



# Nuoren kohtaaminen

- mielenterveys- päihde- ja riippuvuusosaamisen vahvistaminen

Erikoissuunnittelija Saara Rapeli

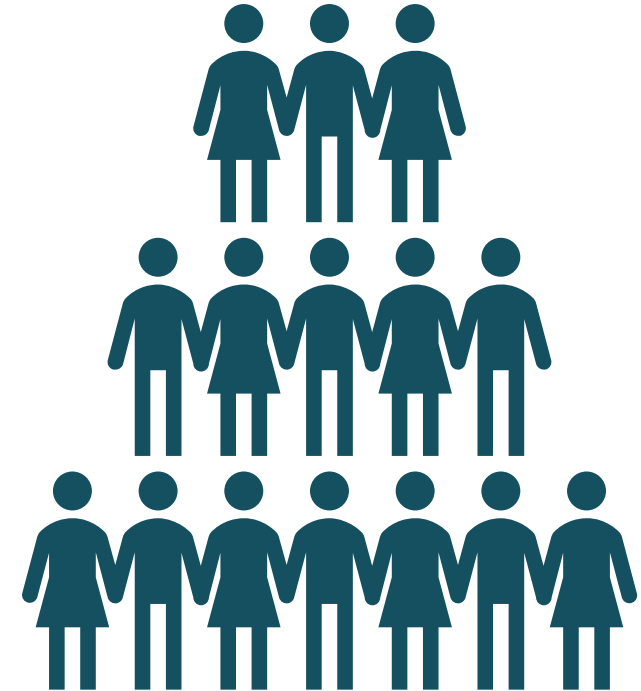
23.11.2023

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos



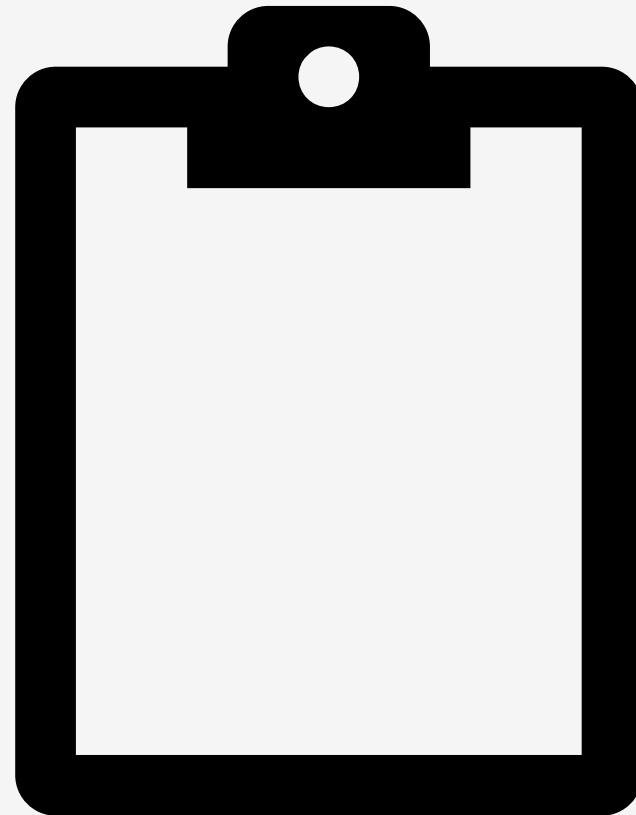
# Nuoret

- Ei vain yksi ja yhdenlainen
  - Eri kulttuuritaustat
  - Sukupuolten moninaisuus
  - Kiinnostusten kohteet
  - Haasteet
  - Perhetaustat
  - Paikalliset teemat
  - Toimintarajoitteet



# Kouluterveyskysely

- Kyselyyn osallistuvat seuraavat ryhmät:
  - perusopetuksen 4. ja 5. vuosiluokan oppilaat
  - perusopetuksen 8. ja 9. vuosiluokan oppilaat
  - lukiokoulutuksen 1. ja 2. vuoden opiskelijat
  - ammatillisten oppilaitosten 1. ja 2. vuoden opiskelijat [ammattillista perustutkintoa opiskelevat alle 21-vuotiaat]
- Toteutettiin viimeksi keväällä 2023
- 260 000 vastaajaa
- Tulokset: <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely/kouluterveyskyselyn-tulokset>;





# Nostoja kouluterveyskyselystä

- Suuri osa lapsista ja nuorista on tyytyväisiä elämäänsä
- Terveystilan kokemus on keskimertainen tai huono (Tytöt 31-40%, pojat 16-20%)
- Kaikilla kouluasteilla viikottain tapahtuva kiusaaminen oli kasvanut (perusopetus 8-9%, toisella asteella 1-4%)



