



mieli

Nuori mieli urheilussa
mieli.fi/nuorimieliurheilussa

17.9.2025

NUORI MIELI URHEILUSSA
TILAISUUS VANHEMMILLE

KUOPIO

Niina Markkanen, p. 050 322 3971



Liikunnan aluejärjestöt

- 1 Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu ry, [EKL](#)
- 2 Etelä-Savon Liikunta ry [ESL](#)
- 3 Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry [ESLU](#)
- 4 Hämeen Liikunta ja Urheilu ry, [HLU](#)
- 5 Kainuun Liikunta ry [KL](#)
- 6 Keski-Pohjanmaan Liikunta ry, [KEPL](#)
- 7 Keski-Suomen Liikunta ry, [KESL](#)
- 8 Kymenlaakson Liikunta ry [KYML](#)
- 9 Lapin Liikunta ry, [LAPL](#)
- 10 Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry [LIKU](#)
- 11 Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry, [PLU](#)
- 12 Pohjois-Karjalan Liikunta ry [POKAL](#)
- 13 Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry, [POPL](#)
- 14 Pohjois-Savon Liikunta ry, [PSL](#)
- 15 Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry, [PHLU](#)



POHJOIS-SAVON LIIKUNTA

Perustettu 7.10.1997,
166 jäsentä

- [Jäsenistö](#) suurin osa on liikunta- ja urheiluseuroja
- Jäsenmaksu 60 €/vuosi

Maakunnallinen toimija

- Olemme palvelu-, asiantuntija-, yhteistyö- ja kehittämisjärjestö
- Pitkä kokemus osallisuutta, osaamista ja hyvinvointia edistävästä hanketoiminnasta

Pohjois-Savon Liikunnan
juhlarahasto

- [Juhlarahasto](#) vähävaraisten perheiden lasten ja nuorten harrastamisen tukemiseen
-

LIKUNNASTA JA URHEILUSTA ELINVOIMAA POHJOIS-SAVOON

- Pohjoissavolaisten hyvinvoinnin edistäminen
- Liikunnan ja urheilun arvostuksen kasvattaminen
- Yhteistyön edistäminen

SEURAT

- Asiantuntijatuki, neuvonta ja sparraus
- Koulutukset ja seurakäynnit
- Yhteistyön edistäminen
- Sovittelu ja ongelmatilanteiden ennaltaehkäisy

KUNNAT

- Yhteistyöalusta
- Verkostotyö
- Kuntakumppanuus

LIKUNNALLINEN ELÄMÄNTAPA

- Lapset ja nuoret
- Aikuiset
- Ikääntyneet
- Perheet

HANKKEET

- Oma hanketoiminta
- Yhteistyöhankkeet
- Seurojen rahoitushakujen sparraus



LASTEN JA NUORTEN MIELEN HYVINVOINNIN JA HYVÄN RAVITSEMUKSEN EDISTÄMINEN

Pohjois-Savon Liikunta ry, Pohjois-Savon hyvinvointialueen kumppanuusavustus 2025-2026

NUORTEN MIELEN HYVINVOINTI

- Nuori mieli urheilussa –tietoiskut
- Nuori mieli urheilussa –teemaillat
- Koulutustilaisuus la 25.10.

+ viestintää

HYVÄN RAVITSEMUKSEN EDISTÄMINEN

- Ravitsemuksen seurakoulutukset
- Ravitsemuksen tietoiskut
- Viestintää

Lisätiedot ja tiedustelut: Niina Markkanen, p. 050 322 3971, niina.markkanen@pohjois-savonliikunta.fi



Nuori mieli urheilussa, tilaisuus vanhemmille

1. Mitä on Nuori mieli urheilussa?
2. Mielen hyvinvoinnin ulottuvuudet urheilussa
3. Miten voin vanhempana tukea urheilevan nuoren mielen hyvinvointia?
 - Mielenterveys, nuoruus kehitysvaiheena
 - Vanhemman merkitys, läsnäolon ja keskustelujen tärkeys
 - Vanhemmat nuoren hyvän arjen edistäjinä
4. Mitä jos herää huoli nuoren mielen hyvinvoinnista?

Sisältöjen käsittelyn lomassa tehtäviä ja keskusteluja.



