

Tästä voit vaihtaa sivuja.
Sivunvaihtoja voi tehdä myös
näppäimistön nuolilla.

Tästä saat esityksen
ruudun kokoiseksi.

Mielenterveystalo.fi-PowerPoint-esitys

1 / 16 | 125% +

Miten voit hyödyntää Mielenterveystalo.fi-palvelua työssäsi?

Miten voit hyödyntää Mielenterveystalo.fi-palvelua työssäsi?

Miten voit hyödyntää Mielenterveystalo.fi-palvelua työssäsi?

Mielenterveystalo.fi

Luotettavaa apua heti

Miten voit



Mielenterveystalo.fi

Luotettavaa apua heti

Miten voit hyödyntää Mielenterveystalo.fi -palvelua työssäsi?



Mielenterveystalo.fi

Luotettavaa apua heti

Mikä Mielenterveystalo.fi on?
Mitä palvelu sisältää?
Kenelle palvelu on tarkoitettu?
Miten asiakas käyttää sisältöjä?
Miten sinä voit käyttää sisältöjä työssäsi?

Mikä Mielenterveystalo.fi on?

JULKISEN TERVEYDENHUOLLON VALTAKUNNALLINEN VERKKOPALVELU

Palvelun ylläpidosta ja kehittämisestä vastaa HUS Psykiatria.

Kehittämissyhteistyössä ovat mukana

- kaikki Suomen hyvinvointialueet
- usea järjestö
- kokemusasiantuntijat



Luotettava apu
ajasta ja paikasta
riippumatta

0€

Maksuton
palvelu



Kaikille avoin
24/7



KÄVIJÖITÄ

YLI 3 MILJOONAA VUODESSA

YLI 10 000 PÄIVITTÄIN

Palvelu löytyy myös ruotsiksi: [Psykporten.fi](https://psykporten.fi)
Kaikki materiaali käännetään aina, mutta julkaistaan ensin suomeksi.



Mielenterveystalo.fi

Kenelle palvelu on tarkoitettu?

- Kaikille suomalaisille unohtamatta läheisiä
- Ammattilaisille ja järjestötoimijoille

Minkälaisiin tilanteisiin?

Mielenterveydestä
kiinnostuneille

Mielenterveydestä
huolissaan oleville

Lieviin ja
keskivaikeisiin
oireisiin apua
hakeville

Vakavasti
sairastuneille
hoidon tukena

Kaikenikäisille vauvasta vaariin

- itsenäisesti 15-vuotiaista alkaen
- tuetusti sitä nuoremmille



APUA MIELENTERVEYDEN
OIREISIIN JA
KUORMITTAVIIN
ELÄMÄNTILANTEISIIN



Mielenterveystalo.fi

Mitä palvelusta löytyy?

OMAHOITOA JA TYÖKALUJA

Mitä voin tehdä itse?
Ovatko oireeni vakavat?
Milloin minun kannattaa hakea apua?

AMMATTILAISTEN OSIO

Kirjautuneille sote-ammattilaisille
ja -opiskelijoille

- mittareita
- koulutuksia
- oppaita yksilö- ja ryhmähoitoja varten

TIETOA

Ammattilaisille ja kansalaisille

- teemoittain
- kohderyhmittäin
- diagnooseista
- mielenterveyspalveluista

Tietoa myös koulujen
henkilökunnalle ja työyhteisöille.

TOIVOA

Vertaistarinoita ja videoita.



RUNSAASTI SISÄLTÖÄ
– KÄYTÄ PALVELUN
HAKUA



Mielenterveystalo.fi

Miksi palvelua tarvitaan?

Kaikki, joilla on mielen oireita eivät tarvitse ammattilaisen apua
Lieviin ja keskivaikeisiin oireisiin omahoito voi riittää.



Henkilöt, jotka hyötyisivät mielenterveyspalveluista



60 % ei hakeudu hoitoon



40 % hakeutuu hoitoon



♥ Moni etsii tietoa ja apua netistä

Osa heistä hyötyy luotettavasta tiedosta ja työkaluista.
Osa rohkaistuu hakemaan vertaistukea tai ammattiapua.

