



Mielenterveystalo.fi | Opiskelu

Luotettavaa tietoa ja työkaluja mielen hyvinvoinnin tukemiseen

Terapiat
etulinjaan

HUS

Mielihyvin
duunissa



Euroopan unionin
rahoittama
NextGenerationEU

Terapiat
etulinjaan

Itsenäistyvän nuoren mielen hyvinvointi ja opiskelu

Mielenterveystalo.fi

Mielihyvin duunissa 2.0 -hanke, 2025

 **mielihyvin
duunissa**



**Euroopan unionin
rahoittama**
NextGenerationEU

Yleistietoa Mielihyvin duunissa 2.0 -hankkeesta

- HUS ja Terapiat etulinjaan ovat mukana kansallisessa *Mielihyvin duunissa 2.0* –hankkeessa, jossa pyritään kasvattamaan työnantajien, oppilaitosten ja opiskeluhuollon osaamista tukea nuorten mielen hyvinvointia ja työkykyä.
- Sosiaali- ja terveysministeriö rahoittaa hanketta Euroopan unionin elpymis- ja palautumistukivälineestä (RRF) osana Suomen Kestävän kasvun ohjelmaa. Kestävän kasvun ohjelman rahoitus tulee EU:n kertaluonteisesta elpymisvälineestä (Next Generation EU).
- Hanke on käynnissä 31.12.2025 saakka.
- Lue lisää: [Mielihyvin duunissa 2.0: | LinkedIn](#)

Hanketta koordinoi Silta-Valmennusyhdistys ry. Muut osatoteuttajat ovat Kuntoutussäätiö, Mielen terveyden keskusliitto, Valo-Valmennusyhdistys ry, sekä Keski-Suomen, Pohjois-Savon ja Pohjois-Karjalan hyvinvointialueet.



Mielihyvin duunissa 2.0 -hankkeen tarjoamat materiaalit ja koulutukset

MATERIAALEJA JA KOULUTUSTA
NUOREN TUKEMISEEN

2. ASTEEN
AMMATILLISILLE
OPPILAITOKSILLE

TYÖPAIKOILLE

Mikä Mielensterveystalo.fi on?

Terapiat
etulinjaan

HUS*

Mielihyvin
duunissa



Euroopan unionin
rahoittama
NextGenerationEU

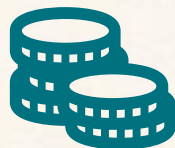
Mikä Mielenterveystalo.fi on?

JULKISEN TERVEYDENHUOLLON VALTAKUNNALLINEN VERKKOPALVELU

Palvelun ylläpidosta ja kehittämisestä vastaa
HUS Psykiatria.



luotettavaa
apua heti



maksuton



kaikille
avoin 24/7



YLI 3 MILJOONAA
KÄVIJÄÄ VUODESSA.

YLI 10 000

KÄVIJÄÄ JOKA PÄIVÄ.



Mielenterveystalo.fi



Euroopan unionin
rahoittama
NextGenerationEU

Mitä Mielenterveystalo.fi tarjoaa?



Apua ja neuvoa kaikille

Ajoissa apua ja luotettavaa tietoa
Mitä voi tehdä itse?
Milloin kannattaa hakea apua?

Helposti löydettävää ja monipuolista tietoa
Ammattilaisille sekä kansalaisille
ja heidän läheisilleen.



