



Paremmman mielen opas





Euroopan unionin
rahoittama
NextGenerationEU

Mielenterveyden ABC tuetun työllistymisen tukena -hanke (2025)

Teksti ja sisällöt: Juho Ylitalo, Kaisa Kaatra ja Niina Sillanpää

Julkaisija:

Kehitysvammaliitto ry
Linnoitustie 2 B, 02600 ESPOO
Puh. 09 348 090 (vaihde)

www.kehitysvammaliitto.fi

Kuvitus: Jenni Kärnä-Escalante

Taitto: Panu Koski

ISBN 978-951-580-842-4 (PDF)

ISBN 978-951-580-841-7 (NID.)

© 2025 Kehitysvammaliitto ja tekijät

Sisältö

Lukijalle.....	5
Kun mieli voi hyvin.....	7
Vaikeudet kuuluvat elämään.....	8
Hyvän mielen perusasiat.....	11
Sinulle tärkeät asiat.....	12
Työ ja opiskelu.....	13
Nukkuminen ja lepo.....	14
Päivän ateriat.....	15
Ystävien näkeminen.....	16
Liikunnan harrastaminen.....	17
Muut harrastukset ja mielekäs tekeminen.....	18
Kun sinulla on paha olla.....	21
Miten vaikeita tunteita kannattaa käsitellä?.....	22
Ota vaikea asia puheeksi.....	24
Harjoittele vaikeasta asiasta puhumista.....	25
Hyvän mielen tehtävät.....	27
Minulle tärkeitä asioita.....	28
Minulle tärkeitä ihmisiä.....	30
Minun vahvuuteni ja taitoni.....	32
Arjen aikataulu.....	34
Tunteet.....	36
Muistilista – Miten pidän huolta mielen hyvinvoinnista.....	39
Kun tarvitset ammattilaisen apua.....	41
Lähteet.....	43

Lukijalle

Kun voit hyvin, jaksat työssä ja opiskelussa paremmin.
Jaksat nähdä kavereita ja harrastaa.

Oppaassa kerromme, miltä tuntuu, kun mieli voi hyvin.
Kerromme myös, mitä voit tehdä, jotta mieli voi paremmin.
Siinä auttaa arjen säännöllinen aikataulu ja
itselle tärkeiden asioiden tekeminen.

Myös vaikeudet kuuluvat elämään.
Kun mielesi voi hyvin, kestät myös vaikeuksia elämässä.

Miltä tuntuu, kun on paha olla?
Kerromme oppaassa, miten pahaa oloa voi helpottaa.
Oppaassa on ohjeita siitä,
mistä saat apua, jos paha olo ei mene ohi.

Oppaaseen sisältyy myös tehtäviä.
Tehtävien avulla voit esimerkiksi miettiä arkesi aikataulua ja vahvuuksiasi.

Opas on tehty yhdessä Helsingin kaupungin sekä Vantaan ja Keravan
hyvinvointialueen työvalmennuksen nuorten ja ammattilaisten kanssa.
Mukana on ollut myös Ammattiopisto Live,
Keski-Uudenmaan hyvinvointialue ja Aula-työkoti.

**”Töissä on tärkeää,
että voin harjoitella uusia tehtäviä rauhassa.
Jos en heti osaa, se ei haittaa.”**



Kun mieli voi hyvin

Kun mielesi voi hyvin,
jaksat tehdä arjen asioita,
käydä töissä ja opiskella.

Jos mieli voi hyvin, elämän vaikeuksista on helpompi selvitä.
Mielen hyvinvointi on yhtä tärkeää kuin hyvä olo kehossa.

Mielen hyvinvointi tarkoittaa seuraavia asioita.

Laita rasti ruutuun, jos asia sopii sinuun:

- ☐ tunnet hyvää oloa
- ☐ tykkäät itsestäsi ja voit olla oma itsesi
- ☐ tykkäät olla muiden seurassa
- ☐ jaksat tehdä arkisia asioita, kuten käydä suihkussa ja kaupassa
- ☐ teet asioita, joista tykkäät
- ☐ osaat sanoa ei, jos et halua tehdä jotakin
- ☐ uskallat harjoitella uusia asioita ja mennä uusiin paikkoihin
- ☐ pystyt sopeutumaan muutoksiin, kuten uuteen työpaikkaan
- ☐ hyväksyt, että teet välillä virheitä

Kirjoita, mistä asiasta sinulle tulee hyvä mieli työpaikalla tai koulussa:

Vaikeudet kuuluvat elämään

Kaikki ihmiset joutuvat kohtaamaan elämässä pettymyksiä, menetyksiä ja muita vaikeita asioita. Se on normaalia ja kuuluu elämään. Saatat olla väsynyt, jännittynyt, peloissasi, surullinen tai vihainen.

Pahaa oloa kuvataan usein myös sanalla ahdistus. Ahdistus tuntuu pahana olona ajatuksissa ja kehossa.

