

# mieli

**Etelä-Karjalan  
mielenterveys ry**

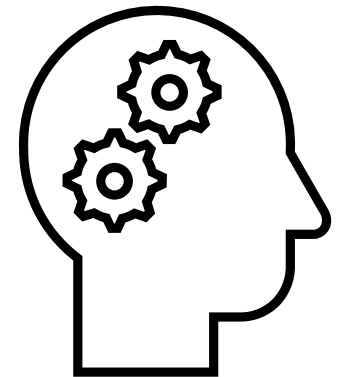
# Syrjintäkokemus mielenterveys

**Juho Heikka, toiminnanjohtaja**

**Mielenterveys on hyvinvoinnin tila,  
jossa ihminen pystyy näkemään omat  
kykynsä ja selviytymään elämään  
kuuluvissa haasteissa sekä  
työskentelemään ja ottamaan osaa  
yhteisönsä toimintaan. (WHO 2013)**

# Mitä mielenterveydellä tarkoitetaan?

- Mielenterveys on eri asia kuin mielen sairaus
- Hyvinvoinnin kannalta mielenterveys on keskeinen voimavara
  - Mielenterveys on voimavara, joka auttaa selviytymään arjessa ja mahdollistaa ihmisen monipuolisen hyvinvoinnin
- Mielenterveydellä on **psykkinen, fyysinen, sosiaalinen ja henkinen ulottuvuus**



# Mielenterveyteen vaikuttavat tekijät

- Yksilölliset tekijät
- Sosiaaliset ja vuorovaikutukselliset tekijät
- Yhteiskunnan rakenteelliset tekijät
- Kulttuuriset arvot

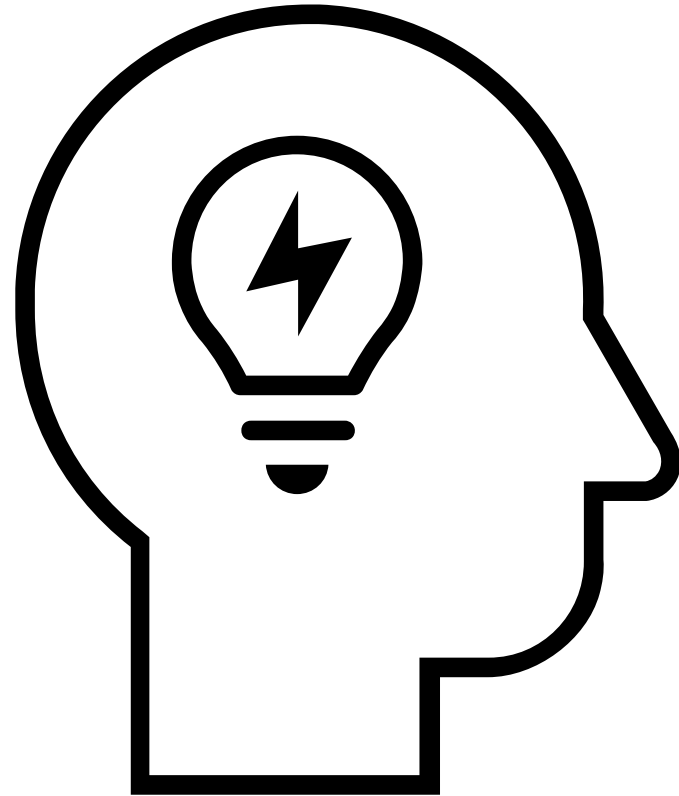
Syrjintää voi esiintyä kaikilla tasoilla

