

Pöytäkirjaliite B

Valtuustoaloite: Mielen terveyden ensiapua - koulutukset oppilaille, opiskelijoille ja henkilökunnalle

Mitä tarkoittaa mielen terveyden ensiapu- koulutus

[Mielen terveyden ensiapu -koulutukset | MIELI Suomen Mielen terveys ry](#)

Mielen terveyden ensiapu koulutukset ovat Suomen Mielen terveysseuran kehittämiä sertifioituja koulutuspaketteja, joiden oikeudet omistaa mielen terveysseura. Mielen terveyden ensiapu[®] 1 ja 2 -koulutukset sekä Nuoren mielen ensiapu- koulutus tarjoavat tutkittua tietoa mielen terveydestä ja sen vahvistamisesta sekä valmiuksia auttaa ja tukea vaikeissa elämäntilanteissa olevia.

Mielen terveyden ensiapu[®] -koulutukset lisäävät tietoa mielen terveydestä ja mielen terveyden häiriöistä, parantavat kykyä kohdata mielen terveyden ongelmia, antavat keinoja ottaa puheeksi, kohdata ja auttaa. Ajatuksena koulutuksissa on se, että mielen terveys on terveyden ja hyvinvoinnin perusta, jota voi ja kannattaa vahvistaa ja asia, josta voi ja saa puhua.

Koulutuspaketteja on kolme:

- mielen terveyden ensiapu 1: mielen terveys elämäntaitona
- mielen terveyden ensiapu 2, haavoittuva mieli, tunnista ja tue- koulutus
- nuoren mielen ensiapu -koulutus.

MTEA[®] 1 Mielen terveyden ensiapu 1 – Mielen terveys elämäntaitona (kesto 14h)

Mielen terveyden ensiapu[®] 1 -koulutuksessa saa tutkittua tietoa mielen terveydestä ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Koulutus tarjoaa mahdollisuuden pohtia omaa ja läheisten mielen hyvinvointia sekä sitä, miten mielen terveyttä voi vahvistaa.

Koulutuksessa käsiteltävät teemat:

- Mitä hyvä mielen terveys on (mielen terveyden suoja- ja riskitekijät, mielen terveys käsitteenä)
- Tunnetaidot (tunteiden tunnistaminen, hankalien tunteiden hallinta)
- Elämän monet kriisit (kehityskriisit, lähisuhdeväkivalta, läheisen itsemurha, kriiseistä selviäminen)
- Ihmissuhteet ja vuorovaikutus (oma lähisuhdeverkosto, perhe, parisuhde)
- Elämäntilanteiden hallinta (työ ja sen merkitys, stressinhallinta, nukkuminen, syöminen, liikunta)

MTEA[®] 2 Mielen terveyden ensiapu 2 – Haavoittuva mieli -tunnista ja tue -koulutus (kesto 14h)

Mielen terveyden ensiapu[®] 2 -koulutusten tarkoituksena on lisätä tietoa tavallisimmista mielen terveyden häiriöistä, niiden oireista ja siitä, miten voi toimia, kun kohtaa mielen terveyden ongelmia. Koulutus rohkaisee ottamaan puheeksi vaikeitakin asioita sekä antaa valmiuksia tukea ja ohjata tarvittaessa eteenpäin. Koulutuksen tavoitteena on vahvistaa osallistujien mielen terveysosaamista tarjoamalla asianmukaista tietoa psyykkisistä oireista, vähentää mielen terveyden ongelmiin liittyvää stigmaa ja antaa valmiuksia toimia, kun kohtaa mielen terveyden ongelmia.

MTEA[®] 2 -koulutuksessa tutustutaan yleisimpien mielen terveyden häiriöihin kuten masennukseen ja ahdistuneisuuteen. Lisäksi käsitellään itsetuhoista käytöstä, psykoositiloja ja päihteiden väärinkäyttöä sekä opetellaan soveltamaan mielen terveyden ensiavun askeleita.

NMEA® – Nuoren mielen ensiapu -koulutus (kesto 7h): Mielenterveysosaamista lasten ja nuorten kohtaamiseen

NMEA-koulutus on tarkoitettu 7–18 -vuotiaita lapsia tai nuoria työssään tai vapaa-ajallaan kohtaaville. Koulutus soveltuu esimerkiksi sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisille, nuorisotyöntekijöille, opettajille ja oppilashuoltoryhmän jäsenille sekä urheiluseurojen valmentajille.

