

Mielenterveyden edistämisen Hyvät käytännöt

Toimintamallien kuvauslomake

I Toimintamallin perustiedot	Kuvaukset
Nimi	Mielenterveys elämäntaitona - Mielenterveyden ensiapu® 1 -koulutus
Yhteyshenkilö	<p>MIELI Suomen Mielenterveys ry Tiina Lumijärvi Päällikkö, Aikuisten mielenterveystyö etunimi.sukunimi@mieli.fi</p>
Internet-sivut	<p>https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/koulutukset/mielenterveyden-ensiapu-koulutukset/mielenterveyden-ensiapu-1/</p> <p>https://innokyla.fi/fi/toimintamalli/mielenterveyden-ensiapu-koulutukset</p>
Toimintamallin käyttö ja levinneisyys	<p>Toimintamallia on toteutettu laajasti koko Suomessa.</p> <p>Toimintamalli on kansalaistaitokoulutus, joka soveltuu toteutettavaksi hyvin monenlaisissa toimintaympäristöissä. Koulutusta on toteutettu mm. sote-organisaatioissa ja erilaisissa palvelu- ja harrastusympäristöissä.</p> <p>Mieli ry toimii taustaorganisaationa, ohjaajakouluttajana, MTEA kouluttajana, ja ohjaajien rekisterinpitäjänä ja koordinaattorina.</p>
Toimintamallin vaihe	<p>Toimintamallin kehittäminen alkoi 2000-luvun alussa silloisessa Suomen Mielenterveysseurassa (nyk. MIELI ry). Ensimmäinen versio toimintamallista otettiin käyttöön 2003. Alkuvaiheessa toimintamalli kohdentui sekä mielenterveyden edistämiseen että mielenterveyden häiriöiden ensiapuun. Alkuperäinen koulutus jakautui lopullisesti mielenterveyden edistämiseen keskittyvään MTEA1 -koulutukseen ja Australialaisen Mental Health First Aid -lisenssin mukaiseen MTEA2 -koulutukseen 2013. Seuraava toimintamallin uudistusvaihe ajoittuu vuosille 2023-2024.</p>
Näyttö: a) tieteellinen tutkimustieto, b) asiantuntijatieto, c) kokemusasiantuntijatieto	<p>Toimintamallia on tutkittu yksittäisissä opinnäytetöissä rajatuilla otoksilla. Vuodesta 2013 lähtien osallistujilta on kerätty systemaattisesti palautetta. Vuosina 2020 ja 2021 tehtiin kyselytutkimus, johon vastasi 137 lähikoulutukseen osallistunutta henkilöä. Kysely toteutettiin post hoc -asetelmalla, jossa selvitettiin osallistujien psyykkistä hyvinvointia ja kokemuksia toimintamallista koulutuksen jälkeen. Kyselyn tuloksista on laadittu julkaisematon raportti.</p>

