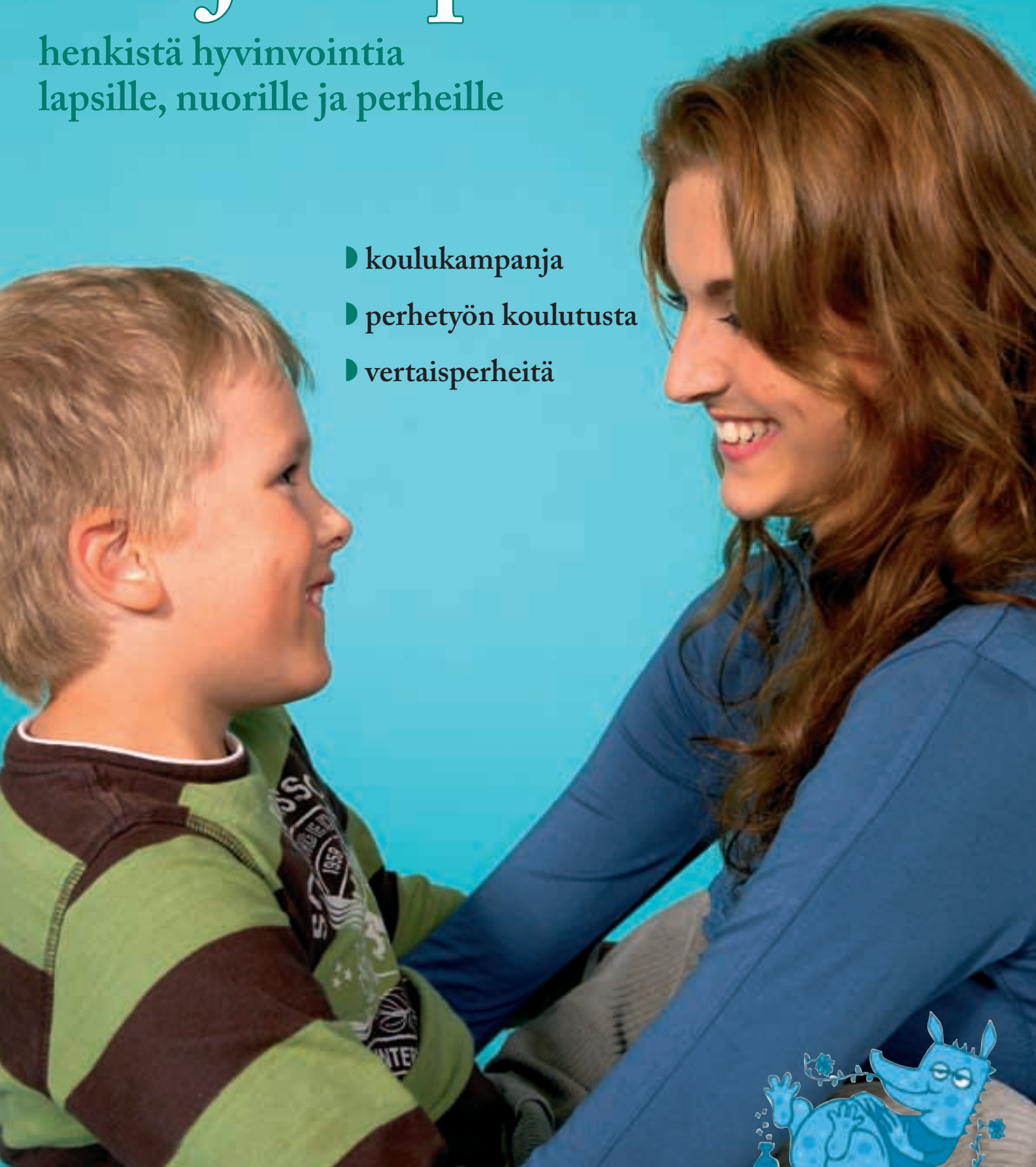


Ehjä lapsen mieli

henkistä hyvinvointia
lapsille, nuorille ja perheille

- koulukampanja
- perhetyön koulutusta
- vertaisperheitä



Ehjä lapsen mieli

tiedotuslehti

Kirkkohallitus päätti vuoden 2007 Yhteisvastuukeräyksen yleisteemaksi Ehjä lapsen mieli – En harmonisk barnasjäl. Keräyskampanjassa kiinnitettiin huomiota niihin lapsiin ja nuoriin, joiden mielenterveyden kehitys on uhattuna Suomessa ja kehitysmaissa. Kotimaassa tuotolla tuetaan erityisesti sellaisia lapsia ja nuoria, joiden vanhemmilla on mielenterveyden ongelmia.

Tavoitteena on madaltaa lasten ja nuorten kynnystä hakea apua, kun perheessä on mielenterveyden ongelmia. Samalla hälvennetään ennakkoluuloja ja tarjotaan käytännön neuvoja. Koululaisille suunnataan tiedotuskampanja.

Kampanjan käytännön toteutuksen Kirkkohallitus uskoi Mielenterveyden keskusliiton vastuulle. Tässä on mukana laaja yhteistyökumppaneiden verkosto. Ehjä lapsen mieli -tiedotuslehti kertoo suunnitellusta toiminnasta.



Kuva: Antero Aaltonen

Tervehdys

”Vaikka enemmistö suomalaisista lapsista voi hyvin, kuitenkin 15–20 %:lla on erilaisia psyykkisiä oireita. Ehjä lapsen mieli -kampanjan tarkoitus on tukea perheitä, jotta niissä kasvavilla lapsilla olisi paremmat mahdollisuudet kasvaa tasapainoisessa ympäristössä mieleltään ehjinä. Kampanjan viesti ulotetaan myös kouluihin, jotta lapset ja nuoret voisivat myös siellä hyvin: oppisivat, iloitsivat lapsuuden ja nuoruuden päivistä ja selviytyisivät mahdollisimman vähin vaurioin myös vastoinkäymisistä perheensä ja ystäviensä tuella. Olen iloinen saadessani olla kampanjassa mukana.”

Timo Lankinen

pääjohtaja
Opetushallitus

Julkaisija:
Mielenterveyden keskusliitto
Toimitus: Inkeri Aalto
Taitto: Taina Leino, Vitale Ay
Painopaikka: Kehitys Oy, Pori

Helmikuu 2008



Mielenterveyden
keskusliitto


YHTEISVASTUU
Toivon luoja

www.mtkl.fi



Eväitä ja työkaluja

Ehjä lapsen mieli -kampanjasta

Mielenterveyden keskusliitto toteuttaa Ehjä lapsen mieli -kampanjan vuoden 2007 Yhteisvastuukeräyksestä saadulla tuotolla. Tätä lehteä lähetetään laajasti Suomen peruskouluihin, seurakuntiin ja muille lasten ja nuorten kanssa toimiville, jotta tieto kampanjan tarjoamista eväistä ja työkaluista leviäisi. Toivomme, että ne löytäisivät tiensä koulumaailmaan, seurakuntiin ja erilaisiin harrastusryhmiin.

Henkistä hyvinvointia lapsille ja nuorille

Viidennes lapsista ja nuorista kärsii mielenterveyden häiriöistä. Puolet heistä selviää oman luonnollisen tukiverkostonsa avulla. Toinen puoli tarvitsee aikuisten tukea. 5 % heistä selviää perustason palveluiden avulla (esim. oppilashuolto, terveyskeskus). Loput tarvitsisivat erikoissairaanhoidon taseisia palveluita. Resurssit kuitenkin riittävät vain puolelle heistä.

