

Pienin askelin, hyvä sinä!

Kuinka kannustaa
mielenterveyden häiriöön
sairastunutta liikkumaan?



Sisälllys

Tietoa ja vinkkejä oppaan käyttöön	3
Kysely oppaan taustalla	5
Miten ammattilainen voi tukea	7
Miten läheiset voivat tukea	9
Miten kannustaa itseään, jos jaksaminen tai voimien puute estää liikkumisen	10
Kirjallisuus	11
Voit tulostaa oppaan materiaalipankistamme	12



Tietoa ja vinkkejä oppaan käyttöön

Liikkuminen on tärkeä keino vahvistaa mielen hyvinvointia. Tutkimusten mukaan liikunta on tehokas keino masennus- ja ahdistusoireiden vähentämisessä, mutta säännöllisellä liikkunnalla pystytään myös ehkäisemään masennusta. Liikunnan myönteiset vaikutukset mielenterveysongelmien hoidossa ovat olleet nähtävissä useamman vuoden ajan myös Mielenterveysbarometrin tuloksissa. Vuoden 2025 mielenterveysbarometrissa 91 % vastaajista piti liikuntaa sopivana hoitomuotona mielenterveysongelmiin. Mielenterveysbarometriin vastasi yli 2000 suomalaista aikuista. Muiden hyötyjen lisäksi liikunta kohottaa myös itsetuntoa ja itseluottamusta. Liikkunnasta saadut onnistumisen kokemukset luovat pystyvyyden ja kyvykkyyden tunteita, jotka lisäävät motivaatiota liikkumiseen ja edistävät mielenterveyttä. Liikunta tukee myös sosiaalista vuorovaikutusta, sillä liikuntaharrastukset ovat luonteva ympäristö tutustua uusiin ihmisiin ja vahvistaa olemassa olevia ihmissuhteita.

Erilaisista liikkumistavoista erityisesti luontoliikunta houkuttelee liikkumaan ja tutkimusten mukaan edistää mielenterveyttä jopa sisäliikuntaa paremmin. Luonnossa mieliala kohenee, stressi vähenee ja ihminen palautuu paremmin. Luonnossa liikkuminen koetaan usein myös sisäliikuntaa kevyemmäksi ja luonnossa vietetäänkin enemmän aikaa verrattuna sisäliikuntaan. Parhaimmat mielenterveyshyödyt ihminen saa vapaa-ajalla tapahtuvasta liikkumisesta, jossa syke hieman nousee ja josta hän itse nauttii. Kun liikkuminen on mielekästä, siihen on helpompi sitoutua. Mielenterveyshäiriöön sairastuneelle liikuntaan liittyvät kielteiset tunteet ja itsensä soimaaminen voivat estää ihmistä liikkumasta. Liikkumiseen voi liittyä myös pelkoja ja esteitä. Läheisistä, ammattilaisista ja vertaisryhmistä voikin olla suuri apu niiden voittamisessa.



Tämän oppaan tarkoituksena on tehdä kannustamisen merkitys näkyväksi ja antaa käytännön vinkkejä mahdollisimman lempeään, mutta tehokkaaseen kannustamiseen. Opas on tarkoitettu mielenterveyshäiriöön sairastuneille, hänen läheisilleen sekä ammattilaisille. Opas on helposti tulostettavassa muodossa ja sitä voi käyttää yksin tai yhdessä. Vinkkilistat voi tulostaa irrallisina ja niitä voi hyödyntää muistilistoina asiakastyössä tai vaikka kiinnittää jääkaapin oveen muistuttamaan liikkumiseen liittyvästä armollisuudesta. Muistathan, että yksilöllisiin kokemuksiin pohjautuvat vinkit eivät ole yleispäteviä. Kaikki neuvot eivät sovi kaikille tai kaikkiin tilanteisiin. Vinkkien käyttäminen edellyttää avointa keskusteluyhteyttä sairastuneeseen, olitpa ammattilainen tai läheinen. Tavoitteena ei ole pakottaa ketään liikkeelle, vaan lempeästi herätellä liikkumisen kipinää takaisin eloon.

