

1

00:00:42,480 --> 00:00:45,480  
Johtaja Piia Vuorela.

2

00:00:46,640 --> 00:00:49,897  
Arvoisa yleisö,  
arvoiset osallistujat.

3

00:00:49,920 --> 00:00:54,000  
Toivotan teidät kaikki  
lämpimästi tervetulleiksi -

4

00:00:54,008 --> 00:00:59,503  
tähän Vantaan päihdefoorumin  
2020 webinaariin.

5

00:00:59,760 --> 00:01:06,735  
Teemana on nuoret aikuiset  
ja tilaisuuden järjestää Vantaan kaupunki.

6

00:01:07,320 --> 00:01:12,560  
On todella ilo ja kunnia  
saada avata näin perinteikästä tapahtumaa.

7

00:01:12,600 --> 00:01:17,455  
Tämä on järjestyksessään jo  
19. Vantaan päihdefoorumi.

8

00:01:17,480 --> 00:01:24,095  
Uutta on se, että ensimmäistä kertaa  
tämä järjestetään kokonaan webinaarina.

9

00:01:24,120 --> 00:01:28,125  
Teille kaikille linjoilla  
oleville tiedoksi, että -

10

00:01:28,206 --> 00:01:31,671  
teitä on yhteensä satoja.

11

00:01:31,680 --> 00:01:37,079  
Tilaisuuteen ilmoittautuneita on  
130 meiltä Vantaalta, -

12

00:01:37,160 --> 00:01:41,431  
ja 255  
muista kaupungeista.

13

00:01:41,512 --> 00:01:46,320

Olen iloinen ja ylpeä siitä, että te  
niin laajasti koko Suomesta -

14

00:01:46,400 --> 00:01:49,053

olette halunneet osallistua  
tähän webinaariin.

15

00:01:49,490 --> 00:01:53,039

Meillä on hieno  
ohjelma suunniteltuna.

16

00:01:53,120 --> 00:01:57,719

Lämmin kiitos meidän Vantaan  
ehkäisevän päihdetyön yksikölle.

17

00:01:58,360 --> 00:02:03,480

Puhujia on Ehyt ry:stä, meiltä Vantaan  
kaupungilta, -

18

00:02:03,560 --> 00:02:09,471

Helsingin ja Uudenmaan  
sairaanhoidopiiristä, A-Kilta ry:stä -

19

00:02:09,471 --> 00:02:12,484

ja YAD ry:stä.

20

00:02:13,880 --> 00:02:18,902

Meillä on yhteiskunnassamme paljon  
saatavilla tietoa, -

21

00:02:18,983 --> 00:02:23,870

päihteistä, niiden vaikutuksesta meidän  
elämäämme ja mielenterveyteemme.

22

00:02:23,951 --> 00:02:28,231

Erilaiset luvut ovat teille arvoisa  
kuulijakunta varmasti tuttuja, -

23

00:02:28,312 --> 00:02:31,111

mutta teen  
kuitenkin joitakin poimintoja.

24

00:02:31,120 --> 00:02:36,560

Esimerkiksi  
kouluterveyskyselyssä 2019 -

25

00:02:36,640 --> 00:02:45,249  
ilahduttavaa on se että noin  
28 - 35 % nuorista -

26

00:02:45,330 --> 00:02:48,351  
ei lainkaan  
käytä alkoholijuomia.

27

00:02:48,520 --> 00:02:52,866  
Se mikä sitten taas on  
huolestuttavaa on se -

28

00:02:52,947 --> 00:03:00,959  
että humalajuomista on  
neljäosalla, 16 - 29 %:a -

29

00:03:01,040 --> 00:03:04,960  
riippuen sukupuolesta  
ja missä oppilaitoksessa opiskelee.

30

00:03:05,080 --> 00:03:07,521  
Nämä ovat huolia,  
joihin meidän ammattilaisten -

31

00:03:07,521 --> 00:03:10,314  
ja koko yhteiskunnan  
tulee yhdessä tarttua.

32

00:03:10,800 --> 00:03:14,071  
Jatkan joidenkin  
lukujen nostamista.

33

00:03:14,071 --> 00:03:21,176  
Esimerkiksi asunnottomana nuorista  
aikuisista, alle 25-vuotiaista, -

34

00:03:21,240 --> 00:03:26,079  
heitä on Suomessa viime vuoden  
arvion mukaan 850.

35

00:03:26,120 --> 00:03:33,075  
Ja tänä vuonnahan nuorissa ja nuorissa  
aikuisissa erityisteemana on kannabis.

36

00:03:33,631 --> 00:03:37,150

Entä vaikutukset  
mielenterveyteen?

37

00:03:37,240 --> 00:03:42,359  
Toissavuoden lopussa,  
2018 lopussa -

38

00:03:42,440 --> 00:03:47,439  
oli noin 25 000  
nuorta aikuista, -

39

00:03:47,520 --> 00:03:53,439  
ikäryhmässä 16 - 34-vuotiaat  
työkyvyttömyyseläkkeellä -

40

00:03:53,520 --> 00:03:56,031  
tai määräaikaisella  
kuntoutustuella.

41

00:03:56,031 --> 00:04:00,799  
Tässä on yksi iso porukka jonka me  
ammattilaiset ja meidän yhteiskunta -

42

00:04:00,880 --> 00:04:04,951  
tulisi saada takaisin  
työelämän pariin.

43

00:04:05,440 --> 00:04:11,360  
Päihdeongelmilla on siis suora yhteys  
nuorten mielenterveysongelmiin ja on -

44

00:04:11,441 --> 00:04:16,800  
jo paljon tutkimustietoa siitä, kuinka  
nämä ongelmat ovat ylisukupolvisia.

45

00:04:17,800 --> 00:04:22,201  
Se mikä on hieno, lohdullinen  
ja hyvä tieto -

46

00:04:22,282 --> 00:04:25,922  
jolla meidän ammattilaisten tulee  
määrätietoisesti jatkaa -

47

00:04:26,003 --> 00:04:30,550  
on näiden ongelmien taklaaminen  
ja meillä on siihen keinoja.

48

00:04:30,560 --> 00:04:33,600  
Teille tuttuja asioita,  
puheeksiottoa.

49

00:04:33,680 --> 00:04:38,102  
Varhaisen huolen  
puheeksiotto kannattaa aina.

50

00:04:38,183 --> 00:04:41,880  
Puheeksiottoon on  
erilaisia menetelmiä.

51

00:04:41,960 --> 00:04:45,271  
Vaikkapa mini-interventioita  
ja muita testejä, -

52

00:04:45,271 --> 00:04:47,400  
näitä meidän  
arjen työkalujamme.

53

00:04:47,480 --> 00:04:50,960  
Ja sitten meidän tulee  
myös pohtia sitä, -

54

00:04:51,040 --> 00:04:53,511  
että mikä meidän koko  
palvelujärjestelmämme on.

55

00:04:53,520 --> 00:04:58,560  
Ja miten me parhaiten saadaan  
ammattilaiset nuorten tueksi.

56

00:04:58,638 --> 00:05:03,959  
Ne kysymykset joita meidän jokaisen  
kuuluu itsellemme esittää, -

57

00:05:04,040 --> 00:05:07,556  
sekä organisaationa että ihan  
yksilöinä, ammattilaisina, -

58

00:05:07,640 --> 00:05:11,631  
ovat että mitä me  
jokainen voimme tehdä?

59

00:05:11,640 --> 00:05:15,560  
Miten me voimme ehkäistä sitä

että ongelmat kasautuvat?

60

00:05:15,632 --> 00:05:20,199  
Ja mitä tämä kaikki tarkoittaa  
juuri meidän omassa työssämme?

61

00:05:20,280 --> 00:05:22,751  
Niin meidän jokaisen  
vastaanotolla, -

62

00:05:22,832 --> 00:05:28,310  
samoin kuin siinä organisaatiossa,  
jossa me työskentelemme.

63

00:05:28,391 --> 00:05:33,880  
Haluan tämän aloituspuheenvuoroni  
lopettaa siihen tärkeään, -

64

00:05:33,960 --> 00:05:36,760  
meidän kaikkien yhteiseen lauseeseen,  
joka kuuluu näin.

65

00:05:36,840 --> 00:05:41,471  
Ehkäisevä päihdetyö  
kuuluu meille kaikille.

66

00:05:41,876 --> 00:05:48,926  
Arvoisat osallistujat, toivotan oikein  
hyvää alkavaa webinaaria, kiitos.

67

00:05:51,520 --> 00:05:53,311  
Kiitos Piia.

68

00:05:53,320 --> 00:06:01,160  
Tästä tilaisuudesta, kun haluatte  
keskustella tai esittää kysymyksiä, -

69

00:06:01,231 --> 00:06:07,119  
niin sen voi tehdä Vantaan kanavan  
lähetyksen discuss-kentässä.

70

00:06:07,200 --> 00:06:12,200  
Ja sitten ne kysymykset ohjataan  
puhujille sitä kautta.

71

00:06:12,278 --> 00:06:16,286

Kun keskustelette tästä  
tilaisuudesta somessa, -

72

00:06:16,366 --> 00:06:19,511  
Twitterissä,  
Facebookissa, missä ikinä, -

73

00:06:19,592 --> 00:06:27,930  
niin "päihdefoorumi on se mitä haluaisimme  
käytettävään tästä tilaisuudesta.

74

00:06:28,360 --> 00:06:34,477  
Mennään eteenpäin, vaihdan hetkeksi  
hattua ja siirryn esittelijän paikalle.

75

00:06:49,120 --> 00:06:52,711  
Mun esityksessäni  
on kaksi osaa.

76

00:06:52,711 --> 00:07:00,217  
Aluksi käyn läpi selvitystä, joka me  
ollaan EHYT ry:ssä tehty kolme kertaa.

77

00:07:00,298 --> 00:07:03,179  
Mun nimeni on  
Ilmo Jokinen, -

78

00:07:03,600 --> 00:07:09,360  
Oon töissä Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry:llä,  
oon osastopäällikkö eli vastaan -

79

00:07:09,480 --> 00:07:13,077  
osastosta, joka vastaa meidän  
järjestössämme kaikesta, -

80

00:07:13,157 --> 00:07:16,479  
mikä liittyy lapsiin,  
nuoriin ja vanhemmuuteen.

81

00:07:16,560 --> 00:07:21,319  
Tavallaan oon nyt kaksoisroolissa, oon  
toisaalta tekemässä tämän esityksen, -

82

00:07:21,400 --> 00:07:26,605  
ja sitten muuten oon tässä  
Vantaan kaupungin päihdefoorumin juontajana.

83

00:07:26,680 --> 00:07:28,487

Mutta nyt  
tämä esitys.

84

00:07:28,568 --> 00:07:32,951

Meillä on tällainen kysely kuin  
nuorten kulttuuri ja päihteet.

85

00:07:32,960 --> 00:07:37,628

Tämä oli kolmas kerta kun tehtiin tämä,  
ja se on web-paneelina tehty tänä syksynä.

86

00:07:37,709 --> 00:07:41,791

Tässä ei kysytä sitä, että  
paljonko käytät ja paljonko juot.

87

00:07:41,880 --> 00:07:43,991

Vaan tässä kysytään enemmän  
että miten -

88

00:07:43,991 --> 00:07:47,121

kaveripiirissäsi ajatellaan  
mistäkin asiasta.

89

00:07:47,240 --> 00:07:51,351

Tätä tehdään sen takia että halutaan  
täydentävää näkemystä siihen, -

90

00:07:51,432 --> 00:07:56,471

että mitä tapahtuu juuri nyt  
nuorten mielestä -

91

00:07:56,552 --> 00:07:59,471

päihteisiin liittyvissä  
asioissa.

92

00:07:59,480 --> 00:08:04,415

Vastaaajamäärä on kaiken kaikkiaan  
vähän reilu 1000.

93

00:08:04,496 --> 00:08:09,639

Ja me ollaan allokoitu tämä  
kolmeen ryhmään, alaikäisiin, -

94

00:08:09,720 --> 00:08:13,491

18 - 24 -vuotiaisiin, ja



25 - 29 -vuotiaisiin.

95

00:08:16,000 --> 00:08:18,346

Käyn näitä aika  
nopeasti läpi.

96

00:08:18,440 --> 00:08:24,279

Nämä diat tulee varmaan myös  
näytettäväksi ja käytettäväksi myöhemmin.

97

00:08:24,360 --> 00:08:27,649

Ensimmäinen kysymys on että  
miten trendikästä nuuska on.

98

00:08:27,720 --> 00:08:28,768

Tässä on  
kolme vuotta.

99

00:08:28,849 --> 00:08:32,763

Huomataan että nuuskan trendikkyys  
kasvoi kovasti, -

100

00:08:32,844 --> 00:08:35,671

mutta nyt näyttää siltä,  
että se trendikkyys nuorten mielestä -

101

00:08:35,671 --> 00:08:37,652

ei ole kasvanut  
sen kummemmin.

102

00:08:38,240 --> 00:08:42,199

Se on kuitenkin jäänyt  
aika korkealle tasolle.

103

00:08:42,280 --> 00:08:46,276

Kolmasosa nuorista ajattelee, että  
nuuska on trendituote tällä hetkellä.

104

00:08:46,357 --> 00:08:48,150

Mutta useampi ajattelee  
että se ei ole.

105

00:08:48,680 --> 00:08:51,991

Alkoholin trendikkyys.

106

00:08:52,072 --> 00:08:55,494

Mitä vanhemmaksi  
tullaan, -

107  
00:08:55,560 --> 00:09:00,079  
sitä vähemmän  
ajatellaan että alkoholi on trendikästä.

108  
00:09:00,160 --> 00:09:03,116  
Allaikäisistä yli puolet  
ajattelee, että alkoholi -

109  
00:09:03,196 --> 00:09:05,960  
on heidän kaveripiirissään  
trendikäs asia.

110  
00:09:06,044 --> 00:09:08,439  
Sitten kun tullaan  
25 - 29 -vuotiaisiin, -

111  
00:09:08,520 --> 00:09:14,559  
niin se putoaa kolmannekseen jotka  
ajattelee, että alkoholi on trendikästä.

112  
00:09:14,640 --> 00:09:18,159  
Sitten taas  
kun kysyttiin kannisekoilua, -

113  
00:09:18,240 --> 00:09:21,439  
niin kannisekoilun trendikkyys  
putoaa aika jyrkästi.

114  
00:09:21,520 --> 00:09:23,759  
siinä mitä vanhemmaksi  
tullaan.

115  
00:09:23,840 --> 00:09:28,039  
Se on alaikäisenä  
ja nuorista hienompi asia.

116  
00:09:28,120 --> 00:09:32,999  
Ja mitä vanhemmaksi tullaan niin  
kannisekoilu ei ole enää trendijuttu, -

117  
00:09:33,080 --> 00:09:36,880  
vaan enemmänkin  
selvästi päinvastoin.

118

00:09:36,960 --> 00:09:42,079

Miten taas lähimmässä kaveripiirissä  
suhtaudutaan ylipäätään alkoholiin?

119

00:09:42,160 --> 00:09:45,679

Huomataan ettei se ole näiden vuosien  
aikana muuttunut mihinkään.

120

00:09:45,760 --> 00:09:49,560

Yli puolet suhtautuu  
siihen myönteisesti.

121

00:09:54,960 --> 00:10:00,480

Kysymys siitä, että miten helppoa  
alle 18-vuotiaan on saada alkoholia, -

122

00:10:00,600 --> 00:10:03,430

niin tässä on tapahtunut  
jonkinlainen muutos.

123

00:10:03,430 --> 00:10:05,991

me ei tietysti tiedetä,  
mistä tämä johtuu, -

124

00:10:06,072 --> 00:10:08,824

mutta nämä on nuorten mielipiteitä,  
ja nuoret ajattelevat näin.

125

00:10:08,920 --> 00:10:11,719

Että 2/3 ajattelee  
tällä hetkellä, -

126

00:10:11,800 --> 00:10:15,710

että on melko helppoa  
tai helppoa saada alkoholia.

127

00:10:17,040 --> 00:10:20,070

Ja tämä saatavuus  
on selvästi kasvanut, -

128

00:10:20,151 --> 00:10:24,394

tai ajatus siitä,  
että onko helppo saada vai ei.

129

00:10:26,080 --> 00:10:31,279

Miten muuten on omassa kaveripiirissä

muuttunut suhtautuminen -

130

00:10:31,360 --> 00:10:34,439  
alkoholiin viimeisen  
vuoden aikana.

131

00:10:35,760 --> 00:10:41,000  
Menee samalla kaavalla,  
että mitä vanhempia, -

132

00:10:41,094 --> 00:10:47,639  
sitä enemmän on niitä, joiden  
suhtautuminen on muuttunut kielteisemmäksi.

133

00:10:47,720 --> 00:10:50,160  
Mutta tämä en  
osaa sanoa, -

134

00:10:50,280 --> 00:10:54,800  
että tämä ei ole niin iso kysymys,  
että valtaosa ajattelee niin.

135

00:10:54,880 --> 00:10:57,840  
Että se on  
en osaa sanoa -asia.

136

00:10:59,080 --> 00:11:03,159  
Ja sitten tämä väittämä, mitä me  
nykyään paljon puhutaan, -

137

00:11:03,240 --> 00:11:06,279  
että nuorten raittius on lisääntynyt  
ja humalajuominen vähentynyt, -

138

00:11:06,360 --> 00:11:08,631  
mitä nuoret itse  
ajattelee siitä.

139

00:11:10,400 --> 00:11:13,750  
Mitä nuorempia niin sitä  
vähemmän ylipäätään -

140

00:11:13,760 --> 00:11:17,158  
nuorimmissa se menee kaikissa  
kuten näette, -

141

00:11:17,239 --> 00:11:20,600  
että joka ryhmään  
löytyy kannattajansa.

142  
00:11:20,681 --> 00:11:22,585  
Mutta enemmän tuolla  
vanhemmissa ajatellaan, -

143  
00:11:22,680 --> 00:11:25,049  
että tähän suuntaan kehitys on mennyt.

144  
00:11:27,320 --> 00:11:30,551  
Kun puhutaan kannabiksesta,  
miten trendikästä se on?

145  
00:11:30,632 --> 00:11:35,990  
15 - 17-vuotiaista kannabiksen  
trendikkyys on hiukan pudonnut.

146  
00:11:36,840 --> 00:11:40,730  
Vanhemmissa nuorissa se on pysynyt  
aikalailla stabiilina.

147  
00:11:40,811 --> 00:11:45,161  
Mutta sitten kun mennään vanhempiin  
nuoriin, 25 - 29-vuotiaisiin, -

148  
00:11:45,242 --> 00:11:47,911  
niin siellä nämä luvut on  
hiukan kääntyneet.

149  
00:11:47,911 --> 00:11:51,879  
että koetaan että se on  
vähän trendikkäämpää kuin aikaisemmin.

150  
00:11:53,600 --> 00:11:59,040  
Ja miten taas vastaajanuorten  
mielestä, nuorten keskuudessa -

151  
00:11:59,160 --> 00:12:02,071  
suhtaudutaan  
huumausaineisiin?

152  
00:12:02,080 --> 00:12:06,701  
Kannabikseen suhtaudutaan vähemmän  
kielteisesti kuin muihin huumeisiin.

153

00:12:06,800 --> 00:12:07,671

Ja näissä on  
ihan selkeä ero.

154

00:12:07,760 --> 00:12:10,599

Mutta nämä erot ei ole  
valtavasti muuttuneet -

155

00:12:10,680 --> 00:12:15,320

näiden vuosien aikana kun  
me ollaan tätä kyselyä tehty.

156

00:12:17,320 --> 00:12:21,511

Ja sitten kysyttiin päihteettömyydestä,  
miten trendikästä se on.

157

00:12:21,592 --> 00:12:26,151

Kolmasosa nuorista ajattelee, että  
päihteettömyys on trendikästä.

158

00:12:26,232 --> 00:12:29,032

Ja tämä luku  
on hiukan vielä kasvanut.

159

00:12:30,320 --> 00:12:33,280

Tämmönen kysely, tässä on paljon  
muitakin asioita, -

160

00:12:33,360 --> 00:12:37,471

mutta nämä oli sellaiset  
jotka nostin tähän esiin.

161

00:12:37,480 --> 00:12:42,280

Seuraavaksi käyn läpi  
osaamiskeskustoimintaa, -

162

00:12:42,372 --> 00:12:46,519

nuorisoalan osaamiskeskustoimintaa -

163

00:12:46,600 --> 00:12:49,591

missä EHYT on mukana,  
Vantaan kaupunkikin on mukana.

164

00:12:49,680 --> 00:12:52,080

Meillä on siellä kaikenkaikkiaan  
tosi paljon toimijoita.

165

00:12:52,171 --> 00:12:56,800

Jotka kehittää  
nuorisoalan osaamista.

166

00:12:56,920 --> 00:13:01,031

Tämä on opetus- ja kulttuuriministeriön  
hallinnoima kokonaisuus, -

167

00:13:01,120 --> 00:13:05,576

missä kehitetään eri sektoreita  
nuorisoalasta.

168

00:13:06,280 --> 00:13:11,640

Me ollaan mukana toiminnassa  
Nuorisotyö kunnassa -osaamiskeskuksessa, -

169

00:13:12,520 --> 00:13:16,470

ja Nuorisotyö kouluissa  
ja oppilaitoksissa, -

170

00:13:16,551 --> 00:13:19,111

ja myös Kohdennetun nuorisotyön  
osaamiskeskuksissa.

171

00:13:19,120 --> 00:13:23,999

Sen lisäksi nuorisoalalla on  
Digitaalisen nuorisotyön osaamiskeskus, -

172

00:13:24,080 --> 00:13:27,199

Osallisuus ja  
vaikuttaminen -osaamiskeskus

173

00:13:27,280 --> 00:13:30,111

ja Nuorisoalalla toimivien  
järjestöjen tilannekuva -

174

00:13:30,192 --> 00:13:34,551

ja vaikuttavuuden  
selvittämisosaamiskeskus.

175

00:13:35,320 --> 00:13:39,955

Tämä Kunnallisen nuorisotyön  
osaamiskeskus Kanuuna -

176

00:13:40,036 --> 00:13:42,640

mitä me  
tehdään siellä?

177  
00:13:43,080 --> 00:13:48,391  
Me kehitetään  
pääteiden puheeksiottoa.

178  
00:13:48,472 --> 00:13:51,711  
miten pääteet voisi ottaa puheeksi,  
miten voi ottaa puheeksi -

179  
00:13:51,720 --> 00:13:57,109  
jos ajatellaan että jonkun pääteiden  
käyttöön tulisi puuttua?

180  
00:13:57,190 --> 00:13:59,169  
Tai miten asiasta  
tulisi puhua.

181  
00:13:59,250 --> 00:14:01,360  
Se on sellainen meidän  
keskeinen juttu siellä.

182  
00:14:01,441 --> 00:14:08,077  
Keskeinen juttu Kanuunan sisällä,  
kun toimitaan tässä osaamiskeskuksessa.

183  
00:14:09,480 --> 00:14:13,120  
Me tehdään yhteistyötä Kanuunan  
eri verkostojen kautta, -

184  
00:14:13,200 --> 00:14:16,870  
ja myöskin seudullisen nuorisotyön  
koordinaattoreiden kautta, -

185  
00:14:16,951 --> 00:14:22,600  
mitkä taas vaikuttaa alueelliseen  
nuorisotyöhön ympäri Suomen.

186  
00:14:23,040 --> 00:14:26,737  
Toinen osaamiskeskus  
on Nuoska.

187  
00:14:26,818 --> 00:14:28,879  
nuorisotyö koulussa  
ja oppilaitoksissa.



188

00:14:28,960 --> 00:14:32,680

Nykypäivänä oppilaitoksissa tehdään  
yhä enemmän nuorisotyötä.

189

00:14:32,760 --> 00:14:36,760

Tässä pyritään selvittämään, että  
mitä se työ on, -

190

00:14:36,840 --> 00:14:39,711

kun nuorisotyöntekijä  
on oppilaitoksessa.

191

00:14:39,720 --> 00:14:44,959

että mikä siinä on nuorisotyötä, ja  
mitä nuorisotyöntekijä tekee siellä.

192

00:14:45,040 --> 00:14:49,639

Että hänellä on oma identiteettinsä,  
ja oma toimintamallinsa.

193

00:14:49,720 --> 00:14:53,799

Me ollaan kehittämässä puheeksioton  
mallia nuorisotyöntekijäille.

194

00:14:53,880 --> 00:14:55,960

Että nuorisotyöntekijät  
pystyy ottamaan puheeksi.

195

00:14:56,080 --> 00:15:00,030

Me ollaan myöskin kehittämässä  
kaverituen mallia, -

196

00:15:00,111 --> 00:15:06,111

että miten nuori  
voi tukea kaveria.

197

00:15:06,111 --> 00:15:08,676

Ja koska taas nuoren  
pitää ajatella, että -

198

00:15:08,757 --> 00:15:11,288

pelkästään mun apu ja tuki  
ei riitä tässä tilanteessa, -

199

00:15:11,369 --> 00:15:16,191

vaan nyt pitäisi saada myöskin

joku ammatti-ihminen -

200

00:15:16,200 --> 00:15:18,886

tai joku muu ihminen  
tukemaan sitä nuorta.

201

00:15:18,967 --> 00:15:21,839

Että se kaverituki riittää  
määrättyyn rajaan asti, -

202

00:15:21,920 --> 00:15:25,751

mutta ei loputtomiin, ja miten nuorille  
annetaan eväitä siihen asiaan.

203

00:15:26,760 --> 00:15:31,280

Tätä me tehdään yhdessä Suomen  
mielenterveysseuran eli Mieli ry:n kanssa.

204

00:15:31,366 --> 00:15:34,799

Mietitään sekä päihteitä että  
mielenterveyttä yhdessä.

205

00:15:34,880 --> 00:15:38,964

Koska ne kulkee aika samana nippuna  
kun puhutaan nuorista -

206

00:15:39,045 --> 00:15:39,991

ja heidän tilanteistaan.

207

00:15:40,000 --> 00:15:42,569

Ei aina, ei joka tilanteessa,  
mutta monta kertaa.

208

00:15:42,650 --> 00:15:45,231

Siksi tämä puheeksiotto kehitetään  
heidän kanssaan yhdessä.

209

00:15:47,000 --> 00:15:50,750

Kolmas osaamiskeskus on kohdennetun  
nuorisotyön osaamiskeskus.

210

00:15:50,831 --> 00:15:54,458

Missä kehitetään myös  
puheeksioton malleja.

211

00:15:54,640 --> 00:16:00,000

Etsiville nuorisotyöntekijöille  
ja työpajatyöntekijöille.

212

00:16:00,560 --> 00:16:03,111  
Pitää mainostaa,  
tuossa lukee tuo Into.

213

00:16:03,120 --> 00:16:07,308  
Työpajayhdistys vaihtoi nimeään,  
sen nimi on nykyään Into ry.

214

00:16:07,389 --> 00:16:10,999  
Ja Into ry vetää  
tätä osaamiskeskusta.

215

00:16:11,080 --> 00:16:15,959  
Täällä on ihan sama ajatus, mutta  
vähän erilaiselle kohderyhmälle.

216

00:16:16,040 --> 00:16:17,724  
Tämä puheeksioton malli.

217

00:16:17,805 --> 00:16:20,871  
Me ollaan myös rakentamassa  
suositusta siitä, -

218

00:16:20,880 --> 00:16:25,214  
miten ehkäisevä päihdetyö pitäisi  
huomioida asiakastyön kartoituksissa, -

219

00:16:25,295 --> 00:16:31,199  
työpajatoiminnassa, ja miten etsiville  
ja nuorisotyöpajoilla työskenteleville -

220

00:16:31,280 --> 00:16:35,920  
saadaan ehkäisevän  
päihdetyön teemoja mukaan.

221

00:16:36,000 --> 00:16:38,920  
Ja myöskin näitä  
päihdetoimintaohjeita työpajoille -

222

00:16:39,000 --> 00:16:44,160  
ollaan kehittämässä tämän  
osaamiskeskustoiminnan kautta.

223

00:16:44,241 --> 00:16:47,879  
Jos kiinnostaa meidän  
osaamiskeskuksemme seuranta, -

224  
00:16:47,960 --> 00:16:50,470  
toivottavasti kiinnostaa,  
tervetuloa.

225  
00:16:50,480 --> 00:16:53,559  
Meidän IG-tili on  
osaamiskeskus.ehyt.fi.

226  
00:16:53,640 --> 00:16:58,666  
ja lisää tietoa löytyy meidän verkkosivuilta  
ehyt.fi/osaamiskeskustoiminta.

227  
00:17:01,160 --> 00:17:05,631  
Tässä oli mun osuus  
tätä asiaa.

228  
00:17:18,600 --> 00:17:21,349  
Ja näin vaihtui hattu.

229  
00:17:24,560 --> 00:17:33,911  
Seuraavaksi pyydetään  
esille Reetta Voutilainen.

230  
00:17:34,000 --> 00:17:38,619  
Reetta on nuorten psykososiaalisten  
palveluiden esimies Vantaalta.

231  
00:17:38,700 --> 00:17:41,560  
Teemana on mitä kuuluu  
vantaalainen nuori aikuinen, -

232  
00:17:41,640 --> 00:17:46,120  
nuoret aikuiset päihde- ja  
mielenterveystyön asiakkaina Vantaalla.

233  
00:17:46,200 --> 00:17:48,965  
Reetta on nuorten psykososiaalisten  
palveluiden esimies, -

234  
00:17:49,040 --> 00:17:51,964  
ja on ihan juuri  
hyppäämässä mukaan -

235

00:17:52,045 --> 00:17:55,360  
Vantaan-Keravan tulevaisuuden  
sote-keskuskehittämiseen -

236

00:17:55,480 --> 00:17:58,711  
mielenterveys- ja päihdepalvelujen  
osahankkeen projektipäälliköksi.

237

00:17:58,711 --> 00:18:00,821  
Tervetuloa Reetta.

238

00:18:01,680 --> 00:18:05,160  
Paina vielä kerran.

239

00:18:05,280 --> 00:18:08,190  
Lämmin kiitos, Ilmo.

240

00:18:08,190 --> 00:18:13,053  
Mun diat ei näy ilmeisesti nyt  
niin autatko hetken.

241

00:18:18,600 --> 00:18:20,520  
Nyt.

242

00:18:23,560 --> 00:18:28,670  
Kiitos paljon kun sain kutsun tulla  
puhumaan tänne Päihdefoorumiin, -

243

00:18:28,920 --> 00:18:33,791  
ja se taisi olla itse asiassa  
jo kesää, kun Kati Tervo, -

244

00:18:33,880 --> 00:18:37,911  
joka on täälläkin paikan päällä tänään,  
niin kysyi multa että hei, -

245

00:18:37,992 --> 00:18:42,511  
voisitko tulla puhumaan Päihdefoorumiin,  
aiheena voisi olla tällainen kuin -

246

00:18:42,592 --> 00:18:44,831  
mitä kuuluu nuori aikuinen?

247

00:18:44,831 --> 00:18:49,879  
Nuoret aikuiset päihde- ja

mielenterveystyön asiakkaina Vantaalla.

248

00:18:49,960 --> 00:18:52,631

Mä meinasin  
ensin kieltäytyä.

249

00:18:52,712 --> 00:18:58,311

Mä ajattelin että tämä on niin laaja,  
monitahoinen, tärkeä ja hieno aihe, -

250

00:18:58,320 --> 00:19:02,639

että miten minä, yksittäinen esimies  
voin tulla tästä puhumaan.

251

00:19:02,720 --> 00:19:08,439

Mä onneks ymmärsin aika nopeasti, että  
eihän mun tarvitse tätä yksin tehdä.

252

00:19:08,520 --> 00:19:11,551

Niinpä mä pyysin  
itselleni apua.

253

00:19:11,632 --> 00:19:17,839

Ja haluaisin heti alkuun  
kiittää kaikkia teitä, -

254

00:19:17,920 --> 00:19:23,240

jotka olette osallistuneet tähän  
mun esityksen rakentamiseen.

255

00:19:25,200 --> 00:19:29,800

Mulla on puoli tuntia  
nyt aikaa.

256

00:19:29,920 --> 00:19:34,311

Asiaa olisi tietysti hirveän paljon,  
jouduin tietysti hiukan rajaamaan.

257

00:19:34,392 --> 00:19:40,289

Ja päätin pyytää nimenomaan  
Vantaan kaupungilta apua.

258

00:19:40,370 --> 00:19:47,040

Sain valtavan paljon vastauksia, ja  
onneksi myös muutaman nuoren aikuisen.

259

00:19:47,160 --> 00:19:51,720  
Helsingin Namikalta nuorten  
aikuisten kehittämissryhmän -

260  
00:19:51,800 --> 00:19:57,200  
ajatuksia tähän  
minun esitykseni tueksi.

261  
00:19:57,320 --> 00:20:02,391  
Mutta mä halusin palata  
nyt hiukan tähän kysymykseen, -

262  
00:20:02,472 --> 00:20:05,391  
ennen kuin mennään siihen,  
että mitä kuuluu, -

263  
00:20:05,480 --> 00:20:10,361  
niin mä haluaisin  
palata siihen sanapariin nuori aikuinen -

264  
00:20:11,080 --> 00:20:16,079  
Tiedän että täällä on nyt  
osallistujia on ympäri Suomea, -

265  
00:20:16,160 --> 00:20:19,631  
niin voitte laittaa sulkuihin  
tämän vantaalaisen.

266  
00:20:19,720 --> 00:20:23,520  
toki ehkä moni teistä tuntee  
vantaalaisiakin nuoria aikuisia.

267  
00:20:23,640 --> 00:20:27,950  
Mutta mä pyytäisin sua  
nyt ihan hetkeks aikaa -

268  
00:20:27,960 --> 00:20:31,959  
vähän kääntymään sisäänpäin  
ja jotenkin jotenkin pohtimaan, -

269  
00:20:32,040 --> 00:20:38,399  
että mitä sulle tulee mieleen  
tästä sanaparista nuori aikuinen.

270  
00:20:38,480 --> 00:20:44,670  
Minkä ikäinen  
tämä nuori aikuinen on?

271

00:20:47,240 --> 00:20:52,600

Missä hän asuu, kenen kanssa  
hän mahdollisesti asuu?

272

00:20:55,040 --> 00:21:02,151

Ketä kaikkia hänen lähiverkostoonsa  
kuuluu, ystävät perhe, kaverit?

273

00:21:04,480 --> 00:21:07,199

Mitä hän  
tekee päivisin?

274

00:21:07,280 --> 00:21:12,640

Opiskeleeko, onko töissä,  
käykö ehkä harrastuksissa.

275

00:21:14,080 --> 00:21:17,000

Miten hän voi?

276

00:21:19,680 --> 00:21:22,640

Mistä hän haaveilee?

277

00:21:26,040 --> 00:21:31,360

Mitä hän pelkää,  
tai mistä hän on huolissaan?

278

00:21:33,480 --> 00:21:37,228

Miten hän  
suhtautuu päihteisiin?

279

00:21:39,366 --> 00:21:42,199

Olisi hirveän kiinnostavaa,  
jos mä voisin pyytää -

280

00:21:42,280 --> 00:21:44,360

vaikka kymmenen  
esimerkkiä teiltä.

281

00:21:44,440 --> 00:21:47,272

Mä kuvittelen, että ne on  
ehkä hiukan erilaisia.

282

00:21:47,362 --> 00:21:50,951

Mutta tässä webinaarissa  
siihen ei ole mahdollisuutta.



283

00:21:50,960 --> 00:21:54,638

Mutta mä pyydän, että  
peilaat nyt näihin omiin kokemuksiisi.

284

00:21:54,720 --> 00:21:57,972

ehkä omiin mielikuviisi,  
miltä tämä kuulostaa -

285

00:21:58,053 --> 00:22:03,399

miltä omiin kokemuksiisi verrattuna  
kuulostaa se, mitä kohta kerron siitä, -

286

00:22:03,480 --> 00:22:07,150

mitä nuorille aikuisille  
kuuluu Vantaalla.

287

00:22:07,240 --> 00:22:11,510

Mulla on sellainen ongelma, että tässä  
mun koneella ei pyöri tää diasetti.

288

00:22:11,591 --> 00:22:14,551

niin sen takia mä vilkuilen  
tuonne vasemmalle.

289

00:22:14,560 --> 00:22:18,280

Mutta mä voin katsoa  
täältä vierestä.

290

00:22:18,374 --> 00:22:21,294

Jos ihmettelette  
mitä mä täällä heilun.

291

00:22:21,680 --> 00:22:27,239

Nuori aikuinen, törmäsin myös siihen,  
että meillä ei oikeastaan ole ihan -

292

00:22:27,320 --> 00:22:32,559

hirveän tarkkarajaista määritelmää  
sille että kuka on nuori aikuinen.

293

00:22:32,640 --> 00:22:37,631

Meillähän lainsäädäntö katsoo,  
että 18-vuotias -

294

00:22:37,640 --> 00:22:40,879

on lainsäätäjän silmissä  
aikuinen.

295

00:22:40,960 --> 00:22:44,879  
Hän on täysi-ikäinen,  
täysivaltainen tekemään omaan -

296

00:22:44,960 --> 00:22:47,319  
elämänsä liittyviä  
päätöksiä.

297

00:22:47,400 --> 00:22:49,551  
Meillä on myös  
muita lakeja.

298

00:22:49,560 --> 00:22:53,753  
Itse edustan sosiaalihuoltoa,  
ja sosiaalihuoltolaissa -

299

00:22:53,834 --> 00:22:57,470  
nuori on sinne  
24-vuotiaaksi saakka.

300

00:22:57,551 --> 00:23:03,530  
Sitten taas nuorisolaki katsoo,  
että 29-vuotiaaksi saakka.

301

00:23:03,611 --> 00:23:06,831  
Mä ajattelin siis määritellä  
sen itsenäisesti tässä, -

302

00:23:06,831 --> 00:23:11,892  
että noin 18 - 30-vuotias  
on nuori aikuinen.

303

00:23:13,120 --> 00:23:19,919  
Sanoin tuossa että 18-vuotiaana  
aikuiset tai nuoret aikuiset -

304

00:23:20,000 --> 00:23:25,167  
voivat tehdä itseään koskevia  
päätöksiä hyvin pitkälle.

305

00:23:25,248 --> 00:23:28,910  
Mikä mun mielestä  
on kuitenkin merkittävää on se, -

306

00:23:28,920 --> 00:23:33,155  
että meidän aivojen kehityshän  
ei ole vielä millään muotoa valmis -

307

00:23:33,236 --> 00:23:36,071  
18-vuotiaana.

308

00:23:36,152 --> 00:23:41,871  
Etuotsalohko on se,  
joka kehittyy viimeisenä.

309

00:23:41,880 --> 00:23:46,271  
ja tutkimustiedon valossa  
vasta noin 25-vuotiaana -

310

00:23:46,352 --> 00:23:52,840  
sen kehitys on suurin piirtein  
aikuista vastaavalla tasolla.

311

00:23:52,960 --> 00:23:57,991  
Aivojen etuotsalohko  
on siitä mielenkiintoinen, -

312

00:23:58,072 --> 00:24:02,551  
että se säätelee esimerkiksi  
meidän toiminnan ohjausta.

313

00:24:02,632 --> 00:24:07,920  
Sitä että me osataan suunnitella asioita,  
katsoa pitkälle tulevaisuuteen.

314

00:24:08,040 --> 00:24:13,439  
Miettiä syy-seuraussuhteita,  
jos mä otan tänään päihteitä, -

315

00:24:13,520 --> 00:24:16,279  
miten se muhun  
ehkä vaikuttaa.

316

00:24:16,360 --> 00:24:23,018  
Myöskin riskien arviointi  
on sitä, mitä etuotsalohko säätelee.

317

00:24:23,080 --> 00:24:30,599  
Sanotaankin, että meidän aikuisten  
tulisi toimia nuorten etuotsalohkoina.

318

00:24:30,680 --> 00:24:34,983

Halusin tuoda tämän myöskin  
sen takia tähän, -

319

00:24:35,064 --> 00:24:38,399

että meidän yhteiskunta  
on rakentunut tietyllä tavalla, -

320

00:24:38,480 --> 00:24:43,359

ja se myös odottaa nuorilta  
aikuisilta mun näkökulmasta -

321

00:24:43,440 --> 00:24:47,759

aika varhaistakin vastuunottoa  
aika pitkälle menevistä päätöksistä.

322

00:24:47,840 --> 00:24:51,252

Esimerkiksi liittyen  
työhön tai opiskeluun.

323

00:24:51,333 --> 00:24:59,129

Itse olen psykologi, ja me tykätään  
puhua tällaisista kehitystehtävistä.

324

00:24:59,330 --> 00:25:02,191

Ja ne on tietysti  
vain yksi puoli tätä.

325

00:25:02,272 --> 00:25:08,828

Mutta nuorilla aikuisilla  
identiteetti vahvistuu, itsenäistyminen -

326

00:25:08,909 --> 00:25:15,559

eli omaan kotiin muuttaminen on tärkeä,  
todella merkittävä asia.

327

00:25:15,640 --> 00:25:20,671

Suomessa se tapahtuu keskimäärin  
noin 22-vuotiaana.

328

00:25:20,680 --> 00:25:24,073

Ikätoverit, yhteisöt on  
todella keskeisiä.

329

00:25:24,154 --> 00:25:30,919

Ja kuten sanoin, työhön ja opiskeluun liittyvät pohdinnat korostuu.

330

00:25:31,000 --> 00:25:35,319  
Toki myöskin parisuhteeseen,  
perheen perustamiseen, -

331

00:25:35,400 --> 00:25:42,039  
ihan lähtien vaikka lasten saamisesta  
ja vanhemmuudesta, -

332

00:25:42,120 --> 00:25:47,559  
niin tällaisia todella isoja asioita  
liittyy tähän ikävaiheeseen, -

333

00:25:47,640 --> 00:25:52,360  
jos ajatellaan siitä kahdeksastatoista  
noin kolmeenkymppiin.

334

00:25:54,189 --> 00:25:56,470  
No hiukan tilastoja.

