



**HYVINVOINTIA
OSALLISUUTTA
TYÖTÄ**

Arjessa jaksaminen ja mielen hyvinvointi

Coping in everyday life and mental well-being

Materiaali on tuotettu ja kokeiltu ESR+ -rahoittamassa HOT - hyvinvointia, osallisuutta ja työtä maahan muuttaneille vanhemmille -hankkeessa.



**Euroopan unionin
osarahoittama**

**LAB University of
Applied Sciences**



Miten voit pitää huolta mielen hyvinvoinnista?

How can you take care of your mental health?



Microsoft Power Point stock images

- **Esimerkiksi**
- Perhe / ystävät
- Liikkuminen
- Lukeminen
- Lepääminen
- Läheisten kanssa vietetty aika
- Uiminen
- Kävely
- Kalastaminen
- Lemmikit

- **For example**
- Family / friends
- Physical activity
- Reading
- Resting
- Time spent with loved ones
- Swimming
- Walking
- Fishing
- Pets

Mielen hyvinvointi on osa terveyttä

Mental health is part of well-being and health

- Mielen hyvinvointi on tärkeä voimavara
- Mielen hyvinvointiin kuuluvat psyykkinen, fyysinen, sosiaalinen sekä henkinen ulottuvuus
- Mental health is a key resource for well-being
- Mental health includes mental, physical, social and spiritual dimensions

WHO:n määritelmän (2013) mukaan According to the WHO definition (2013)

- Mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen pystyy näkemään omat kykynsä ja selviytymään elämäänsä kuuluvissa haasteissa sekä työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan
- Mental health is a state of well-being where people are able to see their own abilities and cope with life's challenges, as well as work and participate in the activities of their community

Lähde: WHO. 2026 <https://www.who.int/data/gho/data/themes/theme-details/GHO/mental-health>

Mitä on mielen hyvinvointi?

- Yhdistelmä kykyjä ja vahvuuksia
- Optimismia ja omanarvontuntoa
- Vuorovaikutus- ja tunnetaitoja
- Joustavuutta ja sinnikkyyttä
- Kykyä käyttää selviytymiskeinoja
- Huomaa mikä vahvistaa ja heikentää mielen hyvinvointia



Microsoft Power Point stock images



What is mental well-being?

- A combination of talents and strengths
- Optimism and Self-esteem
- Interaction and emotional skills
- Flexibility and perseverance
- Ability to use coping methods
- Notice things that strengthen and weaken mental well-being



Microsoft Power Point stock images



HYVINVOINTIA
OSALLISUUTTA
TYÖTÄ

Mielenterveyden käsi



Lähde: Mieli ry. 2025. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/mielenterveyden-kasi-kuvaa-mielen-hyvinvointiin-vaikuttavia-arjen-valintoja/>



Euroopan unionin
osarahoittama

LAB University of
Applied Sciences



Peukalo: Lepo ja rentoutuminen

- Oletko nukkunut riittävästi?
- Heräsitkö virkeänä ja levänneenä?
- Oletko jaksanut keskittyä päivän aikana tehtäviisi?
- Oletko ehtinyt rentoutumaan ja rauhoittumaan?
- Onko sinulla ollut myös aikaa itsellesi?

Mieli ry. 2025. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/mielenterveyden-kasi-kuvaa-mielen-hyvinvointiin-vaikuttavia-arjen-valintoja/>



Microsoft Power Point stock images

Thumb: Rest and relaxation

- Have you slept enough?
- Did you wake up refreshed and rested?
- Have you been able to concentrate on your tasks during the day?
- Have you had time to relax and calm down?
- Have you also had time for yourself?

Lähde: Mieli ry. 2025. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/mielenterveyden-kasikuvaa-mielen-hyvinvointiin-vaikuttavia-arjen-valintoja/>



Microsoft Power Point stock images

Etusormi: Ravinto ja ruokailut



Microsoft Power Point stock images

- Onko ruokarytmiisi kohtalaisen säännöllinen?
- Pystyitkö nauttimaan aterioista rauhassa?
- Söitkö riittävästi kasviksia?
- Söitkö terveellisiä välipaloja?

Lähde: Mieli ry. 2025. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/mielenterveyden-kasikuva-mielen-hyvinvointiin-vaikuttavia-arjen-valintoja/>

Index finger: Nutrition and meals



Microsoft Power Point stock images

- Is your eating rhythm moderately regular?
- Were you able to enjoy your meals in peace?
- Did you eat enough vegetables?
- Did you eat healthy snacks?

