

# Infoblad om lättåtkomliga stödtjänster och tips för en lättare skoldag

## PSYKISK HÄLSA

Att ta hand om sin psykiska hälsa är minst lika viktigt som att ta hand om den fysiska. En god psykisk hälsa är en stor resurs i livet, och en förutsättning för att du ska må bra. En god psykisk hälsa innebär t.ex. en god självkänsla, en känsla av kontroll över livet, förmåga att skapa sociala relationer, samt förmåga att möta motgångar utan att du upplever att det påverkar ditt värde.

Man uppskattar att ca. 20-25% av ungdomar i Finland lider av psykisk ohälsa i någon form. Till psykisk ohälsa hör bland annat ångest, depression, utmattning och ätstörningar, som är vanliga diagnoser hos unga. Om du är orolig över att du kanske lider av psykisk ohälsa, eller är orolig över en väns mående, ska du med låg tröskel kontakta skolhälsovårdaren, skolkuratoren, skolpsykologen eller hälsocentralen. **De vill gärna hjälpa dig!**

Det finns även ett flertal riksomfattande föreningar som jobbar med psykisk ohälsa. På deras hemsidor kan man läsa mer om ämnet och även få hjälp.

### Mieli

[Mieli.fi](https://mieli.fi) är en förening som jobbar med att främja den psykiska hälsan hos alla i Finland. På länken [Psykisk ohälsa](https://mieli.fi/psykisk-ohalsa) hittar du information om en mängd olika typer av psykisk ohälsa, hur de uppkommer, vilka symptom de medför och hur man kan behandla dem.

### Nyyti

[Nyyti.fi](https://nyyti.fi) är en förening som jobbar specifikt med studerande, för att främja deras psykiska hälsa genom att sprida information och erbjuda kamratstöd på nätet. På deras hemsida kan du läsa berättelser skrivna av studeranden som själva genomgått svårigheter. Under rubriken [Konsten att leva](https://nyyti.fi/konsten-att-leva) hittar du tips och verktyg för att främja ditt eget välbefinnande och en hälsosam livsstil. Under rubriken [HJÄLP](https://nyyti.fi/hjalp) finns all information om vart du kan vända dig med problem inom områden som psykisk ohälsa, ekonomi, akuta krissituationer, studier, våld i hemmet, missbruk, parförhållanden och sexualitet. Dessutom finns det en mängd nyttig information under [Information om välbefinnande](https://nyyti.fi/information-om-valbefinnande).

### Mielenterveystalo / Psykporten för unga

På [psykportenforunga.fi](https://psykportenforunga.fi) kan du läsa om andras egna berättelser, om olika typer av mental ohälsa samt om hur du själv kan stärka din psykiska hälsa och lära dig hantera dina känslor. Därtill kan du på denna hemsida fylla i enkäter om mentalt mående och om alkoholkonsumtion, som kan ge dig ett riktigande svar angående hur din situation ser ut och om du bör vara orolig över ditt mående. En generell bedömning av svårighetsgraden av andra problem hittar du under [Vad är det för fel på mig och var för jag hjälp?](https://psykportenforunga.fi/vad-ar-det-for-fel-pa-mig-och-var-for-jag-hjalp)

### INFORMATION OM VÄLBEFINNANDE

AVSLAPPANDE
BESTÄMDHET
BLYGHET
ENSAMHET
FRÅN UNGDOM TILL VUXENLIV
ILSKA
KOST OCH ÄTSTÖRNINGAR
KÄNSLORNA
LIVSKOMPETENS
LYCKA OCH GLÄDJE
LÄRDOMSPROV
MOTION
SINGELSKAPET
SJÄLVKÄNSLA
SKAM
SKULD
SOCIALITET OCH SOCIALA FÄRDIGHETER
STRESS OCH DEPRESSION
STUDIER VID HÖGSKOLA
SÄLLSKAPANDE OCH PARFÖRHÅLLANDE
SÖMN OCH VILA
TEMPERAMENT
VÄNSKAP

## SAMTALSSTÖD/CHATTAR

För att upprätthålla en god mental hälsa är det viktigt att få prata om sina vardagliga utmaningar, om stress eller om tyngre problem. Det finns flera chattar och samtalsstöd som är till för unga att få dela med sig av sina tankar och känslor.

