

Mielen hyvinvoinnin edistäminen osaksi kunnan strategiaa



TERVEYDEN JA
HYVINVOINNIN LAITOS

Kestävä ja kilpailukykyinen tietoyhteiskunta rakentuu hyvälle mielenterveydelle, jota tuetaan kaikissa ympäristöissä ja kaikilla aloilla

Hyvä mielenterveys ei ole vain mielen sairauksien puuttumista, vaan se tulee ymmärtää yksikön itsensä ja yhteiskunnan tärkeänä voimavarana. Hyvä mielenterveys lisää sekä yksilön elämänlaatua ja hyvinvointia että yhteiskunnan tuottavuutta. Mielenterveyden häiriöt puolestaan aiheuttavat inhimillistä kärsimystä ja heikentävät elämänlaatua sekä aiheuttavat yhteiskunnalle huomattavia kustannuksia.

Terveyspoliittisten päätösten suunnittelussa ja toteuttamisessa onkin tärkeää erottaa keskustelu mielenterveyden häiriöistä ja mielen hyvinvoinnista. Pelkästään mielenterveyshäiriöiden tai itsemurhien määrän tilastoimiseen rajoittuva keskustelu ei anna täydellistä kuvaa väestön mielen hyvinvoinnista.

Yksilö voi omilla elintapavalinnoillaan, esimerkiksi monipuolisella ruokavaliolla, riittävällä unella, liikunnalla ja päihteiden kohtuukäytöllä, vaikuttaa mielenterveyttään ylläpitävästi ja edistävästi, mutta myös yhteiskunnalla on suuri vaikutus väestön mielenterveyteen. Mielenterveyden edistämisen tavoitteena on tukea hyvää mielenterveyttä vahvistamalla psyykkistä hyvinvointia, voimavaroja, osaamista ja sitkeyttä sekä luomalla tukea antavia asumisololoja ja ympäristöjä. Mielen hyvinvointia voidaan edistää ja mielenterveyden häiriöitä ehkäistä myös vaikuttamalla mielenterveyden sosiaalisiin taustatekijöihin esimerkiksi tukemalla vanhemmuutta, edistämällä mielenterveyttä kouluissa ja työpaikoilla sekä varmistamalla edullisen julkisen liikenteen ja kulttuuritoiminnan saavutettavuus.

Kunnan vastuulla on huolehtia siitä, että asukkaat elävät ympäristössä, joka ylläpitää ja suojelee mielenterveyttä.

Kirjoittajat:

Pia Solin

Johtava asiantuntija

Kaija Appelqvist-Schmidlechner

Erikoistutkija

Esa Nordling

Kehittämispäällikkö

Nina Tamminen

Erityisasiantuntija

THL

Hyvän mielen terveyden osia ovat

- *psykkiset voimavarat, kuten taito kohdata vastoinkäymisiä*
- *mahdollisuudet vaikuttaa omaan elämään*
- *toiveikkaus ja elämäntunne*
- *tyytyväisyys tuottavat sosiaaliset suhteet sekä*
- *myönteinen käsitys omasta itsestä ja omista kehittymismahdollisuuksista, eli hyvä itsetunto.*

Mielen hyvinvointi on enemmän kuin mielen terveyshäiriöiden puuttumista

Mielen terveys ei ole pysyvä ominaisuus, vaan se muovautuu koko elämän ajan. Siihen vaikuttavat yksilölliset ominaisuudet ja kokemukset, sosiaalinen vuorovaikutus sekä yhteiskunnan rakenteet, resurssit ja arvot. Mielen terveys kehittyy, häiriintyy ja korjaantuu vähitellen yksilöllisten tekijöiden ja olosuhteiden vuorovaikutuksessa.

Mielen hyvinvointi mahdollistaa elämästä nauttimisen, tukee arjessa jaksamista ja auttaa selviytymään vastoinkäymisistä. Hyvän mielen terveyden omaavalla ihmisellä on psyykkistä joustavuutta, hyviä vuorovaikutustaitoja, elämäntunnetta, myönteinen itsetunto, elinvoimaisuutta ja henkistä vastustuskykyä.

Mielen hyvinvointi toimii myös puskurina silloin, kun kohdataan erilaisia haasteita. Hyvä mielen terveys suojaa itsemurhilta ja liittyy parempaan fyysiseen terveyteen ja terveisiin elintapoihin. Sen on myös todettu olevan yhteydessä lasten ja nuorten parempaan koulumenestykseen. Heikentyneeseen mielen hyvinvointiin sen sijaan liittyy useiden tutkimusten mukaan runsaampi tupakointi ja liikkumattomuus. Vähäinen mielen hyvinvointi lisää kaiken ikäisten naisten ja miesten kuolleisuutta. Lisäämällä väestön hyvää mielen terveyttä estetään samalla toissijaisesti myös mielen terveyden häiriöiden kehittymistä ja itsemurhia.