Helsingissä 29.4.2026

Kati Rantonen, liikunta- ja elintapojen asiantuntija
Roosa Tuominen, viestinnän suunnittelija
Mielenterveyden keskusliitto
www.mtkl.fi



Riittää että nousit,
riittää että kävit
suihkussa, riittää
että veit roskat. Mikä
vain pienikin asia.

Kysely oppaan taustalla

Mielenterveyden keskusliitto kartoitti loppuvuodesta 2025 mielenterveyshäiriöön sairastuneiden kokemuksia liikkumiseen kannustamisesta. Kysely on osa Mielenterveyden keskusliiton Virkeyttä väkeen –hanketta. Vastauksia saatiin 174. Vastaajien ikäjakauma oli alle 30-vuotiaista yli 80-vuotiaisiin ja heidän asuinpaikkansa jakautuivat Ahvenanmaata lukuun ottamatta Suomen jokaiseen maakuntaan.

Vastaajista 83 % vastasi pitävänsä liikkumisesta. Vastaajat kertoivat liikkumisen olevan mukavaa, sillä se tuo hyvää oloa, virkistää ja vaikuttaa positiivisesti mielenterveyteen.

”Siitä tulee hyvä olo ja se rauhoittaa mieltä.”

Liikkumisen koettiin myös antavan energiaa ja kohottavan fyysistä kuntoa. *”Kunto nousee ja jaksaa paremmin arjessa.”* Syitä, miksi liikkumisesta ei pidetty, olivat esimerkiksi aiemmat huonot kokemukset, jaksamisen puute sekä erilaiset kivut.

Vastaajista 70 % koki, että olisi kaivannut kannustusta tai tukea liikkumisen aloittamiseen. Selvästi esiin nousi kaverin tarve, yksinäisyys ja yhdessä tekeminen:

”Olin tarvinnut kaverin kuka hakee mukaan sille pienelle rauhallisellekin kävelylle ilman puhetta. On vaan siinä ja on tukena ja turvana.”

Osa vastaajista olisi myös kaivannut liikkumisen aloittamiseen sopivaa vertaisryhmää sekä kannustavaa puhetta ja tukea niin ammattilaisilta kuin läheisiltäkin: *”Olin tarvinnut perheen tai läheisten kannustusta. Ohjatussa liikuntaharrastuksissa ohjaajan ymmärrystä mielenterveysoireilusta ja sen tuomista haasteista.”* Taloudellisen tuen tarpeen toi esiin 4 % vastaajista: *”Ja toki myös raha on monesti esteenä, ettei ole varaa mennä harrastamaan, jotakin mitä haluaisi.”*



Toivoisin ymmärrystä liikkumiseni hitaudesta ja siitä, että en ole sama kuin ennen.

Kysyimme vastaajilta myös, miten läheiset ja ammattilaiset voivat tukea liikkumisen aloituksessa. Ammattilaisilta tarvittavaan tukeen tuli 72 vastausta ja läheisiä koskevia vastauksia kertyi 100. Kyselyssä selvitettiin tarkemmin myös sitä, millaiset vinkit voivat auttaa, jos oma jaksaminen tai voimien puute estää liikkumisen. Tähän saatiin 89 erilaista vastausta.

Kyselyn vastauksia ja vinkkejä liikkumisen aloittamiseen käytiin läpi kokemustyöpajassa. Työpajassa kokemusasiantuntijat valitsivat tärkeimmät asiat, mitä tulee ottaa huomioon mielenterveyshäiriöön sairastuneen liikkumiseen kannustamisessa ja sen mitä itse voi tehdä edistääkseen liikkumisen aloittamista. Kyselyn ja työpajan tulokset on koottu tähän oppaaseen.

"Mene askel kerrallaan ja ole ylpeä yhdestäkin, se riittää. Kun aikaa kuluu, niin askeleita tulee lisää yksi kerrallaan."

Virkeyttä väkeen -hanke (2023–2026) on saanut hankeavustusta Opetus- ja kulttuuriministeriöstä. Kursivoidut tekstit ovat poimittu kyselyn vastauksista.