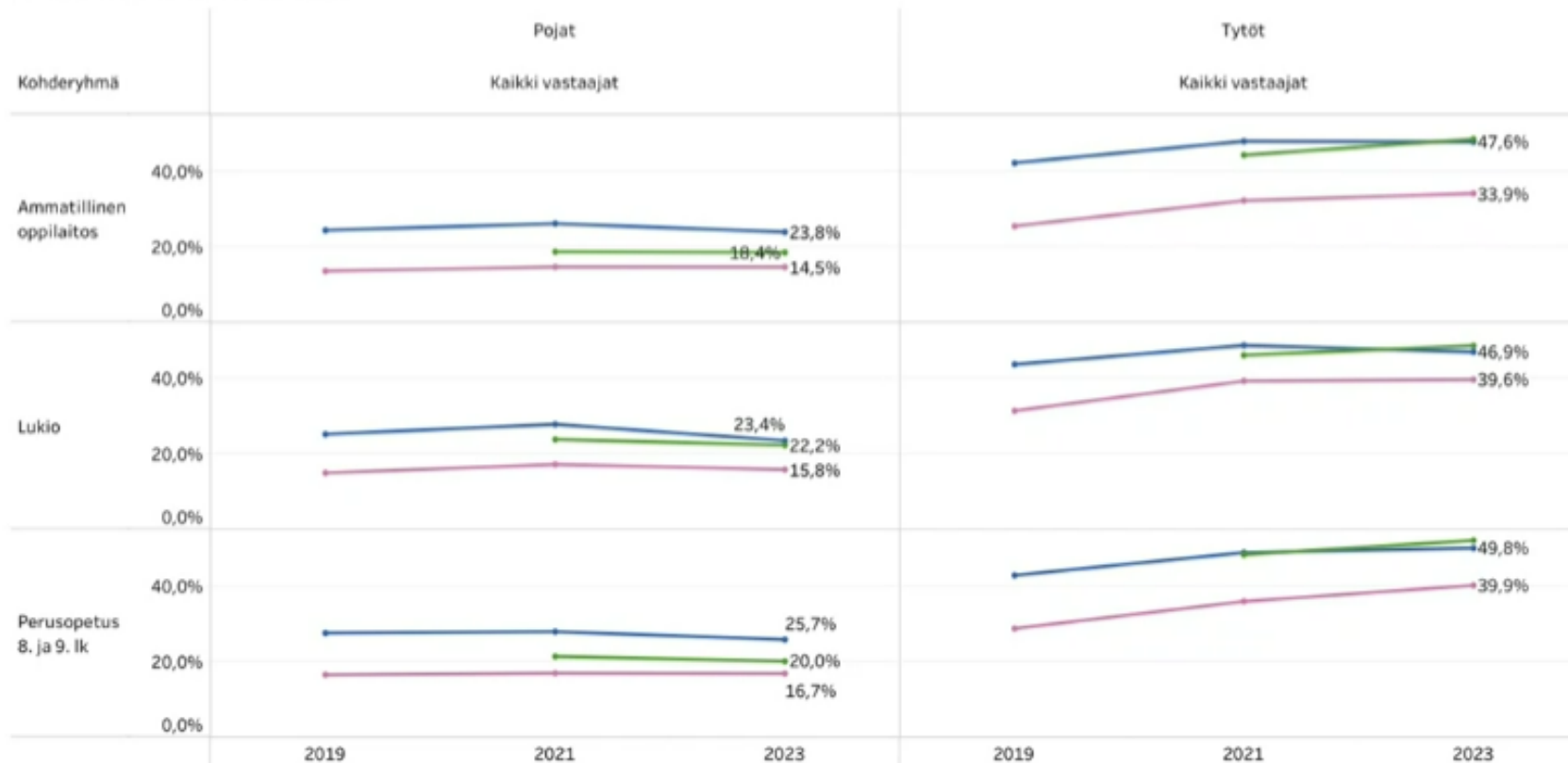
# Nuorten hyvinvointi

- Tytöistä yhä useampi ei syönyt aamupalaa joka arkipäivä (39-56%) pojista 34-50%
- Noin kolmannes nuorista kertoi, ettei syö koululounasta päivittäin
- Alle tunnin viikossa liikkui vapaa-ajalla 20-36 % pojista ja 30-46% tytöistä
- Arkisin alle 8h tuntia nukkuvien osuus pienentyi (31-51%)
- Yritetään viettää vähemmän aikaa netissä, mutta se ei aina onnistu