Työkaluja ja tukea

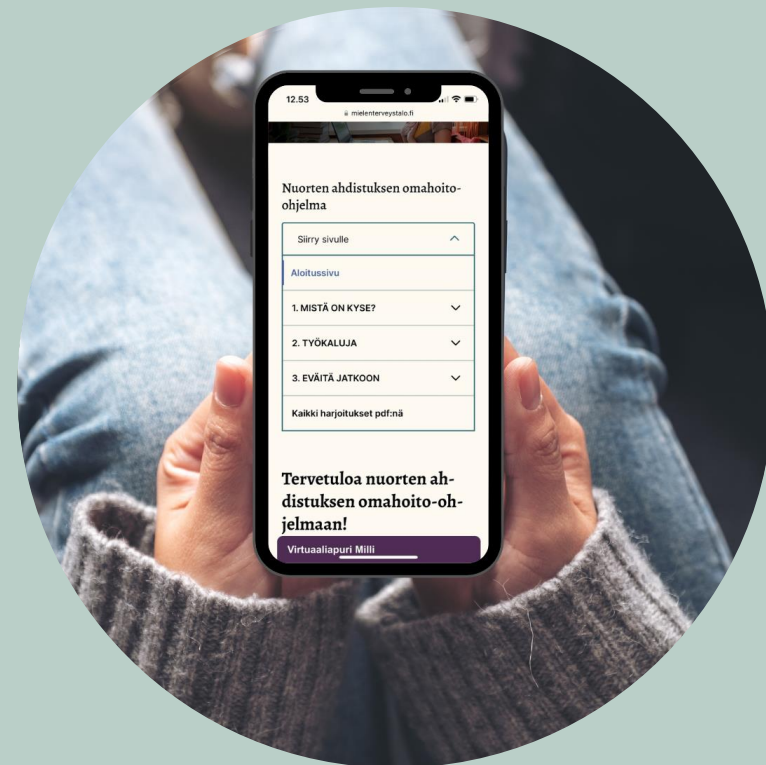
Vinkkejä, videoita ja linkkejä



Ammattilaisten osio

Kirjautumisen takana löytyy mittareita,
koulutuksia ja oppaita SOTE-ammattilaisille.

Toivoa



APUA JA TYÖKALUJA

**MAKSUTTA JA
AVOIMESTI**



Euroopan unionin
rahoittama
NextGenerationEU

Mielenterveystalo.fi sisältää

- Tietoa mielenterveydestä, oireista ja elämäntilanteista
- Omahoito-ohjelmia
- Oirekyselyitä
- Tietoa nettiterapiasta ja läheteohjeet
- Yleistä tietoa mielenterveyspalveluista ja hoitomuodoista: millaista hoito/palvelut käytännössä ovat
- Palvelun ylläpidosta ja kehittämisestä vastaa HUS Psykiatria yhteistyössä kaikkien hyvinvointialueiden ja kolmannen sektorin toimijoiden kanssa



TEEMAT:

Ahdistus, masennus, ihmissuhteet, opiskelu-uupumus, poissaolot

KOHDERYHMÄT:

Aikuiset, nuoret, lapsiperheet, opiskelijat, ammattilaiset



Kohderyhmänä opiskelijat, opettajat ja työpaikkaohjaajat

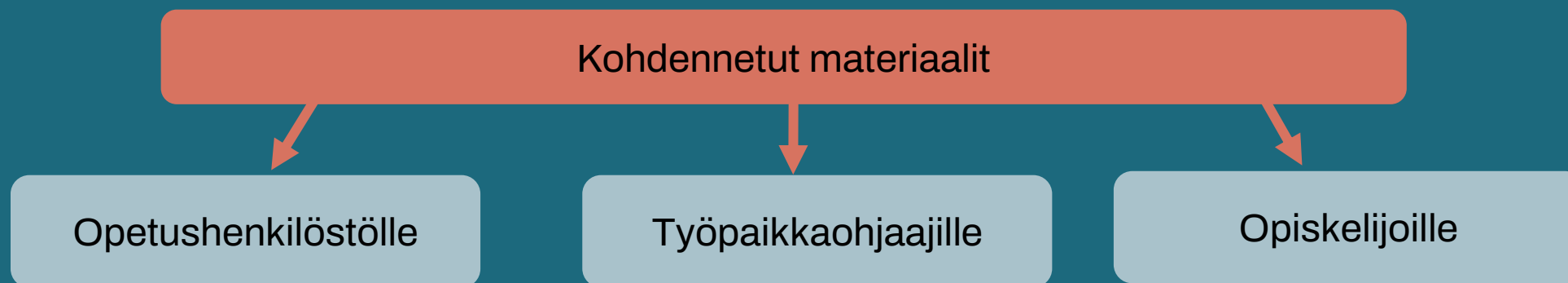
Uusi sisältökokonaisuus Mielenterveystalo.fi- verkkopalveluun