Pahaan oloon auttaa puhuminen luotettavan ihmisen kanssa. Keskustelu auttaa tunnistamaan, mistä paha olo johtuu.

Pyydä aina apua, jos sinulla on paha olla koko ajan. Sivulla 41 on tietoa, miten toimit tällaisessa tilanteessa.

Laita rasti ruutuun, mitä vaikeuksia olet kohdannut elämässä.

Vaikeuksia elämässä:

- ☐ yksinäisyys
- ☐ kiusatuksi tuleminen
- ☐ vaikeus saada unta
- ☐ ero seurustelukumppanista
- ☐ terveysongelmat
- ☐ rahahuolet
- ☐ vaikeus löytää töitä
- ☐ töiden loppuminen

Muita asioita elämässä, jotka voivat ahdistaa:

- ☐ herääminen ja nukahtaminen
- ☐ työhaastattelu
- ☐ uusi työmatka
- ☐ kiire
- ☐ ihmisjoukot
- ☐ ettei muista, mitä pitää tehdä
- ☐ sota
- ☐ kuoleman ajatteleva
- ☐ riita jonkun kanssa

Minua ahdistaa ajatus,
että työt loppuvat.

Minulla on vaikeuksia
saada ystäviä.

Korona-aika oli rankkaa,
kun ei tiennyt, mitä tapahtuu.

Minua huolestuttaa se,
miten rahani riittävät.

Miten pääsen lääkäriin?

Minua pelottaa,
että jään yksin.



**"Kun nukun riittävästi,
olen paremmalla tuulella.
Jaksan tehdä töitä ja harrastaa."**

Hyvän mielen perusasiat

Säännöllinen aikataulu arjessa lisää hyvää oloa.

Kun elämäsi on säännöllistä, heräät, menet nukkumaan ja syöt suunnilleen samaan aikaan joka päivä.

Silloin olet virkeämpi ja jaksat opiskella tai tehdä töitä. Jaksat myös tehdä asioita, joista tykkäät.

Säännöllisyys auttaa sinua myös jaksamaan silloin, kun et käy töissä tai opiskele.

Säännöllinen arki auttaa myös silloin, kun sinulla on paha olla.

Arjen asioita, jotka tukevat säännöllisyyttä:

- Menet nukkumaan ja heräät suunnilleen samaan aikaan joka arkipäivä
- Pidät taukoja töissä ja kun opiskelet
- Syöt aamiaisen, lounaan, välipalan, päivällisen ja iltapalan
- Teet joka viikko sinulle mieluisia asioita
- Harrastat liikuntaa
- Sinulla on jokin muu harrastus
- Pidät yhteyttä sinulle tärkeisiin ihmisiin

Sinulle tärkeät asiat



Sinulle tärkeiden asioiden tekeminen lisää hyvää oloa.
Kun voit huonosti,
sinulle tärkeiden asioiden tekeminen
voi tehdä olosi paremmaksi.

Sinulle tärkeitä asioita voivat olla esimerkiksi:

- työn tekeminen ja opiskelu
- perheen kanssa yhdessä oleminen
- ystävien näkeminen
- rakas harrastus
- luonnossa oleminen
- eläinten kanssa oleminen
- uskonto.

Sinulla voi olla myös periaatteita, joiden mukaan elät.
Esimerkkejä periaatteista:

Haluan olla reilu muille.
Reiluus on minulle tärkeää.

Haluan auttaa toisia.
Auttaminen on minulle tärkeää.

Mieti tai keskustele:

Minkälaisien asioiden tekeminen on sinulle tärkeää? Miksi?

Työ ja opiskelu

Työssä ja opiskellessa opit uusia asioita ja koet onnistumisia.

Tapaat myös ihmisiä koulussa tai töissä.
Kun voit olla työpaikalla oma itsesi,
työkavereiden kanssa on helpompaa.
Se tuo hyvää oloa.

Työ ja opiskelu myös auttavat sinua
pitämään säännöllisen aikataulun arjessa.

Mieti tai keskustele:

Mistä asioista pidät töissä tai opiskelussa?



Nukkuminen ja lepo



On tärkeää nukkua riittävästi.

Riittävä uni auttaa sinua jaksamaan työssä, koulussa ja vapaa-ajalla.

Vuorokaudessa noin 8 tuntia unta on riittävästi.

Päivän aikana kannattaa pitää taukoja ja levätä.

Kun nukkuu ja lepää liian vähän:

- keskittyminen on vaikeaa
- tulee kiukkuinen ja paha olo
- tulee helpommin kipeäksi
- ei jaks herätä töihin
- ei jaks harrastaa
- ei jaks tavata kavereita.

Nämä vinkit auttavat sinua nukkumaan paremmin:

- Ajattele mukavia asioita ennen nukkumaanmenoa.
- Herää aamuisin suunnilleen samaan aikaan.
- Syö päivän aikana säännöllisesti.
- Vältä rankkaa liikuntaa illalla.
- Pimennysverhot voivat helpottaa nukkumista.
- Juo kohtuudella kahvia ja energiajuomia päivän aikana.
- Vältä kirkkaita näyttöjä ennen nukkumaanmenoa.

