

Tiedote

11.1.2024

Pohjois-Savon Liikunta innostaa pohjoissavolaisia seuroja vahvistamaan nuorten mielen hyvinvointia

Konkreettisia työvälineitä seuroille ja valmentajille lasten ja nuorten mielenterveyden tukemiseen

Urheiluympäristöt ja harrastaminen tukevat lasten ja nuorten mielenterveyttä. Turvallisessa toimintaympäristössä nuori urheilija tulee hyväksytyksi omana itsenään, voi näyttää tunteitaan, ilmaista ajatuksiaan sekä saa epäonnistua, oppia virheistä ja yrittää uudelleen.

Pohjois-Savon Liikunta on saanut Pohjois-Savon hyvinvointialueelta järjestöavustusta Nuori mieli urheilussa -hankkeen sisältöjen jalkauttamiseen Pohjois-Savossa. Toimenpiteitä toteutetaan yhteistyössä MIELI ry:n Nuori mieli urheilussa -hankkeen ja Pohjois-Savon hyvinvointialueen kanssa.

Nuori mieli urheilussa -hankkeen (käynnistynyt 2020) tavoitteena on, että lasten ja nuorten urheilun parissa toimivat osaavat tukea mielenterveyden normaalia kehitystä, hyödyntää mielenterveystaitoja osana valmennusta ja kohdata haastavassa tilanteessa olevia lapsia ja nuoria. Hankkeen ensisijainen kohderyhmä ovat 10–15-vuotiaiden valmennuksen parissa toimivat valmentajat ja toissijaisina kohderyhminä ovat seuratoiminnassa kohdatut vanhemmat sekä nuorten urheiluympäristöihin vaikuttavat rakenteelliset tahot. Hankkeessa on tuotettu verkkokursseja, materiaaleja ja työkaluja hyödynnettäväksi nuorten urheilijoiden mielen hyvinvoinnin vahvistamisessa.

Oppia, ajatuksia ja toimintatapoja kentälle ja elämään, mielenterveyttä vahvistamaan

Vuoden 2024 aikana Pohjois-Savon Liikunnan toteuttamat toimenpiteet ovat osallistuville valmentajille, seuroille ja kunnille maksuttomia:

- 1) Viestinnän toimenpiteillä lisätään tietoisuutta mielen hyvinvointia koskevista sisällöistä
- 2) Kuntien seurafoorumeissa pidettävien tietoiskujen kautta innostetaan seuroja ja valmentajia hyödyntämään mielen hyvinvointia vahvistavia sisältöjä toiminnassaan ja
- 3) Hankkeessa toteutettavissa Valmentajailloissa (vuorovaikutteiset työpajat etä- ja lähitoteutuksilla) mietitään yhdessä ja viedään arkiseen käyttöön konkreettisia toimintatapoja nuorten mielenterveyden edistämiseksi seuratoiminnassa

Nuori mieli urheilussa -hankkeessa luodut sisällöt pohjautuvat viiteen mielen hyvinvoinnin ulottuvuuteen Martin Seligmanin PERMA-hyvinvointiteoriassa sekä turvalliseen toimintaympäristöön.

Vuoden 2024 aikana toteutetaan kuuden ulottuvuuden Etävalmentajaillat, jotka on suunnattu kaikille pohjoissavolaisille seuravalmennuksen parissa toimiville:

To 14.3.2024 klo 17-18 Turvallinen toimintaympäristö

To 11.4.2024 klo 17-18 Ihmissuhteet ja vuorovaikutus

Ma 6.5.2024 klo 17-18 Aikaansaaminen

Ma 3.6.2024 klo 17-18 Läsnäolo ja uppoutuminen

To 22.8.2024 klo 17-18 Myönteisyys

Ma 23.9.2024 klo 17-18 Merkityksellisyys

[Tästä linkistä](#) pääset ilmoittautumaan Etävalmentajailtoihin.

Valmentaja - lähde liikkeelle pienin askelin, usein riittää jo kiinnostus ja läsnäolo yhteisessä keskusteluhetkessä.



Lisätietoja:

Pohjois-Savon Liikunta ry, Niina Markkanen, p. 050 322 3971, niina.markkanen@pohjois-savonliikunta.fi, pohjois-savonliikunta.fi/seurat/nuori-mieli-urheilussa/

MIELI ry/Nuori mieli urheilussa -hanke, Katri Lilja, p. 045 134 9466, katri.lilja@mieli.fi

Nuori mieli urheilussa -sisällöt mieli.fi/nuorimieliurheilussa

Teksti: Niina Markkanen, Pohjois-Savon Liikunta ry, Helena Törmi, Pohjois-Savon hyvinvointialue, Katri Lilja, MIELI ry/Nuori mieli urheilussa -hanke

mieli