- Tietoa opiskelijoiden mielen hyvinvoinnin tukemisesta opetushenkilöstölle, työpaikkaohjaajille ja opiskelijoille itselleen
- Julkaistu 6/2025, täydentyy syksyllä 2025
- Opetushenkilöstöille infot ja koulutukset sisältökokonaisuuksista tarjolla syksyllä 2025



Mielenterveystalo.fi

Luotettavaa tietoa ja työkaluja mielen hyvinvoinnin tukemiseen



sosiaalinen jännittäminen | haasteet opiskelumotivaatiossa | ammatillisen identiteetin rakentuminen
haasteena poissaolot | uupuneen opiskelijan tukeminen

Sivuston hyödyt

- Antaa kohdennettua tietoa opiskelijoille, opettajille sekä työpaikkaohjaajille
- Tarjoaa konkreettisia työkaluja
- Tukee opiskelijan ja opettajan/työpaikkaohjaajan yhteistyötä
- Tukee opiskeluhuollon ja opettajien yhteistyötä
- Tukee opettajien ja työpaikkaohjaajien yhteistyötä
- Tukee yhteisten toimintatapojen rakentamista
- Opiskelijoille tulee näkyväksi heitä tukevien aikuisten mahdollisuudet auttaa
- Mobiilioptimoitu

Terapiat
etulinjaan

HUS*

mielihyvin
duunissa



Euroopan unionin
rahoittama
NextGenerationEU

Mielenterveystalo.fi - aina tukena

Julkisen terveydenhuollon tarjoamaa
luotettavaa apua mielen hyvinvointiin.



Omahoito-ohjelmat

[Tutustu omahoitoihin →](#)



Nettiterapiat

[Lue nettiterapioista →](#)

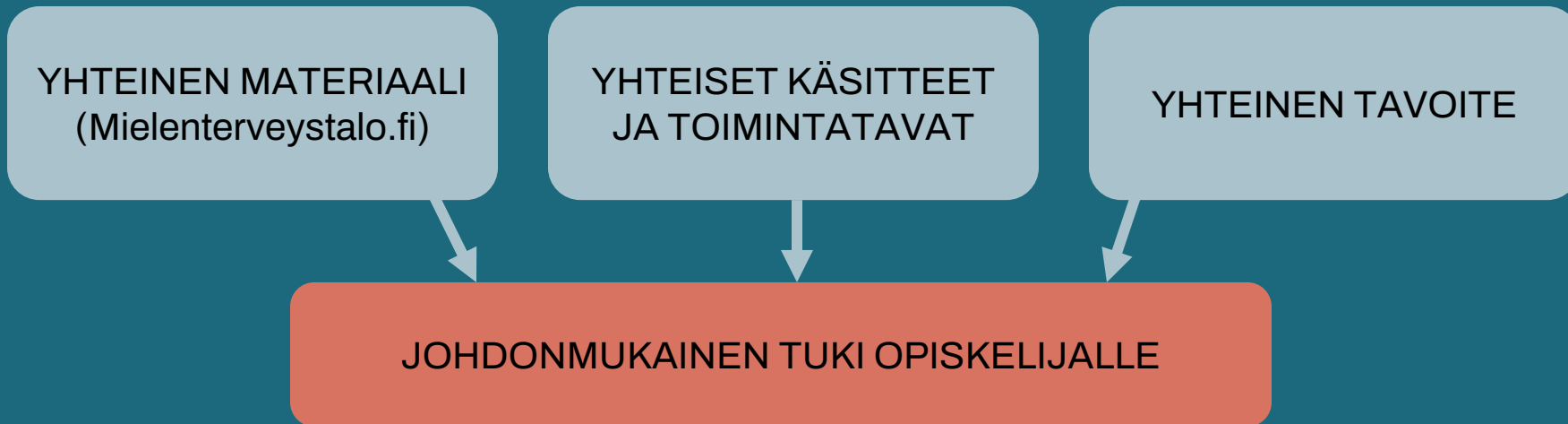


Mielenterveyspalvelut

[Mistä saan apua →](#)

VISIONME

Opiskeluhoolto, opetushenkilöstö ja työpaikat yhteistyössä
nuoren hyvinvoinnin tueksi.