Lasten masennusta opetellaan vasta tuntemaan: hiljainen ja kiltti huomataan harvemmin kuin äänekkäs ja muita häiritsevä oppilas. Psykkiset ongelmat ovat yllättävän yleisiä jo alle kouluikäisillä lapsilla. Mielenterveyden häiriöt lisääntyvät voimakkaasti nuoruudessa. Niiden varhainen tunnistaminen ja hoitoon ohjaaminen on toipumisen kannalta olennaista. Keskeistä on lisätä nuorten lähellä toimivien henkilöiden, kuten opettajien ja ohjaajien, kykyä tunnistaa mielenterveyden ongelmia ja rohkeutta ottaa oma huoli puheeksi.

Vanhemman psyykinen sairastuminen koskettaa myös lapsia. Elämä ei ole perheessä entisellään. Lapsi joutuu usein kantamaan vastuuta myös sairastuneesta vanhempastaan. Hän kokee huolta siitä, miten voi auttaa vanhempansa ja etsii syitä sairastumiselle, tavallisesti itsestään. Lapselle voi

tulla oireita: masennusta, keskittymisvaikeuksia, psykosomaattisia vaivoja. Lapsesta voi tulla perheen näkymätön vastuunkantaja.

Vakavasti masentuneiden vanhempien lapsista sairastuu arvioiden mukaan 40 % ennen 20. ikävuotta ja 60 % ennen 25 ikävuotta. Joka kolmannella psykiatrisella avohoitopotilaalla on lapsia. Mielenterveysongelmat koskettavat neljännessä ihmisistä jossain elämänsä vaiheessa. Kyse on siis meitä kaikkia lähellä olevista lapsista.

Tukea ja apua ajoissa

Mielenterveysongelmissa on ensiarvoisen tärkeää ajoissa saatu apu. Kun ongelmat tunnistetaan ajoissa, ne eivät ehdi kasvaa suuriksi. Vauriot ovat pienempiä ja niitä on helpompi korjata. Kunnollisen hoidon avulla pystytään parantamaan psyykinen sairaus tai ainakin vähentämään sen vaikutuksia.

Lapsuudessa ja nuoruudessa luodaan pohjaa loppuelämästä selviytymiselle. Ihmisen itsetunto rakentuu. Kun nuori etsii itseään ja rajojaan, eikä oma minäkuva ole kunnossa, se saattaa pahimmillaan johtaa riskikäyttäytymiseen. Tämä voi ilmetä päihteiden käyttönä, syömishäiriöinä tai esimerkiksi riskien ottamisena sukupuolisuhhteissa. Jos ongelmia ei hoideta ajoissa, ne vaikuttavat ihmisen selviytymiseen myös myöhemmissä elämänsä vaiheissa.

Lasten ja nuorten mielenterveydestä huolehtiminen on suurempi asia kuin pelkkä psykiatrinen hoito. Elämän perusasiat kuten perhe, opiskelu, toimeentulo ja ystävät tarvitsevat huomiota. Kun näin on, mielenterveysongelmien riski pienenee.

Lasten ja nuorten mielenterveysongelmista pitää myös puhua nykyistä enemmän. On ymmärrettävä, että psyykinen sairaus on sairaus muiden joukossa. Tällöin vältetään vaara, että lapsi ja nuori leimautumisen pelossa jättäisi menemästä tutkimuksiin tai hoitoon.



Pekka Sauri
puheenjohtaja
Mielenterveyden keskusliitto



Perhetyön koulutus

Suomessa on paljon lapsiperheitä, joissa jompikumpi tai toinen vanhemmista on psyykkisesti sairas. Tilanne on vaikea koko perheelle, varsinkin lapsille. Mielenterveyden keskusliitolla on pitkä kokemus perhekuntoutuskursseista, jotka on tarkoitettu juuri näille perheille. Liitolla on myös paljon kiitosta saanut kuntoutusideologia, joka lähtee jokaisen ihmisen arvostamisesta ja siitä, että jokainen on oman elämänsä paras asiantuntija. Tätä tietoa ja kokemusta halutaan jakaa järjestämällä koulutusta ammattilaisille, jotka vetävät kursseja ja tukevat vaikeassa tilanteessa olevia perheitä.



Starttiseminaarit

Perhetyökoulutukseen kuuluvat kaikille avoimet yhden päivän kestävät starttiseminaarit, joita pidetään kunkin hiippakunnan alueella 1–2.

Starttiseminaarin tavoitteena on perehdyttää osallistujat Ehjä lapsen mieli – Yhteisvastuuhankkeen koulutuksiin sekä lisätä osallistujien ymmärrystä perheen tukemisesta ja mielenterveyden ongelmista kuntoutumisesta. Päivässä käydään muun muassa läpi keinoja ja menetelmiä perheen sisäisen vuorovaikutuksen tukemiseen ja tutustutaan mahdollisuuksiin kuntoutua mielenterveyden ongelmista.

Kuten Mielenterveyden keskusliiton toiminnassa yleensä, kokempuhevuoerot ovat tärkeässä asemassa myös starttiseminaareissa. Kokemuskouluttajat jakavat päivissä oman tarinansa siitä, mitä on kun perheessä vanhempi sairastaa.

Seminaarit ovat avoimia kaikille kiinnostuneille ja niistä tiedotetaan kyseisen hiippakunnan alueella olevia kuntien opetus- sosiaali- ja terveysalan henkilöstöä sekä seurakuntien ja kolmannen sektorin työntekijöitä.

Laajemmin tavoitteena on saada eri toimijoita verkostoitumaan ja tekemään yhteistyötä keskenään.



*”Lasta auttaa
eniten se, että koko
perhe voi hyvin”*

Starttiseminaarit

Vaikka starttiseminaarit toimivat samalla esittely- ja aloituspäivänä koko hankkeelle, päivä toteutetaan niin, ettei se vaadi osallistumista jatkokoulutuksiin. Seminaarissa pyritään antamaan näkökulmia, käytännön välineitä ja eväitä mielenterveyskuntoutujien ja heidän perheidensä kanssa toimimiseen. Lisäksi starttiseminaareissa jaetaan osallistujille teemaan liittyvää materiaalia, muun muassa kuntoutumisen työkirjat. Seminaariin kannattaa siis tulla, vaikka ei olisikaan mahdollisuuksia osallistua jatkokoulutuksiin.

Perhetyön koulutus

Tämän lisäksi on 4 päivän mittainen syventävä perhetyön koulutus, joka sisältää kaikille avoimet aloitus- ja lopetuspäivät sekä noin 20 hengen ryhmälle Lapset puheeksi -menetelmäkoulutuksen.

Koulutuksen tavoitteena on tarjota tietoa mielenterveyskuntoutuksesta, siihen liittyvistä käsitteistä ja menetelmistä siten, että ne muodostuisivat osaksi työkäytäntöjä. Toimimalla perhelähtöisesti sen hyvinvointia ja yhteenkuuluvuuden tunnetta voidaan lisätä. Ymmärrys siitä, miten mielenterveyden häiriöt vaikuttavat perheen elämässä, edistää perheen sisäistä vuorovaikutusta, keskinäistä kanssakäymistä ja yhteisvastuullisuutta kasvatustehtävässä. Koulutuksessa tarkastellaan omaa ammatillista työtä ja käytännön menetelmiä, joista tässä yhteydessä keskitytään Lapset puheeksi -menetelmään ja vertaistuen mahdollisuuksiin. Koulutuksessa pyritään vuorovaikutukselliseen ajatusten vaihtoon alustusten ja pienryhmätyöskentelyn pohjalta.

