

Hyvän mielen kunta -työkalupakki

Hyvän mielen kunta -työkalupakki auttaa kuntia löytämään tietoon perustuvia toimintamalleja ja menetelmiä mielenterveyden edistämiseen ja ennaltaehkäisevään päihdetyöhön. Työkalupakin menetelmiin on saatavilla koulutusta, ja ne voidaan ottaa kunnassa käyttöön laaja-alaisesti.

Kuntien hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen työ organisoidaan usein joko ikäryhmien tai ilmiöiden mukaan. Myös työkalupakki rakentuu ikäryhmien ja ilmiöiden ympärille ja ja sen avulla kunnassa voidaan löytää malleja hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen työhön. Kunnassa toimivat ammattilaiset voivat työkalupakin avulla tunnistaa mahdollisia katvealueitaan tai löytää esimerkiksi strategian ja hyvinvointisuunnitelman painopisteitä tukevia malleja.

Ilmiöt on valittu mielenterveyden edistämisen ja ehkäisevän päihdetyön juurisyistä. Juurisyyt ovat mielenterveyteen tai päihdekäyttäytymiseen liittyviä suojaavia tai herkistäviä tekijöitä. Mielenterveyden edistäminen ja ehkäisevä päihdetyö on suojatekijöiden vahvistamista ja herkistävien tekijöiden, tai niiden vaikutusten, vähentämistä. Mm. vanhemmuuden tuki, kiusaamisen ehkäisy, mielenterveystaitojen vahvistaminen, työyhteisöjen kehittäminen ja tunne- ja vuorovaikutustaitojen vahvistaminen ovat tutkimusten mukaan tehokkaita keinoja mielenterveyden, terveen päihdekäyttäytymisen ja hyvinvoinnin edistämiseksi.

Selkeyden vuoksi toimintamallit esitellään vain yhden ilmiön kohdalla, mutta jokainen vastaa moneen ilmiöön. Esim. tunne-

ja vuorovaikutustaidot ovat mielenterveystaitoja, ja jokainen mielenterveystaitoja kehittävä toimintamalli kehittää myös tunne- ja vuorovaikutustaitoja. Tunne- ja vuorovaikutustaidot ovat keskeisiä muun muassa kiusaamisen vastaisessa työssä.

Ehkäisevä päihdetyö ja mielenterveyden edistäminen liittyvät vahvasti toisiinsa. Monet mielenterveyden edistämisen mallit ovat ehkäisevän päihdetyön ydintä. Tällaisia ovat esimerkiksi vanhemmuuden tuen mallit, syrjäytymisen vastaisen työn mallit sekä tunne- ja vuorovaikutustaitoja sekä mielenterveystaitoja edistävät mallit. Ehkäisevä päihdetyö on aina myös mielenterveyden edistämistä.

Hyvän mielen kunta -työkalupakki on kokoelma ja esimerkki hyvistä malleista ja muitakin hyviä malleja löytyy. Päivitämme työkalupakin vuoden välein tammikuussa (ensimmäinen päivitys tammikuussa 2024).

Yhteyshenkilö:

Karin Palmén, Hyvän mielen kunta -päällikkö,
etunimi.sukunimi@mieli.fi.

mieli

Hyvän mielen kunta
-työkalupakki

Ilmiöt ovat ehkäisevän päihdetyön ydintä.

Hyvän mielen kunta-työkalupakki		Ikäryhmät								
Ilmiöt		 Raskaus ja vauvaikäiset	 Varhaislapsuus (2–6 v.)	 Alakoulu-ikäiset	 Yläkoulu-ikäiset	 Toisen asteen opiskelijat	 Nuoret aikuiset (18–29 v.)	 Työikäiset	 Ikääntyvä väestö	
 Mielenterveys- taitojen vahvistaminen	Hoivaa ja leiki				KAMU Kaveri mielessä					
			Nuoren mielen ensiapu®							
			Hyvän mielen taitomerkki				Mielenterveyden ensiapu® 1			
		Hyvän mielen koulu					Mielenterveyden ensiapu® 2			
 Tunne- ja vuorovaikutus- taitojen vahvistaminen		Friends								
		Lions Quest								
		Askeleittain – Pienin askelin								
	Vavu									
 Vanhemmuuden ja perheen tuki	Pidä kiinni®									
	Toimiva lapsi & perhe®									
		Ihmeelliset vuodet								
	Voimaperheet									
 Muu ehkäisevä päihdetyö	Pakka-toimintamalli									
						Päihteen puheeksi selkokielellä				
				Nuuska-agentti		Ensihuoli				
				Nikotiiniton nuorisotyö						
					Nikotiiniton amis					
					Ryhmäilmiö				Pilke-toiminta	
	Ehkäisevän päihdetyön osaja									
 Työyhteisöjen kehittäminen						Huugo				
						Hyvän mielen työpaikka				
						Mielenterveyden tuen työkalupakki				
						Mieli työssä®				
 Kiusaamisen ja häirinnän vastainen työ			KiVa –koulu							
				Tukioppilastoiminta						
			Yhteispeli							
 Syrjäytymisen vastainen työ					Time out! Aikalisä!				Liikkuva mieli	
			Icehearts							
							Hyvä Päivä			
					Ankkuri				Ystäväpiiri	