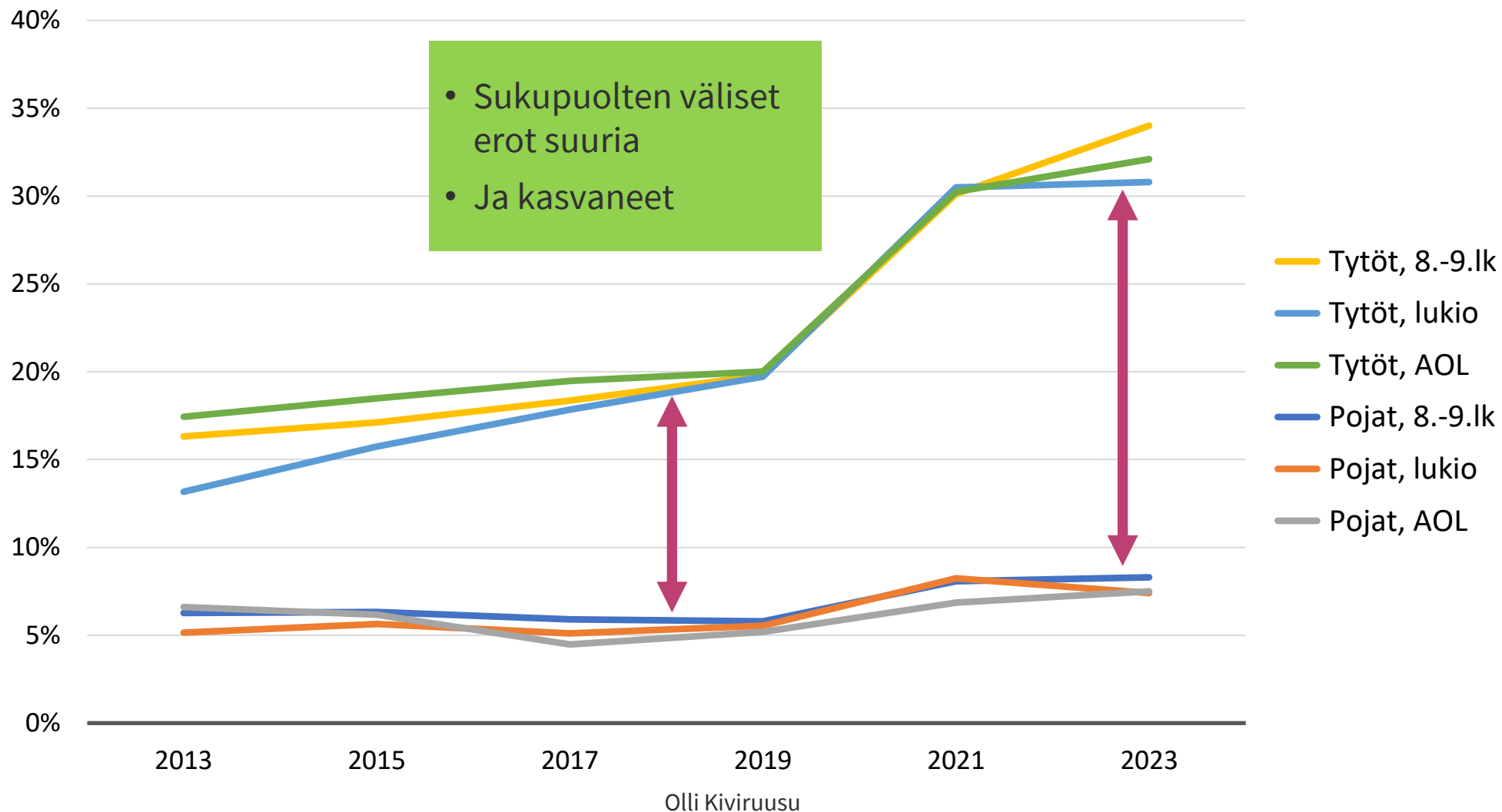
# Sosiaalinen ahdistuneisuus ja vaikeuksia suullisessa esiintymisessä

- 1, Sosiaalinen ahdistuneisuus
- 2, Vaikeuksia suullisessa esiintymisessä
- 3, Vaikeuksia tunnilla vastaamisessa

Indikaattorien vertailu, Koko maa



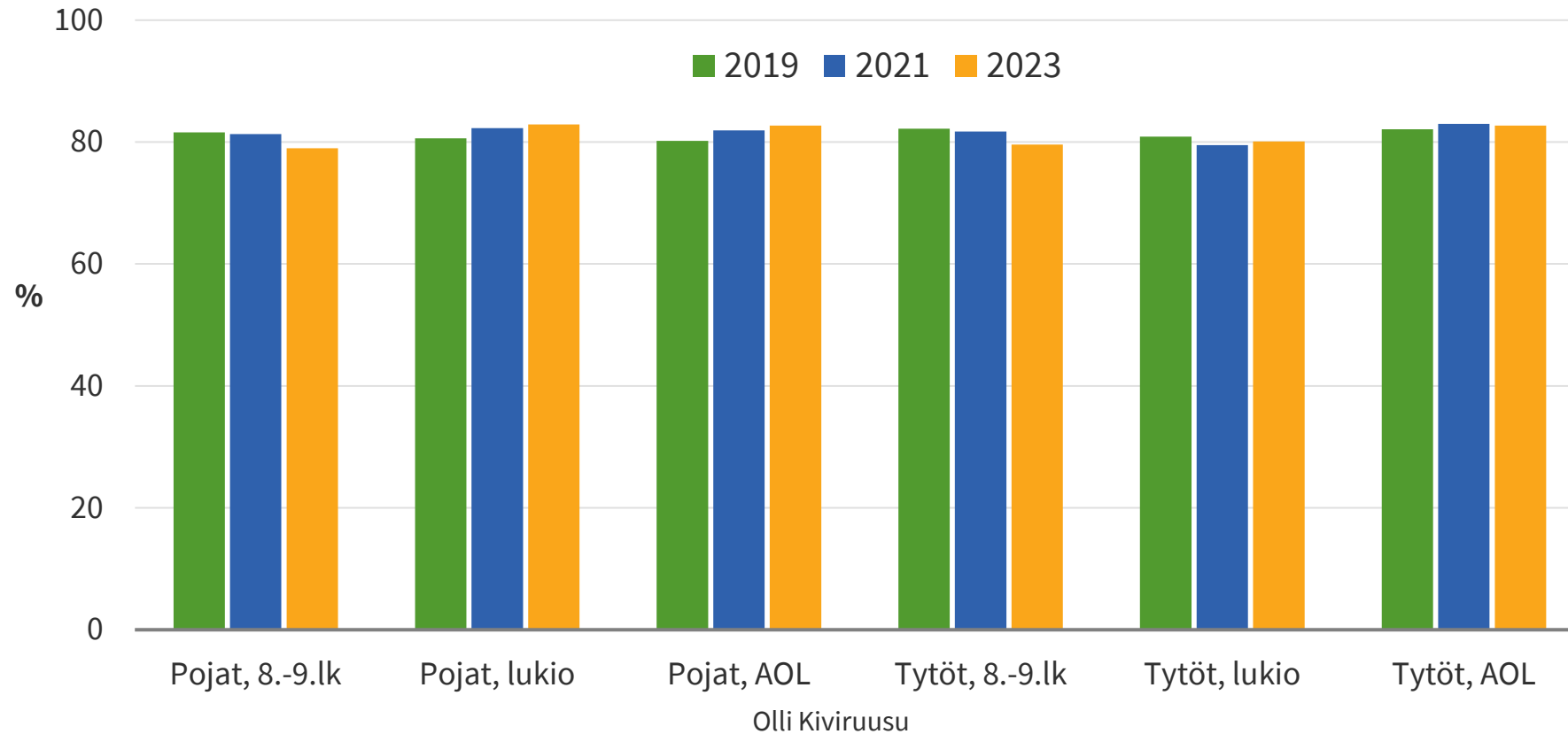
# Kohtalainen tai vaikea ahdistuneisuus sukupuolen ja kouluasteen mukaan, kehityskulku vuodesta 2013 vuoteen 2023