– Lasta auttaa eniten se, että koko perhe voi hyvin. Pelkkä viriketoiminta lapsille ei hyödytä. Siksi perheille järjestetään vuorovaikutustaitoja tukevaa toimintaa ja vertaistukea, joilla autetaan lapsia ja tuetaan vanhempia hyvään vanhemmuuteen sairaudesta huolimatta. Tällöin vanhempi jaksaa toimia vanhempana ja lapsi saa olla lapsi, kuntoutusjohtaja **Tiina Johansson** Mielenterveyden keskusliitosta sanoo.

Koulutuksen yhtenä tavoitteena on yhteisen työskentelykentän löytäminen perhetyöhön: oleellisempaa kuin todellisen tuen varsinainen määrä on kokemus siitä, että perhe ei ole yksin, vaan tukea voi tarvittaessa saada ja tieto siitä, mistä sitä saa.

*”Lapsi tarvitsee
aineellisen
perusturvan
lisäksi turvallista
aikuista ja tietoa
silloin, kun
perheessä on
mielenterveyden
ongelmia.”*

Koulutus kurssityöhön

Koulutuksen tarkoituksena on mahdollistaa kokonaisvaltainen kokemus kurssista kurssilaisena. Koulutuksen avulla pyritään lisäämään tulevien kurssiohjaajien ymmärrystä siitä, mitä kurssi voi merkitä kuntoutujille.

Uusien kurssiohjaajien koulutuspäivät ovat 2–4 päivän internaattikursseja. Ohjelmassa on alustuksia, keskustelua pienryhmissä, toiminnallisia harjoituksia ja liikuntaa. Kurssi on mahdollista osittain räätälöidä alueellisten tarpeiden ja mahdollisuuksien mukaan.

Lisätietoja

Koulutussuunnittelija Ilse-Maj Parviainen,
(09) 5657 7337 tai 046 8507 586,
ilse-maj.parviainen@mtkl.fi



”Koulutuksessa painotetaan kuntoutumisen prosessin-omaisuutta.”

”... ammatillisuus ei tarkoita paremmin tietämistä, vaan turvallisuutta, lämpöä ja kokemusta.”

Jo kokemus siitä, että perheestä ja heidän tilanteestaan aidosti välitetään, tukee perhettä.

Koulutus on tarkoitettu ammattilaisille, jotka kohtaavat työssään perheellisiä mielenterveyskuntoutujia ja jotka tarvitsevat tietoa mielenterveyden häiriöistä, mielenterveyskuntoutuksesta ja perhetyön menetelmistä.

Syventävä koulutus

Koulutus on neljä päivää kestävä kokonaisuus, josta kaksi keskimmäistä käsittää Lapset puheeksi -menetelmäkoulutuksen. Ensimmäinen ja neljäs koulutuspäivä ovat avoimia kaikille eikä niihin osallistuminen velvoita osallistumaan Lapset puheeksi -menetelmäkoulutukseen. Samoin Lapset puheeksi -menetelmäkoulutukseen voi osallistua, vaikka ei osallistuisikaan ensimmäiseen ja/tai neljanteen koulutuspäivään. Lapset puheeksi -menetelmäkoulutukseen osallistuminen edellyttää kuitenkin, että osallistuja voi työskennellä perheiden kanssa koulutuspäivien välillä ja toteuttaa itse vähintään kaksi Lapset puheeksi -menetelmää.

Koulutuksessa pyritään avaamaan mielenterveys-työn laaja-alaista käsitemaailmaa ja kerrotaan siitä, mitä mielenterveyskuntoutus on. Perhetyö on monimuotoista, samoin näkökulmia on useita, joista sitä voi tarkastella. Tässä koulutuksessa tarkastellaan perheen psykososiaalisen tuen tarpeen vaihtelua sairastumisen ja kuntoutumisen eri vaiheissa ja opetellaan Lapset puheeksi -menetelmä yhdeksi perhetyön keinoksi.

Perhetyö on myös osa yksilötyötä, jossa on perhekeskeinen työote. Koulutuksessa painotetaan kuntoutumisen prosessinomaisuutta, vertaistyon osuutta sekä sitä että ammatillisuus ei tarkoita paremmin tietämistä, vaan turvallisuutta, lämpöä ja kokemusta. Koko perheen kuuleminen on tärkeää, koska tarinat ja tulkinnat tilanteista voivat olla hyvin erilaisia. Vanhemmuuden ja perheen tukemisen lisäksi koulutuksen sisällön punaisena lankana kulkee koko ajan lapsen edun huomioon ottaminen.

Aikataulu

Hanke on kolmivuotinen ja käynnistyy keväällä 2008 järjestettävien ensimmäisten starttipäivien muodossa. Hanketta on porrastettu niin, että vuosittain käydään läpi noin kolmen hiippakunnan kokoinen alue. Ensimmäisinä ovat vuorossa Turun, Tampereen ja Kuopion hiippakunnat, joissa starttiseminaarit järjestetään huhtikuussa 2008 ja perhe- ja kuntoutuskurssikoulutuksia syksystä 2008 alkaen. Tämän jälkeen hanke käynnistyy muualla Suomessa ja ajankohdista sovitaan ja tiedotetaan erikseen.

Lisätietoja

vs. koulutussuunnittelijalta Ilse-Maj Parviaiselta,
046 8507 586, ilse-maj.parviainen@mtkl.fi

Tietoja Ehjä lapsen mieli -kampanjan perhetyön koulutuksista ja perheiden vertaisryhmistä sivulta

www.ehjalapsenmieli.fi

”... punaisena lankana kulkee koko ajan lapsen edun huomioon ottaminen.”



Perheiden vertaisryhmät

Perheiden vertaisryhmät on suunnattu perheille, joissa toisella tai molemmilla vanhemmilla on mielenterveysongelmia. Ryhmät sisältävät pien- ja suurryhmässä työskentelyä, erilaista toiminnallista tekemistä ja liikuntaa. Tavoitteena on tarjota vertaistukea, tietoa sairaudesta ja kuntoutumisesta sekä virikkeitä omaan arkeen koko perheelle: vanhemmille ja lapsille. Vertaisryhmissä haastetaan perheitä yhdessä pohtimaan asioita ja jakamaan kokemuksia. Vertaisryhmien vetäjiksi koulutetaan vertaisperheitä. Koulutus on suunnitteilla ja ryhmät käynnistyvät vuonna 2009.

Vertaistuella suuri merkitys

Vertaistuella tarkoitetaan nykyään lähes kaikkea ei-ammattilaisen antamaa tukea. Mielenterveystyössä se on tiedon jakamista ja tarinan kertomista. Vertaistukea voi olla mielipiteiden ja kokemusten vaihto sekä sairastumis- ja selviytymistarinat. Tasavertainen suhde kuntoutujien kesken mahdollistaa kokemusten jakamisen ja vastavuoroisen hyväksynnän, ymmärryksen ja tukemisen. Usein vaikeista asioista, kuten esimerkiksi seksuaalisuudesta, puhuminen on helpompaa vertaisen kuin ammattilaisen kanssa.