Uudet aiheet

1. Ammatillisen identiteetin rakentuminen
2. Elämänvaiheena itsenäistyminen
3. Opiskelumotivaatio
4. Opiskeluhyvinvointi
5. Sosiaalinen jännittäminen
6. Ahdistuneisuus
7. Kuormittuminen
8. Opiskelu-uupumus
9. Työelämäjaksot ja mielen hyvinvointi
10. Poissaolot opinnoista



Loppuvuoden aikana täydentyvät aiheet

- Yhteisöön kuuluminen
- Nepsy-piirteet opinnoissa ja työssäoppimisjaksoilla
- Keskittyminen
- Oppimisvaikeudet ja mielenterveys
- Moninaisuus oppilaitoksissa ja työelämässä
- Masentuneisuus
- Riippuvuusongelmat
- Toimintakyky ja mielenterveys
- Yksinäisyys
- Opintojen loppuun saattaminen
- Työuransa aloitteleva työntekijä



Opettajat ja työpaikkaohjaajat

Ylhäällä erillisissä laatikoissa on yleisempää tietoa:

- Vinkkejä asioiden puheeksi ottamiseen
- Mitä teen/sanon, kun huoli opiskelijasta herää?
- Opettajan omaan hyvinvointiin liittyen
- Nuoren itsenäistymisen vaiheista
- Vinkkejä Mielenterveystalo.fi –sivuston käyttöön, mm.
- koko sivuston tarjonta tutuksi
- valmis huoltajille suunnatun Wilma-viestin pohja
- posterit ja sisältöä oppilaitoksen infotauluun

Miten tukea opiskelijan mielen hyvinvointia

Mitä tehdään, kun oppiminen vaarantuu tai opinnot eivät etene? Miten tukea opiskelijan ammatillisen identiteetin rakentumista? Entä miten auttaa opiskelijaa, joka jännittää sosiaalisissa tilanteissa? Täältä löytyy tietoa ja työkaluja yhteistyöhön.

Mitä tehdä, jos opiskelijasta herää huoli? →

Hyvinvoiva opettaja opiskelijan tukena →

Opiskelijan elämänvaiheena itsenäistyminen →

Miten hyödyntää Mielenterveystalo.fi palvelua oppilaitoksissa? →

Opettajat ja muu oppilaitoksen henkilökunta

Opiskelijan motivaation vahvistaminen →

Opiskeluhyvinvoinnin tukeminen →

Työssäoppimisjaksolla olevan opiskelijan tukeminen →

Opiskelijan ammatillisen identiteetin vahvistaminen →

Sosiaalisesti jännittävän opiskelijan tukeminen →

Ahdistuneen opiskelijan tukeminen →

Kuormittuneen opiskelijan tukeminen →

Uupuneen opiskelijan tukeminen →

Poissaoloja kertyy – Miten tukea opiskelijaa? →

Työpaikkaohjaajat ja työyhteisöt

Opiskelijan motivaation vahvistaminen työssäoppimisjaksolla →

Opiskelijan hyvinvoinnin tukeminen työssäoppimisjaksolla →

Miten varmistaa onnistunut työssäoppimisjakso? →

Opiskelijan ammatillisen identiteetin vahvistaminen työssäoppimisjaksolla →

Sosiaalisesti jännittävän opiskelijan tukeminen työssäoppimisjaksolla →

Ahdistuneen opiskelijan tukeminen työssäoppimisjaksolla →

Kuormittuneen opiskelijan tukeminen työssäoppimisjaksolla →

Uupuneen opiskelijan tukeminen työssäoppimisjaksolla →

Poissaoloja kertyy – Miten tukea opiskelijaa työssäoppimisjaksolla? →

Opettajat ja muu oppilaitoksen henkilökunta

Opiskelijan motivaation
vahvistaminen



Opiskeluhyvinvoinnin tukeminen



Työssäoppimisjaksolla olevan
opiskelijan tukeminen



Opiskelijan ammatillisen
identiteetin vahvistaminen



Sosiaalisesti jännittävän
opiskelijan tukeminen



Ahdistuneen opiskelijan
tukeminen



Kuormittuneen opiskelijan
tukeminen



Uupuneen opiskelijan tukeminen



Poissaoloja kertyy – Miten tukea
opiskelijaa?