Koulutuksen tavoitteena on ehkäistä lasten ja nuorten mielenterveysongelmia, parantaa niiden varhaista tunnistamista, vahvistaa aikuisten valmiuksia ottaa puheeksi mielenterveyteen liittyviä kysymyksiä lasten ja nuorten sekä heidän vanhempiensa tai huoltajien kanssa sekä tarjota tukea ja apua.

NMEA-koulutuksessa tutustutaan ilmiöihin ja arjen haasteisiin, jotka vaikuttavat lasten ja nuorten mielen hyvinvointiin kuten netin käyttö, pelaaminen, koulukiusaaminen ja univaikeudet sekä perehdytään lasten ja nuorten tavallisimpiin mielenterveyden häiriöihin ja ongelmiin (mm. masennus, ahdistuneisuushäiriöt, käytöshäiriöt ja itsetuhoisuus). Koulutuksessa pohditaan tapoja, joilla lasten ja nuorten mielenterveyttä voidaan vahvistaa sekä mietitään keinoja ehkäistä ongelmia.

Kärkihankkeena 2017-2018

Mielenterveys huomioitiin Sipilän hallitusohjelmassa, jossa terveyttä ja hyvinvointia edistävän kärkihankkeen yhtenä teemana oli mielenterveysosaamisen vahvistaminen. Suomen Mielenterveysseuran valtakunnallinen Mielenterveys kuuluu kaikille -hanke vastasi tästä. Se järjesti 2017–18 Mielenterveyden ensiapu -koulutuksia noin 20 000 kansalaiselle ja eri alojen ammattilaiselle. Lisäksi koulutettiin Mielenterveyden ensiapu -ohjaajia jo olemassa olevaan ohjaajaverkostoon.

Mielenterveyden ensiapu -koulutuksien levittämisessä ja juurruttamisessa on mukana suuri joukko toimijoita kuten sairaanhoitopiirejä, kuntia, kriisikeskuksia ja paikallisia mielenterveysseuroja sekä järjestöjä. Kaiken kaikkiaan hankekumppaneita on yhteensä 49. Savonlinnassa toiminnan toteuttivat Sosteri sekä Savonlinnan Kriisikeskus niin, että Kriisikeskus vastasi väestölle sekä järjestöille suunnatuista koulutuksista ja Sosteri puolestaan ammattihenkilöstön koulutuksista. Yhtenä yhteistyö tahona oli Savonlinnan kaupunki, joka mahdollisti koulutuksen omalle ammattihenkilöstölleen. Osa henkilökunnasta suoritti myös ohjaaja-koulutukset eli heillä on pätevyys järjestää mielenterveyden ensiapu 1- koulutuksia. Kärkihankkeen aikana koulutukset olivat osallistujille ilmaisia.

2017 keväällä järjestettiin Mielenterveyden ensiapu 1 - koulutus, johon valittiin 1 opettaja jokaisesta peruskoulusta. 2018 syksyllä koulutettiin Tanhuvaaran urheiluopiston opettajia MTEA 1 kurssilla. Kouluttajina toimivat tällöin koulutuksen käyneet koulukuraattori sekä koulunkäynninohjaaja. Mielenterveyden ensiapu 1 - koulutus on ollut valittavana veso- päivien pajana 2017 keväällä, jolloin siihen on osallistunut peruskoulujen opettajia.

Hankkeen loppuraportti:

https://mieli.fi/sites/default/files/inline/Yhteiskunta/Vaikuttaminen/mielenterveys_kuuluu_kaikille_loppuraportti_2018_nettiin.pdf

Resurssit:

Suomen Mielenterveysseura tarjoaa koulutuksia verkkokurssina. Hinnat vaihtelevat 40-110€/hlö riippuen koulutuksen järjestäjästä.

Tilaukoulutuksena Mielenterveysseuran sivustolla on vain alakoulun opettajille suunnattu Hyvää mieltä yhdessä -koulutus (6h). MTEA1 (14h) ja MTEA2 (14h) koulutuksista koko henkilöstölle pitäisi pyytää räätälöity tarjous.