[Mieli.fi](https://mieli.fi) erbjuder en svenskspråkig kristelefon på numret 092 525 0112 som är öppen måndag & onsdag kl. 16-20 och tisdag, torsdag & fredag kl. 9-13

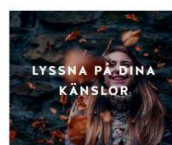
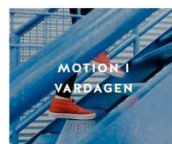
**Ärligt talat** är en plattform där du kan chatta anonymt med en psykolog eller handledare. Chatten är öppen måndag & onsdag kl. 9-12 och måndag-torsdag kl. 19-22. På [arligtatalat.fi](https://arligtatalat.fi) hittar du information om vilka handledare och psykologer som finns på plats samt eventuella gäst-chattare.

**Barnavårdsföreningens** chatt för barn och unga hittar du på [Bvif.fi/sv](https://bvif.fi/sv). Den är till för barn och unga med stora eller små frågor, där du får prata med sakkunniga om vad som helst.

**Mannerheims barnskyddsförbunds** barn- och ungdomstelefon hittar du på [mll.fi/sv](https://mll.fi/sv). Till den kan du ringa oberoende vad du funderar på, och tala med en vuxen. Telefonnumret är 080 096 116, tjänsten är öppen mån-ons kl. 14-17 och tors kl. 17-20. Ifall du tycker det är jobbigt att prata per telefon så har MLL även en nätbrevtjänst, där du kan skicka ett anonymt brev och får svar inom två veckor.

**Brottsofferjouren** lyssnar och vägleder dig som blivit utsatt för ett brott. De betjänar på svenska mån-fre kl. 12-14, på numret 116 006 och har även en chatt på [riku.fi/sv/](https://riku.fi/sv/).

På [Unqinfo.fi/stodtjanster](https://unqinfo.fi/stodtjanster) hittar du en lista på alla samtalsstöd och stödchattar som finns tillgängliga för olika ändamål, och på [unqinfo.fi/chattkalender](https://unqinfo.fi/chattkalender) hittar du en kalender där du får information om vilka av dessa tjänster som har öppet just idag.



1 Konsten att leva - Nyyti.fi



## MINDFULNESS

Mindfulness, eller medveten närvaro som det även kallas, innebär att bli medveten om, och acceptera nuet och de tankar och känslor som du bär på. Med hjälp av mindfulness kan vi rikta vårt fokus till det inre för ett ögonblick, och det ger våra sinnen, tankar och känslor en paus från att okontrollerat flyttas mellan objekt. Samtidigt innebär den medvetna närvaron en nyfikenhet och öppenhet inför en själv, och världen omkring en.



En studie av Lunds universitet och Region Skåne visar att mindfulness har en enorm positiv effekt på bland annat ångest, stress, tvångstankar, överkänslighet, aggression och depressionssymptom.

Mindfulnessövningar hittar du enkelt på nätet och på Youtube, men t.ex. på länken [mieli.fi/fi/mielerterveys/harjoitukset](https://mieli.fi/fi/mielerterveys/harjoitukset) hittar du många bra övningar att lyssna på, på finska.

Maria Helander är samtalsterapeut, beteendevetare, mindfulnessinstruktör och författare, och på hennes blogg [mariahelander.se](https://mariahelander.se) hittar du över 20 mindfulnessövningar om allt från acceptans, självmedkänsla och känslohantering, till ångest. Därtill finns 10 övningar som hon kallar för "hjärnvila", som kan vara speciellt givande som paus under skoldagen.

Maria Helander har även en podcast som heter Självsnällpodden, där hon diskuterar ämnen som "när man inte orkar ge", ensamhet, konflikter och skam. Podcasten hittar du på [sjaelvsnaell.nu](https://sjaelvsnaell.nu), eller där poddar finns.

## RELIGIÖSA FRÅGOR



Du som undrar över religiösa frågor, stora som små, är välkommen att ställa en fråga till en kristen finlandssvensk präst på [fragaprusten.fi](https://fragaprusten.fi). Du kan ställa frågan anonymt eller med namn, och du får välja om frågan och svaret får publiceras på hemsidan eller om du vill få svaret privat.