Lähde: Kouluterveyskysely 2013 - 2021



# Ollut huolissaan mielialastaan 12 kk aikana ja kertonut siitä – apua koulun aikuisilta saaneiden osuus, sukupuolen ja kouluasteen mukaan 2019–2023



Lähde: Kouluterveyskysely 2019–2023

# Mitä nuoret itse toivovat?

-Nuorten digiraati

- **Turvallisia aikuisia**, jotka havaitsevat tuen tarpeen ajoissa ja auttavat avun piiriin.
- Tukea **ryhmytymään** ja luomaan vertaissuhteita
- Turvallisia ja syrjinnästä vapaita **kohtaamispaikkoja**
- Aikuisille **työkaluja** siihen, kuinka syrjintään, häirintään ja rasismiin voi puuttua.
- Kohtaamista **ilman ennakkoluuloja**, nuorten erilaiset elämäntilanteet huomioiden.
- **Tietoa, keskusteluapua ja vertaistukea** käsitelläkseen kriisejä
- Tukea **medialukutaitoon**.

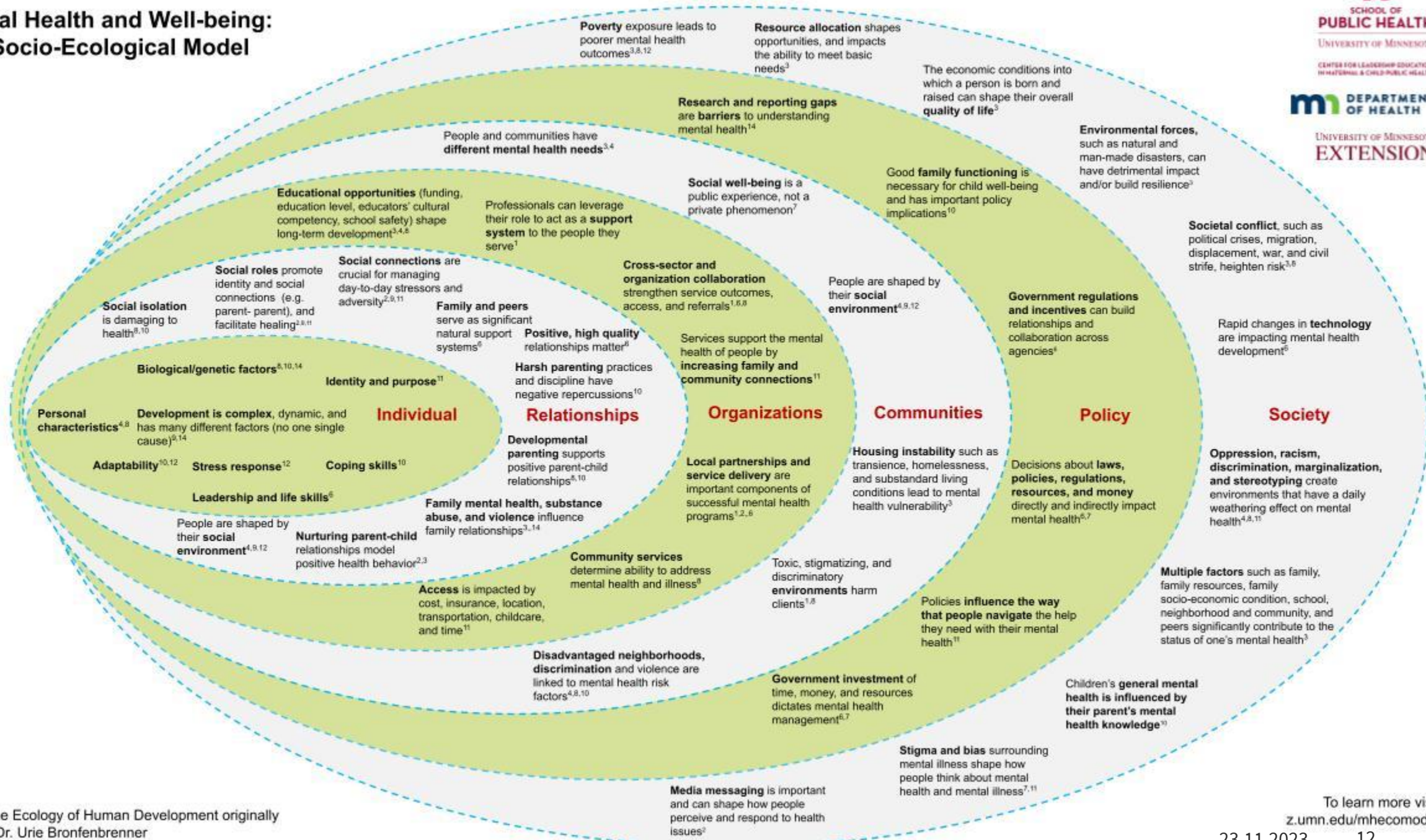


# Mikä on kohtaamisessa pielessä?

- Kiire, väsymys ja uupumus
- Väheksyntä
- Ei osata ottaa ongelmaa vastaan
- Tuomitseminen
- Ei kuulu mulle
- Poisohjaus
- Joku muu hoitaa
- Palvelujen ruuhkautuminen