Yhteiskoulutuksen maksimi ryhmäkoko on ehdottomasti 30 henkilöä / koulutus. Näin ollen koko Savonlinnan koulujen opettajakunnan kouluttamiseen tarvitaan vähintään 9 koulutusta (opettajia n.250), mikäli koulunkäynninohjaat (n.90) lasketaan mukaan, 3 koulutusta lisää, yhteensä 12 koulutusta yhden MTEA koulutuksen (14h) järjestämiseksi.

Mielenterveyden ensiapu 1 sekä 2 koulutuksen viitteellinen osallistujien ikäraja on 18- vuotta. Jossain kunnissa koulutuksia on toteutettu esim. lukioden abiturienteille, jolloin joukossa on voinut olla muutama 17- vuotiaskin. Lapsille (alakouluikäiset) tai nuorille (yläkouluikäiset + toisen asteen alkupää) ei ole olemassa mielenterveysseuralta omaa lapsen mielenterveyden ensiapupakettia. Tästä pitäisi siis räätälöidä oma Savonlinnan versio mitä käytettäisiin peruskoululaisten kohdalla. Tällöin pakettia ei voida kutsua nimellä mielenterveyden ensiapu -koulutus.

Myös nuoren mielen ensiapu- koulutus on tarkoitettu lapsia- ja nuoria kohtaaville aikuisille, eli siinäkin vaikutukset ovat nuoriin välillisiä. Suomen mielenterveysseuralla on erikseen valmiiksi tuotettuja materiaaleja sekä koulutuksia opettajille, opetussuunnitelmiin sisällytettyjen mielenterveysosoiden opettamiseen ja läpikäymiseen. Tässäkin vaikutukset nuoriin ovat välilliset (tulevat opettajan kautta).

Syntyvät kustannukset:

- sijaiskulut koulutukseen (14h) osallistuville yhteensä: 250 x n. 400 € = 100 000 €
 - koulutuskustannukset, arvio alakoulujen koulutuspaketin mukaan 71-100 henkilöä 2500 € + aineisto sekä mahdolliset kouluttajan matka- ja majoituskulut, yht. n. 10 000 €
 - koulutuksen oppikirjat ja lisenssimaksu a 40€/ osallistuja, yht. 250 x 40 € = 10 000 €
- Kustannukset yht. n. 120 000 €**

MUUT KOULUTUKSET

Suomen mielenterveysseuran **Hyvää mieltä yhdessä**, käsikirja alakoululaisen mielenterveyden edistämiseen. Alakoulujen opetushenkilöstölle, peruskoulutus 6h.

71-100 henkilöä 2500€ + aineisto sekä mahdolliset kouluttajan matka- ja majoituskulut

AVEKKI – väkivallan ennaltaehkäisy ja hallinta -koulutukset

Aggressio, Vuorovaikutus, Ennaltaehkäisy/hallinta, Kehittäminen, Koulutus ja Integrointi

AVEKKI-koulutus tarjoaa toimintatapamallin uhka- ja väkivaltilanteisiin ja erityisesti niiden ennaltaehkäisyyn. AVEKKI-koulutusten tavoitteena on luoda turvallinen työyhteisö sekä asiakkaille että työntekijöille

Koulutukset toteutetaan usein 8, 12 tai 24 tunnin kokonaisuuksina tai asiakkaan toiveiden mukaan. Suppeampi koulutus painottuu ennakointiin ja ennaltaehkäisyyn. Laajempi 24 tunnin koulutus soveltuu

työyhteisöön, joissa tarvitaan edellä mainittujen teemojen lisäksi syvällisempää taitoa asiakkaan fyysiseen rajoittamiseen. AVEKKI-koulutusten tarkempi sisältö ja laajuus räätälöidään yhteistyössä vastaamaan työyhteisöjen tarpeita.

