

# Tienviittoa

kunnan mielenterveystyön  
suunnitelman laatimiseen



Tienviittoa kunnan mielenterveystyön suunnitelman laatimiseen -kirjasen on toteuttanut Mielekäs Elämä! -ohjelma. Ohjelma on monitasoista yhteistoimintaa, johon osallistuvat useat ministeriöt, läänit, kunnat, järjestöt, hankkeet ja yksityiset kansalaiset. Sen päämääränä on parantaa kansalaisten mahdollisuuksia elää mielekästä elämää ja edistää heidän pärjäämistään yhteiskunnassa ja yhteisössään. Ohjelman erityisenä kohteena ovat ihmiset, joilla on mielenterveysongelmia tai niiden merkittävä uhka.



Maksuttomat lisätilaukset:

Koordinaattori Tuula Immonen, Mielekäs Elämä! -ohjelma/Stakes, PL 220, 00531 Helsinki  
Puh. (09) 3967 2660, Fax: (09) 3967 2155, E-mail: tuula.immonen@stakes.fi

# Tienviittoa

kunnan mielenterveystyön  
suunnitelman laatimiseen



*”Mielenterveystyöllä tarkoitetaan yksilön psyykkisen hyvinvoinnin, toimintakyvyn ja persoonallisuuden kasvun edistämistä sekä mielisairauksien ja muiden mielenterveyshäiriöiden ehkäisemistä, parantamista ja lievittämistä.*

*Mielenterveystyöhön kuuluu myös väestön elinolosuhteiden kehittäminen siten, että elinolosuhteet ehkäisevät ennalta mielenterveyshäiriöiden syntyä, edistävät mielenterveystyötä ja tukevat mielenterveyspalveluiden järjestämistä.”*

*Mielenterveyslaki 1991*

*Mielenterveys- ja päihdeongelmista kärsivät ihmiset ”ovat väestöryhmiä, joiden suhteellinen asema on myös selkeästi heikentynyt viime vuosina. Päihde- ja mielenterveysongelmat ovat sekä yksilöiden, perheiden, lähiyhteisöjen että palvelujärjestelmän kannalta vaikeita sosiaalisia ongelmia ja ne heijastuvat helposti kansalaisten hyvinvointiin. Ongelmiin tulisi voida tarttua sekä ennakoivien että korjaavien toimenpiteiden avulla.”*

*Sosiaalibarometri 2000*



## Johdanto

Mielenterveystyön onnistumisen ehtona on mielenterveyden huomioon ottaminen kaikessa yhteiskunnallisessa päätöksenteossa. Mielenterveystyön onnistumista auttaa palvelujen saumattomuus, monipuolisuus, joustavuus ja asiakaslähtöisyys. Asiakaslähtöisissä palveluissa otetaan huomioon ihmisten elämäntilanne ja tarpeet. Vuoro-vaikutuksellisessa kanssakäymisessä näkyy ihmisen arvostus, luottamus, avoimuus ja rohkaisu.

Samaan aikaan kun mielenterveysongelmien hoidon painopiste on siirtynyt laitoshoidosta avohoitoon, mielenterveystyön painopiste on siirtynyt paikallisesti monitoimijaiseen ja verkostoituneeseen yhteistyöhön. Kuntien, erityisesti peruspalvelujen, vastuu on kasvanut. Yleensä kunnissa ei kuitenkaan ole mielenterveystyön kokonaissuunnitelmaa, vaikka suunnittelulla voidaan parantaa toiminnan tehokkuutta. Työnjaosta sopiminen ja päällekkäisen työn karsiminen tuo taloudellista säästöä, joka voidaan käyttää uuden toiminnan kehittämiseen.

Yksi tämän kirjasen päämäärä on herättää keskustelua. Mielenterveysasioihin suhtautuminen on ennakkoluulojen värittämää, vaikka mielenterveysongelmat eivät olekaan enää tabu. Kyse on tavallisesta sairaudesta, johon voi sairastua kuka tahansa ikään, sukupuoleen, sosiaaliseen asemaan tai muuhun vastaavaan tekijään katsomatta. On hyvä, että mielenterveydestä ja sen ongelmista on alettu puhua julkisesti. Keskustelua on kuitenkin syytä vielä laajentaa, ja sitä tulee käydä monella tasolla.

Mielenterveys ei ole vain yksilön vaan koko yhteisön asia. Kansalaisten mielenterveydestä huolehtiminen olisikin saatava niin yksilöiden, kuntien kuin muidenkin yhteisöjen kunnia-asiaksi ja ylpeydenaiheeksi.

Toinen tämän kirjasen tarkoitus on tarjota tienviittoja mielenterveystyön kokonaissuunnitelman laatimiseen. Suunnitelman

laatiminen ja toteuttaminen vaatii paljon yhteistä työtä, mutta ennen kaikkea se vaatii innostusta, kunnianhimoa, rohkeutta ja unelmiakin.