Ensin voi pelkästään ajatella ulosmenoa. Sitten pitäisi saada kengät jalkaansa. Ja kun on aikansa istunut kengät jalassa eteisessä, voi ajatella, että ehkä kokeilen ulosmenoa.



Miten ammattilainen voi tukea

Saamiemme vastausten perusteella ammattilainen voi auttaa kannustamalla ja antamalla ideoita liikkumiseen. Ammattilaisen olisi tärkeää ymmärtää sairastuneen elämää ja elinpiiriä. Kaikilla ei esimerkiksi ole ystäviä, joiden kanssa lähteä liikkeelle. Liikkumisen aloittamista helpottaa se, että etenee pienesti ja oman jaksamisen mukaan. Seuraavassa mielenterveyshäiriöön sairastuneiden henkilöiden kokemuksia ja käytännön esimerkkejä siitä, millaista tukea he kaipaavat hoitavalta ammattilaiselta.

1. Armollisuutta ja sallivuutta ihmisen tilannetta kohtaan.
2. Ymmärrystä siitä, että liikuntaan voi liittyä voimakkaitakin traumoja.
3. Pysähtymistä kuuntelemaan, onko toinen patistuksen tarpeessa, vai etsikö vasta uskallusta ottaa ensimmäisiä askelia.
4. Sen tiedostamista, että joskus joutuu tekemään valintoja sen suhteen, mihin voimat riittää.
5. Muistuttamista siitä, että pienetkin liikkeet ovat liikkumista.



Ajattelen aina, että tämä ei ole pysyvä tilanne. Vaikka juuri nyt en jaksa, tai ahdistuksen vuoksi en pysty, jossain vaiheessa se menee ohi.

6. Mahdollisista paikoista kertomista (esim. vertaisryhmät, kerhot, kurssit) joihin osallistua sitten, kun taas jaksaa.
7. Vinkkejä itsensä kannustamiseen liikkumisen suhteen.
8. Lempeiden liikkumismuotojen esittelyä ja aluksi neuvoja ihan vain oman kehon kanssa olemiseen.
9. Käytännönläheisten neuvojen antamista hyvin uupuneen ihmisen liikkumisen aloitukseen.
10. Varsinkin masentuneelle selkeät ohjeet ovat tärkeitä, joten portaittain etenevän, muutaman kohdan ohjeen luominen olisi tärkeää.
11. Vahvistusta ja käytännön ohjeita turvalliseen liikuntaan myös fyysisten sairauksien kanssa.
12. Konkreettista ohjausta ryhmään ilmoittautumisesta alkaen.
13. Ruokavalio-ohjeiden, liikuntamuotojen ja -tekniikoiden tarjoamista erityistarpeet huomioiden.
14. Selvitystyötä matalan kynnyksen ryhmistä, joihin ei tarvita asiakkuutta.
15. Alkavista paikallisista liikuntaryhmistä ajoissa ilmoittamista ja kartalla pitämistä.
16. Mieleisten liikkumismuotojen pohtimista ja mahdollisuuksien mukaan kaveriksi mukaan kokeilemaan ja katsomaan paikkoja.
17. Ohjeissa olisi tärkeää huomioida myös palautuminen ja ylikunnon välttäminen.
18. Olisi hyvä, jos ammattilainen voisi toimia myös valmentajana, jonka kanssa voisi yhdessä tehdä ja jutella samalla.
19. Herättelyä pois omasta kuplasta ja siitä, ettei asiakas pystyisi tekemään jotain.



Miten läheiset voivat tukea

Mielenterveyden häiriöön sairastunut ihminen kaipaa läheisiltään usein ymmärrystä, pientä ”tuuppausta” ja mukaan pyytämistä. Moni kokee jäävänsä näkymättömäksi ja että heitä varotaan. Tähän osioon on koottu mielenterveyshäiriöön sairastuneiden henkilöiden kokemuksia ja käytännön esimerkkejä siitä, millaista tukea he toivovat läheisiltään.