Lapsen oikeudet

Urheiluympäristöissä lapsella on oikeus

- riittävään lepoon, leikkiin ja vapaa-aikaan.
- kertoa mielipiteensä ja tehdä ehdotuksia häntä koskevissa asioissa.
- osallistua urheiluharrastukseen ilman pelkoa kiusaamisesta, syrjinnästä, nöyryyttämisestä, rasismista tai häirinnästä..
- urheilla yhdenvertaisesti omana itsenään.
- harrastaa ilman, että kukaan kommentoi kehoa tai ulkonäköä.

Lähde: Ihmis-oikeusliitto, Älä niko urheilua

Virittäytyminen

- Kuka olet?
- Roolisi seurassa?
- Ovatko Nuori mieli urheilussa –sisällöt sinulle tuttuja?
- Miten vanhempana toimien yrität edistää perheesi nuoren/nuorten mielen hyvinvointia?

Mitä ajatuksia nuorilta itseltään tulisi siitä, miten voimme edistää heidän mielen hyvinvointia?



Nuori mieli urheilussa

MIELI ry:n Nuori mieli urheilussa -toiminnassa (2020-) tuotetaan valmentajille, seuroissa toimiville ja vanhemmille sisältöä, materiaalia ja toimintatapoja nuorten urheilijoiden mielen hyvinvoinnin vahvistamiseksi.

Kohderyhmä ovat erityisesti 10–15-vuotiaiden valmennuksen parissa toimivat. Sisältöjä voi soveltaa hyvin eri ikäryhmien valmennukseen.

Kaikkien käytettävissä olevien sisältöjen, materiaalien ja toimintatapojen käyttöönottoa opastetaan verkkokursseilla. Verkkokurssit ovat ilmaisia eivätkä vaadi rekisteröitymistä.

Kaikki sisällöt löytyvät osoitteesta mieli.fi/nuorimieliurheilussa.



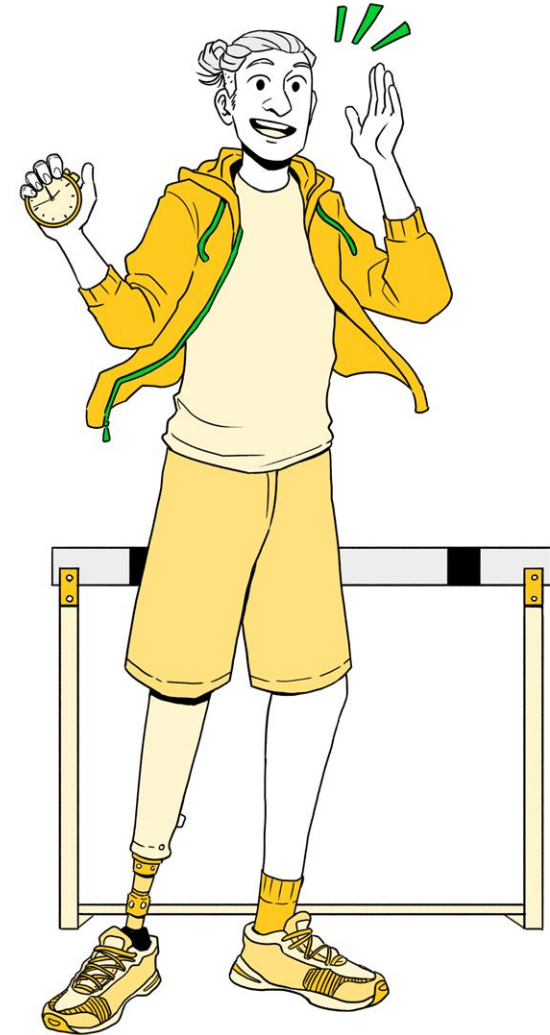
Nuori mieli urheilussa -sisältöjä

- Verkkokurssit (30 min ja 3 h), [verkkokurssien ladattavat materiaalit](#)
- Verkkokahvila
- [Vanhempien materiaalit](#)
- Vie sisällöt valmennusarkeen
- Seuraesimerkit
- Valmentajahaastattelut
- Mielen hyvinvoinnin ulottuvuudet urheilussa –videoiden soittolista
- Tallenteita

Tilaa [Nuori mieli urheilussa -uutiskirje](#).

På svenska mieli.fi/ungaidrottare

In english mieli.fi/youngathletes



Nuori mieli urheilussa -verkkokurssi kaikille valmentajille (noin 30 min)

Kohderyhmä:

Aloittelevat valmentajat, kaikki valmentajat. Lisäksi kurssia suositellaan kaikille, jotka ovat lasten ja nuorten urheiluseuratoiminnassa mukana, esim. seuran johto, joukkueenjohtajat ja huoltajat.

