

# "Paikoillanne, valmiit, hep..."

## Urheiluseurat mielenterveyden edistäjänä

Mieli 2011 -kansalliset mielenterveyspäivät

3.2.11

Mervi Ropponen

Projektikoordinaattori / Välittäjä 2009 -hanke



2005-2014

# Liikunta mielenterveyden edistäjänä

- Liikunnan on todettu kohentavan mielialaa, lisäävän itseluottamusta ja elämänhallinnan tunnetta.
- Tehokas masennuksen hoidossa
- Liikkuessa kehossa tapahtuu monia muutoksia, jotka vaikuttavat mielialaan (Morgan1997)

- Terveysten edistäminen ei ole pelkästään terveydenhuollon tehtävä, vaan se koskettaa kaikkia yhteiskunnan sektoreita. (Kokko ym. 2004)
- Urheilu on suosituin vapaaehtoistoiminnan muoto Suomessa.
- Lähes puolet suomalaisista lapsista ja nuorista on mukana seurojen toiminnassa.
- Liikunnan kauaskantoiset vaikutukset

# Yhteistyötavoitteita

- Lisätä urheiluseuratoiminnassa mukana olevien tietoa mielenterveydestä ja päihteistä sekä niihin vaikuttavista asioista.
- Lisätä valmiuksia mielenterveyden ongelmien kohtaamisessa
- Vahvistaa psyykkisen valmennuksen osaamista jonka kautta aktiivista mielenterveyden edistämistä.



2005-2014

# Yhteistyö Kaustisten Pohjan - Veikkojen kanssa

- Kumppanuussopimus v. 2007
- Tavoite oli mm. kehittää ja kokeilla erilaisia toimia, joilla voitaisiin vaikuttaa mielenterveyteen ja päihteisiin liittyviin asenteisiin
- Hyvinvointistrategia 2008
- Webropol- kysely keväällä 2009



2005-2014

# Kyselyn tuloksia

- ❖ Toimijoiden tietous päihde- ja mielenterveysasioista nähtiin äärimmäisen tärkeäksi
- ❖ Valmentajat keskiössä ja esikuvia
- ❖ Rooli kasvattajina ja asenteiden muokkaajina korostuu
- ❖ Valmentajien vastuu ja toimet eivät ainoastaan lapsiin ja nuoriin

- ❖ Urheilu ei välttämättä suojaa päihteiltä  
"Tietämys päihdeasioista ei ehkä niin tarpeellista kuin mielenterveysasioista. Päihteet eivät kuulu urheilutoimintaan"
- ❖ Sosiaalinen paine, yhteenkuuluvaisuuden vahvistaminen sekä maskuliiniset kulttuuritekijät
- ❖ "Valmentajilla on suuri vastuu nuoren hyvinvoinnista"

# Muuttuneet käytännöt KP- V:ssä?

- ❖ Muuttuneiden käytäntöjen arvioinnin vaikeus
- ❖ Tiedon määrän päihde- ja mielenterveysasioista koettiin lisääntyneen
- ❖ "Mielestäni seuramme on muuttunut, toiminta on muuttunut hyvään suuntaan terveyden edistämisessä, on astuttu aikakauteen, mikä tunnustaa muitakin arvoja kuin KILPAurheilun"

# Mitä meneillään nyt?

- Päihteen pelikenttä -koulutukset (Teuva, Karijoki, Seinäjoki, JIK...)
- Erilaiset seminaarit /PLU
- Pohjanmaan joukkuevoimistelijat ym. lajiliitot



2005-2014