

Mielen voimavarat

Kevään 2025 Kansalliset dialogit

Avoin demokratia -verkosto 9.10.2025

Elina Henttonen

Valtaamo Oy

elina@valtaamo.fi

<https://www.valtaamo.fi>

<https://kansallisetdialogit.fi>

Kansallisilla dialogeilla on kaksi keskeistä tavoitetta:

1. Tarjota kansalaisille mahdollisuuksia kokoontua yhteen ja keskustella tärkeistä aiheista rakentavasti ja avoimesti
2. Luoda osallistujien kokemusten kautta julkishallintoa ja muita toimijoita hyödyttävää ymmärrystä ja ajankohtaista tilannekuvaa erilaisista yhteiskunnallisista ilmiöistä, haasteista ja mahdollisuuksista.

”Koen tällaiset tapahtumat tärkeiksi oman kuplan puhkaisemista varten. On hienoa nähdä miten erilaisista taustoista tulevilla ihmisillä voi olla annettavaa yhteistä päämäärää kohti näkemyseroista huolimatta.”

Kansallisten dialogien vaikuttavuudesta

”Olisipa enemmän mahdollisuuksia käydä tällaisia keskusteluja, maailmasta tulisi varmasti edes vähän parempi paikka.”

1. **Osallistuja** – osallistujakokemus ja osallisuus
2. **Järjestäjä** – toiminnan kehittäminen dialogien avulla
3. **Valtionhallinto**

- Yhteenvedot käsitellään yhteiskunnan uudistamisen ministeriryhmässä
- Yhteenvedot esitellään kansliapäällikkökokouksessa
- Edellisiä yhteenvetoja on hyödynnetty muun muassa julkisen johtamisen periaatteiden muodostamisessa

<https://kansallisetdialogit.fi/ajankohtaista/blogi/kansalliset-dialogit-ovat-paitsi-yhteiskunnallisen-keskustelun-keino-myos-organisaation-strateginen-tyokalu/>

Kevään 2025 Kansalliset dialogit

- Mitä mielen voimavarat ja mielen hyvinvointi osallistujille tarkoittavat?
- Mitkä tekijät heikentävät mielen voimavaroja yhteiskunnassa?
- Mitkä tekijät vahvistavat niitä?
- Millaisia konkreettisia keinoja osallistujat tunnistavat mielen voimavarojen vahvistamiseen?

117

keskustelua

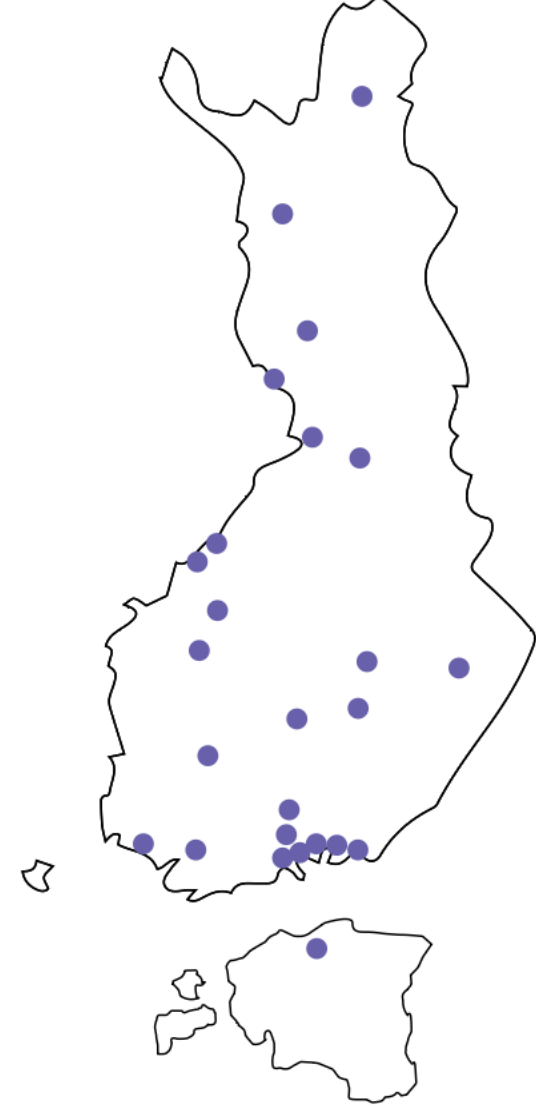
1255

keskustelijaa

Keskustelijoiden ikä:

11–87

vuotta



Keskusteluissa käytettiin neljää kieltä: suomi, ruotsi, pohjoissaame, venäjä

**KANSALLISET
DIALOGIT**

Tekoälyn hyödyntäminen Kansallisissa dialogeissa

Miksi ja miten kokeilin hyödyntää tekoälyä laajan dialogiaineiston analysoinnissa?