♥ Hoitoa odotellessa

Hoitoa odottavat voivat saada sisällöistä helpotusta oireisiin.

♥ Hoidon aikana

Potilaat ja ammattilaiset voivat hyödyntää sisältöjä hoidon aikana.

♥ Hoidon jälkeen

Sisällöt potilaan tukena ja turvana myös hoidon jälkeen.



**JOKAINEN VOI ITSE
VAIKUTTAA OMAAN
PSYYKKISEEN VOINTIINSA –
TYÖKALUT LÖYTYVÄT TÄÄLTÄ**



Mielenterveystalo.fi

Kansalaisten kokemuksia sisältöjen käytöstä

♥ Itsenäisesti

"Tulee tunne, etten ole yksin."
"Huoli helpottui ja ymmärsin
mitä voin tehdä itse."

Hoitoa odotellessa

"Auttaa ymmärtämään
ja sanoittamaan
tunnetta."

Hoidon aikana

"Helpottaa oloa
käyntien välillä."

Tukena

hoidon jälkeen

"Kun oireet aktivoituvat
tiedän, mistä löydän
apukeinot."

Sisältöjä helppo jakaa
läheisille

"Tuntuu hyvältä, kun
vanhemmat
ymmärtävät mua
paremmin."

Palaten sisältöihin

"Käytössäni 24/7 - auttaa
pysäyttämään pahimman olon."



Miten ammattilainen voi käyttää sisältöjä asiakastyössä?



Lukekaa ja oppikaa yhdessä **tietosivujemme** kautta - Kun asiakkaalla on kysymyksiä mielen voinnista, oireista ja sairauksista.



Kannusta ja auta asiakasta tekemään **omahoito-ohjelmaa**.



Anna asiakkaan tilanteeseen sopivia **harjoituksia** tai tehkää yhdessä tapaamisella.



Ohjaa asiakasta arvioimaan psyykkistä vointiaan **oirekyselyillä** ja hyödynnä ammattilaisten osion mittareita.



Käytä sisältöjä työntekijöiden **perehdytysmateriaalina** ja **tietopankkina**.



Hyödynnä omahoito-ohjelmien harjoituksia myös **ryhmissä**. Ne löytyvät helposti tulostettavassa muodossa.



6 faktaa omahoito-ohjelmista

1.

Ne ovat **ammattilaisten koostamia** lyhyitä, digitaalisia itse tehtäviä hoito-ohjelmia.

2.

Sisältää **tutkittua tietoa ja tehokkaita työkaluja.**

3.

Ohjelmia löytyy **eri tarkoituksiin**

- oireisiin
- elämäntilanteisiin
- mielen hyvinvointiin

4.

Ohjelman voi **lukea läpi noin tunnissa**, mutta harjoituksia on tarkoitus tehdä säännöllisesti.

5.

Näkyvien muutosten aikaansaaminen **vie yleensä muutaman viikon, riippuen** oireiden voimakkuudesta ja harjoittelun määrästä.

6.

Ohjelmia löytyy **eri kohderyhmille**

- aikuisille
- nuorille
- lapsiperheille
- läheisille
- ikääntyneille



**OMAHOITO-OHJELMIA
LÖYTYY JO
YLI 50,
MYÖS RUOTSIKSI**



Aina sama rakenne

1. MISTÄ ON KYSE?

Ensimmäisessä osiossa saat tietoa ohjelman aiheesta. Opit tunnistamaan oireita sekä niitä synnyttäviä ja ylläpitäviä tekijöitä.

2. TYÖKALUJA

Toisessa osiossa lähdet kohti muutosta. Harjoitusten kautta pääset kartoittamaan ja miettimään ratkaisuja tilanteeseesi. Haastat ajatuksiasi ja toimintamallejasi. Harjoittelemalla opit uusia tapoja suhtautua tilanteisiin.

3. EVÄITÄ JATKOON

Viimeisessä osiossa suuntaat mieltä kohti tulevaa. Saat lisätietoa siitä, miten arjenhallinta ja tasapainoinen elämä vaikuttavat mielenterveyteen. Opit ylläpitämään saavuttamiasi tuloksia.