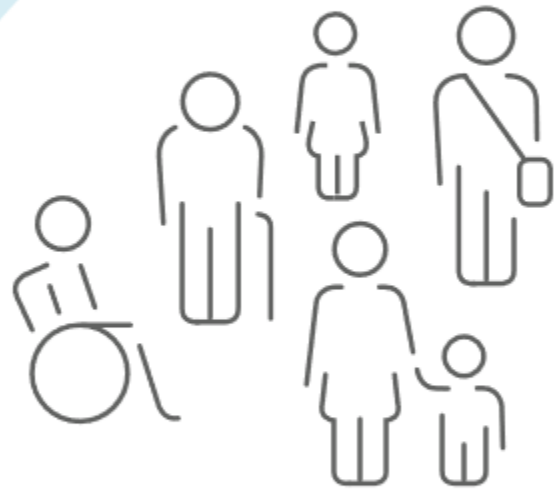
# Mental Health and Well-being: A Socio-Ecological Model



Based on the Ecology of Human Development originally created by Dr. Urie Bronfenbrenner



# Mielen hyvinvointi rakentuu kaikkien arjessa



**Mielen hyvinvointi**

**Yksilö**

- resilienssi (joustavuus)
- elämäntaidot
- itsetunto

**Yhteisö**

- sosiaalinen tuki
- Yhteenkuuluvuus
- yhteisöllisyys

**Yhteiskunta & rakenteet**

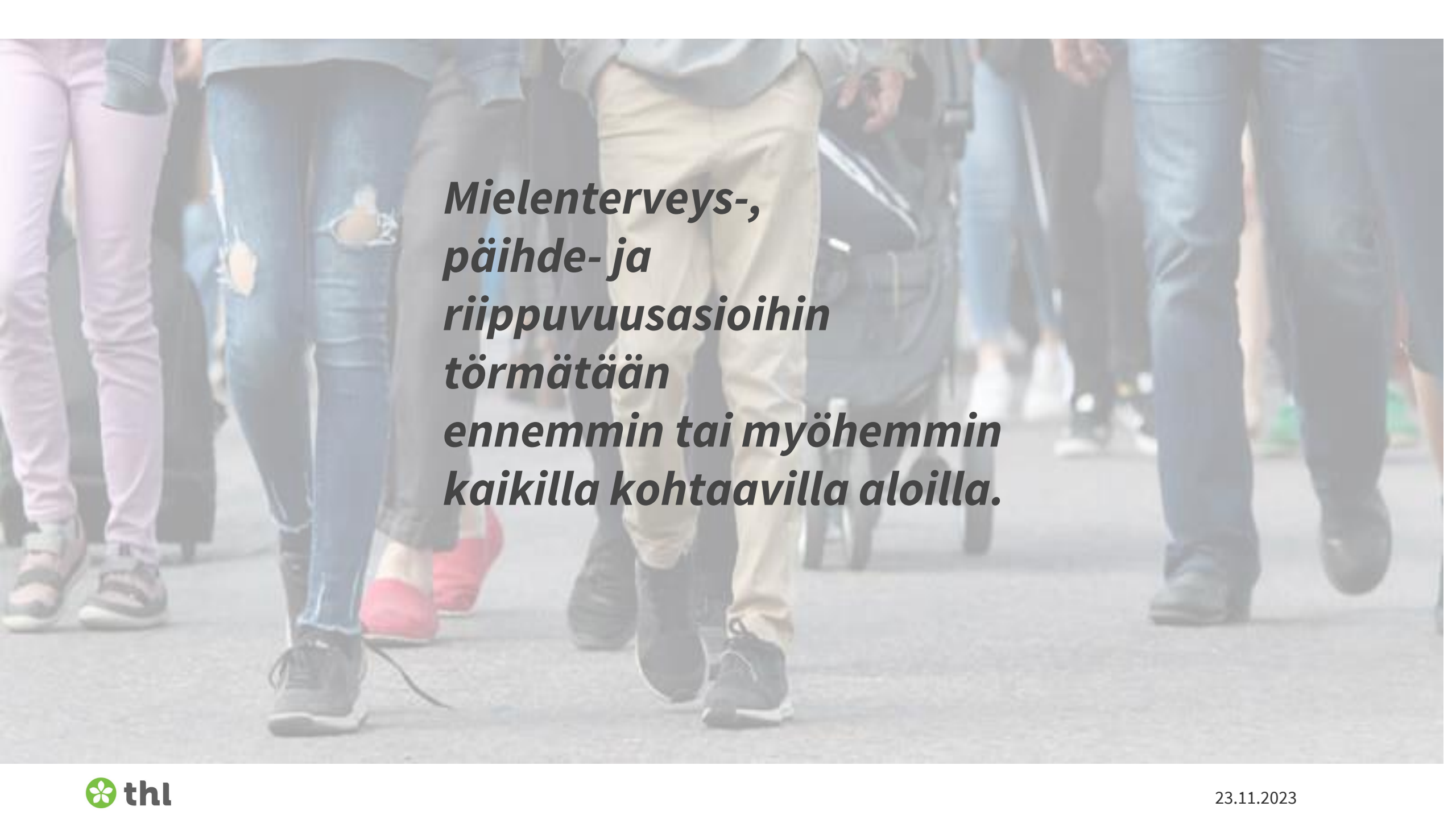
- yhdenvertaisuus
- elinympäristö
- sosiaali- ja terveyspalvelut