Mitä tästä opimme?

<https://kansallisetdialogit.fi/ajankohtaista/uutiset/tekoalyn-hyodyntamisen-oppeja-ja-huomioita/>

1. Puhutaan viisaasti mielenterveydestä
2. Vahvistetaan yhteisöllisyyttä
3. Höllätään tahtia
4. Tehdään inhimillisempi työelämä
5. Turvataan palvelut
6. Luodaan kulttuurihyvinvointia
7. Rakennetaan luottamusta tulevaisuuteen
8. Tuetaan kaikkien toimijuutta

Kansallisten dialogien kahdeksan teesiä mielen voimavarojen vahvistamiseen

*”Oli ihana käydä keskustelua näin
avoimessa, sallivassa ilmapiirissä.
Tällainen dialogisuus on jo
itsessään eheyttävää ja
voimaannuttavaa.”*

Johtopäätöksiä

Ihmiset kaipaavat **inhimillisempää yhteiskuntaa**, jossa jokainen tulee nähdyksi, kuulluksi ja arvostetuksi omana itsenään, riippumatta yksilön suorituskyvystä tai taloudellisesta tuotteliaisuudesta.

Inhimillinen yhteiskunta tukee mielen voimavaroja vähentämällä yksinäisyyttä ja vahvistamalla yhteisöllisyyttä, tarjoamalla turvaa ja osallisuutta, tekemällä tilaa erilaisuudelle sekä rohkaisemalla avoimuuteen ja luovuuteen.

Inhimillisemmässä yhteiskunnassa pidetään huolta ihmisistä eri elämäntilanteissa, kehitetään ennaltaehkäiseviä ja ihmisiä kriiseissä kannattelevia turvaverkkoja ja palveluita, tarjotaan vaikutusmahdollisuuksia omaan arkeen ja yhteiskuntaan, sekä edistetään tasa-arvoa ja syrjimättömyyttä kaikilla yhteiskunnan kentillä.

Johtopäätöksiä

Mielen voimavaroja vahvistavat **tunnetaidot**.

Tunnetaidot tarkoittavat kykyä tunnistaa, ilmaista ja säädellä omia tunteita sekä kohdata ja huomioida toisten tunteita.

Kyky kohdata ja käsitellä omia ja toisten tunteita luo inhimillisempää ja kestävämpää yhteiselämää ja tätä kautta arvokasta yhteiskunnallista luottamuspääomaa.

Tunnetaitoja voidaan kehittää yksilötasolla ja yhteiskunnallisesti panostamalla tunnetaitojen harjoitteluun kasvatuksessa, koulutuksessa, työelämässä ja johtamisessa.

Johtopäätöksiä

Tarvitaan **henkistä kriisinkestävyyttä**, eli yksilöiden ja yhteiskunnan kykyä selviytyä haasteista ja vastoinkäymisistä, oppia niistä ja sopeutua muutoksiin.

Yksilöiden henkistä kriisinkestävyyttä voidaan vahvistaa kannustamalla toimijuuteen, mahdollistamalla merkityksellisyyden kokemuksia ja luomalla toivoa.

Yhteiskunnan tasolla voidaan panostaa kriisien ennaltaehkäisyyn ja saavutettaviin palveluihin, sekä tukea hyvinvointia luovaa yhdistys-, vertais- ja kulttuuritoimintaa.

Keskeinen osa henkistä kriisinkestävyyttä on yhteiskunnallinen luottamus, jota voidaan vahvistaa tulevaisuudenuskoa luovalla julkisella puheella ja toimijuuteen kutsuvilla tarinoilla.