TUTUSTU YHTEEN
– TIEDÄT KAIKKIEN
RUNGON



Miten omahoito-ohjelmaa voi käyttää tapaamisella?

1. Kartoita asiakkaan tilanne ja tavoitteet.
2. Valitse sopiva omahoito-ohjelma asiakkaasi kanssa.
3. Esittele ohjelman sisällysluettelo asiakkaalle.
4. Valitkaa yhdessä sopivia harjoituksia ja tietosisältöjä.
5. Tehkää suunnitelma välitavoitteineen.
6. Arvioikaa etenemistä tapaamisilla.

Kannusta asiakastasi kertomaan sisällöstä myös läheisille.
Muista jatkuva kannustaminen ja motivointi.

Tähän löytyy myös sote-ammattilaisille
ohjatun omahoidon verkkokoulutus (4–5 h) » [linkki](#)



TAPAAMISIA
VOI TOTEUTTAA MYÖS
ETÄNÄ



Mielenterveystalo.fi

Aikuisten omahoito-ohjelmat

Oireisiin

1. [Ahdistus](#)
2. [Masennus](#)
3. [Paniikki](#)
4. [Tunnelukot](#)
5. [Sosiaalinen jännittäminen](#)
6. [Unettomuus](#)
7. [Keskittymisvaikeudet](#)
8. [Autismikirjo](#)
9. [Aggressio](#)
10. [Epävakaus](#)
11. [Ilmastoahdistus](#)
12. [Ahminta](#)
13. [Syömisongelmat](#)
14. [Pakko-oireet](#)
15. [Psykoosi](#)
16. [Lievät harhat ja harhaluulot](#)
17. [Pitkittyneet keholliset oireet](#)
18. [Seksuaalinen kiinnostus lapsiin](#)
19. [Laittoman kuvamateriaalin käyttö](#)

Elämäntilanteisiin

1. [Erokriisi](#)
2. [Mustasukkaisuus](#)
3. [Parisuhde](#)
4. [Rahaongelmat](#)
5. [Uupumus](#)
6. [Työhön paluu sairauden jälkeen](#)
7. [Alkoholin vähentäminen](#)
8. [Huumeiden käyttö](#)
9. [Sukupuoli-identiteetin jäsentäminen](#)
10. [Yksinäisyys](#)
11. [Raskauden- ja vauva-ajan mielen hyvinvointi](#)
12. [Synnytyspelko](#)
13. [Vanhemmalle, kun lapsi oireilee psyykkisesti](#)
14. [Vanhemmalle, lapsen syömishäiriön](#)
15. [Vanhemmalle, nuoren huumeiden käyttöön](#)
16. [Vanhemmalle, lapsen koulukäymättömyyteen](#)
17. [Vanhemmalle, nuoren haastavaan käytökseen](#)
18. [Uskonnollisesta yhteisöstä irtautuminen](#)

Mielen hyvinvointiin

1. [Rentoutus ja hengitys](#)
2. [Tietoinen läsnäolo](#)
3. [Hyvinvointia luonnosta](#)
4. [Työkaluja mielen hyvinvointiin](#)
5. [Seksuaalinen hyvinvointi](#)
6. [Ikääntyneiden mielen hyvinvointi](#)

Seuraavat myös vieraila kielillä

- **Saame:** Masennus
- **Englanti:** Ahdistus, unettomuus, lapsiin kohdistuva seksuaalinen kiinnostus, laittoman kuvamateriaalin käyttö
- **Ukraina:** Ahdistus, unettomuus
- **Venäjä:** Ahdistus, unettomuus
- **Espanja:** Laittoman kuvamateriaalin käyttö



Lapsiperheiden omahoito-ohjelmat

Lasten oireisiin

- [Lasten ahdistus](#)
- [Lasten nepsyipiirteet](#)
- [Lasten haastava käytös](#)
- [Lasten uniongelmat](#)
- [Lasten syömisongelmat \(0–5 vuotiaat\)](#)
- [Lasten syömishäiriö \(7v->\)](#)
- [Lapsen puhejännitys](#)
- [Lapsen ja vanhemman vuorovaikutus \(0–5 vuotiaat\)](#)
- [Psyykkisesti oireilevan lapsen omahoito-ohjelma vanhemmalle](#)

Tukea vanhemmille mm.