Mielen terveyden edistämiseen on tutkittuja menetelmiä

Mielen terveyden edistämistoimet ovat tutkitusti kustannustehokkaita ja tuovat säästöjä kunnille. Esimerkiksi Aikalisä-intervention vaikutukset BKT:een voivat olla suurimmillaan noin 40 miljoonaa euroa ja pienimmilläänkin yli 6 miljoonaa euroa.

Kuntapäätäjänä vaikutat siihen, miten mielen terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen huomioidaan kunnan päätöksissä ja toimissa. Olemme koonneet toimintatapoja ja näkökulmia, jotka auttavat kuntaasi vahvistamaan kuntalaisten mielen hyvinvointia.

Esimerkkejä mielen terveyden edistämisen interventioista

- **Ihmeelliset vuodet** on ryhmämuotoinen ohjelma 3–12 -vuotiaiden käyttäytymisongelmaisten ja käytöshäiriöisten lasten vanhemmille ja heidän kanssaan työskenteleville ammattilaisille. Ohjelma pyrkii edistämään positiivisia kasvatustapojen menetelmiä, parantamaan vuorovaikutusta sekä auttaa kasvattajia käsittelemään lasten käytöshäiriöitä. Lisää tietoa: <http://ihmeellisetvuodet.fi>
- **Yhteispeli**-hanke tarjoaa alakoulujen opetushenkilökunnalle käytännölläisiä toimintatapoja lasten tunne- ja vuorovaikutustaitojen sekä mielen terveyden tukemiseksi. Lisää tietoa: <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/yhteispeli>

Tutustu

Tutustu

- **Icehearts** on varhaisen puuttumisen toimintamalli lapsen hyväksi sekä sosiaalityön, koulun ja vapaa-ajan tueksi työvälineenä joukkue- liikunta. Lisää tietoa: <https://www.icehearts.fi/>
- **Mielenterveystalo** tarjoaa kaikenikäisille kuntalaisille ja kunnassa toimiville ammattilaisille tietoa, tukea ja työvälineitä mielenterveyden edistämiseen ja kuntoutumiseen erilaisista mielenterveyshäiriöistä. Lisää tietoa: <https://www.mielenterveystalo.fi/pages/default.aspx>
- **Mielenterveyden ensiapu** -koulutuksissa opitaan vahvistamaan omia mielenterveystaitoja ja siten parannetaan omaa ja läheisten mielenterveyttä ja selviytymistä arjessa. Mielenterveyden ensiavusta on valmistunut myös työelämän versio. <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/kehitt%C3%A4mistoi minta/mielenterveysosaaminen/mielenterveyden-ensiapu>
- **Itsemurhien ehkäisy -koulutus perusterveydenhuollon ammattilaisille** pyrkii vähentämään itsemurhia lisäämällä ammattilaisten tietoa ja osaamista itsetuhoisen ihmisen kohtaamisessa, puhekesi- otossa ja hoidossa. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/itsemurhien-ehkaisy>

Kunnan toiminta mielen hyvinvoinnin edistäjänä

Mielenterveyttä edistävät ja tukevat kuntapalvelut tuotetaan yhteistyössä

Pitkäjänteinen mielenterveyden edistäminen edellyttää päämäärä- tietoista, tavoitteellista, vaikuttaviin interventioihin perustuvaa sekä riittävän hyvin resursoitua työtä. Suuri osa mielenterveyden edistämis- työstä tehdään sosiaali- ja terveyssektorin ulkopuolella. Tavoitteellinen ja tuloksekas mielenterveyden edistäminen edellyttää poikkisekto- riaalista yhteistyötä eri hallintokuntien välillä. Erityisesti sote-uudis- tuksessa kuntalaisten hyvä mielenterveys voidaan parhaiten turvata sisällyttämällä mielenterveyden edistämistyö kunnallisiin hyvinvointia koskeviin suunnitelmiin, esimerkiksi kunnan hyvinvointikertomukseen. Yhteistyön tulee olla hyvin johdettua ja koordinoitua, jotta vältetään toimien päällekkäisyyksiltä tai katvealueilta. Mielenterveyden vahvista- minen otetaan huomioon kaikissa kunnan politiikoissa.