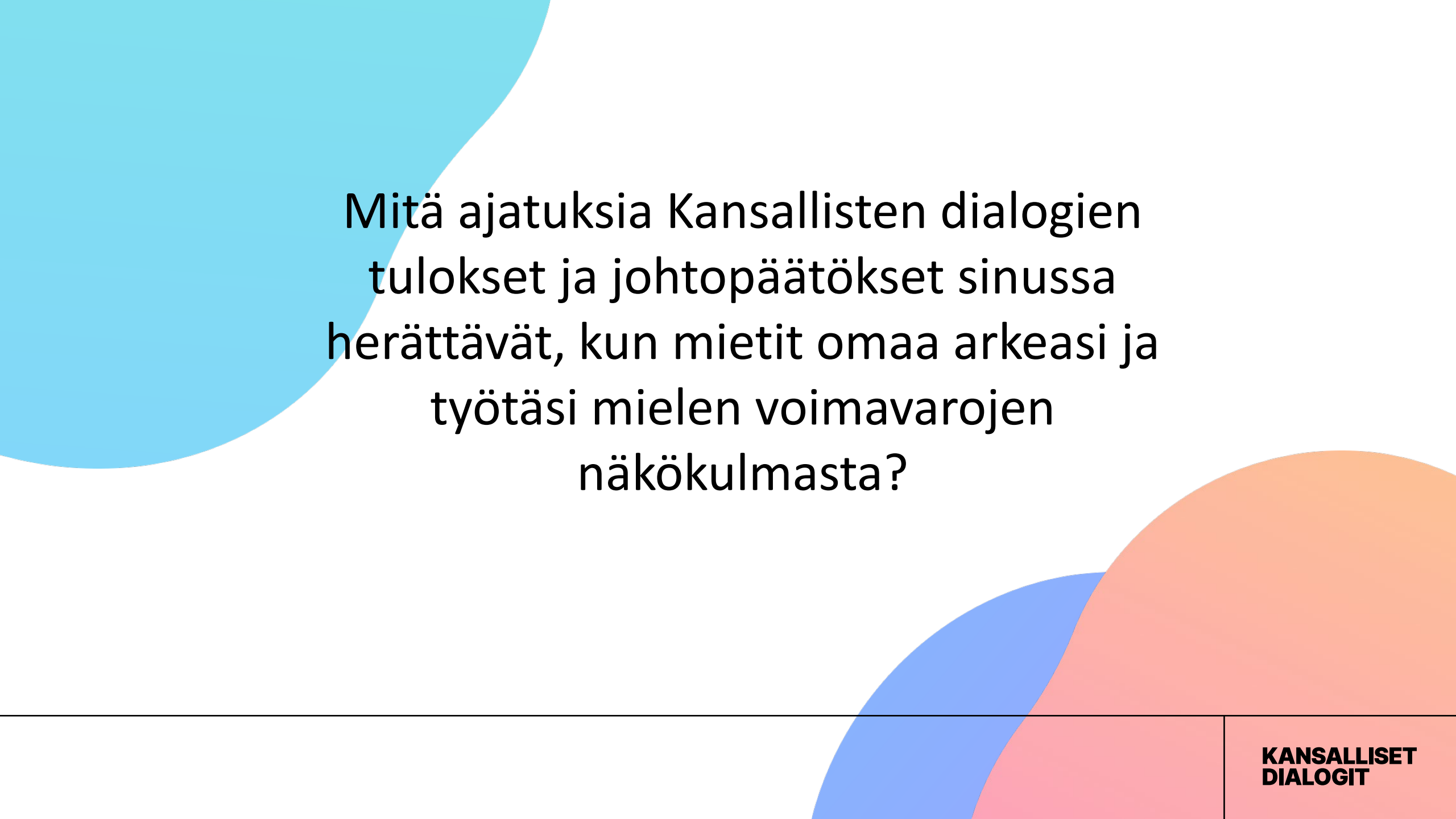
Sisu – Tervetuloa järjestämään Kansallinen dialogi!

Mitkä asiat vaativat meiltä sisukkuutta juuri nyt? Millaista sisua meiltä on löydyttävä, jotta pääsemme jälleen kohti parempaa huomista? Miten sisua synnytetään yhdessä? Millä tavoin sisukkuuteen voi sisältyä myös empatiaa, pyrkimystä oikeudenmukaisuuteen, huolenpitoa toisista ihmisistä ja luonnosta?

Kevään Kansallisten dialogien keskustelupäivät ovat **23.10. ja 25.11.2025**. Voit järjestää dialogeja myös muuna ajankohtana 25.11. mennessä.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:

<https://kansallisetdialogit.fi/tapahtuma/sisu-kansallinen-dialogi/>



Mitä ajatuksia Kansallisten dialogien
tulokset ja johtopäätökset sinussa
herättävät, kun mietit omaa arkeasi ja
työtäsi mielen voimavarojen
näkökulmasta?