**thl**

**Yhteiskunnallinen päätöksenteko**

Lähde: THL 2021





***Mielenterveys-,  
päihde- ja  
riippuvuusasioihin  
törmätään  
ennemmin tai myöhemmin  
kaikilla kohtaavilla aloilla.***

# Mielenterveys-, päihde- ja riippuvuussisällöt kohtaavien alojen koulutuksissa : Suosituksia osaamisen vahvistamiseksi

- Laaja kartoitus kohtaavien alojen tutkintojen mielenterveys-, päihde- ja riippuvuussisällöistä
- Suositukset osaamisen vahvistamiseksi



Mielenterveys-, päihde- ja riippuvuussisällöt  
kohtaavien alojen koulutuksissa

Suosituksia osaamisen vahvistamiseksi

SOSIAALI- JA TERVEYSMINISTERIÖN JULKAISUJA 2023:30

Markkula, Jaana; Rapeli, Saara; Ruohio, Heidi;  
Mattila, Erika; Palola, Liisa (2023-09-29)  
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-9877-3>

23.11.2023

# Mielenterveys-, päihde- ja riippuvuusosaaminen kohtaavilla aloilla

- Kohtaavat alat minimisisällöissä:
  - Sosiaalialat
  - Terveysalat
  - Kasvatusalat
  - Ohjausalat esim. nuorisotyö
  - Ravintola- ja matkailualat
  - Turvallisuusala



# Jaoston suositukset osaamisen vahvistamiseksi



Osaaminen tutkintoon johtavassa koulutuksessa: koulutuksen minimisisältö



Mielenterveys-, päihde- ja riippuvuusosaamisen täydennyskoulutus



Osaamisen johtaminen ja rakenteet

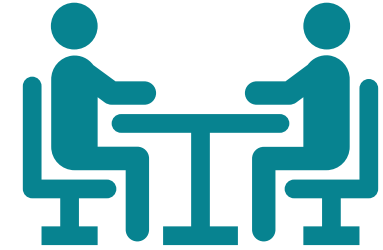


Opetuksen ja koulutuksen laatu



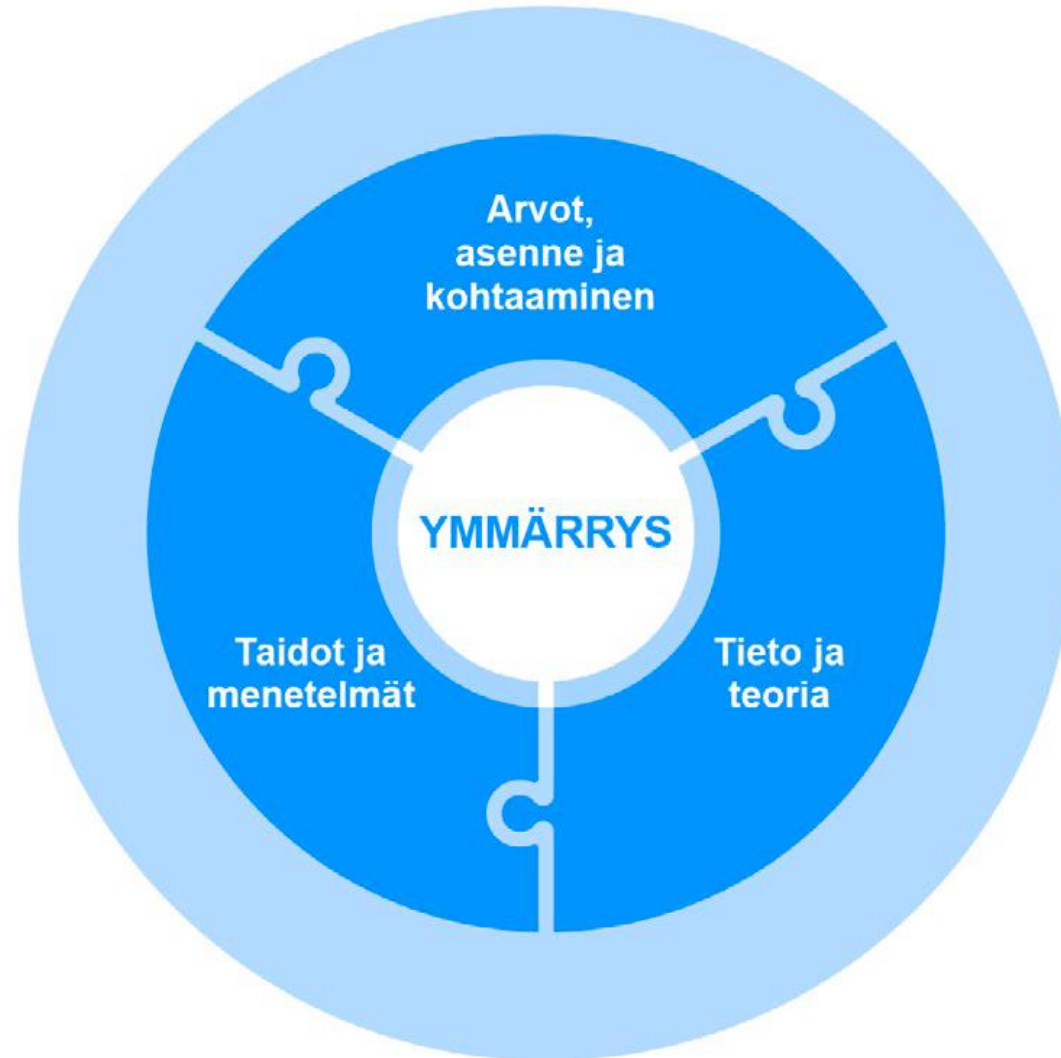
# Yhteistä kohtaavilla aloilla

1. Perustiedot mielenterveys-, päihde- ja riippuvuusasioista
2. Kunnioittava toisen ihmisen kohtaaminen
3. Omien asenteiden tiedostaminen
4. Lainsäädäntö ja palveluverkosto liittyen omaan alaan
5. Miten huolehdin itsestäni ja välitän läheisistä?
6. Luotettavan tiedon etsiminen ja löytäminen