# Syrjintä

- Syrjintää on se, että **ihmistä kohdellaan huonommin kuin toisia jonkin henkilökohtaisen ominaisuuden perusteella**. Kaikilla ihmisillä on oikeus yhdenvertaiseen kohteluun ja syrjintä kielletään monissa kansallisissa laeissamme, yhdenvertaisuuslaissa ja rikoslaissa sekä kansainvälisissä ihmisoikeussopimuksissa.
- Syrjinnällä tarkoitetaan yksilön tai ryhmän systemaattista torjumista tai **asettamista muita huonompaan asemaan**.
- Syrjinnän perusteena voi olla mikä tahansa yksilön tai ryhmän ominaisuus, kuten esimerkiksi sukupuoli, ikä, etnisyys, kansalaisuus, kieli, uskonto, vakaumus, mielipide, poliittinen toiminta, ammattiyhdistystoiminta, perhesuhteet, vammaisuus, seksuaalinen suuntautuminen, työmarkkina-asema tai yhteiskuntaluokka.
- Aina ei ole kyse aktiivisesta toiminnasta, vaan myös **toimimatta jättäminen voi olla syrjintää**.

# Kokemus

- Kokemus voi olla fyysinen, psykologinen, hengellinen tai emotionaalinen
- Koska **kokemus syntyy yksilöllisestä tulkinnasta**, se ei aina välttämättä vastaa todellisuutta, tai niitä todellisia tapahtumia, joista tulkinta on tehty.



# ITSE KOKEMIUS ON AITO

# Mielenterveyttä suojaavia tekijöitä mm.

## Sisäisiä suojaavia tekijöitä

- (Fyysinen) terveys
- Kyky sanoittaa ja ilmaista tunteita
  - Mieltä askarruttavista asioista puhuminen
- Kyky luoda ja ylläpitää ihmissuhteita
- Kyky ratkaista ongelmia ja ristiriitoja
- Kyky uskaltaa ja osata hakea apua
- Itsensä toteuttaminen
- Itsetunto, itsensä arvostaminen ja hyväksyminen
- Hyväksytyksi tulemisen tunne
- Perimä
- ...

## Sisäisiä riskitekijöitä

- Itsetunnon haavoittuvuus
- Yksinäisyys, eristäytyminen ja vieraantuminen tutuista ihmissuhteista
- Avuttomuuden tunne
- Huonommuuden tunne
- Oppimisvaikeudet
- Biologiset tekijät, kehityshäiriöt
- Sairaudet
- Käsittelemättömät kokemukset / traumat
- ...



# Mielenterveyden riskitekijöitä mm.

## Ulkoisia suojatekijöitä

- Yhteiskunnalliset tekijät
- Koulu / opiskelu, työnteke
- Varhaiset ihmissuhteet
- Perhe, ystävät ja läheiset ihmiset
- Turvaverkon jäsenten tuki
- Kuulluksi tuleminen
- Turvallinen kasvuympäristö
- Vanhempien työ ja toimeentulo
- ...

## Ulkoisia riskitekijöitä

- Erot ja menetykset
- Syrjintä, väkivalta, kiusaaminen
- Päihteiden käyttö
- Syrjäytyminen
- Haitallinen elinympäristö
- Huonot ihmissuhteet (kaverit, vanhemmat, läheiset...)
- Työttömyys tai sen uhka
- Psyykkiset häiriöt perheessä
- Hyväksikäyttö
- ...

# Syrjintäkokemus

## KOKEMUS ON AITO

- Laajat vaikutukset – niin laajat, kuin kehtaa ajatella
  - ...vaikuttavat parisuhteeseen, perheeseen ja lapsiin, ystävyys-suhteisiin ja terveyteen. Syrjintä heikentää itsetuntoa, aiheuttaa unettomuutta ja erilaisia oireita...
- Haitallisia vaikutuksia **yksilön** (**,yhteisön**) ja **yhteiskunnan** kannalta
- Vähentää suojatekijöitä, lisää ja konkretisoi riskitekijöitä
- Kallista, ylisukupolvellista, pahimmillaan letaalia
- Korostunut riski mielenterveydenongelmille – sairastumiselle
- Syrjintä voi johtaa syrjäytymiseen (merkittävä ilmiö)
- Vaikutukset ympäristöön

Esim. ihminen menettää työkykynsä, toimeentulo vähenee, itsetunto ja toimintakyky madaltuu, sairastuu, vaikutus perheeseen...