335

00:25:56,560 --> 00:26:00,080  
Piia Vuorela tuossa äsken  
jo kertoi joitakin tilastoja, -

336

00:26:00,164 --> 00:26:04,311  
Ilmo jatkoi myöskin, ja minäkin  
pidän numeroista.

337

00:26:04,320 --> 00:26:09,431  
Mä ajattelen, että meillä Vantaalla  
nuoret aikuiset -

338

00:26:09,520 --> 00:26:13,520  
on todella merkittävä väestönosa.

339

00:26:13,600 --> 00:26:17,919  
Tämä oli mullekin itse asiassa  
vähän yllättäväkin tieto, -

340

00:26:18,000 --> 00:26:22,999  
Että Vantaan kaksi suurinta  
ikäluokkaa on 30 - 34-vuotiaat, -

341

00:26:23,080 --> 00:26:29,920

ja 25 - 29-vuotiaat, ja molempia  
on 8 % meidän väestöstä -

342

00:26:30,000 --> 00:26:33,951  
Moni varmaan tietää että  
Vantaa on muuttovoittokunta, -

343

00:26:34,032 --> 00:26:39,879  
ja tämä muuttovoitto perustuu hyvin  
pitkälti nuoriin aikuisiin, -

344

00:26:39,960 --> 00:26:44,680  
jotka muuttavat Vantaalle,  
syitä on varmasti monia.

345

00:26:44,800 --> 00:26:49,319  
Vantaalla yksi erityispiirre on myös,  
että meillä on paljon vieraskielisiä.

346

00:26:49,400 --> 00:26:53,999  
Eli äidinkieli on joku muu  
kuin suomi, ruotsi tai saame.

347

00:26:54,080 --> 00:27:01,319  
Ja millä tavalla tämä  
vieraskielisyys sitten vaikuttaa, -

348

00:27:01,400 --> 00:27:09,159  
niin myöskin sillä tavalla,  
että vieraskielisillä on suurempi riski -

349

00:27:09,240 --> 00:27:11,871  
jäää työ tai koulutuksen  
ulkopuolelle, -

350

00:27:11,952 --> 00:27:18,880  
kuin suomea, ruotsia tai saamea  
puhuvilla vantaalaisilla.

351

00:27:19,520 --> 00:27:27,283  
Halusin myös kaivaa näitä työllisyys-,  
tai oikeastaan työttömyystilastoja.

352

00:27:27,364 --> 00:27:36,199  
Aika lailla vuosi sitten oli noin 1 000  
alle 25-vuotiasta työttömänä Vantaalla -

353

00:27:36,280 --> 00:27:41,470  
Ja nyt uusimman tilaston  
mukaan yli 2 000.

354

00:27:41,480 --> 00:27:46,039  
Mä mietin sitä, tämä on ehkä  
kysymys meille kaikille.

355

00:27:46,120 --> 00:27:51,822  
Osataanko me oikeasti huomioida  
nuoret aikuiset riittävän hyvin?

356

00:27:51,920 --> 00:27:57,040  
Sitten päästään siihen kysymykseen,  
että mitä kuuluu -

357

00:27:57,137 --> 00:27:59,791  
vantaalainen  
nuori aikuinen?

358

00:27:59,800 --> 00:28:02,640  
Ajattelen tämän kyllä pätevän  
muuallakin Suomessa.

359

00:28:02,720 --> 00:28:07,991  
Ei ole sinänsä mitenkään  
juuri Vantaan asia.

360

00:28:08,813 --> 00:28:15,391  
Ihan tutkimustiedonkin valossa  
valtaosalla -

361

00:28:15,480 --> 00:28:17,800  
nuorista aikuisista  
menee aika hyvin.

362

00:28:17,880 --> 00:28:24,399  
Ja kun pyysin kommentteja  
eri tahoilta, tämä oli -

363

00:28:24,480 --> 00:28:26,751  
se vastaus  
mitä sain.

364

00:28:26,832 --> 00:28:30,871  
Tässä on kuitenkin

isolla sana mutta.

365

00:28:30,880 --> 00:28:34,640

On tosi merkittävä asia,  
että esimerkiksi -

366

00:28:34,720 --> 00:28:42,391

2019 tehdyn kyselyn mukaan  
joka kolmas 18 - 34-vuotias -

367

00:28:42,472 --> 00:28:47,919

nuori aikuinen on harkinnut vakavasti  
itsemurhaa jossain elämänsä vaiheessa.

368

00:28:48,000 --> 00:28:52,911

Myös me tiedetään se, että lapsuudesta  
kun siirrytään nuoruusikään, -

369

00:28:52,992 --> 00:28:58,991

mielialahäiriöiden esiintyvyys  
kasvaa merkittävästi.

370

00:28:59,072 --> 00:29:04,271

Piia Vuorela tähän jo viittasikin,  
mielenterveyden ongelmat -

371

00:29:04,360 --> 00:29:08,991

on yleisin syy siihen, miksi nuori  
aikuinen jää pois työelämästä.

372

00:29:09,072 --> 00:29:16,199

Ilmo taisi sanoa, että päihteet ja  
mielenterveyden häiriöt kietoutuu -

373

00:29:16,280 --> 00:29:19,911

usein toisiinsa,  
ja se on ihan totta.

374

00:29:19,911 --> 00:29:22,959

Se on myös  
meidän kokemus täällä.

375

00:29:23,040 --> 00:29:27,150

Hyvinvointierot on merkittäviä,  
ja ne näyttää kasaantuvan, -

376



00:29:27,231 --> 00:29:29,551  
sekä hyvässä  
että pahassa.

377  
00:29:29,551 --> 00:29:32,451  
Mä en mene hirveän  
paljon syvemmälle näihin -

378  
00:29:32,560 --> 00:29:36,511  
mielenterveys- ja päihdeasioihin sinänsä,  
koska tänään kuullaan -

379  
00:29:36,592 --> 00:29:42,440  
vielä ihan päihdepsykiatrin  
esitys liittyy tähän asiaan.

380  
00:29:46,040 --> 00:29:49,991  
Meitä kiinnostaa tietenkin aina  
myös se, että miksi.

381  
00:29:50,101 --> 00:29:54,631  
Jos nuorten aikuisten välillä  
on hyvinvointieroja, -

382  
00:29:54,640 --> 00:29:56,519  
niin mistä se johtuu?

383  
00:29:56,600 --> 00:30:01,679  
En ole tutkija, enkä halua lähteä  
tätä sillä tavalla spekuloidaan, -

384  
00:30:01,760 --> 00:30:06,080  
mutta se mitä näissä eri tahojen  
antamissa vastauksissa oli, -

385  
00:30:06,200 --> 00:30:10,880  
niin kyllähän se erilaisten  
riskitekijöiden ja suojaavien tekijöiden -

386  
00:30:11,000 --> 00:30:15,751  
kombinaatio on se,  
millä on merkitystä.

387  
00:30:15,832 --> 00:30:20,591  
Ja ylisukupolviset  
haavoittuvuustekijät -

388

00:30:20,600 --> 00:30:25,160  
on myöskin ihan  
tutkimuksilla nähtävissä.

389

00:30:25,254 --> 00:30:29,479  
Ajattelenkin sen olevan tosi tärkeää,  
että me muistetaan -

390

00:30:29,560 --> 00:30:34,151  
ne eri puolet,  
jotka vaikuttaa ihmiseen.

391

00:30:34,160 --> 00:30:36,477  
Eli on näitä  
biologisia tekijöitä.

392

00:30:36,558 --> 00:30:38,671  
Kerroin äsken  
aivojen kehityksestä.

393

00:30:38,680 --> 00:30:41,080  
Erilaiset  
hormonaaliset asiat.

394

00:30:41,176 --> 00:30:44,519  
Sitten on tietysti työn  
ja opiskelun paineet.

395

00:30:44,600 --> 00:30:50,191  
Moni nuori kokee esimerkiksi  
koulunkäynnin hyvin paineisenä.

396

00:30:50,200 --> 00:30:54,146  
Sanoin jo aikaisemmin, että että  
aika varhain meidän pitää tehdä -

397

00:30:54,227 --> 00:30:58,535  
isoja päätöksiä koskien  
omaa tulevaisuuttamme.

398

00:30:58,800 --> 00:31:03,479  
Toki myöskin se, millä tavalla  
meidän yhteiskunta rakentuu, -

399

00:31:03,560 --> 00:31:05,629  
kuinka monimutkainen se on.

400

00:31:05,710 --> 00:31:09,431  
Erittäin tärkeä asia on se,  
kuinka hyvin on mahdollista -

401

00:31:09,440 --> 00:31:12,159  
saada tukea  
niihin valintoihin.

402

00:31:12,240 --> 00:31:18,760  
Tai saada tukea tilanteissa,  
kun itsellä ei välttämättä rahkeet riitä.

403

00:31:18,880 --> 00:31:22,879  
Mä laitoin kysymysmerkillä sosiaalisen  
median, koska en missään nimessä -

404

00:31:22,960 --> 00:31:24,920  
halua sanoa että se on vain huono asia.

405

00:31:25,000 --> 00:31:29,680  
Mutta paljon myös puhutaan siitä,  
että millä tavalla se sosiaalinen -

406

00:31:30,120 --> 00:31:32,551  
kuvasto vaikuttaa.

407

00:31:32,560 --> 00:31:37,319  
Esimerkiksi silloin jos jo  
valmiiksi kokee yksinäisyyttä, -

408

00:31:37,400 --> 00:31:43,042  
Ja näkee sitten vaikka jossain  
Snäpissä tai Instagramissa niitä -

409

00:31:43,123 --> 00:31:46,391  
ihania muiden kuvia.

410

00:31:46,400 --> 00:31:51,120  
Mietin paljon myös  
normaalin kapeutumista.

411

00:31:51,200 --> 00:31:55,280  
Mikä me nähdään normaalina, mikä on  
sellaista meidän yhteiskunnassa, -

412

00:31:55,361 --> 00:32:00,070  
mihin pitää olla  
hoitoa tai puuttumista?

413

00:32:00,151 --> 00:32:04,231  
Ja mikä on sellaista variaatiota mitä  
meissä kaikissa ihmisissä on.

414

00:32:04,320 --> 00:32:09,071  
Nämä on enemmän kysymyksiä kuin  
vastauksia, kuten varmaan huomaatte.

415

00:32:09,080 --> 00:32:13,440  
Toki myös se,  
että moni nuori kokee, -

416

00:32:13,517 --> 00:32:16,680  
ja myöskin ammattilaisten  
vastauksissa mulle tuli, -

417

00:32:16,761 --> 00:32:21,791  
että on vaikeaa saada apua,  
erityisesti silloin, -

418

00:32:21,872 --> 00:32:27,720  
kun on sekä päihteen käyttöä,  
että mielenterveyden ongelmia.

419

00:32:32,400 --> 00:32:39,079  
Mä tosiaan kysyin  
Vantaan kaupungin ammattilaisilta, -

420

00:32:39,160 --> 00:32:44,391  
miten he näkee sen,  
mitä nuorille aikuisille kuuluu.

421

00:32:44,480 --> 00:32:48,071  
Ja nimenomaan heidän  
palveluidensa valossa.

422

00:32:48,152 --> 00:32:50,231  
Mitä he  
voisivat kertoa?

423

00:32:50,240 --> 00:32:54,454  
Sen verran haluan sanoa,

että et silloin kun on -

424

00:32:54,535 --> 00:33:00,039  
kyseessä vaikka päihdepalvelut,  
Vinkkari, tai nuorten keskus Nuppi, -

425

00:33:00,120 --> 00:33:05,639  
niin tokihan silloin ammattilainen  
näkee ne nuoret, jotka jollain -

426

00:33:05,720 --> 00:33:07,431  
tavalla tarvitsevat apua.

427

00:33:07,440 --> 00:33:10,799  
Eli ainakin itseäni joudun  
muistuttamaan usein siitä, -

428

00:33:10,880 --> 00:33:14,400  
että hei, se on ihan totta että  
valtaosalla nuorista aikuisista menee -

429

00:33:14,481 --> 00:33:16,640  
aika kivasti.

430

00:33:17,520 --> 00:33:22,471  
Yksi merkittävä asia on se,  
että mielenterveyspalveluissa -

431

00:33:22,552 --> 00:33:26,831  
esimerkiksi nuorten keskus Nupissa tai  
psykiatrisilla sairaanhoitajilla, -

432

00:33:26,912 --> 00:33:29,991  
valtaosa asiakkaista  
on naisia.

433

00:33:30,000 --> 00:33:36,570  
Ja yleisimmät yhteydenottosyyt  
on masennus ja ahdistus.

434

00:33:36,651 --> 00:33:40,839  
Musta oli tosi kivasti sanottu,  
tai kivasti ja kivasti, -

435

00:33:40,920 --> 00:33:44,639  
mutta jotenkin hienosti sanottu,

että tuntuu että monella nuorella -

436

00:33:44,720 --> 00:33:48,471

on koko elämän  
paino harteilla.

437

00:33:48,480 --> 00:33:52,000

Ja on monenlaisista syistä.

438

00:33:52,071 --> 00:33:55,031

Voi olla ilmastoon liittyen,  
koulunkäyntiin, -

439

00:33:55,040 --> 00:33:58,521

omaan taloudelliseen tilanteeseen  
liittyvää huolta.

440

00:33:58,602 --> 00:34:05,039

Mutta uupumus, unihäiriöt,  
keskittymiskyvyn puute.

441

00:34:05,120 --> 00:34:08,911

Ne nousi monen  
ammattilaisen vastauksista.

442

00:34:09,673 --> 00:34:12,950

Mä ihan tietoisesti  
en halunnut kysyä, -

443

00:34:12,950 --> 00:34:17,399

että miten korona on vaikuttanut  
tähän palvelujen tarpeeseen.

444

00:34:17,480 --> 00:34:22,479

Koska se ilmeni vastauksista  
ihan ilman kysymistäkin.

445

00:34:22,560 --> 00:34:27,310

Eli kyllä valitettavasti  
myöskin tämä poikkeustila, -

446

00:34:27,391 --> 00:34:31,391

epävarmuus siitä,  
mitä tapahtuu.

447

00:34:31,400 --> 00:34:35,479

Esimerkiksi monia  
vertaisryhmiä saattaa olla tauolla.

448

00:34:35,560 --> 00:34:39,159  
Toki paljon on siirtynyt verkkoon,  
mutta korvaako se kuitenkin -

449

00:34:39,240 --> 00:34:43,031  
ihan täysin sitä  
kasvokkaista kohtaamista.

450

00:34:43,112 --> 00:34:49,111  
Niin kyllä se on aiheuttanut monenlaista  
hyvinvoinnin heikkenemistä.

451

00:34:49,192 --> 00:34:52,911  
Toki voi olla myös  
hyviä vaikutuksia.

452

00:34:52,920 --> 00:34:58,364  
Jälleen kerran päihteiden ja  
mielenterveyden ongelmien yhteys -

453

00:34:58,445 --> 00:35:01,270  
tuli vahvasti ilmi.

454

00:35:01,351 --> 00:35:04,631  
Ahdistusta ja masennusta  
lääkitään päihteillä.

455

00:35:04,631 --> 00:35:11,091  
Toki voi myös olla niin, että  
vaikutus on toisensuuntainen.

456

00:35:11,600 --> 00:35:17,400  
Ja kuulin paljon  
sellaista elämäntilanteen -

457

00:35:17,481 --> 00:35:19,911  
kokonaisvaltaista  
kriisiytymistä.

458

00:35:19,920 --> 00:35:24,032  
Voi olla sekä mielenterveyden ongelmaa,  
päihteidenkäyttöä.

459

00:35:24,113 --> 00:35:27,719  
Asunto menee alta,  
talousvaikeuksia.

460  
00:35:27,800 --> 00:35:30,527  
Ei oikein ole lähiverkostoa.

461  
00:35:30,600 --> 00:35:35,399  
Ja mä ajattelen, että nämä on juuri niitä  
kasautuvia pahoinvointitekijöitä, -

462  
00:35:35,480 --> 00:35:39,231  
joihin meidän pitäisi pystyä  
vaikuttamaan.

463  
00:35:40,280 --> 00:35:45,511  
Kuulin myös, että päihteen käyttö  
on usein alkanut jo alaikäisenä.

464  
00:35:45,592 --> 00:35:48,670  
Mietin paljon tätä  
puheeksiottoa esimerkiksi.

465  
00:35:48,680 --> 00:35:54,308  
Että miten me voitaisiin siinä vielä  
tehdä paljon enemmän.

466  
00:35:54,389 --> 00:35:59,359  
Paljon myös mietin sitä,  
ja se tuli vastauksissakin, -

467  
00:35:59,440 --> 00:36:03,119  
että kuinka hyvät eväät  
esimerkiksi kotoa on saanut.

468  
00:36:03,200 --> 00:36:08,351  
Vaikka itsenäistymiseen  
tai talousasioiden hoitamiseen.

469  
00:36:08,360 --> 00:36:13,959  
tai mitä nyt itsenäisessä elämässä  
ja vastuunotossa tarvitaan.

470  
00:36:14,040 --> 00:36:19,559  
Turvallisen aikuisen tuki myöskin  
näyttäytyy riittämättömänä.



471

00:36:19,640 --> 00:36:23,559  
Sitten taas toisaalta myös se,  
että saavatko -

472

00:36:23,640 --> 00:36:26,431  
sitten nämä vanhemmat  
riittävästi tukea.

473

00:36:26,440 --> 00:36:32,440  
Tiedetään myös se, että vanhemman  
päihteiden ja mielenterveyden ongelmat -

474

00:36:32,520 --> 00:36:37,840  
heijastuu tottakai lapseen, nuoreen  
ja nuoreen aikuiseen.

475

00:36:40,840 --> 00:36:44,551  
No mitä ne nuoret aikuiset  
sitten itse ajattelee?

476

00:36:44,560 --> 00:36:49,239  
Mä tosiaan sain haastatella  
kahta nuorta aikuista.

477

00:36:49,320 --> 00:36:52,999  
Ja myöskin sitten sain  
Helsingin Namikalta, -

478

00:36:53,080 --> 00:36:56,191  
heillä on tämmönen nuorten  
aikuisten kehittämissryhmä, -

479

00:36:56,272 --> 00:36:59,151  
sain heiltä kannanoton.

480

00:36:59,160 --> 00:37:07,079  
Ihan vastaavantyyppisiä asioita kuulin  
myös nuorilta aikuisilta itseltään.

481

00:37:07,160 --> 00:37:09,720  
Että nuorille  
aikuksille kuuluu ihan hyvää, -

482

00:37:09,788 --> 00:37:14,191  
mutta kyllä ne kuulumiset  
vaihtelee tosi paljon.

483

00:37:14,272 --> 00:37:20,439

Yksi nuori aikuinen kuvasi, että vaarana on varsinkin tämän koronan myötä -

484

00:37:20,520 --> 00:37:25,791

semmoinen entisestään kuoreen kätertyminen, ja eristäytyminen.

485

00:37:25,872 --> 00:37:32,231

Ja ehkä pyritään piilottamaan niitä ongelmia.

486

00:37:32,240 --> 00:37:35,429

Ja toisaalta ne ei ole samalla tavalla ehkä näkyvissäkään, -

487

00:37:35,510 --> 00:37:38,800

jos vietetään paljon aikaa vaan siellä kotona.

488

00:37:39,240 --> 00:37:44,600

Opiskelu nähdään, moni näkee, ei kaikki tietenkään, -

489

00:37:44,680 --> 00:37:46,831

aika kuormittavana.

490

00:37:46,840 --> 00:37:51,124

Ja oli sellainen kahtalainen, että moni nuori sanoi, -

491

00:37:51,205 --> 00:37:54,111

että on ollut vaikeuksia saada apua.

492

00:37:54,120 --> 00:38:00,999

Varsinkin jos on yhtä aikaa mielenterveyden ongelmia ja päihteiden käyttöä.

493

00:38:01,080 --> 00:38:07,471

Mutta toisaalta kuulin myös kiitosta ja paljon hyvää siitä, -

494

00:38:07,480 --> 00:38:10,199

että ihanaa,

kun mä oon saanut apua.

495

00:38:10,280 --> 00:38:14,680

Ja myös sellaista kiitollisuutta  
meidän ammattilaisetkin toi esiin, -

496

00:38:14,760 --> 00:38:20,080

että kyllä moni nuori on hirveän  
kiitollinen saamastaan avusta.

497

00:38:23,080 --> 00:38:28,199

Tässä oikealla puolella on semmoisia  
terveisiä, mitä nuoret aikuiset -

498

00:38:28,280 --> 00:38:34,199

on lähettäneet meille aikuisille,  
ammattilaisille, ehkä päättäjillekin.

499

00:38:34,280 --> 00:38:41,159

Mä itse mietin tosi paljon, että musta  
nämä on aika realistisia pyyntöjä.

500

00:38:41,240 --> 00:38:45,160

Palvelujen tulisi olla  
helposti saatavilla, -

501

00:38:45,280 --> 00:38:48,151

meidän pitäisi puhua  
näistä asioista, -

502

00:38:48,160 --> 00:38:51,230

kotona pitäisi  
kysellä kuulumisia.

503

00:38:51,311 --> 00:38:54,390

Pitäisi keskittyä  
siihen nuoreen.

504

00:38:54,400 --> 00:38:57,271

Kiusaaminen on  
saatava loppumaan.

505

00:38:57,352 --> 00:39:01,950

Mä itse muotoilin sen näin,  
se tuli niin monesta eri paikasta.

506

00:39:02,031 --> 00:39:07,840  
Se on ehkä sitten oikeasti se todella  
vaikea, monimutkainen asia.

507  
00:39:08,280 --> 00:39:14,280  
Kohtaaminen on äärimmäisen  
tärkeää ja sen välittyminen -

508  
00:39:14,400 --> 00:39:21,485  
kun ammattilainen tai aikuinen  
oikeasti on kiinnostunut ja välittää.

509  
00:39:24,680 --> 00:39:29,071  
Sitten on vielä  
tämä palvelujärjestelmä.

510  
00:39:29,080 --> 00:39:35,639  
Ilmo tuossa sanoinkin että  
olen itse hyppäämässä kohta mukaan -

511  
00:39:35,720 --> 00:39:38,631  
tulevaisuuden  
sote-keskuskehittämiseen -

512  
00:39:38,631 --> 00:39:43,711  
Vantaa-Keravan  
hyvinvointialueen osalta.

513  
00:39:43,800 --> 00:39:47,511  
Mahdollisesti tulevan  
hyvinvointialueen osalta.

514  
00:39:47,520 --> 00:39:51,661  
Ja siinä yksi tärkeä asia  
on nimenomaan -

515  
00:39:51,742 --> 00:39:56,439  
tämän palvelujärjestelmän  
kehittäminen, ja pohtiminen miten -

516  
00:39:56,520 --> 00:40:04,419  
me voidaan oikeasti vaikuttaa paremmin  
ja tehokkaammin näihin asioihin.

517  
00:40:04,500 --> 00:40:08,319  
Ammattilaisten  
vastauksissa erityisesti -

518

00:40:08,400 --> 00:40:11,920  
tuli että kyllähän se kehitys on  
jo oikean suuntaista.

519

00:40:12,001 --> 00:40:15,911  
Me kaikki varmasti tiedetään se,  
että hyvinvointieroja on paljon.

520

00:40:15,920 --> 00:40:19,597  
Me haluttaisiin ja me pyritään  
kaventamaan niitä.

521

00:40:19,680 --> 00:40:24,902  
Tietoisuus ylipäänsäkin mielenterveyden  
häiriöistä on parantunut.

522

00:40:25,000 --> 00:40:28,640  
Mä toivon että myöskin  
stigma on vähentynyt.

523

00:40:28,720 --> 00:40:32,071  
Ja palvelujen saatavuuskin  
on kyllä jo parantunut.

524

00:40:32,080 --> 00:40:34,863  
Mua ilahdutti  
erityisesti se, että -

525

00:40:34,944 --> 00:40:41,399  
tämmöinen yhdessä tekeminen korostui  
ammattilaisten vastauksissa.

526

00:40:41,480 --> 00:40:45,839  
Moni kiitteli, täytyykin melkein  
laittaa eteenpäin niitä kiitoksia.

527

00:40:45,920 --> 00:40:48,080  
Ne tuli nyt mulle,  
mutta olisi kiva välittää -

528

00:40:48,159 --> 00:40:51,119  
niitä myöskin  
eteenpäin.

529

00:40:51,200 --> 00:40:54,031

Ja kyllähän  
nuoret aikuiset, -

530  
00:40:54,040 --> 00:40:56,839  
kyllä me jollain tavalla  
oikeasti jo osataan -

531  
00:40:56,920 --> 00:40:59,415  
huomioida tämä erityisyys  
mun mielestä.

532  
00:40:59,440 --> 00:41:01,960  
Esimerkiksi tämä Päihdefoorumi,  
joka keskittyy nimenomaan -

533  
00:41:02,056 --> 00:41:05,720  
tähän asiaan,  
on yksi hyvä esimerkki.

534  
00:41:05,801 --> 00:41:09,751  
Ensi viikolla on  
tulossa itsenäistymispäivä.

535  
00:41:09,760 --> 00:41:13,119  
Punainen Risti yhdessä  
muun muassa Vantaan kaupungin -

536  
00:41:13,200 --> 00:41:17,839  
monen muun toimijan kanssa  
järjestää hienon webinaarin -

537  
00:41:17,920 --> 00:41:23,679  
liittyen itsenäistymiseen  
ja siihen liittyviin asioihin.

538  
00:41:23,760 --> 00:41:27,679  
Ja tekee muutenkin  
hienoa työtä tämän asian eteen.

539  
00:41:27,760 --> 00:41:30,160  
Mutta kyllä meillä on  
kehitettävää vielä.

540  
00:41:30,232 --> 00:41:32,031  
Työmaata riittää.

541

00:41:32,120 --> 00:41:37,069  
Ja paljon tuli  
sellaista toivetta, että -

542  
00:41:37,160 --> 00:41:45,119  
päihde- ja mielenterveysosaamista olisi  
tärkeää lisätä kaikkien kohdalla, -

543  
00:41:45,200 --> 00:41:50,031  
jotka työskentelee nuorten ja  
nuorten aikuisten kanssa.

544  
00:41:50,112 --> 00:41:53,270  
enemmän matalan  
kynnyksen tukea, -

545  
00:41:53,280 --> 00:41:57,719  
sitä että olisi helposti  
ja nopeasti saatavilla ne palvelut.

546  
00:41:57,800 --> 00:42:03,759  
Nuoret itse toivoo, että voi kun  
keskityttäisiin siihen juurisyyhyn.

547  
00:42:03,840 --> 00:42:08,760  
Mikä siellä on taustalla, mikä on  
vaikka päihteiden käytön taustalla.

548  
00:42:08,841 --> 00:42:17,439  
Ja toive oli, että olisi henkilökohtaista,  
moniammatillista tukea.

549  
00:42:17,520 --> 00:42:22,030  
Yhteistyösuhde korostuu.

550  
00:42:22,111 --> 00:42:25,350  
Mä ajattelen,  
että se on kaiken perusta, -

551  
00:42:25,350 --> 00:42:29,409  
ja se tuli myös näiltä  
nuorilta toivomuksena.

552  
00:42:29,640 --> 00:42:36,276  
Kysykää, älkää olettako,  
kuunnelkaa, tämän tyyppisiä asioita.

553

00:42:36,480 --> 00:42:40,840

Mä ajattelen että tämä  
järjestelmän sirpaleisuus -

554

00:42:40,920 --> 00:42:44,990

liittyy esimerkiksi  
näihin tuleviin kehittämissasioihin.

555

00:42:45,000 --> 00:42:49,617

Että millä tavalla me järjestäydytään,  
ja millä tavalla on järkevääkin -

556

00:42:49,680 --> 00:42:54,479

toimia tämän asian ympärillä.

557

00:42:55,200 --> 00:42:59,940

Nuorten aikuisten  
erityisyyden huomioiminen.

558

00:43:00,080 --> 00:43:06,111

Ajattelen, että sitä olisi vielä  
tärkeää nostaa entisestään.

559

00:43:06,192 --> 00:43:12,079

Nyt näissä ammattilaisten vastauksissa  
tuli ilmi, että erityisesti -

560

00:43:12,160 --> 00:43:18,919

päihdepalveluissa toivottaisiin, että  
nuoret aikuiset voitaisiin huomioida.

561

00:43:19,000 --> 00:43:24,495

Eli että se 18-vuotias  
esimerkiksi on hyvin nuori.

562

00:43:24,560 --> 00:43:29,279

Myös esimerkiksi tuettu asuminen  
tuli toiveena.

563

00:43:29,360 --> 00:43:33,343

Mietin myös  
tätä mittarointiasiaa.

564

00:43:33,424 --> 00:43:35,591

ja ajattelen,  
että siinä on sellainen, -



565  
00:43:35,672 --> 00:43:45,159  
meillä päättäjille ja palveluja  
järjestäville tahoille sellainen ajatus, -

566  
00:43:45,240 --> 00:43:49,040  
että sitä mitä me mitataan,  
niin sitä me saadaan.

567  
00:43:49,160 --> 00:43:53,880  
Että voitaisinko vaikka siirtyä  
jotenkin sieltä suoritteista -

568  
00:43:53,961 --> 00:43:58,034  
enemmän vaikka  
asiakaskokemuksen mittaamiseen.

569  
00:44:01,920 --> 00:44:07,400  
No sit mä haluisin tähän ihan  
lopuksi palata vielä siihen -

570  
00:44:07,520 --> 00:44:13,093  
alkuperäiseen kysymykseen,  
että mitä kuuluu, -

571  
00:44:13,174 --> 00:44:17,919  
jätetään nyt se vantaalainen  
vaikka näihin sulkumerkkeihin, -

572  
00:44:18,000 --> 00:44:19,951  
nuori aikuinen.

573  
00:44:19,951 --> 00:44:24,338  
Ja mietin että mitä me ihan  
joka ikinen voidaan tehdä.

574  
00:44:25,360 --> 00:44:32,119  
Ja mä ajattelen, että ammattilaisena,  
läheisenä aikuisena, -

575  
00:44:32,200 --> 00:44:38,679  
ylipäänsä se, että me kysytään  
ne kaksi sanaa: mitä kuuluu?

576  
00:44:38,760 --> 00:44:46,569  
Ja myös ollaan valmiita kuuntelemaan,

niin se on jo yksi askel eteenpäin.

577

00:44:47,640 --> 00:44:53,079

Heitän myöskin palloa sinne  
nuorten aikuisten suuntaan.

578

00:44:53,160 --> 00:44:57,359

Eli haluaisin myös  
rohkaista ja kannustaa siihen, -

579

00:44:57,440 --> 00:45:04,200

että ei ole mitenkään hävettävää tai  
epäonnistumista, jos oikeasti siinä -

580

00:45:04,297 --> 00:45:08,471

vaiheessa sanoo, että no itse asiassa  
ei kuulu kauhean hyvää.

581

00:45:08,552 --> 00:45:13,951

Eli jokainen nuori aikuinen voisi  
hyödyntää sen tilaisuuden, -

582

00:45:14,032 --> 00:45:19,720

kun kysytään mitä kuuluu, ja kertoa  
aidosti ja oikeasti mitä kuuluu.

583

00:45:21,800 --> 00:45:26,671

No sitten vielä tämä  
palvelujärjestelmän osuus.

584

00:45:26,680 --> 00:45:32,802

Mä mietin itse sitä, että  
mulla on haaveena sellainen, -

585

00:45:32,880 --> 00:45:38,679

että siinä vaiheessa kun kysytään  
niiltä nuorilta aikuisilta -

586

00:45:38,760 --> 00:45:43,239

että mitä sulle kuuluu,  
niin mä toivosin, että -

587

00:45:43,320 --> 00:45:49,240

jos nuori aikuinen sanoo,  
että ei kuulu kauhean hyvää.

588

00:45:49,320 --> 00:45:53,510  
Niin hän voisi  
lisätä siihen loppuun, -

589  
00:45:53,600 --> 00:45:56,400  
että mä kyllä tiedän  
mistä mä saan apua.

590  
00:45:56,480 --> 00:45:59,430  
Ja se on se, mitä  
mä ajattelen, -

591  
00:45:59,520 --> 00:46:05,160  
että meidän palvelujärjestelmänä  
täytyy ensisijaisesti kehittää.

592  
00:46:08,280 --> 00:46:09,800  
Kiitos.

593  
00:46:13,320 --> 00:46:15,690  
Kiitos Reetta.

594  
00:46:15,771 --> 00:46:22,283  
Kiitos paljon  
erinomaisesta puheenvuorosta.

595  
00:46:22,800 --> 00:46:28,160  
Onkohan meille  
kysymyksiä tullut?

596  
00:46:32,360 --> 00:46:35,031  
Eli ollaan  
saatu palautetta, -

597  
00:46:35,040 --> 00:46:37,728  
että meillä on teknisiä ongelmia  
jossain päin Suomea.

598  
00:46:37,809 --> 00:46:39,631  
ja että ääni pätkee.

599  
00:46:39,631 --> 00:46:42,280  
Me täällä selvitetään  
mistä on kysymys.

600  
00:46:42,361 --> 00:46:46,996

Tähän väliin täytyy sanoa, että tämä koko tilaisuus nauhoitetaan.

601  
00:46:47,077 --> 00:46:49,311  
Tästä tulee myöhemmin tallenne.

602  
00:46:49,320 --> 00:46:53,559  
Se tallenne ei löydy ihan heti, vaan se löytyy parin viikon päästä.

603  
00:46:53,640 --> 00:46:57,359  
Me tehdään sille tallenteelle saavutettavuuseditointi, -

604  
00:46:57,440 --> 00:46:59,527  
että siellä löytyy tekstitykset, -

605  
00:46:59,608 --> 00:47:03,071  
ja se on nykydirektiivien mukaisesti saavutettava.

606  
00:47:03,080 --> 00:47:07,079  
Ja sen jälkeen se ilmestyy tänne Vantaan kaupungin sivuille.

607  
00:47:07,160 --> 00:47:11,639  
Jos ja kun haluatte osallistua keskusteluun, -

608  
00:47:11,720 --> 00:47:18,082  
niin siihen voi osallistua Vantaa-kanavan lähetyksen discuss-kentässä.

609  
00:47:18,163 --> 00:47:21,151  
Eli sinne kannattaa mennä.

610  
00:47:21,160 --> 00:47:24,400  
Ja edelleen kaikki mitä teette somessa, -

611  
00:47:24,488 --> 00:47:33,457  
me toivotaan #päihdefoorumi somen twiitteihin, viesteihin, mitä käytättekin.

612

00:47:33,538 --> 00:47:39,799  
Tässä samaan aikaan tänä vuonna  
järjestetään myöskin yhtä aikaa -

613  
00:47:39,880 --> 00:47:42,031  
nyt Päihdefoorumin  
toimijatori.

614  
00:47:42,031 --> 00:47:45,679  
Se tehdään tällä kertaa  
virtuaalisesti Facebook-sivulla.

615  
00:47:45,760 --> 00:47:50,000  
Se löytyy esimerkiksi Facebookin  
hakutoiminnolla, "päihdefoorumi".

616  
00:47:50,120 --> 00:47:55,999  
Eli nyt on tämä seminaari, mutta  
laittakaa itsellenne -

617  
00:47:56,080 --> 00:47:58,471  
muistipaikalle tai jotain muuta,  
että löydätte -

618  
00:47:58,480 --> 00:48:00,640  
tämän Päihdefoorumin  
toimijatorin.

619  
00:48:00,701 --> 00:48:04,599  
Sieltä löytyy AA Vantaa,  
Vantaan nuorisopalveluiden -

620  
00:48:04,680 --> 00:48:06,791  
nuorten aikuisten  
toiminta.

621  
00:48:06,800 --> 00:48:10,951  
Ohjaamo Vantaa,  
Restart-palvelu, Peluuri, -

622  
00:48:11,032 --> 00:48:16,791  
Palasista eteenpäin -hanke ja opas Irti  
huumeista ry:ltä, -

623  
00:48:16,800 --> 00:48:18,720  
SPR:n toimintaryhmä  
huppeli.

624

00:48:18,792 --> 00:48:24,200

Tikkurilan klubitalon  
opintovalmennus.

625

00:48:24,281 --> 00:48:28,911

Siellä on myös Vantaan nuorisopalveluiden  
Kipinä etsivältä nuorisotyöltä.

626

00:48:28,920 --> 00:48:31,879

Liikkuva opiskelu  
Vantaan kaupungilta.

627

00:48:31,960 --> 00:48:34,679

Hyvän mielen ryhmä  
Vantaan kaupungilta.

628

00:48:34,760 --> 00:48:38,790

Moodi-hanke, Hyvät tuulet ry  
ja Tikkurilan klubitalo Eskot ry.

629

00:48:38,871 --> 00:48:43,511

Kaikki tämä löytyy sieltä  
Päihdefoorumin toimijatorilta, -

630

00:48:43,592 --> 00:48:46,271

joka on virtuaalisesti  
Facebook -sivuilla.

631

00:48:46,271 --> 00:48:49,279

Ihan Facebookin  
hakutoiminnolla voi mennä sinne.

632

00:48:50,160 --> 00:48:59,359

Meidän seuraava osallistujaa  
on Reetta-Maria Roiha.

633

00:48:59,440 --> 00:49:04,959

Roiha on mielenterveystalo.fissä  
asiakastyön tukena.

634

00:49:05,040 --> 00:49:10,360

Hänen teemansa on mielenterveystalo.fi  
asiakastyön tukena.

635

00:49:10,441 --> 00:49:13,510

Reetta-Maria on  
kehittämispäällikkö HUS:lla.

636  
00:49:13,520 --> 00:49:16,400  
Hän on työskennellyt  
HUS:ssa ja psykiatriassa -

637  
00:49:16,495 --> 00:49:21,079  
ja tietohallinnon  
kehittämistehtävissä 19 vuotta.

638  
00:49:21,160 --> 00:49:24,880  
Tällä hetkellä Reetta-Marian työnkuvaan  
kuuluu ylläpitää ja kehittää -

639  
00:49:24,960 --> 00:49:30,000  
mielenterveystalo.fi -palvelua yhteistyössä  
muiden sairaanhoitopiirien -

640  
00:49:30,065 --> 00:49:32,039  
ja kolmannen  
sektorin kanssa.

641  
00:49:32,120 --> 00:49:35,119  
Sen lisäksi Reetta-Maria  
käy HUS:n psykiatrisen klinikoilla -

642  
00:49:35,200 --> 00:49:38,229  
Lean-valmentajan roolissa,  
tukee työn kehittämistä -

643  
00:49:38,310 --> 00:49:42,111  
ja potilaiden palvelun parantamista,  
tervetuloa.

644  
00:49:42,960 --> 00:49:45,175  
Kiitoksia esittelystä.

645  
00:49:59,440 --> 00:50:01,231  
Nyt se näkyy tuolla.

646  
00:50:01,231 --> 00:50:03,560  
Ahaa, voinko mä täältä  
sitten selata?

647  
00:50:03,640 --> 00:50:05,902

Ihan mistä vaan,  
mutta tuossa se näkyy.

648

00:50:06,000 --> 00:50:09,246  
Joo, mistä mä pääsen  
eteenpäin sitten aina, tästäkö?

649

00:50:11,240 --> 00:50:14,567  
Hyvä kysymys,  
se menee tuolla.

650

00:50:15,400 --> 00:50:16,600  
Tuolla nuolella.

651

00:50:16,680 --> 00:50:19,267  
Joo, hyvä.

652

00:50:19,280 --> 00:50:22,679  
Noniin, kiitoksia  
edellisille puhujille.

653

00:50:22,760 --> 00:50:25,271  
Oli tosi mielenkiintoiset  
puheenaiheet.

654

00:50:25,280 --> 00:50:30,391  
Ja tosi tarpeellista tänä päivänä mennä  
siihen asiakkaan, -

655

00:50:30,472 --> 00:50:32,791  
nuoren aikuisen rooliin.

656

00:50:32,791 --> 00:50:37,474  
Ja yllättävän isosti sitä joutuu  
tsemppaamaan itseään pysähtymään hetkeksi -

657

00:50:37,560 --> 00:50:40,169  
ja tuo oli tarpeellinen hetki,  
kiitos siitä.

658

00:50:40,240 --> 00:50:43,960  
Ja kiitos että olen saanut tulla  
tänne kertomaan Mielenterveystalosta, -

659

00:50:44,040 --> 00:50:48,520  
ja kuinka se voi siellä asiakastyön



tukena ehkä palvella.

660

00:50:48,600 --> 00:50:53,599

Tosiaan, terveisiä HUS:sta, ja esittelyssä  
kävikin ilmi että missä minun -

661

00:50:53,680 --> 00:50:54,631

työpaikkani on.

662

00:50:54,640 --> 00:50:58,839

Ja tosiaan tämän  
mielenterveystalo.fi -palvelun -

663

00:50:58,920 --> 00:51:01,351

ylläpito ja kehittäminen  
on HUS:n vastuulla, -

664

00:51:01,351 --> 00:51:03,480

ja minä esimerkiksi  
siinä työskentelen, -

665

00:51:03,560 --> 00:51:06,991

mutta samalla minä lähetän terveisiä  
myös koko Suomesta.

666

00:51:07,000 --> 00:51:11,919

Koska Mielenterveystalo on todellakin  
koko Suomen kansallinen palvelu.

667

00:51:12,000 --> 00:51:15,679

Ja jos siellä linjoilla on muualtakin  
kuin täältä HUS-alueelta, -

668

00:51:15,760 --> 00:51:17,599

niin tämä on  
varmaan hyvä tieto.

669

00:51:17,680 --> 00:51:21,430

Jos ette tienneet, niin jokaisesta  
sairaanhoitopiiristä ollaan mukana -

670

00:51:21,511 --> 00:51:23,511

tässä palvelun ylläpidossa.

671

00:51:23,520 --> 00:51:27,712

Käytännössä se tarkoittaa sitä,

että jokaisessa sairaanhoitopiirissä -

672

00:51:27,793 --> 00:51:33,439

on 1 - 3 koordinaattoria,  
siellä jokaisella alueella, -

673

00:51:33,520 --> 00:51:37,039

ja heidän tehtävänä on viestiä  
Mielenterveystalosta siellä paikallisesti.