Mieti tai keskustele:

Miltä olosi tuntui, kun heräsit aamulla? Mikä auttaa sinua nukkumaan hyvin?

Päivän ateriat



Ruokailun kannattaa olla säännöllistä.

Se tarkoittaa sitä, että syöt 3–5 tunnin välein.

Kannattaa syödä monipuolisesti erilaisia ruokia ja paljon kasviksia.

Kun syöt säännöllisesti ja monipuolisesti,
olet virkeä ja pystyt keskittymään paremmin.

Säännöllinen ja monipuolinen ruokailu
auttaa sinua myös nukkumaan paremmin.

Jos syöt säännöllisesti ja monipuolisesti
sinun ei tee mieli syödä niin paljon karkkia ja muita herkkuja.

Mieti tai keskustele:

Kuinka monta kertaa syöt päivän aikana? Mitä söit aamupalaksi?

Ystävien näkeminen



Ystävien kanssa voi jakaa huolia ja murheita.
He tuovat iloa ja naurua elämään.

Hyvän ystävän tunnistaa siitä, että hän on luotettava.
Hyvä ystävä kuuntelee sinua.
Hänen kanssaan voit jutella kaikista asioista.
Voit olla ystävän kanssa sellainen kuin olet.
Myös ystäville tulee riitoja ja erimielisyyksiä.
Silloin riidat kannattaa selvittää.
Se vahvistaa ystävyyttä.

Pidä säännöllisesti yhteyttä ystäviisi.
Niin osoitat ystävillesi, että välität heistä.

Esimerkkejä, miten pidät yhteyttä ystäviisi:

- ♦ Käy ystäväsi kanssa kahvilla
- ♦ Soita ystävällesi
- ♦ Pyydä ystäväsi mukaan harrastamaan

Mieti tai keskustele:

Kuka on hyvä ystäväsi? Miksi pidät hänestä?

Liikunnan harrastaminen



Liikunta saa sinut virkeämmäksi ja jaksat paremmin.
Se parantaa tarkkaavaisuutta, muistia ja unen laatua.

Liikkuminen auttaa sinua myös rauhoittumaan.
Se vähentää kehosi jännitystä ja kireyttä.

Liikunta auttaa sinua jaksamaan
ja vie huonon mielen mennessään.
Liikunnan ei tarvitse olla raskasta.
Myös kevyt liikunta tekee hyvää.
Esimerkiksi kävely on hyvää liikuntaa.

Lyhyet matkat kannattaa mennä kävelemällä tai pyörällä.
Liikuntaa on myös kiva harrastaa yhdessä kavereiden kanssa.

Keho tarvitsee myös riittävästi lepoa.
Raskasta liikuntaa ei kannata harrastaa liikaa.
Muutama kerta liikuntaa viikossa riittää hyvin.
Määrää voi lisätä, kun kunto kasvaa.

Mieti tai keskustele:

Mistä liikunnasta sinä tykkäät?

Muut harrastukset ja mielekäs tekeminen



Sinulle mielekkäät harrastukset tai muu mukava tekeminen tuovat iloa elämääsi. Esimerkiksi musiikin kuuntelusta tai eläinten kanssa olemisesta tulee monille hyvä mieli.

Harrastuksissa voit kehittää taitojasi. Uusia harrastuksia kokeilemalla voit oppia myös uusia asioita.

Voit tehdä kivoja asioita myös yhdessä kaverin kanssa.

Mieti tai keskustele:

Mistä harrastuksista sinä tykkäät? Mitä tykkäät tehdä kavereiden kanssa?



**"Onneksi uskalsin puhua.
Tunteista avautuminen helpotti oloa."**



Kun sinulla on paha olla

Jokaisella meistä on joskus paha olla.

Monesti hankalat tunteet helpottavat ajan kanssa.

Joskus paha olo jatkuu pitkään ja muuttuu isommaksi huoleksi.

Jos olosi ei parane, on tärkeää pyytää apua.

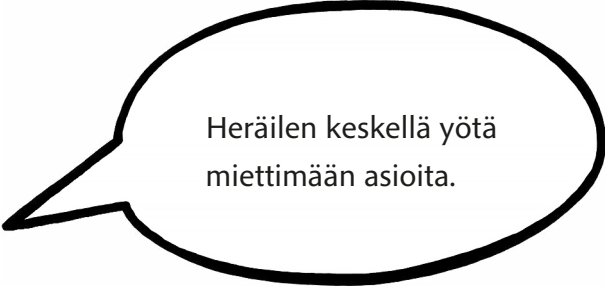
Lue oppaan lopusta sivulta 41, mistä voit pyytää apua.