Psyykkisestä sairaudesta kuntoutuvat voivat löytää paljon yhteistä toistensa tarinoista. Usein jo pelkkä tieto siitä, että muillakin on ollut samankaltaisia kokemuksia, voi auttaa eteenpäin kuntoutumisessa.

”Psyykkisestä sairaudesta kuntoutuvat voivat löytää paljon yhteistä toistensa tarinoista.”

Mielenterveyskuntoutuksessa tarinoiden kertomisella on suuri merkitys, koska omista kokemuksistaan kertomalla voi saada keskinäistä tukea ja toivoa. Vertaisohjaaja voi oman kokemuksensa kautta antaa esimerkin siitä, että kaikesta sairastamiseen ja kuntoutumiseen liittyvästä voi puhua ja niistä voi kysyä. Vertaisohjaajan osallistuminen keskusteluihin konkretisoi kuntoutumista arkisen tarinan kautta: saman asian kanssa kamppailevat monet muutkin.

Lisätietoja

Kuntoutussuunnittelija Outi Ståhlberg,
050 375 9199, outi.stahlberg@mtkl.fi.



Mielix-koulukampanja

Lasten ja nuorten elämä ei aina suju ongelmitta. Koulumaailmassa tapahtuu myös monia asioita, jotka pelottavat ja ahdistavat. Lasten ja nuorten mieli on herkästi haavoittuva. Jos perheessä on vielä psyykkistä sairautta tai muuta vaikeutta, voi lapsi tai nuori olla psyykkisesti lujilla.

Oikea tieto auttaa selviytymään, mutta sen lisäksi tarvitaan myös tukea. Koulukampanjalla halutaan antaa uskoa ja toivoa niille lapsille ja nuorille, joiden toinen tai molemmat vanhemmat ovat psyykkisesti sairastuneita tai perheessä on muita vaikeuksia. Ongelmien kanssa ei tarvitse olla yksin – samantapaisten asioiden kanssa kamppailevat monet muutkin. Apuakin löytyy.

Koulukampanja on ennen muuta viestintäkampanja, sillä oikealla tiedolla voidaan vähentää ennakoluuloja ja pelkoja mielen sairauksia kohtaan. Lisäksi on tarkoituksena opastaa nuoria löytämään apua ja tukea omaan tilanteeseensa ja antaa opettajille sekä vanhemmille välineitä huomaamaan lapsen tilanne ja ohjaamaan tuen piiriin.

Psyykinen sairaus ei ole häpeä. Psyykinen sairaus on yksi sairaus muiden joukossa. Siihen on saatavissa apua. Sitä ei tarvitse hävetä. Siitä voi toipua. Sen kanssa voi elää.

Nettisivut www.mielix.fi

Hyvän mielen viikolla 17 kuluvana keväänä avataan nettisivut www.mielix.fi, josta löytyy monenlaisia tietoa lapsille, nuorille, vanhemmille, opettajille ja muille lasten kanssa työskenteleville.

– Nettisivujen kautta on mahdollista tavoittaa lapsia ja nuoria sekä antaa heille tietoa mielen-terveydestä, siihen liittyvistä ongelmista ja saatavissa olevasta avusta, viestintäjohtaja **Inkeri Aalto**, koulukampanjan vetäjä, kertoo.

Nettisivuista tehdään toiveikkaat ja valoisaat, vaikka mukana on vakavaa asiaa ja selkeästi kerrottua asiantietoa.

Apua! Mitä mä teen?

Lapsi ja nuori voi joutua tilanteisiin, joissa ei tiedä miten toimia. Nettisivuilla kuvataan monenlaisia pulmia ja opastetaan eteenpäin avun lähteille. Mukana on myös lyhyitä filmejä, joissa lapsi/nuori kysyy neuvoa ja saa sitä.

Koulumieli-koulujen ilmapiirimittari on oiva, oma työkalu jokaiselle koululle! Ilmapiirimittarin avulla koulu voivat kartoittaa, missä mennään ja miettiä, missä asioissa voisi olla korjattavaa.

Näistä löytyy lisää tietoa myöhemmin nettisivuilta. Sivustoa kehitetään jatkuvasti, joten se tulee myöhemmin laajenemaan. Koulukampanjassa järjestetään myös erilaisia tilaisuuksia, näistäkin tulee tietoa myöhemmin nettisivuille.





Minkälainen koulumieli sinulla oli eilen?

Hyvä mieli auttaa näkemään yli arjen vaikeuksien. Olisiko nyt aika kehittää koulumieltä? Yksi Mielix-koulukampanjan osa on Koulumieli-barometri ja Mieli-koulu-vinkkipankki. Ne julkistetaan syyskuun 1. päivänä 2008.

Koulumieli-barometri on mittausmenetelmä, jonka avulla saavuttaa kolme asiaa samalla kertaa:

- ▶ saamme tietoa koulumme koulumielen asteesta ja kehityksen suunnasta
- ▶ voimme kiinnittää vastaajien huomion koulumielen tärkeimpiin osatekijöihin
- ▶ saamme tietoomme kokemuksia, ideoita ja ajatuksia koulumielen kehittämiseksi

Tarina, johon uskomme

Oppilaille opettava tieto on monenlaista. On ulkoa opittavaa tietoa, on itsenäiseen ajatteluun opettavaa tietoa, on arvoihin ja käyttäytymiseen liittyvää tietoa.

Tarinan kannalta on tärkeää tunnistaa se, että koulua käydään yhdessä. Jo tuhansia vuosia sitten sen ajan viisaat huomasivat, että näin oppiminen tapahtuu helpoimmin.

Yksilöllistämisen ja yhteiskunnallistamisen ylikorostaminen on jättänyt pienten lähiyhteisöjen merkityksen varjoonsa. Kenelläkään ei tunnu olevan aikaa talkoisiin, yhdistyksiin tai vapaaehtoistoimintaan eikä lähiyhteisöllinen elämäntapa tunnu muutenkaan ole muodissa. Tämä ajattelutapa uhkaa myös kouluja.

Kun lähiyhteisöllisyys rapautuu, yksilöt jäävät yksin. Tällöin elämän pikku murheetkin, puhumattakaan vähän isommista, saattavat tuntua kovalta taakalta. Jos lähiyhteisö toimii, on yhtä murhetta ja vaikeutta kohden aina monta lohduttajaa ja auttajaa. Murheet eivät siitä lopu, mutta eläminen niiden kanssa helpottuu. Onnen ja ilon kohtaaminen yksin tuntuu hyvältä, mutta niiden jakaminen ystävien ja lähipiirin kanssa tekee yhden menestyksestä kaikkien juhlan. Yhteisö on siis tärkeä sekä ilossa että murheessa.

Tämä on siis tarinamme. Koulun ja luokan tulee omalta osaltaan huolehtia siitä,

että yhteisöllisyys ei rapaudu, vaikka muoti viekin vähän toiseen suuntaan. Koulun perusarvot ovat kestäneet erilaisia muotioikkuja vuosituhansia. Koulu voittaa tämänkin ongelman. Me haluamme olla mukana tässä työssä Mielix-koulukampanjan kautta.

Yhteisö on tärkeä sekä ilossa että murheessa.