674

00:51:37,120 --> 00:51:40,199

Ja sitten myös pitää yllä  
tietynlaisia palvelupaikkoja.

675

00:51:40,280 --> 00:51:44,151

Eli meillä on hyvinkin  
kansallinen verkosto.

676

00:51:44,232 --> 00:51:46,351

Me tavataan noin kerran  
puolessa vuodessa, -

677

00:51:46,360 --> 00:51:49,080

ja joka kuukausi vähintään  
ollaan yhteyksissä -

678

00:51:49,152 --> 00:51:54,999

kuukausikirjeen muodossa,  
ja muutenkin chattaillaan kyllä.

679

00:51:55,080 --> 00:52:00,680

Puolet mun työajasta  
kuuluu Mielenterveystalolle, -

680

00:52:00,760 --> 00:52:06,159

ja puolet työajasta sitten palvelujen  
yleiselle sujuvoittamiselle.

681

00:52:06,240 --> 00:52:09,679

Ja miten me voidaan potilaan  
tai asiakkaan palveluja parantaa.

682

00:52:09,760 --> 00:52:14,342

Ja lean-hommat kuuluu siihen,  
mutta nämä kaksi kulkee aika kivasti -

683

00:52:14,423 --> 00:52:15,220  
käsi kädessä.

684  
00:52:15,280 --> 00:52:20,151  
Digikehittäminen, ja sitten  
yleinen palvelujen sujuvoittaminen.

685  
00:52:21,600 --> 00:52:26,080  
Ja sairaanhoitaja  
myös olen ammatiltani.

686  
00:52:26,160 --> 00:52:30,775  
Tausta-ammattiltani, että muistan ehkä  
myös joitakin niitä kohtaamisia -

687  
00:52:30,840 --> 00:52:36,760  
nuorten ja nuorten aikuisten kanssa  
siellä ihan oikeassa maailmassa.

688  
00:52:38,280 --> 00:52:43,159  
Ja tällainen kysymys monesti  
ehkä saattaa tulla ilmi, -

689  
00:52:43,240 --> 00:52:46,670  
että miksi tällainen mielenterveystalo.fi  
-palvelu on olemassa?

690  
00:52:46,760 --> 00:52:48,423  
Miksi se ylipäätään  
on perustettu?

691  
00:52:48,504 --> 00:52:50,111  
Sehän on  
tosi vanha palvelu jo.

692  
00:52:50,192 --> 00:52:53,911  
Siitä teknisesti jostain kohti  
saattaa sen huomatakin, -

693  
00:52:53,920 --> 00:52:57,319  
että digiloikat ja muut on  
tässä menneet eteenpäin, -

694  
00:52:57,400 --> 00:52:59,937  
mutta Mielenterveystalo on edelleen  
sellaisella vanhalla mutta toimivalla -

695

00:53:00,018 --> 00:53:01,515  
alustalla vielä.

696

00:53:01,600 --> 00:53:04,280  
Sehän on yli 10 vuotta  
vanha palvelu jo.

697

00:53:04,351 --> 00:53:09,279  
Ja sen ideointi ja suunnitteluun  
menee tuonne noin 12 vuoden taakse.

698

00:53:09,360 --> 00:53:13,831  
Se on aikanaan saanut  
alkunsa siitä, -

699

00:53:13,840 --> 00:53:20,839  
että kun etsittiin nuorille tai nuorille  
aikuisille jatkohoitopaikkoja, -

700

00:53:20,920 --> 00:53:23,591  
ja silloinkin kuin minä olen ollut  
kliinisessä työssä mukana, -

701

00:53:23,672 --> 00:53:27,550  
niin ne jatkohoitopaikat oli  
aina paperisissa kansioissa.

702

00:53:27,631 --> 00:53:30,231  
Sitten aina arvailtiin että  
onkohan ne paikat vielä, -

703

00:53:30,240 --> 00:53:32,720  
onko maksusitoumukset sinne  
näin vai noin, -

704

00:53:32,800 --> 00:53:36,790  
onko ne ylipäätään olemassa,  
ja mitkäs ne yhteystiedot olikaan.

705

00:53:36,871 --> 00:53:39,440  
Ja siellä oli  
vanhentuneita tietoja.

706

00:53:39,520 --> 00:53:43,319  
Ja mietittiin, että voisiko  
ne tiedot mennä nettiin.

707

00:53:43,400 --> 00:53:46,039

Että ne olisi aina  
ajan tasalla.

708

00:53:46,120 --> 00:53:49,559

Siitä se ajatus lähti ja sitten  
oli myös kysymys siitä, -

709

00:53:49,640 --> 00:53:54,000

voisiko mielenterveys- ja päihdeasioissa  
olla muussakin paikassa tietoa, -

710

00:53:54,080 --> 00:53:58,071

kuin suomi24  
tai vauva.fi -sivustoilla.

711

00:53:58,080 --> 00:54:01,010

Mitkä on siis ihan  
tärkeitä lähteitä myös, -

712

00:54:01,091 --> 00:54:06,279

mutta voisiko olla myös neutraalimpaa  
ja luotettavaa tietoa siellä -

713

00:54:06,360 --> 00:54:07,150

missä ihmiset on.

714

00:54:07,150 --> 00:54:11,216

Se oli pitkä tarina,  
että miksi se on perustettu, -

715

00:54:11,646 --> 00:54:16,560

Mutta miksi sitä edelleen  
ylläpidetään ja nähdään hyväksi?

716

00:54:16,680 --> 00:54:21,951

Mä olen ensin piirtänyt tuohon  
tuollaiset ammattilaisten hahmot.

717

00:54:22,032 --> 00:54:25,751

Mitä mä olen kuullut  
että sitä on käytetty, -

718

00:54:25,760 --> 00:54:29,100

niin ihan jo työssä oppineet ihmiset

käyttää hyvinkin.

719

00:54:29,181 --> 00:54:32,480

Ne käy seikkailemassa Mielenterveystalon ammattilaisten osiossa, -

720

00:54:32,561 --> 00:54:35,271

jonne pääsee VRK-kortilla kirjautumaan esimerkiksi, -

721

00:54:35,271 --> 00:54:37,240

tai ihan verkkopankkitunnuksillakin.

722

00:54:37,320 --> 00:54:39,830

Sitten mitä mä olen kuullut käyttötarkoituksia, -

723

00:54:39,911 --> 00:54:43,479

niin on myös työssä työnkuvaa vaihtava.

724

00:54:43,560 --> 00:54:46,719

Esimerkiksi HUS psykiatriassa on helppo esimerkki kertoa.

725

00:54:46,800 --> 00:54:51,719

Että ihminen, joka on työskennellyt pitkään vaikka psykoosilinjalla, -

726

00:54:51,800 --> 00:54:54,599

hoitaen siihen asiakasryhmään kuuluvia henkilöitä, -

727

00:54:54,680 --> 00:54:57,186

niin hän sitten vaihtaa työpaikkaa vaikkapa mielialoille

728

00:54:57,267 --> 00:55:00,751

Niin siinä kuitenkin tapahtuu tietynlainen muutos.

729

00:55:00,760 --> 00:55:03,084

Ja sitten ehkä haluaa kerrata niitä asioita, -

730

00:55:03,165 --> 00:55:06,439

että miten vaikka masentuneita  
ja ahdistuneita potilaita hoidettiin.

731

00:55:06,520 --> 00:55:10,200  
ja miten heidät voidaan  
ottaa tähän hoitoon mukaan.

732

00:55:10,320 --> 00:55:15,039  
Sitten ihan uran alussa olevat ja  
opiskelijat hyödyntää Mielenterveystaloa -

733

00:55:15,120 --> 00:55:18,631  
tosi hyvin, että oon saanut  
tässä Laureassa käydä.

734

00:55:18,712 --> 00:55:21,551  
Ja olla  
videoyhteyksien kautta -

735

00:55:21,551 --> 00:55:24,719  
esimerkiksi Kainuussa  
saakka oppilaitoksissa, -

736

00:55:24,800 --> 00:55:28,150  
miten he hyödyntää siellä  
opinnoissaan Mielenterveystaloa.

737

00:55:28,231 --> 00:55:31,031  
He käyttää  
ammattilaisten osion sisältöjä.

738

00:55:31,031 --> 00:55:34,493  
Esimerkiksi siellä olevia  
hyvän hoidon malleja ja muuta.

739

00:55:34,574 --> 00:55:39,591  
Ajatuksena olisi, että hoitoon ja arviointiin  
tarjotaan todella työkaluja.

740

00:55:39,680 --> 00:55:42,200  
Sitten siellä on  
esimerkiksi lisäkoulutuksia.

741

00:55:42,280 --> 00:55:50,199  
Lyhytterapioista meillä oli iso  
seminaari Lasipalatsissa viime keväänä.

742  
00:55:50,280 --> 00:55:53,960  
Se nauhoitettiin kokonaan, ja tuotiin  
Mielenterveystalon ammattilaisten osioon -

743  
00:55:54,060 --> 00:55:55,911  
kaikille maksutta käyttöön.

744  
00:55:55,992 --> 00:55:58,159  
Eli sieltä voi katsoa  
kiinnostavat luennot.

745  
00:55:58,240 --> 00:56:01,230  
Silloin jo tehtiin tätä, nythän tämä on  
jo aivan toista luokkaa -

746  
00:56:01,311 --> 00:56:05,360  
kun korona tuli, ja kaikki on webinaareina  
ja katsottavissa jälkepäin.

747  
00:56:05,480 --> 00:56:07,480  
Mutta silloin jo  
tehtiin sitä.

748  
00:56:07,560 --> 00:56:09,879  
Ja sitten toki  
halutaan mittareita.

749  
00:56:09,960 --> 00:56:13,551  
Vaikkapa ammattilaisten osion  
mittaripankki on tosi suosittu, -

750  
00:56:13,632 --> 00:56:18,599  
ja sieltä käydään niitä standardoituja  
mittareita katsomassa ja käyttämässä.

751  
00:56:18,680 --> 00:56:21,759  
Samoin kuin nämä hyvän hoidon mallit,  
että miten vaikkapa -

752  
00:56:21,840 --> 00:56:25,719  
masennuspotilaiden ryhmää voitaisiin  
vetää, millaisia ryhmämateriaaleja -

753  
00:56:25,800 --> 00:56:27,640  
ja vaikkapa  
kymmenelle kerralle ryhmät.



754

00:56:27,720 --> 00:56:33,641  
Millainen voisi olla samantapainen,  
vakioitu malli kaikille käyttöön?

755

00:56:33,722 --> 00:56:35,320  
Siellä on sitä tarjolla.

756

00:56:35,400 --> 00:56:38,719  
Lisäksi kaikilla ammattilaisilla  
pitäisi olla tietenkin mahdollisuus -

757

00:56:38,800 --> 00:56:39,791  
osallistaa potilas.

758

00:56:39,791 --> 00:56:43,399  
Tiedän että sitä tapahtuu  
hyvin eri tavoilla, -

759

00:56:43,480 --> 00:56:45,551  
että millä tavalla sitä  
potilasta otetaan mukaan.

760

00:56:45,560 --> 00:56:51,080  
Se vaihtelee yksiköittäin,  
vaihtelee persoonakohtaisesti, -

761

00:56:51,162 --> 00:56:52,599  
ja myös toki  
potilaskohtaisesti.

762

00:56:52,680 --> 00:56:57,159  
Eihän kaikki pysty osallistumaan  
omahoitoon tietyssä vaiheessa mitenkään.

763

00:56:57,240 --> 00:57:00,120  
Ja toiset sitten taas  
on tosi aktiivisia.

764

00:57:00,240 --> 00:57:05,480  
Mutta että on ainakin mahdollisuus  
osallistaa potilas omaan hoitoon.

765

00:57:05,840 --> 00:57:10,800  
No sitten Mielenterveystalon  
tarkoitus on toki se, -

766

00:57:10,920 --> 00:57:15,320  
että kun Mielenterveystalon  
avoin osuus on avoin palvelu, -

767

00:57:15,400 --> 00:57:18,119  
sinne ei tarvitse kirjautua  
ja se on maksutonta, ja niin pois päin, -

768

00:57:18,200 --> 00:57:21,551  
että kynnyksetöntä apua kaikille,  
silloin kun sitä tarvitaan.

769

00:57:21,632 --> 00:57:26,039  
Tulee se ajatus, että mä olen  
taistellut tämän unettomuuden kanssa -

770

00:57:26,120 --> 00:57:29,585  
nyt tässä pitkään, ja en ole vielääkään saanut  
terkkariin varattua aikaa.

771

00:57:29,666 --> 00:57:32,231  
Mutta illalla tulee  
taas asia mieleen.

772

00:57:32,240 --> 00:57:35,360  
Niin sitten voi ehkä  
löytää vaikka unettomuuden -

773

00:57:35,451 --> 00:57:37,720  
omahoito-ohjelman  
Mielenterveystalosta.

774

00:57:37,840 --> 00:57:40,791  
Että silloin kun sitä tarvitaan,  
niin se olisi olemassa.

775

00:57:40,800 --> 00:57:44,360  
Ja että tosiaankin pääsee  
haistelemaan ja maistelemaan -

776

00:57:44,429 --> 00:57:49,519  
tietoa ja työkaluja  
vaikkapa siinä vaiheessa -

777

00:57:49,600 --> 00:57:54,200

kun harkitsee, että pitäisikö mun  
hakeutua hoitoon tästä asiasta.

778

00:57:54,840 --> 00:57:58,471  
Ja sitten toki, jos ollaan siinä  
tilanteessa, -

779

00:57:58,552 --> 00:58:01,790  
että on jo se asiakas-  
tai potilassuhde syntynyt, -

780

00:58:01,800 --> 00:58:04,937  
että potilas olisi  
itse aktiivinen.

781

00:58:05,018 --> 00:58:09,159  
Hänellä olisi mahdollisuus saada  
siitä hoidosta tai arvioinnista -

782

00:58:09,240 --> 00:58:11,480  
luotettavaa tietoa  
ja työkaluja.

783

00:58:11,600 --> 00:58:14,559  
Me tiedetään, että kun  
vastaanotolla käydään, -

784

00:58:14,640 --> 00:58:18,551  
osaahan siitä valuu  
kuin hanhen selästä vesi.

785

00:58:18,560 --> 00:58:21,083  
Kotona mietitään,  
että apua, -

786

00:58:21,164 --> 00:58:22,720  
mitä kaikkea  
siellä käytiin.

787

00:58:22,800 --> 00:58:25,751  
Sitten jos vaikka läheinen kysyy,  
että mitä siellä vastaanotolla käytiin, -

788

00:58:25,760 --> 00:58:29,039  
niin eihän sitä osata  
enää kertoa sitten välttämättä.

789

00:58:29,120 --> 00:58:36,520

Muisti on vain kapasiteettia, tilanne on ehkä ollut jännittävä, -

790

00:58:36,600 --> 00:58:38,871

tai siinä on käyty raskaita asioita läpi.

791

00:58:38,871 --> 00:58:44,119

Olisi hyvä, että asiat olisi kerrattavissa vielä myöhemminkin.

792

00:58:46,480 --> 00:58:51,443

Eli haluttaisiin, että ammattilainen ja potilas molemmat. -

793

00:58:51,520 --> 00:58:56,479

ja sitten se kansalainen saisi näitä työkaluja.

794

00:58:56,560 --> 00:59:02,199

Sitten jos ajatellaan, että molemmilla on tämä samantyyppinen tieto, -

795

00:59:02,280 --> 00:59:05,799

myös sillä potilaalla, vaikkapa ahdistuksen hoidosta, -

796

00:59:05,880 --> 00:59:08,559

hän tietää käymällä ahdistuksen omahoito-ohjelmaa läpi -

797

00:59:08,640 --> 00:59:11,960

että mistä tässä puhutaan, niin sanavarasto kasvaa.

798

00:59:12,040 --> 00:59:14,791

Ja ymmärretään mistä tässä on kysymys, että se pikkuhiljaa syventyy.

799

00:59:14,800 --> 00:59:18,772

Niin se on varmastikin kaikille hyödyksi.

800

00:59:18,853 --> 00:59:23,799

Tuolla alhaalla

lukee tällainen lause kun -

801

00:59:23,880 --> 00:59:27,880  
kansallisesti samat työkalut  
käytössä saumattomasti ja maksutta.

802

00:59:28,000 --> 00:59:31,631  
Tietenkin kun tämä palvelu  
on maksuton kaikille, -

803

00:59:31,631 --> 00:59:34,053  
meille ammattilaisille ja kansalaisille.

804

00:59:34,134 --> 00:59:38,479  
Se samalla sitten vähän  
vakioi siitä, minkälaista -

805

00:59:38,560 --> 00:59:43,279  
tasalaatuista hoitoa olisi mahdollista  
täällä Suomessa antaa kaikille.

806

00:59:43,360 --> 00:59:48,233  
Riippumatta siitä, että kenelle  
ammattilaiselle esimerkiksi päädytään.

807

00:59:50,120 --> 00:59:57,039  
Ehkä tämä porukka saattaakin tietää  
jo Mielenterveystalosta sen, -

808

00:59:57,120 --> 01:00:02,199  
että lasten mielenterveystalo on oma  
palvelunsa saman sateenvarjon alla.

809

01:00:02,280 --> 01:00:05,391  
Ja sitten nuorten  
mielenterveystalo on erikseen.

810

01:00:05,964 --> 01:00:11,231  
Aikuisten puolella on ehkä  
kaikista eniten materiaalia, -

811

01:00:11,312 --> 01:00:13,680  
mutta nuoret sitä  
myös käyttää.

812

01:00:15,720 --> 01:00:21,070

Ja näistä  
käyttäjäluvusta sen verran, -

813

01:00:21,080 --> 01:00:24,519  
moni ei tiedä mietenkään että  
miten paljon sitä käytetään.

814

01:00:24,600 --> 01:00:28,079  
Viime vuonna 2019, meillä tapahtui  
sellainen pompsaus, -

815

01:00:28,160 --> 01:00:30,911  
että käyttäjäkunta  
lisääntyi 60 %.

816

01:00:30,911 --> 01:00:33,243  
Emme tiedä ihan tasan tarkkaan  
että mistä se johtuu.

817

01:00:33,320 --> 01:00:38,671  
Ehkä viestittiin uudella tavalla tai näin,  
mutta 1.8 miljoonaa käyttäjää -

818

01:00:38,752 --> 01:00:42,871  
Google Analyticsin mukaan  
Mielenterveystalolla viime vuonna oli.

819

01:00:42,952 --> 01:00:46,511  
Ja tänä vuonna  
noin 20 % kasvu.

820

01:00:46,520 --> 01:00:49,760  
Käyttäjät on  
löytäneet Mielenterveystalon, -

821

01:00:49,834 --> 01:00:52,078  
mikä on tosi hieno juttu.

822

01:00:52,640 --> 01:00:57,572  
Ja sitten koska Mielenterveystalosta  
on todettu näin vuosina -

823

01:00:57,653 --> 01:00:59,151  
että siitä on  
ollut hyötyä, -

824

01:00:59,160 --> 01:01:02,764  
vaikka siihen tietenkkin resursseja  
ja rahaa on laitettu, -

825  
01:01:02,845 --> 01:01:04,031  
mutta hyödyllinen ollut.

826  
01:01:04,031 --> 01:01:07,240  
Niin on tällainen terveyskylä.fi -hanke  
tullut aikanaan, -

827  
01:01:07,320 --> 01:01:09,871  
ja sellainen palvelu on siellä.

828  
01:01:09,880 --> 01:01:15,270  
Ja siellähän on nyt yli 30 muuta taloa,  
aivotalo, sydänsairauksien talo, -

829  
01:01:15,351 --> 01:01:17,879  
tutkimukseen tulijan talo  
ja näin.

830  
01:01:17,960 --> 01:01:23,257  
Eli hyvänä esimerkkinä tällaiselle  
digipalvelulle olemme toimineet.

831  
01:01:26,440 --> 01:01:30,991  
Ja tuossa on vielä kuva,  
mistä meidän palveluun tullaan.

832  
01:01:31,072 --> 01:01:35,671  
Suomi tietenkkin on se  
kaikista suurin käyttäjämaa.

833  
01:01:35,671 --> 01:01:39,239  
Mutta kyllä Ruotsista tullaan,  
meillä on psykporten.fi, -

834  
01:01:39,320 --> 01:01:44,099  
jossa on osittain mielenterveystalon  
sisältöä käännetty.

835  
01:01:44,180 --> 01:01:48,560  
Toivottavasti ensi vuonna saadaan  
vähän lisää materiaalia sinne myös.

836

01:01:48,680 --> 01:01:54,071  
Mutta näette tuossa nuo  
vaaleansinisellä olevat maat, -

837  
01:01:54,152 --> 01:01:57,311  
niin kyllä monesta maasta  
sinne päädytään.

838  
01:01:57,400 --> 01:02:00,880  
Emme tietenkään tiedä, kun  
anonyymistä palvelusta on kysymys -

839  
01:02:00,956 --> 01:02:05,807  
että ketä sieltä tulee, onko  
lomailijoita, vaihto-oppilaita -

840  
01:02:05,920 --> 01:02:13,719  
suurlähetystön työntekijöitä,  
merimieskirkon osoittamia asiakkaita, -

841  
01:02:13,800 --> 01:02:17,582  
että ketä nämä on,  
mutta moni maa on tuolla värjätty.

842  
01:02:17,680 --> 01:02:21,910  
Valkoisena taitaa olla  
joitakin Keski-Afrikan maita, -

843  
01:02:21,910 --> 01:02:26,275  
Grönlanti ja Pohjois-Korea ainakin.

844  
01:02:27,840 --> 01:02:30,551  
Ja mitä  
sisältöä meillä käytetään, -

845  
01:02:30,560 --> 01:02:36,599  
tuo edellisen Reettan puhe näkyy  
myös meidän palveluissa.

846  
01:02:36,680 --> 01:02:40,079  
Eli masennuksen mittarit  
ihan siellä avoimella puolella.

847  
01:02:40,160 --> 01:02:43,279  
Niitä kansalaiset tai  
muut käyttäjät tekee.



848

01:02:43,360 --> 01:02:46,020  
Ja kun mittarin on tehnyt  
ja tuloksen saanut, -

849

01:02:46,101 --> 01:02:49,559  
niin siellähän on ohjaus, että  
mitä kannattaisi tehdä.

850

01:02:49,640 --> 01:02:51,840  
Että kannattaako  
hakeutua ihan palveluihin, -

851

01:02:51,915 --> 01:02:55,879  
vai olisiko kenties omahoito-ohjelmasta  
tässä tilanteessa hyötyä.

852

01:02:55,960 --> 01:02:59,960  
Sitten ahdistukseen ja masennuksen  
omahoidot on myös käytettyjä.

853

01:03:00,080 --> 01:03:05,440  
Samoin kuin epävakauden omahoito  
ja paniikin omahoito esimerkiksi.

854

01:03:06,920 --> 01:03:11,640  
Ja oirenavigaattori nuorten puolella  
on se, että missä ihminen voi valita -

855

01:03:11,760 --> 01:03:15,790  
oireen, sen vakavuuden  
ja sen jälkeen paikkakunnan.

856

01:03:15,871 --> 01:03:17,911  
Sen jälkeen tulee  
lista palveluita, -

857

01:03:17,911 --> 01:03:20,151  
mihin ehkä siinä tilanteessa  
kannattaa hakeutua.

858

01:03:20,151 --> 01:03:22,405  
Se on myös kiinnostava.

859

01:03:25,080 --> 01:03:28,040  
Ja niin.

860  
01:03:33,760 --> 01:03:40,471  
Omahoito-ohjelmista, kun ne ovat meidän  
isoimpia kehittämisspennistuksia, -

861  
01:03:40,560 --> 01:03:45,762  
niin voi mainita, että  
niitä on nyt 28 tai 29.

862  
01:03:45,840 --> 01:03:49,031  
Eilen julkaistiin uupumuksen  
omahoito-ohjelma.

863  
01:03:49,040 --> 01:03:55,079  
Niitä on todellakin  
moneen eri vaivaan.

864  
01:03:55,160 --> 01:03:59,599  
Ja ne on aika  
samantyyppisesti rakennettu.

865  
01:03:59,680 --> 01:04:00,750  
Varsinkin nyt  
viime vuosina.

866  
01:04:00,831 --> 01:04:03,031  
Aina lähdetään ensin  
katsomaan tietoa.

867  
01:04:03,031 --> 01:04:07,839  
Ensimmäisessä vaiheessa varmistetaan,  
että onko tästä vaivasta kysymys -

868  
01:04:07,920 --> 01:04:09,071  
ja tämä omahoito  
sopii sinulle.

869  
01:04:09,071 --> 01:04:12,237  
Sen jälkeen lähdetään  
työstämään kakkosvaiheessa, -

870  
01:04:12,318 --> 01:04:16,759  
jossa on sitten tehtäviä ja teoriaa  
sinne tehtävän tueksi.

871  
01:04:16,840 --> 01:04:18,800  
Ja sitten monesti

kokemusasiantuntijan video -

872

01:04:18,864 --> 01:04:20,959

ollaan yritetty  
saada sinne kanssa.

873

01:04:21,040 --> 01:04:24,471

Joku kertomaan, että miten juuri hän  
selviytyi tässä kohtaa.

874

01:04:24,471 --> 01:04:28,599

Voimauttamaan, ja antamaan  
tärkeää vertaistukea.

875

01:04:28,680 --> 01:04:32,391

Ahdistuksen omahoidossa ainakin ja  
pakko-oireiden omahoidossa -

876

01:04:32,472 --> 01:04:36,559

ihanat kokemusasiantuntijat  
antoivat omat kasvonsa tänne.

877

01:04:36,640 --> 01:04:38,640

Mikä oli hieno juttu.

878

01:04:38,720 --> 01:04:43,120

Ja sitten kolmosvaiheessa  
aina lähdetään katsomaan -

879

01:04:43,200 --> 01:04:45,791

asioita vielä  
vähän tarkemmin.

880

01:04:45,800 --> 01:04:48,480

Että miten se mun muu elämä  
on tämän tukena.

881

01:04:48,551 --> 01:04:53,319

Että onko unet kunnossa, ja olenko kovin  
tiukkapiipoisesti itseeni suhtautuva.

882

01:04:53,400 --> 01:04:58,120

Vai armeliaammin, ja pitäisikö siihen  
asiaan kiinnittää myös huomiota.

883

01:05:00,000 --> 01:05:04,399

Mulla on tässä tällainen omahoito-ohjelmien  
esittelyvideo, -

884

01:05:04,480 --> 01:05:10,680  
mietin nyt että toimiiko se,  
kun tässä on ääni ja kaikki?

885

01:05:10,760 --> 01:05:13,119  
Mä en ihan  
osaa sanoa.

886

01:05:13,200 --> 01:05:15,120  
Pitäisikö meidän  
kokeilla.

887

01:05:15,480 --> 01:05:16,480  
Koetetaan.

888

01:05:18,120 --> 01:05:26,199  
Se on kivaa kun siellä vähän kerrotaan  
että mistä on kysymys.

889

01:05:26,280 --> 01:05:38,079  
Koska tämä video ei ole missään  
erityisemmin julki ollut.

890

01:05:38,160 --> 01:05:40,110  
Niin sitä on  
aika kiva näyttää.

891

01:05:40,560 --> 01:05:43,320  
Tuleekos se sinne?

892

01:05:44,920 --> 01:05:47,880  
Emme halua  
kirjautua.

893

01:05:48,720 --> 01:05:53,960  
Se lähtee täällä mulla pyörimään,  
mutta se ei näköjään tuonne tule.

894

01:06:01,520 --> 01:06:04,000  
Nyt on hankala tilanne.  
- Niin.

895

01:06:13,800 --> 01:06:18,120

Tuolla näyttää vielä tuon,  
mikä oli sun PowerPoint.

896

01:06:18,240 --> 01:06:22,540  
Onko se tämä?  
Joo, jos me laitetaan se alas.

897

01:06:23,800 --> 01:06:26,351  
Mutta kun se  
ei näytä tuolla.

898

01:06:36,160 --> 01:06:38,711  
Se voi olla myös  
äänen takia hankala.

899

01:06:38,711 --> 01:06:40,151  
Voi olla äänen  
takia hankala.

900

01:06:40,160 --> 01:06:42,862  
Ehkä me jätetään se nyt,  
onpa harmi.

901

01:06:42,960 --> 01:06:47,237  
No ei se mitään, jos mä pääsen siihen  
keskusteluun, niin mä voin laittaa -

902

01:06:47,318 --> 01:06:49,719  
tämän linkin,  
se on ihan kiva.

903

01:06:49,800 --> 01:06:55,440  
Omahoito-ohjelmien video, missä  
toimialajohtaja HUS psykiatriasta kertoo, -

904

01:06:55,520 --> 01:07:00,471  
miten paniikin  
omahoito-ohjelmaa voi hyödyntää.

905

01:07:01,000 --> 01:07:06,320  
Ja siinä on kerrottu tuosta  
meidän kolmiportaisesta asiasta.

906

01:07:09,640 --> 01:07:13,559  
Monesti kun mä käyn  
Mielenterveystalosta kertomassa, -

907

01:07:13,640 --> 01:07:17,391  
niin siitä tulee ainakin  
ihan positiivinen vastaanotto.

908

01:07:17,472 --> 01:07:20,551  
Paljon kysymyksiä,  
kehittämisaikajatuksia ja näin.

909

01:07:20,560 --> 01:07:24,839  
Mutta ehkä eniten yllättää se,  
että jos on joskus käynyt siellä sivulla -

910

01:07:24,920 --> 01:07:26,831  
niin että ai,  
sinne tuleekin uutta.

911

01:07:26,912 --> 01:07:29,919  
Emme halua olla missään tapauksessa  
sellainen palvelu, -

912

01:07:30,000 --> 01:07:32,911  
joka on jotenkin  
staattista ja jämähtänyt.

913

01:07:32,992 --> 01:07:36,719  
Ja että hienot käyttäjämäärät on saavutettu  
ja palvelu on löydetty, -

914

01:07:36,800 --> 01:07:38,391  
mutta se ei kehity mihinkään.

915

01:07:38,391 --> 01:07:41,991  
Ei, vaan me halutaan  
ehdottomasti tehdä lisää.

916

01:07:42,072 --> 01:07:45,431  
Ja miksi me tehään, potilasvirran  
sujuvoittamiseksi esimerkiksi.

917

01:07:45,440 --> 01:07:48,859  
Tästä hyvä esimerkki on yksi  
omahoito-ohjelma, -

918

01:07:48,940 --> 01:07:54,719  
joka liittyy tuonne, onko se nyt  
sukupuolitutkimuksen poliklinikka.

919

01:07:54,800 --> 01:07:57,030

Alkää suuttuko jos  
se ei ole oikea nimi.

920

01:07:57,040 --> 01:08:00,399

Mutta heille tuli paljon lähetteitä  
ja paljon potilaita -

921

01:08:00,480 --> 01:08:04,680

ja sitten kävi ilmi, kun siinä oli  
vähän tällaista leanmaista työskentelyä, -

922

01:08:04,761 --> 01:08:09,400

että ehkä sellainen tietopaketti,  
jos sen saisi ajoissa.

923

01:08:09,480 --> 01:08:12,098

Näitä ihmisiä ainakin  
saattaisi lohduttaa, ettei olisi -

924

01:08:12,179 --> 01:08:15,640

niin paha tilanne, kun tullaan  
sitten sinne poliklinikalle.

925

01:08:15,720 --> 01:08:21,199

Ja kenties sitä ruuhkaa  
ehkä myös sitten vähentää.

926

01:08:21,280 --> 01:08:24,159

Ja sitten yhteiskunnallisiin  
tarpeisiin halutaan vastata.

927

01:08:24,240 --> 01:08:28,679

Että jos ihmiset keskustelevat  
paljon jostakin asiasta, -

928

01:08:28,760 --> 01:08:34,159

tai mediassa pyörii jokin asia  
mistä ei ole mitään faktatietoa, -

929

01:08:34,240 --> 01:08:38,164

tai muuten mitään apukeinoja ihmisille,  
niin halutaan siihen reagoida.

930

01:08:38,245 --> 01:08:40,751

Ja sitten toki, jos jotain  
palautetta tulee, -

931

01:08:40,751 --> 01:08:43,919  
niin halutaan sitten  
sen mukaan reagoida.

932

01:08:44,000 --> 01:08:47,023  
Tuossa esimerkiksi  
ammattilaisten puolelle, -

933

01:08:47,104 --> 01:08:49,550  
mitä ollaan tehty tässä  
viimeisen vuoden aikana.

934

01:08:49,560 --> 01:08:54,559  
Sanoinkin sen Hyvä terapia  
lyhyesti -seminaarin, se on siellä.

935

01:08:54,640 --> 01:08:58,919  
Kohdennetun väkivallan  
uhka-arvion koulutus esimerkiksi.

936

01:08:59,000 --> 01:09:05,280  
Vaikkapa koulu-uhkauksia  
ja muita vastaan.

937

01:08:59,000 --> 01:09:05,280  
Vaikkapa koulu-uhkauksia  
ja muita vastaan.

938

01:09:05,360 --> 01:09:08,151  
Niin koulutetaan  
sitä tekemään.

939

01:09:08,232 --> 01:09:12,279  
Sitten vaikka psykoosia  
sairastavan potilaan päihdehoidon opas.

940

01:09:12,360 --> 01:09:15,359  
Myös halutaan, että kenenkään ei  
tarvitse pyörää keksiä uudestaan.

941

01:09:15,440 --> 01:09:18,591  
Jos samantyyppinen  
malli kelpaisi.



942

01:09:18,600 --> 01:09:26,159

Ja sitten on esimerkiksi tällaisia oppaita tai manuaaleja kohtaamiseen.

943

01:09:26,240 --> 01:09:31,612

Jos kohtaa paljon pakolaistaustaisia tai sukupuolidysforiasta kärsiviä, -

944

01:09:31,680 --> 01:09:34,951

niin miten siihen asiaan voi suhtautua.

945

01:09:34,951 --> 01:09:38,535

Tällaisia neuvoja vähän erikoisempaan tilanteeseen ehkä.

946

01:09:38,840 --> 01:09:44,786

Sitten tuossa on nuo meidän uusimmat, tämän vuoden -

947

01:09:44,880 --> 01:09:47,591

tai ihan viime vuoden loppupuolen julkaisut.

948

01:09:47,600 --> 01:09:50,032

Eli tukea syömishäiriöön sairastuneen läheiselle.

949

01:09:50,120 --> 01:09:55,240

Se oli hieno yhteistyöprojekti Sisä-Suomen SYL:n kanssa.

950

01:09:55,319 --> 01:10:00,599

Siellä oli tapana käydä paikkakunnittain kertomassa -

951

01:10:00,680 --> 01:10:04,319

tietynlainen koulutusysteemi, mistä ihmiset koki hyötyä hirveästi.

952

01:10:04,400 --> 01:10:07,479

Syömishäiriöön sairastuneiden perheet.

953

01:10:07,560 --> 01:10:11,239

Sitten ajateltiin, kun sitä tarvittiin

niin paljon lisää, -

954

01:10:11,320 --> 01:10:16,119  
ja kun ei ole ihmisiä kiertämään  
ympäri maata tätä samaa settiä, -

955

01:10:16,200 --> 01:10:20,080  
että voisiko tästä osa olla, tai tämän  
koulutuksen tueksi -

956

01:10:20,160 --> 01:10:23,239  
tällainen omahoito-ohjelma, jossa  
tarjotaan niitä samoja työkaluja, -

957

01:10:23,320 --> 01:10:24,831  
mitä siellä  
koulutuksessa käydään.

958

01:10:24,840 --> 01:10:28,040  
He halusi sitten että  
Mielenterveystaloon sen tuottaa, -

959

01:10:28,115 --> 01:10:30,040  
ja saatiin sitten  
aikaseksi tuollainen.

960

01:10:30,120 --> 01:10:34,551  
Seksuaalinen kiinnostus lapsiin  
omahoito-ohjelma on ehkä sellainen, -

961

01:10:34,833 --> 01:10:39,231  
jossain vaiheessa oli vähän  
kuuma perunakin, -

962

01:10:39,312 --> 01:10:43,000  
että tällainen omahoito tuli  
Mielenterveystaloon myös englanniksi.

963

01:10:43,081 --> 01:10:48,151  
Se tehtiin myös ehkä  
sen yhteiskunnallisen tarpeen vuoksi.

964

01:10:48,232 --> 01:10:50,919  
Että kuka tahansa voi tulla  
tekemään omahoito-ohjelmaa, -

965

01:10:51,000 --> 01:10:55,040  
jos on sellaisia mielitekoja eikä  
kenties ole vielä mitään tehnyt.

966  
01:10:55,120 --> 01:10:59,039  
Hän saisi työkaluja  
työstää sitä asiaa, -

967  
01:10:59,120 --> 01:11:04,039  
kun siihen ehkä saattaa liittyä  
hyvinkin paljon häpeän tunteita.

968  
01:11:04,120 --> 01:11:07,845  
Ja sitten tämä Tukea  
sukupuoli-identiteetin jäsentämiseen.

969  
01:11:07,920 --> 01:11:11,871  
Tämä poliklinikka, jonka täydellistä nimeä  
en nyt saa päähäni, -

970  
01:11:11,952 --> 01:11:16,791  
niin heidän kanssaan tehtiin sitten, ja  
yhdessä muutaman järjestön -

971  
01:11:16,872 --> 01:11:18,840  
ja kokemusasiantuntijan kanssa  
tuollainen paketti.

972  
01:11:18,920 --> 01:11:22,311  
Että jos sukupuoli-identiteetin  
kanssa on ajatuksia, -

973  
01:11:22,392 --> 01:11:25,679  
mitä ehkä ois hyvä jakaa tai käydä  
itsensä kanssa ainakin läpi.

974  
01:11:25,760 --> 01:11:29,600  
Niin omahoito-ohjelma  
tarjoaa siihen työkaluja.

975  
01:11:29,680 --> 01:11:35,879  
Ja tosiaan ihan uusimmat  
on uupumuksen omahoito-ohjelma -

976  
01:11:35,960 --> 01:11:37,271  
ja uupumuskyseily.

977

01:11:37,271 --> 01:11:39,938

Joka myös on ollut  
paljon medioissa ja -

978

01:11:40,120 --> 01:11:45,615

työterveyslaitoksilla on varmasti  
paljon asiakkaita -

979

01:11:45,696 --> 01:11:47,150

kenellä on uupumusta.

980

01:11:47,240 --> 01:11:51,031

Ja sitten niitä kävijöitä olisi  
ovista ja ikkunoista tulossa.

981

01:11:51,112 --> 01:11:57,184

Niin voisko osa työkaluista olla  
tarjolla myös digissä, ja nyt ne sitten on.

982

01:12:01,520 --> 01:12:04,951

Eli yhteistyöprojektein  
niitä tehdään.

983

01:12:05,032 --> 01:12:09,231

Ja potilasvirtojen  
sujuvoittamiseksi ehdottomasti.

984

01:12:09,240 --> 01:12:14,031

Nämä kaikki materiaalithan voisi  
toki olla kirjautumisenkin takana.

985

01:12:14,120 --> 01:12:17,999

mutta nyt linjaus on se,  
että ei tarvitse kirjautua.

986

01:12:18,080 --> 01:12:23,214

Kuka tahansa suomalainen ammattilainen  
tai kansalainen voi näitä käyttää.

987

01:12:23,760 --> 01:12:26,991

Tässä on sitten muutama palaute  
omahoito-ohjelmista.

988

01:12:26,991 --> 01:12:28,671

Mitä muuten kello on?

989

01:12:29,215 --> 01:12:32,870

Puoli tuntia aikaa  
kerrankin, ihanaa.

990

01:12:33,001 --> 01:12:39,679

Tällaisia palautteita me saadaan  
per omahoito-ohjelma.

991

01:12:39,760 --> 01:12:43,879

Meillä on jokaisessa oma hoito-ohjelmassa  
tällainen viimeisellä sivulla, -

992

01:12:43,960 --> 01:12:47,076

aika huonostikin löydettävissä, mutta  
jos omahoidon on kahlannut läpi -

993

01:12:47,157 --> 01:12:50,080

ja klikkaa vielä viimeistäkin plussaa,  
niin sieltä löytyy.

994

01:12:50,200 --> 01:12:52,551

Eli kerätään palautteita.

995

01:12:52,560 --> 01:12:56,719

Palautteen saaminen ylipäätään  
on aika haasteellista.

996

01:12:56,800 --> 01:12:59,451

Varsinkin positiivisen  
palautteen saaminen.

997

01:12:59,532 --> 01:13:03,559

En tiedä, ehkä tämä on muuttumassa  
toivottavasti jossain vaiheessa.

998

01:13:03,640 --> 01:13:07,600

Mutta monesti palveluissa näin on,  
ja myös Mielenterveystalossa.

999

01:13:07,680 --> 01:13:13,679

Niin keräsin tähän  
rohkaisevia palautteita.

1000

01:13:13,760 --> 01:13:16,519

Ja yllättäen ne onkin  
yleensä omahoito-ohjelmista.

1001

01:13:16,600 --> 01:13:21,600  
Että meidän kannattaa tehdä  
niitä omahoito-ohjelmia edelleen.

1002

01:13:21,680 --> 01:13:29,599  
Ja tässä on ammattilainen, joka kertoo  
kivasti hänen näkökulmastaan, -

1003

01:13:29,680 --> 01:13:32,815  
että miksi hänen mielestään  
omahoito-ohjelma on hyvä.

1004

01:13:32,896 --> 01:13:37,080  
Tämä oli muistaakseni  
epävakaan omahoito-ohjelmasta.

1005

01:13:37,200 --> 01:13:40,799  
Eli asiat ja ilmiöt on usein  
selitetty ja havainnollistettu -

1006

01:13:40,880 --> 01:13:43,630  
sivuillanne paljon paremmin,  
kuin mitä itse osaisikaan.