	<p>Toimintamallin kehittäminen on perustunut ensisijaisesti kokemuseräiseen asiantuntijatietoon ja pedagogiseen ymmärrykseen. Yksittäisten sisältöjen osalta on hyödynnetty tutkimustietoa. Toimintamallin teoriatausta on eklektinen.</p>
II Toimintamallin kuvaus (toimintamalli lyhyesti)	
Tausta	<p>Toimintamallin juuret ovat 2000-luvun alussa toteutetussa Mielenterveystalkoot -hankkeessa. Mielenterveys elämäntaitona - Mielenterveyden Ensiapu[®]1 -koulutus on kotimaisen pitkäjänteisen kehittämistyön tulos.</p> <p>Mielenterveyden ensiapu 1 – Mielenterveys elämäntaitona on voimavaralähtöinen kansalaistaitokoulutus. Koulutus tarjoaa tutkittua tietoa mielenterveydestä sekä keinoja oman ja toisten mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen. Mielenterveyttä lähestytään voimavarana, mielen hyvänä vointina ja ihmisen kykyä selviytyä arjessa. MTEA[®]1 koulutus on Mieli ry:n kehittämä ja rekisteröimä koulutus.</p>
Tarve	<p>Toimintamalli vastaa mielenterveyden edistämisen tarpeeseen sekä kansalaisten mielenterveystaitojen vahvistamiseen.</p> <p>Mielenterveystaidot ovat osa mielenterveysosaamista. Niillä tarkoitetaan hyvinkin arkisia ja yksinkertaisia keinoja ja valintoja. Mielenterveystaidot ovat tietoisuutta näiden valintojen merkityksestä mielen hyvinvoinnille. Mielenterveystaitoja voidaan opetella ja harjoitella elämäntieteen kaikissa vaiheissa.</p>
Tavoite	<p>Mielenterveys elämäntaitona - Mielenterveyden ensiapu[®]1 -koulutusten tavoitteena on vahvistaa mielenterveysosaamista ja -taitoja. Se tarjoaa tutkittua tietoa mielenterveydestä ja siihen vaikuttavista tekijöistä ja pääsee harjoittelemaan mielenterveystaitoja.</p> <p>Toimintamallissa mielenterveyttä lähestytään osana terveyttä; voimavarana, mielen hyvänä vointina ja ihmisen kykyä selviytyä arjessa. Koulutus soveltuu kaikille, jotka haluavat vahvistaa omaa tai läheistensä mielenterveyttä. Koulutuksen jälkeen osallistuja tietää, mitä mielenterveys on ja miten mielenterveyttä voi edistää.</p>
Kohderyhmä	<p>Toimintamalli soveltuu kaikenikäisille. Useimmin koulutuksia kohdennetaan täysi-ikäisille, mutta kohderyhminä ovat olleet myös mm. toisen asteen opiskelijat. Toimintamalliin ei liity ehdottomia poissulkukriteereitä (ks. kohta toimintamallin soveltuvuus).</p>
Menetelmä	<p>Mielenterveyden Ensiapu[®] 1 on 14 tunnin mittainen koulutus, joka voi toteuttaa lähikoulutuksena tai verkkokoulutuksena. Verkkokoulutus rakentuu 5 x 1,5 tunnin mittaisista webinaareista ja webinaarien välillä</p>

	<p>itsenäisestä työskentelystä koulutuksen teemojen äärellä. Todistuksen saaminen edellyttää lähikoulutuksessa osallistumista kaikkiin koulutuspäiviin ja verkkokoulutuksessa osallistumista kaikkiin webinaareihin sekä itsenäisesti suoritettavien tehtävien suorittamista.</p> <p>MTEA1 peruskoulutuksen jälkeen on mahdollista hakea MTEA1-ohjaajakoulutukseen.</p>
Tulokset ja vaikutukset	<p>Mielenterveyden Ensiapu® -koulutuksiin osallistuu vuosittain noin 7000 henkilöä (v. 2022 osallistujia oli 7900). Aktiivisesti toimivia ohjaajia on noin 330. MIELI ry:ssä Mielenterveyden Ensiapu® -kokonaisuudessa työskentelee kuusi asiantuntijaa.</p> <p>Arviointitulokset perustuvat koulutuksen jälkeen (n. 2 vk) lähetettävään palautekyselyyn. Kyselyssä mitataan osallistujan itsearvioimaa mielenterveysosaamisen muutosta 5-portaisella asteikolla.</p> <p>83 % Mielenterveyden Ensiapu® -koulutuksiin osallistuneista on vastannut koulutuspalautteissa, että koulutus lisäsi luottamusta omaan mielenterveysosaamiseen. 63,2 % osallistuneista koki, että koulutus on vahvistanut heidän hyvinvointiaan paljon tai erittäin paljon.</p> <p>Mielenterveyden ensiapu -koulutusten avulla on myös mahdollista vaikuttaa organisaation toimintakulttuurin siten, että painopiste siirtyy korjaavasta toiminnasta enemmän terveyttä edistävään suuntaan. Koulutukset kasvattavat myös henkilöstön osaamispääomaa ja luovat tiiviimpiä yhteistyösuhteita eri yksiköiden ja organisaatioiden välille</p> <p>MIELI ry kouluttaa Mielenterveyden ensiapu -ohjaajia ja koordinoi ohjaajaverkostoa. Lisäksi MIELI ry päivittää menetelmiä säännöllisesti, ja parhaillaan on menossa Mielenterveyden Ensiapu® 1 -koulutuksen perusteellinen uudistus.</p>
Vaikuttavuus	<p>Toimintamallin vaikuttavuutta ei ole tutkittu. Osallistujien itsearvioima mielenterveysosaaminen lisääntyy koulutuksen myötä. Vaikutusten pysyvyydestä ei ole tehty pitkän aikavälin seurantaa.</p>
Käyttönoton edellytykset	<p>Menetelmän rahoitus koostuu STEA-avustuksesta (1 htv), tilauskoulutuksista ja ohjaajien toteuttamien koulutusten lisenssimaksuista. Lisäksi koulutuksia on levitetty erilaisin lahjoitusvaroin ja hankerahoituksin.</p> <p>Peruskoulutuksen käyneet voivat hakeutua MTEA1 -ohjaajakoulutukseen, minkä hyväksytyt suorittaminen antaa oikeuden toteuttaa MTEA1 -koulutuksia. Ohjaajan tai koulutuksen tilaajan tulee ilmoittaa tulevasta koulutuksesta MIELI ry:n toimistoon, josta toimitetaan oppikirjat osallistujalistauksen mukaisesti.</p>