Ydinsisällöt:

- Kannustus Hyvän harjoituksen tunnusmerkkien toteuttamiseen harjoitustoiminnassa.
- Kannustus valmentajan oman toiminnan arviointiin ja kehittämiseen.
- Mielen hyvinvointia lisäävät toimintatavat luontevaksi osaksi harjoitustapahtumaa.

[Verkkokurssille](#)

Todistustilauksia 11.9.2025 mennessä: 7 121 kpl



Urheilevan nuoren vanhemmille

Nuoruuden aikana tapahtuu paljon muutoksia. Nuoren urheilijan vanhemmalla tai läheisellä on merkittävä rooli nuoren tukena ja nuoren mielen hyvinvoinnin vahvistajana.

Verkkomateriaali vanhemmille:

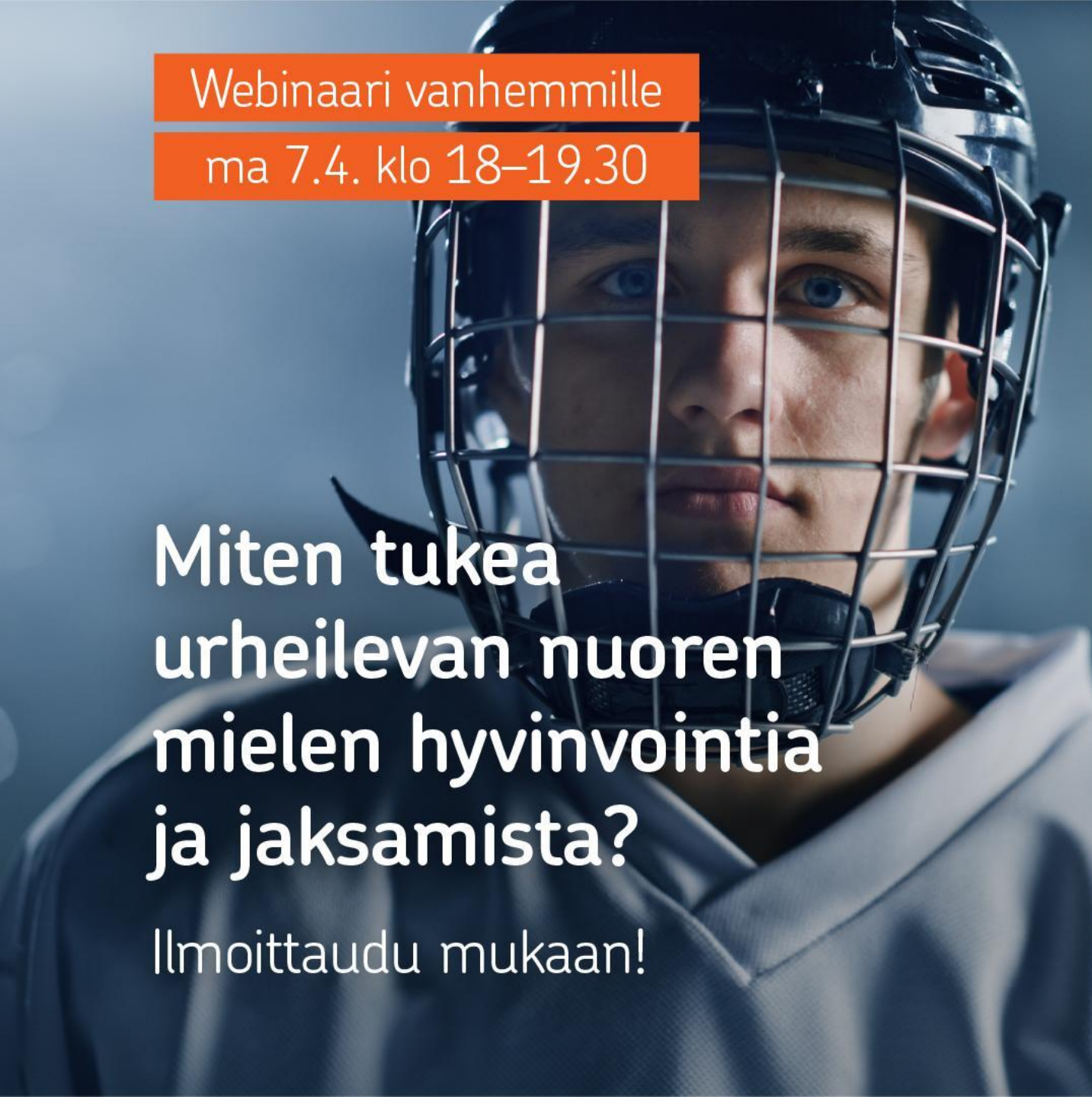
- Miten vanhempana tai läheisen roolissa voi tukea nuorta urheiluharrastuksessa?
- Miten toimia, jos nousee huoli nuoren voinnista?