Opettajat ja työpaikkaohjaajat

Yhdeksän tietotekstilaatikkaa

- Tietotekstien aiheet ovat yhtenevät
- Tietotekstien informaatio-osuus on sama
- Vinkkiosiot tekstin lopussa ovat kohderyhmälle kohdennettuja
- Vinkkiosiot on helppo tulostaa
- Tietotekstit sisältävät Lue lisää –linkkejä ja oikopolkuja esim. nuorten omahoito-ohjelmiin

Opettajat ja muu oppilaitoksen henkilökunta

Opiskelijan motivaation vahvistaminen →	Opiskeluhyvinvoinnin tukeminen →	Työssäoppimisjaksolla olevan opiskelijan tukeminen →
Opiskelijan ammatillisen identiteetin vahvistaminen →	Sosiaalisesti jännittävän opiskelijan tukeminen →	Ahdistuneen opiskelijan tukeminen →
Kuormittuneen opiskelijan tukeminen →	Uupuneen opiskelijan tukeminen →	Poissaoloja kertyy – Miten tukea opiskelijaa? →

Työpaikkaohjaajat ja työyhteisöt

Opiskelijan motivaation vahvistaminen työssäoppimisjaksolla →	Opiskelijan hyvinvoinnin tukeminen työssäoppimisjaksolla →	Miten varmistaa onnistunut työssäoppimisjakso? →
Opiskelijan ammatillisen identiteetin vahvistaminen työssäoppimisjaksolla →	Sosiaalisesti jännittävän opiskelijan tukeminen työssäoppimisjaksolla →	Ahdistuneen opiskelijan tukeminen työssäoppimisjaksolla →
Kuormittuneen opiskelijan tukeminen työssäoppimisjaksolla →	Uupuneen opiskelijan tukeminen työssäoppimisjaksolla →	Poissaoloja kertyy – Miten tukea opiskelijaa työssäoppimisjaksolla? →

Työpaikkaohjaajat ja työyhteisöt

Opiskelijan motivaation
vahvistaminen
työssäoppimisjaksolla



Opiskelijan hyvinvoinnin
tukeminen työssäoppimisjaksolla



Miten varmistaa onnistunut
työssäoppimisjakso?



Opiskelijan ammatillisen
identiteetin vahvistaminen
työssäoppimisjaksolla



Sosiaalisesti jännittävän
opiskelijan tukeminen
työssäoppimisjaksolla



Ahdistuneen opiskelijan
tukeminen työssäoppimisjaksolla



Kuormittuneen opiskelijan
tukeminen työssäoppimisjaksolla



Uupuneen opiskelijan tukeminen
työssäoppimisjaksolla



Poissaoloja kertyy – Miten tukea
opiskelijaa työssäoppimisjaksolla?



Opiskelijat

- Tietotekstien aiheet ovat yhtenevät opettajien ja työpaikkaohjaajien kanssa
- Tietotekstien informaatio-osuus on muokattu nuorelle sopivaksi
- Vinkkiosio tekstin lopussa on nuorelle kohdennettu
- Vinkkiosio on helppo tulostaa



Opiskelijat

Täältä löytyy tietoa ja vinkkejä mielen hyvinvoinnin tukemiseksi.

Tietoa opiskelijoille

Opiskelija, onko motivaatio hukassa?



Opiskelija, miten pidät huolta opiskeluhyvinvoinnistasi?



Opiskelija, tuntuuko itsenäistyminen vaikealle?



Opiskelija, miten onnistua työssäoppimisjaksolla?



Opiskelija, mitä ammatillinen identiteetti tarkoittaa?



Opiskelija, jännittävätkö sosiaaliset tilanteet?



Opiskelija, ahdistako?



Opiskelija, kuormittaako opiskelu?



Opiskelija, oletko uupunut?



Opiskelija, haittaavatko poissaolot opiskelua?