1. Seuraa pieniinkin liikuntahetkiin esim. kävelyllä, metsäretkelle tai uimaan.
2. Kärsivällisyyttä, kannustusta ja positiivista palautetta silloin, kun saa jotain tehdyksi.
3. Mukaan houkuttelua esim. pienelle kävelyllä tai edes pihakeinuun istuskelemaan.
4. Asian puheeksi ottamista normaalina jutun aiheena.
5. Arjen asioiden hoitamista ja rakkautta, että sairastunut voi keskittyä itseensä.
6. Ymmärrystä levon tärkeydestä ja siitä, että liikkuminen ei välttämättä suju kuten ennen.
7. Kannustamista lempeällä otteella.
8. Pyyntöjä tulla mukaan tekemiseen, vaikka uskoisi että ei jaksaa. Ei jätetä huomiotta.
9. Sinnikkäitä yhteydenottoja läheisiltä.
10. Kykyä lukea ja ennakoida sairastuneen mielentilaa, mutta kuitenkin kutsua pienellä kynnyksellä liikkumaan.
11. Läheiset voivat tehdä näkyväksi kaikkea mukavaa ja mielenkiintoista ulkona liikkuesssa.
12. Läheinen voi tukea lähtemällä mukaan, kun ahdistus on esteenä kotoa poistumiselle.
13. Hiljaakin voi olla läsnä, askel kerrallaan ilman kiirettä.
14. Masentunutta ei tarvitse pelätä.
15. Pyyntöjä myös huonosti liikkuvalla mukaan.



**Että pyydetään
mukaan, vaikka
toinen uskoisi,
etten jaksaa.**

Miten kannustaa itseään, jos jaksaminen tai voimien puute estää liikkumisen

Tähän osioon on koottu sairastuneilta itseltään esiin nousseita ajatuksia ja vinkkejä siitä, miten jokainen mielenterveyden häiriön kanssa elävä voisi taustasta riippumatta kannustaa itseään liikkeelle. Tärkeintä on unohtaa tiukat tavoitteet tai vaatimukset ja olla itselleen armollinen. Jokainen ylimääräinen askel on voitto!

1. Se riittää mihin pystyt ja mihin jaksat. Ei ole askelmäärästä kiinni.
2. Tee vaikka 5 minuutin jumppa YouTubesta, tai vie roskat ja kierrä hieman pidemmän kautta takaisin kotiin.
3. Unohtaa toisten vaatimukset. Keskustele itsesi kanssa siitä, mikä on parasta jaksamisellesi.
4. Jos et juuri tänään jaksakaan mitään muuta, postilaatikollakin käyminen riittää.
5. Älä pidä liikuntaa suorituksena vaan hyvää oloa tuovana asiana.
6. Muista, että tämä ei ole pysyvä tilanne. Jossain vaiheessa jaksat ja pystyt taas.
7. Kirjaa tuntemuksia liikkumisen jälkeen. Voit yllättyä, että olosi onkin piristynyt!
8. Pahimpina päivinä sinulla on lupa levätä. Monia liikkeitä voi kuitenkin tehdä sohvallakin maata: Nostelee jalkojasi tai heiluttelee käsiäsi.
9. Kuuntele ulkona lintujen laulua ja huomaa sen rauhoittava vaikutus.
10. Pyydä apua liikuntaneuvojalta. (www.liikkuvaaikuinen.fi)
11. Pidä liikuntasuoritus niin miellyttävänä tai lyhyenä, että se ei lannista.
12. Pyri säännöllisyyteen pikemminkin, kuin tehokkuuteen. Määrää ja tehoa voi aina lisätä ajan kanssa.
13. Yritä löytää se liikkumisen muoto, mikä sinusta tuntuu hyvältä.
14. Arkirutiinit ja työjärjestys auttavat aloittamaan vähän kerrallaan. Lisää uusia tekemisiä muiden sekaan pikkuhiljaa.
15. Muista, että liikunta ei ole vain kuntosalia tai joukkuepelejä.
16. Ota läheiset ja ystävät mukaan liikkumaan. Yhdessä sovitut kävelylenkit ja uintikäynnit auttavat pitämään kiinni rutiineista.
17. Muista itsemyötätunto. Iloitse siis pienestäkin onnistumisesta.