Erilaisia tunteita, kun sinulla on paha olla:

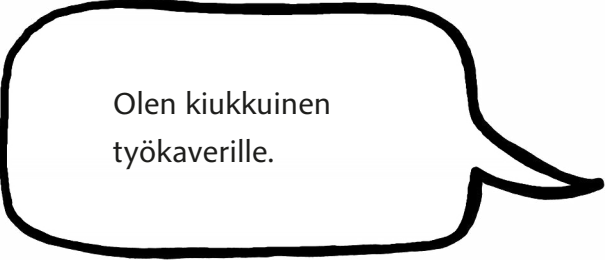
- ♦ ahdistunut
- ♦ surullinen
- ♦ masentunut
- ♦ vihainen
- ♦ huolissaan
- ♦ peloissaan
- ♦ jännittynyt
- ♦ levoton.

Voit tuntea erilaisia oireita kehossa:

- ♦ kädet tärisyvät
- ♦ sydän hakkaa
- ♦ huimaa
- ♦ hikoiluttaa
- ♦ päätä särkee
- ♦ vatsa on kipeä tai se on sekaisin
- ♦ väsyttää.



Heräilen keskellä yötä
miettimään asioita.

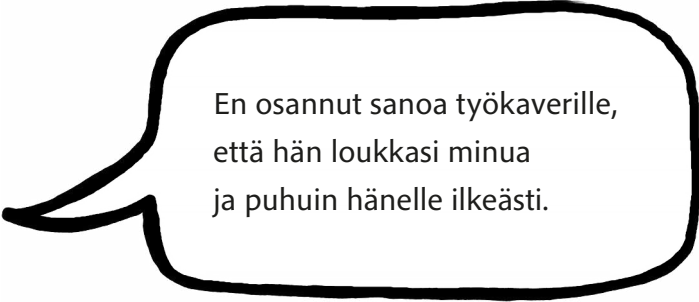


Olen kiukkuinen
työkaverille.

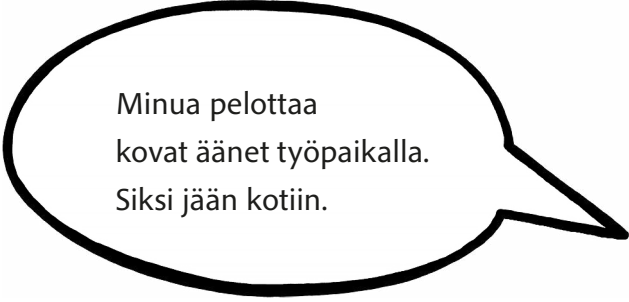
Miten vaikeita tunteita kannattaa käsitellä?

Vaikeat tunteet vaikuttavat siihen, miten sinä jaksat arjessa.
Joskus sinulla voi olla niin paha olo, että sinun on vaikea nousta sängystä.
Et ehkä jaksata tavata muita ihmisiä tai et halua mennä kouluun tai töihin.

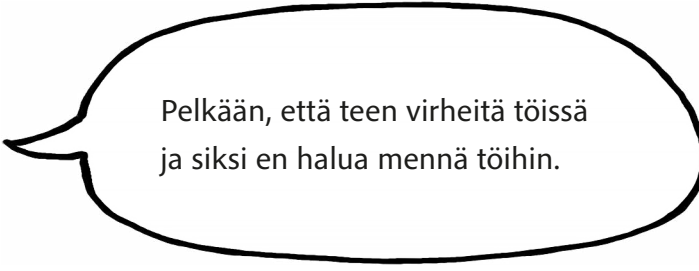
Vaikea tunne kertoo sinulle, mitä sinä tarvitset.
Kun sinua on loukattu, suuttuminen auttaa sinua puolustamaan itseäsi.



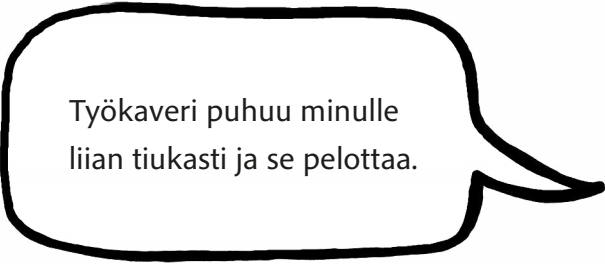
En osannut sanoa työkaverille,
että hän loukkasi minua
ja puhuin hänelle ilkeästi.



Minua pelottaa
kovat äänet työpaikalla.
Siksi jään kotiin.



Pelkään, että teen virheitä töissä
ja siksi en halua mennä töihin.



Työkaveri puhuu minulle
liian tiukasti ja se pelottaa.

Vaikea tilanne voi jäädä painamaan mieltä.
Siksi tilanteesta kannattaa puhua luotettavalle ihmiselle.
Keskustelu auttaa sinua ymmärtämään,
mitä tapahtui ja minkä tunteen vaikea tilanne herätti.
Olosi helpottuu.