1007

01:13:43,640 --> 01:13:46,640  
On myös erittäin hyödyllistä  
ja hoitoprosessia nopeuttavaa, -

1008

01:13:46,720 --> 01:13:48,800  
kun asiakasta voi kehottaa  
hoidon lomassa perehtymään -

1009

01:13:48,880 --> 01:13:50,431  
itsekin materiaaleihin.

1010

01:13:50,440 --> 01:13:54,560  
Eli juuri tämä, että hän voi kotonakin  
työstää jotakin, -

1011

01:13:54,647 --> 01:13:56,913  
tai kertoa  
kenties läheisilleen.

1012

01:13:59,400 --> 01:14:03,830  
Ja sitten tässä oli

toinen esimerkki.

1013

01:14:03,840 --> 01:14:06,946

Se oli tuolla, eli  
tämä ohjelma on pelastus.

1014

01:14:07,027 --> 01:14:09,799

Olen kova puhumaan  
ja tämä on joskus ongelma.

1015

01:14:09,880 --> 01:14:12,430

On paljon asioita,  
jotka pyörivät vinhasti päässäni, -

1016

01:14:12,440 --> 01:14:14,919

Enkä saa niitä  
ajattelemalla järjestykseen, -

1017

01:14:15,000 --> 01:14:18,078

on vaikea erottaa  
oleellinen epäoleellisesta.

1018

01:14:18,159 --> 01:14:20,511

Tämä ohjelma ikään kuin  
tuo järjestyksen päähäni.

1019

01:14:20,520 --> 01:14:23,200

Käyn myös juttelemassa  
psykiatrisella sairaanhoitajalla, -

1020

01:14:23,298 --> 01:14:26,479

sekin tuntuu vähän kaoottiselta,  
kun on niin paljon asiaa.

1021

01:14:26,560 --> 01:14:29,560

Sehän varmaan on totta,  
että silloin kun se asiakas on -

1022

01:14:29,640 --> 01:14:33,911

siinä vastaanotollani, joillakin on  
enemmän rakennetta -

1023

01:14:33,992 --> 01:14:35,231

ja käydään tietyt asiat läpi.

1024

01:14:35,240 --> 01:14:40,294

Ja toisilla monista asioista riippuen  
sitä asiaa vaan tulee, -

1025

01:14:40,375 --> 01:14:42,212  
paljon tunnepitoista  
ja muuta.

1026

01:14:42,822 --> 01:14:45,151  
Sitten voi käyttää sen ajan  
rauhassa siihen, -

1027

01:14:45,240 --> 01:14:51,199  
ja sitten ehkä palata sitten niihin tehtäviin,  
tai siihen info-osuuteen kotona.

1028

01:14:52,600 --> 01:14:55,800  
Sitten tuossa on tuo  
toinen vaaleanpunainen.

1029

01:14:55,872 --> 01:14:59,791  
Että joku on saanut sanoja  
omille aatoksilleen.

1030

01:14:59,800 --> 01:15:03,760  
Ja opettelee sallimaan  
ja kestämään tunteitaan.

1031

01:15:03,840 --> 01:15:09,200  
Ja sitten eron  
omahoito-ohjelmasta.

1032

01:15:09,320 --> 01:15:12,511  
Joku, joka on eroprosessissa  
ihan alkuvaiheessa.

1033

01:15:12,600 --> 01:15:16,039  
Ja ohjelma auttoi valtavasti  
vaikeiden tunteiden käsittelyssä.

1034

01:15:16,120 --> 01:15:19,960  
Eli tällaisia ihan  
tavallisia elämäntilanteita.

1035

01:15:20,040 --> 01:15:25,111  
Ero, parisuhde,  
tunnelukkojen aukaisu.



1036

01:15:25,192 --> 01:15:28,031  
Niin kun meillä on myös  
tällaisia omahoito-ohjelmia, -

1037

01:15:28,031 --> 01:15:32,219  
niin joku on saanut  
niistä helpotusta.

1038

01:15:33,320 --> 01:15:36,550  
Tässä on nyt muutama  
kuvankaappaus.

1039

01:15:36,560 --> 01:15:40,016  
Me kysytään myös että  
oliko omahoito-ohjelmasta apua.

1040

01:15:40,097 --> 01:15:42,094  
Tämä on ahdistuksen  
omahoito-ohjelmasta.

1041

01:15:42,160 --> 01:15:45,920  
Yleensä ne on tällaisia, että  
juuri tätä etsin, tai hyödyllistä tietoa.

1042

01:15:46,600 --> 01:15:50,271  
Sitten tässä oli se, että mihin  
tarkoitukseen käytin omahoito-ohjelmaa.

1043

01:15:50,352 --> 01:15:53,351  
Kun meille tullaan  
yleensä Googlesta, -

1044

01:15:53,360 --> 01:15:56,367  
niin mä olen tosi iloinen,  
että tuolla on tuo -

1045

01:15:56,440 --> 01:15:59,879  
ammattilainen ohjasi minut  
omahoito-ohjelman 41.7 %.

1046

01:15:59,960 --> 01:16:03,191  
Että tosi moni  
tulee sitäkin kautta.

1047

01:16:03,200 --> 01:16:05,471  
Että ammattilainen

on kertonut ja ohjannut.

1048

01:16:05,552 --> 01:16:09,891

Se on tosi hienoa, ja olen  
kiitollinen siitä asiasta.

1049

01:16:09,960 --> 01:16:12,859

Sitten on saman verran näitä,  
jotka on Googletelleet, -

1050

01:16:12,940 --> 01:16:16,508

etsin apua itse toteamiini oireisiin  
ja elämäntilanteeseen liittyen.

1051

01:16:16,589 --> 01:16:19,199

Ja sitten tuolla  
on pieni palkki, -

1052

01:16:19,280 --> 01:16:21,298

etsin apua ammattilaisen  
toteamiin oireisiin.

1053

01:16:21,379 --> 01:16:25,551

Että on itse ymmärtänyt mennä nettiin,  
ja löytänyt sitten Mielenterveystalon.

1054

01:16:27,800 --> 01:16:34,658

Sitten täällä oli vielä  
käyttäjäkunnasta.

1055

01:16:35,603 --> 01:16:38,271

Tämä on ahdistuksen  
omahoito-ohjelmasta.

1056

01:16:38,280 --> 01:16:41,479

26-35, vähän sen  
nuoren aikuisen, -

1057

01:16:41,560 --> 01:16:46,751

tai ihan siihenkin,  
oliko se määritelmä 26 - 30 vuotta.

1058

01:16:46,760 --> 01:16:51,439

Ihan sopii kyllä  
tähän sitten myös.

1059

01:16:52,212 --> 01:16:56,452  
Suurin osa omahoito-ohjelmista  
meillä on siellä verkkosivuilla, -

1060  
01:16:56,533 --> 01:16:58,391  
mutta on meillä  
yksi appi myös.

1061  
01:16:58,472 --> 01:17:03,191  
Joka sopii, ja on suunnattukin  
enemmän nuorille.

1062  
01:17:03,200 --> 01:17:06,880  
Tällainen Chillaa,  
mutta itsekin sitä kokeilleena -

1063  
01:17:06,955 --> 01:17:11,031  
sopii myös tällaiselle  
nuorekkaasti ajattelevalle, -

1064  
01:17:11,112 --> 01:17:12,951  
vähän vanhemmallekin  
aikuiselle.

1065  
01:17:12,951 --> 01:17:15,734  
Tämä Chillaa on  
sellainen sovellus, -

1066  
01:17:15,815 --> 01:17:20,791  
joka auttaa sosiaalisen  
jännittämisen kanssa.

1067  
01:17:20,872 --> 01:17:27,799  
Eli nuorilla tosi paljon havaittu sitä,  
että on jännitystä vaikka koulussa -

1068  
01:17:27,880 --> 01:17:30,431  
tai sosiaalisissa  
suhteissa muutoin.

1069  
01:17:30,440 --> 01:17:33,719  
Jos on ihastunut johonkin,  
niin kokee vähän estoja, -

1070  
01:17:33,800 --> 01:17:37,086  
että en uskalla mennä  
lähestymään, jännittää kovasti.

1071

01:17:37,167 --> 01:17:41,071

Tai koulussa esitelmän  
pito jännittää.

1072

01:17:41,152 --> 01:17:46,671

Niin Chillaan avulla aika kivasti pääsee  
treenaamaan sitä jännitystä pois.

1073

01:17:46,680 --> 01:17:52,480

Chillaassa on ihan nuorten yhdessä  
kehittämiä kaikkia hauskoja juttuja.

1074

01:17:52,560 --> 01:17:56,591

Että lähdetään käsittelemään  
sitä pahaa oloa -

1075

01:17:56,672 --> 01:18:01,399

kivasti coachaavasti  
pala kerrallaan.

1076

01:18:01,480 --> 01:18:04,839

Tehdään asioita, minkä kautta  
tieto ja ymmärrys -

1077

01:18:04,920 --> 01:18:06,812

siitä omasta  
tilanteesta lisääntyy.

1078

01:18:06,893 --> 01:18:10,351

Ja sitten työkaluja,  
minkä kautta voi lähteä työstämään.

1079

01:18:10,360 --> 01:18:12,320

Siellä on ihan  
hengitysharjoituksia, -

1080

01:18:12,391 --> 01:18:14,871

sitten on vaikka omia  
voimabiisejä.

1081

01:18:14,880 --> 01:18:16,583

Sitten tällaisia  
GIF-kuvioita.

1082

01:18:16,680 --> 01:18:21,052

Itse kokeilin kerran,  
kun jouduin englanniksi -

1083  
01:18:21,133 --> 01:18:26,279  
kertomaan digipalveluista, niin tein  
Chillaan kanssa harjoituksia.

1084  
01:18:26,360 --> 01:18:27,875  
Ja siitä tuli havainto,  
että hei, -

1085  
01:18:27,960 --> 01:18:30,367  
mun ei tarvitse osata  
täydellistä englantia.

1086  
01:18:30,448 --> 01:18:32,311  
Mitä siitä  
jos vähän mokailee.

1087  
01:18:32,320 --> 01:18:36,119  
Odotanko minä itse  
muilta aina täydellistä, -

1088  
01:18:36,200 --> 01:18:39,240  
vaikkapa sitä  
englanninkielistä esiintymistä.

1089  
01:18:39,321 --> 01:18:43,960  
Että jos en, niin so what, muut  
ajattelee ihan samalla tavalla sinusta.

1090  
01:18:44,041 --> 01:18:47,471  
Eli aika kivalla tavalla  
lähdetään käsittelemään sitä.

1091  
01:18:48,760 --> 01:18:54,799  
Mä en tiedä nyt yhtään että auttaako  
Milli, meidän virtuaalinen apuri -

1092  
01:18:54,880 --> 01:18:56,871  
ketään ammattilaista  
varsinaisesti.

1093  
01:18:56,952 --> 01:19:02,591  
Ehkä se voi  
auttaa siinä, -

1094

01:19:02,591 --> 01:19:05,070  
että löytää ehkä Mielenterveystalon  
jotakin omahoito-ohjelmia, -

1095

01:19:05,151 --> 01:19:08,831  
tai kyselyitä  
tai jotain helpommin.

1096

01:19:08,912 --> 01:19:12,080  
Mutta mä ajattelin että mä  
kerron siitä ihan pari sanaa.

1097

01:19:12,520 --> 01:19:19,999  
Milli löytyy meidän etusivulta,  
se on keskusteleva tekoäly.

1098

01:19:20,080 --> 01:19:23,231  
Meillä on muutama ihminen HUS  
psykiatriassa, jotka ovat -

1099

01:19:23,312 --> 01:19:27,232  
myös robotin kouluttajia, eli he  
kouluttaa tätä Milliä.

1100

01:19:27,320 --> 01:19:29,111  
Se on kyllä  
aika hauska.

1101

01:19:29,192 --> 01:19:32,991  
Se on lähinnä  
pilottikäytössä vielä.

1102

01:19:33,080 --> 01:19:37,336  
Siihen on tulossa lääkinällisen laitteen  
merkki tiettyihin kohtiin.

1103

01:19:37,400 --> 01:19:39,513  
Se on tullut jo  
niin älykkääksi, -

1104

01:19:39,594 --> 01:19:44,959  
voi joissakin tapauksissa korvata sen,  
että joku soittaisi ammattilaisille, -

1105

01:19:45,040 --> 01:19:47,199  
ja saa pienen avun

johonkin asiaan.

1106

01:19:47,280 --> 01:19:50,031  
Tietenkään se ei keskusteluterapiaa  
eikä mitään muutakaan -

1107

01:19:50,040 --> 01:19:51,480  
tällaista isompaa  
juttua korvaa.

1108

01:19:51,546 --> 01:19:54,101  
Mutta sellaisen  
kevyen neuvonnan.

1109

01:19:55,804 --> 01:19:58,671  
Se julkaistiin  
noin vuosi sitten.

1110

01:19:58,680 --> 01:20:02,000  
Ja tänä vuonna syyskuun  
loppuun mennessä -

1111

01:20:02,062 --> 01:20:04,671  
Millin kanssa on käyty  
11 000 keskustelua.

1112

01:20:04,752 --> 01:20:07,831  
Yleensä sen kanssa keskustellaan  
ahdistuksesta, masennuksesta, -

1113

01:20:07,840 --> 01:20:08,952  
itsetuhoisuudesta.

1114

01:20:09,033 --> 01:20:12,951  
Ja sen kanssa voi tehdä ahdistukseen  
ja masennukseen myös testejä.

1115

01:20:12,951 --> 01:20:19,159  
Eli ne GAD:t ja BDI:t  
on laitettu sinne.

1116

01:20:19,240 --> 01:20:25,320  
Milli myös ohjaa sillä tavalla, jos  
sen kanssa alkaa jutella ahdistuksesta, -

1117

01:20:25,401 --> 01:20:29,519

ja tekee vaikka ahdistuskyselyn, se  
neuvoo myös että sun kannattaisi ehkä -

1118

01:20:29,600 --> 01:20:32,070  
tässä tilanteessa hakeutua  
palvelun piiriin, -

1119

01:20:32,080 --> 01:20:34,702  
tai että omahoito-ohjelma  
saattaisi sopia sulle, -

1120

01:20:34,800 --> 01:20:38,630  
käy tsekkaamassa se,  
ja sitten linkistä pääsee sinne.

1121

01:20:38,711 --> 01:20:43,546  
Mä lähdettiin tätä Milliä  
kokeilemaan nuorten kanssa, -

1122

01:20:43,640 --> 01:20:45,904  
kun me ajateltiin,  
että surffailu ja klikkailu -

1123

01:20:45,984 --> 01:20:48,760  
nuorten mielenterveystalossa  
ei ole ehkä heidän juttu.

1124

01:20:48,880 --> 01:20:51,559  
Että kokeillaan,  
että Milli opettelee -

1125

01:20:51,640 --> 01:20:54,160  
vastaamaan nuorten  
ahdistukseen ja masennukseen.

1126

01:20:54,240 --> 01:20:56,310  
Mutta Milliltäpä ei kysyttykään  
pelkästään niistä.

1127

01:20:56,391 --> 01:20:58,871  
Vaan siltä kysyttiin, että mua  
kiusataan, tai että mä oon yksinäinen.

1128

01:20:58,880 --> 01:21:02,639  
Ja sitä oli pakko alkaa  
kouluttamaan niistä juttelemiseen.



1129

01:21:02,720 --> 01:21:05,271  
Sitten meillä lähti tosiaan  
mopo käsistä, -

1130

01:21:05,280 --> 01:21:08,679  
että enää ei riittäneet  
nämäkään aiheet, -

1131

01:21:08,760 --> 01:21:10,911  
vaan sitten tuli  
kaikkia kysymyksiä Millille.

1132

01:21:10,992 --> 01:21:14,390  
Että meillä on riitoja perheessä,  
mitä tällaisessa tilanteessa voi tehdä.

1133

01:21:14,471 --> 01:21:18,831  
Tai joku on huolissaan  
toisen alkoholinkäytöstä.

1134

01:21:18,912 --> 01:21:25,264  
Tai tarkkaavaisuushäiriöstä,  
psykoosista.

1135

01:21:25,345 --> 01:21:26,791  
Niitä rupesi  
vaan tulemaan.

1136

01:21:26,872 --> 01:21:31,039  
Vaikka siinä sanotaan, että Milli ei  
osaa vastata kuin näihin asioihin, -

1137

01:21:31,120 --> 01:21:33,244  
niin siltä vain  
kysyttiin ja kysyttiin.

1138

01:21:33,320 --> 01:21:38,280  
Ja mä ajattelin, että kyllä tätä  
täytyy ruveta kehittämään lisää.

1139

01:21:38,361 --> 01:21:43,399  
Varsinkin, kun me ruvettiin  
saamaan positiivista palautetta.

1140

01:21:43,480 --> 01:21:45,071  
Mikä oli

yllättävää.

1141

01:21:45,080 --> 01:21:47,959

Itsekin vähän epäillen  
suhtauduin tähän Milliin.

1142

01:21:48,040 --> 01:21:49,911

Että kokeillaan nyt.

1143

01:21:49,920 --> 01:21:53,351

Mutta sitten meille tosiaan  
rupesi tulemaan palautteita -

1144

01:21:53,432 --> 01:21:57,759

Nämä on tämän vuoden  
syyskuuhun asti kerättyjä.

1145

01:21:57,840 --> 01:22:02,279

Peukku ylös 740 kertaa  
ja peukku alas 630 kertaa.

1146

01:22:02,360 --> 01:22:05,231

Peukku ylös oli kaikkia  
kivoja kommentteja, -

1147

01:22:05,240 --> 01:22:07,640

että robotti ohjasi  
tekemään masennustestin -

1148

01:22:07,721 --> 01:22:10,919

ja näytti omahoito-ohjelman, uskon  
että tulen hyötymään siitä.

1149

01:22:11,000 --> 01:22:15,119

Tai harjoitusten tekeminen  
yhdessä chat botin kanssa -

1150

01:22:15,200 --> 01:22:16,430

helpottaa oloa.

1151

01:22:16,440 --> 01:22:20,160

Sain ystävän avuksi vinkkejä,  
kerrankin hyvä robotti.

1152

01:22:20,240 --> 01:22:22,507

Positiiviset palautteet

alkoi olemaan tällaisia.

1153

01:22:22,588 --> 01:22:25,919

Eihän me voitu olla sillä tavalla, että  
kokeillaan ja laitetaan äkkiä pois, -

1154

01:22:26,000 --> 01:22:28,590

kun vähän pelottaa tällainen  
virtuaalinen apurijuttu.

1155

01:22:28,600 --> 01:22:32,283

Sitten kun me katsottiin  
negatiivisia palautteita, -

1156

01:22:32,360 --> 01:22:34,510

ne liittyi yleensä siihen,  
että Milli ei vielä osannut.

1157

01:22:34,600 --> 01:22:37,031

Siltä kysyttiin vaikka  
tarkkaavaisuushäiriöstä, -

1158

01:22:37,112 --> 01:22:39,631

mitä se ei vielääkään osaa,  
kohta toivottavasti osaa.

1159

01:22:39,720 --> 01:22:41,271

Koulutetaan sitä  
tällä hetkellä siihen.

1160

01:22:41,360 --> 01:22:45,960

Niin silloin tuli plöö, et osaa  
vastata tähänkään, en tykkää susta.

1161

01:22:46,060 --> 01:22:48,671

Tai sitten jollakin  
on tosi paha päivä, -

1162

01:22:48,752 --> 01:22:51,431

ja se on saattanut kirjoittaa sinne  
kirosanoja monta kertaa putkeen, -

1163

01:22:51,440 --> 01:22:53,920

ja sitten laittaa peukku alaspäin,  
ihan tyhmä robotti.

1164

01:22:54,005 --> 01:22:56,951  
Että sellaisia palautteita  
toki sitten myös on.

1165  
01:22:56,960 --> 01:23:00,599  
Mutta että me saatiinkin yllättäen  
sellaista palautetta, -

1166  
01:23:00,680 --> 01:23:03,350  
että tämä on hyvä juttu,  
tätä kannattaa tehdä.

1167  
01:23:04,800 --> 01:23:07,871  
Eli Milli  
on siellä.

1168  
01:23:07,880 --> 01:23:10,463  
Ehkä hän voi ammattilaista  
auttaa siinä, -

1169  
01:23:10,544 --> 01:23:13,931  
että hän osaa surffata siellä  
mielenterveystaloille, -

1170  
01:23:14,012 --> 01:23:16,920  
niiltä osin kuin Milliä  
on tähän asti opetettu.

1171  
01:23:18,440 --> 01:23:22,991  
Sitten sananen  
ammattilaisten osiosta.

1172  
01:23:23,072 --> 01:23:27,511  
Se on kaikille  
ammattilaisille.

1173  
01:23:27,600 --> 01:23:30,160  
Sote-ammattilaisille, opiskelijoille,  
opettajille tarkoitettu.

1174  
01:23:30,249 --> 01:23:32,659  
Sinne on vapaa pääsy  
VRK-kortilla, -

1175  
01:23:32,720 --> 01:23:34,969  
tai joillakin organisaatioilla  
on suora pääsy sinne.

1176

01:23:35,080 --> 01:23:38,336

Että kun on organisaation  
koneelle kirjautunut, -

1177

01:23:38,400 --> 01:23:40,484

niin kun vaan naksuttelee  
niin pääsee eteenpäin.

1178

01:23:40,560 --> 01:23:43,239

Siellä tosiaan on  
mittaripankit, koulutuspankit, -

1179

01:23:43,320 --> 01:23:45,950

psykoterapiaportaali  
ja hyvän hoidon malleja.

1180

01:23:45,960 --> 01:23:51,999

Sen ulkoasua on muutettu  
tässä ihan viime viikolla, -

1181

01:23:52,080 --> 01:23:54,007

että se on nyt vähän  
erinäköinen kuin ennen.

1182

01:23:55,560 --> 01:24:00,053

Ehkä mä nyt uskallan jo  
tässä vaiheessa sanoa, -

1183

01:24:00,134 --> 01:24:03,551

että mä olen myös sellaisessa  
Terapiat etulinjaan -hankkeessa.

1184

01:24:04,840 --> 01:24:13,350

Ja siinä myös suunnitellaan  
verkkokoulutusta ammattilaisille.

1185

01:24:13,431 --> 01:24:20,796

terapioihin pääsemistä.

1186

01:24:20,960 --> 01:24:26,279

Ihmisten ei tarvitsisi odottaa  
terapiaa niin kauan.

1187

01:24:26,360 --> 01:24:29,668

Ja löytyisi se

terapeuttikin helpommin.

1188

01:24:29,749 --> 01:24:33,079

Ja sitten kaikkien ei ehkä  
tarvitsisi mennä psykoterapiaan.

1189

01:24:33,160 --> 01:24:35,431

Ja mitä terapiaa kannattaisi  
tässä vaiheessa olla.

1190

01:24:35,440 --> 01:24:37,831

Se hanke pyrkii  
siihen.

1191

01:24:37,840 --> 01:24:41,040

Sekä ammattilaisten osio,  
että Mielenterveystalon avoin puoli -

1192

01:24:41,120 --> 01:24:44,890

on jollakin tavalla sitten tässä  
hankkeessa mukana.

1193

01:24:44,971 --> 01:24:47,839

Se on vasta alkanut.

1194

01:24:47,920 --> 01:24:53,000

Mutta toivottavasti  
sitten saadaan -

1195

01:24:53,120 --> 01:24:55,391

ammattilaisten osioon  
lisää modernia sisältöä, -

1196

01:24:55,400 --> 01:24:57,640

joka hyödyttää  
ammattilaista.

1197

01:24:57,720 --> 01:25:02,143

Ja tuon näköinenhän se kirjautumiskohta  
on, jos ei ole käynyt.

1198

01:25:02,224 --> 01:25:04,911

Tässäkin olisi ollut  
Matti Holin kiva esitys.

1199

01:25:04,920 --> 01:25:07,360

Hän on niin  
kiva esiintyjä, -

1200  
01:25:07,448 --> 01:25:09,830  
että aina mielellään laittaa  
Matin videot pyörimään.

1201  
01:25:09,911 --> 01:25:12,791  
Mutta ehkä sitten voitte myöhemmin  
itse käydä katsomassa -

1202  
01:25:12,800 --> 01:25:15,320  
jos ette ole vielä käyneet  
katsomassa mistä on kysymys -

1203  
01:25:15,393 --> 01:25:17,431  
ja miks nämä  
on tehty.

1204  
01:25:18,065 --> 01:25:24,682  
Tässä nyt sitten on vielä  
paperisesta flyerista, -

1205  
01:25:25,000 --> 01:25:28,110  
mitä me jonkin verran  
ollaan lähetelty.

1206  
01:25:28,120 --> 01:25:32,119  
Missä kerrotaan  
Mielenterveystalon hyödyistä, -

1207  
01:25:32,200 --> 01:25:35,431  
miksi ja miten sitä voisi  
ammattilaiset hyödyntää.

1208  
01:25:35,520 --> 01:25:39,479  
Tuossa opiskelija  
Laurea-ammattikorkeakoulusta kertoo, -

1209  
01:25:39,560 --> 01:25:43,919  
että mielenterveysmateriaalit tarjoavat  
monipuolisen, luotettavan tietopohjan.

1210  
01:25:44,000 --> 01:25:48,190  
Ja ohjeet ja mittarit, esimerkiksi  
masennuskysely -

1211

01:25:48,200 --> 01:25:50,828  
ovat erittäin käytännöllisiä, kun  
harjoitellaan potilasohjausta.

1212

01:25:50,909 --> 01:25:53,999  
Ja he ovat käyttäneet reilusti  
ammattilaisten osiota.

1213

01:25:54,080 --> 01:25:57,310  
Ja sitten tuossa ylilääkäri  
Vantaan kaupungilta, -

1214

01:25:57,320 --> 01:26:02,560  
Sari Korpirinne kertoo, että he  
katselevat hoidosta kertovia videoita -

1215

01:26:02,640 --> 01:26:04,550  
yhdessä potilaiden kanssa  
muun muassa.

1216

01:26:04,631 --> 01:26:07,631  
Ja hän suosittelee kaikkia ammattilaisia  
hyödyntämään palvelua.

1217

01:26:08,065 --> 01:26:14,640  
Tässä Sari on hyvä esimerkki siitä,  
miten hän neuvoo, että potilas pääsisi -

1218

01:26:14,760 --> 01:26:18,831  
itse- ja omahoitoa  
hyödyntämään.

1219

01:26:21,320 --> 01:26:24,071  
Sitten on vielä  
mutama tuolla.

1220

01:26:24,080 --> 01:26:28,953  
Sairaanhoitaja Anna Pulkkinen,  
konsultoiva sairaanhoitaja.

1221

01:26:29,040 --> 01:26:32,791  
Eli hän on psykiatrinen sairaanhoitaja,  
mutta käy sitten -

1222

01:26:32,800 --> 01:26:37,759  
somaattisesti sairastuneita, vammautuneita



tai onnettomuuksissa olleita ihmisiä -

1223

01:26:37,840 --> 01:26:42,319

tukemassa kriisissä  
siellä sairaalan osastoilla.

1224

01:26:42,400 --> 01:26:45,639

Niin hän sitten kertoo  
Mielenterveystalosta mielellään, -

1225

01:26:45,720 --> 01:26:49,680

että sieltä löytyy materiaaleja  
vaikka ahdistuksen hallintaan.

1226

01:26:49,800 --> 01:26:54,759

Tuossa on sitten psykologi  
Itä-Savosta, Sameli Järvisalo, -

1227

01:26:54,840 --> 01:26:58,399

joka kertoo, että kotona kun tekee  
omahoito-ohjelmaa, -

1228

01:26:58,480 --> 01:27:01,551

saisi lisää  
vaikuttavuutta hoitoon.

1229

01:27:02,960 --> 01:27:08,439

Sitten tässä on aivan ihana  
Petriina Virtanen, kokemusasiantuntija, -

1230

01:27:08,520 --> 01:27:13,279

joka oli viime vuonna myös  
MTV3:n Huomenta Suomessa kertomassa -

1231

01:27:13,360 --> 01:27:15,711

Mielenterveystalon  
merkityksestä itselleen.

1232

01:27:15,720 --> 01:27:18,160

Että vaikka hoito  
on jo pitkällä -

1233

01:27:18,247 --> 01:27:19,751

ja tavallaan  
osaa monta asiaa.

1234

01:27:19,832 --> 01:27:22,359  
Mutte sittenn kun kotona tulee  
joku stressaava tilanne, -

1235  
01:27:22,440 --> 01:27:26,119  
joka tuo sitten sen asian mieleen,  
että miten hän käyttää -

1236  
01:27:26,200 --> 01:27:28,679  
näitä materiaaleja, että voi tehdä vaikka  
huolihetki-harjoituksen.

1237  
01:27:28,760 --> 01:27:31,760  
Rentoutusharjoituksia  
ja hengitysharjoituksen.

1238  
01:27:31,840 --> 01:27:33,591  
Ja tietää tasan tarkkaan  
mistä ne löytyy, -

1239  
01:27:33,600 --> 01:27:36,359  
kun on suosikiksi omaan kännykkään  
vaikkapa tallentanut.

1240  
01:27:36,440 --> 01:27:39,271  
Hän on  
aivan ihana esimerkki.

1241  
01:27:39,352 --> 01:27:42,111  
Hän sanoi että kiitos kuuluu  
myös toiselle hoitajalleni, -

1242  
01:27:42,192 --> 01:27:44,631  
joka on aina kännykässäni  
valmiina auttamaan.

1243  
01:27:44,631 --> 01:27:46,698  
Mielenterveystalolle nimittäin.

1244  
01:27:46,779 --> 01:27:50,111  
Tämä oli jotenkin kauhean kiva  
kertomus ja kokemus.

1245  
01:27:50,120 --> 01:27:53,280  
Siitä kun itse tulin  
tätä tehtävää hoitamaan, -

1246

01:27:53,345 --> 01:27:55,295  
että miksi tätä palvelua  
nyt kannattaa sitten ihan -

1247

01:27:55,376 --> 01:27:59,920  
aktiivisesti ylläpitää  
ja työpanosta laittaa.

1248

01:28:00,960 --> 01:28:07,999  
Sitten mä luulen,  
että aika alkaa olemaan.

1249

01:28:08,080 --> 01:28:10,951  
Jos on kysymyksiä,  
niin vastaan mielelläni.

1250

01:28:11,032 --> 01:28:16,559  
Yksi kysymys on tullut tähän asti,  
katsotaan jos tulee vielä myöhemmin.

1251

01:28:16,640 --> 01:28:19,551  
Jos olet paikalla, voi olla että  
ihmiset syttyy hitaasti.

1252

01:28:19,632 --> 01:28:21,911  
Tällainen kysymys on  
tullut Mielenterveystalosta.

1253

01:28:21,911 --> 01:28:25,111  
Oletteko ajatelleet,  
että näitä materiaaleja -

1254

01:28:25,111 --> 01:28:27,359  
saisi myös  
tulostettaviin versioihin, -

1255

01:28:27,440 --> 01:28:31,279  
koska kaikilla ei ole Internetiä  
siinä tilanteessa kun tarvitsee.

1256

01:28:31,360 --> 01:28:33,977  
Ja nyt se on aika hankalasti  
tulostettavassa muodossa.

1257

01:28:34,240 --> 01:28:36,951  
Tuo on hyvä kysymys.

1258

01:28:36,960 --> 01:28:40,279

Kiitos kun otit esille, mun piti  
tuosta puhuakin siinä -

1259

01:28:40,360 --> 01:28:46,159

palautteiden yhteydessä, että kyllä  
me negatiivistakin palautetta saadaan, -

1260

01:28:46,240 --> 01:28:49,955

meidän palvelusta,  
tai kehittävää palautetta.

1261

01:28:50,036 --> 01:28:56,359

Tuo on yksi kysymys, mikä tulee esille  
aina silloin tällöin.

1262

01:28:56,440 --> 01:28:59,551

Silloin aikanaan, kun Mielenterveystaloa  
ruvettiin tekemään, -

1263

01:28:59,560 --> 01:29:03,319

ja se perustettiin  
Sharepoint-ympäristöön, -

1264

01:29:03,400 --> 01:29:08,399

ajateltiin, että paperiton sairaala  
ja paperiton maailma.

1265

01:29:08,480 --> 01:29:11,442

Ajateltiin että ei tarvita,  
ja se tulostusnappula -

1266

01:29:11,522 --> 01:29:14,359

on jäänyt jo silloin  
kauan sitten tekemättä.

1267

01:29:17,240 --> 01:29:22,708

Ja meillä on haaveena,  
että kun Mielenterveystalon alusta -

1268

01:29:22,789 --> 01:29:27,919

on nyt jo aika vanha, mutta jossain vaiheessa,  
kun saataisiin rahat ja resurssit -

1269

01:29:28,000 --> 01:29:29,991

me siirrettäisiin se  
modernimmalle alustalle.

1270  
01:29:29,991 --> 01:29:34,159  
Jossa olisi se näppärä  
tulostusnappula myös.

1271  
01:29:34,240 --> 01:29:39,400  
Ja että sitä ei kenenkään tarvitsisi  
leikata ja liimata.

1272  
01:29:39,480 --> 01:29:41,831  
Vaan että sen  
saisi nopeasti.

1273  
01:29:41,840 --> 01:29:44,223  
Koska on vaikka osastotilanteita  
tai muita, -

1274  
01:29:44,304 --> 01:29:47,000  
tai sitten oikeasti ei ole  
kännykkää kenelläkään, -

1275  
01:29:47,080 --> 01:29:48,831  
tai Internet-yhteyksiä  
niin että sen saisi.

1276  
01:29:48,912 --> 01:29:52,163  
Tehtävät meillä on tehty niin, että  
ne pystyy PDF:nä tulostamaan.

1277  
01:29:52,240 --> 01:29:54,639  
mutta se on aika pieni pala  
siitä koko palvelusta.

1278  
01:29:54,720 --> 01:29:57,160  
Tuo on ehdottomasti  
meidän listoilla.

1279  
01:29:57,240 --> 01:30:01,112  
Sanon nyt myös tähän yhteyteen,  
että negatiivista palautetta tulee myös -

1280  
01:30:01,193 --> 01:30:06,791  
vaikka ulkonäöstä,  
että värit ei ole mieluisat.

1281

01:30:06,872 --> 01:30:14,439

Tai että kaikkia äänitteitä  
ei ole laitettu myös luettavaksi.

1282

01:30:14,520 --> 01:30:18,831

Että saavutettavuus ei ole vielä  
sillä tasolla, kuin pitäisi.

1283

01:30:18,912 --> 01:30:23,831

Mutta saavutettavuudesta meillä on  
nyt juuri tulossa analyysi.

1284

01:30:23,912 --> 01:30:28,591

Se projekti  
alkaa perjantaina.

1285

01:30:28,672 --> 01:30:32,951

Niin saadaan siitä lisätietoja, ja  
lähdetään puuttumaan sitten siihenkin.

1286

01:30:36,440 --> 01:30:42,359

Tuossa tosiaan on mun yhteystiedot,  
puhelinnumerot, jos tulee -

1287

01:30:42,440 --> 01:30:44,512

myöhemminkin kysyttävää.

1288

01:30:44,520 --> 01:30:48,920

Ja Mielenterveystalon tietoja-palvelusta  
löytyy yhteyshenkilöt -

1289

01:30:49,000 --> 01:30:50,534

niistä koordinaattoreista.

1290

01:30:50,615 --> 01:30:55,799

Että jos siellä on sairaanhoitopiireistä  
muitakin muualta Suomesta, -

1291

01:30:55,880 --> 01:30:59,519

voi pyytää paikallisen aluekoordinaattorin  
kertomaan näitä asioita.

1292

01:30:59,600 --> 01:31:03,000

Tullaan mielellään, ollaan aina  
iloisia kun saadaan kutsuja.

1293

01:31:03,120 --> 01:31:05,191  
Sitten jos haluaa  
seurata somessa, -

1294

01:31:05,200 --> 01:31:08,708  
Nuorten mielenterveystalo  
ja Lasten mielenterveystalo -

1295

01:31:08,800 --> 01:31:10,360  
on Instagramissa.

1296

01:31:10,427 --> 01:31:13,232  
Mutta Mielenterveystalo on  
sitten oikeastaan Facebookissa.

1297

01:31:13,320 --> 01:31:16,440  
Ja sitten kertoo noista  
kaikista palveluista.

1298

01:31:16,520 --> 01:31:19,440  
Saa tulla seuraamaan.

1299

01:31:22,240 --> 01:31:25,320  
Kiitoksia  
minun puolesta.

1300

01:31:25,440 --> 01:31:30,200  
Kiitos Reetta-Maria, jäätkö tänne  
jos vielä ihmiset kyselee -

1301

01:31:30,270 --> 01:31:32,887  
myöhemmin tästä  
vai oletko lähdössä nyt pois?

1302

01:31:32,960 --> 01:31:34,799  
Mä voin olla  
kello kahteen asti tässä.

1303

01:31:34,880 --> 01:31:37,640  
Hyvä, eli Reetta-Maria voi olla  
kello kahteen asti.

1304

01:31:37,720 --> 01:31:41,479  
Hänelle voi esittää kysymyksiä, ja  
hän vastailee sitten niihin.

1305  
01:31:41,560 --> 01:31:46,070  
Koska tämä on nyt se malli,  
että ihmiset lähettää kysymyksiä, -

1306  
01:31:46,160 --> 01:31:52,320  
ja meillä on kysymys  
Reetta Voutilaiselle, -

1307  
01:31:52,411 --> 01:31:55,371  
Vaihdetaan hetkeksi.

1308  
01:31:55,920 --> 01:31:59,631  
Vaihdetaan hetkeksi  
ennen taukoa.

1309  
01:31:59,712 --> 01:32:03,711  
Ja tällainen kysymys on  
tullut verkon kautta.

1310  
01:32:03,792 --> 01:32:07,799  
Tämä on selvästi  
vantaalainen kysymys, onko mahdollista -

1311  
01:32:07,880 --> 01:32:12,279  
kuulla konkreettisia suunnitelmia  
siitä miten asumisen tukea ollaan -

1312  
01:32:12,360 --> 01:32:14,839  
Vantaalla kehittämässä nuorille aikuisille.

1313  
01:32:14,920 --> 01:32:19,111  
Tarvitaan matalan kynnyksen palveluja  
ja kotiin liikkuvaa tukea, -

1314  
01:32:19,192 --> 01:32:23,999  
että osa nuorista aikuisista  
kykenee säilyttämään kotinsa.

1315  
01:32:24,080 --> 01:32:28,399  
Tällainen kysymys on tullut,  
ja nyt on mahdollisuus vastata.

1316  
01:32:28,480 --> 01:32:30,991  
Kiitos ensinnäkin  
kysymyksestä.



1317

01:32:31,000 --> 01:32:34,839  
Aattelen että se myös kertoo  
tästä asian tärkeydestä.

1318

01:32:34,920 --> 01:32:38,761  
Mun esityksessä tämä oli  
sillä puolella, että tähän -

1319

01:32:38,842 --> 01:32:42,831  
asiaan olisi tärkeää kiinnittää  
enemmän huomiota.

1320

01:32:42,912 --> 01:32:46,070  
Ja että tarvetta tällaiselle  
nimenomaan olisi.

1321

01:32:46,080 --> 01:32:49,720  
Mä en osaa sanoa, että onko  
jotakin jo suunnitelmissa.

1322

01:32:49,792 --> 01:32:55,719  
Ehkä joku muu taho pystyy  
tähän vastaamaan.

1323

01:32:55,800 --> 01:32:59,231  
Mutta se mihin viittasin  
omassa esityksessäni -

1324

01:32:59,312 --> 01:33:02,596  
tuli nimenomaan  
yhdeltä taholta toiveena, -

1325

01:33:02,676 --> 01:33:05,959  
että tällaista me  
tarvittaisiin enemmän.

1326

01:33:06,040 --> 01:33:10,439  
Ja tähän kysymykseen viitaten,  
niin ilmeisesti näin juuri on.

1327

01:33:10,520 --> 01:33:12,431  
Eli että tarvetta olisi.

1328

01:33:12,512 --> 01:33:17,200  
Mutta konkreettisista suunnitelmista  
en valitettavasti pysty sanomaan.

1329

01:33:20,280 --> 01:33:21,280

Kiitos.

1330

01:33:23,440 --> 01:33:29,800

Ollaan saatu palautetta siitä, että  
ääni tai kuva, tai molemmat pätkee.

1331

01:33:29,894 --> 01:33:33,759

Siitä on tullut  
kymmenisen palautetta.

1332

01:33:33,840 --> 01:33:37,375

Me ollaan täällä Vantaan  
kaupungintalolla kokeiltu yhteydet, -

1333

01:33:37,456 --> 01:33:40,551

täällä ei pitäisi  
olla hankaluuksia.

1334

01:33:40,632 --> 01:33:44,831

Sitten tulee ajatus, että onko  
se hankaluus siellä toisessa päässä.

1335

01:33:44,912 --> 01:33:47,351

Kun se ei meidän näkemyksen mukaan  
ole tässä päässä.

1336

01:33:47,360 --> 01:33:50,399

Että kannattaa kokeilla  
vaikka vaihtaa konetta, -

1337

01:33:50,480 --> 01:33:54,151

tai kokeella puhelimella mukaantuloa,  
että onnistuisiko niin.

1338

01:33:54,560 --> 01:34:00,071

Ja jos ette hyvin kuule, niin sanotaan  
vielä kertaalleen, -

1339

01:34:00,080 --> 01:34:03,321

tai nyt toisen kerran,  
että tämä tilaisuus nauhoitetaan, -

1340

01:34:03,402 --> 01:34:08,199

ja tämä nauhoite tulee

Vantaan kaupungin sivuille esille -

1341  
01:34:08,280 --> 01:34:10,799  
parin viikon päästä kun siihen  
on tehty tekstitykset.

1342  
01:34:10,880 --> 01:34:13,271  
Ja se on tehty  
saavutettavaan muotoon.