Omahoito-ohjelmat opiskelijoille

Nuorten univaikeuksien omahoito-ohjelma



Opiskelu-uupumuksen ehkäisyn omahoito-ohjelma



Nuorten keskittymisvaikeuksien omahoito-ohjelma



Mielen hyvinvoinnin omahoito-ohjelma



Sosiaalisen jännittämisen omahoito-ohjelma



Nuorten ahdistuksen omahoito-ohjelma



Opettajat ja työpaikkaohjaajat yhteistyössä

- Kerrothan opiskelijan työpaikkaohjaajalle Mielenterveystalo.fi-sivustosta, josta löytyy ohjaajalle hyödyllistä tietoa ja vinkkejä opiskelijan tukemiseen.
- Sovi opiskelijan kanssa siitä, mitä tietoa olisi hyvä jakaa työpaikkaohjaajalle opiskelijan mahdollisista erityistarpeista, jotta työssäoppimisjakso onnistuisi mahdollisimman hyvin.
- Järjestä tarvittaessa yhteinen tapaaminen opiskelijan, työpaikkaohjaajan ja opettajan välillä ennen työssäoppimisjakson alkua.

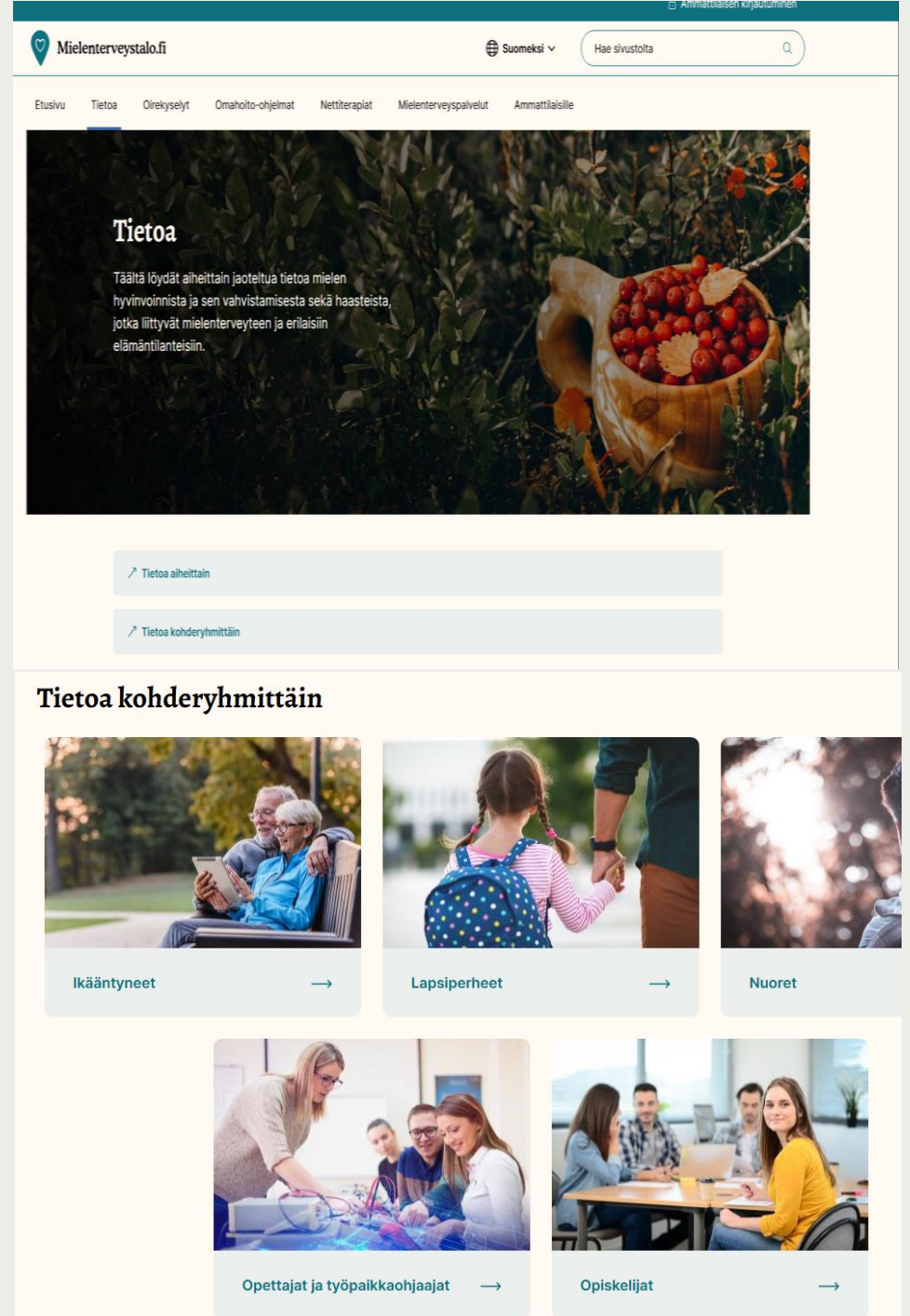


Näin löydän uusille sivuille

- Mene sivustolle mielenterveystalo.fi
- Valitse yläpalkista ”tietoa”
- -> ”tietoa kohderyhmittäin”
- -> ”Opiskelijat”
- -> ”Opettajat ja työpaikkaohjaajat”

TAI

- Mene sivustolle mielenterveystalo.fi
- Kirjoita hakukenttään aihe, josta etsit tietoa sivustolta



The screenshot shows the homepage of Mielenterveystalo.fi. The top navigation bar includes 'Etusivu', 'Tietoa', 'Oirekyselyt', 'Omahoito-ohjelmat', 'Nettiterapiat', 'Mielenterveyspalvelut', and 'Ammattilaisille'. A search bar on the right contains the text 'Hae sivustolta'. The main content area features a large image of a wooden bowl filled with red berries, with the heading 'Tietoa' and a paragraph: 'Täältä löydät aiheittain jaoteltua tietoa mielen hyvinvoinnista ja sen vahvistamisesta sekä haasteista, jotka liittyvät