	<p>MTEA1 -koulutuksia voidaan toteuttaa avoimena tapahtumana, tietyille kohderyhmälle suunnattu toimintana tai tilauskoulutuksena.</p> <p>Ohjaaja vastaa avointen koulutusten tilajärjestelyistä. Tilauskoulutusten käytännön järjestelyistä sovitaan tapauskohtaisesti tilaajan ja ohjaajan tai MIELI ry:n välillä.</p>
<p>Kustannukset</p> <p>a) palveluntuottajalle</p> <p>b) osallistujalle</p>	<p>Palveluntuottajalle, kuten esimerkiksi ammatinharjoittajana toimivalle ohjaajalle, joka ottaa toimintamallin käyttöönsä, kustannukset muodostuvat peruskoulutukseen osallistumisesta aiheutuvista kuluista. Ohjaajakoulutus on maksuton.</p> <p>Mikäli palveluntuottajana toimii esimerkiksi kunta, kustannuksista sovitaan MIELI ry:n kanssa. Tällöin palveluntuottajan henkilöstölle voidaan järjestää ensin tarvittava määrä peruskoulutuksia ja peruskoulutuksen käyneille sen jälkeen ohjaajakoulutus.</p> <p>Toimintamallista aiheutuvat kustannukset osallistujalle ovat riippuvaisia koulutusten toteutustavasta. Avoimissa koulutuksissa osallistujat maksavat MIELI ry:n perimän lisenssimaksun (vuonna 2023 40 euroa/osallistuja) ja ohjaajan perimän palkkion. Vapaan sivistystoimen tai muiden yhteistyökumppaneiden järjestämissä koulutuksissa järjestäjä usein kompensoi osallistujalle kustannuksia. Tilauskoulutuksissa kustannuksista vastaa tyypillisesti tilaaja ja ne ovat sopimuskohtaisia.</p>
Kustannusvaikuttavuus	Kustannusvaikuttavuutta ei ole tutkittu. Toimintamallilla on potentiaalisesti hyvä kustannusvaikuttavuus, sillä se on skaalattavissa suuremmalle osallistujamäärälle kohtuullisin kustannuksin.
Toimintamallin rahoitus ja sidonnaisuudet	Toimintamalli perustuu voittoa tuottamattomaan ansaintalogiikkaan. Kaikki MIELI ry:n saamat tuotot käytetään täysimääräisesti toiminnan ylläpitoon ja kehittämiseen. Pääosin toiminta toteutuu lisenssimaksuista ja tilauskoulutuksista kertyvillä tuotoilla. STEA tukee toimeenpanoa yhden henkilötyövuoden osalta. MIELI ry tukee rajoitetusti haavoittuvassa asemassa olevien kohderyhmien koulutuksia. Ohjaajat voivat periä toteuttamisensa koulutuksissa osallistujilta kohtuullisen korvauksen.
Seuranta ja itsearviointi	Osallistujille lähetetään palautekyselyt n. 2 viikko koulutuksen päättymisen jälkeen. Palautetta pyydetään koulutuksen tavoitteiden toteutumisesta, sisällöistä ja hyödyllisyydestä. Tuloksellisuutta mitataan kolmen indikaattorin avulla: vaikutukset hyvinvointiin, asenteisiin ja osaamiseen.
Koulutus	MTEA1 -koulutuksista vastaa MIELI ry:ssä tiimi, joka arvioi saadun palautteen ja toteuttaa itsearviointia toimintamallin toimeenpanosta ja kehittämistarpeista.
	Toimintamallin käyttöönotto edellyttää ohjaajapätevyyttä. MIELI ry järjestää maksuttoman kolmen päivän mittaisen ohjaajakoulutuksen MTEA1 peruskoulutuksen suorittaneille.