[Avekki - Fi-turvallisuuskoulutus](#)

MAPA® (Management of Actual or Potential Aggression) – Haasteellisen käytöksen ennaltaehkäisy ja hallinta

Turvallisia fyysisen rajoittamisen taitoja

Koulutus sisältää kansainvälisesti riskiarvioituja tutkimuksiin perustuvia fyysisiä rajoittamisen menetelmiä. Julkaistut tutkimukset osoittavat, että ne maksimoivat turvallisuuden ja minimoivat haitat. Tarkka, joka toinen vuosi tehtävä tutkimuskatsaus varmistaa, että rajoittavat interventiomme vastaavat parhaiden käytäntöjen kansainvälisiä standardeja.

Henkilöstölle vuorovaikutuksellisiin ja toiminnallisiin toimintatapoihin perustuvaa koulutusta. Ennakoivien toimintatapojen lisäksi koulutukseen sisältyy suojautumis- ja irtautumistaitoja.

Organisaation oman kouluttajan 5 päivän sertifiointikoulutus. Sertifiointin suoritettuaan hän voi kouluttaa kMAPA® Perusteet koulutusta oman organisaationsa henkilökunnalle.

<https://suomenmapakeskus.fi/> z

NEPSY-koulutukset

Työkaluja toiminnanohjaukseen 4 h

[NePsy ry - Etusivu](#)

Neuropsykologisia häiriöitä ovat muun muassa autismin eri lajit ja Aspergerin syndrooma, ADHD sekä Touretten oireyhtymä. Näiden häiriöiden liitännäisinä voi seurata masennusta, kaksisuuntaista mielialahäiriötä, fibromyalgiaa sekä erilaisia kipuoireyhtymiä ja aistiyliherkkyksiä.

NePsy – valmentaja koulutus

https://psykoterapiakoulutus.fi/nepsyvalmentajaksi/?gclid=Cj0KCQjws-OEBhCkARIsAPhOkIYAGh4GLB8LcryPLRjZKXjIS-MV1t_5yxUCpOsCBD11jINP-grLYQ8aAmAeEALw_wcB

LAPSET PUHEEKSI

Lapset puheeksi (LP) -menetelmän avulla rakennetaan vanhempien, muiden lapsen elämän tärkeiden ihmisten ja lapsen välille yhteistä ymmärrystä arjesta ja suunnitellaan lapsen arkipäivän sujumiseen keinoja. LP -työn päämääränä on lapsen hyvinvoinnin ja suotuisan kehityksen tukeminen sekä ongelmien ennaltaehkäiseminen. Työskentelyn tavoitteena on lapsen arkipäivän sujuminen mahdollisimman hyvin kotona, varhaiskasvatuksessa, koulussa ja vapaa-ajan ympäristöissä (ns. kehitysympäristöissä) ottaen huomioon lapsen erityiset tarpeet ja elämäntilanteet. Lapset puheeksi -työssä käytetään keskustelujen tueksi lokikirjoja.

Lapset puheeksi -työ ja Lapset puheeksi -lokikirjojen käyttö edellyttää menetelmäkoulutukseen osallistumista. Koulutuksessa syvennyttään menetelmän teoriaan ja toteutukseen, opetellaan lokikirjan käyttöä keskustelun tukena ja opiskellaan LP-työlle ominaista voimavaralähtöistä työskentelytapaa. Omassa työssä harjoitellaan menetelmän käyttöä ja saadaan siihen menetelmäohjausta. Koulutuksen käytyään työntekijä osaa käyttää LP-menetelmää sen tavoitteiden mukaisesti.

<https://mieli.fi/fi/kehitt%C3%A4mist%C3%B6iminta/lapset-ja-nuoret/toimiva-lapsi-perhe-ty%C3%B6n-ty%C3%B6n-koulutukset>

IPC – koulutus

Nuorten mielenterveyden osaamiskeskus, NMOK, KYS Nuorisopsykiatria, Tulsote-hanke, nuorten psykososiaaliset menetelmät

IPC (Interpersonal counselling) eli interpersoonallinen ohjanta on varhainen, vaikuttavaksi havaittu nuorten masennuksen hoitoon tarkoitettu lyhytinterventio, joka soveltuu käytettäväksi perustasolla ja kouluissa.

[http://www.socca.fi/files/7742/IPC-nuorten_masennusoireiden_varhainen_interventio_kouluihin_\(poster\).pdf](http://www.socca.fi/files/7742/IPC-nuorten_masennusoireiden_varhainen_interventio_kouluihin_(poster).pdf)