Mielenterveyttä tukevat ympäristöt läpi elämänkaaren

Mielenterveyteen vaikuttavat ympäristöt, joissa kaikenikäiset kunta- laiset elävät arkea, työskentelevät ja viettävät vapaa-aikaa. Ihmisen psyykinen kehitys ei pääty aikuistumiseen, vaan ikään liittyviä kehi- tystehtäviä riittää koko elämän ajaksi. Käytännössä tämä tarkoittaa ikäryhmäkohtaisten kehitystarpeiden huomioimista kunnallisessa suunnittelutyössä ja päätöksenteossa niin, että kuhunkin ikävaihee- seen liittyviä kehitystehtäviä voidaan tukea mahdollisimman hyvin.

Mielenterveyden edistäminen vähentää mielenterveyshäiriöiden hoidon kustannuksia.

- *Noin joka kymmenes aikuinen kärsii masennuksesta.*
- *Mielenterveyden häiriöön sairastuneilla on lyhyempi elinajanodote ja sairastamiseen liittyy eläköitymistä sekä pitkäaikaista työkyvyttömyyttä.*
- *Suomessa mielenterveyden häiriöiden kokonaiskustannukset työpanosmenetyksineen ovat noin viisi miljardia euroa/vuosi.*
- *Yli 3,6 miljoonaa korvattua sairauspäivärahopäivää mielenterveyden ja käyttäytymisen häiriöiden vuoksi.*
- *Erikoissairaanhoidon psykiatrisen hoidon ja perusterveydenhuollon mielenterveyshoidon yhteenlasketut kustannukset olivat 865,4 miljoonaa euroa Suomessa vuonna 2013.*
- *Mielenterveyden häiriöiden työkyvyttömyyseläkemenot ovat lähes 670 miljoonaa euroa.*
- *Mielenterveyden häiriöiden epäsuorat kustannukset ovat moninkertaisia suoriin kustannuksiin verrattuna.*

Perusta mielenterveydelle luodaan varhaislapsuudessa, jolloin rakentuu mielenterveyden emotionaalis-sosiaalinen perusta, ja nuoruusikässä, jolloin suhteellisen pysyvä ja yksilöllinen identiteetti muotoutuu. Siten mielenterveyden edistäminen vaatii riittävän varhaisia toimia, jotka ulottuvat myös terveyssektorin ulkopuolelle. Lasten ja nuorten mielenterveyttä voidaan tukea esimerkiksi kouluissa ja oppilaitoksissa, nuoris- ja sosiaalitoimissa. Näiden sektorien työntekijöiden on tunnettava kohderyhmänsä mielenterveyteen vaikuttavat tekijät ja tarvittaessa heille on tarjottava aiheesta riittävästi koulutusta. Myös lasten ja nuorten perheenjäsenille tulee tarjota mielenterveyteen liittyvää koulutusta.

Työpaikoilla voidaan toteuttaa hankkeita, joilla parannetaan vuoro-vaikutusta ja työprosessien sujuvuutta. Työn henkistä kuormitusta on seurattava ja riskien arvioinnissa on huomioitava työpaikkojen psykososiaaliset tekijät. Sekä varhaisen tuen mallit että sairauslomalta jälkeen töihin paluuta tukevat mallit tulee vakiinnuttaa kaikilla työpaikoilla.

Ikääntyneiden asumis- ja hyvinvointipalveluihin tulee myös kiinnittää huomiota. Elämänlaadusta on huolehdittava myös silloin, kun kotoa siirrytään tuettuun asumiseen ja silloin kun fyysinen toimintakyky heikkenee.

Voimavarat käyttöön kuuntelemalla ja osallistamalla

Yksilön vahvuudet ja voimavarat huomioiva lähestymistapa on voimaannuttava ja kunnioittava. Esimerkiksi sairaudesta toipumisen aikana tulee keskittyä yksilön voimavaroihin ja hyvinvoinnin lisäämiseen pelkkien oireiden vähentämisen sijaan. Suhtauduttaessa yksilöön omien tarpeidensa asiantuntijana, voidaan häntä auttaa juuri oikeilla tavoilla ja kohdentaa näin palveluita tehokkaammin.

Kunnan on tärkeä huolehtia siitä, että sen asukkailla ja palvelujen käyttäjillä on edellytykset ja mahdollisuus osallistua ja vaikuttaa kunnan toimintaan. Samalla edistetään kuntalaisten osallisuuden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunnetta. Osallistuminen, osallisuus ja yhteisöllisyys lisäävät mielen hyvinvointia.