Verkkomateriaali on maksuton ja avautuu selaimeen ilman kirjautumista.

Tutustu ja jaa tietoa seurassa:

[Urheilevan nuoren vanhemmille](#)





Webinaari vanhemmille

ma 7.4. klo 18–19.30

Miten tukea urheilevan nuoren mielen hyvinvointia ja jaksamista?

Ilmoittaudu mukaan!

Webinaari: Vanhempi urheilevan nuoren tukena – Tallenne

Vanhemmilla on tärkeä rooli nuoren tukemisessa urheilun eri vaiheissa – niin onnistumisten kuin pettymysten hetkellä.

Pohjola Vakuutus ja MIELI ry järjestivät Vanhempi urheilevan nuoren tukena -webinaarin, joka sisälsi konkreettisia vinkkejä ja asiantuntijatietoa!

Mukana keskustelemassa mm. urheilupsykologi Tiina Röning, huippu-urheilija Lotta Kempainen ja MIELI ry:n asiantuntijat.

<https://mieli.fi/tapahtuma/webinaari-vanhempi-urheilevan-nuoren-tukena/>

Mielen hyvinvoinnin ulottuvuudet urheilussa

Vakaa ja ehjä vene

Ehjä vene on turvallinen. Turvallinen toimintaympäristö, ihmissuhteet ja vuorovaikutus sekä aikaansaamisen kokemukset luovat toiminnalle vakaat lähtökohdat.

Tuulta purjeisiin - kasvun mahdollisuudet

Mitä useampi vahva purje urheilijalla on käytössään, sitä palkitsevampaa ja mukavampaa on matkanteko. Vahvat purjeet auttavat myös muuttamaan suuntaa ketterästi ja joustavasti olosuhteiden muuttuessa. Purjeina toimivat läsnäolo ja uppoutuminen, myönteisyys sekä merkityksellisyys.

[Lue lisää](#)

PERMA, Martin Seligmanin PERMA-teoria, lue lisää positiivinenoppiminen.fi/positiivinen-psykologia/



→ Lähiporina: Valitkaa jokin ulottuvuuksista. Miten voisimme vanhempina konkreettisesti vahvistaa ulottuvuuden sisällön toteutumista?

MIELEN HYVINVOINNIN ULOTTUVUUDET URHEILUSSA

Nuorten urheilijoiden turvallisuuden tunnetta ja kasvun mahdollisuuksia voidaan edistää vahvistamalla mielen hyvinvointia kuudella eri ulottuvuudella:

TURVALLINEN TOIMINTAYMPÄRISTÖ Psyykkisesti turvallinen toimintaympäristö tarkoittaa kiusaamisesta, häirinnästä ja epäasiallisesta käytöksestä vapaata ympäristöä, joka muodostaa vakaan pohjan urheilijana ja ihmisenä kasvamiselle ja kehitymiselle.

IHMISSUHTEET JA VUOROVAIKUTUS Positiiviset ihmissuhteet, ryhmätyötaidot sekä turvallisten aikuisten läsnäolo tukevat nuoren urheilijan mielen hyvinvointia.

AIKAANSAAMINEN Aikaansaamisen kokemukset kasvattavat pystyvyyden tunnetta, omanarvontuntoa sekä itsensä tärkeäksi kokemista, eli luottamusta siihen, että tiukoistakin paikoista on mahdollista selvitä.

LÄSNÄOLO JA UPPOUTUMINEN Nuoren urheilijan on hyvä oppia keskittymään pitkäjänteiseen harjoitteluun, rauhoittamaan itsensä stressaavissa tilanteissa sekä elämään hetkessä.

MYÖNTEISYYS Myönteisyys tukee nuoren urheilijan mielen hyvinvointia. Myönteisyydessä on kyse taidosta pysähtyä onnellisten hetkien äärelle, kiitollisuuden osoittamisesta sekä myönteisten tunteiden vahvistamisesta.