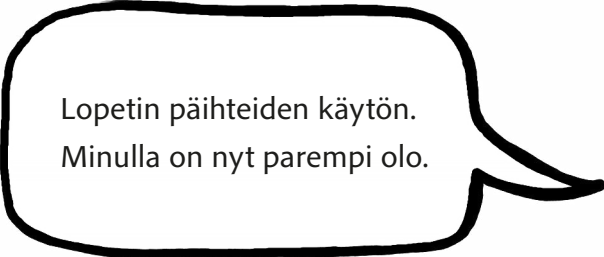
Alkoholi ja muut päihteet

Ihmiset saattavat paeta vaikeita tilanteita ja tunteita erilaisilla tavoilla. Jotkut saattavat vältellä erilaisia tilanteita ja ihmisiä, koska ne voivat pelottaa tai ahdistaa.

Jotkut ihmiset saattavat paeta vaikeita tunteita ja tilanteita alkoholin tai muiden päihteiden avulla.

Alkoholi ja muut päihteet voivat auttaa unohtamaan pahan olon hetkeksi.

Kun pakenemme tunteita, paha olo tulee vaikeammaksi käsitellä. Siksi vaikeat tunteet ja tilanteet on hyvä kohdata keskustelemalla niistä.



Lopetin päihteiden käytön.
Minulla on nyt parempi olo.

Ota vaikea asia puheeksi

Kenenkään ei pidä jäädä yksin vaikean asian kanssa.
Helppointa on puhua ihmiselle, joka on sinulle läheinen.
Läheinen ihminen on sellainen, johon luotat.
Luotettava ihminen välittää sinusta ja haluaa auttaa.

Luotettava ihminen voi olla

- ♦ perheenjäsen tai sukulainen
- ♦ ystävä
- ♦ hyvä työkaveri tai pomo
- ♦ koulun opettaja tai muu koulun työntekijä
- ♦ työvalmentaja.

On tärkeää, että otat vaikean asian puheeksi heti.
Se voi olla työasia, kouluasia tai mikä tahansa asia.

Keskustelemalla paha olo helpottuu ja
saat tukea vaikeiden tilanteiden ja tunteiden käsittelyyn.
Voitte miettiä yhdessä, mikä auttaa sinua.

Vaikeista asioista puhuminen on tärkeä taito.
Sitä kannattaa harjoitella esimerkiksi seuraavan sivun tehtävän avulla.

Harjoittele vaikeasta asiasta puhumista

Vaikeasta asiasta puhuminen ei ole helppoa. Se vaatii harjoittelua.

Mieti jotain asiaa, josta on vaikea puhua.

Kenelle kerrot asiasta?

Miten voit ottaa asian esille?

Voit piirtää tai kirjoittaa myös vaikeasta asiasta.

Harjoittele vaikeasta asiasta puhumista luotettavan ihmisen kanssa.





Hyvän mielen tehtävät

Tässä luvussa on tehtäviä.

Voit tehdä niitä yksin tai läheisen ihmisen kanssa.

Tehtävien avulla voit

- suunnitella oman näköistä elämää
- pohtia vahvuuksiasi
- löytää keinoja vaikeiden asioiden käsittelemiseen
- harjoitella tunnistamaan tunteita.

Minulle tärkeitä asioita

Tämän tehtävän tarkoituksena on auttaa sinua huomaamaan asioita, joista sinulle tulee hyvä mieli.

Kirjoita seuraavalle sivulle asioita, jotka ovat sinulle tärkeitä.
Ne voivat olla harrastuksia tai muita asioita, joista tykkäät.

Kirjoita tärkeimmät asiat taulun keskelle.
Kirjoita ulommille kehille asioita, jotka ovat mukavia,
mutta eivät niin tärkeitä.

Minulle tärkeitä ihmisiä

Tämän tehtävän tarkoituksena on auttaa sinua nimeämään ihmisiä, joista pidät ja joilta saat apua.

Mieti kavereitasi ja ihmisiä sinun elämässäsi.
Kirjoita tärkeimpien ihmisten nimet taulun keskelle.
Kirjoita kauemmaksi ne, jotka eivät ole niin läheisiä.

Voit nimetä ihmisiä, joiden kanssa on mukava olla.
He voivat olla myös henkilöitä, jotka auttavat sinua.