Om du söker stöd, funderar över livet eller religiösa frågor, eller känner att du av någon annan orsak vill prata privat med en kyrkligt engagerad vuxen, så kan du ringa, skriva eller chatta via **Kyrkans samtalstjänst** på [evl.fi/kyrkansamtalstjanst](https://evl.fi/kyrkansamtalstjanst). Du kan ringa på numret 040 022 1190 alla dagar kl. 20-23, chatta måndag-torsdag kl. 19-21, eller skriva ett brev via länken på hemsidan och få svar inom 2 dygn.

## Folkhälsans välmåendetips



**Motionera regelbundet:** För att kunna må bra fysiskt och psykiskt behöver vi motion. Förutom att utöva någon sport, så fungerar även hemsysslor, cykling eller promenader mycket bra som motionsform. Försök få in 1-1.5h motion varje dag. Om det känns svårt att ta sig ut, bestäm träff med en kompis och ta en promenad tillsammans!

**Gå ut i naturen:** Forskning visar att naturen har en lugnande och läkande effekt, och att reda efter några minuter i naturen sjunker stressnivån i kroppen.

**Ät regelbundet:** För att vi ska orka studera är det viktigt att blodssockret inte sjunker för lågt under dagen. Därför är det viktigt att komma ihåg att äta regelbundet och inte glömma mellanmål!

**Planera din tid:** Att känna stress inför skolan är mycket vanligt, och uppkommer då vi känner att vår tid, ork och förmåga inte räcker till de krav som ställs på oss. Då är det viktigt att planera sin tid, och även planera in återhämtning i sitt schema. Vad som fungerar som återhämtning för just dig är individuellt, t.ex. kan det vara en promenad, en vilopaus, pausgymnastik eller att prata med en kompis.

**Gör en god gärning:** Det kan låta löjligt, men att göra något snällt för någon annan ger även dig en bra känsla. Gärningen behöver inte vara stor, det räcker med att skicka ett vänligt meddelande, ge någon en komplimang eller hjälpa någon.

**Sov tillräckligt:** Det är under natten kroppen och hjärnan återhämtar sig och därför är det viktigt att få 8-9h sömn per natt för att man ska orka. Ett tips är att skapa en lugn stämning i god tid på kvällen. Släck lamporna, ta på dig sköna kläder, börja göra kvällssysslor i tid, se till att ha en sval och fräsch miljö runt dig och gör något avkopplande.

Flera välmåendetips hittar du på [Folkalsan.fi](https://folkalsan.fi)

## STUDIE TIPS!

Motivation är viljan att utvecklas. Det är inte ovanligt att man tappar motivationen om man upplever att uppgifterna blir för svåra eller många. Det finns många tips man kan ta till för att upprätthålla motivationen.

**Rutiner:** För att hjärnan ska orka lära sig nya saker behöver den energi. Att fundera över när du ska äta och när du ska spela, tar energi. Denna energi kan du spara genom att ha dagliga rutiner som du följer.

**Mål:** Det är viktigt att veta vad du strävar efter. Sätt upp tydliga och konkreta mål för dig själv, vilket vitsord strävar du efter? Konkreta delmål hjälper dig att nå dina mål, vilket kapitel ska du läsa idag?

**Youtube:** Är det något i matematiken du inte förstår? Hur gick andra världskriget till egentligen? På Youtube finns en mängd olika kreatörer som förklarar fenomen för dig på ett roligt och intressant sätt! Men kom ihåg att vara källkritisk.

På Youtube hittar du även **Pomodoro/Study with me** videon, det vill säga videon på allt mellan 40 min och 5h där du kan studera tillsammans med kreatören. Detta är ett lätt sätt att se till att hålla pauser och det kan kännas mindre ensamt.

Serien **Orka Plugga** ger dig en mängd studietips om motivation, att tala inför publik och stress. De förklarar också pomodoro som studiemetod! Serien hittar du på Youtube.



2 Orka Plugga på Youtube

Med vänliga hälsningar,

Socionomstuderande Elin Weckström &

skolkurator Kerstin Sundqvist-Valtari.

Lojo.