Koulumieli-barometri

Lähiyhteisöllisyyden määrää tai tunneälyn osaamista ei näe paljaalla silmällä. Jotkut sanovat, että hyvän koulun ja kivan luokan tunnistaa heti kuudennella aistilla. Mutta vielä parempi on, kun sitä voidaan mitata, arvioida ja parantaa.

Koulumieli-barometrilla voidaan mitata saman koulun kehitystä vuodesta toiseen. Sillä ei voi verrata eri kouluja toisiinsa. Tämä johtuu koulujen historian ja kulttuurin erilaisuudesta, jotka vaikuttavat ratkaisevasti vastauksiin.

Koulumieli-mittaus voidaan tehdä 4–10-luokkalaisille. Koulun oma asia on, mitkä kaikki luokka-asteet osallistuvat mittaukseen, mutta niiden tulisi olla joka vuosi samat. Kysely tehdään myös luokan opettajille sekä oppilaiden vanhemmille. Näin saadaan mitattua kouluyhteisön ytimen näkemys. Kysely on salainen.

Kysymyksissä pyydetään vastauksia kokemuksista ja näkemyksistä, jotka liittyvät lähiyhteisöllisyyden eri osa-alueisiin. Osa-alueita ovat Arjen kohtaaminen, Mielen tunnistaminen, Tietoinen käyttäytyminen ja Tilanteen palauttaminen. Näiden pohjalta laaditaan Koulumieli-barometri.

Kyselyn tarkistaa ennen yhteenvedon laatimista joku salassapitovelvollisuuden piirissä oleva henkilö, joka poistaa vastauk-

sista kaikki henkilöiden tunnistamiseen liittyvät tiedot. Tarkistamisen jälkeen yhteenvedon laatii Koulumieli-tiimi, johon tulisi nimetä oppilaita, opettajia ja vanhempia.

Mielikoulu-vinkkipankki

Koulumieli-mittauksen jälkeen tiimin tehtävänä olisi laatia suunnitelma: miten tilannetta voidaan parantaa. Apuna on Mielikoulu-vinkkipankki, josta löytyy toimintamalleja ja ajatuksia lähiyhteisöllisyyden kehittämiseksi. Sitä kehitetään jatkuvasti saatujen palautteiden mukaisesti.

Koulumieli-paneelissa mittaukseen osallistuneet oppilaat, opettajat ja vanhemmat kutsutaan samaan tilaisuuteen, jossa julkistetaan barometrin tulokset ja keskustellaan lähiyhteisöllisyyden eri puolista. Tilaisuuteen sopii hyvin esimerkiksi tarinateatterin esitys. Koulu voi valmistaa myös itse asiaan liittyvän esityksen (musiikki, teatteri, runo, tarina, maalaus jne).

Koulumieli-kotisivulle voidaan kirjoittaa mittauksen tulokset ja parhaat ideat. Kotisivusta voidaan tehdä myös kontrolloitu vuorovaikutteinen media, johon oppilaat, opettajat ja vanhemmat voivat kirjoittaa tarinoita lähiyhteisöllisyydestä.

Koulumieli-vanhempainillassa alustetaan lähiyhteisöllisyyden luonteesta ja merkityksestä ja julkistetaan barometrin tulokset sekä keskustellaan ohjatusti lähiyhteisöllisyyden eri puolista.

Koulussa voi olla valmiina harrastuskerhoja tai ryhmiä, jotka haluavat keskustella myös lähiyhteisöllisyyden merkityksestä omassa ryhmässään tai yleisemmin. Asia voitaisiin nostaa esiin myös luokkien vanhempainkokouksessa.

Joissakin luokissa voidaan järjestää Aamu-aamun mittaus viikon ajan jokaisena päivänä. Jokainen oppilas ja opettaja valitsevat omaa aamuista koulumieltään kuvaavan symbolin (aurinkoista, puolipilvistä, pilvistä, sadetta, ukkosta). Joka aamu voidaan jutella, miten erikokoiset ilot ja surut vaikuttavat elämään ja mitä toisilta toivoisi eri tilanteissa.

Mieliterveisin
Mikko Virkamäki
Koulumieli-barometrin kehittäjä



– Mielen virkeys on osa jaksamisen arkea ja siksi Mielix-peli taipuu hyvin virikeaineistoksi kouluun, luokanopettaja Anna-Leena Nuolikivi-Roininen Korvensuoran koulusta sanoo. Kuva: Juba Sarkkinen.



Mielix-virikepeli

Lapsen ja nuoren on joskus vaikea sanoin ilmaista huoltaan tai pahaa oloaan. Mitä pienempi lapsi on, sitä vaikeampaa on hahmottaa vaikeita asioita ja pyytää apua. Mielix-peli on kehitetty lapsen ilmaisun avuksi.

Pelissä on tavallisia arkielämän asioita, joita voidaan lähteä käsittelemään erilaisten pelien ja virikkeiden kautta. Opettaja tai muu aikuinen voi johdatella toimintaa ja keskustelua huolen lähteille lapsen tai nuoren halun ja tarpeen mukaan. Pelaaminen auttaa kiireettömään yhdessäoloon ja aikuinenkin on tilanteessa aidosti läsnä.

Mielix-peliä tehtiin aluksi 500 kappaletta testaustarkoitukseen. Siinä on kahdeksan erilaista pelivariaatiota sekä virikkeitä luokka- ja kerhokäyttöön. Peli on kehitetty Oulussa Vesa Ilolan ja Hyvän mielen talon yhteistyönä. Nettisivuilta www.mielix.fi voi imuroida peliin kuuluvaa virikeaineistoa sekä antaa kollektiiviseen käyttöön omia kehittämisajatuksiaan.

Mielix-pelistä kerätään palautetta keväällä 2008, jonka jälkeen päätetään suuremmasta painoksesta, josta osa pyritään jakamaan ilmaiseksi ja osa myydään omakustannushintaan. (Lisätietoja nettisivuilta www.mielix.fi)

Testaajan palautetta

Luokanopettaja Anna-Leena Nuolikivi-Roininen oli Korvensuoran koulun vitosluokkansa kanssa Mielix-pelin ensimmäisiä testaajia keväällä 2007.

– Peli on miellyttävä kokonaisuus erilaisia virikkeitä ja oppilaat ovat innostuneita peleistä. Ongelmana on vain se että oppisisältöjä on niin paljon ettei tunneilla tahdo ehtiä pelaamaan. Sama pätee syvällisempään keskusteluun niin oppilaiden kuin opettajien välillä, Anna-Leena kertoo.

– Pelisessioissa huomaa ensisijaisesti pelaamisen ilon ja siinä sivussa pienet häivähdykset asioista, joista voisi puhua tai kysellä vähän enemmänkin. Seuraavaksi aiomme ottaa Mielix-pelipaketin käyttöön, kun järjestämme leirikoulun, Anna-Leena innostuu.

Pelaaminen auttaa kiireettömään yhdessäoloon ja aikuinenkin on tilanteessa aidosti läsnä.”

Tohtori Rita Jähi:

Vaikeasta lapsuudesta voi selvitä

Teksti: Inkeri Aalto

Vaikeasta lapsuudesta huolimatta ihminen voi kasvaa ehjäksi ja tasapainoiseksi aikuiseksi. Rita Jähi väitteli tohtoriksi tutkimalla sellaisten aikuisten tarinoita, jotka olivat eläneet lapsuutensa perheessä, jossa vanhemmilla oli mielenterveysongelmia. Vaikka lapsella on suurentunut riski sairastua myöhemmin itsekin, se ei ole mitenkään ennalta määrättyä.