Juurruttaminen ja jatkuvuus	<p>Toimintamalli on ollut käytössä kaksi vuosikymmentä ja sitä on muokattu säännöllisesti toimintaympäristön muuttuessa. Vuosina 2017-2018 toimintamallia levitettiin ja juurrutettiin aktiivisesti julkisiin sote-rakenteisiin hallituksen kärkihankerahoituksella. Myös kärkihankekauden jälkeen toimintamallin pysyvyyttä on tuettu aktiivisella alueellisesti ohjaajaverkostoa ja yhteistyötä paikallisten sote-palveluiden kanssa.</p>
Sovellettavuus eri kohderyhmiin, ml. eettiset tekijät	<p>Toimintamalli sopii koko aikuisväestölle ja nuorille. Ei suositella akuutissa kriisitilanteessa oleville eikä henkilöille, joilla on hoitamattoman päihdehäiriön tai psykoosisairauden vuoksi vaikea sitoutua ryhmätoimintaan ja koulutuksen eettisiin sääntöihin.</p> <p>Toimintamallille on laadittu turvallisen tilan periaatteet, joihin jokaisen osallistujan tulee sitoutua.</p> <p>Koulutuksen saavutettavuutta voidaan lisätä esimerkiksi jakamalla koulutus useaan lyhyempään jaksoon. Myös tulkin käyttö on mahdollista. Ohjaajilla on tiettyjen ehtojen puitteissa mahdollisuus mukauttaa koulutusta kohderyhmän tarpeiden ja tavoitteiden mukaan.</p>
THL:n asiantuntijoiden kommentit Erityisasiantuntija Johanna Cresswell-Smith & Erikoissuunnittelija Saara Rapeli	<p>Koulutuksessa lähestytään mielenterveyttä osana terveyttä; voimavarana, mielen hyvänä vointina ja ihmisen kykyä selviytyä arjessa. Koulutus tuo tarvittua tietoa mielenterveydestä kaikille kansalaisille sekä tarjoaa jokaiselle hyödyllisiä taitoja. Toimintamalli selkeästi edistää mielenterveyttä, se on helppo ottaa käyttöön ja sillä on hyviä käyttäjäkokemuksia.</p> <p>Mielenterveyden ensiapu koulutus on vakiintunut kokonaisuus ja tavoittaa suuren osallistujamäärän vuosittain. Koulutus on myös saatavilla monella eri kielellä (mm suomi, ruotsi, englanti, arabia). Koulutus on pysyvä osa Mieli ry:n toimintaa ja koulutusmateriaalit päivitetään säännöllisesti. Koulutukseen sisältyy kurssikirja ja koulutuksesta saa todistuksen.</p>

Käytetyt tietolähteet:

<https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/koulutukset/mielenterveyden-ensiapu-koulutukset/mielenterveyden-ensiapu-1/>

<https://innokyla.fi/fi/toimintamalli/mielenterveyden-ensiapu-koulutukset>