

Mielenterveyden ensiapukurssit MTEA1 ja MTEA2 Sukevan vankilassa



<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/kehitt%C3%A4mistoiminta/mielenterveyden-ensiapu/sukevan-vankilassa-opittiin-mielenterveystaitoja-%E2%80%93>

Mistä MTEA-kurssien pilotoinnin ajatukset syntyivät?

Vankeusaika on psyykkisesti kuormittavaa aikaa ja vankilassa on vankeja, joilla on paljon mielenterveys- ja päihdeongelmia. Mielenterveyden ongelmat heikentävät henkilön osallistumista vankilan toimintoihin, joten mielenterveyden häiriöiden ennalta ehkäisevä työ, häiriöiden tunnistaminen sekä tukeminen ovat erityisen tärkeitä vankeusaikana.

Mielenterveyden ongelmat ovat usein syynä nuorten työkyvyttömyyteen sekä työ- ja toimintakyvyn laskuun, joten olemme pilotoineet Sukevan vankilassa / Vankeusaika mahdollisuutena –hankkeessa Mielenterveyden ensiapukursseja. Kurssien tarkoituksena on vahvistaa hyvää mielenterveyttä ja toimintakykyä. Mielenterveyden vahvistaminen parhaimmillaan voi poistaa työllistymisen ja osallisuuden esteitä. Hyvä mielenterveys mahdollistaa myös kiinnittymisen kuntoutus-, terveys- ja työllistymistä edistäviin palveluihin sekä kiinnittymisen yhteiskuntaan.

Mielenterveys elämän- taitona -koulutus

MIELENTERVEYDEN ENSIAPU®1

Koulutuksessa osallistuja

- saa tietoa mielen hyvinvoinnista ja siihen vaikuttavista tekijöistä.
- rohkaistuu huolehtimaan omasta ja läheisten mielenterveydestä.
- saa taitoja selvittää elämään kuuluvista vastoinkäymisistä.

Koulutuksessa on viisi osiota:

1. Mielenterveys on osa terveyttä ja hyvinvointia
2. Tunnetaidot
3. Elämän monet kriisit
4. Ihmissuhteet ja vuorovaikutus
5. Elämänhallinta

Haavoittuva mieli – tunnista ja tue -koulutus

MIELENTERVEYDEN ENSIAPU®2

Koulutuksessa osallistuja

- saa tietoa yleisimmistä mielenterveyden häiriöistä ja niiden oireista.
- saa valmiuksia tarjota apua ja ohjata hoitoon.
- oppii soveltamaan mielenterveyden ensiavun askeleita.

Koulutuksessa käsitellään seuraavia häiriöitä ja niiden ensiapua:

- masentuneisuus
- ahdistuneisuus
- psykoottiset häiriöt
- päihteiden väärinkäyttö
- mielenterveyden kriisit, esimerkiksi itsetuhoisuus, itsensä vahingoittaminen ja traumaattiset kriisit

MTEA- KURSSIEN VAIKUTTAVUUSARVIOINTIA

Suomen Mielenterveysseuran kehittämä versio Mielenterveyden ensiapu® - koulutuksesta painottaa voimavaralähtöistä mielenterveyden edistämistä. Mielenterveyden edistämisen taloudellisia vaikutuksia on tutkittu kansainvälisesti ja edistämistyön investointien on arvioitu maksavan itsensä takaisin moninkertaisesti (McDaid, 2011).

Mielenterveyden ensiavun® (Mental Health First Aid) vaikuttavuutta kartoittanut meta-analyysi (Hadlaczky, 2014) osoitti, että menetelmä lisää osallistujien mielenterveystietoisuutta, vähentää kielteisiä asenteita ja lisää tuen antamista mielenterveysongelmia kokeneille. Meta-analyysin perusteella Mielenterveyden ensiapu® nähdään suositeltavana kansanterveystoimena.

Ruotsissa tehty kontrolloitu satunnaistutkimus (Svensson, 2014), joka toteutettiin pääosin julkisen sektorin ammattilaisten keskuudessa, osoitti, että kurssille osallistuminen paransi mielenterveystietoisuutta ja auttamisvalmiutta. Kahden vuoden seuranta todensi, että nämä parannukset säilyivät suurimmaksi osaksi. Tanskassa toteutettu tutkimus päättyi samansuuntaisiin lopputuloksiin (Jensen, 2016).