– Ihminen on siten ohjelmoitu, että hänessä on valtava eteenpäin vievä voima, Rita Jähi sanoo.

Lapsuus ei määrää, miten elämässä käy, vaikka sillä suuri merkitys onkin.

– On mahdollista löytää joko itse tai hakemalla apua tekijöitä, jotka auttavat selviytymään. Terapian yksi tarkoitus on löytää, huomata ja oivaltaa tällaisia asioita. Terapeuttien yhteinen kokemus on, että elämän voima on niin iso, että ihminen voi selvitä aivan uskomattoman vaikeista tilanteista.

Lapsi kaipaa huomiota

Tutkimuksen tarinat olivat hyvin erilaisia, joten ei voida sanoa, millainen on tyypillinen lapsen tilanne. Joukossa oli Rita Jähin mukaan lapsia, jotka olisivat toivoneet pääsevänsä pois kotoa esimerkiksi väkivallan tähden, mutta toiset voivat olosuhteisiin nähden kohtalaisesti.

– Eniten tällaisessa perheessä kasvava lapsi toivoo, että hänet ylipäänsä huomattaisiin, että edes joku olisi ajatellut, mitä lapsille kuuluu, Rita Jähi sanoo.

– Aina pitää kuulla jokaisen oma tarina. Jos on ainoa lapsi, voi tilanne olla erityisen raskas. Jos on ainoa lapsi yksinhuoltajaperheessä, suhde psykisesti sairastuneeseen vanhempaan voi olla todella vaikea ja latautunut.

Sen sijaan sisaruksista voi olla tukea, sillä silloin on mahdollisuus jakaa huolta ja työmäärää.

– On kuitenkin myös sisaruussuhteita, joissa asioista ei puhuta ja jokainen elää omassa maailmassaan. Jos lapsi ei voi jakaa kokemaansa, yksinäisyyden tunne voi olla ääretön.

Lapselle tulee kertoa

Perheessä, jossa on mielenterveysongelmia, niistä tulee puhua. Lapsen on vaikea tietää, mistä on kysymys ellei hänelle kerrota. Usein lapsi etsii syyt itsestään, jos vanhemmalla on paha olla, alkaa huolehtia ja vartioida. Rita Jähi pitää tärkeänä kertoa lapselle vanhemman sairaudesta, sillä tieto auttaa ymmärtämään vaikeita tilanteita.

– Lapselle tulee kertoa asioista niiden oikeilla nimillä ja kertoa sairauden vaikuttamisesta vanhemman käyttäytymiseen. Samalla lapselle pitää sanoa, että vanhemman sairaudesta huolimatta lapsi voi elää lapsen elämää, harrastaa ja pitää hauskaa kavereiden kanssa. Ilman tällaista lupaa lapsen on vaikea olla edes hetkittäin onnellinen tai huoleton.

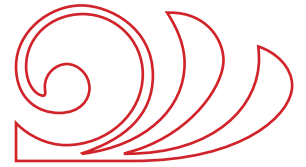
Rita Jähi on huomannut, että miltei jokainen vanhempi haluaa tarjota lapsilleen hyvät kasvuolosuhteet. Huoli lapsesta silloin kun itse sairastaa, saattaa olla hyvin kuormittavaa. Vaikka on halua olla hyvä vanhempi, ei kykene toimimaan sen mukaan.

Rita Jähin mielestä lasten ja vanhempien suhdetta tulee kaikin keinoin tukea, vaikka vanhempi olisi psykisesti sairastunut ja siinäkin tapauksessa, että lapsi on huostaan otettu.

– Tärkeää on etsiä voimavaroja perheen sisältä aina kun se on mahdollista.

Tuttavat ja sukulaiset voivat osallistumalla perheen arkeen helpottaa tilannetta.

– Hyvä keino on kysyä suoraan, onko tapaa, millä voisi auttaa, Rita Jähi sanoo. – Ottamalla lapsia kylään tai vaikkapa viemällä heitä elokuviin voi keventää perheen taakkaa.



Jos lapsi ei voi jakaa kokemaansa, yksinäisyyden tunne voi olla ääretön.



Ihminen on siten ohjelmoitu, että hänessä on valtava eteenpäin vievä voima.



Lyhennelmä Käsikädessä-lehdessä 1/2007 julkaistusta artikkelista.

Rakastetaan lapsi ehjäksi

Teksti: Inkeri Aalto

Lapsi on mieleltään hauras ja haavoittuvainen ja samalla uskomattoman vahva selviytyjä. Rakkaus voi parantaa vaikeatkin haavat.

Maailmassa on paljon lapsia, ja he syntyvät hyvin monenlaisiin olosuhteisiin. Toiset elävät pienestä pitäen yltäkylläisyydessä, toiset suuressa hädässä, useimmat jossain välimaastossa. Lapsen mielenterveys ei kuitenkaan ole riippuvainen ulkoisista olosuhteista, vaan siitä, miten hänestä huolehditaan ja miten häntä hellytetään pienenä. Köyhyydessä voi kasvaa mieleltään terve lapsi, kunhan häntä rakas-



tetaan ja hänellä on vahva turvallisuuden tunne. Rikkaassa perheessä lapsi voi huonosti, jos hän ei pääse tunnetasolla kiinnittymään turvalliseen aikuiseen.

Lapselle lapsen rooli

Lapsi kehittyy jatkuvassa vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa. Pienen lapsen maailma rajoittuu vanhempiin ja kotiin. Tohtori Mirjami Mäntymaa korostaa, että vauvalle tärkeintä on yhdessäolo eli hoiva, hoito, juttelu, katselu ja kosketus. Hän toteaa, että äidin ja vauvan vuorovaikutus ei aina suju ilman vaikeuksia. Jos äiti vaikkapa kärsii synnytyksen jälkeisestä masennuksesta, nopea apu on tarpeen.

Kun lapsi kasvaa, ympäristö laajenee ja vaikutteita tulee koko ajan lisää. Hyvä perusturvallisuus ja luottamus omaan selviytymiseen kantavat eteenpäin, tapahtui sitten mitä tahansa. Koti ja sen hyväksyvä, kannustava ilmapiiri ovat perusta, jolle rakentaa.

Lapsuuteen kuuluu myös terve kapiointi ja ollakseen onnellinen lapsi tarvitsee turvalliset rajat. Tasapainoisessa perheessä aikuinen kantaa vanhemman vastuun ja lapsi saa olla lapsen roolissa. Sopivien rajojen laittaminen lapselle on vanhemman tehtävä ja se valmentaa lasta elämää varten. Lapsi oppii ottamaan huomioon toiset ihmiset.

Kaikkien lapsuus ei kuitenkaan suju parhaalla mahdollisella tavalla. Jos lasta kohdellaan vihamielisesti, torjuvasti tai jos ympäristössä on paljon ristiriitoja, lapsi alkaa oireilla. Hän voi olla pelokas, ahdistunut tai masentunut, saada raivo-kohtauksia, kiusata toisia ja ilmaista itseään monella yllättävällä tavalla. Lapsen masennusta on usein vaikea tunnistaa, koska se ilmenee hyvin monin eri tavoin. Lapsi voi olla onneton, surullinen ja estynyt, mutta myös ylivilkas ja riehakas.