# Minimisisältöjen eri osa-alueet



# Osaaminen, sisältöesimerkkejä ja vinkkejä

SOSIAALI- JA TERVEYSMINISTERIÖN JULKAISUJA 2023:2

## Liite 5 Sosiaali- ja terveysalan mielenterveys-, päihde- ja riippuvuusosaamisen minimisisällöt osaamisen ulottuvuuksien (A–C) mukaan

### A. Ammatillinen asenne, arvot ja kohtaaminen

Osaaminen/Opiskelija...	Sisältöesimerkkejä	Vinkkejä hyödynnettäväksi opetuksessa
<b>1. kohtaa kunnioittavasti mielenterveys-, päihde- ja/tai riippuvuusongelmia kokevan ihmisen ja hänen lähensä.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• vuorovaikutuksen ja kunnioittavan kohtaamisen merkitys asiakas- ja potilastyössä huomioiden ikä- ja kehitystaso sekä kulttuurien ja sukupuolten moninaisuus ja perhenäkökulma</li><li>• kulttuurisensitiivisen työotteen merkitys ammatillisessa vuorovaikutuksessa mielenterveys-, päihde- ja riippuvuus työssä (ml. antirasistinen työote ja moninkertainen stigma, työskentely tulkin välityksellä) sekä omien kulttuuristen lähtökohtiensa ja ennakkokäsitystensä tunnistaminen</li><li>• tietoa ihmisoikeuksista, asiakkaiden ja potilaiden oikeuksista sekä yhdenvertaisuudesta</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• kokemusasiantuntijoiden kokemusten ja näkemysten kuuleminen sekä yhteinen keskustelu</li><li>• case-työskentely ja vuorovaikutusharjoitukset: esim. eri asiakas- ja potilasryhmät, eri-ikäiset asiakkaat tai potilaat</li><li>• ihmis-, asiakas- ja potilasoikeuksiin tutustuminen</li><li>• yhteistyö eri vähemmistöyhteisöjen kanssa</li><li>• THL:n verkkokoulutus antirasismista ammatillisille (<a href="http://www.thl.fi/monet">www.thl.fi/monet</a>)</li><li>• THL:n PALOMA-koulutus pakolaistaustaisten asiakkaiden kohtaamiseen ja heidän hyvinvointinsa tukemiseen (<a href="http://www.thl.fi/paloma">www.thl.fi/paloma</a>)</li></ul>
<b>2. tunnistaa oman mielenterveys-, päihde- ja riippuvuusilmiöihin liittyvien asenteidensa ja käsitystensä merkityksen ammatillisessa vuorovaikutussuhteessa.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• omien mielenterveyteen, päihteisiin ja riippuvuuksiin liittyvien asenteiden sekä kulttuuri- ja perhetaustan merkityksen pohtiminen, esimerkiksi seuraavien kysymysten avulla: Mikä on oma suhteeni päihteiden käyttöön, rahapelaamiseen tai mielenterveysongelmiin? Millainen esimerkki olen? Miten oma taustani ja aiemmat kokemukseni vaikuttavat käyttökseeni, asenteisiin ja ennakkoluuloihini?</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• erilaiset itsereflektiota hyödyntävät tehtävät ja keskustelut</li><li>• vuorovaikutusharjoitukset</li><li>• kokemusasiantuntijoiden asiantuntijuuden hyödyntäminen</li></ul>
<b>3. tietää päihde- ja riippuvuusilmiötä sekä niiden vaikutuksista terveydelle, hyvinvoinnille, turvallisuudelle ja yhteisölle ja yhteiskunnalle.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• päihde- ja riippuvuusilmiöt, niiden yhteenkietoutuminen sekä niistä aiheutuvat moninaiset haitat yksilölle, läheisille, yhteisölle ja yhteiskunnalle sekä niiden vaikutukset käyttäytymiseen ja arkeen</li><li>• ongelmien yhteenkietoutuminen päihteiden käyttöön ja riippuvuuksiin (esim. syrjäytyminen, asumisen haasteet ja taloudelliset haasteet, työttömyys, yksinäisyys, mielenterveys, väkivalta, tapaturmat, somaattiset sairaudet)</li><li>• riippuvuudet sairautena sekä toipumisen mahdollisuudet ja siihen liittyvät ilmiöt</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• päihde- ja riippuvuuskirjallisuuteen sekä luotettaviin aihealueen verkkosivuihin tutustuminen</li><li>• muutoksen vaihemalliin tutustuminen</li><li>• kommentointi, keskustelu</li><li>• elokuvien ja tarinoiden hyödyntäminen</li></ul>

