

mielelii

Suomen Mielenterveysseura



TOIMINNAN MONET ULOTTUVUUDET

Mielenterveys on...

SELVIITYMISTÄ
HAASTEISTA JA
KUORMITUKSESTA

KYKYÄ SOLMIA
KESTÄVIÄ
IHMISSUHTEITA

TOISISTA
VÄLITTÄMISTÄ

ELÄMÄN
MERKITYK-
SELLISYYTTÄ

TOIMINTAKYKYÄ
JA ELINVOIMAISUUTTA

ELÄMÄNILOA

TASAPAINOA
JA HYVINVOINTIA

KYKYÄ JA
HALUA OPIA
UUTTA

HENKISTÄ
KASVUA JA
KEHITYMISTÄ

SINNIKKYYTTÄ
JA
JOUSTAVUUTTA

TYTYVÄISYYTTÄ
ITSEEN JA
ELÄMÄÄN

KYKYÄ
ILMAISTA
TUNTEITA

OPTIMISMIA

TOIMIVIA
VUOROVAIKU-
TUSTAITOJA

VOIMAVARA,
JOTA VOI
KERRYTTÄÄ JA
VAHVISTAA

KYKYÄ
RAKASTAA

OMIEN
MAHDOLLISUUKSIEN
TIEDOSTAMISTA

LEIKILLISYYTTÄ
JA HUUMORIA

TULEVAISUUDEN
USKOA

SOSIAALISTA
OSALLISTUMISTA

ITSENSÄ
ARVOSTAMISTA
JA HYVÄÄ
ITSETUNTOA



Suojaavia tekijöitä...



ULKOISIA SUOJAAVIA TEKIJÖITÄ

- **Sosiaalinen tuki, ystävät**
- **Hyvä fyysinen terveys ja perimä**
- **Myönteiset varhaiset ihmissuhteet**
- **Riittävän hyvä itsetunto**
- **Hyväksytyksi tulemisen tunne**
- **Ongelmanratkaisutaidot**
- **Ristiriitojen käsittelytaidot**
- **Vuorovaikutustaidot**
- **Kyky luoda ja ylläpitää tyydyttäviä ihmissuhteita**
- **Mahdollisuus toteuttaa itseään**

SISÄISIÄ SUOJAAVIA TEKIJÖITÄ

- **Koulutusmahdollisuudet**
- **Työ tai muu toimeentulo**
- **Työyhteisön ja esimiehen tuki**
- **Kuulluksi tuleminen ja vaikuttamismahdollisuudet**
- **Turvallinen elinympäristö**
- **Lähellä olevat ja helposti tavoitettavat yhteiskunnan auttamisjärjestelmät**

Mielenterveys
on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen pystyy
näkemään omat kykynsä ja selviytymään
elämään kuuluvissa haasteissa sekä
työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisönsä
toimintaan.
(WHO 2013)

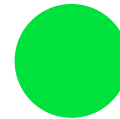
**Mielenterveyttä
voi vahvistaa**



SUOMEN MIELENTERVEYSSEURA

Tiesitkö, että Suomen Mielenterveysseura on maailman vanhin mielenterveysalan kansalaisjärjestö?

Mielenterveysseura perustettiin 1897.



**Perustehtävämme on edistää
mielenterveyttä ja
ehkäistä ongelmia**



PERUSTEHTÄVÄ

- **Perustehtävämme on mielenterveyden edistäminen ja ongelmien ehkäisy.**
- **Puolustamme kaikkien yhtäläistä oikeutta hyvään mielenterveyteen.**
- **Rakennamme osallisuutta ja yhteisöllisyyttä sekä edistämme välittämisen kulttuuria.**
- **Kannustamme aktiivisuuteen yhteiskunnassa.**
- **Toimimme ihmisoikeuksien ja yhteiskunnallisen oikeudenmukaisuuden puolesta Suomessa ja kansainvälisesti.**
- **Tarjoamme apua elämän kriiseissä ja tuemme erityisesti heikoimmassa asemassa olevien mielenterveyttä ja hyvinvointia.**

Tarjoamme

**Mielekästä
vapaaehtoistoimintaa**

Apua ja tukea

**Yhteiskunnallista
vaikuttamista**

**Mielenterveys-
osaamisen
jakamista ja
vahvistamista**

**Asiantuntemusta
ja kehittämis-
toimintaa**

**Mielekästä
vapaaehtoistoimintaa**

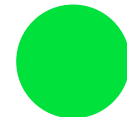


TULE MUKAAN

- Ryhdy hyvinvointivastaavaksi, retkien tai tapahtumien järjestäjäksi tai esimerkiksi valokuvaajaksi.
- Hakeudu tukihenkilökoulutukseen - voit toimia henkilökohtaisena tukihenkilönä tai päivystäjänä kriisipuhelimessa tai verkkokriisikeskus Tukinetissä - Mielenterveysseurassa vapaaehtoiset tekevät korvaamatonta työtä edistäen mielenterveyttä.
- Työtämme mielenterveyden edistämiseksi voi tukea lahjoituksilla tai ryhtymällä kannatusjäseneksi.
- Tule mukaan ja liity Facebook- tai Twitter-yhteisöön tai tilaa Mielenterveyslehti. Suosittele mielenterveysseura.fi -sisältöjä.