Lapselle on tärkeää saada olla oma itsensä ja ilmaista omia tarpeitaan, jotka



otetaan myös huomioon. Jos lapselle säilytetään pienestä pitäen rooli, jota hänen täytyy noudattaa, lapsi oppii teeskentelemään ja nöyristelemään eikä hänen persoonallisuutensa kehity tasapainoisesti.

”Oikeus olla lapsi ja oikeus saada kasvaa omana itsenään ovat samanaikaisesti mahdollisia silloin, kun lapsi on omana itsenään rakastettu”, tohtori Tuula Tamminen sanoo kirjassaan *Olipa kerran lapsuus*.

Ymmärrys ja rakkaus auttavat

Jos lapsen perustarpeet eivät tyydyty eikä hän saa osakseen kaipaamaansa turvallista rakkautta, hänelle voi jäädä traumoja. Vaikeat kokemukset pysyvät mielessä tai säilyvät piilotajunnassa, vaikka niitä ei tiedostaisi. Jos lapsi on esimerkiksi kokenut tulleensa hylätyksi, tämä pelko voi elää hänen mielessään jatkuvasti ja hän pelkää tulevaisuutta torjutuksi – vielä aikuisiässäkin, jos hän ei saa apua ja tukea. Tämä voi vaikeuttaa ihmissuhteita koko elämän ajan.

Hyvä hoito, ymmärtäminen, hellyys ja rakkauden kokeminen parantavat haavoja. On tärkeää tukea perheitä, jotta ne vaikeuksistaan huolimatta jaksaisivat huolehtia lapsistaan parhaalla mahdollisella tavalla. Jos perhe on vaikeasti alkoholisoitunut tai muuten kykenemätön huolehtimaan lapsesta, huostaanoton kautta voi löytyä aikuisia, jotka kykenevät täyttämään lapsen tarpeet omia vanhempia paremmin.

Monesti lapsi tai nuori voi terapian avulla käsitellä lapsuutensa kipeitä asioita ja rakentaa mieltään tasapainoisemmaksi ja vahemmaksi, oppia luottamaan ja rakastamaan sekä kehittyä yhä enemmän omaksi persoonalliseksi itsekseen. Vaikeiden asioiden käsitteleminen ei ole myöhäistä aikuisiälläkään, jos lapsuuden ja nuoruuden aikaiset asiat yhä painavat.

*Artikkeli on aiemmin julkaistu
KäsiKädessä-lehdessä 5/2008*

Pienen nukken suuri sanoma

Teksti: Arto Jokela

Nukketeatteri voi kertoa hauskan tarinan ja käsitellä samalla myös arkisia ongelmia, kuten surua tai yksinäisyyttä.

Turkulainen aviopari Karim Tsarkov ja Sari Tirkkonen muodostavat nukketeatteri Taigamaton. Ryhmä ammentaa paljon vanhoista kansansaduista, etenkin Siperiasta, mistä Karim on kotoisin. Kansansaduissa kulkee mukana myös sukupolvelta toiselle siirtynyt viisaus, joka nukketeatterissa saa hauskan ja lapsille sopivan muodon.

Siperiasta on peräisin myös satu Villisorsan munasta. Se kertoo metsästäjän ja koiran ystävydestä, jonka metsästäjä pettää. Lopussa kaikki kääntyy hyväksi, kun metsästäjä henkensä uhalla pelastaa ystävänsä. Tarina on hauska, lapset elävät mukana, mutta oppivat samalla jotain myös ystävyyden merkityksestä.

Yksinäisyys ja ahneus

Karimin vanhojen saagojen pohjalta kirjoittama Viikinkipoika kertoo yksinäisyydestä. Siinä pieni viikinkipoika odottaa isää kotiin ja selviää yksinäisyyden taakastaan mielikuvituksensa avulla. Tärkeässä roolissa on myös hanhi, josta tulee pojan ystävä.

– Tämä pohjautuu myös omaan kokemukseeni, sillä kaksivuotiaana vietin isoäidin kanssa koko kesän vanhempieni lähdettyä opiskelemaan Pietariin.

Se oli pienelle pojalle shokki. Siksi kai sen vieläkin muistan. Myös minä ystävyystyin hanhen kanssa, kertoo Karim.

– Teema on tärkeä myös tänään, koska monilla vanhemmilla ei ole työkiireiltään aikaa lapsilleen, tuumii Sari

Nuorille Taigamatto on tehnyt näytelmän Richard III. Sen on Shakespearen ensimmäinen ja verisin näytelmä. Siinä nuori Richard peittää epävarmuutensa ja ongelmansa lähtemällä mukaan valtapeliin, menestyy häikäilemättömin ja julmin keinoin, kunnes huomaa toimineensa väärin ja kaatuu. Valtapeliä käydään myös niin koululuokissa kuin suuryrityksissä ja politiikassa.

Onni ja Epäonni

Satutunneilla Karim ja Sari esittävät mm. burjatialaista kansansatua Onni ja Epäonni. Siinä renki löytää pellolta pienen pojan, joka on isännän onni. Renki tivaa pojalta, miten hän pääsee epäonnestaan eroon. Poika neuvoo hautaamaan sen. Renki tekee työtä käskettyä, laittaa epäonnen säkkiin ja hautaa sen maahan. Kateuksissaan isäntä päästää rengin epäonnen vapaaksi, jotta siitä tulisi taas rengin seuralainen. Epäonni jääkin isännän luo.

– Satutunneilla on esille noussut monia vaikeita asioita, kuten kiusaaminen tai lemmikkieläimen kuolema. Niihin liittyneet surut on esityksen lopussa laitettu säkkiin ja haudattu. Sen jälkeen on sovittu, että ollaan kaikki kavereita eikä ketään kiusata, kertoo Sari.



Villisorsa. Kuva Risto Metsälä.



Richard III: Lady Anna ja Richard. Kuva Studio Kuva Laine, Risto Metsälä.

Lisätietoja

Taigamatosta ja ryhmän esityksistä saa osoitteesta www.taigamatto.com, sähköpostilla taigamatto@luukku.com sekä Sari Tirkkoselta, p. 040 765 9067.



Karim Tsarkovin ja Sari Tirkkoson mielestä kansansaduissa on ikiaikaista viisautta.



Väinämöinen ja Tuonelan emäntä.



Mielenterveyden keskusliitto

Mielenterveyden keskusliitto ry

on mielenterveyspotilaiden ja -kuntoutujien sekä omaisten itsenäinen kansalaisjärjestö. Siihen kuuluu 181 jäsenyhdistystä eri puolilla Suomea ja niiden kautta yli 21 000 henkilöjäsentä. Liitto on Euroopan suurin mielenterveysalan kansalaisjärjestö.

Mielenterveyden keskusliiton toiminta perustuu tasa-arvoiselle kokemusten jakamiselle. Liitto ja sen jäsenyhdistykset ovat kuntoutujien tukiverkosto, jonka piiriin kaikki ovat tervetulleita. Liitto vaikuttaa asenneilmastoon ja yhteiskunnalliseen päätöksentekoon. Se on asiantuntijajärjestö mielenterveyspotilaita ja -kuntoutujia koskevilla kysymyksissä. Liitto toimii myös omaisten hyväksi.