mielenterveyteen ja erilaisiin elämäntilanteisiin.' Below this are two buttons: 'Tietoa aiheittain' and 'Tietoa kohderyhmittäin'. The 'Tietoa kohderyhmittäin' section displays four categories with corresponding images: 'Ikääntyneet' (Elderly couple), 'Lapsiperheet' (Family with a child), 'Nuoret' (Young people), 'Opettajat ja työpaikkaohjaajat' (Teachers and workplace supervisors), and 'Opiskelijat' (Students).

Miten voin hyödyntää materiaaleja?

”Miten hyödyntää Mielenterveystalo.fi –palvelua?” -laatikko sivuston alussa sisältää vinkkejä ja valmiita materiaaleja. Esimerkiksi kannattaa:

- esitellä sivustot opiskelijoille heti lukuvuoden alussa ja näyttää, miten palvelua käytetään
- linkittää Mielenterveystalo.fi-sivusto Wilmaan tai oppilaitoksen sivuille sekä työpaikkaohjaajalle lähetettävään ohjeistukseen
- kiinnittää oppilaitoksen seinille Mielenterveystalo.fi:n palveluista muistuttava esite
- mainostaa Mielenterveystalo.fi:n palveluja myös nuorten huoltajille yhteisissä tilaisuuksissa sekä työpaikkaohjaajille ennen työssäoppimisjaksoa
- hyödyntää Mielenterveystalo.fi-sivuston tarjoamia tietoja oppilaitokseen hyvinvointiin liittyvissä teemapäivissä tai aiheeseen sopivilla oppitunneilla
- hyödyntää Mielenterveystalo.fi:n teemoja oppilaitokseen toimintakulttuurin kehittämisessä pohtien esimerkiksi nepsypiirteisten tai ahdistuneiden opiskelijoiden yksilökohtaisempaa tukemista



Miten tukea opiskelijan mielen hyvinvointia

Mitä tehdään, kun oppiminen vaarantuu tai opinnot eivät etene? Miten tukea opiskelijan ammatillisen identiteetin rakentumista? Entä miten auttaa opiskelijaa, joka jännittää sosiaalisissa tilanteissa? Täältä löytyy tietoa ja työkaluja yhteistyöhön.