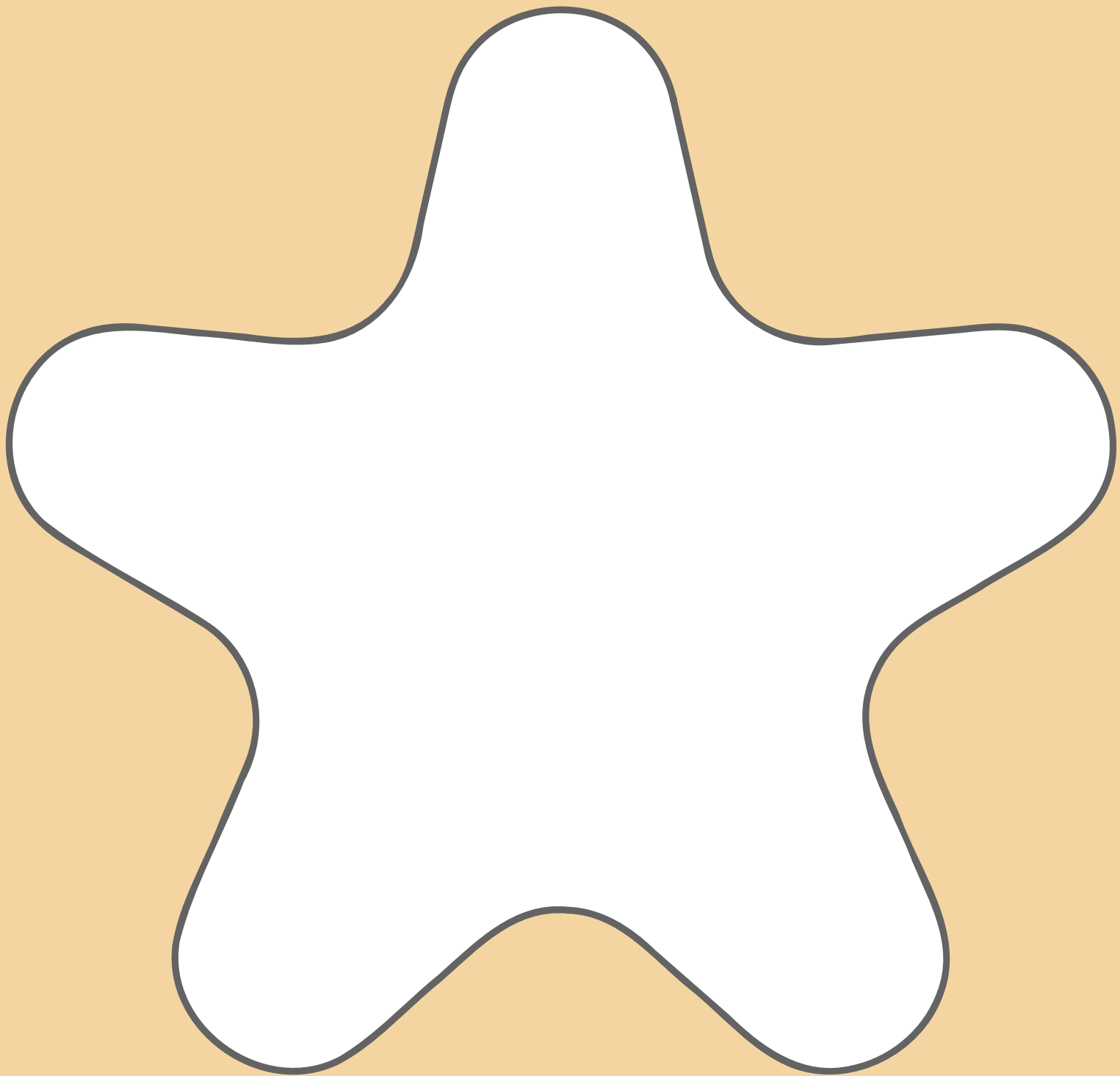
Minun vahvuuteni ja taitoni

Tehtävän avulla voit miettiä vahvuuksiasi ja taitojasi opiskelussa ja töissä.
Tehtävä muistuttaa sinua siitä, että olet taitava ja hyvä sellaisena kuin olet.

Kirjoita tähden sisään asioita, joita osaat hyvin.
Voit myös kysyä läheiseltä ihmiseltä, missä asioissa olet taitava.

Esimerkkejä taidoista ja vahvuuksista:

- Olen aina ajoissa.
- Olen huolellinen.
- Olen hyvä kokki.
- Osaan kertoa, jos minua harmittaa jokin asia.



Arjen aikataulu

Tehtävän avulla voit suunnitella viikon kulkua.
Suunnitelma auttaa sinua huolehtimaan itsestäsi ja suunnittelemaan ajankäyttöäsi.

Tee oma arjen aikataulu.
Voit käyttää tyhjää paperia.
Voit myös täyttää viereisen sivun kalenterin.
Voit kiinnittää kalenterin esimerkiksi jääkaapin oveen.

Kirjoita arjen aikatauluun viikon tapahtumia.
Mieti, mitä kaikkea voit tehdä itse.
Missä tarvitset apua?
Kuka voi auttaa sinua?

Kun suunnittelet omaa arjen aikatauluasi,
voit pohtia näitä kysymyksiä:

- Mitä aiot tehdä tulevan viikon aikana?
- Mieti, missä järjestyksessä teet asiat.
- Jääkö sinulle tarpeeksi aikaa nukkua ja pitää taukoja?
- Ehditkö opiskelemaan tai töihin ajoissa?
- Ehditkö syömään aamupalan ja lounaan?
- Ehditkö harrastaa ja nähdä kavereita?
- Ehditkö siivota?
- Jääkö jokin asia tekemättä?