# Sosiaali- ja terveysalan mielenterveys-, päihde- ja riippuvuusosaamisen minimisisällöt

## A. Ammatillinen asenne, arvot ja kohtaaminen



### Osaamistavoitteet | Opiskelija...



### Sisältöesimerkkejä

1. kohtaa kunnioittavasti mielenterveys-, päihde- ja/tai riippuvuusongelmia kokevan ihmisen ja hänen läheisensä.
2. tunnistaa omien mielenterveys-, päihde- ja riippuvuusilmiöihin liittyvien asenteidensa ja käsitystensä merkityksen ammatillisessa vuorovaikutussuhteessa.
3. tietää päihde- ja riippuvuusilmiöitä sekä niiden vaikutuksista terveydelle, hyvinvoinnille, turvallisuudelle ja yhteisöille ja yhteiskunnalle.
4. tietää mielen hyvinvoinnin ja mielenterveyden merkityksen sekä sen, miten mielenterveyden ongelmat ilmenevät.
5. tietää mielenterveys-, päihde- ja riippuvuusilmiöihin liittyvät keskeiset eettiset kysymykset sekä stigman.
6. tuntee asiakaslähtöisyyden periaatteet sekä huomioi asiakkaan mielipiteet ja ottaa asiakkaan ja hänen läheisensä osaksi hoito- tai palvelusuunnitelman tekemistä.
7. rakentaa luottamuksellisen hoito- ja asiakassuhteen eri-ikäisen asiakkaan tai potilaan kanssa sekä huomioi hänen läheisensä.
8. tunnistaa haastavat asiakas- ja potilastilanteet sekä oman käyttäytymisensä merkityksen vuorovaikutustilanteessa.

- Erialaisten ongelmien yhteen kietoutuminen
- Reflektointi
- Kokemusasiantuntijoiden kuuleminen

Toipumisorientaation viitekehys

Eri ikäryhmien huomiointi

Lähde: Markkula, Rapeli, Ruohio, Mattila & Palola (toim.) (2023). [Mielenterveys-, päihde- ja riippuvuussisällöt kohtaavien alojen koulutuksissa – Suosituksia osaamisen vahvistamiseksi. STM:n julkaisuja 2023: 30.](#)

# Kasvatus- ja ohjauksen mielenterveys-, päihde- ja riippuvuusosaamisen minimisisällöt

## B. Tiedot ja teoriat



### Osaamistavoitteet | Opiskelija...

- 1. tietää mielenterveydestä, päihteistä, tupakka- ja nikotiinituotteista sekä rahapelaamisesta hyödyntäen tietoa työssään.**
- 2. tietää ja tuntee oman alansa lainsäädännön yhteydet mielenterveys-, päihde- ja riippuvuusilmiöihin.**
- 3. tietää ehkäisevän päihdetyön, päihde- ja riippuvuushaittojen ehkäisyyn ja vähentämisen sekä edistävän mielenterveystyön mahdollisuudet omassa työssään.**
- 4. tuntee verkostojen ja moniammatillisuuden mahdollisuudet työssään.**
- 5. hyödyntää luotettavaa tietoa mielenterveys-, päihde- ja riippuvuusasioissa.**



### Sisältöesimerkkejä

- Perustiedot mielenterveydestä, päihteistä ja riippuvuuksista
- Palveluihin tutustuminen
- Luotettavien tietojen löytäminen ja hyödyntäminen, thl.fi, oph.fi jne.

Lähde: Markkula, Rapeli, Ruohio, Mattila & Palola (toim.) (2023). [Mielenterveys-, päihde- ja riippuvuussisällöt kohtaavien alojen koulutuksissa – Suosituksia osaamisen vahvistamiseksi. STM:n julkaisuja 2023: 30.](#)

# Muiden alojen mielenterveys-, päihde- ja riippuvuusosaamisen minimisisällöt

## C. Taidot, valmiudet ja menetelmät



### Osaamistavoitteet | Opiskelija...

- 1. tunnistaa ja toteuttaa vastuullisen anniskelun periaatteita.**  
(Hotelli- ja ravintola-ala)
- 2. ottaa puheeksi mielenterveyden haasteet, päihteet, tupakka- ja nikotiinituotteet ja rahapelaamisen työssään ja työyhteisössään.**
- 3. toteuttaa aggressiivisen käyttäytymisen ehkäisyyn ja hallintaan soveltuvia menetelmiä työssään.**  
(Turvallisuusala, hotelli- ja ravintola-ala)
- 4. tunnistaa yliannostustilanteen, hälyttää apua ja antaa ensiapua.**  
(Turvallisuusala, hotelli- ja ravintola-ala)
- 5. tunnistaa itsemurhaa suunnittelevan tai itsetuhoisen henkilön ja ohjaa hänet avun piiriin.** (Turvallisuusala, hotelli- ja ravintola-ala)
- 6. tunnistaa omassa työssä jaksamista tukevia ja uhkaavia tekijöitä sekä hakee tarvittaessa ammatillista tukea työssään kohtaamiensa mielenterveys-, päihde- ja riippuvuusilmiöiden käsittelemiseksi.**



### Sisältöesimerkkejä

- Finlex-sisällöt
- Selvästi päihtyneen / anniskelu- ja myyntikelpoisuuden tunnistaminen
- suunnitelma oman terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi ml. mielenhyvinvointi, päihteettömyys, savuttomuus ja nikotiinittomuus, pelaamattomuus
- itsereflektiota hyödyntävät tehtävät ja keskustelut

Lähde: Markkula, Rapeli, Ruohio, Mattila & Palola (toim.) (2023). [Mielenterveys-, päihde- ja riippuvuussisällöt kohtaavien alojen koulutuksissa – Suosituksia osaamisen vahvistamiseksi. STM:n julkaisuja 2023: 30.](#)







Mielenterveys-  
taitoja ja  
osaamista  
voidaan  
vahvistaa



**Kiitos!**