Lähde. Mieli ry. 2025. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/mielenterveyden-kasikuvaa-mielen-hyvinvointiin-vaikuttavia-arjen-valintoja/>

Keskisormi: Ihmissuhteet ja tunteet

- Oletko saanut olla oma itsesi?
- Oletko kohdellut itseäsi myötätuntoisesti ja lämpimästi?
- Oletko hymyillyt, nauranut tai kokenut hellyyttä?
- Onnistuitko käsittelemään tai kanavoimaan vaikeita tunteita, jos sellaisia on ollut?
- Oletko saanut haluamaasi seuraa tai tarvittaessa apua?

Lähde: Mieli ry. 2026. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/mielenterveyden-kasi-kuvaa-mielen-hyvinvointiin-vaikuttavia-arjen-valintoja/>



Microsoft Power Point stock images

Middle finger: Relationships and emotions

- Have you been allowed to be yourself?
- Have you treated yourself with compassion and warmth?
- Have you smiled, laughed or experienced tenderness?
- Did you manage to process or channel difficult emotions, if any?

Lähde: Mieli ry. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/mielenterveyden-kasi-kuvaa-mielen-hyvinvointiin-vaikuttavia-arjen-valintoja/>



Microsoft Power Point stock images

Ring finger: Exercise and body care



Microsoft Power Point stock images

- Have you experienced appreciation for your body?
- Have you exercised, even as everyday exercise?
- Have you taken care of your body, for example, by exercising, stretching?
- Did you enjoy exercising?
- Have you also allowed your body to recover?

Lähde: Mieli ry. 2025. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/mielenterveyden-kasi-kuvaa-mielen-hyvinvointiin-vaikuttavia-arjen-valintoja/>

Pikkusormi: Harrastukset ja luovuus

- Oletko tehnyt mielekkäitä ja tärkeitä asioita?
- Oletko kokenut innostusta ja iloa?
- Oletko voinut käyttää taitojasi riittävästi?
- Oletko voinut viettää aikaa lempipaikoissasi?
- Oletko kokeillut tai oppinut jotain uutta?

Lähde: Mieli ry. 2025. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-aidot/mielenterveyden-kasi-kuvaa-mielen-hyvinvointiin-vaikuttavia-arjen-valintoja/>



Microsoft Power Point stock images

Little finger: Hobbies and creativity

- Have you done meaningful and important things?
- Have you experienced enthusiasm and joy?
- Have you been able to use your skills enough?
- Have you been able to spend time in your favorite places?
- Have you tried or learned something new?

Lähde: Mieli ry. 2025. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/mielenterveyden-kasi-kuvaa-mielen-hyvinvointiin-vaikuttavia-arjen-valintoja/>



Microsoft Power Point stock images

Ranne: Arvot ja päivittäiset valinnat kaiken tukena

- Ovatko päivittäiset teot olleet enimmäkseen arvojesi mukaisia?
- Onko elämässäsi riittävästi merkityksellisiä asioita?
- Ovatko sinulle tärkeät asiat näkyneet ajankäytössäsi?
- Ovatko arjen valintasi tukeneet mielenterveyttäsi?
- Oletko kokenut kiitollisuutta?

Lähde: Mieli ry. 2025. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/mielenterveyden-kasikuvaa-mielen-hyvinvointiin-vaikuttavia-arjen-valintoja/>



Microsoft Power Point stock images

Wrist: Values and daily choices support everything

- Have your daily actions been mostly in line with your values?
- Do you have enough meaningful things in your life?
- Have the things that are important to you reflected in your time management?
- Have your everyday choices supported your mental health?
- Have you experienced gratitude?

Lähde: Mieli ry. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/mielenterveyden-kasi-kuvaa-mielen-hyvinvointiin-vaikuttavia-arjen-valintoja/>



Microsoft Power Point stock images

Lähteet

- World Health Organization 2026. Mental health. Saatavilla: <https://www.who.int/data/gho/data/themes/theme-details/GHO/mental-health>. Viitattu 15.1.2026.
- MIELI Suomen Mielenterveys ry. 2025. Mielenterveyden käsi kuvaa mielen hyvinvointiin vaikuttavia arjen valintoja. Saatavilla: <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/mielenterveyden-kasi-kuvaa-mielen-hyvinvointiin-vaikuttavia-arjen-valintoja/>. Viitattu 15.1.2026.
- MIELI Suomen Mielenterveys ry. 2021. Mielenterveys on osa hyvinvointia ja terveyttä. Saatavilla: <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/mielenterveys-on-osa-hyvinvointia-ja-terveytta/>. Viitattu 15.1.2026.