MERKITYKSELLISYYS Merkityksellisyys on vahvasti läsnä nuoren urheilijan elämässä, kun hän pääsee hyödyntämään ja kehittämään omia ydinvahvuuksiaan ja vaikuttamaan omaan harjoitteluunsa.



NUOREN URHEILIJAN HYVÄN MIELEN ARKI / ITSEARVIOINTI

Ohjeistus Täytäkää nuoren kanssa mielen hyvinvointia kartoittava itsearviointi. Pysähtykää hetkeksi jokaiseen kohtaan ja keskustelkaa yhdessä, miten väittämä toteutuu tai ei toteudu nuoren harrastusarjessa.

TURVALLINEN TOIMINTAYMPÄRISTÖ

Voin olla harjoituksissa oma itseni	1	2	3	4	5
Minusta välitetään harjoituksissa	1	2	3	4	5

IHMISSUHTEET JA VUOROVAIKUTUS

Harjoituksiin on mukava tulla ja siellä on hyvä ilmapiiri	1	2	3	4	5
Valmentajani välittää minusta ja on kiinnostunut miten minulla menee	1	2	3	4	5

AIKAANSAAMINEN

Koen olevani taitava harjoituksissa	1	2	3	4	5
Opin paljon uusia taitoja harjoituksissa	1	2	3	4	5

LÄSNÄOLO JA UPPOUTUMINEN

Olen innostunut ja motivoitunut harjoittelusta	1	2	3	4	5
Pystyn keskittymään hyvin harjoituksissa	1	2	3	4	5

MYÖNTEISYYS

Pääsen kokemaan iloa ja onnistumisen kokemuksia harjoituksissa	1	2	3	4	5
Saan harjoituksissa kannustusta ja hyvät suoritukseni huomioidaan	1	2	3	4	5

MERKITYKSELLISYYS

Minun mielipiteitäni ja toiveitani kysytään harjoituksissa	1	2	3	4	5
Oman lajini harrastaminen tuo merkityksellistä sisältöä elämäni	1	2	3	4	5

1 = täysin eri mieltä... 5 = täysin samaa mieltä

Miten voin vanhempana tukea urheilevan nuoren mielen hyvinvointia?



Mistä mielenterveys koostuu?

Mielenterveys on osa hyvinvointia ja terveyttä. Mielenterveys eli mielen hyvinvointi on tärkeää elämässä ja urheilussa. WHO:n määritelmän (2013) mukaan mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen pystyy näkemään omat kykynsä ja selviytymään elämään kuuluvissa haasteissa sekä työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan.

Lapsuus ja nuoruus luovat perustaa aikuisuuden mielenterveydelle. On tärkeää varmistaa, että jokaisella lapsella ja nuorella on turvallinen kasvuympäristö, jotta kaikki pääsisivät kukoistamaan omassa elämässään.

Vanhemmilla on tärkeä rooli nuoren elämässä. Jotta nuoren kehitys etenisi suotuisasti mielenterveyden näkökulmasta, tarvitsee nuori...

- turvallista vanhemmuutta,
- rakkautta,
- rajoja ja
- huolenpitoa.

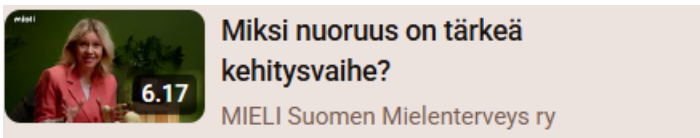
Samalla hän tarvitsee yhä enenevässä määrin myös itsenäisyyttä, vastuun ottamista, päätöksenteon harjoittelua ja luottamusta.

Nuoruusikä on nopean kehityksen vaihetta

Nuoruusiälle ominaista on nopea fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen kasvu ja kehitys sekä muutokset suhteessa omaan seksuaalisuuteen, vanhempiin, kaveripiiriin ja omaan persoonaan. Muutokset kuormittavat nuoren mieltä - on suuri tarve turvallisille aikuisille.

Nuoren mieli on kuin läikkyvä vesi kaukalossa. Läikkyminen on osa kasvua. Nuoruudessa aivot ovat vahvassa kehitysvaiheessa ja reagointi tapahtuu ilman pitkällistä harkintaa. Terveesti kehittyvä nuori on epävarma, itsekeskeinen ja mustavalkoinen.