Maanantai

Tiistai

Keskiviikko



Torstai

Perjantai

Lauantai

Sunnuntai

Tunteet

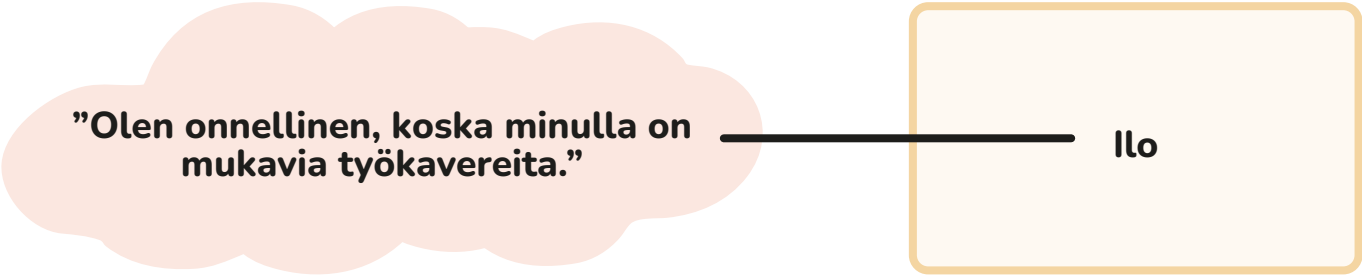
Tehtävän avulla voit harjoitella tunnistamaan tunteita.
Tunteiden tunnistaminen auttaa sinua monissa arjen tilanteissa.
Se on tärkeä taito.

Pilvissä on erilaisia ajatuksia.

Laatikoissa on erilaisia tunteita.

Yhdistä ajatus ja sitä vastaava tunne viivalla.

Esimerkki:



"Olen onnellinen, koska minulla on mukavia työkavereita."

Ilo

**"Olen onnellinen, koska sain töitä."
"Minua naurattaa kaverini hauskat jutut."**

Rakkaus

**"Minulla on ikävä entistä työkaveriani."
"Minua itkettää."**

Viha

**"Olen ihastunut!"
"Ystäväni ovat minulle rakkaita!"**

Ilo

**"Voiko tämä olla totta?"
"Yllätit minut!"**

Suru

**"Olen suuttunut!"
"Minua ärsyttää!"**

Hämmästy



Muistilista – Miten pidän huolta mielen hyvinvoinnista

1. Riittävä lepo on tärkeää

- Kannattaa nukkua noin 8 tuntia joka päivä.
Se auttaa jaksamaan töissä, koulussa ja vapaa-ajalla.

2. Tee asioita, joista saat iloa

- Vietä aikaa sellaisten ystävien kanssa, joiden seurassa sinulle tulee hyvä olo.
- Harrasta liikuntaa.
Se auttaa purkamaan stressiä ja lisää hyvää oloa.
- Mukava harrastus auttaa rentoutumaan.

3. Nauti työstä ja opiskelusta

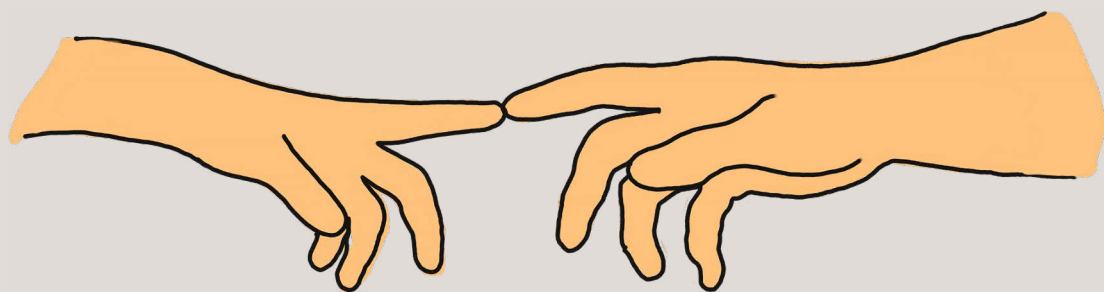
- Hyvät työ- ja opiskelukaverit ja hauska seura tekee arjesta kevyempää.
- Uusien taitojen oppiminen tekee hyvää sinun itsetunnollesi.
Muista, että jokainen kehittyy omassa tahdissaan.
- Kukaan ei ole heti valmis uusiin haasteisiin.
Sinulla on oikeus saada tukea työtehtävissä.
Sinulla on oikeus saada harjoitella työtehtäviä.
- Älä pelkää epäonnistumista.
Kaikki epäonnistuvat joskus.

4. Pidä huolta hyvästä mielestä

- Muista pitää taukoja.
Pienetkin tauot auttavat jaksamaan paremmin.
- Syö säännöllisesti.
- Puhu aina luotettavalle ihmiselle, jos jokin asia painaa mieltä.
- Jos sinua kiusataan, kerro siitä.
- Opiskelu- ja työkavereiden tukeminen ja kannustaminen vahvistaa myös heidän hyvää oloaan.



