Edistävä mielenterveystyö hyvinvointia rakentamassa

Yhdessä – ei yksin
Sankariseminaari 26.9.2023

Petri Kylmänen

Sh YAMK, työnohjaaja

Teeman pohdintaa

Mitä edistämme?

- Hyvinvointia
- Terveyttä
- Toimintakykyä

Mitä on muuttunut 2000-luvulla

- Nuoret hakevat tietoa
- Nuoret hakevat palveluja – apua - tukea
- Lievimmät mielenterveyshäiriöt korostuvat – mitä meillä on tarjota avuksi?
- Palvelutarjonta on muuttunut ja ne muuttuvat – digipalvelut osa palvelutarjontaa
- Yksilöllistä tukea ja apua perheille sekä läheisille

Mitä ehkäisemme?

Kuva: Johanna Hoikkala

OCEAN
Beaufort Sea
CANADA
UNITED STATES
UNITED STATES

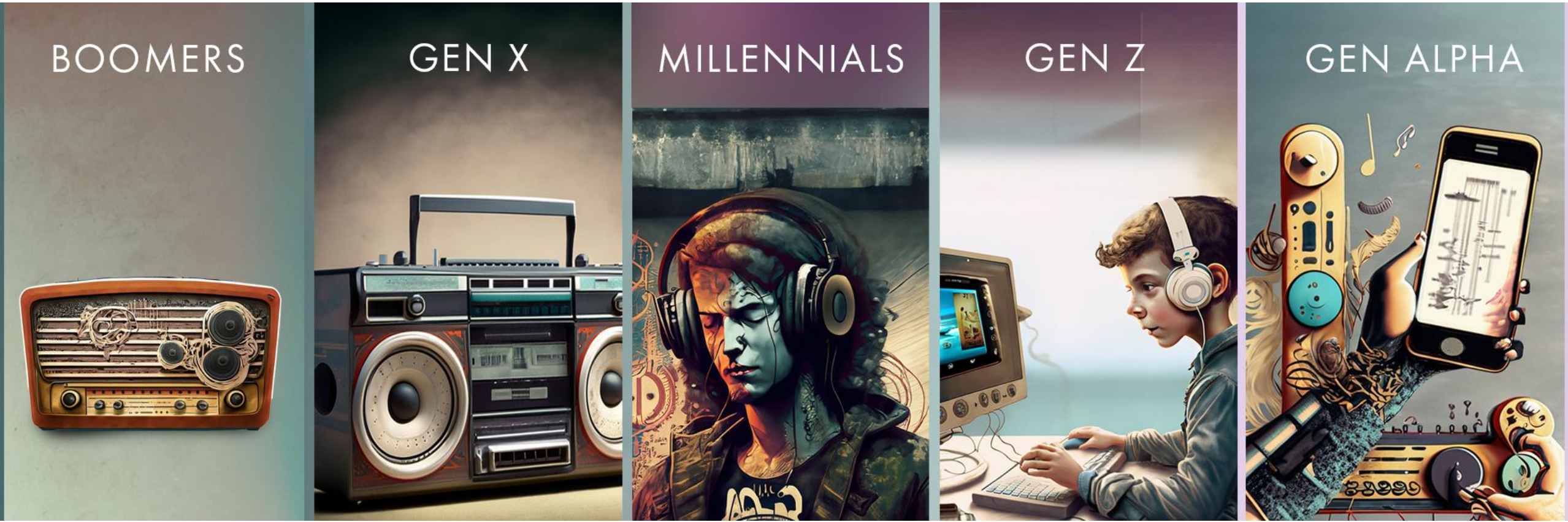
BOOMERIT
KUUNTELI RADIOSTA
MUSIIKKIA NIILTÄ
KANAVILTA MISTÄ
SITÄ VOI KUUNNELLA

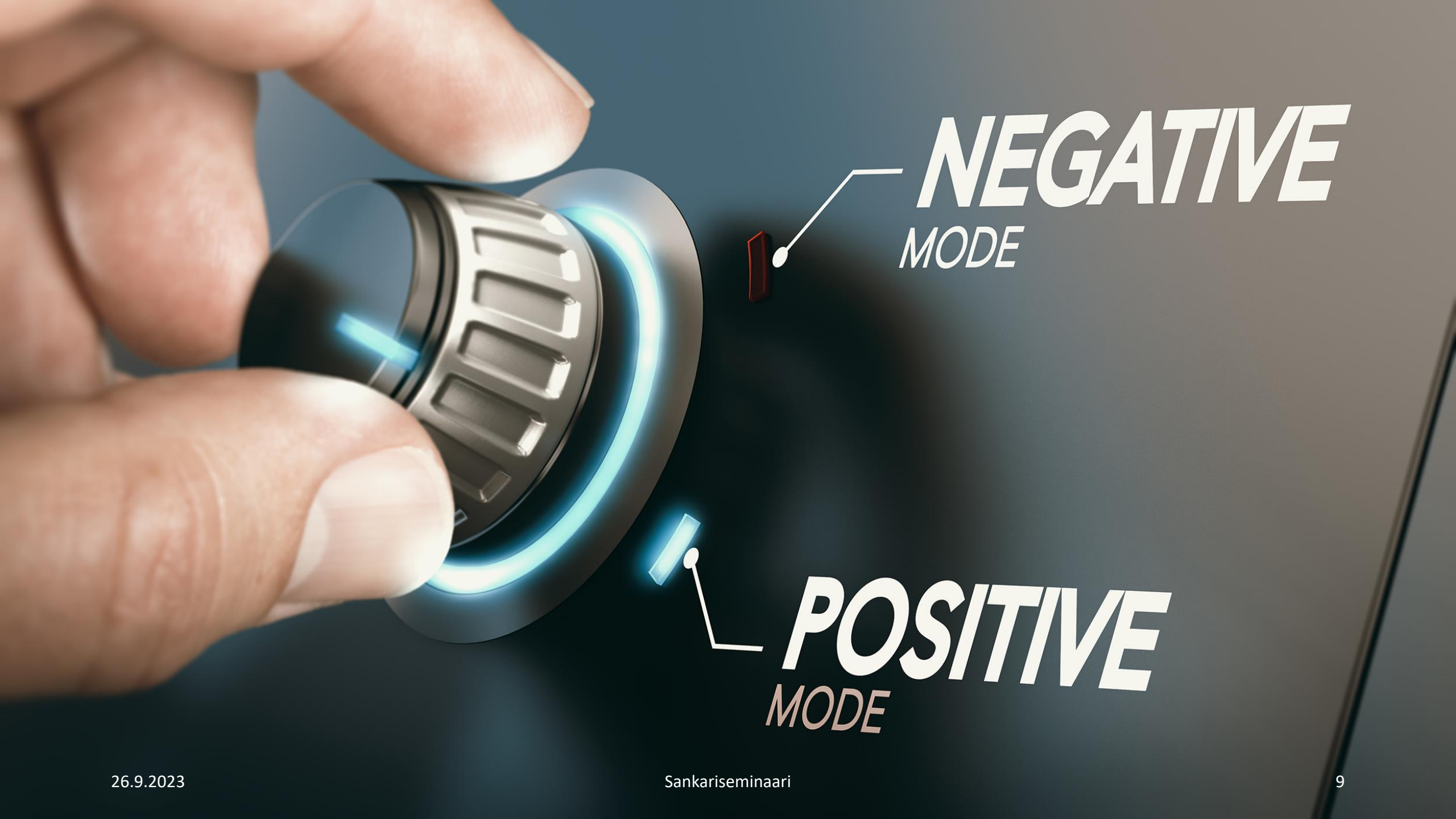
GEN X
KUUNTELI SUURIMPIA
SOITTIMIA
MITÄ
OLI TARJOLLA

MILLENNIAALIT
KUUNTELI MUSIIKKIA
IPODISTA

GEN Z