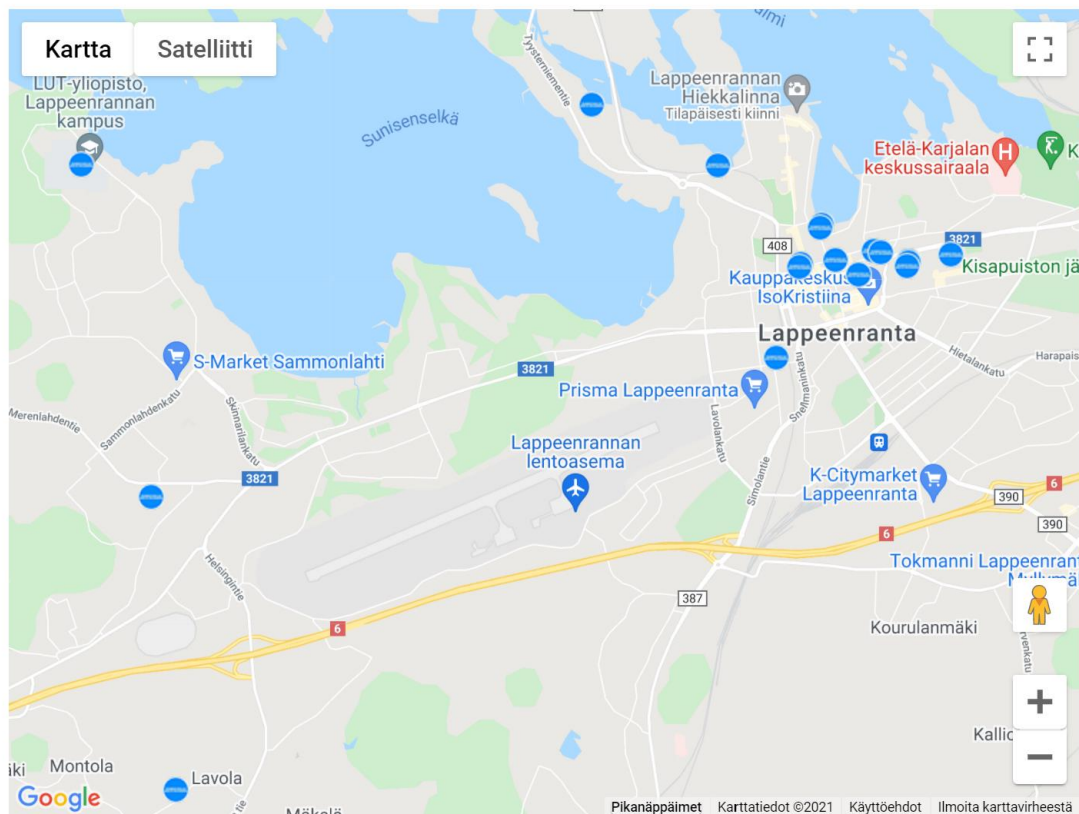
Aiemmin ollut netto muuttuu yhteiskunnan kuluksi



# syrjinnastavapaa.fi Lappeenrannassa



## SYRJINNÄSTÄ VAPAA ALUE SUOMEN KARTALLE!



- Nuorisotoimi/Lappeenrannan kaupunki
- Saimaan SETA ry
- Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystoimintakeskus / Voisalmen päivätoimintakeskus
- Parveilijat ry
- Palo-Kodit
- Lappeenrannan teknillinen yliopisto
- me-talo Lappeenranta, Nicehearts ry
- Ropoti
- Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystoimintakeskus / Maahanmuuttopalvelut
- Laptuote-säätiö sr/oppipaja
- Lappeenranta Pride ry
- Hannan vaalitupa
- **MIELI Etelä-Karjalan mielenterveys ry / Saimaan Kriisikeskus**
- Kimpisen lukio
- Kimpisen koulu
- Saimaan ammattiopisto Sampo

**KIITOS!**

**mieli**

**Etelä-Karjalan  
mielenterveys ry**