Kirjallisuus

Harvey, S. B., Øverland, S., Hatch, S. L., Wessely, S., Mykletun, A., & Hotopf, M. (2018). Exercise and the prevention of depression: results of the HUNT cohort study. *American journal of psychiatry*, 175(1), 28–36. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2017.16111223>

Heissel, A., Heinen, D., Brokmeier, L. L., Skarabis, N., Kangas, M., Vancampfort, D., Stubbs, B., Firth, J., Ward, P. B., Rosenbaum, S., Hallgren, M. & Schuch, F. (2023). Exercise as medicine for depressive symptoms? A systematic review and meta-analysis with meta-regression. *British Journal of Sports Medicine*, 57(16), 1049–1057. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2022-106282>

Jussila, J. (2023). Liikunta–lääke myös mielelle. *Liikunta & Tiede*, 4, 56–58.

Kandola, A., Ashdown-Franks, G., Hendrikse, J., Sabiston, C. M., & Stubbs, B. (2019). Physical activity and depression: Towards understanding the antidepressant mechanisms of physical activity. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 107, 525–539. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.09.040>

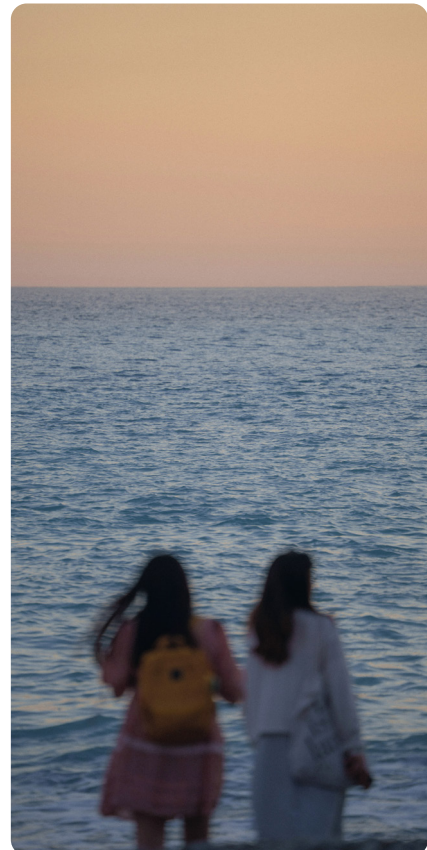
Mielenterveyden keskusliitto. (2025). *Mielenterveysbarometri 2025: Väestön käsitys mielenterveyspalveluiden saatavuudesta on heikentynyt*. <https://mtkl.fi/mielenterveysbarometri-2025-vaeston-kasitys-mielenterveyspalveluiden-saatavuudesta-on-heikentynyt/>

Rekola H., Kurkinen K., Tolmunen T., Pentikäinen H., Lakka T.A. & Mäki-Opas T. (2024). Luonnossa vietetyn ajan ja liikunnan yhteydet positiiviseen mielenterveyteen työelämän ulkopuolella olevilla pohjoissavolaisilla. *Liikunta & Tiede* 61(1), 105–111.

Singh, B., Olds, T., Curtis, R., Dumuid, D., Virgara, R., Watson, A., Szeto, K., O'Connor, E., Ferguson, T., Eglitis, E., Miatke, A., Simpson, C. E. M. & Maher, C. (2023). Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress: An overview of systematic reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 57(18), 1203–1209. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2022-106195>

Tyrväinen, L. (2023). *Luonnosta mielenterveyttä, kuntoa ja elämänlaatua*. Duodecim Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01347>

Vella, S. A., Aidman, E., Teychenne, M., Smith, J. J., Swann, C., Rosenbaum, S., White, R. L. & Lubans, D. R. (2023). Optimising the effects of physical activity on mental health and wellbeing: A joint consensus statement from Sports Medicine Australia and the Australian Psychological Society. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 26(2), 132–139. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2023.01.001>



Voit tulostaa oppaan
materiaalipankistamme osoitteesta
www.mtkl.fi/materiaalipankki.

Siellä on myös monipuolinen valikoima oppaita,
joista saat toivoa, tietoa ja taitoja
mielen hyvinvoinnin tueksi.



Mielenterveyden
keskusliitto