Leikkaa muistilista seinällesi!



Kun tarvitset ammattilaisen apua

Älä jää vaikean olon kanssa yksin.
Siitä on hyvä puhua luotettavalle ihmiselle.

Jos vaikea olo jatkuu pitkään, varaa lääkäriaika.
Työpaikoilla on oma työterveyshuolto,
jonne voit olla yhteydessä.
Voit myös pyytää apua työkaverilta ajan varaamiseen.

Opiskelijoilla on opiskeluterveydenhuolto.
Jos opiskelet, voit pyytää ajan varaamiseen apua opettajalta
tai muulta koulun työntekijältä.

Jos sinulla ei ole työ- tai opiskelupaikkaa,
ole yhteydessä hyvinvointialueesi terveydenhuoltoon.

Myös työvalmentajat auttavat lääkäriajan varaamisessa.

Voit olla yhteydessä myös hyvinvointialueesi mielenterveyspäivystykseen.

Voit soittaa myös Mieli ry:n kriisipuhelimeen.
Kriisipuhelin auttaa silloin, kun sinulla on paha mieli, vaikea olo tai
et jaksakaan yksin pelon, huolen tai surun kanssa.

Mieli ry:n kriisipuhelin: 09 2525 0111

Voit soittaa milloin tahansa päivällä ja yöllä.
Sinun ei tarvitse maksaa palvelusta.
Sinun ei tarvitse kertoa nimeäsi tai muita henkilötietoja itsestäsi.

Katso lisää tietoa Mieli ry:n kriisipalveluista: mieli.fi/tukea-ja-apua
Mieli ry:n palvelu on yleiskielinen.

Sekasin-chat auttaa netissä alle 29-vuotiaita nuoria.
Chatissä sinut kohdataan ystävällisesti ja arvostavasti.
Chatin työntekijät kirjoittavat sinulle ja miettivät kanssasi,
miten jaksat paremmin.

Katso aukioloajat netistä.

Sekasin-chat on osoitteessa: **sekasin.fi**
Sekasin-chat on yleiskielinen palvelu.

Yli 29-vuotiaita aikuisia auttaa **Tukinet-palvelu**.
Tukinetissä on erilaisia keskusteluryhmiä,
joista saat apua vaikeissa tilanteissa.
Tukinet on osoitteessa: **tukinet.net**
Tukinet on yleiskielinen palvelu.

Alueellasi on myös muita mielenterveyspalveluja,
joista saat apua.

Löydät lisätietoja näistä palveluista netistä.

Lähteet

Kaikki lähteet ovat yleiskielisiä tai englanninkielisiä.

Arvola Mika, Hautala Tiina, Jokinen Elina, Kinos Sirppa, Klem Simo, Merkkiniemi Päivi, Merta Anne, Ranta Kati (2019) Matkalla työelämään – Käsikirja työpajatoiminnan ohjaamiseen. Printworks, Turku 2019.

Foundation for People with Learning Disabilities. <www.learningdisabilities.org.uk>
Katsottu 18.8.2025.

- Feeling down: Looking after my mental health. An easy-read guide for people with learning disabilities. <<https://www.learningdisabilities.org.uk/learning-disabilities/publications/feeling-down-looking-after-my-mental-health>>

HOT – Hyvinvointipalvelut opiskelun tukena. Opinvoimala. <opinvoimala.fi> Katsottu 8.8.2025.

- Mielenterveys ja opiskelu. <<https://www.opinvoimala.fi/sivu/mielenterveys-ja-opiskelu>>

Mielenterveyden ABC tuetun työllistymisen tukena (2025). Ammattilaisten haastatteluaineistot. Next Generation EU.

Mieli ry. <mieli.fi> Katsottu 18.8.2025.

- Mitä mielenterveys on? <<https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/animaatio-mita-mielenterveys-on/>>
- Tukea ja apua <<https://mieli.fi/tukea-ja-apua/>>

Nyyti ry. <www.nyyti.fi> Katsottu 18.8.2025.

- Ole oman elämäsi tähti – Opiskelijan opas elämäntaidoista.
<<https://www.nyyti.fi/wp-content/uploads/Ole-oman-elamasi-tahti.pdf>>

Sekasin-chat. <sekasin.fi> Katsottu 18.8.2025.

- Sekasin selkeästi. <<https://sekasin.fi/selkeasti/>>

Tukinet. <tukinet.net> Katsottu 18.8.2025.

Muistiinpanoja

Mielen hyvinvointia tukevia asioita

Läheiset ihmiset



Liikunta



Säännöllinen
ruokailu



Harrastukset



Uni ja lepo



Sinulle
tärkeät asiat



Euroopan unionin
rahoittama
NextGenerationEU



Mielen-
terveyden ABC
TUETUN TYÖLLISTYMISEN TUkena



Kehitysvamma-
liitto



ISBN 978-951-580-842-4 (PDF)