

MIELENTERVEYS- MESSUT 2020

Mielen hyvinvointia kokemuksella

17.-18.11.2020 **VERKOSSA**

**SEMINAARI-
OHJELMA**

TIISTAI 17.11.2020

AAMUPÄIVÄ

9.00 - 11.30 NUORTEN AHDISTUNEISUUSHÄIRIÖT

TNuorten masennus, ahdistus ja uupumus näyttävät lisääntyneen. Nuorisopsykiatristen arvioiden ja hoidon tarve on joillakin alueilla ruuhkautunut pahasti. Seminaari tarjoaa tietoa ilmiön ymmärtämiseen ja nuorten tukemiseen:

Miten nuoruusiän kehitykseen kuuluvasta mielialan vaihtelusta syntyy sosiaalista elämää, opiskelua ja työtä vaikeuttavia ahdistushäiriöitä ja masennusta? Miten nuorta ohjataan toipumaan ja huolehtimaan omasta mielenterveydestään?

Asiantuntijana

Pertti Rintahaka, LKT, lastenneurologian ja nuorisopsykiatrian erikoislääkäri

9.30 - 12.00 MITÄ MASENNUS ON?

Masennus on vakava sairaus, joka ilmenee usein jonkin toisen sairauden tai ongelman liitännäisenä. Miten masennuksen monista muodoista ja siihen yhä liittyvästä häpeästä saisi otetta? Eväitä tarjoavat psykiatrian tutkija, oppimisen asiantuntija, itse sairastunut sosiaalialan ammattilainen ja masennuksen kokemuslähtöisen verkkokurssin kehittäjät.

9.30 Mitä masennus on: historian, lääketieteen ja 2000-luvun selitysmallit

Petteri Pietikäinen, aate- ja oppihistorian professori, Oulun yliopisto

10.15 Oppimisvaikeudet masennuksen taustalla

Pauli Sarsama, erityisopettaja, Vantaan kaupunki

10.45 Pieni liikunnallinen tauko

11.00 Kokemuspuheenvuoro: Kun ammattilainen sairastuu

Minna Salonen, sosiaalipsykologi, kokemusasiantuntija

11.30 Masennus kuin ikisade – mitä huippusuositettu verkkokurssi opetti masennuksesta?

Koulutus- ja kehittämiskoordinaattori Riitta Hämäläinen ja kokemuskehittäjä Lyyra Virtanen, Mielenterveyden keskusliitto

ILTAPÄIVÄ

13.00 - 16.00 NUORET TARVITSEVAT APUA, MUTTA MILLAISTA?

Nuorten ja nuorten aikuisten mielenterveysongelmat näyttävät kasvavan hälyttävää vauhtia. Mitä pitäisi tehdä ja missä vaiheessa, jotta apu tulisi ajoissa eikä ongelmista kasvaisi syrjäyttäviä kierteitä? Tarjolla on tietoa ja käytännössä kokeiltuja toimintamalleja.

13.00 Miksi mielenterveyspalvelujen kysyntä kasvaa?

Riittakerttu Kaltiala, nuorisopsykiatrian professori, vastualuejohtaja, TAYS nuorisopsykiatria

13.45 Kohtaamisia verkossa ennen ja jälkeen koronan

Satu Sutelainen, verkkokriisiyön päällikkö, Mieli ry

14.15 Opiskelu ja mielenterveysongelmat – mikä avuksi, mistä tukea?

Marjo Siltanen, hankepääällikkö, Takaisin opintoihin -hanke

14.45 Pieni liikunnallinen tauko

15.00 Ongelmallinen digipelaaminen – mitä se on ja mitä sille voi tehdä?

Terhi Mustonen, psykologi, hankepääällikkö, Digipelirajat'on

15.30 Kokemuspuheenvuoro: Miten tavoitamme syrjässä olevat nuoret miehet?

Samu Kieksi, ohjaaja-käsikirjoittaja, Logged in -dokumenttisarja

13.30 - 16.30 LUOVAT MENETELMÄT MIELENTERVEYSTYÖSSÄ

Musiikki. Kuvat. Liike. Kirjoittaminen. Kovaa faktaa ja kiinnostavia kokemuksia siitä, miten mielenterveyttä ja toimintakykyä voidaan vahvistaa taiteen keinoin. Tule hakemaan tietoa ja uusia välineitä työkalupakkiisi!

13.30 Taide ja mielen hyvinvointi: tutkimustietoa ja hyviä käytäntöjä

Anna-Mari Rosenlöf, erityisasiantuntija, projektipääällikkö, Taikusydän

14.00 Yhteisellä maaperällä – kotoutumista taideterapian keinoin

Kristina Svensson, FM, taideterapeutti, opettaja

14.30 Speed dating: maistiaisluovista menetelmistä

Jenni Hoppi, Taiteen Sulattamo, Wille Härkönen ja Päivi Tonteri, Mielenterveyden keskusliitto

15.00 Tauko

15.15 Kokemustarina: Vanhemmuus on lahja, mutta joskus hiton yksinäistä

Piia, kokemusasiantuntija taiteen keinoin

15.45 Musiikki ja mielenterveys

Samu Pirkola, sosiaalipsykiatrian professori, Tampereen yliopisto, muusikko ja musiikintekijä

KESKIVIIKKO 18.11.2020

AAMUPÄIVÄ

9.00 – 11.30

TYÖUUPUMUS: TUNNISTA JA TORPPAA

Työuupumus ei ole enää tabu kuten takavuosina, mutta sen tunnistaminen ja hoito on yhä haastavaa. Mistä yleistyvässä ilmiössä on uusimpien tutkimusten mukaan kyse? Miten sitä ehkäistään, miten turvataan oma ja kaverin työkyky? Mistä alkaa toipumisen tie?