1343  
01:34:13,271 --> 01:34:15,120  
Eli jos tuntuu että  
nyt pätkii pahasti, -

1344  
01:34:15,200 --> 01:34:20,560  
niin tämän tilaisuuden pääsee  
sitten myöhemmin näkemään.

1345  
01:34:21,240 --> 01:34:25,031  
Me ollaan nyt  
hiukan edellä aikataulusta.

1346  
01:34:25,112 --> 01:34:29,191  
Se ei haittaa, me ollaan  
pitämässä nyt taukoa.

1347  
01:34:29,272 --> 01:34:32,876  
Eli aloitetaan tauko nyt,  
noin kymmenen minuutin tauko.

1348  
01:34:32,960 --> 01:34:37,460  
Tullaan takaisin  
kello 13:45.

1349  
01:34:37,560 --> 01:34:42,840  
13:45 jatkuu, ja sellaisena  
teaserina että kaikki palaisi, -

1350  
01:34:42,921 --> 01:34:45,591  
me jatketaan videolla.  
Hyvää taukoa.

1351  
01:47:32,760 --> 01:47:35,031  
Ja tauko on päättynyt.

1352  
01:47:35,040 --> 01:47:36,671

Tervetuloa takaisin.

1353

01:47:36,680 --> 01:47:40,200

Nyt me lähdetään  
videoiden maailmaan.

1354

01:47:40,270 --> 01:47:43,504

Aluksi katsotaan  
Vantaan nuorisopalveluiden -

1355

01:47:43,585 --> 01:47:46,848

nuorten aikuisten  
toiminnan esittely.

1356

01:47:46,920 --> 01:47:50,119

Tällä videolla lähdetään,  
lähtee nyt.

1357

01:53:30,720 --> 01:53:33,591

Nyt loppui video.

1358

01:53:33,600 --> 01:53:37,679

Nuorten aikuisten harrastustoiminta  
on suunnattu -

1359

01:53:37,760 --> 01:53:42,120

18 - 29-vuotiaille  
vantaalaisille nuorille.

1360

01:53:42,240 --> 01:53:47,720

Nuoret aikuiset kaikissa elämäntilanteissa  
on tervetulleita tähän toimintaan.

1361

01:53:47,840 --> 01:53:53,431

Pääasiallisena kohderyhmänä on työn  
ja koulutuksen ulkopuolella olevat -

1362

01:53:53,512 --> 01:53:57,318

18 - 29-vuotiaat  
nuoret aikuiset.

1363

01:53:57,400 --> 01:53:59,279

Huoret jotka ei harrasta.

1364

01:53:59,271 --> 01:54:02,404

Ja jotka kokevat

olevansa yksinäisiä.

1365

01:54:02,865 --> 01:54:08,999  
Viikoittaisten toimintojen lisäksi  
on järjestetty myös lajikokeiluja, -

1366

01:54:09,080 --> 01:54:11,268  
ja erilaisia  
tapahtumia.

1367

01:54:11,280 --> 01:54:17,879  
Nuorten aikuisten Discord-serverillä  
on melkein 200 jäsentä.

1368

01:54:18,760 --> 01:54:22,711  
Tässä nuorten aikuisten  
harrastustoiminnassa -

1369

01:54:22,792 --> 01:54:26,542  
tuodaan vahvasti esiin  
nuorten aikuisten osallisuutta -

1370

01:54:26,640 --> 01:54:30,239  
palveluiden suunnittelussa  
ja niiden järjestämisessä.

1371

01:54:30,320 --> 01:54:35,080  
Toiminnot on lähteneet käyntiin  
nuorten aikuisten omista ideoista.

1372

01:54:35,143 --> 01:54:40,359  
Tai sitten eri harrastuskyselyistä  
nousseista tarpeista.

1373

01:54:40,440 --> 01:54:44,959  
Harrastustoiminta on saanut  
nuorilta aikuisilta hyvää palautetta.

1374

01:54:45,040 --> 01:54:48,870  
On ollut turvallinen paikka missä  
on voinut tavata muita ihmisiä.

1375

01:54:48,951 --> 01:54:54,760  
Tunnelma on ollut lämmin ja eri  
toiminnoista on löytynyt uusia ystäviä.

1376

01:54:55,680 --> 01:54:59,320  
Kaikille nuorille jotka on  
kiinnostuneita työpajoista -

1377  
01:54:59,401 --> 01:55:02,391  
näille nuorille ja myös  
yhteistyökumppaneille -

1378  
01:55:02,400 --> 01:55:06,879  
järjestettävät kurkistukset  
työpajojen toimintaan -

1379  
01:55:06,960 --> 01:55:12,766  
ja työpajojen tiloihin pidetään  
maanantaisin parittomilla viikoilla -

1380  
01:55:12,847 --> 01:55:15,960  
kello 13 alkaen.

1381  
01:55:16,041 --> 01:55:22,351  
Nämä pajakurkistukset lähtee nuorten  
monitoimitila Liidon aulasta.

1382  
01:55:22,432 --> 01:55:28,960  
Ja monitoimitila Liito on  
Lummetie 2 B C -osoitteessa.

1383  
01:55:29,560 --> 01:55:34,471  
Ei tarvitse ilmoittautua etukäteen,  
eli jos haluaa tulla -

1384  
01:55:34,552 --> 01:55:38,751  
tällaiseen pajatilakurkistukseen,  
niin sinne vaan -

1385  
01:55:38,760 --> 01:55:42,599  
parittomalla viikolla kello 13,  
Lummetie 2 B C:hen paikalle.

1386  
01:55:42,680 --> 01:55:44,511  
Tervetuloa.

1387  
01:55:45,120 --> 01:55:49,162  
Matala kynnyks,  
erinomainen ratkaisu.

1388

01:55:54,120 --> 01:55:57,709  
Sitten me siirrytään  
ohjelmassa eteenpäin.

1389  
01:55:57,800 --> 01:56:03,559  
Meillä on seuraavaksi vuorossa  
Jonna Levola.

1390  
01:56:03,640 --> 01:56:06,519  
Jonna Levola ei ikävä  
kyllä päässyt tulemaan, -

1391  
01:56:06,600 --> 01:56:09,351  
mutta hänen osuutensa  
on nauhoitettu.

1392  
01:56:09,360 --> 01:56:14,440  
Jonna Levola työskentelee  
HUS:n psykiatriassa.

1393  
01:56:14,522 --> 01:56:19,071  
Hän on päihdepsykiatri ja  
psykiatrian kliininen opettaja.

1394  
01:56:19,152 --> 01:56:24,030  
Jonnan puheenvuoron teema on  
nuorten aikuisten -

1395  
01:56:24,111 --> 01:56:27,840  
mielenterveys- ja päihdeongelmat  
ja niiden hoito.

1396  
01:56:27,960 --> 01:56:33,280  
Tämä on myös video  
ja video alkaa nyt.

1397  
01:56:34,680 --> 01:56:36,751  
Päivää kaikille.

1398  
01:56:36,840 --> 01:56:40,279  
Kiitos että saan olla mukana  
Vantaan Päihdefoorumilla, -

1399  
01:56:40,360 --> 01:56:43,400  
vaikka en valitettavasti päässyt  
nyt suorana mukaan.

1400  
01:56:43,480 --> 01:56:45,094  
Mutta näin  
videon välityksellä.

1401  
01:56:45,160 --> 01:56:48,960  
Olen Jonna Levola,  
aikuispsykiatri ja päihdelääkäri, -

1402  
01:56:49,040 --> 01:56:52,439  
ja toimin HUS psykiatrialla  
Hyvinkään alueella.

1403  
01:56:52,520 --> 01:56:56,720  
Ja Helsingin yliopistolla  
psykiatrian kliinisenä opettajana.

1404  
01:56:57,120 --> 01:57:02,719  
Tänään mua on pyydetty puhumaan nuorten  
aikuisten mielenterveys- ja päihdeongelmista -

1405  
01:57:02,800 --> 01:57:04,190  
ja vielä niiden hoidosta.

1406  
01:57:04,200 --> 01:57:07,227  
Aikaa on 45 minuuttia, eli  
mulla on melkoinen haaste -

1407  
01:57:07,308 --> 01:57:13,039  
tässä saada asioita  
perusteellisesti käytyä läpi.

1408  
01:57:13,120 --> 01:57:15,191  
Mulla on paljon asiaa  
ja paljon dioja, -

1409  
01:57:15,191 --> 01:57:19,759  
älkää huoliko te saatte ne kyllä  
mukaan ja itsellenne.

1410  
01:57:19,840 --> 01:57:23,720  
Lähdetään eteenpäin.

1411  
01:57:23,800 --> 01:57:28,959  
Puhun sekä nuorten, alaikäisten,  
että nuorten aikuisten -



1412

01:57:29,040 --> 01:57:31,991  
mielenterveys- ja päihdeasioista  
tänä päivänä.

1413

01:57:32,000 --> 01:57:35,439  
Ja vähän siitä hoitojärjestelmästä  
jossa me toimitaan.

1414

01:57:35,520 --> 01:57:41,114  
Tietysti vaikka kronologinen ikä 18  
on aika merkittävä, -

1415

01:57:41,195 --> 01:57:44,919  
sen osalta, että miten  
meidän hoitojärjestelmä määrittyy, -

1416

01:57:45,000 --> 01:57:49,480  
tai mitä laki sanoo siitä, että ollaan  
alaikäisiä tai täysikäisiä, -

1417

01:57:49,560 --> 01:57:53,220  
niin tietysti ihmisen  
elämässä se että täyttää 18, -

1418

01:57:53,300 --> 01:57:56,960  
niin eihän se sitä  
tilannetta ja oireilua -

1419

01:57:57,040 --> 01:58:00,314  
jos sellaista on,  
hervittävästi muuta.

1420

01:58:00,400 --> 01:58:04,519  
Me ollaan monien toimijoiden  
rajapinnassa.

1421

01:58:04,600 --> 01:58:07,831  
Tällaisten nuorten ja  
nuorten aikuisten kanssa.

1422

01:58:07,912 --> 01:58:12,511  
Ja tämä henkilö, joka ihmettelee  
täällä että mitä ihmettä, -

1423

01:58:12,520 --> 01:58:16,839  
kuvastaa ehkä sitä, että meillä on

valtavan paljon erilaisia toimijoita.

1424

01:58:16,920 --> 01:58:18,874

Joita meidän pitää  
huomioida silloin kun -

1425

01:58:18,955 --> 01:58:21,200

puhutaan nuorista  
ja nuorista aikuisista.

1426

01:58:21,280 --> 01:58:24,686

Puhutaan tänään vähän koulu-  
ja opiskelijaterveydenhuollon -

1427

01:58:24,760 --> 01:58:28,671

näkökulmasta, perusterveydenhuollon,  
muista toimijoista.

1428

01:58:28,752 --> 01:58:31,671

Toisaalta sitten  
erilaisista tukipalveluista, -

1429

01:58:31,680 --> 01:58:33,920

mitä nuorilla ja  
nuorilla aikuisilla on.

1430

01:58:33,991 --> 01:58:36,471

Sitten ihan meidän  
terveydenhoitojärjestelmästä, -

1431

01:58:36,480 --> 01:58:40,559

psykiatrian erikoissairaanhoidostakin  
vähäsen, mutta yritetään pitää -

1432

01:58:40,640 --> 01:58:45,199

fokus siellä perustasolla,  
ja niissä ilmiöissä -

1433

01:58:45,280 --> 01:58:49,895

mitä kaikkein tavallisimmin  
kohtaatte ja kohtaamme -

1434

01:58:49,976 --> 01:58:53,560

nuorten ja nuorten  
aikuisten kanssa.

1435

01:58:53,680 --> 01:59:00,590  
Jos ajatellaan sitä, että meillä  
on nuori tai nuori aikuinen -

1436  
01:59:00,671 --> 01:59:05,418  
niin aika usein siellä on koulu tai  
opiskelupaikka jollakin tapaa mukana, -

1437  
01:59:05,480 --> 01:59:09,199  
Mulla on tässä  
diassa kerätty -

1438  
01:59:09,280 --> 01:59:12,879  
Terveyden ja hyvinvointilaitoksen  
koulu- ja opiskelijaterveydenhuollon -

1439  
01:59:12,960 --> 01:59:18,239  
oppaasta vähän tällasta koontia siitä,  
minkälaisia kaikenlaisia asioita -

1440  
01:59:18,320 --> 01:59:23,031  
olisi hyvä huomioida silloin,  
kun on nuori tai nuori aikuinen, -

1441  
01:59:23,031 --> 01:59:25,410  
josta herää huoli.

1442  
01:59:26,200 --> 01:59:29,711  
Näitä oppaita  
joista mainitsin -

1443  
01:59:29,720 --> 01:59:32,479  
on itse asiassa kaksi  
jota on käytetty.

1444  
01:59:32,560 --> 01:59:33,919  
Ja näette  
tuossa nettiosoitteen.

1445  
01:59:34,000 --> 01:59:36,184  
Nämä on vapaasti  
saatavilla olevia -

1446  
01:59:36,265 --> 01:59:40,799  
THL:n asiantuntijoiden  
laatimia oppaita, -

1447  
01:59:40,880 --> 01:59:43,882  
joista tämä toinen, Kouluikäisten  
mielenterveysongelmien -

1448  
01:59:43,962 --> 01:59:46,079  
tuki ja hoito  
perustason palveluissa -

1449  
01:59:46,160 --> 01:59:50,279  
on aivan uunituore, nyt  
lokakuussa 2020 ilmestynyt.

1450  
01:59:50,360 --> 01:59:55,999  
Ja olennaisilta osin referoin  
näitä nyt tässä esityksessä.

1451  
01:59:58,160 --> 02:00:02,079  
Mitä kaikenlaista  
pitäisi selvittää?

1452  
02:00:02,160 --> 02:00:04,911  
Tässä esimerkkinä  
nyt kouluterveydenhoitajan -

1453  
02:00:04,920 --> 02:00:08,959  
tai opiskelijahuollon terveydenhoitajan  
alkukartoitus.

1454  
02:00:09,040 --> 02:00:14,208  
Soveltuu aivan yhtä hyvin  
oikeastaan mihin tahansa -

1455  
02:00:14,289 --> 02:00:17,391  
alkuselvittelyyn, kun lähdetään  
pohtimaan sitä -

1456  
02:00:17,472 --> 02:00:22,575  
nuoren tai nuoren aikuisen  
kokonaistilannetta.

1457  
02:00:22,656 --> 02:00:25,760  
Tietysti yksi keskeinen asia on,  
että meidän pitää yrittää saada -

1458  
02:00:25,840 --> 02:00:28,012  
käsitys siitä, mistä kaikesta

tässä on kyse.

1459

02:00:28,080 --> 02:00:31,119

Minkälaista kaikenlaista  
oireilua on?

1460

02:00:31,200 --> 02:00:34,719

Ja yksi keskeinen asia jos  
ajatellaan sitä hoidon järjestämistä -

1461

02:00:34,800 --> 02:00:37,671

on myöskin se, että miten  
kiireellinen tilanne on.

1462

02:00:37,752 --> 02:00:40,791

Kuinka iso hätä  
meillä pitäisi olla?

1463

02:00:40,791 --> 02:00:47,119

Ja kuinka nopeasti nuoren asioita  
pitäisi lähteä saamaan eteenpäin.

1464

02:00:47,200 --> 02:00:53,159

Tietysti tausta-asiat, terveyden  
ja mahdollisten sairauksien -

1465

02:00:53,240 --> 02:00:56,630

ja oireiden historia on  
hervittävän tärkeää käydä läpi.

1466

02:00:56,711 --> 02:01:00,536

Mutta jos ajatellaan että nuori tai  
nuori aikuinen toimii -

1467

02:01:00,617 --> 02:01:03,791

enemmän tai vähemmän  
aina osana jotakin systeemiä

1468

02:01:03,800 --> 02:01:07,106

Jotakin verkostoa, toki me aikuisetkin ,  
mutta erityisesti nuoret -

1469

02:01:07,200 --> 02:01:08,511

ja nuoret aikuiset.

1470

02:01:08,600 --> 02:01:13,319

Todella keskeistä olisi  
pyrkiä saamaan selville, -

1471  
02:01:13,400 --> 02:01:18,199  
että missä osissa tätä systeemiä  
tämä nuori oireilee?

1472  
02:01:18,280 --> 02:01:19,831  
Missä ne oireet ilmenee?

1473  
02:01:19,840 --> 02:01:23,400  
Vai ilmeneekö ne  
läpileikkaavasti kaikkialla -

1474  
02:01:23,473 --> 02:01:28,191  
missä sen  
nuoren arki on.

1475  
02:01:28,880 --> 02:01:32,359  
Meillä on tietysti  
erilaisia seuloja, -

1476  
02:01:32,440 --> 02:01:37,079  
erityisesti nuorillekin kehitettyä ja  
suunnattuja seuloja, -

1477  
02:01:37,160 --> 02:01:40,391  
joilla voidaan pyrkiä  
saamaan arviota siitä, -

1478  
02:01:40,400 --> 02:01:43,279  
että onko esimerkiksi sen  
kaltaista mielialaoireilua, -

1479  
02:01:43,360 --> 02:01:45,959  
onko sen kaltaista  
ahdistuneisuusoireilua, -

1480  
02:01:46,040 --> 02:01:48,951  
mitä pitäisi lähteä  
tarkemmin selvittämään.

1481  
02:01:48,960 --> 02:01:51,744  
Myös esimerkiksi  
päihdekäyttöön on -

1482

02:01:51,825 --> 02:01:53,550  
tällaisia seuloja olemassa.

1483  
02:01:53,560 --> 02:01:56,166  
Ne on varmasti  
monille tuttuja.

1484  
02:01:56,247 --> 02:01:59,351  
Ja sitten yleisistä  
mielenterveyshäiriöistä, -

1485  
02:01:59,360 --> 02:02:04,560  
niin käydään läpi esimerkiksi SCOFF-,  
eli syömishäiriöiden lyhyttä seulaa, -

1486  
02:02:04,629 --> 02:02:06,999  
joka on hyvin  
käyttökelpoinen.

1487  
02:02:07,080 --> 02:02:12,959  
Miten sitten, jos ajattelee ihan nuoren  
tai nuoren aikuisen työtä.

1488  
02:02:13,040 --> 02:02:16,190  
Mikä on aika usein  
opiskelua tai koulunkäyntiä.

1489  
02:02:16,271 --> 02:02:19,411  
Miten se toimintakyky  
ja vointi näyttäytyy siellä?

1490  
02:02:19,480 --> 02:02:25,199  
Eli onko ollut hankaluutta siinä, että  
esimerkiksi koulu ei ole edennyt, -

1491  
02:02:25,280 --> 02:02:27,359  
koulussa on alkanut  
ilmetä ongelmia.

1492  
02:02:27,440 --> 02:02:31,480  
Onko siellä koulussa ja muissa  
ympäristöissä havaittu -

1493  
02:02:31,560 --> 02:02:33,840  
ihmisessä jotakin muutosta?

1494

02:02:33,920 --> 02:02:39,399  
Onko siellä herännyt jotakin huolta,  
koska tietyissä sairauksissa -

1495  
02:02:39,480 --> 02:02:42,048  
ja häiriöissä saattaa olla niin,  
että se on se ympäristö -

1496  
02:02:42,129 --> 02:02:45,799  
joka reagoi kuitenkin  
aikaisemmin siihen ihmisen oirehdintaan.

1497  
02:02:45,880 --> 02:02:49,939  
Esimerkiksi masennuksessa aika usein  
lähipiiri, ympäristö havainnoi -

1498  
02:02:50,020 --> 02:02:54,439  
ennen kuin ihminen itse hiffaa,  
että tässä on jotain tapahtunut, -

1499  
02:02:54,520 --> 02:02:55,911  
tai jotain pielessä.

1500  
02:02:55,911 --> 02:02:58,880  
Niin huomaa, että nyt  
ei ole kaikki kohdallaan.

1501  
02:02:58,960 --> 02:03:01,540  
Henkilö on esimerkiksi  
itkuisempi kuin aikaisemmin.

1502  
02:03:01,621 --> 02:03:04,271  
On väsyneempi, jaksamattomampi  
kuin aikaisemmin, -

1503  
02:03:04,271 --> 02:03:07,171  
keskittymiskyky on huono  
tai näin pois päin.

1504  
02:03:11,840 --> 02:03:15,711  
Jos puhutaan  
nuorisopsykiatriaikäisistä, -

1505  
02:03:15,720 --> 02:03:17,751  
ja huomaa että  
nämä ikämääritelmät -



1506

02:03:17,832 --> 02:03:20,670  
vaihtelee aina vähän  
jopa alueellisesti.

1507

02:03:20,680 --> 02:03:24,439  
Mutta myöskin ihan siitä, että mistä  
osastohoitojärjestelmästä -

1508

02:03:24,520 --> 02:03:25,973  
me esimerkiksi  
puhumme.

1509

02:03:26,040 --> 02:03:28,720  
Jos ajatellaan vaikka  
tässä HUS-alueella -

1510

02:03:28,793 --> 02:03:35,199  
nuorisopsykiatrasta hoitoa, niin  
tässä on esitelty hoidon porrastusta.

1511

02:03:35,280 --> 02:03:38,399  
Ja lähdetään siitä,  
että perusterveydenhuollossa, -

1512

02:03:38,480 --> 02:03:41,791  
mikä voi olla siis kouluterveydenhoitaja,  
opiskelijahuolto -

1513

02:03:41,872 --> 02:03:44,750  
perusterveydenhuolto,  
terveyskeskuslääkäri.

1514

02:03:44,750 --> 02:03:51,319  
Kaikkein keskeisimmät tehtävät  
olisi näiden häiriöiden tunnistaminen.

1515

02:03:51,400 --> 02:03:53,359  
näiden häiriöiden tunnistaminen.  
Seulonta ja tunnistaminen.

1516

02:03:53,440 --> 02:03:57,319  
Eihän me voida myöskään  
erikoissairaanhoidossa hoitaa, -

1517

02:03:57,400 --> 02:04:04,039  
ellei joku ensin saa kiinni, että hei,

mistä tässä mahdollisesti on kyse

1518

02:04:04,120 --> 02:04:07,040

Ja sitä kautta myöskin  
pysty sitten ohjaamaan eteenpäin.

1519

02:04:07,120 --> 02:04:12,231

Lievien ja myöskin osittain  
keskivaikkeiden häiriöiden, -

1520

02:04:12,240 --> 02:04:16,919

esimerkiksi masennuksen osalta,  
se hoito painottuu sinne perustasolle

1521

02:04:17,000 --> 02:04:23,839

sen sijaan siinä kohtaa, kun meillä  
on vaikeista tai vakavista -

1522

02:04:23,920 --> 02:04:28,551

mielenterveyden häiriöistä kyse,  
niin nuorilla vielä vähän -

1523

02:04:28,560 --> 02:04:33,181

matalammalla kynnyksellä kuin  
aikuisilla, tulee kyseeseen -

1524

02:04:33,262 --> 02:04:36,879

erikoissairaanhoidon lähettäminen.

1525

02:04:36,960 --> 02:04:41,954

Varsinkin alaikäisten kohdalla, vaikka  
mietittäisiin että häiriöt on lieviä -

1526

02:04:42,035 --> 02:04:43,519

tai keskivaikkeita.

1527

02:04:43,600 --> 02:04:48,439

Herkemmin konsultoidaan sitten  
erikoissairaanhoidon lääkäriä, -

1528

02:04:48,520 --> 02:04:50,919

jos mietitään esimerkiksi  
lääkitysten aloittamista.

1529

02:04:51,000 --> 02:04:53,191

Sitten taas kun

mennään täysi-ikäisiin, -

1530

02:04:53,200 --> 02:04:58,799  
hoidon porrastus tavallaan jyrkentyy  
niin, että vähän vaikeampiakin -

1531

02:04:58,880 --> 02:05:01,591  
häiriöitä hoidetaan  
perustasolla.

1532

02:05:01,600 --> 02:05:04,520  
Ja se kynnyks  
vaikka masennuksen osalta -

1533

02:05:04,613 --> 02:05:06,871  
erikoissairaanhoidon  
lähettämiseksi, -

1534

02:05:06,952 --> 02:05:13,920  
kulkee vakavan tai psykoottistasoisen  
masennusoireilun asteella.

1535

02:05:14,760 --> 02:05:18,919  
Erikoissairaanhoidon tehtävät sitten  
taas on näiden vaikeiden, -

1536

02:05:19,000 --> 02:05:21,996  
vakavien mielenterveyshäiriöiden  
kanssa työskentely.

1537

02:05:22,077 --> 02:05:24,951  
Niiden hoito  
ja kuntouttaminen.

1538

02:05:26,640 --> 02:05:29,560  
Näistä THL:n oppaista  
löytyy tällainen -

1539

02:05:29,640 --> 02:05:34,560  
liikennevalomalli, jossa on  
vihreä, keltainen ja punainen -

1540

02:05:34,680 --> 02:05:38,911  
elämän eri osa-alueille.

1541

02:05:38,920 --> 02:05:43,239

Eli missä kaikkialla se  
mahdollinen oireilu näkyy, -

1542  
02:05:43,320 --> 02:05:45,271  
ja miten se ilmenee.

1543  
02:05:45,280 --> 02:05:48,639  
Otetaan tästä esimerkiksi  
kaveripiiri.

1544  
02:05:48,720 --> 02:05:52,399  
Jos näyttää siltä, että siinä  
ei ole kauheesti muutoksia, hyvä.

1545  
02:05:52,480 --> 02:05:54,991  
Sitten me tiedetään että tämä on  
ainakin sellainen osa-alue, -

1546  
02:05:55,072 --> 02:05:58,431  
missä ei oireilu ei näy.

1547  
02:05:58,440 --> 02:06:03,775  
Toisaalta sitten jos alkaa tulla  
kaveripiirin supistumista, vähentymistä.

1548  
02:06:03,840 --> 02:06:08,559  
Sitä että vetäydytään kontakteista  
tai jos se on jopa sellaista, -

1549  
02:06:08,640 --> 02:06:13,359  
että kaveripiiri jää tai peräti vaihtuu  
ihan täysin kokonaan.

1550  
02:06:13,440 --> 02:06:16,040  
Ne on sellasia ilmiöitä,  
mistä voi olla että -

1551  
02:06:16,160 --> 02:06:20,715  
on jo syytä olla myöskin  
jo vähän huolissaan.

1552  
02:06:24,400 --> 02:06:29,751  
No jos ajatellaan sitä  
18 vuoden ikärajaa.

1553  
02:06:29,832 --> 02:06:32,670

Sitä rajapyykkiä.

1554

02:06:32,680 --> 02:06:37,840  
Keskeinen asia psykiatrisen  
hoidon näkökulmasta mikä muuttuu, -

1555

02:06:37,918 --> 02:06:42,319  
on mielenterveyslain säätelämä  
tahdosta riippumattoman -

1556

02:06:42,400 --> 02:06:44,511  
hoidon kriteerit.

1557

02:06:44,520 --> 02:06:50,079  
Eli aikuisilla mielenterveyslaki  
edellyttää, jotta tahdosta riippumatonta -

1558

02:06:50,160 --> 02:06:56,639  
hoitoa voidaan miettiä, että henkilöllä  
on mielisairaus.

1559

02:06:56,720 --> 02:07:00,159  
Tämä käytännössä  
tarkoittaa sen kaltaista sairautta, -

1560

02:07:00,240 --> 02:07:03,951  
jonka oireina henkilö  
ei ole realiteeteissa.

1561

02:07:04,032 --> 02:07:06,031  
Eli todellisuudentajun  
on häiriintynyt.

1562

02:07:06,031 --> 02:07:08,184  
Tällä käytännössä tarkoitetaan  
psykoosin asteisia, -

1563

02:07:08,265 --> 02:07:11,351  
psykoottisen tasoisia  
oirekuvia.

1564

02:07:11,360 --> 02:07:14,560  
Ja se on aika  
selkeä määritelmä.

1565

02:07:14,640 --> 02:07:18,911

Sen sijaan kun me puhutaan  
alle 18-vuotiaista, -

1566  
02:07:18,920 --> 02:07:21,920  
mielenterveyslaki  
sanookin niin, -

1567  
02:07:22,010 --> 02:07:26,399  
että perusedellytys on  
vakava mielenterveyden häiriö.

1568  
02:07:26,480 --> 02:07:31,199  
Vakavan mielenterveydenhäiriön  
määritelmä on hiukan diffuusimpi -

1569  
02:07:31,280 --> 02:07:34,350  
kuin mitä mielisairaus,  
joka on aika paljon selkeämpi.

1570  
02:07:34,350 --> 02:07:37,719  
Ja nuorella sen kaltaisia  
häiriötiloja, -

1571  
02:07:37,800 --> 02:07:40,791  
jotka täyttää vakavan mielenterveyden  
häiriön määritelmän, -

1572  
02:07:40,800 --> 02:07:46,439  
jotka voi olla perusteita  
tahdosta riippumattomalle hoidolle, -

1573  
02:07:46,520 --> 02:07:49,120  
mitkä ei sitä  
aikuisilla ole, -

1574  
02:07:49,198 --> 02:07:51,950  
on esimerkiksi  
vakavat käytöshäiriöt, -

1575  
02:07:51,960 --> 02:07:57,159  
vakavat päihdehäiriöt, jotka usein  
kulkee käsi kädessä.

1576  
02:07:57,240 --> 02:08:04,600  
Sitten vakava itseään vahingoittava  
käytös, tai vaikka vakava syömishäiriö.

1577

02:08:04,720 --> 02:08:12,440

Nämä on sen kaltaisia tilanteita, jos mietitään tahdosta riippumatonta -

1578

02:08:12,520 --> 02:08:15,431

hoitoa ja sen tarpeellisuutta, -

1579

02:08:15,512 --> 02:08:21,839

niin siinä tapahtuu iso muutos 18 vuoden ikärajan kohdalla.

1580

02:08:21,920 --> 02:08:26,639

Ehkä ylipäätään jos ajatellaan niitä muutoksia mitä tapahtuu siinä -

1581

02:08:26,720 --> 02:08:29,959

vaiheessa kun siirrytään nuorisopsykiatrialta aikuispsykiatriaan, -

1582

02:08:30,040 --> 02:08:33,960

näin erikoissairaanhoidon näkökulmasta väittäisin, että nuorisopsykiatrialla -

1583

02:08:34,041 --> 02:08:38,439

on ehkä sellainen holistisempi, kokonaisvaltaisempi -

1584

02:08:38,520 --> 02:08:40,831

näkemyks nuorista.

1585

02:08:40,840 --> 02:08:44,953

Niin että jos on vaikka päihteillä oireilua, -

1586

02:08:45,034 --> 02:08:49,479

niin ajatellaan, että se harvoin on se ainoa tapa -

1587

02:08:49,560 --> 02:08:50,991

miten se nuori oireilee.

1588

02:08:51,000 --> 02:08:54,719

Vaan usein se on osa isompaa kokonaisuutta.

1589

02:08:54,800 --> 02:08:59,359

Sitten vähän karrikoiden  
joskus tuntuu, -

1590

02:08:59,440 --> 02:09:01,751

että meillä aikuispsykiatrialla  
ollaan sitten taas sitä mieltä -

1591

02:09:01,832 --> 02:09:05,439

että kaikki oireilu johtuu päihteistä,  
kunnes toisin todistetaan.

1592

02:09:05,520 --> 02:09:09,999

Ja tässä on aikamoinen  
ajattelutavan muutos ja ero, -

1593

02:09:10,080 --> 02:09:14,190

kun taas muistetaan se, että  
vaikka ihminen on 18-vuotias, -

1594

02:09:14,271 --> 02:09:18,759

tai vähän alle, harvoin se  
hänen elämänsä ja oirehdintansa -

1595

02:09:18,840 --> 02:09:22,360

jotenkin perustavanlaatuisesti  
siinä kohtaa muuttuu.

1596

02:09:22,440 --> 02:09:26,268

Mutta meidän hoitojärjestelmässä on  
tämän tyyppisiä eroavuuksia, -

1597

02:09:26,349 --> 02:09:29,840

mistä on ehkä hyvä  
myöskin olla tietoinen.

1598

02:09:31,280 --> 02:09:36,879

Jos ajatellaan nuorten ja nuorten  
aikuisten erilaisia psykososiaalisia -

1599

02:09:36,960 --> 02:09:41,119

hoitomuotoja näin karkeasti, ja mennään  
vähän häiriökohtaisesti ja tarkemmin -

1600

02:09:41,200 --> 02:09:44,511



näihin hetken päästä.

1601

02:09:44,520 --> 02:09:47,160

Mutta me voidaan ajatella,  
että meillä on -

1602

02:09:47,245 --> 02:09:51,679

tällaisia epäspesifisiä  
tukitoimia, jolla voidaan nuorta -

1603

02:09:51,760 --> 02:09:54,551

tai nuorta aikuista  
yrittää tukea.

1604

02:09:54,560 --> 02:09:59,159

Tietysti mitä nuoremasta on kyse,  
sen isommassa roolissa -

1605

02:09:59,240 --> 02:10:02,759

on nuoren omien vanhempien  
vanhemmuuden tukeminen.

1606

02:10:02,840 --> 02:10:06,559

Ja se on usein aika keskeistä  
silloin kun on vaikka -

1607

02:10:06,640 --> 02:10:09,591

käytöshäiriöisyydestä kyse.

1608

02:10:09,600 --> 02:10:12,959

Sitten tietysti erilaiset koulunkäynnin  
tai opiskelun tukitoimet, -

1609

02:10:13,040 --> 02:10:16,119

jos henkilö esimerkiksi  
kärsii masennusjaksosta.

1610

02:10:16,200 --> 02:10:20,039

On todennäköistä, että se hankalampana  
vaikuttaa ihan olennaisesti -

1611

02:10:20,120 --> 02:10:24,359

ainakin hetkellisesti siihen hänen  
työkykyensä, eli hänen opiskelukykyensä.

1612

02:10:24,440 --> 02:10:27,279

Ja silloin se koulunkäynnin  
helpottaminen ja mukauttaminen -

1613

02:10:27,360 --> 02:10:30,906  
ainakin hetkellisesti, jotta se  
ei ole liian kuormittavaa, -

1614

02:10:30,987 --> 02:10:33,431  
niin voi olla ihan hirvittävän  
tärkeä sellainen asia, -

1615

02:10:33,431 --> 02:10:36,031  
mikä helpottaa  
myöskin nuoren stressiä.

1616

02:10:36,840 --> 02:10:40,199  
Meillä on tietysti erilaisia  
lastensuojelun tukitoimia, -

1617

02:10:40,280 --> 02:10:46,399  
joista yhdessä ääripäässä ovat  
sijoittamiseen asti menevät tukitoimet.

1618

02:10:46,480 --> 02:10:51,999  
Erilaiset tukihenkilöt ja ohjaajat,  
ja näin pois päin.

1619

02:10:52,080 --> 02:10:56,319  
Ja ehkä näiden epäspesifimpien  
tukitoimien keskeinen tavoite on yrittää -

1620

02:10:56,400 --> 02:11:00,191  
auttaa sitä  
arjen sujuvuutta.

1621

02:11:00,200 --> 02:11:03,398  
Sen sijaan sitten varsinaiset  
psykososiaaliset hoidot -

1622

02:11:03,479 --> 02:11:09,519  
pitää sisällään hoidollisempia,  
terapeuttisempia hoitomuotoja.

1623

02:11:09,600 --> 02:11:14,199  
Tässäkin meillä on tällaiset  
vähän epäspesifimmät, tukea antavat -

1624  
02:11:14,280 --> 02:11:15,950  
supportiiviset hoitomuodot.

1625  
02:11:15,960 --> 02:11:19,484  
Joka on itse asiassa aika tavallinen,  
treatment as usual.

1626  
02:11:19,560 --> 02:11:20,851  
Sellainen tavallinen hoito.

1627  
02:11:20,920 --> 02:11:24,959  
Eli se on siihen arkeen keskittyvää,  
ja niihin asioihin keskittyvää -

1628  
02:11:25,040 --> 02:11:27,070  
mitkä aina kulloinkin  
on käsillä.

1629  
02:11:27,151 --> 02:11:29,791  
Sitten taas toisessa ääripäässä voi  
ajatella, että meillä on -

1630  
02:11:29,791 --> 02:11:36,119  
hyvinkin strukturoidut, manualisoidut  
psykoterapeuttiset hoitointerventiot.

1631  
02:11:36,200 --> 02:11:39,071  
Jotka menee aika lailla  
sen saman kaavan mukaan.

1632  
02:11:39,080 --> 02:11:42,719  
Siinä tietysti on ajatuksena se,  
että tämän tyyppisten -

1633  
02:11:42,800 --> 02:11:46,239  
terapeuttisten hoitointerventioiden  
vaikuttavuutta on aika paljon .

1634  
02:11:46,320 --> 02:11:48,550  
helpompi tutkia.

1635  
02:11:48,560 --> 02:11:55,473  
Koska me yritetään ikään kuin poistaa  
tietyllä tapaa se terapeutin osuus -

1636

02:11:55,560 --> 02:12:00,528  
siitä hoidosta, kun  
vaikuttavuutta ajatellaan.

1637  
02:12:00,609 --> 02:12:04,639  
Eli mitä manualisoidumpi, -  
strukturoidumpi hoito-ohjelma, -

1638  
02:12:04,720 --> 02:12:07,319  
sitä vähemmän vaihtelua  
pitäisi terapeuttien välillä olla.

1639  
02:12:07,400 --> 02:12:09,465  
Ja tietysti samalla  
me tiedetään se, -

1640  
02:12:09,546 --> 02:12:13,831  
että terapeuttisen työskentelyn yksi keskeisiä  
vaikuttavuuden keinoja -

1641  
02:12:13,840 --> 02:12:19,465  
on kuitenkin se vuorovaikutus, ja että  
terapeutin ja hoidettavan henkilön -

1642  
02:12:19,546 --> 02:12:22,551  
henkilökemiat kohtaa.

1643  
02:12:22,560 --> 02:12:27,599  
Että terapia- ja hoitosuhde  
koetaan hyvänä ja turvallisenä.

1644  
02:12:27,680 --> 02:12:30,239  
Ja sillä on itse asiassa  
hirvittävän iso merkitys -

1645  
02:12:30,320 --> 02:12:32,391  
myös vaikuttavuuden  
näkökulmasta.

1646  
02:12:32,400 --> 02:12:36,183  
Yksilöpsykoterapioita käytetään.

1647  
02:12:36,264 --> 02:12:38,751  
Nuorilla myöskin  
perheterapioita.

1648

02:12:38,760 --> 02:12:43,084  
Ja jälleen kerran muistaen, että  
nuori ja nuori aikuinen -

1649  
02:12:43,160 --> 02:12:47,039  
on osa jotakin hänen  
omaa systeemiään.

1650  
02:12:47,120 --> 02:12:50,560  
Ja tänä päivänä ja viime vuosina  
ehkä enenevässä määrin -

1651  
02:12:50,640 --> 02:12:53,439  
käytetään tällaisia monitahoisia  
tai moniulotteisia hoitoja, -

1652  
02:12:53,520 --> 02:12:58,279  
joista tässä esimerkkinä  
multidimensionaalinen perheterapia MDFT.

1653  
02:12:58,360 --> 02:13:01,991  
Joka on tällainen  
monimuotoinen työskentelytapa, -

1654  
02:13:02,072 --> 02:13:05,751  
jossa käytetään yksilöterapijaa,  
käytetään myös perheterapijaa.

1655  
02:13:05,760 --> 02:13:10,959  
Ja käytetään erilaisia, ikään kuin  
interventioita siihen nuoren -

1656  
02:13:11,040 --> 02:13:12,640  
kokonaiseen verkostoon.

1657  
02:13:12,720 --> 02:13:15,991  
Eli otetaan koulua mukaan,  
opiskeluterveydenhuoltoa.

1658  
02:13:16,000 --> 02:13:20,279  
Otetaan sellaisia tahoja, jotka  
sen nuoren elämässä on mukana.

1659  
02:13:20,360 --> 02:13:26,079  
Ja tästä on monissakin yhteyksissä  
nyt jo aika vakuuttavaakin näyttöä.

1660  
02:13:26,160 --> 02:13:29,559  
Että nimenomaan tällainen  
monitahoinen työskentelyote -

1661  
02:13:29,640 --> 02:13:33,160  
nuorten ja nuorten aikuisten  
kohdalla olisi tehokas.

1662  
02:13:34,040 --> 02:13:37,151  
Yleisesti ottaen lääkeshoidoista  
sen verran, -

1663  
02:13:37,160 --> 02:13:40,799  
että mitä nuoremasta  
henkilöstä puhutaan, -

1664  
02:13:40,880 --> 02:13:44,199  
ja kun puhutaan varsinkin  
alaikäisistä henkilöistä, -

1665  
02:13:44,280 --> 02:13:48,639  
niin lääkeshoidot on  
aika harvoin se ainoa hoitomuoto.

1666  
02:13:48,720 --> 02:13:50,791  
Onneksi ei enää.

1667  
02:13:50,791 --> 02:13:55,671  
Ehkä jonkin aikaa sitten vielä  
kuuli niitä valitettavia tarinoita, -

1668  
02:13:55,752 --> 02:14:00,791  
että esimerkiksi mielialaoireilun vuoksi  
hoitoon hakeutunut nuori -

1669  
02:14:00,791 --> 02:14:04,799  
on saanut lääkeshoittoa ja sitten  
on toivoteltu paranemisia, -

1670  
02:14:04,880 --> 02:14:06,831  
ja se hoito on  
ikään kuin ollut siinä.

1671  
02:14:06,912 --> 02:14:09,007  
Näinhän sen ei tietenkään  
koskaan pitäisi mennä.

1672  
02:14:09,088 --> 02:14:11,343  
Sen ei pitäisi mennä  
aikuistenkaan kohdalla niin, -

1673  
02:14:11,440 --> 02:14:15,319  
ja ei missään nimessä tietenkään  
myöskään nuorten kohdalla.