KUUNTELI MUSIIKKIA
NETIN KAUTTA
JA LOI OMIA
SOITTOLISTOJA

GEN ALPHA
TEKEE ITSE MUSIIKKIN
JA TARJOAA SITÄ
KAIKIILE JOTKA HALUAA
KUUNNELLA




NEGATIVE
MODE
POSITIVE
MODE

Nettiterapia on toimivaa hoitoa

Vuonna 2021 nettiterapian aloitti Suomessa yli 15 700 ihmistä ja heiltä kerätty palaute on vaikuttavaa:

- 86% koki olevansa tyytyväinen hoitoon
- 83 % koki hyötyvänsä hoidosta
- 85 % suosittelisi nettiterapiaa läheiselle

Nettiterapian on tutkittua hoitoa

- Yleisestä ahdistuneisuushäiriöstä parani 70% niistä, jotka kävivät läpi koko nettiterapian.
- Unettomuus helpotti 91%:lla siitä kärsivillä ja 34% parani kokonaan unettomuudesta.
- Masennusta nettiterapia auttaa lieventämään oireita lievissä ja keskivaikeissa depressioissa siinä missä kasvokkainenkin psykoterapiakin

Ilmainen Chillaa-sovellus nuorille jännityksen vähentämiseen

Tavoite = Arvo

Kiitos huomiostanne

petri.kylmanen@moodhouse.fi