Vanhemmuus joutuu koetukselle erityisesti nuoruusiän varhaisimmassa vaiheessa, puberteetti-iässä, jolloin fyysiset muutokset ovat nopeimmillaan ja mielialat ja käytös ailahtelevat. Kyseessä on kuitenkin kehitysvaihe, joka menee ohi parissa vuodessa.



https://www.youtube.com/watch?v=NLj0cr00EOI&list=PLYvuCDT0qzDGI0kIKtYjbyV4_oHCW7Xwo&index=5

Ajatuksia videosta:

Myönteinen
palaute

Kuuntele
aina



Miksi koti ja vanhempi on niin tärkeä urheilevalle nuorelle?



- Koti on nuorelle turvasatama, josta hän ponnistaa maailmalle. Vanhemmat tukevat nuoren kasvua.
- Toimivat ihmissuhteet kotona luovat turvallisuuden perustan ja vahvistavat sosiaalisia taitoja, joita tarvitaan myös kodin ulkopuolella.
- Arjen rutiinit vahvistavat jaksamista.
- Vanhempien asettamat rajat ovat rakkautta.
- Yhteiset pohdinnat ja keskustelut vanhempien kanssa.

Miksi vanhemman läsnäolo on niin tärkeää urheilevalle nuorelle?

Urheileminen tuo nuoren arkeen tavallista enemmän tilanteita, joissa hyvä suhde vanhempiin, keskustelun mahdollisuus ja yhteinen pohdinta tukevat nuoren päätöksiä ja myös vastuunottoa harrastuksestaan. Vältä valmiita neuvoja – anna nuorelle eväitä oivaltaa itse.

Nuoret kaipaavat läheisen läsnäoloa ja tukea esimerkiksi epäonnistumisen hetkellä tai silloin, kun valmennusympäristössä tapahtuu muutos. Vanhemmat voivat olla apuna tunteiden tunnistamisessa ja käsittelyssä.

Nuori kaipaa vanhemmiltaan oman harrastuksensa arvostusta. Arvostusta voi osoittaa etenkin omalla puhetavallaan ja osallistumalla tavalla tai toisella nuoren harrastukseen.

Anna nuorelle myönteistä palautetta usein, kehu ja kiitä, näytä ja sano, että välität ja rakastat.

Anna aikaasi ja ole saatavilla. Kullanarvoisia ovat ne hetket, kun nuori lähestyy sinua. Pysähdy, keskeytä omat touhusi, kuuntele ja keskustele.

Keskustelut nuoren kanssa ovat mahdollisuuksia

Keskustelujen avulla vanhemmat voivat vahvistaa nuorelle hyödyllisiä elämäntaitoja, kuten tavoitteiden asettamista, sinnikkyyttä, tunteiden käsittelyä sekä kykyä selvitä ja oppia arkipäivän haasteista ja pettymyksistä.

Esim. keskustelu motivaatiosta, itselle harrastuksessa tärkeiden asioiden kirkastaminen (opasvihko):

”Jos sinun hyvä ystäväsi miettisi uuden harrastuksen aloittamista, niin miksi hänen kannattaisi aloittaa harrastamaan juuri omaa lajiasi? Miten vakuuttaisit ystäväsi, että kannattaa tulla mukaan teidän toimintaanne?”

Avoimuus keskustelulle ja nuoren omia ajatuksia arvostavat kysymykset saattavat olla tärkeitä nuorelle, vaikka hän ei olisi valmis vastaamaan. Anna nuorelle aikaa. Älä vaadi vastauksia. Hyväksy hiljaisuus.



Mistä asioista koostuu nuoren urheilijan hyvä arki?

Jaksamisen ja hyvän mielen perusta on tasapainoinen arki. Vanhemmat voivat omalla toiminnallaan vaikuttaa päivittäiseen arjen rytmiin. **Ravinto, liikunta ja uni** luovat hyvän arjen perustan.

Mielen hyvinvointiin vaikuttavat myös **ihmissuhteet ja tunteet, vapaa-aika ja luovuus sekä arvot ja päivittäiset valinnat**.

Joskus nuoren kuormittavaa tilannetta ja vointia voi auttaa arjen ratkaisut. Kasvuun tarvitaan aikaa ja rauhaa kehittyä omaan tahtiin. Jokainen yksilö kasvaa ja kehittyy omaan tahtiinsa sekä fyysisesti, taidollisesti että henkisesti.