Mielenterveystaitojen osaaminen

Jokaisen kuntalaisen mielen hyvinvointia voidaan lisätä kasvattamalla yksilön psyykkistä joustavuutta, elämänhallinnan ja pystyvyyden tunnetta sekä mielenterveystaitoja. Mielenterveyttä tukevat ympäristöt tukevat ja lisäävät mielen hyvinvointiin vaikuttavien tekijöiden tuntemista ja sitä, kuinka siihen voidaan vaikuttaa. Mielenterveystaitoja voi opetella esimerkiksi Suomen mielenterveysseuran järjestämissä Mielenterveyden ensiapu -koulutuksissa, jotka ovat maksuttomia ja kaikille avoimia.

Mielen hyvinvointi on voimavara, jota voidaan vahvistaa läpi elämän.

Mielenterveystaitoihin liittyy myös ymmärrys siitä, miten elintavat vaikuttavat mielen hyvinvointiin. Monipuolinen ravinto, liikunta, riittävä lepo sekä päihteiden ja tupakoinnin välttäminen ovat olennaisia asioita hyvän mielenterveyden ylläpitämisessä.

Mielen hyvinvoinnin mittaaminen

Mielenterveyttä mitataan usein mielenterveyden häiriöiden tai palveluiden käytön kautta. Tämä ei kuitenkaan anna tietoa mielen hyvinvoinnista, ainoastaan häiriöiden määrästä tai niiden puuttumisesta. Jotta saataisiin tarkkaa tietoa siitä, miten kunnan asukkaisiin kohdistetut mielenterveyden edistämiseen liittyvät toimet todella toteutuvat, tulisi elämänlaatuindikaattoreihin liittää mielen hyvinvointia selittäviä indikaattoreita ja mitata niitä tätä varten kehitetyillä mittareilla, esimerkiksi Positiivisen mielenterveyden mittarilla.

Lisätietoa

Appelqvist-Schmidlechner K, Tuisku K, Tamminen N, Nordling E & Solin P (2016) Mitä on positiivinen mielenterveys ja kuinka sitä mitataan. Suomen Lääkärilehti 24, 1759–64.

Curran C, Knapp M & Beecham J (2004) Mental health and employment: some economic evidence. Journal of Mental Health Promotion 3 (1) 13–24.

Kela (2016) Kelan sairausvakuutus tilasto 2015. Sosiaaliturva 2016. Kela. https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/167041/Kelan_sairausvakuutus_tilasto_2015.pdf

Kiiskinen U, Teperi J, Häkkinen U & Aromaa A (2005). Kansantautien ja toimintakyvyn vajuuksien yhteiskunnalliset kustannukset. Kirjassa Aromaa, A, Huttunen, J, Koskinen, S & Teperi, J (toim.). Suomalaisen terveys. Duodecim. Helsinki. 2005.

Markkula N & Suvisaari J (2017). Masennushäiriöiden esiintyvyys, riskitekijät ja ennuste. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 2017;133(3):275–82.

Matveinen P & Knape N (2015). Terveydenhuollon menot ja rahoitus 2013. THL Tilastoraportti 5/2015.

MHP Konsortio (2013). Mielenterveyden edistäminen kouluissa. THL Työpäpaperi 23/2013.

Mielenterveys-aihesivusto <https://www.thl.fi/fi/web/mielenterveys>

Reini K (2016). Mielenterveyden edistämisen taloudelliset vaikutukset. Nuorten miesten syrjäytymistä ehkäisevän Aikalisä-tukipalvelun arviointi. Vaasan yliopiston julkaisuja, selvityksiä ja raportteja 208.

Stengård E, Appelqvist-Schmidlechner K, Upanne M, Haarakangas T, Parkkola K & Henriksson M (2008). Time Out! Aikalisä! Elämä raiteilleen: Nuorten miesten psykososiaalisen tukiohjelman vaikuttavuus ja hyöty Tutkimuksia, Stakes: 176.

Tamminen N & Solin P (2013). Mielenterveyden edistäminen ikääntyneiden asumis- ja hoivapalveluissa. THL, Opas 27.

Tamminen N & Solin P (2014). Mielenterveyden edistäminen työpaikalla. THL, Opas 32.

Solin P, Mattila-Holappa P, Huurre T, Santalahti P & Parkkonen J (2016). Mielenterveyden edistäminen kuuluu kaikille. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Työterveyslaitos, Suomen Mielenterveysseura. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/130419/Tieda%cc%88_ja_Toi-mi_mielenterveyden_edistaminen_kuuluu_kaikille.pdf?sequence=1

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos
PL 30 (Mannerheimintie 166)
00271 Helsinki

ISBN:978-952-343-112-6
(verkkojulkaisu)

ISSN 1799-3946 (verkkojulkaisu)

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-112-6>

www.thl.fi/julkaisut