1674  
02:14:15,400 --> 02:14:19,919  
Se, mikä tässä tuo  
taas haasteen on se, -

1675  
02:14:20,000 --> 02:14:24,039  
että alle 18-vuotiaista, ja varsinkin  
mitä nuoremmista alaikäisistä -

1676  
02:14:24,120 --> 02:14:27,919  
on kyse, niin hirvittävää halukkuutta  
esimerkiksi lääketutkimukseen -

1677  
02:14:28,000 --> 02:14:29,431  
ei välttämättä aina ole.

1678  
02:14:29,431 --> 02:14:32,559  
Se on aina aika paljon hankalampaa,  
monimutkaisempaa -

1679  
02:14:32,640 --> 02:14:35,479  
ja tietyllä tapaa myös lääkefirmoille  
vähän riskialttiimpaa -

1680  
02:14:35,560 --> 02:14:37,591  
lähteä tutkimaan  
lapsia ja nuoria.

1681  
02:14:37,600 --> 02:14:42,039  
Sen takia meidän tutkimusdata,  
mitä on paljon aikuisten osalta, -

1682  
02:14:42,120 --> 02:14:46,359  
on vähän puutteellista,  
kun puhutaan nuorista.

1683  
02:14:46,440 --> 02:14:49,621  
Ja sen seurauksena myöskin

niin sanotut viralliset -

1684

02:14:49,720 --> 02:14:52,415

lääkitysindikaatiot

saattaa puuttua.

1685

02:14:52,480 --> 02:14:56,159

Tietysti jälleen kerran kun

järki pidetään mukana, -

1686

02:14:56,240 --> 02:15:00,119

mitä lähempänä täysi-ikäisyyttä ollaan,

myöskin lääkehoidoissa mennään -

1687

02:15:00,200 --> 02:15:06,239

ikään kuin kohti sitä,

miten aikuisillakin toimitaan.

1688

02:15:06,320 --> 02:15:12,959

Mutta lähtökohta on se,

että hyvin monissa tilanteissa -

1689

02:15:13,040 --> 02:15:16,457

psykososiaaliset, psykoterapeuttiset

hoidot on nuorilla -

1690

02:15:16,538 --> 02:15:18,551

ja nuorilla aikuisilla

ensisisijaisia.

1691

02:15:18,560 --> 02:15:22,799

Lääkehoidot tulee yleensä

sitten siinä rinnalla ja kombinaatioina.

1692

02:15:22,880 --> 02:15:27,082

Ja monissa tilanteissa kombinaatiot

saattaa olla niitä tehokkaimpia.

1693

02:15:31,720 --> 02:15:37,400

Tässä on vielä sellaisia

erilaisia omahoito-ohjelmia.

1694

02:15:37,480 --> 02:15:42,879

Niitä löytyy netistä.

1695

02:15:42,960 --> 02:15:46,176



Meillä on tietysti aikuisille  
Mielenterveystalo, sieltä löytyy -

1696  
02:15:46,257 --> 02:15:48,071  
erittäin hyviä  
omahoito-ohjeita

1697  
02:15:48,080 --> 02:15:51,639  
Löytyy unettomuuden hoitoon,  
ahdistuneisuuden hoitoon, jne. jne.

1698  
02:15:51,720 --> 02:15:55,431  
Sitten on nuorten mielenterveystalo,  
jossa on vielä sitten -

1699  
02:15:55,440 --> 02:15:58,240  
tämäntyyppisiä  
omahoito-ohjelmia.

1700  
02:15:58,340 --> 02:16:01,431  
Jotka on nimenomaan  
nuorille fokusoituneita.

1701  
02:16:01,512 --> 02:16:04,711  
Meillä on esimerkiksi  
sosiaaliseen jännittämiseen liittyviä, -

1702  
02:16:04,720 --> 02:16:07,111  
nuorille kohdennettuja  
omahoito-ohjelmia.

1703  
02:16:07,192 --> 02:16:09,190  
Ne on erittäin  
hyviä ja tehokkaita

1704  
02:16:09,200 --> 02:16:12,560  
Ja tietysti kuten tiedetään,  
niin nuoret on diginatiiveina -

1705  
02:16:12,640 --> 02:16:15,999  
tottuneet kuitenkin tässä  
maailmassa liikkumaan.

1706  
02:16:16,080 --> 02:16:19,719  
Tämä on usein sellainen aika  
luontainen tapa, miten nuoret kannattaa -

1707

02:16:19,800 --> 02:16:22,271  
myöskin ohjata  
etsimään tietoa.

1708

02:16:22,280 --> 02:16:25,679  
Koska joka tapauksessa nuoret  
etsii sitä tietoa netistä.

1709

02:16:25,760 --> 02:16:31,119  
Ja se, että mihin he sitten ohjautuu,  
niin olisi tarkoituksenmukaisempaa -

1710

02:16:31,200 --> 02:16:35,999  
että he löytäisi sellaisia  
tietokanavia, joista saa -

1711

02:16:36,080 --> 02:16:40,267  
luotettavaa ja asianmukaista tietoa,  
ja hoidollisesti mielekäästä tietoa.

1712

02:16:40,360 --> 02:16:45,431  
Ettei hän eksy sellasiin paikkoihin,  
joissa se tieto ei välttämättä -

1713

02:16:45,520 --> 02:16:49,243  
ole niin luotettavaa, tai  
on jopa sitten vahingollista.

1714

02:16:50,509 --> 02:16:54,991  
Tässä oli tämmösiä yleisiä  
asioita hoitojärjestelmään liittyen.

1715

02:16:55,000 --> 02:16:56,751  
Vähän hoitomuotoihin  
liittyen.

1716

02:16:56,832 --> 02:17:00,159  
Mä ajattelin, että mä  
siirtyisin nyt puhumaan erikseen -

1717

02:17:00,240 --> 02:17:04,999  
vähän tarkemmin vielä  
erilaisista mielenterveyden häiriöistä.

1718

02:17:05,080 --> 02:17:09,431  
Ja oikeastaan sillä ajatuksella,

että lähdetään niistä yleisimmistä.

1719

02:17:09,512 --> 02:17:12,551

Eli mitä nuorilla kohdataan  
kaikkein eniten.

1720

02:17:12,560 --> 02:17:14,880

mitkä on ehkä niitä  
keskeisimpiä ja tärkeimpiä.

1721

02:17:14,946 --> 02:17:23,134

Ihan kaikkialla,  
missä nuoria kohdataan.

1722

02:17:23,840 --> 02:17:28,312

Tässä ensimmäisenä, ei ehkä kauhean  
yllättäen, on masennus.

1723

02:17:28,320 --> 02:17:35,479

Masennus on nuorilla  
varsin yleistä.

1724

02:17:35,560 --> 02:17:38,951

Tietysti tällaisen masentuneisuuden  
ja ahdistuneisuuden -

1725

02:17:38,960 --> 02:17:43,830

ilmiönä ja oireiluna voi ajatella  
monella nuorella kuuluvan osittain -

1726

02:17:43,911 --> 02:17:47,750

myös nuoruuden  
kehitysvaiheisiin.

1727

02:17:47,760 --> 02:17:54,399

Mutta jatkuva alakuloinen, alavireinen,  
surullinen ja itkuinen olotila, -

1728

02:17:54,480 --> 02:17:56,591

jossa koetaan  
syyllisyydentunteita, -

1729

02:17:56,600 --> 02:17:59,490

voimakkaita huonommuuden tai  
alemmuuden tunteita, -

1730

02:17:59,571 --> 02:18:03,959  
nuorilla erityisesti ärtynyt mieliala  
on sellainen, mitä saatetaan tavata -

1731  
02:18:04,040 --> 02:18:07,271  
alavireisyyden sijaan tai  
sen kanssa yhdessä.

1732  
02:18:07,352 --> 02:18:12,551  
Se ei ole niin sanotusti  
tavalliseen nuoruuteen kuuluvaa.

1733  
02:18:12,632 --> 02:18:17,919  
Ja tiedetäänkin, että vakavan  
masennuksen esiintyvyys nuoruusiässä -

1734  
02:18:18,000 --> 02:18:22,199  
saattaa liikkua eri tutkimusten  
mukaan jopa 10 % luokassa.

1735  
02:18:22,280 --> 02:18:25,759  
Ja nyt puhutaan vakavan  
masennuksen esiintyvyydestä.

1736  
02:18:25,840 --> 02:18:31,200  
Eli tällaisen ihan diagnosoitavissa  
olevan depression esiintyvyydestä.

1737  
02:18:31,760 --> 02:18:36,759  
Oirekuva on suhteellisen  
samankaltainen riippumatta iästä, -

1738  
02:18:36,840 --> 02:18:38,910  
diagnoosikriteerit on  
sinänsä samat.

1739  
02:18:38,920 --> 02:18:45,185  
Mutta kuten sanottu, jonkin verran  
erityispainotusta saattaa olla nuorilla.

1740  
02:18:45,266 --> 02:18:47,959  
Ärtynyt mieliala  
on yksi.

1741  
02:18:48,040 --> 02:18:53,159  
Toinen mitä ehkä vähemmän  
tavataan aikuisilla on sellaiset -

1742

02:18:53,240 --> 02:18:57,879  
voimakkaasti vaihtelevat mielialat,  
mitä saattaa joskus myöskin nuoren -

1743

02:18:57,960 --> 02:19:00,831  
depressiossa havaita.

1744

02:19:00,840 --> 02:19:05,519  
Sitten myöskin varsinkin  
vähän varhaisemmassa nuoruudessa -

1745

02:19:05,600 --> 02:19:08,479  
masennus saattaa ilmetä myöskin  
sellaisena levottomuutena.

1746

02:19:08,560 --> 02:19:11,319  
Mehän tiedetään että depressioon  
liittyy myöskin ihan keskeisenä -

1747

02:19:11,400 --> 02:19:13,388  
erilaiset kognitiiviset  
vaikeudet.

1748

02:19:13,469 --> 02:19:17,399  
Joista keskittymisongelmat ja  
muistivaikeudet on yksi keskeinen.

1749

02:19:17,480 --> 02:19:22,919  
Ja se saattaa ilmetä joillakin nuorilla  
tällaisena levottomuutena.

1750

02:19:23,720 --> 02:19:29,199  
Itsemurha-ajatukset, itsensä  
vahingoittamisen ajatukset -

1751

02:19:29,280 --> 02:19:34,559  
vakavasti ja vaikeasti masentuneilla  
nuorilla on itse asiassa varsin yleisiä.

1752

02:19:34,640 --> 02:19:38,679  
Se ei tokikaan tarkoita sitä,  
että suinkaan kaikki toteuttaisi -

1753

02:19:38,760 --> 02:19:42,799  
näitä ajatuksia, pyrkisi

vahingoittamaan itseään millään tavalla.

1754

02:19:42,880 --> 02:19:46,479

Mutta ne on sellaisia,  
mitä on nuorilta hirvittävän -

1755

02:19:46,560 --> 02:19:48,430

tärkeää muistaa kysyä.

1756

02:19:48,520 --> 02:19:51,639

Koska ne saattaa myöskin nuorilla  
olla hirveän ahdistavia.

1757

02:19:51,720 --> 02:19:55,319

Voi tuntua, että mussa on jotain  
hirvittävällä tavalla vialla.

1758

02:19:55,400 --> 02:19:57,471

kun mulla on  
tämän tyyppisiä ajatuksia.

1759

02:19:57,480 --> 02:20:01,199

Se, että niistä kysytään ja niitä  
tietyllä tapaa normalisoidaan -

1760

02:20:01,280 --> 02:20:04,119

depressioon kuuluvaksi  
oirehdinnaksi, -

1761

02:20:04,200 --> 02:20:06,799

saattaa myös helpottaa  
sitä ahdistuneisuutta, -

1762

02:20:06,880 --> 02:20:11,453

mikä saattaa liittyä siihen,  
että tällaisia ajatuksia ylipäätään on.

1763

02:20:12,440 --> 02:20:16,960

Mielialahäiriöt ja masennushäiriöt on  
sen kaltaisia häiriöitä, -

1764

02:20:17,040 --> 02:20:21,520

joiden yhteydessä myös ilmenee  
aika paljon muuta oirehdintaa.

1765

02:20:21,600 --> 02:20:23,791

Ja tässä on  
esitetty lukuja.

1766  
02:20:23,800 --> 02:20:27,039  
Ahdistuneisuushäiriöt  
on varsin tavallisia.

1767  
02:20:27,120 --> 02:20:30,391  
Käytöshäiriöt  
on varsin tavallisia.

1768  
02:20:30,400 --> 02:20:33,145  
Ja tietysti sitten erilainen  
päihdekäyttö -

1769  
02:20:33,226 --> 02:20:36,359  
masennusoireiden  
ja masennustilojen yhteydessä -

1770  
02:20:36,440 --> 02:20:39,479  
on myöskin  
tosi yleistä nuorilla.

1771  
02:20:39,560 --> 02:20:44,440  
Ja nämä on hyvä ja syytä  
kaikki kyllä huomioida.

1772  
02:20:44,880 --> 02:20:49,039  
Jos puhutaan lieivistä ja  
suhteellisen komplisoitumattomista -

1773  
02:20:49,120 --> 02:20:51,390  
keskivaikeistakin  
masennustiloista.

1774  
02:20:51,400 --> 02:20:55,599  
Niin me voidaan lähteä  
hoitamaan siellä perustasolla.

1775  
02:20:55,680 --> 02:20:58,600  
Eli kouluterveydenhuollossa,  
perusterveydenhuollossa -

1776  
02:20:58,680 --> 02:21:03,239  
ja mitä nuoremmasta on kyse  
niin toki herkemmin -

1777

02:21:03,320 --> 02:21:06,119  
erikoissairaanhoidon  
konsulttien.

1778

02:21:06,200 --> 02:21:09,479  
Me voidaan lievissä ja keskivaikeissa  
komplisoitumattomissa tilanteissa -

1779

02:21:09,560 --> 02:21:13,240  
lähteä puhtaasti psykososiaalisen  
hoidon turvin liikkeelle.

1780

02:21:13,320 --> 02:21:18,559  
Mutta sitten jos näyttää, että voinnissa  
ei lähde tapahtumaan kohenemistä, -

1781

02:21:18,640 --> 02:21:21,911  
ja tilanne pitkittyy  
tai pahenee, -

1782

02:21:21,911 --> 02:21:23,916  
niin silloin mietitään  
hoidon tehostamista -

1783

02:21:23,997 --> 02:21:27,840  
ja mahdollisesti  
myöskin lääkehoitoja.

1784

02:21:27,920 --> 02:21:31,031  
Erikoissairaanhoidon rooli  
on korostuneempi.

1785

02:21:31,112 --> 02:21:34,311  
Se tulee matalammalla kynnyksellä  
alaikäisillä mukaan -

1786

02:21:34,311 --> 02:21:36,040  
kuin mitä mitä sitten  
täysi-ikäisille, jossa -

1787

02:21:36,120 --> 02:21:41,119  
selkeästi masennuksen hoidon porrastus  
menee tosiaan siellä vaikean -

1788

02:21:41,200 --> 02:21:43,360  
ja psykoottisen



masennuksen tasolla.

1789

02:21:43,440 --> 02:21:46,351

Ne on niitä mitkä kuuluu  
erikoissairaanhoidon.

1790

02:21:46,360 --> 02:21:50,599

Tässä on mainittu näyttöön perustuvia  
psykososiaalisia ja terapeuttisia -

1791

02:21:50,680 --> 02:21:54,479

hoitoja, mitkä nuoren masennuksessa  
on tehokkaita.

1792

02:21:54,560 --> 02:21:58,799

Kognitiivis-behavioraaliset terapiat  
sekä yksilö- että ryhmämuodossa.

1793

02:21:58,880 --> 02:22:03,639

Ja nuorille tehdyt interpersoonallisen  
yksilöpsykoterapian sovellukset.

1794

02:22:03,720 --> 02:22:06,480

Nämä on  
hyvin tehokkaita -

1795

02:22:06,600 --> 02:22:10,550

psykoterapeuttisia hoitomuotoja  
nuoren masennukseen

1796

02:22:10,631 --> 02:22:15,719

Sitten meillä on tiettyjä muita  
terapeuttisia hoitomuotoja,

1797

02:22:15,800 --> 02:22:18,760

joista on varsin  
vahvoja perinteitä.

1798

02:22:21,480 --> 02:22:25,559

Niin kuin todettu, niin lievissä  
ja keskivaikeissa tilanteissa -

1799

02:22:25,640 --> 02:22:27,973

hoito lähtee  
psykoterapeuttisesta hoidosta.

1800

02:22:28,054 --> 02:22:31,159  
Ja jos noin kuukauden aikana  
vastetta ei tule, -

1801  
02:22:31,240 --> 02:22:35,319  
mietitään masennuslääkehoidon  
liittämistä hoidon kokonaisuuteen.

1802  
02:22:35,400 --> 02:22:41,341  
Ja jos ajatellaan sitä, että meillä on  
nuoria, jotka lähenevät täysi-ikää, -

1803  
02:22:41,422 --> 02:22:45,380  
sitä lääkkeen aloitusta voi kyllä tehdä  
myös ihan perusterveydenhuollossa.

1804  
02:22:45,461 --> 02:22:50,044  
SSRI-lääkkeet, serotoniinivaikutteiset  
lääkkeet ovat keskeisiä.

1805  
02:22:50,125 --> 02:22:52,351  
Nuorilla perinteisesti ehkä  
fluoksetiini on se, -

1806  
02:22:52,360 --> 02:22:55,319  
mitä on kaikkein  
eniten käytetty.

1807  
02:22:55,400 --> 02:23:00,630  
Myös sertraliini, essitalopraami  
on melko tavallisesti käytettyjä

1808  
02:23:00,711 --> 02:23:03,999  
Sitten tässä on mainittu  
toissijaisia lääkevalintoja, -

1809  
02:23:04,080 --> 02:23:08,560  
jos nämä eivät jostain syystä  
sovellu, tai sitten eivät tehoa.

1810  
02:23:08,640 --> 02:23:12,012  
Sitten kun tietysti  
ylitetään 18 ikävuotta, -

1811  
02:23:12,093 --> 02:23:17,271  
niin meidän viralliset indikaatiot  
aikuisille on paljon paljon laajemmat.

1812

02:23:17,352 --> 02:23:23,199  
Masennuslääkehoidoista kyllä löytyy  
erittäin hyvin sitä valikoimaa.

1813

02:23:23,280 --> 02:23:26,911  
Pystytään  
tekemään oireprofilointia, -

1814

02:23:26,992 --> 02:23:32,799  
ja sen perusteella lääkkeen valinta  
on vähän laajemmalla skaalalla.

1815

02:23:32,880 --> 02:23:40,279  
Ennusteesta hiukan. Aika iso osa  
nuorista toipuu ensimmäisestä -

1816

02:23:40,360 --> 02:23:45,679  
masennusjaksosta viimeistään  
noin kahden vuoden kuluessa.

1817

02:23:45,760 --> 02:23:49,151  
Eli tuollaista  
70 - 90 %:a.

1818

02:23:49,232 --> 02:23:52,431  
Eli nuoren masennuksen ennuste on  
itse asiassa varsin hyvä.

1819

02:23:52,431 --> 02:23:57,799  
Toisaalta me tiedetään,  
että niin kuin masennustilat yleensä, -

1820

02:23:57,880 --> 02:24:00,720  
niillä on ikävä tapa  
myöskin uusiutua.

1821

02:24:00,840 --> 02:24:07,228  
Nuorilla parin vuoden kuluessa  
jopa puolella, -

1822

02:24:07,309 --> 02:24:11,319  
ja siitä kun mennään eteenpäin,  
niin se masennuksen uusiutumisen -

1823

02:24:11,400 --> 02:24:14,431

osuus vielä valitettavasti  
vähän nousee.

1824  
02:24:14,440 --> 02:24:17,519  
Toisaalta sitten me  
tiedetään, -

1825  
02:24:17,600 --> 02:24:24,399  
että jos nuorena ensimmäisen kerran ilmenee  
hyvin vaikea-asteinen masennus -

1826  
02:24:24,480 --> 02:24:29,839  
noin neljännekselle tai viidennekselle  
kehittyä seurannassa -

1827  
02:24:29,920 --> 02:24:34,959  
kaksisuuntainen mielialahäiriö.

1828  
02:24:35,040 --> 02:24:37,959  
Silloin ajatellaan, että se  
vakava masennustila on ollut sen -

1829  
02:24:38,040 --> 02:24:41,000  
kaksisuuntaisen mielialahäiriön  
ikään kuin ensimmäinen oirejakso.

1830  
02:24:41,081 --> 02:24:46,639  
Mutta sitä ei siinä kohtaa tietysti vielä  
oikeastaan voida millään tapaa erottaa -

1831  
02:24:46,720 --> 02:24:50,160  
mikäli mielialan kohoamisen  
jaksoja ei ole ollut.

1832  
02:24:50,240 --> 02:24:54,989  
Tässä on mainittu sellaisia tekijöitä,  
joita on jälkikäteen huomattu, -

1833  
02:24:55,070 --> 02:24:58,279  
kun on tutkittu kaksisuuntaiseksi  
kääntyneitä masennusjaksoja.

1834  
02:24:58,360 --> 02:25:01,551  
Mitä tekijöitä sieltä  
voisi huomioida.

1835

02:25:01,632 --> 02:25:05,311  
Esimerkiksi jos on ollut  
psykoottistasosta oireilua, -

1836  
02:25:05,320 --> 02:25:07,600  
psykomotorista  
hidastuneisuutta.

1837  
02:25:07,680 --> 02:25:11,159  
Tietysti myöskin se,  
jos on sukurasitetta -

1838  
02:25:11,240 --> 02:25:12,551  
kaksisuuntaiseen  
mielialahäiriöön.

1839  
02:25:12,632 --> 02:25:14,671  
Me tiedetään, että se on  
sen kaltainen sairaus, -

1840  
02:25:14,680 --> 02:25:18,785  
jossa periytyvyydellä  
on ihan merkittävä rooli.

1841  
02:25:18,866 --> 02:25:23,800  
Niin ne on tietysti sellaisia tekijöitä,  
mitkä on hyvä laittaa merkille.

1842  
02:25:24,680 --> 02:25:31,959  
Toisaalta sitten se, että jos niitä  
masennustiloja on nuoruudessa ollut, -

1843  
02:25:32,040 --> 02:25:43,119  
niin on aika yleistä, että  
myös myöhäisemmässä aikuisuudessa -

1844  
02:25:43,200 --> 02:25:48,039  
tulee joko mielialaoirejaksoja,  
tai sit myöskin esimerkiksi -

1845  
02:25:48,120 --> 02:25:50,911  
ahdistuneisuushäiriöjaksoja.

1846  
02:25:50,992 --> 02:25:54,905  
Ja toisaalta tiedetään myöskin se,  
että nämä on yhteydessä -

1847

02:25:54,986 --> 02:25:58,440  
myöskin alkoholin ongelmakäyttöön  
myöhemmin aikuisuudessa.

1848

02:26:02,840 --> 02:26:06,879  
Ahdistuneisuushäiriö on toinen iso  
kapiitteli nuorilla -

1849

02:26:06,960 --> 02:26:11,239  
ja nuorilla aikuisilla  
masennuksen lisäksi.

1850

02:26:11,320 --> 02:26:15,039  
Tietysti on tärkeää,  
tiedostaa se, -

1851

02:26:15,120 --> 02:26:19,479  
että ahdistuneisuus sinänsä  
ilmiönä on ihan normaali -

1852

02:26:19,560 --> 02:26:24,079  
ihmiselämään kuuluva  
ja tunnekirjoon kuuluva ilmiö.

1853

02:26:24,160 --> 02:26:29,879  
Mutta siinä mielessä, että  
kun ahdistuneisuus alkaa häiritä -

1854

02:26:29,960 --> 02:26:36,239  
ja vallata sitä mieltä,  
niin silloin täytyy miettiä, -

1855

02:26:36,320 --> 02:26:40,599  
että onko niin sanotusti normaalista  
ahdistuneisuudesta kyse.

1856

02:26:40,680 --> 02:26:46,159  
Eli tällainen patologinen ahdistus  
vaikuttaa toimintakykyyn ja -

1857

02:26:46,240 --> 02:26:48,471  
pahimmillaan alkaa  
rajoittaa sitä.

1858

02:26:48,480 --> 02:26:52,719  
Miten esimerkiksi nuori

menee joihinkin tilanteisiin,

1859  
02:26:52,800 --> 02:26:54,071  
tai jättää  
menemättä.

1860  
02:26:54,080 --> 02:26:57,400  
Pahimmillaan alkaa ilmetä  
tällaista välttämiskäyttäytymistä, -

1861  
02:26:57,496 --> 02:27:01,719  
ja erityisesti tällainen  
kohtauksellinen ahdistuneisuus, -

1862  
02:27:01,800 --> 02:27:04,527  
kuten vaikka  
paniikkihäiriössä, -

1863  
02:27:04,608 --> 02:27:07,439  
tai osittain myös  
sosiaalisten tilanteiden pelossa.

1864  
02:27:07,520 --> 02:27:12,239  
Missä se paniikinomainen ahdistus  
provosoituu sosiaalisista tilanteista, -

1865  
02:27:12,320 --> 02:27:14,311  
niistä missä joutuu  
ihmisten kanssa tekemisiin -

1866  
02:27:14,311 --> 02:27:16,960  
tai joutuu esimerkiksi  
huomion keskipisteeksi.

1867  
02:27:17,040 --> 02:27:21,121  
Kohtauksellinen ahdistuneisuus saattaa  
aika herkästi,

1868  
02:27:21,200 --> 02:27:26,199  
jos siihen ei puututa,  
alkaa johtaa välttämiskäyttäytymiseen.

1869  
02:27:26,280 --> 02:27:31,559  
Erittäin tärkeää olisi,  
että päästäisiin puuttumaan -

1870

02:27:31,640 --> 02:27:34,839  
näihin ahdistuneisuushäiriöihin  
ja siihen ahdistuneisuusoireiluun -

1871  
02:27:34,920 --> 02:27:39,599  
ennen kuin välttämiskäyttäytyminen  
lähtee rakentumaan hirvittävän laajaksi -

1872  
02:27:39,680 --> 02:27:40,902  
ja pitkäkestoiseksi.

1873  
02:27:41,000 --> 02:27:44,439  
On ihan eri asia päästä  
hoitamaan tehokkaasti -

1874  
02:27:44,520 --> 02:27:46,759  
nuorta tai nuorta aikuista,  
joka on saanut -

1875  
02:27:46,840 --> 02:27:49,738  
kolme kuukautta sitten  
ensimmäisen paniikkikohtauksen.

1876  
02:27:49,819 --> 02:27:52,551  
Ja siinä ei vielä suuremmin  
ole välttämiskäyttäytymistä.

1877  
02:27:52,560 --> 02:27:55,188  
Kuin päästä hoitoon sen jälkeen,  
kun ihminen on 10 vuotta -

1878  
02:27:55,269 --> 02:27:57,457  
kärsinyt paniikkikohtauksista.

1879  
02:27:57,550 --> 02:27:59,715  
Ja hänen elämänsä on supistunut niin,  
että hän ei ole viimeiseen -

1880  
02:27:59,796 --> 02:28:03,715  
viiteen vuoteen ole poistunut kotoa  
muuta kuin viemään roskapussia.

1881  
02:28:03,796 --> 02:28:06,551  
Ja sekin iltapimeällä, ettei siellä  
tule ketään vastaan.

1882



02:28:06,560 --> 02:28:11,399  
Ollaan aivan erilaisessa tilanteessa,  
kun lähdetään hoitamaan.

1883  
02:28:11,480 --> 02:28:16,920  
Tämä on erityisesti sellainen tämänhetkinen  
ehkä jonkinlainen painopiste, -

1884  
02:28:17,011 --> 02:28:20,012  
mitä mitä myös psykiatrian  
erikoissairaanhoidossa toivotaan -

1885  
02:28:20,093 --> 02:28:21,511  
että painotetaan.

1886  
02:28:21,592 --> 02:28:26,560  
Että päästään tavallaan tehokkaasti  
kiinni ja hoitamaan näitä nuoria, -

1887  
02:28:26,640 --> 02:28:28,631  
ennen kuin  
se kroonistuu.

1888  
02:28:28,712 --> 02:28:32,471  
Ja tietysti sitten pitkään jatkuessaan  
tähän tulee myös oheishäiriöisyyttä.

1889  
02:28:32,480 --> 02:28:34,571  
Saattaa tulla päihdekäyttöä  
ja näin pois päin.

1890  
02:28:34,652 --> 02:28:37,680  
Jolloin se kokonaisuus on  
jo tosi paljon monimutkaisempi.

1891  
02:28:37,760 --> 02:28:40,479  
Mä en ihan hirvittävän  
yksityiskohtaisesti -

1892  
02:28:40,560 --> 02:28:45,119  
nyt ajankäytöllisistä syistä mene  
kaikkiin eri ahdistuneisuushäiriöihin.

1893  
02:28:45,200 --> 02:28:48,351  
Mutta totean että yleistynyt  
ahdistuneisuushäiriö, -

1894

02:28:48,432 --> 02:28:52,111  
sosiaalisten tilanteiden pelko  
ja julkisten paikkojen pelko -

1895

02:28:52,120 --> 02:28:58,159  
on ehkä ne keskeisimmät, mitä nuorilla  
ja nuorilla aikuisilla todetaan.

1896

02:28:58,240 --> 02:29:01,238  
Pakko-oireinen häiriö ilmiönä  
on harvinaisempi, -

1897

02:29:01,320 --> 02:29:05,640  
mutta aika usein saattaa alkaa  
jopa jo lapsuusiässä, -

1898

02:29:05,730 --> 02:29:10,359  
mutta tyypillisesti vielä  
sitten vaikeutuu nuoruudessa.

1899

02:29:10,440 --> 02:29:14,871  
Mä teen nyt niin, että mä  
en mene näihin tarkemmin

1900

02:29:14,952 --> 02:29:21,231  
Ihan siitä syystä,  
että riittää aikaa vielä puhua -

1901

02:29:21,312 --> 02:29:24,591  
esimerkiksi vähän  
myöskin syömishäiriöistä.

1902

02:29:24,600 --> 02:29:28,220  
Syömishäiriöllähän tarkoitetaan  
sen kaltaisia tiloja, -

1903

02:29:28,301 --> 02:29:32,999  
jossa ruoka saa ikään kuin  
muutakin merkitystä, -

1904

02:29:33,080 --> 02:29:35,019  
kuin mitä alunperin  
tarkoitus on ollut.

1905

02:29:35,080 --> 02:29:37,240  
Että se ravitsee

ja tuottaa energiaa.

1906

02:29:37,320 --> 02:29:41,527

Syömishäiriöt tyypillisesti  
alkaa nuoruusiässä.

1907

02:29:41,600 --> 02:29:46,679

Erityisesti tytöillä teini-iän  
huitteilla.

1908

02:29:46,760 --> 02:29:51,715

Ja laihuushäiriö, jonka voisi sanoa  
olevan näistä tietyllä tapaa vakavin, -

1909

02:29:51,800 --> 02:29:55,871

alkaa tuolla  
14 - 16-vuotiaana.

1910

02:29:55,880 --> 02:29:59,759

Ja aika usein ajatellaan,  
että taustalla on -

1911

02:29:59,840 --> 02:30:04,479

pyrkimys kontrolliin  
ja hallintaan.

1912

02:30:04,560 --> 02:30:09,599

Esimerkiksi erilaiset muutokset,  
mitä tuossa iässä kehossa alkaa tapahtua, -

1913

02:30:09,680 --> 02:30:14,599

tapahtuu siirtymistä lapsuudesta  
nuoruuden kautta kohti aikuisuutta.

1914

02:30:14,680 --> 02:30:19,239

Ne saattaa herättää monenlaista  
ahdistusta ja tunteita.

1915

02:30:19,320 --> 02:30:23,340

Ja kun otetaan huomioon erilaiset  
kulttuuriset tekijät mitkä vaikuttaa, -

1916

02:30:23,421 --> 02:30:28,847

ja syöttää koko ajan nuorille, ehkä usein  
omassa kehossaan epävarmoille, -

1917

02:30:28,920 --> 02:30:34,000  
tyypillisesti vielä naisille kuvaa siitä,  
minkälainen pitää olla.

1918  
02:30:34,080 --> 02:30:38,839  
Jotta sä olet hyvä, jotta sä olet  
menestyvä, jotta sä olet onnellinen.

1919  
02:30:38,920 --> 02:30:43,902  
Niin se ruoka ikään kuin välineellistyy  
kontrollin keinoksi.

1920  
02:30:43,983 --> 02:30:46,790  
Tavoite siinä,  
että mä hallitsen jotakin.

1921  
02:30:46,800 --> 02:30:51,039  
Ja tämä on se tapa miten sitten  
pääsee niihin ihanteisiin.

1922  
02:30:51,120 --> 02:30:53,951  
Mutta tietysti syömishäiriössä,  
varsinkin laihuushäiriössähän on niin, -

1923  
02:30:53,960 --> 02:30:56,423  
että kun se ei sitten  
koskaan riitä.

1924  
02:30:56,504 --> 02:30:57,972  
Että mä laihdutan pari kiloa.

1925  
02:30:58,040 --> 02:31:00,040  
Ei se riitä, mä oon  
edelleen ruma, huono ja läski.

1926  
02:31:00,120 --> 02:31:03,071  
Sitten mä taas laihdutan pari kiloa,  
ja näin pois päin.

1927  
02:31:03,152 --> 02:31:04,915  
Kunnes me ollaan  
pahimmillaan tilanteessa, -

1928  
02:31:05,000 --> 02:31:06,831  
että henkilö on  
niin alipainonen, -

1929

02:31:06,840 --> 02:31:10,119  
että sen lisäksi että  
keho on täysin hidastunut, -

1930

02:31:10,200 --> 02:31:14,319  
niin myöskin mieli alkaa toimia  
kuin hidastetussa filmissä.

1931

02:31:14,400 --> 02:31:18,519  
Ja tämän tyyppisessä tilanteessa se hoidon  
keskeinen tavoite on se, -

1932

02:31:18,600 --> 02:31:21,360  
että saadaan se  
aliravitsemustila korjattua.

1933

02:31:21,480 --> 02:31:24,951  
Ja sitten vasta mietitään,  
että miten sitä lähdetään -

1934

02:31:24,960 --> 02:31:26,962  
muuten psykoterapeuttisesti  
hoitamaan.

1935

02:31:27,043 --> 02:31:30,720  
Koska siinä vaiheessa kun aivot ei  
kertakaikkiaan saa ravintoa, -

1936

02:31:30,801 --> 02:31:36,000  
ei ne pysty myöskään aktiivisesti  
työskentelemään psykoterapeuttisesti.

1937

02:31:36,120 --> 02:31:38,070  
Tästä SCOFF-seulasta  
mainitsin.

1938

02:31:38,080 --> 02:31:39,990  
Tämä olisi hyvä  
olla kaikkialla.

1939

02:31:40,071 --> 02:31:42,791  
Opiskelija- ja kouluterveydenhuollossa,  
perusterveydenhuollossa.

1940

02:31:42,791 --> 02:31:44,319  
Kaikkialla missä

nuoria kohdataan.

1941

02:31:44,400 --> 02:31:47,191

Kaikkialla tiedossa  
ja käytössä.

1942

02:31:47,200 --> 02:31:49,960

Tämähän tarkoittaa sitä,  
että jos saa kaksi -

1943

02:31:50,056 --> 02:31:52,579

pistettä tai yli, niin sitten  
pitää todella paljon enemmän -

1944

02:31:52,680 --> 02:31:55,799

lähteä selvittämään ja penkomaan,  
eli tämä on seula.

1945

02:31:55,880 --> 02:31:58,231

Ei niinkään  
diagnostinen väline.

1946

02:31:58,240 --> 02:32:03,199

Mutta aika yksinkertaisia  
kysymyksiä.

1947

02:32:03,280 --> 02:32:07,359

Hyvin validoituja,  
myöskin Suomessa -

1948

02:32:07,440 --> 02:32:11,479

hyväksi ja toimivaksi  
todettu.

1949

02:32:11,560 --> 02:32:15,639

Erytyisesti mitä nuoremasta  
on kyse, niin syömishäiriöiden -

1950

02:32:15,720 --> 02:32:20,080

tarkempi arviointi ja hoito tapahtuu  
erikoissairaanhoidon tasolla.

1951

02:32:20,160 --> 02:32:25,359

Jos puhutaan täysi-ikäisistä, jälleen kerran  
hoidon porrastus vähän muuttuu.

1952

02:32:25,440 --> 02:32:30,240  
Valitettavasti vaikka laihuushäiriöön  
ja syömishäiriöihin on sinänsä -

1953  
02:32:30,360 --> 02:32:35,599  
tehokkaaksi osoitettuja, jälleen kerran  
tällaisia moniulotteisia -

1954  
02:32:35,680 --> 02:32:46,159  
moniammatillisia hoito-ohjelmia  
olemassa, niin osalla syömishäiriöoireilu -

1955  
02:32:46,240 --> 02:32:51,479  
jää joko krooniseksi, tai sitten  
aaltoilevaksi, intermittoivaksi.

1956  
02:32:51,560 --> 02:32:54,630  
Että on hetken parempi, ja sitten  
tulee taas huonompia kausia

1957  
02:32:54,711 --> 02:32:59,119  
Syömishäiriöihin, nimenomaan anoreksiaan  
liittyy valitettavasti myöskin -

1958  
02:32:59,200 --> 02:33:03,191  
meidän psyykkisistä häiriöistä  
yksi korkeimpia ylikuolleisuuslukuja.

1959  
02:33:03,272 --> 02:33:07,031  
Eli tämä on kyllä  
vakavasti otettava asia.

1960  
02:33:07,112 --> 02:33:11,639  
Ahmimishäiriöt on sitten taas  
ennusteeltaan vähän parempia.

1961  
02:33:11,720 --> 02:33:14,745  
Ja usein se on ilmiönä  
vähän toisenlainen.

1962  
02:33:14,826 --> 02:33:19,199  
Ajatellaan, että se menee enemmän  
impulssikontrollin häiriöihin.

1963  
02:33:19,280 --> 02:33:23,439  
Ahmimishäiriöihin usein liittyy  
enemmän esimerkiksi muita -

1964

02:33:23,520 --> 02:33:28,200  
impulssikontrollin häiriöitä,  
kuten esimerkiksi päihdehäiriöitä.

1965

02:33:29,400 --> 02:33:34,080  
Käytöshäiriöistä sen verran, nuorilla ja  
nuorilla aikuisillahan -

1966

02:33:34,159 --> 02:33:37,319  
ei diagnosoida persoonallisuushäiriöitä  
niin kuin meillä aikuisilla -

1967

02:33:37,400 --> 02:33:41,239  
saatetaan tehdä silloin, kun ajattelu-  
ja toimintamallit on selkeästi -

1968

02:33:41,320 --> 02:33:45,559  
poikkeavia ja vaikeuttaa sitä  
ihmisen sosiaalista kanssakäymistä.

1969

02:33:45,640 --> 02:33:47,639  
Tai selviytymistä  
työelämässä.

1970

02:33:47,720 --> 02:33:52,159  
Tai ylipäätään, kun on  
sosiaalisissa vuorovaikutussuhteissa.

1971

02:33:52,240 --> 02:33:56,599  
Tietysti kun alaikäisenä ja nuorella  
persoonallisuus ja identiteetti -

1972

02:33:56,680 --> 02:34:00,599  
ei ole millään tapaa vielä ikään kuin  
vakiintunut ja muovautunut, -

1973

02:34:00,680 --> 02:34:03,519  
niin ei mielellään aseteta  
tämän tyyppistä diagnoosia.

1974

02:34:03,600 --> 02:34:06,871  
Koska ajatellaan, että  
se edelleen elää.

1975

02:34:06,871 --> 02:34:08,679



Ja se on ihan  
hyvä näin.

1976  
02:34:08,760 --> 02:34:12,319  
Toki voi ajatella, että tietynlaiset  
käytöshäiriöt ja sitten aikuisuudessa -

1977  
02:34:12,400 --> 02:34:16,240  
persoonallisuushäiriöt on ikään kuin  
samojen ilmiöiden jatkumoa.

1978  
02:34:16,320 --> 02:34:18,151  
Tietyissä mielessä.

1979  
02:34:18,160 --> 02:34:23,760  
Kaikkein pysyvin valitettavasti  
näyttää olevan -

1980  
02:34:23,840 --> 02:34:27,883  
antisosiaalinen käyttäytymisen malli,  
joka on antisosiaalinen, -

1981  
02:34:27,964 --> 02:34:29,714  
epäsosiaalinen käytöshäiriö.

1982  
02:34:29,800 --> 02:34:34,805  
Mitä varhaimmin se alkaa, sen  
pysyvemmäksi se oikeastaan muotoutuu.

1983  
02:34:37,120 --> 02:34:41,151  
Aika usein eri käytöshäiriöihin,  
näitäkin on tämän tyyppisiä, -

1984  
02:34:41,232 --> 02:34:44,830  
jotka on ikään kuin  
ulospäinsuuntautuneita käytöshäiriöitä.

1985  
02:34:44,830 --> 02:34:51,258  
Eli se on enemmän eksploosiivista,  
että ollaan riitaisia -

1986  
02:34:51,320 --> 02:34:54,591  
tai pinnataan koulusta, varastellaan  
tai näin pois päin.

1987  
02:34:54,600 --> 02:34:58,319

Tai sitten ne voi olla tällaisia,  
jotka kääntyy itseen päin.

1988

02:34:58,400 --> 02:35:02,999  
Joka usein liittyy esimerkiksi masennus-  
tai ahdistuneisuusoireisiin.

1989

02:35:03,080 --> 02:35:06,799  
Mutta varsinkin tällaiset  
ulospäinsuuntautuvat käytöshäiriöt, -

1990

02:35:06,880 --> 02:35:10,369  
aktiivisuuden ja tarkkaavuuden  
häiriö erityisesti hoitamattomana, -

1991

02:35:10,440 --> 02:35:13,585  
ja päihdehäiriöt  
on erittäin yleisiä.

1992

02:35:13,680 --> 02:35:17,080  
Kun sitten taas  
näillä internalisoivilla -

1993

02:35:17,160 --> 02:35:19,791  
mieliala- ja  
ahdistuneisuushäiriöt.