NUOREN URHEILIJAN HYVÄN MIELEN ARKI



IHMISSUHTEET JA TUNTEET

- Olen viettänyt aikaa perheen ja kavereideni kanssa.
- Olen jaksanut kuunnella ystäviäni.
- Olen uskaltanut kertoa mielipiteeni ja ajatukseni muille.
- Olen kertonut omista tunteistani.
- Minua ei ole kiusattu, enkä ole kiusannut ketään.
- Olen osannut selvittää ristiriidat puhumalla.



UNI JA LEPO

- Olen mennyt ajoissa nukkumaan.
- Olen nukkunut sikeästi.
- Olen herännyt yleensä pirteänä.
- Olen jaksanut keskittyä koulussa.
- Olen osannut rauhoittua ja hiljentyä päivän aikana.
- Olen ehtinyt rentoutua ja levätä.



RAVINTO JA RUOKAILU

- Olen syönyt aamupalan.
- Olen syönyt kaksi lämmintä ateriaa päivässä.
- Olen syönyt rauhassa ja kiirehtimättä.
- Olen ruokaillut toisten seurassa.



LIIKUNTA JA KEHOLLISUUS

- Olen nauttinut liikunnasta ja urheilusta.
- Olen liikkunut ulkona ja luonnossa.
- Olen huomannut kehoni hyviä puolia ja olen tyytyväinen siihen.
- Olen huoltanut kehoani ja venytellyt.
- Olen kuunnellut kehoni viestejä ja vastannut niihin.



VAPAA-AIKA JA LUOVUUS

- Olen löytänyt itselleni mielekkään harrastuksen ja vapaa-ajan viettotavan.
- Olen saanut toteuttaa itseäni ja tehdä jotain luovaa.
- Olen nauttinut musiikista, kirjoista tai elokuvista.
- Olen viettänyt vapaa-aikaa myös muualla kuin ruudun ääressä.
- Olen tehnyt jotain vain siksi, että tulen siitä hyvälle mielelle.
- Olen oppinut tänään jotain uutta.



ARVOT JA PÄIVITTÄISET VALINNAT

- Olen kohdellut toisia reilusti ja kannustanut.
- Olen pitänyt huolta ryhmän yhteisistä asioista ja hyvästä ilmapiiristä.
- Olen harjoitellut ja treenannut reilusti.
- Olen tehnyt valintoja, jotka edistävät harrastuksessani kehittymistä.
- Olen ottanut vastaan ja antanut palautetta.
- Osaa nimetä itselleni tärkeitä asioita elämässä.



mieli

Jos herää huoli nuoren voinnista, pysähdy asian äärelle

Joskus nuoren tilanne voi muuttua. Nuoren hyvinvointiin vaikuttaa monenlaiset tilanteet ja eri asioiden yhteisvaikutukset. Jos nuoren elämä on vain suorittamista, voi siihen uupua.

Esim. nuoren pitkäaikainen väsymys, vetäytyminen, syömättömyys tai toistuvat raivopuuskat voivat olla merkkejä, että nuorella ei ole kaikki hyvin. Mikä ikinä onkaan huolen aihe, pysähdy ensin nuoren kanssa asian äärelle – ota asia puheeksi. Kun olette jutelleet nuoren kanssa, sovi kenen kanssa asiasta jutellaan tarvittaessa seuraavaksi.

Vanhempana voit kysyä: Mitä nuorelle kuuluu? Olet vaikuttanut vähän allapäin olevalta, onko kaikki hyvin? Mitä toivoisit, että tekisin? Miten voin sinua tukea tai auttaa?

Anna nuorelle aikaa kertoa. Kuuntele kiireettömästi. Joskus nuorten on helpointa kommunikoida puhelimitse viesteillä.



- 
- 1** Ota huoli puheeksi.
 - 2** Muista, ettei sinun tarvitse osata ratkaista ongelmia. Kuunteleminen riittää.
 - 3** Tarvittaessa ammattiapua löytyy mm. opiskeluhuollosta.
 - 4** Auta nuorta sanoittamaan omia tunteitaan.
 - 5** Muista myönteisyys, optimismi ja toivo.



[Huolen puheeksi ottaminen harrastuksissa - MIELI ry](#), verkkomateriaali. Materiaali on tarkoitettu kaikille aikuisille nuorten harrastusympäristössä.



ET OLE YKSIN -PALVELU

Oletko kokenut kiusaamista, seksuaalista häirintää, ahdistelua, väkivaltaa tai mitä tahansa epäasiallista käyttäytymistä urheiluharrastuksessa? Sinulla on oikeus harrastaa urheilua turvassa ja tulla kohdelluksi kunnioittavasti.