Mitä tehdä, jos opiskelijasta herää huoli? →

Hyvinvoiva opettaja opiskelijan tukena →

Opiskelijan elämänvaiheena itsenäistyminen →

Miten hyödyntää Mielenterveystalo.fi palvelua oppilaitoksissa? →

Opettajat ja muu oppilaitoksen henkilökunta

Opiskelijan motivaation vahvistaminen →

Opiskeluhyvinvoinnin tukeminen →

Työssäoppimisjaksolla olevan opiskelijan tukeminen →

Opiskelijan ammatillisen identiteetin vahvistaminen →

Sosiaalisesti jännittävän opiskelijan tukeminen →

Ahdistuneen opiskelijan tukeminen →

Kuormittuneen opiskelijan tukeminen →

Uupuneen opiskelijan tukeminen →

Poissaoloja kertyy - Miten tukea opiskelijaa? →

Hyvinvointisi tueksi, opettaja

Hyvinvoiva opettaja opiskelijan tukena
opettajille suunnattujen sivujen alussa
olevassa tietolaatikossa

Sivulta löytyy myös:

- Työhyvinvoinnin omahoito-ohjelma
- Tietoa
- Työkaluja
- Eväitä jatsoon



Hyvinvointisi tueksi, opettaja

Omahoito-ohjelmien sivuilta löytyy myös ohjelmia mielen hyvinvointiin



Omahoito-ohjelmat

Omahoito-ohjelmien avulla voit parantaa hyvinvointiasi silloin, kun sinulla on huoli mielenterveydestäsi tai lieviä oireita. Omahoito-ohjelmissa on tietoa ja harjoituksia.

- Työhyvinvoinnin omahoito-ohjelma
- Mielen hyvinvoinnin omahoito-ohjelma
- Rentoutuksen ja hengityksen omahoito-ohjelma
- Tietoisien läsnäolon omahoito-ohjelma
- Suorittajan omahoito-ohjelma
- Uupumuksen omahoito-ohjelma

Oppilaitosten opiskeluhuollon
toimijoita on koulutettu
hyödyntämään
Mielenterveystalo.fi:n
Nuorten ohjattua omahoitoa
nuorten kanssa.



Ohjattu omahoito vahvistaa matalan kynnyksen hoitovalikoimaa

Mikä?

Nuorten ohjattu omahoito on matalan kynnyksen työkalu, joka soveltuu moniin eri 13–18-vuotiaiden nuorten elämäntilanteisiin.

Se rakentuu 1–5 käyntikerran työskentelyjaksosta.

Ammattilainen auttaa nuorta

- valitsemaan sopivan omahoito-ohjelman
- asettamaan osuvan tavoitteen
- harjoittelemaan ohjelmassa esiteltyjä taitoja
- seuraamaan hoidon vaikuttavuutta.

Työskentelyn aikana nuoren ymmärrys omasta voinnista ja tilanteesta lisääntyy.



Kenelle?

- Ohjattu omahoito on yleisissä mielenterveyden häiriöissä ja kuormittavissa elämäntilanteissa sopiva ja usein riittävä menetelmä.
- Vaikeammissa oirekuvissa ohjattu omahoito on hyvä tukimuoto silloin, kun tukevampaa hoitoa odotetaan.

Pidempi koulutus

*1-1,5h

*Mahdollisuus syventyä
teemoihin

*case-työskentelyä

*syksyllä 2025



Kiitos!

Toivottavasti saitte työhönne tietoa, vinkkejä ja työkaluja.

Lähetämme myöhemmin syksyllä kaikille osallistujille kyselyn siitä, miten olette hyödyntäneet Mielenterveystalo.fi materiaaleja työssänne.



Ota yhteyttä!

Katja Brückner
Projektipäällikkö
Mielihyvin duunissa 2.0
katja.bruckner@hus.fi

Minna Stranius
Laatuasiantuntija
Mielihyvin duunissa 2.0
minna.stranius@hus.fi

Pia Kelorita
Laatuasiantuntija
Mielihyvin duunissa 2.0
pia.kelorita@hus.fi