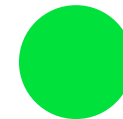
MUKAAN TAPAHTUMIIN

- **HELMIKUUSSA**
Mieli - Kansalliset mielenterveyspäivät
- **TOUKOKUUSSA**
**Mental Health Art Week –
hyvää mieltä kulttuurista toimintaviikko**
- **SYYSKUUSSA**
10.9. Kansainvälinen itsemurhien ehkäisyypäivä
- **LOKAKUUSSA**
10.10. Maailman mielenterveyspäivä
- **Lisää: mielenterveysseura.fi**



MUKAAN PAIKALLISEEN TOIMINTAAN

- **Vaikuta alueesi mielenterveysasioihin ja kehitä uusia tapoja edistää mielenterveyttä**
- **Toisten auttaminen on olennainen osa inhimillisyyttä, auttamisella on myönteinen vaikutus mielen hyvinvointiin ja terveyteen**
- **Vapaaehtoistyö tuo elämään sisältöä, jota ei muusta tekemisestä saa**
- **54 paikallista mielenterveysseuraa ja kriisikeskusverkosto eri puolilla Suomea**

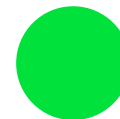


Tukea ja apua



JOKAINEN MEISTÄ KOHTAA VASTOINKÄYMIÄ

- **Elämänkulun kriiseihin ja vaikeisiin tilanteisiin on saatavissa apua ja tukea.**
- **Mielenterveysseuran kriisikeskusverkostoon kuuluu 20 eri puolella Suomea toimivaa kriisikeskusta, jotka tarjoavat maksutonta apua ja tukea ilman lähetettä.**
- **Tule mukaan: kriisikeskusten toiminnassa mukana koulutettuja vapaaehtoisia.**



TUKEA JA APUA

PUHELIMITSE – Kriisipuhelimessa luottamuksellista keskusteluapua. Keskustelut nimettömänä. Päivystäjinä kriisityöntekijät ja koulutetut vapaaehtoiset.

KASVOKKAIN – Kriisivastaanotolla voi keskustella kriisityöntekijän tai koulutetun vapaaehtoisen kanssa. Lähetettä ei tarvita. Tuki on maksutonta.

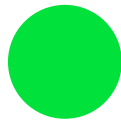
RYHMISSÄ – Vertaistukiryhmissä samankaltaisia vaikeuksia tai menetyksiä kohdanneet saavat tukea ohjaajilta ja toisilta. Ryhmiin on jatkuva haku ja hakea voi ilman lähetettä.

VERKOSSA on tarjolla harjoituksia, ohjelmia sekä online- ja chat-keskusteluja, Toivo, Selma, Oiva, Tukinet.

Mielenterveysseura koordinoi viiden järjestön ja kirkon (Riku.fi) Rikosuhripäivystystä, joka tarjoaa tukea rikoksen uhreille ja omaisille.

Valtakunnallinen kriisipuhelin päivystää numerossa
010 195 202 arkisin klo 9.00–7.00, viikonloppuisin ja juhlapyhinä klo
15.00–7.00

Tietoa eri palveluista
mielenterveysseura.fi



Asiantuntemusta ja kehittämistoimintaa



MIELENTERVEYSSEURA KEHITTÄÄ JATKUVASTI UUTTA

- **Mielenterveydellä on ratkaiseva merkitys suomalaisten tulevaisuudelle.**
- **Mielenterveyttä voidaan vahvistaa panostamalla mielenterveyttä edistävään työhön, kuten lasten ja perheiden tukemiseen sekä mielen hyvinvoinnin edistämiseen päivähoitossa, kouluissa, työpaikoilla ja ikäihmisten elinympäristöissä.**
- **Kehitämme jatkuvasti uusia, aiempaa parempia menetelmiä, työtapoja ja välineitä, joista parhaimmat vakiinnutetaan pysyviksi toimintamalleiksi järjestöihin ja yhteiskuntaan.**
- **Kuuntelemme herkällä korvalla ihmisiä ja seuraamme muutoksia yhteiskunnassa.**

Mielenterveysosaamisen jakamista ja vahvistamista

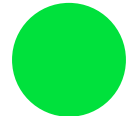


MIELENTERVEYSOSAAMINEN KAIKKIEN ULOTTUVILLE

- Tarjoamme paikallisten mielenterveysseurojen kanssa monipuolisia koulutuksia kansalaisille, vapaaehtoistyötä tekeville ja eri alojen ammattilaisille.
- **Mielenterveyden ensiapu®** koulutukset kansalaistaidoksi kaikille
- Tukihenkilötyöstä kiinnostuneet voivat hakea tukihenkilön peruskoulutukseen - ensiluokkainen koulutus ja siihen yhdistetty säännöllinen työnohjaus takaavat laadukkaan ja turvallisen tukihenkilötoiminnan.
- Muu monipuolinen vapaaehtoistoiminta, kuten hyvinvointivastaava, seniorivastaava, tapahtumavastaava, jäsenvastaava
- Lisä- ja jatkokoulutuksia