Sinulla on oikeus saada apua. Ensisijaisesti apua kannattaa pyytää valmentajaltasi, vanhemmalta tai huoltajaltasi. Voit myös ottaa nimettömästi yhteyttä Väestöliiton Et ole yksin -palveluun, ja jutella turvallisen ammattilaisen kanssa.

Yhteydenotto on helppoa – soita tai chatta. Olipa huolesi iso tai pieni, meillä on aikaa kuunnella.

<https://www.etoleyksin.fi/haluatko-jutella/>

[Tästä linkki](#)



SEKASIN-CHAT

Sekasin-chat on valtakunnallinen keskustelupalsta 12–29-vuotiaille. Sekasin-chatissa voit keskustella mieltäsi askarruttavista kysymyksistä tai aiheista nimettömänä ja luottamuksellisesti. Chatissa päivystävät järjestöjen ammattilaiset

Sekasin-chat on auki vuoden jokaisena päivänä: maanantaista perjantaihin klo 9–24 lauantaisin ja sunnuntaisin klo 15–24

Sulkemisajan jälkeen jonotus ei valitettavasti ole mahdollista, emmekä ota klo 24 jälkeen uusia asiakkaita. Uudelleen jonoon pääsee heti chatin avautuessa.

<https://sekasin247.fi/>

[Tästä linkki](#)



MLL:N LASTEN JA NUORTEN PUHELIN, CHAT JA KIRJEPALVELU

Vaikeisiin elämäntilanteisiin ei saa jäädä yksin! Puhuminen ja kirjoittaminen helpottaa oloa. Lasten ja nuorten puhelimeen, chattiin ja kirjepalveluun voit ottaa luottamuksellisesti yhteyttä:

Soita 116 111
ma–pe klo 14–20, la–su klo 17–20

<https://www.mll.fi/vanhemmille/toiminta-lapsiperheille/lasten-ja-nuorten-puhelin/>

[Tästä linkki](#)



mieli.fi/nuorimieliurheilussa

Nuorelle on syytä hakea apua esim. silloin, kun...

- nuoren käyttäytyminen huolestuttaa
- käyttäytyminen muuttuu selkeästi aiemmasta
- muutos kestää pitkään, esimerkiksi muutaman viikon
- nuori on itsetuhoisin tai hänellä on psykoottisia oireita

Mistä voi hakea apua?

- Koulussa: terveydenhoitaja, koulukuraattori, koulupsykologi, koululääkäri
- Terveyskeskuslääkäri
- Perheneuvola
- Nuorisopsykiatri (vaatii lääkärin lähetteen)
- Nuorten omahoito-ohjelmat Mielenterveystalossa
- Lasten ja nuorten omat chat- ja puhelinpalvelut: sekasin.fi (12–29-vuotiaille), apuu.fi (7–15-vuotiaille) ja MLL:n lasten ja nuorten puhelin ja chat
- MIELI Kriisipuhelin päivystää 24 tuntia vuorokaudessa joka päivä numerossa 09 2525 0111

Vanhemmuus muuttuu lapsen ja lasten kasvun myötä. Myös vanhemman rooli on jatkuvaa kasvua.

Turvallisen aikuisen seurassa lapsen on hyvä kasvaa ja kehittyä eri ikäkausina.

Milloin olet viimeksi kysynyt urheilevalta nuorelta, mitä hän toivoo sinulta vanhempänä?

Urheilu on oppimista, yhteisöllisyyttä ja omien rajojen kokeilemistä. Kiitos, kun tuet nuorta hänen urheilijan polullaan!



Yhteisen hetken päätteeksi

Miten vanhempi voi tukea nuoren mielenterveyttä?



[https://www.youtube.com/watch?v=edvpeyE6ebU&list=PLYvuCDT0qzDGI
OkIKtYjbyV4_oHCW7Xwo&index=2](https://www.youtube.com/watch?v=edvpeyE6ebU&list=PLYvuCDT0qzDGIOkIKtYjbyV4_oHCW7Xwo&index=2)

Palaute ja yhteystiedot

- **Minkä ajatuksen otan illasta matkaani?**

- Niina Markkanen

Pohjois-Savon Liikunta ry

Seuratoiminta ja hankkeet

niina.markkanen@pohjois-savonliikunta.fi

050 322 3971

Toimisto:

Siikaranta 9 C

70620 Kuopio

www.pohjois-savonliikunta.fi

