

Mielenterveyden edistämisen käsikirjoja

Mielenterveyden ja hyvinvoinnin edistämistyöhön on tehty käsikirjat, jotka on suunnattu kolmeen toimintaympäristöön:

- kouluihin
- työpaikoille
- asumispalveluja ja hoivaa tarvitseville ikääntyneille.

Kenelle käsikirjat on tarkoitettu?

Käsikirjat on tarkoitettu ihmisille, jotka voivat toteuttaa mielenterveyden edistämistyötä, eli esimerkiksi opettajille, johtajille ja hoitajille. Käsikirjoissa on kaikki tarvittava tieto, eikä niiden käyttäminen vaadi aiempaa tietoa mielenterveyden edistämisestä.

Mitä mielenterveyden edistäminen on?

Mielenterveyden edistäminen tukee positiivista mielenterveyttä lisäämällä psykologista hyvinvointia, osaamista ja sitkeyttä ja luomalla tukea antavia elinoloja ja elinympäristöjä. Mielenterveyden edistäminen

- keskittyy kohentamaan hyvinvointia
- on suunnattu koko väestölle ja jokapäiväiseen elämään
- vaikuttaa terveyden kannalta tärkeisiin tekijöihin
- vaikuttaa suojaaviin tekijöihin
- hyödyntää ei-lääketieteellisiä toimintamalleja
- tukee väestön kykyjä
- sisältää terveys- ja sosiaalialan lisäksi myös lääketieteelliset palvelut.

Miksi käsikirjoja kannattaa käyttää?

Psykologiset ongelmat ja mielenterveyden häiriöt ovat yleisiä ja yleistyvät entisestään. Nykyään tiedetään, että hyvää mielenterveyttä ja hyvinvointia pitää edistää ja mielenterveyspalveluja parantaa.

Mielenterveyden ja hyvinvoinnin lähtökohtana ovat toimintaympäristöt, joiden kanssa ihminen on vuorovaikutuksessa, ihmisen käyttäytyminen ja tarjolla oleva tuki. Toimintaympäristöihin kuuluvat koulut, työpaikat ja asuinpaikat.

Tietoa siitä, miten mielenterveyttä voidaan edistää eri toimintaympäristöissä, ei ole riittävästi, ja nämä käsikirjat pyrkivät vastaamaan tähän tiedon puutteeseen. Ne antavat käyttäjilleen tarvittavia välineitä ja menetelmiä psyykkisen hyvinvoinnin edistämiseen.

Miksi työpaikka?

Psyykinen hyvinvointi vaikuttaa työpaikkaan monella tapaa, ja huonosta henkisestä ilmapiiristä kielivät matala työmoraali, väkiväinen tiimityöskentely, työpaikkakiusaaminen ja työsuhteiden kariutuminen. Pohjimmiltaan huonovointisuus johtaa kasvaviin poissaoloihin.

Mielenterveyden ongelmista johtuviin poissaoloihin liittyvät menot olivat vuonna 2007 Euroopassa arviolta 136,3 miljardia euroa eli noin 600 € jokaista työntekijää kohti vuodessa. Töissä käyminen sairaana saattaa kasvattaa menoja 50–500 %.

Käsikirja on tarkoitettu johtajille, ja siinä on käytännöllisiä ja tehokkaita välineitä työntekijöiden hyvinvoinnin parantamiseksi. Käsikirjan avulla voidaan ehkäistä ongelmia ja edistää mielenterveyttä.

Mielenterveyden edistäminen työpaikalla

Käsikirjassa käsitellään neljää keskeistä osa-aluetta:

- johtajuuden vaikutus
- viestinnän merkitys
- työpaikkaan liittyvän stressin ymmärtäminen
- työhön liittyvän stressin hoitaminen.

Osa-alueet jakautuvat yksityiskohtaisempiin aiheisiin. Ensimmäiseen osa-alueeseen kuuluu kahdeksan aihetta, joita ovat esimerkiksi

- oman johtamistavan tunnistaminen
- henkilökunnan arvostaminen
- ristiriitatilanteiden hoitaminen
- työpaikkakiusaamisen tai -häirinnän hoitaminen.