MIELENTERVEYSSEURAN KOULUTUSKESKUS

- **Koulutuskeskus kehittää ja toteuttaa mielenterveyden edistämiseen, henkiseen hyvinvointiin sekä psykososiaaliseen ja terapeuttiseen auttamistyöhön liittyviä koulutuspalveluita.**
- **Koulutukset on suunnattu erityisesti sosiaali- ja terveysalan sekä kasvatus- ja opetusalan ammattilaisille ja järjestöjen henkilöstölle.**
- **Järjestämme kansainvälisiä ja kansallisia asiantuntijaseminaareja.**

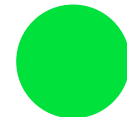


**Yhteiskunnallista
vaikuttamista**



PSYKKINEN HYVINVOINTI ON YHTEISKUNNAN MENESTYSTEKIJÄ

- **Vaikutamme aktiivisesti ja osallistumme yhteiskunnalliseen keskusteluun.**
- **Edistämme hyvän elämän edellytyksiä elämänkulun kaikissa vaiheissa - ihmisten osallisuus, taloudellinen perusturva ja kohtuus.**
- **Vähennämme mielenterveyteen liittyvää leimautumista.**
- **Pyrimme muuttamaan yhteiskuntaa inhimillisempään, yhteisöllisempään ja avoimempaan suuntaan.**

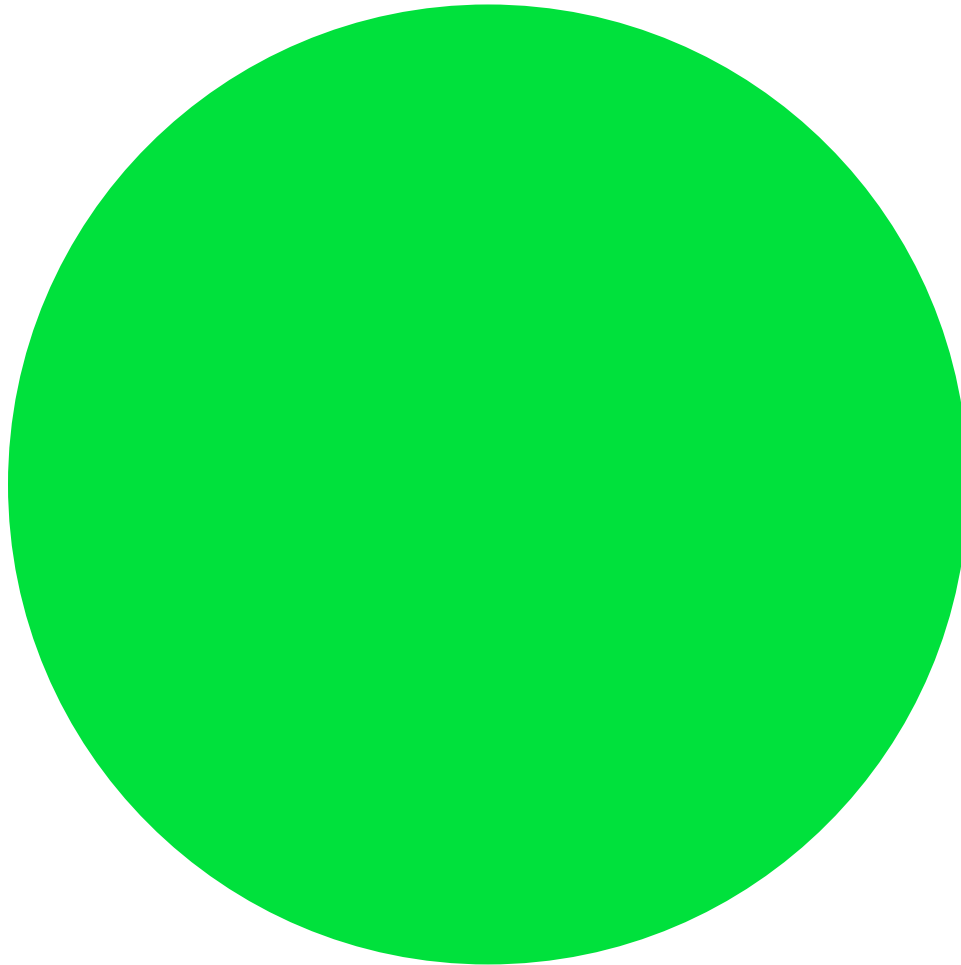


VERKOSTOISSA KANSALLISESTI JA KANSAINVÄLISESTI

- **Kansalliset työryhmät ja toimikunnat**
- **Mielenterveysjärjestöjen Mielenterveyspooli**
- **Mielenterveyspoliittinen neuvottelukunta - valtakunnalliset mielenterveysjärjestöt ja kansanedustajat**
- **Mielenterveyden maailmanliitto (WFMH)**
- **Euroopan alueen Mental Health Europe (MHE)**
- **EU-komission ja jäsenmaiden yhteistyö**

HYVINVOINTIA VERKOSTA

mielenterveysseura.fi



Mielenterveyttä voi vahvistaa