- [Unettomuus](#)
- [Uupumus](#)
- [Erokriisi](#)
- [Parisuhde](#)
- [Synnytyspelko](#)
- [Raskauden- ja vauva-ajan mielen hyvinvointi](#)



Nuorille suunnatut omahoito-ohjelmat

Nuoret voivat käyttää ihan kaikkia omahoito-ohjelmia, myös ns. aikuisten ohjelmia. Nämä ovat kuitenkin kirjoitettu erityisesti yläkouluikäisille ja sitä vanhemmille nuorille:

1. [Nuorten ahdistus](#)
2. [Nuorten masennus](#)
3. [Viiltely](#)
4. [Nuoren kriisit](#)
5. [Nuorten keskittymisvaikeudet](#)
6. [Nuorten univaikeudet](#)
7. [Syömishäiriöt](#)
8. [Lievät harhat ja harhaluulot](#)
9. [Autismikirjo](#)
10. [Nuorten kaverisuhteiden haasteet](#)
11. [Nuorten itsetunto- ja identiteettipulmat](#)
12. [Opiskelu-uupumuksen ehkäisy](#)
13. Suorittaminen
14. Seksuaaliväkivallan kokemuksen toipumiseen

Nuorten omahoito-ohjelmat

Huom – Tue nuorta!

Tutustu aina omahoito-ohjelmaan yhdessä nuoren kanssa. Tutkikaa ohjelman sisältöä ja kokeilkaa harjoituksia yhdessä.

Auta aikatauluttamaan harjoittelua, kannustaa nuorta ja keskustele ohjelman herättämistä ajatuksista.

Kannusta nuorta pyytämään myös vanhempia tutustumaan omahoito-ohjelmaan.

Tukea nuorten vanhemmille

Syömishäiriön omahoito-ohjelma läheiselle

- [Vanhemmalle, kun lapsi oireilee psyykkisesti](#)
- [Vanhemmalle, lapsen syömishäiriön](#)
- [Vanhemmalle, nuoren huumeiden käyttöön](#)
- Vanhemmalle, lapsen koulukäymättömyyteen
- Vanhemmalle, nuoren haastavaan käytökseen
- [Kaikki aikuisten omahoito-ohjelmat](#)



Miten ottaa palvelu käyttöön?

- ✓ Kerro työkavereille ja organisaatiollesi verkkopalvelusta.
- ✓ Suunnitelkaa, miten voitte käyttää palvelua ja viestiä siitä asiakkaille.
Esim.
 - Liittäkää Mielenterveystalon esite ajanvarauskirjeeseen tai lisätkää linkki ajanvarausviestiin.
 - Kertokaa aina asiakkaalle palvelusta ensitapaamisella.
 - Lisätkää linkki omille nettisivuillenne ja intraan.
 - Sopikaa sisältöjen käytöstä ryhmissä ja yksilötapaamisissa.
 - Tulostakaa A4 postereita odotustiloihin.
 - Lisätkää palvelun valmis diasetti infonäytölle.



Yhdenvertaisesti tietoa ja työkaluja asiakkaille





KIITOS!




Mielenterveystalo.fi

Seuraa meitä somessa

 Facebook/Mielenterveystalo.fi » [linkki](#)

 Instagram/Mielenterveystalo » [linkki](#)

 Youtube/Mielenterveystalo » [linkki](#)

Tilaa uutiskirje

Verkkosivun alalaidasta » [linkki](#)

Tilaa tai tulosta viestintämateriaalia

Materiaalipankista verkkosivun alalaidasta » [linkki](#)

Anna palautetta

Etusivun palautelomakkeen kautta » [linkki](#)



Mielenterveystalo.fi



Kiitos!