Yhdysvalloissa sosiaalityöntekijöille tehdyssä tutkimuksessa osoitettiin, että osallistujien itseluottamus omaan kykyyn auttaa ahdistunutta tai kriisissä olevaa nuorta vahvistui merkittävästi. Myös auttamisen todennäköisyys kasvoi (Aakre, 2016). Tutkimustulokset myös ehdottavat parempaa valmiutta itsemurhariskin kartoittamiseen.

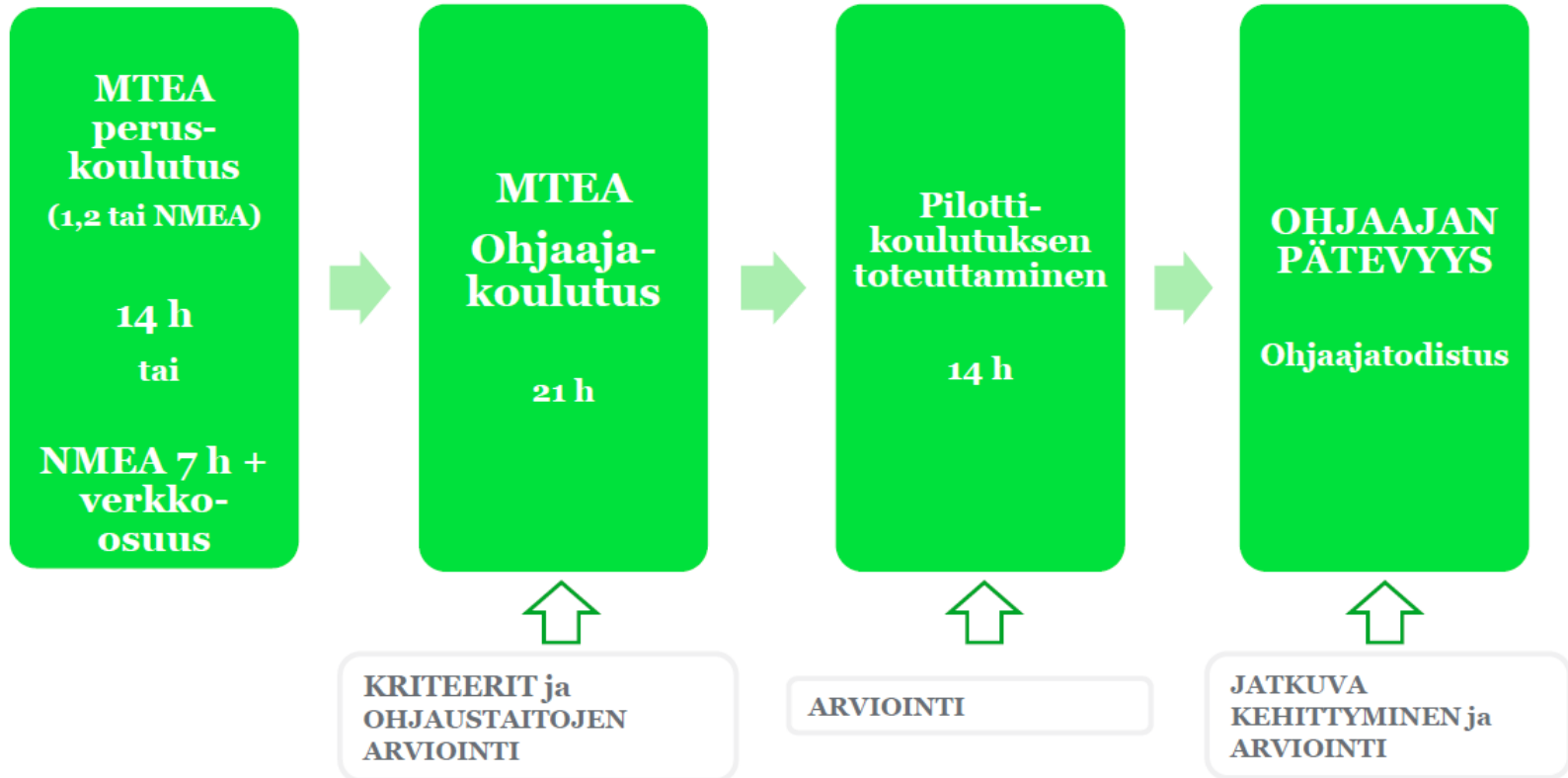
Mielenterveyden ensiapu® -ohjaajien kokemuksia kartoittaneessa tutkimuksessa Byrne (2015) nostaa esiin lukuisat tulevaisuuden mahdollisuudet ohjaajien verkostoitumisessa, kohdennettujen kurssien tarjoamisessa sekä kansalaisille suunnatun mielenterveystaitoihin keskittyvän kampanjan toteutuksessa.