1994

02:35:20,000 --> 02:35:25,752  
Tässä tulikin mainittua  
ADHD, tai ADD.

1995

02:35:25,840 --> 02:35:27,871  
Ilman sitä  
hyperaktiivisuuskomponenttia.

1996

02:35:27,880 --> 02:35:31,199  
Nämähän ei ole nuoruusiässä  
alkavia sairauksia.

1997

02:35:31,280 --> 02:35:34,679  
Vaan nämä on neuropsykiatrisia  
kehityksellisiä sairauksia.

1998

02:35:34,760 --> 02:35:37,240  
Jotta esimerkiksi aikuisuudella  
voidaan diagnoosi asettaa, -

1999

02:35:37,320 --> 02:35:40,951  
meidän pitää nähdä, että on sellainen  
ilmiö, tarkkaamattomuusoirehdinta, -

2000

02:35:41,032 --> 02:35:45,631  
mikä on alkanut  
jo ennen kouluikää.

2001

02:35:45,712 --> 02:35:49,471  
Viimeistään koulun  
ensimmäisillä luokilla.

2002

02:35:49,480 --> 02:35:53,978  
Mutta se mikä on hyvä huomioida,  
että joskus tarkkaamattomuushäiriö -

2003

02:35:54,059 --> 02:35:57,071  
alkaa näkyä nuoruusiässä.

2004

02:35:57,080 --> 02:36:01,439  
Kun tietyllä tapaa vaatimukset kasvaa  
ja ihan akateemisesti jos ajattelee, -

2005

02:36:01,520 --> 02:36:03,960  
kun opinnoissa mennään  
koko ajan eteenpäin -

2006

02:36:04,025 --> 02:36:05,551  
ja vaatimustaso kasvaa.

2007

02:36:05,560 --> 02:36:08,120  
Voi olla että jossain kohtaa ne  
esimerkiksi ADHD -henkilön -

2008

02:36:08,205 --> 02:36:11,240  
kompensaatiomekanismit  
ei enää sitten riitäkään.

2009

02:36:11,321 --> 02:36:12,559  
Ja sitten se  
alkaa näkyä.

2010

02:36:12,640 --> 02:36:16,959  
Tai toisaalta myöskin kaverisuhteissa  
alkaa tulla erilaisista vaativuutta, -

2011  
02:36:17,040 --> 02:36:21,639  
vaatimustasoa, jolloin saattaa olla että  
ADHD -henkilö joutuu -

2012  
02:36:21,720 --> 02:36:24,919  
sellaiseen kielteiseen noidankehään,  
kun kaikkialla tulee vaan -

2013  
02:36:25,000 --> 02:36:26,919  
huonoa palautetta.

2014  
02:36:27,000 --> 02:36:30,919  
Niin myöskin se käsitys omasta itsestä  
muuttuu herkästi hyvin kielteiseksi.

2015  
02:36:31,000 --> 02:36:34,999  
Aika herkästi saattaa käydä niin,  
että ruvetaan hakemaan validaatiota -

2016  
02:36:35,080 --> 02:36:37,240  
kaveripiireistä vähän  
väärällä tavalla

2017  
02:36:37,320 --> 02:36:42,159  
Tai sitten sellasista kaveripiireistä,  
jotka ei välttämättä sitten ole, -

2018  
02:36:42,240 --> 02:36:46,399  
miten mä sanoisin, niitä parhaita  
mahdollisia siinä mielessä.

2019  
02:36:46,480 --> 02:36:51,200  
Siellä voi tulla häiriökäyttäytymistä,  
päihteiden käyttöä, näin pois päin.

2020  
02:36:52,000 --> 02:36:54,338  
ADHD aikuisuudessa.

2021  
02:36:54,400 --> 02:36:57,679  
Sillä on sinänsä  
ihan oma tutkimusprotokollansa.

2022  
02:36:57,760 --> 02:37:01,231  
Aika useinhan itse asiassa  
tarkkaamattomuusoireisto -

2023

02:37:01,312 --> 02:37:06,199  
on sellainen mistä mistä lapsuuden  
ja nuoruuden aikana kypsyttään pois.

2024

02:37:06,280 --> 02:37:10,639  
Osalla se jatkuu sen verran merkittävänä  
aikuisuuteen, että se vaatii -

2025

02:37:10,720 --> 02:37:11,791  
ihan itsenäistä hoitoa.

2026

02:37:11,800 --> 02:37:15,319  
Toki aikuisilla sitten  
keskittymisvaikeuteen, -

2027

02:37:15,400 --> 02:37:19,819  
toiminnanohjauksen vaikeuksiin alkaa olla  
paljon muita tarjoutuvia syitä -

2028

02:37:19,900 --> 02:37:22,639  
myöskin jo  
kuin pelkästään se ADHD.

2029

02:37:22,720 --> 02:37:26,119  
Eli täysi-ikäisillä täytyy muistaa,  
että meillä on tosi paljon erilaisia -

2030

02:37:26,200 --> 02:37:30,759  
psykykkisiä sairauksia, tai esimerkiksi  
päihdekäyttö, mikä saattaa -

2031

02:37:30,840 --> 02:37:35,239  
näyttäytyä tämän tyyppisenä oireiluna,  
ilman että siellä on kehityksellistä -

2032

02:37:35,320 --> 02:37:37,584  
elementtiä mukana.

2033

02:37:38,520 --> 02:37:42,791  
No mennään vähän eteenpäin,  
juostaan eteenpäin.

2034

02:37:42,872 --> 02:37:45,351  
Ja puhutaan  
hetki psykooseista.

2035

02:37:45,360 --> 02:37:47,840  
Sen takia että nyt aletaan  
mennä harvinaisempiin -

2036

02:37:47,916 --> 02:37:51,999  
ilmiöihin, mutta asioihin mitkä on  
hirvittävän keskeistä tunnistaa.

2037

02:37:52,080 --> 02:37:55,431  
Eli psykoottisten häiriöiden  
esiintyvyys kasvaa -

2038

02:37:55,440 --> 02:37:57,366  
kun mennään  
lapsuudesta nuoruuteen.

2039

02:37:57,447 --> 02:38:01,679  
Ja toisaalta tiedetään, että tällaiset  
psykoosiprosessisairaudet, -

2040

02:38:01,760 --> 02:38:04,359  
joista ehkä tyypillisimpänä  
skitsofrenia, -

2041

02:38:04,999 --> 02:38:08,999  
ne tyypillisesti alkaa nuorella  
iällä ja nuorella aikuisiällä.

2042

02:38:09,080 --> 02:38:13,366  
Kun vielä lasketaan se, että ennen  
ensimmäistä skitsofreniaan sairastumisen -

2043

02:38:13,447 --> 02:38:16,560  
psykoosiepisodia, siellä  
on tyypillisesti useampi vuosi -

2044

02:38:16,640 --> 02:38:19,559  
epäspesifimpää oireilua taustalla.

2045

02:38:19,640 --> 02:38:23,759  
Ne olisi hirveän tärkeää mahdollisimman  
nopeasti pystyä poimimaan -

2046

02:38:23,840 --> 02:38:26,071  
myöskin sieltä  
nuorten joukosta, -

2047

02:38:26,080 --> 02:38:29,199  
jotta sitten pystytään  
lähteä hoitoa ohjaamaan -

2048

02:38:29,280 --> 02:38:31,392  
asianmukaisella tavalla.

2049

02:38:32,080 --> 02:38:36,759  
Nuorilla näyttää siltä, että vaikka se  
kliininen kuva skitsofreniassa sinänsä -

2050

02:38:36,840 --> 02:38:40,999  
on suhteellisen vakiintunut ja  
muistuttaa aikuisten oirekuva.

2051

02:38:41,080 --> 02:38:45,240  
Niin negatiiviset oireet, esimerkiksi  
kuuloharjojen lisäksi -

2052

02:38:45,321 --> 02:38:50,839  
muuntyyppiset aistiharhat saattaa olla  
yleisempiä kuin mitä mitä aikuisilla.

2053

02:38:50,920 --> 02:38:54,671  
Sitten taas tällaiset pitkälle  
edenneet paranoidiset, -

2054

02:38:54,752 --> 02:38:59,519  
vainoharhaiset ajatusrakennelmat  
ovat nuorilla vähän harvinaisempia.

2055

02:38:59,600 --> 02:39:02,479  
Ne vie usein vähän  
pidempään kehittyäkseen, joten niitä -

2056

02:39:02,560 --> 02:39:07,025  
tavataan enemmän siinä vaiheessa kun  
sairaus on kestänyt ehkä jonkin aikaa.

2057

02:39:07,400 --> 02:39:11,280  
Sitten taas tällaisen primäärin  
psykoosisairauden erottaminen -

2058

02:39:11,360 --> 02:39:15,760  
nuorilla tai vähän

varttuneemmillakaan päihdepsykoosista -

2059

02:39:15,840 --> 02:39:17,871  
voi olla hirveän hankalaa.

2060

02:39:17,880 --> 02:39:22,919  
Voi olla että erotusdiagnoosi  
vahvistuu vasta siinä vaiheessa, -

2061

02:39:23,000 --> 02:39:27,319  
kun päästään vuosi, pari eteenpäin,  
ja nähdään mihin se tilanne kehittyy.

2062

02:39:27,400 --> 02:39:33,471  
Tärkeää olisi myöskin nämä korkean  
riskin potilaat pystyä tunnistamaan.

2063

02:39:33,600 --> 02:39:37,619  
Jotka ovat suuressa riskissä  
sairastua psykoosiin lähivuosina.

2064

02:39:37,720 --> 02:39:41,679  
Tässä on lueteltu päihdepsykoosille  
tyypillisiä ilmiöitä.

2065

02:39:41,760 --> 02:39:44,999  
Eli oireet alkaa nopeasti,  
niistä toivutaan nopeasti.

2066

02:39:45,080 --> 02:39:49,080  
Kun meillä on henkilö, jolla on  
ensipsykoosi ja päihdekäyttöä, -

2067

02:39:49,161 --> 02:39:52,191  
meillä on monta eri vaihtoehtoa  
mistä voi olla kyse.

2068

02:39:52,272 --> 02:39:55,720  
Voi olla että tämä on puhtaasti  
päihteen laukaisema asia.

2069

02:39:55,800 --> 02:39:58,399  
Voi olla että on skitsofrenian  
ensimmäinen psykoosiepisode, -

2070

02:39:58,480 --> 02:40:02,879



ja päihdekäytöllä, jos siellä sitä on, ei ole mitään tekemistä asian kanssa.

2071

02:40:02,960 --> 02:40:07,080

Ja kuitenkin on hyvä pitää mielessä, että se on se aika -

2072

02:40:07,160 --> 02:40:11,159

milloin pystytään oikeasti varmemmin sitten sanomaan, mistä tässä on kyse.

2073

02:40:11,240 --> 02:40:13,631

Tärkeintä olisi se, että ihmiset on hoidon piirissä.

2074

02:40:13,640 --> 02:40:15,741

Täässä nähdään suomalainen tutkimus, -

2075

02:40:15,822 --> 02:40:18,711

jossa seurattiin ensipsykoosiin sairastuneita siten, -

2076

02:40:18,720 --> 02:40:20,710

että ensipsykoosi oli päihdepsykoosi.

2077

02:40:20,791 --> 02:40:24,879

Seurattiin heitä kahdeksan vuotta ja erityisesti kannabispysykoosiin -

2078

02:40:24,960 --> 02:40:29,510

näytti liittyvän erittäin korkea riski sille, että diagnoosi muuntuu -

2079

02:40:29,591 --> 02:40:32,679

seurannassa skitsofreniaspektrin diagnoosiksi.

2080

02:40:32,760 --> 02:40:33,936

Ja sairaudeksi.

2081

02:40:34,000 --> 02:40:36,470

Eli kun seuranta-aika on riittävän pitkä, -

2082

02:40:36,551 --> 02:40:41,256  
jopa lähes puolet heistä joilla oli  
kannabiksen laukaisemaksi ajateltu -

2083  
02:40:41,320 --> 02:40:49,599  
ensipsykoosi, onkin sitten  
sairastuneet skitsofreniaan.

2084  
02:40:49,680 --> 02:40:58,639  
Nyt mä huomaan että mulla alkaa  
aika olemaan varsin tiukoilla.

2085  
02:40:58,720 --> 02:41:01,839  
Joten mä luulen, että mä  
pysäytän tähän kohtaan.

2086  
02:41:01,920 --> 02:41:05,750  
Mulla olisi mielellään ollut teille  
vielä jonkun verran kerrottavaa -

2087  
02:41:05,831 --> 02:41:10,800  
siitä miten päihdehäiriöt kehittyy nuorilla  
ja mitkä asiat on sen kaltaisia -

2088  
02:41:10,880 --> 02:41:13,680  
mihin voidaan  
pyrkiä vaikuttamaan.

2089  
02:41:13,720 --> 02:41:18,959  
Mutta oikeastaan mä otan  
tuolta tuollaisen kuvan.

2090  
02:41:19,040 --> 02:41:25,479  
Jonka kanssa sitten vois  
lopettaa ja kiittää.

2091  
02:41:25,560 --> 02:41:28,280  
Ja pahoitella että en  
saanut ihan kaikkea asiaa kerrottua -

2092  
02:41:28,342 --> 02:41:31,400  
mitä mulla olisi ollut  
teille kerrottavana.

2093  
02:41:42,160 --> 02:41:49,610  
No niin, nyt jatkamme  
videon jälkeen.

2094

02:41:49,691 --> 02:41:54,511

Jonna Levolan

puheenvuoron jälkeen.

2095

02:41:54,520 --> 02:42:02,454

Keskusteluun voi osallistua Vantaa-kanavan lähetyksen discuss-kentässä.

2096

02:42:02,520 --> 02:42:07,351

Ja siellä voi esittää

myös kysymyksiä puhujille.

2097

02:42:07,360 --> 02:42:10,919

Tosin tässä kohtaa tilanne on se, että meillä on puhujia jäljellä.

2098

02:42:11,000 --> 02:42:16,483

Seuraavana Raisa Saraniemi

ja Jenni Heikkinen.

2099

02:42:16,564 --> 02:42:21,000

Edellisille puhujille ehkä nyt ei kannata enää esittää kysymyksiä.

2100

02:42:21,115 --> 02:42:26,435

Jos ja kun somessa tviittaatte ja viestitätte mitä vaan, -

2101

02:42:26,516 --> 02:42:33,431

niin laittakaa hashtag #päihdefoorumi, että ne pysyy nipussa -

2102

02:42:33,512 --> 02:42:37,191

ja tavallaan on

saman tunnuksen alla.

2103

02:42:37,200 --> 02:42:40,959

Seuraavaksi jatketaan,

meillä on puhumassa -

2104

02:42:41,040 --> 02:42:47,279

Raisa Saraniemi teemalla KAP Vantaa, koulutetut kokemusasiantuntijat -

2105

02:42:47,360 --> 02:42:48,761

sote-palveluissa.

2106

02:42:48,840 --> 02:42:52,719  
Raisa on Vantaan A-Kilta ry:llä  
hankepäällikkönä.

2107

02:42:52,800 --> 02:42:55,589  
Hän on kehittänyt  
kokemusasiantuntijatoimintaa -

2108

02:42:55,670 --> 02:42:59,840  
kohta 10 vuotta, ja aikaisemmassa työssä  
Raisa oli Stop huumeille ry:ssä, -

2109

02:42:59,920 --> 02:43:05,319  
missä kehitti fattaluuta toimintamallin, missä  
päihdekuntoutujia koulutettiin -

2110

02:43:05,400 --> 02:43:10,120  
vertaispalveluohjaajiksi,  
tervetuloa Raisa.

2111

02:43:10,960 --> 02:43:13,880  
Kiitos, eli jatketaan sitten eteenpäin.

2112

02:43:13,961 --> 02:43:17,439  
Tämän seuraavan parinkymmenen  
minuutin aiheena on -

2113

02:43:17,520 --> 02:43:22,039  
meidän kokemusasiantuntijapankki,  
mitä Vantaan A-Kilta yhteistyössä -

2114

02:43:22,120 --> 02:43:25,339  
useamman järjestön ja toimijan  
kanssa kehittää.

2115

02:43:25,420 --> 02:43:29,231  
Pankin pääasiallinen idea  
on saada ihan pankki, -

2116

02:43:29,240 --> 02:43:33,559  
jonka avulla kokemusasiantuntijoiden  
osaaminen on paremmin saavutettavissa.

2117

02:43:33,640 --> 02:43:35,751

Mutta mennään nyt.

2118

02:43:35,832 --> 02:43:39,870  
Lyhyesti ja ytimekkäästi meidän  
hissipuheemme on vastaavanlainen.

2119

02:43:39,880 --> 02:43:43,119  
Eli Vantaan A-Kilta ry hallinnoi  
hanketta, jossa koulutetaan -

2120

02:43:43,200 --> 02:43:47,199  
kokemusasiantuntijoita Vantaan kaupungin  
sosiaali- ja terveystalouteihin.

2121

02:43:47,280 --> 02:43:49,766  
Lisäksi hankkeessa  
luodaan pankki, jonka avulla -

2122

02:43:49,847 --> 02:43:53,639  
kokemusasiantuntijoiden osaamisen  
levittäminen on helppoa ja systemaattista.

2123

02:43:53,720 --> 02:43:57,519  
Mallista rakennetaan liiketoimintaa  
ja sitä levitetään valtakunnallisesti.

2124

02:43:57,600 --> 02:44:01,039  
Ja jotta nämä kaikki tavoitteet,  
mitkä on kuitenkin aika isoja, -

2125

02:44:01,120 --> 02:44:05,599  
saataisiin toteutumaan, niin meillä on  
hankekumppaneina valtavan hyviä -

2126

02:44:05,680 --> 02:44:10,199  
yhteistyökumppaneita, koulutetut  
kokemusasiantuntijat ry on meillä -

2127

02:44:10,280 --> 02:44:12,239  
aivan keskeinen yhteistyökumppani -

2128

02:44:12,320 --> 02:44:15,751  
Heidän avullaan muun muassa saadaan  
oikeanlaisia palkkiosysteemejä -

2129

02:44:15,760 --> 02:44:17,160

kokemusasiantuntijoille.

2130

02:44:17,229 --> 02:44:20,399  
Myös meidän koulutuskokonaisuus  
perustuu KoKoA:n malliin.

2131

02:44:20,480 --> 02:44:24,279  
Vantaan kaupunki on ihan  
euromääräisesti tässä nyt mukana -

2132

02:44:24,360 --> 02:44:27,039  
Eli Vantaan kaupunki tulee  
maksamaan meidän koulutetuille -

2133

02:44:27,120 --> 02:44:31,759  
kokemusasiantuntijoille palkkioita  
heidän työstään sote-palveluissa.

2134

02:44:31,840 --> 02:44:34,959  
Meillä on myös tällä hetkellä viisi  
koulutettua kokemusasiantuntijaa mukana.

2135

02:44:35,040 --> 02:44:39,439  
He ovat Vantaan kaupungin budjetista  
palkattu, eli he tekevät -

2136

02:44:39,520 --> 02:44:41,760  
osa-aikaisesti kehittämis-  
ja kouluttamistyötä.

2137

02:44:41,880 --> 02:44:46,759  
Rikosseuraamuslaitos, THL,  
A-Kiltojen liitto, Tukihenkilötyö ja -

2138

02:44:46,840 --> 02:44:48,919  
Hyvät Tuulet ry  
on kaikki myös mukana.

2139

02:44:49,000 --> 02:44:53,080  
Meillä on hyvin monipuolisesti kunta,  
valtio sekä järjestösektoria mukana.

2140

02:44:53,167 --> 02:44:58,440  
Ja nämä kaikki tahot myös  
muodostaa meidän ohjausryhmän.

2141

02:44:59,120 --> 02:45:03,440  
Me ollaan tosiaan  
STEA-rahoitteinen hanke, niin -

2142  
02:45:03,520 --> 02:45:07,239  
tietysti keskiössä on yksilö,  
mutta myös yhteisö, -

2143  
02:45:07,320 --> 02:45:09,839  
joka tässä nyt  
yhdessä työskentelee.

2144  
02:45:09,920 --> 02:45:13,719  
Ja me tosi kovasti myös mietitään sitä,  
että kuten kaikki tietää, -

2145  
02:45:13,800 --> 02:45:17,879  
STEA-kenttä on varmasti  
mullistuksessa tulevien vuosien aikana.

2146  
02:45:17,960 --> 02:45:20,879  
Että miten me pystytään tekemään  
parhaiten sektorirajoja ylittävää -

2147  
02:45:20,960 --> 02:45:25,239  
yhteistyötä, ja tästä syystä se, että  
Vantaan kaupunki on taas mukana on -

2148  
02:45:25,320 --> 02:45:27,071  
meille äärimmäisen tärkeää.

2149  
02:45:27,080 --> 02:45:31,039  
Jotta me saadaan tehtyä sellaisia  
ratkaisuja, että ne oikeasti parantaa -

2150  
02:45:31,120 --> 02:45:33,831  
myös siitä julkisen  
sektorin palvelutarjontaa -

2151  
02:45:33,912 --> 02:45:35,870  
ja järjestöjen  
toimintakenttää.

2152  
02:45:35,951 --> 02:45:39,471  
Mitä me tällä toiminnalla tavoitellaan  
on tietysti se, -

2153

02:45:39,480 --> 02:45:42,879  
että meidän kokemusasiantuntijoiden  
osallisuuden kokemus, -

2154

02:45:42,960 --> 02:45:45,560  
sosiaaliset taidot  
ja työelämävalmiudet paranee.

2155

02:45:45,640 --> 02:45:49,919  
Ja meillä esimerkiksi ensimmäinen  
koulutusporukka, joka nyt on mukana, -

2156

02:45:50,000 --> 02:45:51,391  
on tosi monipuolinen.

2157

02:45:51,400 --> 02:45:55,719  
Siellä on nuorista aikuisista  
ihan jo eläkeikäsiin ihmisiin.

2158

02:45:55,800 --> 02:45:57,920  
Jja ajatuksena on se, että mitä  
monipuolisempi porukka, silloin -

2159

02:45:58,000 --> 02:46:00,431  
myös opitaan  
toisista aika paljon.

2160

02:46:00,440 --> 02:46:04,599  
Ja toisten työelämävalmiudet  
on vaikka paljon pidemmällä -

2161

02:46:04,680 --> 02:46:07,840  
kuin vaikka muutamien nuorten aikuisten,  
jotka on meillä mukana, -

2162

02:46:07,910 --> 02:46:11,800  
niin silloin sellainen vertaistuellinen  
puoli siinä auttaa kovasti.

2163

02:46:11,880 --> 02:46:16,039  
Rakenteita kehittämällä me saadaan  
myös parannettua sitä, -

2164

02:46:16,120 --> 02:46:19,759  
että kokemusasiantuntijat aidosti  
leviää erilaisiin toimintoihin.



2165

02:46:19,840 --> 02:46:22,668

Meillä on nyt tosiaan mukana tässä  
asumispalvelut, -

2166

02:46:22,760 --> 02:46:25,679

päihde- ja mielenterveystyö  
ja aikuissosiaalityö.

2167

02:46:25,760 --> 02:46:28,719

Eli näissä kaikissa myös on  
nuoret aikuiset vahvasti mukana.

2168

02:46:28,800 --> 02:46:33,760

Me toivotaankin, että näiden eri  
toimintayksiköiden tai toimialojen -

2169

02:46:33,840 --> 02:46:38,440

työntekijät ohjaavat meidän  
toimintaan mukaan nuoria aikuisia.

2170

02:46:38,840 --> 02:46:43,360

Sitten me ajatellaan, että tällä  
meidän työllä on tosi paljon -

2171

02:46:43,441 --> 02:46:46,442

vaikutusta sillä, että sosiaali- ja  
terveysalan ammattilaiset oppii -

2172

02:46:46,523 --> 02:46:48,762

kokemusosaamisesta  
ja sen hyödyntämisestä.

2173

02:46:48,840 --> 02:46:52,204

Me ollaan tämän syksyn ja tämän  
ensimmäisen puolen vuoden aikana -

2174

02:46:52,285 --> 02:46:55,080

saatu ihan erinomaista yhteistyötä  
Vantaan kaupungin kanssa.

2175

02:46:55,200 --> 02:46:59,511

Eli Vantaan kaupunki on  
jo aiemmin palkannut -

2176

02:46:59,592 --> 02:47:02,991

sekä mielenterveys- että  
päihdetyöhön kokemusasiantuntijan.

2177

02:47:02,991 --> 02:47:06,999

Ja nyt sen huomaa että on kokemusta  
siitä, että kokemusasiantuntijoita -

2178

02:47:07,080 --> 02:47:11,371

on hyödynnetty, ja ymmärretään  
kokemusasiantuntijaosaamisen

2179

02:47:11,452 --> 02:47:12,631

hyödyntämisen tarve.

2180

02:47:12,712 --> 02:47:17,159

Ajatuksena myös on se, että  
me monipuolistetaan sitä, mitä -

2181

02:47:17,240 --> 02:47:19,551

kokemusasiantuntijat tekee.

2182

02:47:19,560 --> 02:47:23,720

Eli perinteisesti kokemusasiantuntijat  
on vastaanotoilla, -

2183

02:47:23,801 --> 02:47:26,399

luennoimassa,  
ryhmän ohjaamisessa.

2184

02:47:26,480 --> 02:47:29,399

Ne on äärimmäisen tärkeitä töitä, mutta  
ne on myös sellaisia että ne ei ole -

2185

02:47:29,480 --> 02:47:31,184

välttämättä kaikille  
soveltuvia.

2186

02:47:31,280 --> 02:47:33,480

Meillä on ihmisiä jotka haluaisi  
mieluummin olla -

2187

02:47:33,559 --> 02:47:37,279

siellä kulisseissa  
eli kehittämis- ja arviointityössä.

2188

02:47:37,360 --> 02:47:40,599

Suunnittelutyössä, ja nyt jo nyt  
me ollaan saatu Vantaan kaupungin -

2189  
02:47:40,680 --> 02:47:43,751  
kanssa tällaisia  
yhteistyökuvioita aikaseksi.

2190  
02:47:43,832 --> 02:47:47,991  
Meidän koulutukseen kuuluu työharjoittelu,  
jonka puitteissa sitten -

2191  
02:47:48,000 --> 02:47:50,600  
esimerkiksi viestintäpuoli  
on ollut yhteydessä, -

2192  
02:47:50,692 --> 02:47:54,519  
ja meillä on nyt viestintäpuolella  
työharjoittelu toteutumassa.

2193  
02:47:54,600 --> 02:47:57,760  
TYP-toiminta ja  
aikuissosiaalityön yhteistyö.

2194  
02:47:57,880 --> 02:48:00,791  
Sinne lähtee meiltä pari  
kokemusasiantuntijakoulutettavaa -

2195  
02:48:00,800 --> 02:48:04,048  
mukaan miettimään, että miten  
työllisyyskuvioita voisi -

2196  
02:48:04,129 --> 02:48:06,111  
asiakaslähtöisesti  
kehittää.

2197  
02:48:06,120 --> 02:48:09,959  
Eli juuri se, että meillä on aika paljon  
erilaisia tulokulmia, ja kohtia, -

2198  
02:48:10,040 --> 02:48:12,631  
minne kokemusasiantuntijat  
voisi soveltua.

2199  
02:48:12,631 --> 02:48:16,679  
Mutta jos ei ole ihmisiä, jotka myös  
auttavat ja jeesaavat siinä, -

2200  
02:48:16,760 --> 02:48:20,880  
että yhdessä mietitään mahdollisuuksia,  
niin ne paikat jää käyttämättä.

2201  
02:48:20,960 --> 02:48:24,159  
Se, että me halutaan  
sitä käyttäjälähtöisyyttä ja -

2202  
02:48:24,240 --> 02:48:26,680  
asiakasosallisuutta parantaa niin  
on tietysti itsestäänselviä, -

2203  
02:48:26,760 --> 02:48:29,630  
jos miettii koko  
hankkeen tavoitetta.

2204  
02:48:30,120 --> 02:48:33,879  
Halutaan ensisijaisesti että  
malli on Vantaalla -

2205  
02:48:33,960 --> 02:48:38,574  
Juurtunut hankevaiheen jälkeen,  
mutta myös niin, että me saataisiin -

2206  
02:48:38,640 --> 02:48:42,631  
rakennettua sellainen liiketoimintamalli,  
joka olisi mahdollista toteuttaa -

2207  
02:48:42,640 --> 02:48:44,040  
myös  
valtakunnallisesti.

2208  
02:48:44,113 --> 02:48:49,079  
Jos valtakunnallisesti on hyviä ideoita  
ihmisillä, niin minuun esimerkiksi -

2209  
02:48:49,160 --> 02:48:50,311  
saa olla yhteydessä.

2210  
02:48:50,400 --> 02:48:53,440  
Koska me tehdään tosi paljon  
verkostoituen töitä niin se, -

2211  
02:48:53,535 --> 02:48:56,871  
jos joku paikkakunta on jossain  
kehittänyt jo hyvän mallin, -

2212

02:48:56,952 --> 02:49:00,560  
minuun saa olla yhteydessä,  
me ollaan myös Innokylässä.

2213

02:49:02,120 --> 02:49:05,551  
Vantaan kaupungin kanssa tehtävä  
yhteistyö on tosi laajaa.

2214

02:49:05,632 --> 02:49:10,111  
Meillä on kouluttamisyhteistyötä,  
me saadaan kaupungin tiloja -

2215

02:49:10,120 --> 02:49:11,640  
ilmaiseksi käyttöön.

2216

02:49:11,731 --> 02:49:15,359  
Eli koulutus esimerkiksi järjestetään  
tällä hetkellä tietysti etänä, mutta -

2217

02:49:15,440 --> 02:49:20,280  
mutta kun taas joskus päästään  
kasvokkain näkemääni, kaupungin tiloissa.

2218

02:49:20,400 --> 02:49:23,879  
Me ollaan pidetty tämän syksyn  
aikana yhteiskehittämisen työpajoja.

2219

02:49:23,960 --> 02:49:27,279  
Niitä on pidetty aikuisosiaalityössä,  
asumispalveluissa ja -

2220

02:49:27,360 --> 02:49:29,111  
päihde- ja mielenterveyspalveluissa.

2221

02:49:29,120 --> 02:49:32,599  
Näissä työpajoissa ideana on ollut se,  
että meidän koulutetut -

2222

02:49:32,680 --> 02:49:35,599  
kokemusasiantuntijat  
ovat toimineet puheenjohtajina.

2223

02:49:35,680 --> 02:49:39,751  
Antaneet käytännön esimerkkejä siitä,  
miten he ovat päässeet -

2224

02:49:39,832 --> 02:49:42,719  
yhteiskehittämään ja  
suunnittelemaan palveluita.

2225

02:49:42,800 --> 02:49:45,800  
Ja me ollaan mietitty näissä  
työpajoissa sitä että, mikä on -

2226

02:49:45,871 --> 02:49:49,190  
kokemusasiantuntijan rooli  
kulloisessakin toiminnassa.

2227

02:49:49,200 --> 02:49:52,559  
Ne on olleet äärimmäisen hedelmällisiä  
ja monipuolisia siinä, -

2228

02:49:52,640 --> 02:49:57,079  
että esimerkiksi työharjoittelupaikat on  
aika pitkälti sitä kautta syntyneet.

2229

02:49:57,160 --> 02:50:01,599  
Ja sitten tietysti se, että tammikuussa  
ensi vuonna avataan -

2230

02:50:01,680 --> 02:50:04,679  
kokemusasiantuntijapankin  
ensimmäinen pilotti.

2231

02:50:04,760 --> 02:50:08,920  
Koko ensi vuosi on sen palvelun  
kehittämistä yhteiskehittäen.

2232

02:50:09,040 --> 02:50:13,277  
Sitä kautta sitten myös annetaan  
kaupungin työntekijöille mahdollisuus -

2233

02:50:13,358 --> 02:50:15,440  
tilata ja  
hyödyntää kokemusosaamista.

2234

02:50:17,240 --> 02:50:22,839  
Tämä kokemusasiantuntijakoulutus,  
mitä me järjestetään, on tosiaan -

2235

02:50:22,920 --> 02:50:25,071

KoKoA ry:n  
suositusten mukainen.

2236  
02:50:25,071 --> 02:50:29,559  
Mutta se on suunniteltu niin, että  
se vastaa Vantaan kaupungin tarpeisiin.

2237  
02:50:29,640 --> 02:50:34,799  
Ja näin nuorten aikuisten  
näkökulmasta tämä koulutus on -

2238  
02:50:34,880 --> 02:50:39,159  
tosiaan todella hyvä ja relevantti  
myös ihmisille, jotka esimerkiksi -

2239  
02:50:39,240 --> 02:50:43,279  
sanotaan ettei ole käyneet kauheasti  
koulutuksia tai koulua, -

2240  
02:50:43,360 --> 02:50:45,760  
ja haluaisi  
kokeilla kouluttautumista.

2241  
02:50:45,880 --> 02:50:47,999  
Omaa oppimista muuten.

2242  
02:50:48,080 --> 02:50:50,480  
Tämä on äärimmäisen  
hyvä siihen, että kannattaa -

2243  
02:50:50,560 --> 02:50:53,120  
rohkaista asiakkaita hakeutumaan.

2244  
02:50:53,200 --> 02:50:55,431  
Koulutus kestää  
120 tuntia.

2245  
02:50:55,431 --> 02:51:01,359  
Johon on 12 tuntia työharjoittelua  
lisätty, sekä 12 tuntia etätehtäviä.

2246  
02:51:01,440 --> 02:51:06,479  
Tällä hetkellä koulutus on etämuotoinen,  
sen lisäksi tehdään etämuotoisia -

2247  
02:51:06,560 --> 02:51:08,200

erilaisia oppimisharjoituksia.

2248

02:51:08,280 --> 02:51:10,991

Tässä on myös lueteltu  
nämä meidän moduulit, -

2249

02:51:11,072 --> 02:51:15,071

eli siinä on ajateltu niin, että  
kaikissa moduuleissa käsitellään -

2250

02:51:15,080 --> 02:51:18,659

kokemusasiantuntijuutta, mutta myös  
lisätään osallistujien käsitystä -

2251

02:51:18,760 --> 02:51:20,680

erilaisista ilmiöistä.

2252

02:51:20,800 --> 02:51:27,559

Eli se, mitä me tässä ajatellaan, on  
kokemusasiantuntijoiden tarve ymmärtää -

2253

02:51:27,640 --> 02:51:31,800

miten se oma yksilön henkilökohtainen  
kokemus liittyy johonkin ilmiöön.

2254

02:51:31,880 --> 02:51:33,386

Sanotaan vaikka  
asunnottomuuteen.

2255

02:51:33,480 --> 02:51:36,239

Koska sitä kautta me pystytään  
myös kehittämään palveluita.

2256

02:51:36,320 --> 02:51:39,839

Silloin me ei jäädä pelkästään  
siihen kokemustarinaan kiinni -

2257

02:51:39,920 --> 02:51:44,360

vaan nähdään, että miten erilaiset  
kokemukset ja ajatukset oikeasti -

2258

02:51:44,480 --> 02:51:46,840

myös auttaa  
sitä palvelun kehittämistä.

2259

02:51:46,920 --> 02:51:49,071



Eli sitä me tehdään  
tässä tosi paljon.

2260  
02:51:49,080 --> 02:51:52,279  
Mietitään miten asiat  
liittyvät kokonaisuuteen, -

2261  
02:51:52,360 --> 02:51:54,640  
ja miten niitä kokonaisuuksia  
voisi kehittää.

2262  
02:51:54,720 --> 02:51:59,400  
Ja työharjoittelun avulla  
me toisaalta myös sitten annetaan -

2263  
02:51:59,520 --> 02:52:03,920  
ammattilaisille näkökulmaa siihen, mitä  
kokemusasiantuntijuus voisi -

2264  
02:52:04,001 --> 02:52:05,920  
heidän yksikkössään  
olla.

2265  
02:52:06,000 --> 02:52:11,879  
Seuraava koulutus alkaa helmikuussa  
ensi vuonna, haku käynnistyy joulukuussa.

2266  
02:52:11,960 --> 02:52:16,360  
Viime kerralla koulutukseen  
haki vähän alle 70 -

2267  
02:52:16,480 --> 02:52:21,399  
kokemusasiantuntijakandidaattia,  
josta 15 aloitti koulutuksen.

2268  
02:52:21,480 --> 02:52:27,040  
Meidän nettisivuilta löytyy tästä  
ja myös monesta muusta asiasta tietoa.

2269  
02:52:27,640 --> 02:52:32,159  
Sitten koulutuksesta vielä sen verran,  
että mitä me tässä nyt mietitään, -

2270  
02:52:32,240 --> 02:52:36,759  
olennaisen tärkeää on se, että  
ihmisillä on kokemus -

2271

02:52:36,840 --> 02:52:38,751  
sote-palveluiden  
käyttämistä.

2272

02:52:38,760 --> 02:52:43,719  
Koska se käyttämiskokemus  
vaikka asunnon hakemisesta, -

2273

02:52:43,800 --> 02:52:46,925  
tai aikuissosiaalityön  
asiakkuudesta on niitä, -

2274

02:52:47,006 --> 02:52:49,280  
minkä avulla me voidaan  
oikeasti kehittää palveluita.

2275

02:52:49,360 --> 02:52:53,360  
Eli siitä syystä me ei olla rajattu  
tällä kertaa koulutusta -

2276

02:52:53,459 --> 02:52:56,119  
esimerkiksi siihen, että  
pitäisi olla vaikka päihdetausta.

2277

02:52:56,200 --> 02:53:00,960  
Vaan ajatuksena on se, että tietää,  
miltä palveluissa asioiminen tuntuu, -

2278

02:53:01,080 --> 02:53:05,759  
mitä mahdollisia ongelmakohtia tai  
haasteita siellä on, ja mikä toimii.

2279

02:53:05,840 --> 02:53:09,279  
Ja me ollaan painotettu sitä, että me  
halutaan myös löytää todella niitä -

2280

02:53:09,360 --> 02:53:10,831  
toimivia käytäntöjä.

2281

02:53:10,912 --> 02:53:12,959  
Koska silloin kun me  
löydetään toimivat käytännöt, -

2282

02:53:13,040 --> 02:53:16,120  
niitä voi myös levittää niin  
Vantaalla kun Vantaan ulkopuolella.

2283  
02:53:16,440 --> 02:53:21,399  
Ja tästä olla esimerkiksi Innokylän  
kanssa puhuttu, että näiden toimivien -

2284  
02:53:21,480 --> 02:53:24,902  
julkisten sektorin ratkaisujen  
löytäminen on myös -

2285  
02:53:24,983 --> 02:53:25,991  
ihan tosi tärkeää.

2286  
02:53:25,991 --> 02:53:29,151  
Ja korostaa sitä  
sote-ammattilaisten osaamista.

2287  
02:53:29,151 --> 02:53:30,937  
Koska harvoin  
sote-ammattilaisten osaaminen -

2288  
02:53:31,017 --> 02:53:32,760  
välttämättä on niin  
selkeästi näkyvissä.

2289  
02:53:32,840 --> 02:53:35,640  
Mutta silloin kun toimintamalleja  
nostetaan esille, -

2290  
02:53:35,702 --> 02:53:41,045  
silloin myös tekijät saa kunnioitusta  
ja kiitosta hyvästä työstä.

2291  
02:53:41,440 --> 02:53:46,040  
Se, että et meillä omat  
kokemukset nivotaan -

2292  
02:53:46,160 --> 02:53:50,271  
palvelujen kehittämisen tueksi on ihan  
itsestäänselvää ja tosi tärkeää.

2293  
02:53:50,280 --> 02:53:52,597  
Me hyödynnetään palvelumuotoilua  
tässä tosi paljon.

2294  
02:53:52,678 --> 02:53:56,959  
Ja palvelumuotoilu on sitten

kaikkialla tässä.

2295

02:53:57,040 --> 02:54:01,439

Että yhteiskehitetään, tehdään asiakashaastatteluita ja ajatellaan, -

2296

02:54:01,520 --> 02:54:06,519

että minä minun tiimini kanssa ei mitenkään tiedetä kaikkea.

2297

02:54:06,600 --> 02:54:09,839

Sen takia me halutaan saada ne keskeiset sidosryhmät mukaan.

2298

02:54:09,920 --> 02:54:13,271

Ja myös kokemusasiantuntijat on tässä tärkeässä roolissa.

2299

02:54:13,352 --> 02:54:18,519

Mitä me myös korostetaan on se, että tosi monella meidän osallistujilla -

2300

02:54:18,600 --> 02:54:21,471

on erilaista työ- ja opintohistoriaa taustalla.

2301

02:54:21,552 --> 02:54:26,070

Eli näiden menneiden osaamisten ja edelleen vahvuuksien löytäminen -

2302

02:54:26,151 --> 02:54:31,839

on tosi tärkeää, koska ne on hyvä vahvuus lähteä sinne -

2303

02:54:31,920 --> 02:54:35,400

aika uudelle kokemusasiantuntijakentälle työskentelemään.

2304

02:54:35,480 --> 02:54:39,031

Jos meillä on vaikka viestinnällisesti taitava ihminen, jolla on myös -

2305

02:54:39,112 --> 02:54:43,750

koulutusta sinne, hän voi esimerkiksi hyötykäyttää sitä osaamispuolta -

2306

02:54:43,831 --> 02:54:47,270  
sitten omassa  
kokemusasiantuntijatyössään.

2307  
02:54:47,351 --> 02:54:52,991  
Meidän kokemusasiantuntijat,  
me tuetaan työllistymistä tietysti, -

2308  
02:54:53,072 --> 02:54:55,151  
koska myös Vantaan kaupunki  
heitä tulee työllistämään.

2309  
02:54:55,160 --> 02:54:59,040  
Me mietitään kuumeisesti sitä,  
mikä on oikea tapa osoittaa -

2310  
02:54:59,123 --> 02:55:01,191  
kokemusasiantuntijaosaaminen.