Liiton tavoitteina ovat ihmisarvoinen elämä jokaiselle sekä hyvä hoito ja kuntoutus niitä tarvitseville. Kuntoutuminen ei ole mahdollista ilman riittävää perusturvaa ja tarvittavia palveluja selviytymisen tueksi. Jokaisella pitää olla mahdollisuus yhteiskunnalliseen osallistumiseen ja mielekkääseen arkipäivään voimavarojensa mukaan.

Liitolla on keskustoimisto Helsingissä ja aluekeskukset Helsingin lisäksi Turussa, Kuopiossa ja Rovaniemellä.

Hyvän mielen talossa tapahtuu

Helsingin Hyvän mielen talossa on keskus-toimiston ja liiton palveluiden lisäksi lisäksi monenlaista kaikille avointa toimintaa.

Hyvän mielen galleria

– Hyvän mielen gallerian tarkoituksena on arkipäiväistä hulluutta, sanoo taiteilija Harri Kivi, Kauppala-hankkeen vetäjä. (www.kauppala.net)

Kivi toimii gallerian kuraattorina. Taide-näyttely vaihtuu kahden kuukauden välein. Kivi toivoo, että galleriasta tulisi ihmisten kohtaamispaikka, jossa voi hetkeksi pysähtyä nauttimaan taiteesta suojassa kaupungin kiireiltä.

Infopiste ja Propelli

Infopisteestä saa tietoa ja siellä myydään liiton järjestötarvikkeita, kuten kirjoja ja paitoja. Tietopalvelu Propelli palvelee myös katutasossa.

Tilaisuuksia

Galleria on niinä päivinä suljettu, kun tilassa on koulutusta tietyille kohderyhmälle. Tästä ilmoitetaan aina erikseen liiton nettisivuilla ja gallerian ovelta.

Tulossa on myös kaikille avoimia tilaisuuksia, joihin on vapaa pääsy. (www.mtkl.fi)

Aukioloajat

Hyvän mielen talo, Helsinki
Ratakatu 9, 1 krs.
Galleria, ma–pe kello 14–17
Infopiste, ma–pe kello 10–17
Propelli, ma–pe kello 10–16

Tietopalvelu neuvoa ja opastaa

Tietopalvelu Propellin käyntipisteet ovat Helsingissä, Kuopiossa ja Turussa. Sieltä saa neuvontaa kuntoutuspalveluista ja mielenterveyskuntoutujille tarkoitetuista lakisääteisistä etuuksista. Palvelu on tarkoitettu kuntoutujille, heidän läheisilleen sekä sosiaali- ja terveysalan ammattihenkilöille.

Neuvontapuhelin 0203 91920

- kuntoutusneuvojat ma, ti ja to klo 9–14, ke klo 9–16 (puheluun vastaa Mielen-terveyden keskusliiton kuntoutusneuvoja)
- vertaisneuvojat pe klo 10–15 (Puheluun vastaa henkilö, jolla itsellään on kokemusta mielenterveysongelmista.)

Neuvontanumeroon 0203 91920 voi soittaa kiinteästä verkosta paikallispuhelin hinnalla.

Muut palvelunumerot

- oikeusneuvonta puh. (09) 5657 7327 (ti klo 9–12 ja to klo 12–16)
- sosiaalineuvonta puh. (09) 5657 7328 (ma–to klo 9–12)

Aukioloaikoina voi tulla etsimään kuntoutumista koskevaa tietoa ilman ajanvarausta. Palvelut ovat maksuttomia.

MIELENTERVEYDEN KESKUSLIITTO

Keskustoimisto
Hyvän mielen talo
Ratakatu 9
00120 Helsinki
Puh. (09) 5657 730
www.mtkl.fi

HELSINGIN ALUEKESKUS

(09) 5657 7344
0500 844 576

KUOPION ALUEKESKUS

Mielenterveyden keskusliitto
Minna Canthin katu 4 C 3. krs
70100 Kuopio
Puh. (017) 369 5083
Puh. (017) 369 5082

Perttu-Perheprojekti

Puh. (017) 369 5081
Puh. 046 851 2284

Jyväskylän toimipiste

Vapaudenkatu 48–50
40100 Jyväskylä
puh. (014) 616 899

ROVANIEMEN ALUEKESKUS

Ukkoherrantie 16
96100 Rovaniemi

Rovaniemen Turvanen

(016) 319 931

Perttu-Perheprojekti

Puh. 046 851 2283

TURUN ALUEKESKUS

Mielenterveyden keskusliitto
Läntinen Pitkätie 35, 2. krs
20100 Turku
Puh. 050 563 0164

VANTAAN TURVANEN

Variston tukiasunnot
Niittäjäntie 13 A
01660 Vantaa
Puh. 050 538 4333
Puh. 050 408 1333

Ehjä lapsen mieli -neuvottelukunta

Neuvottelukunnan tehtävänä on viedä Ehjä lapsen mieli -hanketta eteenpäin yhteiskunnassa varsinaisen projektin päätyttyä.

Puheenjohtaja Pekka Sauri, MTKL
Timo Peltovuori, MTKL
Maria Kaisa Aula, Lapsiasiavaltuutettu
Tytti Solantaus, STAKES / Toimiva lapsi&perhe -yhdistys
Tuomo Tikkanen, Psykologiliitto
Jyrki Korkeila, Suomen psykiatriyhdistys
Bodil Viitanen, FSPC
Kalle Kuusimäki, Yhteisvastuukeräys
Riitta Helosvuori, Kirkkohallitus
Timo Lankinen, Opetushallitus
Juha Rehula, Eduskunta
Liisa Saaristo, Suomen Mielenterveysseura
Inkeri Aalto, MTKL, sihteeri

Ehjä lapsen mieli -ohjausryhmä

Ohjausryhmän tehtävänä on yhteistyössä sidosryhmien kanssa toteuttaa hanke alustavien suunnitelmien (2006–2010) pohjalta.

Puheenjohtaja Tiina Johansson, MTKL
Annika Nordström, FSPC
Sirpa Kaakinen, Toimiva lapsi&perhe -yhdistys / STAKES
Annika Määttänen, Salon seudun seurakunnat
Helena Koskelo-Suomi, MTKL-Kuopio
Göran Johansson, MTKL-Turku
Mika Vuorela, MTKL
Kaisa Lauri, Hyvän mielen talo ry
Matti Inkinen, Omaiset mielenterveystyön tukena
Uudenmaan yhdistys ry
Miiä Männikkö, Omaiset mielenterveystyön tukena
Tampereen yhdistys ry
Marja-Leena Konttinen, Omaiset mielenterveystyön tukena
Itä-Suomen yhdistys ry
Petra Teittinen, Yhteisvastuukeräys
Maria Pitkäranta, Tampereen hiippakunta
Nina Forsström, Vuosaaren seurakunta
Inkeri Aalto, MTKL, sihteeri

www.mielix.fi

Mielix on
hyvä kaveri,
jos maailma
jättää yksin!



Lasten ja nuorten henkiseen
hyvinvointiin keskittyvä sivusto!
Ohjaa lapset ja nuoret oikealle sivulle:
www.mielix.fi.

- hauskoja juttuja
- tietoa, kysymyksiä, vastauksia



Mielix-koulukampanjan sivut avataan
Hyvän mielen viikolla (viikko 17),
tutustu ja anna palautetta!



Mielenterveyden
keskusliitto