<http://www.jstor.org/stable/10.7249/j.ctt14bs1p2>

<http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0100911>

<http://www.mentalhealthfirstaid.org/cs/wp-content/uploads/2013/10/MHFA-Research-Summary-UPDATED.pdf>

MIELENTERVEYDEN ENSIAPU -OHJAAJAN POLKU



Palautteita

- Ryhmähenki oli hyvä. Ryhmässä oli helppo olla, vaikka sairastan paniikkihäiriötä.
- Asioita oli hyvä käydä läpi keskustelemalla; sai osallistua.
- Kurssilaisilta sai uusia näkökulmia; ajatukset avartuivat.
- Aika paljon asiaa käytettävään aikaan nähden; tuntui välillä että piti edetä asioissa kiireellä.
- Ryhmäkoko oli sopiva.
- Pystyi puhumaan vaikeistakin asioista, joista ennen ei ole voinut kertoa kellekään.
- Ryhmässä toimi luottamus; esille tulleita asioita ei puhuttu sellissä/kurssin ulkopuolella.
- Kurssilla sai uutta tietoa ja ymmärrystä mielenterveydenhäiriöistä.
- Valtaosalla vangeista on kokemusta mielenterveydenhäiriöistä, joten oli hyvä saada tietoa miten tukea ja auttaa.
- Osaa tunnistaa mielenterveyden häiriöitä paremmin.
- Kurssi olisi voinut olla pidempi.
- Kurssin sisältö sopii hyvin vankilaympäristöön
- Ryhmässä tuli esille useita näkökulmia, mikä oli antoisaa ja pisti ajattelemaan asioita.
- Ryhmähenki oli hyvä. Hyvä porukka.
- Kurssi tuntui mielekkäälle, kun siihen sai itse hakeutua ja oli vapaaehtoinen.
- Motivoinut osallistumaan mm. päihdekuntoutuskursseille ja keskusteluihin myöhemmin . Hyvä ryhmäkokemus
- Kurssi rohkaissut hakeutumaan vapautumisvaiheessa/siviilissä mielenterveyspalveluiden piiriin.

Suomen mielenterveysseura

Suomen Mielenterveysseura on kansanterveys- ja kansalaisjärjestö ja toiminut 120 vuotta mielenterveystyön tekijänä, uudistajana ja innoittajana.

Suomen Mielenterveysseuran perustehtävä on mielenterveyden edistäminen ja mielenterveyden ongelmien ehkäisy. Toiminnan lähtökohta on voimavarakeskeisyys sekä mielenterveyttä suojaavien tekijöiden vahvistaminen ja riskitekijöiden vähentäminen.

Suomen mielenterveysseura tarjoaa apua elämän kriiseissä ja tukee erityisesti heikoimmassa asemassa olevien mielenterveyttä ja hyvinvointia.

Mielenterveysseuran jäseniä ovat 54 paikallista mielenterveysseuraa ja 30 valtakunnallista järjestöä. Eri puolella Suomea toimivat 23 kriisikeskusta muodostavat Mielenterveysseuran kriisikeskusverkoston. Palvelua tarjotaan myös maahanmuuttajille: suomeksi, ruotsiksi, englanniksi tai tarvittaessa tulkin välityksellä.

Tukea netistä



Suomen Mielenterveysseuran verkkopalveluista saat apua silloinkin, kun tuen tarve ei ole kellonajasta riippuvainen, vastaanotolle saapuminen tai puhelinsoitto eivät ole mahdollisia, tai kun kaipaat tukea oman prosessisi käsittelyyn ja koet kirjoittamisen luonnolliseksi tavaksi käsitellä asiaa.

VERKKOKRIISIKESKUS TUKINETISSÄ on tarjolla monimuotoisesti sekä henkilökohtaisia että ryhmämuotoisia palveluita.

SEKASIN-CHAT on valtakunnallinen, laajasti avoinna oleva keskustelupalvelu nuorille, joka tukee mielen hyvinvointia ja mielenterveyden ongelmista selviämistä. Chat luo toivoa jokaiselle nuorelle ja auttaa ratkomaan mieltä painavia ongelmia.

Oma-apuohjelmista voit saada apua silloin, kun kriisistä on jo kulunut hetki ja koet, että itsenäinen työskentely hyödyttäisi sinua eniten.

SELMA OMA-APUOHJELMA AIKUISILLE

TOIVO OMA-APUOHJELMA NUORILLE

OIVA HYVINVOINTIOHJELMA KAIKENIKÄISILLE

<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/tukea-ja-apua/tukea-netist%C3%A4>