2311  
02:55:01,200 --> 02:55:04,879  
CV varmasti laaditaan,  
mutta myös tällainen hissipuhe.

2312  
02:55:04,960 --> 02:55:08,039  
Eli perinteisiä tarinoita me ei  
suoraan tässä koulutuksessa -

2313  
02:55:08,120 --> 02:55:11,599  
tehdä, vaan niitä tullaan tekemään  
täydennyskoulutuksessa ensi keväänä.

2314  
02:55:11,680 --> 02:55:15,511  
Mutta nyt me luodaan sellainen  
lyhyt ja ytimekäs hissipuhe -

2315  
02:55:15,520 --> 02:55:17,667  
kokemuksista  
ja osaamisesta.

2316  
02:55:17,748 --> 02:55:19,999  
Ja se on sellainen tapa  
millä me halutaan myös lisätä -

2317  
02:55:20,080 --> 02:55:22,599  
asiakasosallisuutta niihin,  
eli sote-ammattilaiset -

2318

02:55:22,680 --> 02:55:26,519  
pystyvät näiden hissi-  
puheiden avulla  
markkinoimaan asiakkailleen myös -

2319

02:55:26,600 --> 02:55:30,479  
kokemusasiantuntijoita, eli asiakkaat  
saisivat olla itse valitsemissa.

2320

02:55:30,560 --> 02:55:32,264  
heille  
kokemusasiantuntijoita.

2321

02:55:32,360 --> 02:55:36,679  
Jolla me taas parannetaan  
asiakasosallisuutta ja sitä, -

2322

02:55:36,760 --> 02:55:39,920  
että asiakkaat saavat itse  
päättää erilaisista asioista.

2323

02:55:41,280 --> 02:55:44,719  
Jatkokoulutuksia me tehdään  
sen mukaan kun on tarve.

2324

02:55:44,800 --> 02:55:49,519  
Tullaan tekemään vaikuttamistyötä,  
kokemustutkimuksesta, kokemustarinoista.

2325

02:55:49,600 --> 02:55:55,200  
Ja niin edelleen, eli mikä näyttäytyy  
tarpeelliselta meidän osallistujille.

2326

02:55:56,160 --> 02:55:58,519  
Kokemusasiantuntija  
pankista siis sen verran -

2327

02:55:58,600 --> 02:56:00,551  
että se avataan  
tammikuun loppupuolella.

2328

02:56:00,560 --> 02:56:04,279  
Meillä on mukana sitä kehittämässä  
myös Vantaan kaupungin -

2329

02:56:04,360 --> 02:56:09,199  
sote-ammattilaisia, kokemusasiantuntijoita

ja meiltä hanketiimiä.

2330

02:56:09,280 --> 02:56:11,959

Ja toivottavasti jatkossa  
myös asiakkaita.

2331

02:56:12,040 --> 02:56:16,359

Mutta tässä ehkä olennainen kohderyhmä on  
juurikin nämä sote-ammattilaiset, -

2332

02:56:16,440 --> 02:56:19,071

jotka sitä  
tilausjärjestelmää käyttää.

2333

02:56:19,071 --> 02:56:23,959

Eli me halutaan tällä poistaa sellaisia  
selkeitä byrokraattisia esteitä, -

2334

02:56:24,040 --> 02:56:27,951

mitkä ovat aiemmin olleet,  
ja ovat edelleen julkisella sektorilla -

2335

02:56:28,032 --> 02:56:31,351

niitä esteitä, miksi kokemusasiantuntijoita  
on ollut hankala käyttää.

2336

02:56:31,360 --> 02:56:34,996

Eli ihan lyhyesti  
ja ytimekkäästi,

2337

02:56:35,080 --> 02:56:39,880

että se olisi loogista ja helppokäyttöä,  
niin sitä nyt hiotaan, -

2338

02:56:39,944 --> 02:56:44,160

ja toivottavasti saadaan siitä  
sellainen kaikkia helpottava ja -

2339

02:56:44,241 --> 02:56:46,200

toimiva käytäntö.

2340

02:56:48,360 --> 02:56:51,159

Tuossa hieman jo mainitsin  
niistä erilaisista rooleista, -

2341

02:56:51,240 --> 02:56:54,511

mitä me ajatellaan, että  
kokemusasiantuntijat Vantaalla -

2342  
02:56:54,520 --> 02:56:57,479  
voisi, ja toivottavasti tulevaisuudessa  
tietysti myös muissa kaupungeissa.

2343  
02:56:57,560 --> 02:57:01,239  
Eli siellä on kohtaamistyötä, mikä  
on kokemusasiantuntijoille usein -

2344  
02:57:01,320 --> 02:57:06,719  
aika helppoa, miellyttävää ja myös  
toivottavaa työskentelyä.

2345  
02:57:06,800 --> 02:57:11,439  
Ryhmänohjausta, se on varmasti sellainen  
mitä kokemusasiantuntijat tulee -

2346  
02:57:11,520 --> 02:57:12,880  
edelleen paljon  
tekemään.

2347  
02:57:12,960 --> 02:57:17,151  
Me haluttaisiin entistä enemmän  
viedä kokemusasiantuntijoita -

2348  
02:57:17,232 --> 02:57:19,551  
digipalveluiden  
kehittämisen suuntaan.

2349  
02:57:19,560 --> 02:57:22,879  
Kuten korona on osoittanut, ja  
muutenkin ollaan ajateltu, -

2350  
02:57:22,960 --> 02:57:28,119  
että monipuoliset digipalvelut  
parantaa ihmisten mahdollisuutta -

2351  
02:57:28,200 --> 02:57:29,320  
käyttää palveluita.

2352  
02:57:29,440 --> 02:57:35,031  
Pitkäaikaistyöttömät, masentuneet,  
liikuntaesteiset.

2353



02:57:35,112 --> 02:57:38,551  
Monenlaiset ryhmät, heille voi olla  
todella vaika päästä -

2354  
02:57:38,560 --> 02:57:40,550  
konkreettisten  
palveluiden piiriin.

2355  
02:57:40,631 --> 02:57:43,599  
Jos me pystytään monipuolistamaan  
ja helpottamaan -

2356  
02:57:43,680 --> 02:57:47,559  
digipalveluihin pääsemistä, niin  
se on myös sellainen mitä me haluttaisiin

2357  
02:57:47,640 --> 02:57:49,271  
hankkeen aikana  
edistää.

2358  
02:57:49,440 --> 02:57:54,785  
Palvelumuotoilu on sellainen mistä me  
ihan vähän raapaistaan pintaa, -

2359  
02:57:54,866 --> 02:57:58,439  
ja annetaan työkaluja meidän  
kokemusasiantuntijoille, -

2360  
02:57:58,520 --> 02:58:02,271  
että heillä olisi muutamia termejä  
ja ehkä työkaluja käyttää, -

2361  
02:58:02,360 --> 02:58:05,574  
kun he lähtevät yhteiskehittämään  
kaupungin palveluita.

2362  
02:58:05,655 --> 02:58:09,759  
Ja kokemustutkimus on yksi teema  
mitä myös sitten tuodaan -

2363  
02:58:09,840 --> 02:58:13,351  
esille juuri siitä syystä, että  
me nähdään hankkeessa -

2364  
02:58:13,440 --> 02:58:17,660  
ja yhteistyökumppanien kanssa, että  
erilaiset arvioinnit, -

2365  
02:58:17,760 --> 02:58:21,479  
sosiaaliset raportoinnit, tutkimusryhmät  
ja muut, niissä pitäisi -

2366  
02:58:21,560 --> 02:58:24,679  
lähestulkoon aina olla  
kokemusasiantuntijan mukana.

2367  
02:58:24,760 --> 02:58:27,991  
Johtuu siitä, että silloin kun me  
puhutaan jostain ilmiöstä, -

2368  
02:58:28,000 --> 02:58:30,759  
kuten vaikka nuorten  
syrjäytymisestä.

2369  
02:58:30,840 --> 02:58:34,399  
Niin olisi ihan kaikenpuolin  
relevanttia, että siellä -

2370  
02:58:34,480 --> 02:58:38,519  
olisi myös syrjäytynyt tai  
syrjäytymisvaarassa ollut nuori mukana -

2371  
02:58:38,600 --> 02:58:42,399  
tekemässä tutkimusta, arvioimassa,  
lukemassa arviointia läpi, -

2372  
02:58:42,480 --> 02:58:43,431  
ja niin edelleen.

2373  
02:58:43,440 --> 02:58:47,239  
Eli ei väitetä asioita ihmisistä,  
ilman että ihmiset pääsisivät itse -

2374  
02:58:47,320 --> 02:58:49,959  
myös sanomaan  
mielipiteitään asioihin.

2375  
02:58:50,040 --> 02:58:54,199  
Ja tämä tutkimuspuoli on sellainen,  
että myös tähän toivotaan että -

2376  
02:58:54,280 --> 02:58:56,311  
saadaan yhteistyökumppaneita mukaan.

2377

02:58:56,320 --> 02:58:59,799

Ja myös tästä puolesta kiinnostuneita  
tulevia kokemusasiantuntijoita -

2378

02:58:59,880 --> 02:59:01,310

kouluttautumaan.

2379

02:59:01,880 --> 02:59:06,566

Ja jos tässä ajattelen  
nuorten näkökulmaa, -

2380

02:59:06,647 --> 02:59:12,559

niin nuorilla varmasti puhutaan  
paljon tällaisista jollain tavalla -

2381

02:59:12,640 --> 02:59:14,591

valikoiduista digitaidoista.

2382

02:59:14,672 --> 02:59:17,359

Eli se, että voi olla äärimmäisen hyvä  
käyttämään somea, mutta sitten -

2383

02:59:17,440 --> 02:59:22,119

digitaidot vaikka palveluiden käytön  
suhteen eivät ole parhaat mahdolliset.

2384

02:59:22,200 --> 02:59:26,479

Mutta esimerkiksi somen hyödyntäminen  
sosiaalityössä tai sote-palveluissa, -

2385

02:59:26,560 --> 02:59:29,839

sitä voisi käyttää vielä  
paljon enemmän.

2386

02:59:29,920 --> 02:59:34,919

Tiedän että Vantaan kaupungilla  
esimerkiksi lastensuojelussa somea -

2387

02:59:35,000 --> 02:59:39,040

hyödynnetään, ja kaipaisin ja toivoisin  
siihen entistä enemmän sellaista -

2388

02:59:39,120 --> 02:59:41,551

osaamista  
ja kehittämistä

2389

02:59:41,560 --> 02:59:44,758  
Eli myös tähän tulokulmaan  
jos ihmisillä on jo ideoita, -

2390

02:59:44,839 --> 02:59:46,791  
niin minuun  
saa olla yhteydessä.

2391

02:59:46,800 --> 02:59:50,239  
Koska tavoitteena on tosiaan se,  
että Vantaan kaupunki on nyt -

2392

02:59:50,320 --> 02:59:52,719  
tällainen pilottikunta,  
jossa kokeillaan ja katsotaan, -

2393

02:59:52,800 --> 02:59:57,319  
että minkälainen pankki ja minkälaiset  
toimintamallit on parhaat mahdolliset.

2394

02:59:57,400 --> 02:59:59,800  
Ja se, miten me  
kiinnitytään sote-uudistukseen -

2395

02:59:59,881 --> 03:00:03,071  
niin myös sinne suuntaan  
pyritään yhteistyötä tekemään, -

2396

03:00:03,080 --> 03:00:06,279  
että saadaan sitten myös  
mahdollisesti sote-uudistukseen -

2397

03:00:06,360 --> 03:00:10,960  
pankkitoimintaa ja  
kokemusasiantuntijaa valjastettua.

2398

03:00:11,280 --> 03:00:15,288  
Sitten viime viimeisenä  
muttei vähäisempänä, .

2399

03:00:15,369 --> 03:00:17,671  
kun tiedän et tä  
siellä on iso määrä kuulijoita,

2400

03:00:17,671 --> 03:00:20,040

Mainostan vielä että  
muutaman päivän on auki meidän -

2401

03:00:20,120 --> 03:00:24,471  
toimivan yhteistyön ideapajan  
ilmoittautumisl linkki.

2402

03:00:24,552 --> 03:00:29,320  
Eli järjestetään viikon päästä  
tällainen ideapaja, jota sitten meidän -

2403

03:00:29,400 --> 03:00:33,800  
koulutetut kokemusasiantuntijat ovat  
suunnitelleet muun tiimin kanssa,

2404

03:00:33,880 --> 03:00:38,879  
Ja tässä on ideana on vielä entistä  
enemmän avata tätä keskustelua, -

2405

03:00:38,960 --> 03:00:42,431  
mitä tarkoittaa jos vaikka työyhteisössä  
on kokemusammattilainen.

2406

03:00:42,512 --> 03:00:45,559  
Eli ihminen, jolla on sekä  
ammattillinen tutkinto, mutta -

2407

03:00:45,640 --> 03:00:47,631  
myös kokemusasiantuntijakoulutus.

2408

03:00:47,640 --> 03:00:49,920  
Tai minkälaista on  
työparityöskentely, -

2409

03:00:50,014 --> 03:00:53,840  
mitä tarkoittaa kun moniammatillisessa  
tiimissä on myös kokemusasiantuntija.

2410

03:00:53,920 --> 03:00:58,119  
Tai miten omassa kunnassa tai  
järjestössä asiakaslähtöisyyden ja -

2411

03:00:58,200 --> 03:01:01,686  
kokemusasiantuntijoiden hyödyntäminen  
voisi parhaiten toimia.

2412

03:01:01,767 --> 03:01:05,079  
Nyt jo ilmoittautuneiden joukossa on sekä  
sote-ammattilaisia -

2413  
03:01:05,160 --> 03:01:08,079  
julkiselta sektorilta,  
että kokemustaustasta porukkaa.

2414  
03:01:08,160 --> 03:01:10,191  
Joten tänne mukaan vaan.

2415  
03:01:10,200 --> 03:01:13,879  
Mutta siinä on minun esitykseni,  
jos on jotain kysyttävää -

2416  
03:01:13,960 --> 03:01:17,720  
tai kommentoitavaa, niin  
mielelläni vastaan.

2417  
03:01:19,440 --> 03:01:21,327  
Onko meille  
tullut kysymyksiä?

2418  
03:01:21,408 --> 03:01:23,077  
Ei ole  
kysymyksiä?

2419  
03:01:23,158 --> 03:01:25,359  
Ei ole  
kysymyksiä.

2420  
03:01:25,440 --> 03:01:28,511  
Sitten mennään näin,  
kiitos Raisa.

2421  
03:01:28,520 --> 03:01:32,560  
Paina nappia, niin.

2422  
03:01:32,640 --> 03:01:37,031  
Me ollaan siirtymässä meidän  
seuraavaan puheenvuoroon.

2423  
03:01:37,112 --> 03:01:43,031  
Ilta on päättyvässä, tai mikä ilta,  
kello on kolme.

2424

03:01:43,120 --> 03:01:46,400  
Jenni Heikkinen  
YAD ry:ltä.

2425  
03:01:46,472 --> 03:01:54,777  
Jennillä on omassa taustassaa  
haitallista päihteidenkäyttöä.

2426  
03:01:54,840 --> 03:02:00,599  
Hän tuntee erilaisia  
päihdepalvelumalleja, -

2427  
03:02:00,680 --> 03:02:02,391  
joista hän tulee tähän  
puhumaan meille.

2428  
03:02:02,400 --> 03:02:06,633  
Nykyään Jenni on  
kokemusasiantuntija YAD ry:llä.

2429  
03:02:06,720 --> 03:02:14,519  
Hän kohtaa kohtaa nuoria ja sote,  
nuorisotyö, kasvatusalan -

2430  
03:02:14,600 --> 03:02:17,759  
koulutuksessa olevia  
opiskelijoita.

2431  
03:02:17,840 --> 03:02:23,439  
Puhuu päihteistä,  
addiktiosta ja vertaisuudesta.

2432  
03:02:23,520 --> 03:02:25,519  
Ja kokemusasiantuntijuudesta.

2433  
03:02:25,600 --> 03:02:27,511  
Tervetuloa Jenni.

2434  
03:02:27,600 --> 03:02:30,511  
Kiitos minunkin puolesta.

2435  
03:02:31,371 --> 03:02:34,391  
On kunnia päästä  
puhumaan tänne -

2436  
03:02:34,391 --> 03:02:38,769

Päihdefoorumin webinaariin,  
ensimmäinen elämässäni, -

2437

03:02:38,850 --> 03:02:41,631  
joten antakaa armoa.

2438

03:02:41,640 --> 03:02:49,080  
Mä käytän mun puheenvuoron kertoen  
omasta kokemuksesta, -

2439

03:02:49,160 --> 03:02:52,231  
saamistani päihdepalveluista.

2440

03:02:52,312 --> 03:02:58,830  
Mä alustan itseäni sen verran, että mulla on  
14 vuoden päihdetausta.

2441

03:02:58,911 --> 03:03:03,991  
Mutta että miten mä pääsin sitten  
tälle toipumisen tielle?

2442

03:03:04,000 --> 03:03:08,679  
Mä koin oman pohjakosketuksen  
aika radikaalilla tavalla -

2443

03:03:08,760 --> 03:03:11,071  
itsemurhaa yrittämällä.

2444

03:03:11,080 --> 03:03:16,962  
Ja tämä pohjakosketus  
aiheutti mulle oman elämäni -

2445

03:03:17,040 --> 03:03:22,759  
tärkeimpiä ketjureaktioita niin  
hyvinä kuin huonoina kokemuksina.

2446

03:03:22,840 --> 03:03:25,840  
Joista sitten tänään  
vähän avaan.

2447

03:03:26,280 --> 03:03:31,919  
Mutta olen sillä tavalla  
onnekas, toipuva addikti -

2448

03:03:32,000 --> 03:03:36,440  
että mulla ei ole juurikaan



niitä huonoja kokemuksia.

2449

03:03:37,680 --> 03:03:40,071

Enemmänkin niitä hyviä.

2450

03:03:40,080 --> 03:03:46,239

Mä muistelin tässä, mä olen koko päivän kuunnellut tätä webinaaria, -

2451

03:03:46,320 --> 03:03:49,999

täällä paikan päällä,  
ja paljon mielessä käynyt -

2452

03:03:50,080 --> 03:03:51,831

näitä alkuvaiheen asioita.

2453

03:03:51,840 --> 03:03:57,039

Mitä mulle on tapahtunut tämän itsemurhayrityksen jälkeen.

2454

03:03:57,120 --> 03:04:04,239

Ja mähän jouduin heti ensimmäisenä Tampereen Pitkäniemeeseen päihdeosastolle.

2455

03:04:04,320 --> 03:04:10,240

Toipumaan vieroitusoireista,  
ja mulla oli kahden viikon jakso siellä.

2456

03:04:10,339 --> 03:04:13,479

Jossa oikeastaan  
sitten, -

2457

03:04:13,560 --> 03:04:20,559

voisin mainita ettei siellä puututtu millään tavalla itse ongelmaan.

2458

03:04:20,640 --> 03:04:26,551

Nä makasin siellä  
ja kärsin vieroitusoireista.

2459

03:04:26,632 --> 03:04:31,920

Olisin toivonut siinä vaiheessa jonkinlaista yksilökeskustelua, -

2460

03:04:32,001 --> 03:04:37,360

että mua oltaisiin jollain lailla

ihmisenä lähestytty ja kyselty, -

2461

03:04:37,441 --> 03:04:42,719

ja pohdittu tätä mun  
päihdeongelmaa.

2462

03:04:42,800 --> 03:04:49,879

Tämän kahden viikon jakson jälkeen  
mä jäin vähän tyhjän päälle.

2463

03:04:49,960 --> 03:04:53,839

Mulla oli sosiaalityöntekijä  
jo tässä vaiheessa, -

2464

03:04:53,920 --> 03:04:57,839

ja me oltiin alustavasti sovittu,  
että mä käyn päihdetyöntekijän .

2465

03:04:57,920 --> 03:04:59,871

kanssa keskustelemassa.

2466

03:04:59,952 --> 03:05:06,239

Ne keskustelukerrat oli kerran,  
kaksi kuussa, mikä ei todellakaan -

2467

03:05:06,320 --> 03:05:10,751

riitä päihdeongelmista  
puhumiselle.

2468

03:05:10,760 --> 03:05:19,199

Ihan sillä, että sä et pysty  
kehittämään sen työntekijän kanssa -

2469

03:05:19,280 --> 03:05:28,675

suhdetta sellaiseksi luotettavaksi,  
ja luomaan suhdetta.

2470

03:05:29,027 --> 03:05:33,871

Tämän takia mullakin  
loppui motivaatio aika lyhyeen.

2471

03:05:33,960 --> 03:05:39,680

Etten mä jaksanut sitten siellä käydä,  
vaan päihteilin siinä jonkin aikaa.

2472

03:05:39,760 --> 03:05:45,279

Ja sellainen epätietoisuus  
siitä, että mistä -

2473

03:05:45,360 --> 03:05:50,390  
miten, ja mitä apua  
mä pystyn kysymään.

2474

03:05:50,390 --> 03:05:52,707  
niin mulla ei ollut  
juurikaan tietoa -

2475

03:05:52,788 --> 03:05:56,560  
Eli päihdepalveluita ainakin  
Tampereen päässä pitäisi -

2476

03:05:56,640 --> 03:06:00,120  
saada enemmän  
esiin.

2477

03:06:00,240 --> 03:06:06,239  
Mutta kun mä tavallaan pääsin  
sen avun kysymisen kynnyksen yli, -

2478

03:06:06,320 --> 03:06:11,159  
ja soitin mun sosiaalityöntekijälle,  
koska en keksinyt muutakaan henkilöä.

2479

03:06:11,240 --> 03:06:18,400  
Kerroin sille että tästä ei tule mitään,  
mä tarvitsen järeämpiä aseita.

2480

03:06:18,480 --> 03:06:22,231  
tähän mun  
toipumisen alkuun.

2481

03:06:22,240 --> 03:06:28,159  
Niin oli tosi ilo huomata se,  
että mun sosiaalityöntekijä oli -

2482

03:06:28,240 --> 03:06:31,079  
älyttömän valppaana  
siellä puhelimen päässä.

2483

03:06:31,160 --> 03:06:36,190  
Ja tarttui heti siihen mun avunpyyntöön  
ja siihen hätään.

2484  
03:06:36,271 --> 03:06:44,439  
Eli hän hommasi mulle katkaisuhoitopaikan  
tosi nopeasti, ja olin siellä -

2485  
03:06:44,520 --> 03:06:47,031  
katkaisuhoidossa  
kaks viikkoa.

2486  
03:06:47,040 --> 03:06:51,839  
Jonka aikana sosiaalityöntekijä  
oli koko ajan askeleen edellä.

2487  
03:06:51,920 --> 03:06:56,520  
Miettien, että miten  
sitten jatkossa.

2488  
03:06:56,600 --> 03:07:02,920  
Eli mä sain keskittyä itseeni,  
ja sosiaalityöntekijä hoiti tätä -

2489  
03:07:03,000 --> 03:07:04,910  
palvelupuolta.

2490  
03:07:04,920 --> 03:07:11,679  
Katkaisuhoidon jakson jälkeen  
jatkoin samaisessa paikassa -

2491  
03:07:11,760 --> 03:07:16,519  
tällasen arjenhallintajakson,  
jossa sitten mulle kerrottiin -

2492  
03:07:16,600 --> 03:07:22,279  
ensimmäistä kertaa ikinä, että  
päihdeongelma on sairaus.

2493  
03:07:22,360 --> 03:07:29,560  
Se oli aika huojentava tieto tällaiselle,  
joka ei juurikaan, -

2494  
03:07:29,627 --> 03:07:33,760  
kun itse ajattelin itseäni  
ongelmajätteenä.

2495  
03:07:33,841 --> 03:07:40,999  
Ja että ei olisi sairaudesta kyse,  
sitähän kuulee paljon tuolla.

2496

03:07:41,080 --> 03:07:44,511

Että menet töihin ja  
paranet -meininkiä.

2497

03:07:44,592 --> 03:07:48,151

Niin täällä mulle kerrottiin,  
että se on sairaus.

2498

03:07:48,160 --> 03:07:53,800

Jonka jälkeen mun oli tosi helppo  
alkaa hyväksymään tätä tilannetta -

2499

03:07:53,893 --> 03:07:58,479

ja työstämään asioita sen pohjalta  
että on sairaus.

2500

03:07:58,560 --> 03:08:05,159

Ja mä rupesin aika helposti siinä  
sitten jo puhumaan ongelmistani, -

2501

03:08:05,240 --> 03:08:09,120

mikä auttoi taas tietysti  
siihen että asiat meni eteenpäin -

2502

03:08:09,240 --> 03:08:11,431

halutulla tavalla.

2503

03:08:11,560 --> 03:08:18,959

Tämän arjenhallintajakson jälkeen  
sosiaalityöntekijä oli edelleen -

2504

03:08:19,040 --> 03:08:20,551

tässä tiiviisti mukana.

2505

03:08:20,632 --> 03:08:22,671

Ja oli taas mua  
askeleen edellä.

2506

03:08:22,671 --> 03:08:27,239

Hän oli hommannut mulle  
perhetukikeskus Päiväperhosta -

2507

03:08:27,320 --> 03:08:34,599

tällaiseen kriisiosastojakson, jossa  
olin parisen viikkoa arvioitavana.

2508

03:08:34,680 --> 03:08:39,759  
Ja alussa en kertonut että olen  
myös käyttävä äiti ollut.

2509

03:08:39,840 --> 03:08:44,999  
Ja tässä vaiheessa kun mun  
itsemurhayritykset ja muut tuli, -

2510

03:08:45,080 --> 03:08:49,999  
niin mulla on lapsi ollut  
sijoitettuna toisessa perheessä.

2511

03:08:50,080 --> 03:08:56,599  
Ja tämä perhetukikeskus Päiväperho  
toimii kaupungin alaisena Tampereella, -

2512

03:08:56,680 --> 03:09:02,040  
Jossa sitten autetaan  
päihdetaustaisia perheitä.

2513

03:09:02,120 --> 03:09:08,079  
Ja mä pääsin tänne kriisiosastolle  
niin, että mun poika palautettiin sinne.

2514

03:09:08,160 --> 03:09:12,916  
Tavallaan palautettiin mun luokseni,  
ja siellä arvioitiin meidän -

2515

03:09:13,000 --> 03:09:17,871  
välinen suhde, että miten  
me tullaan toimeen.

2516

03:09:17,952 --> 03:09:21,111  
Ja onko meillä kiintymyssuhde  
millanen ja näin.

2517

03:09:21,120 --> 03:09:23,406  
Ja siihen riitti  
kaksi viikkoa.

2518

03:09:23,487 --> 03:09:29,268  
Jonka jälkeen he antoivat mulle vielä  
perhekuntoutuspaikan Päiväperhosta.

2519

03:09:30,120 --> 03:09:37,799

Ja mä koen itseni kohdalla, että tämä  
Päiväperho on nimenomaan ollut ihan -

2520

03:09:37,880 --> 03:09:40,831  
todella tärkeä paikka mulle.

2521

03:09:40,840 --> 03:09:44,210  
Mä olen saanut  
turvallisten seinien sisällä -

2522

03:09:44,291 --> 03:09:46,271  
harjotella tunne-elämääni.

2523

03:09:46,280 --> 03:09:51,406  
Ihminen joka ei tiennyt ketä on  
tai mitä tunteita tuntee, -

2524

03:09:51,487 --> 03:09:56,439  
niin siellä oli tosi ihana  
työntekijöiden avustuksella -

2525

03:09:56,520 --> 03:09:57,711  
käydä niitä läpi.

2526

03:09:57,720 --> 03:10:00,393  
Sen lisäksi että siinä  
koko ajan vierellä -

2527

03:10:00,474 --> 03:10:06,166  
on se pieni poika, ja opettelin hänelle  
olemaan taas siellä selväpäinen äiti.

2528

03:10:06,480 --> 03:10:13,679  
Ja perheeseen kuuluu myös pojan  
isä, joka tuli sitten jossain välissä -

2529

03:10:13,760 --> 03:10:17,359  
hoitoon asumaan meidän kanssa,  
että sitä perhearkea.

2530

03:10:17,440 --> 03:10:18,840  
harjoiteltiin siellä.

2531

03:10:21,080 --> 03:10:25,551  
Tämä perhekuntoutusjakso  
kesti neljä kuukautta.

2532

03:10:25,560 --> 03:10:31,319  
Johon sisältyy sitten tällainen  
kuukauden mittainen kotijakso.

2533

03:10:31,400 --> 03:10:37,519  
Eli asuttiin kotona, mutta mä kävin siellä  
Päiväperhossa joka päivä -

2534

03:10:37,600 --> 03:10:41,799  
tekemässä sen  
viikko-ohjelman mukaan asiat.

2535

03:10:41,880 --> 03:10:50,839  
Eli sellainen pehmeä lasku taas  
sinne kotioloihin, ja tosi herkästi -

2536

03:10:50,920 --> 03:10:55,550  
työntekijä kyseli ja kuunteli  
tuntemuksia tässä vaiheessa.

2537

03:10:55,631 --> 03:10:59,822  
Itse voin sanoa, että  
henkilökohtaisesti kotiutuminen kesti -

2538

03:10:59,920 --> 03:11:02,031  
tämän kotijakson  
jälkeen kuukauden.

2539

03:11:02,040 --> 03:11:08,710  
Mikä on aika pitkä aika miettien sitä,  
että arjen pitäisi olla tasapainoista -

2540

03:11:08,791 --> 03:11:11,910  
jo sen lapsen takia.

2541

03:11:11,920 --> 03:11:19,319  
Eli se mitä mä haluan sanoa,  
on että ehdottoman tärkeää olisi, -

2542

03:11:19,400 --> 03:11:23,279  
että päihdehoidot olisi  
yhtäjaksoisesti pitkiä.

2543

03:11:23,360 --> 03:11:28,759  
Kahden viikon katkaisuhoidtojako



ei riitä mihinkään, -

2544

03:11:28,840 --> 03:11:31,391

tosi monet alkaa vasta  
sen kahden viikon jälkeen

2545

03:11:31,472 --> 03:11:33,311

kärsimään  
vieroitusoireista.

2546

03:11:33,320 --> 03:11:39,599

Mulla oli yhtäjaksoisesti puolen vuoden  
hoitojakso, jossa mä oikeasti -

2547

03:11:39,680 --> 03:11:45,159

erilaisten tehtävien avulla, ja  
yksilökeskustelujen avulla -

2548

03:11:45,240 --> 03:11:50,279

jouduin menemään sinne itseäni,  
ja tutustumaan itseäni.

2549

03:11:50,360 --> 03:11:54,279

Ja opetella kertomaan  
niitä tuntemuksia muutenkin, -

2550

03:11:54,360 --> 03:11:58,231

kuin että ihan ok ja hyvää kuuluu,  
vaikkei kuuluisikaan.

2551

03:11:58,240 --> 03:12:01,000

Tämä oli  
erittäin tärkeää.

2552

03:12:01,080 --> 03:12:07,639

Ja näin kokemusasiantuntijana  
haluaisin ehkä vielä sanoa, -

2553

03:12:07,720 --> 03:12:13,879

valitettavan usein törmätään vieläkin  
tähän, että päihdeongelmaa -

2554

03:12:13,960 --> 03:12:16,871

ei mielletä sairautena.

2555

03:12:16,880 --> 03:12:19,759

Tunne-elämän  
sairaudesta puhutaan.

2556

03:12:19,840 --> 03:12:27,119  
Ja olisi tosi ihanaa, että  
ammattipiireissä tätä tuotaisiin -

2557

03:12:27,200 --> 03:12:28,711  
enemmän esiin.

2558

03:12:28,720 --> 03:12:34,288  
Luettaisi enemmän aiheesta,  
tai sitten ihan koulutuksien kautta.

2559

03:12:34,360 --> 03:12:40,599  
Tehtäisiin asia selväksi, että se  
ei ole millään lailla omasta -

2560

03:12:40,680 --> 03:12:46,239  
halusta kiinni, että haluanko vetää  
kamaa vai haluanko olla selvin päin.

2561

03:12:46,320 --> 03:12:48,640  
Se ei ole niin  
mustavalkosta.

2562

03:12:49,440 --> 03:12:58,031  
Ja kuten tässä edellisessä  
KAP Vantaa -esitelmässä, -

2563

03:12:58,112 --> 03:13:03,511  
yhdyn tähän, että kokemusasiantuntijuus  
on erittäin arvokasta -

2564

03:13:03,511 --> 03:13:06,519  
tuolla kentällä ja  
sote-maailmassa.

2565

03:13:06,600 --> 03:13:13,319  
Eli että ei vain Vantaa,  
vaan muutkin Suomen kaupungit -

2566

03:13:13,400 --> 03:13:17,391  
olisi rohkeita  
ainakin kokeilemaan.

2567

03:13:17,472 --> 03:13:20,991  
Hyvää palautetta  
on kyllä tullut Tampereellakin, -

2568  
03:13:21,000 --> 03:13:27,639  
mitä olen päässyt itsekin työskentelemään  
kokemusasiantuntijana.

2569  
03:13:27,720 --> 03:13:37,760  
Ja koska olen eri paikkakunnalta,  
siksi vähän tällaista jutustelua siitä, -

2570  
03:13:37,822 --> 03:13:41,366  
mitä mä näen että  
tarvittaisiin lisää, -

2571  
03:13:41,447 --> 03:13:45,559  
on ehdottomasti  
matalan kynnyksen palveluita.

2572  
03:13:45,640 --> 03:13:48,271  
Että ihmiset  
uskaltaa tulla.

2573  
03:13:48,280 --> 03:13:51,671  
Jos ei nyt ihan nimellä alkuun  
niin anonyyminä.

2574  
03:13:51,752 --> 03:13:56,400  
Annettaisiin mahdollisuus muutamaan  
käyntiin kertomaan vähän sitä tilannetta.

2575  
03:13:56,840 --> 03:14:02,639  
Ja Päiväperhosta haluan mainita vielä,  
että kun se tosiaan on kaupungin -

2576  
03:14:02,720 --> 03:14:07,791  
alainen tai lastensuojelun  
alaisena toimiva, -

2577  
03:14:07,880 --> 03:14:17,466  
niin erittäin tärkeä paikka monelle  
tamperelaiselle päihdeperheelle.

2578  
03:14:17,547 --> 03:14:24,599  
Että samassa talossa löytyy neuvolat,  
ja siellä käydään antamassa seulat.

2579

03:14:24,680 --> 03:14:30,519

Ja tapaamisseudat, ja siellä on psykologi, jonka kanssa pääsee juttelemaan.

2580

03:14:30,600 --> 03:14:37,399

Siellä on sosiaalityöntekijöitä, perheisiin liittyviä työntekijöitä.

2581

03:14:37,480 --> 03:14:42,839

Ja sitten on tällainen matalan kynnyksen kohtaamispaikka, jonne voi -

2582

03:14:42,920 --> 03:14:45,991

tulla vaan vaikka viettämään aikaa ja syömään.

2583

03:14:46,000 --> 03:14:50,495

Ja sitten on tämä kriisiosasto ja päihdekuntoutusosasto, -

2584

03:14:50,576 --> 03:14:55,005

johon saadaan sitten kaupungilta maksusitoumus.

2585

03:14:55,440 --> 03:15:02,802

Ja olen pitänyt tätä arvokkaana paikkana itse.

2586

03:15:03,240 --> 03:15:09,818

Voisi kyllä tulla muuallekin Suomeen tämän tapaisia paikkoja.

2587

03:15:10,440 --> 03:15:17,779

Mutta tässä oli mun setti tältä erää, mä kiitän kaikkia.

2588

03:15:19,080 --> 03:15:22,711

Kiitos Jenni, onko Jennille kysymyksiä?

2589

03:15:22,711 --> 03:15:25,544

Ei.

2590

03:15:26,760 --> 03:15:32,880

Nyt me ollaan kuultu meidän koko tämän

päivän kattaus, mitä meillä tässä on.

2591

03:15:33,787 --> 03:15:39,759

Kun kuuntelee puheenvuoroja ja  
katsoo videoita ja muuta, niin sen -

2592

03:15:39,840 --> 03:15:46,079

huomaa että päihdetyö, on se  
ehkäisevällä puolella tai hoidollisella -

2593

03:15:46,160 --> 03:15:48,190

puolella. se on  
haastava ammatti.

2594

03:15:48,200 --> 03:15:51,320

Siinä pitää osata,  
ja se on haastavaa toimintaa.

2595

03:15:51,419 --> 03:15:54,341

On se ammatti- tai vapaaehtoistoimintaa  
tai mitä vaan, niin siinä -

2596

03:15:54,422 --> 03:15:56,750

pitää ja kannattaa  
osata monenlaista.

2597

03:15:56,760 --> 03:16:01,319

On hyvä tuntee erilaisia  
ilmiöitä, on hyödyllistä -

2598

03:16:01,400 --> 03:16:05,732

tuntee eri palvelut  
ja toiminnot.

2599

03:16:05,760 --> 03:16:10,039

Pitää osata kohdata  
erilaisia ihmisiä.

2600

03:16:10,120 --> 03:16:14,362

Ja sellainen iso asia, mikä nousi  
kautta linjan koko ajan esiin.

2601

03:16:14,440 --> 03:16:18,346

Me puhuttiin nuorista,  
puhuttiin nuorista aikuisista, -

2602

03:16:18,427 --> 03:16:21,911  
potilaasta, asiakkaasta,  
oppilaasta.

2603  
03:16:21,920 --> 03:16:25,119  
Kokemusasiiantuntijasta,  
erilaisilla teemoilla.

2604  
03:16:25,200 --> 03:16:29,319  
Mutta se mikä nousi sieltä koko ajan  
esiin oli osallisuus.

2605  
03:16:29,400 --> 03:16:37,799  
Nimenomaan ketä tahansa puhuteltiin  
millä tahansa tittelillä, -

2606  
03:16:37,880 --> 03:16:41,879  
niin se, että hänet nähdään, hänellä  
on osallisuus siihen toimintaan.

2607  
03:16:41,960 --> 03:16:44,551  
Että hänen osallisuutensa  
kannattaa tarttua -

2608  
03:16:44,560 --> 03:16:47,240  
ja kannattaa rakentaa  
sen päälle.

2609  
03:16:47,320 --> 03:16:52,119  
Se on sellainen  
mikä näyttäytyy aika keskeisenä, -

2610  
03:16:52,200 --> 03:16:54,311  
tai mitä mä kuulin  
hyvin keskeisenä, -

2611  
03:16:54,392 --> 03:16:58,497  
minkä kautta.  
asioita kannattaa tehdä.

2612  
03:16:59,520 --> 03:17:05,271  
Tämä oli Vantaan ehkäisevän  
päihdetyöhön vuosittainen seminaari.

2613  
03:17:05,352 --> 03:17:09,710  
Tämä oli ensimmäisen kerran webinaarina,  
kaikki tietää, minkä takia.

2614

03:17:09,720 --> 03:17:15,039

En tiedä onko jatkossakin webinaarina,  
ainakin osallistujia on varmasti -

2615

03:17:15,120 --> 03:17:19,431

enemmän ympäri Suomea,  
kuin yleensä Vantaan ehkäisevän -

2616

03:17:19,440 --> 03:17:21,751

päihdetyön seminaareissa.

2617

03:17:21,832 --> 03:17:24,471

Tästä tulee nauhoite  
Vantaa-kanavalle.

2618

03:17:24,471 --> 03:17:27,671

Se ei tule tänään,  
se tulee muutaman viikon päästä.

2619

03:17:28,400 --> 03:17:32,806

Kaikille ilmoittautuneille  
on lähetetty palautekysely.

2620

03:17:32,880 --> 03:17:37,200

Ei ole lähetetty kaikille,  
tullaan lähettämään.

2621

03:17:37,280 --> 03:17:42,159

Anteeksi spoilasin, se olisi tullut  
jännittävänä palkintona myöhemmin.

2622

03:17:42,240 --> 03:17:46,311

Eli kaikille teille, jotka olette  
ilmoittautuneet lähetetään palaute, -

2623

03:17:46,392 --> 03:17:49,351

ja pyydän,  
vastatkaa siihen.

2624

03:17:49,360 --> 03:17:53,919

Asiat muuttuu paremmaksi jos  
ihmiset kertoo mitä ne ajattelee -

2625

03:17:54,000 --> 03:17:55,551

ja mitä ne kokee.

2626  
03:17:55,632 --> 03:17:59,831  
Se menee tässä ihan samanlailla, eli  
vastatkaa siihen palautteeseen, kiitos.

2627  
03:17:59,912 --> 03:18:06,879  
Sitten aikaisemmin jo puhuin,  
tähän samaan tapahtumaan kuuluu -

2628  
03:18:06,960 --> 03:18:11,799  
kuuluu virtuaalinen toimijatori, joka  
löytyy tämän tapahtuman -

2629  
03:18:11,880 --> 03:18:15,599  
Facebook-sivuilta, eli jos menette  
Facebookiin ja haette sieltä -

2630  
03:18:15,680 --> 03:18:18,504  
Päihdefoorumia, niin  
teidän pitäisi löytää se.

2631  
03:18:18,585 --> 03:18:25,199  
Sieltä te löydätte vantaalaisten  
toimijoiden torille tuomia asioita,

2632  
03:18:25,280 --> 03:18:28,480  
Siellä voitte tutustua, että  
tällaista, tollaista ja tuollaista.

2633  
03:18:28,560 --> 03:18:31,520  
Paljon kiinnostavaa asiaa  
tehdään Vantaalla.

2634  
03:18:31,600 --> 03:18:34,831  
Tehdään totta kai muuallakin Suomessa,  
mutta juuri nyt me ollaan Vantaalla, -

2635  
03:18:34,831 --> 03:18:36,280  
nyt me puhutaan  
Vantaasta.

2636  
03:18:36,360 --> 03:18:40,720  
Tämä tilaisuus päättyy tähän  
kiitos mun puolesta kaikille.

2637  
03:18:40,800 --> 03:18:45,400



Kiitos Vantaan kaupungin  
ehkäisevän päihdetyön toimijoille.

2638

03:18:45,480 --> 03:18:48,191

Hei hei.