Älä aja päin punaisia – uutta tietoa uupumuksen tunnistamiseen
Jari Hakanen, tutkimusprofessori, Työterveyslaitos

9.30 Keho ja mieli toipumisen tielle

Liisa Uusitalo-Arola, psykologi, psykoterapeutti, tietokirjailija,
Pyöreä Pöytä Oy

10.00 Kokemuspuheenvuoro: Työuupuneena kaipasin ammattilaisilta eniten empatiaa

Rosanna Marila, toimittaja-kirjailija

10.30 Työuupumusta voi ehkäistä ennalta

Susanna Paarlahti, työterveyspsykologian palvelupäällikkö,
Pihlajalinna

11.00 Katkaise uuvuttava ketju – näin voit auttaa

sinnittelijää Aino Juusola, työterveyspsykologi, traumaterapeutti,
työnohjaaja, Terveystalo

9.30 – 12.00

HUUMEET JA MIELENTERVEYS

Huumeiden kokeilu ja käyttö sekä huumeisiin liittyvät asenteet ja poliittiset mielipiteet ovat muuttuneet reippaasti tällä vuosituhannella. Päivitä tietosi siitä, missä mennään nyt ja mitä päihteitä aktiivisesti käyttävien aikuisten ja nuorten mielenterveyshoidossa kannattaa ottaa huomioon.

9.30 Huumetilanne Suomessa: tämän päivän todellisuus

Karoliina Karjalainen, erikoistutkija, dosentti

10.15 Aikuinen, masennus ja huumeet

Ari Kärkkäinen, yrittäjä, sairaanhoitaja (YAMK), Entratum Oy

10.55 Miten hoidat päihteitä käyttävän nuoren mielenterveyttä?

Jouni Susi, psykiatrinen sairaanhoitaja, kriisi- ja traumapsykoterapeutti, päihdetyön koordinaattori,
Nuorisosaama Helsinki

11.35 Kokemuspuheenvuoro

Joonas Fagerholm

12.00 Seminaari päättyy

ILTAPÄIVÄ

13.00 – 15.45

JOHTAMINEN JA MIELENTERVEYS

Mikä mielenterveyttä työssä kuormittaa, yhä useammalla jopa työkyvyttömyyseläkkeelle asti? Miten kuormitusta voi johtamisella vähentää? Käytännönläheistä tietoa tarjolla niin asiakastyöhön, työyhteisön kehittämiseen kuin esimiehille ja johtajille.

13.00 Mielenterveysjohtaminen mielenterveysstrategiassa

Olavi Sydänmaanlakka, Mielenterveyspoolin puheenjohtaja,
Mielenterveyden keskusliiton toiminnanjohtaja

13.15 Miten voi hoitajan mieli ja kuka siitä vastaa?

Jan Holmberg, kouluttaja, tietokirjailija, sairaanhoitaja (YAMK)

13.45 Johtamisen käytännöt ja mielenterveysperusteiset sairauspoissaolot

Outi Hartikainen, työkykyjohtamisen kehityspäällikkö, Varma

14.15 Pieni liikunnallinen tauko

14.30 Näin se toimii osuiskaupassa

Matti Räsänen, HR-asiantuntija, SOK

15.00 Vuorovaikutus uhkaavissa asiakastilanteissa

Tero Ålander, asiantuntija, kouluttaja, Mielenrauha koulutuspalvelut Oy

13.30 – 16.00

NÄKYMÄTÖN SAIRAUS – TIETOA TOIMINNALLISISTA HÄIRIÖISTÄ

Toiminnallisiin häiriöihin kuuluu suuri määrä erilaisia oireita. Niille ei löydy lääketieteellistä selitystä, mutta kansainvälisten tutkimusten mukaan niistä puhutaan joka neljännellä tai viidennellä lääkärikäynnillä. Mitä häiriöistä ja niiden hoidosta tiedetään?

13.30 Mitä ovat toiminnalliset häiriöt?

Risto Vataja, linjajohtaja, HYKS psykiatrian klinikka

14.30 Toiminnallisten häiriöiden kuntoutus ja hoito

Sanna Liesto, psykologi, HUS, Toiminnallisten häiriöiden poliklinikka

15.30 Kokemuspuheenvuoro: Miltä tuntuu, kun sairastuu selittämättömällä tavalla?

Susanna Nikkanen, Tukea Perheille -hankevastaava, IBD ja muut suolistosairaudet ry

15.50 – 16.00 Kysymyksiä ja keskustelua