Koska mielenterveys on erottamaton osa väestön hyvinvointia, mielenterveystyön kokonaissuunnitelman tulee olla osa hyvinvointipoliittista ohjelmaa. Ohjelmien työstäminen on jo käynnistynyt useilla paikkakunnilla ja alueilla.

Kunnat ovat erilaisia, ja niinpä niiden mielenterveystyöhön liittyvät ratkaisutkin ovat erilaisia. Tämä kirjanen ei sisälläkään valmiita ohjeita tai ratkaisuja, vaan tarkoitus on tärkeiden kysymysten avulla ohjata lukijaa pohtimaan oman kunnan mielenterveystyön tilannetta, tarpeita sekä kehittämiskohteita. Asiakaslähtöisen näkökulman korostamiseksi tämä kirjanen on jaoteltu asiakkaiden eri iässä tarvitseman tuen ja palvelujen mukaan.

Tämän kirjasen lopusta löytyy kirjallisuusluettelo, joka ohjaa lisätiedon äärelle. Kirjasesta on ilmestynyt myös verkkoversio ([www.stakes.fi/mielekas](http://www.stakes.fi/mielekas)), josta löytyy linkkejä lisätietoon.



## Oikea toiminta, oikeassa paikassa, oikeaan aikaan – mielenterveystyön kokonaissuunnitelma

Mielenterveystyön kokonaissuunnitelmassa hahmotellaan mielenterveystyötä tekevien tahojen sekä palvelujen järjestäjien ja tuottajien tavoitteet, tehtävät ja työnjako. Päämääränä on kuntalaisten psyykkisen hyvinvoinnin turvaaminen ottamalla mielenterveysvaikutukset huomioon päätöksenteossa, ehkäisevien toimien toteutumisen varmistaminen sekä asiakaslähtöiset, saumattomat ja monipuoliset mielenterveyspalvelut.

Suunnittelun avulla voidaan karsia päällekkäinen työ ja täyttää palveluissa olevat aukot - ja näin tarjota kuntalaisille paras mahdollinen tuki.

## Mistä lähdetään liikkeelle?

Ennen suunnitelman laatimista tulee kartoittaa kunnan nykyiset palvelut sekä palveluiden nykyinen ja tuleva tarve, mielenterveystyön tekijät sekä heidän erilaiset toimensa ja projektinsa.

### **SELVITYS MIELENTERVEYTTÄ EDISTÄVISTÄ JA MIELENTERVEYSONGELMIA ENNAKOIVISTA TOIMISTA JA NIIDEN KEHITTÄMISESTÄ**

Mielenterveyttä edistävien ja ongelmia ehkäisevien toimien tarkoituksena on löytää ja vahvistaa mielenterveyttä edistäviä ja heikentää sitä uhkaavia tekijöitä. Tehokkaat toimet näyttäytyvät hyvinvoinnin ja elämänlaadun paranemisena, inhimillisen kärsimyksen ja mielenterveyshäiriöiden vähenemisenä sekä sosiaalisen kiinteyden ja yhteiskunnallisen toiminnan sujuvuuden lisääntymisenä.

- Mitä ehkäisevää toimintaa kunnassa on eli miten mielenterveyttä uhkaavat tekijät tunnistetaan ja miten niihin vaikutetaan?
- Ketkä kunnassa tekevät mielenterveyttä edistävää työtä: mm. työvoimatoimistot, EU-projektit, potilas- ja omaisjärjestöt, muut järjestöt, neuvolat jne.?
- Miten ehkäisevää toimintaa kehitetään tulevaisuudessa?
- Miten lähitulevaisuutta arvioidaan?
- Otetaanko mielenterveysnäkökulmat riittävästi mukaan kaikkeen kunnalliseen päätöksentekoon? Miten esim. asunto-, elinkeino-, kulttuuri-, nuoriso- ja teknisen toimen päätöksissä otetaan huomioon niiden vaikutus mielenterveyteen?
- Tunnettaanko kunnassa muualla Suomessa tai maailmalla kehitettyjä mielenterveyttä edistäviä toimia?

### **MIELENTERVEYSPALVELUJEN ARVIOINTI**

- Mitä palveluja kuntalaisille on tarjolla?
- Mitä palveluita kunta tuottaa itse tai yhteistyössä muiden kuntien kanssa ja mitä se hankkii muualta?
- Onko kunnalla koottua tietoa palvelujen tarjonnasta ja tarjoajista?
- Mitkä ovat palveluiden kehittämissuunnitelmat?
- Mitä palveluita on tarjolla eri ikäryhmille?
- Miten palvelut ovat painottuneet?
- Miten palvelujen laatua ja vaikuttavuutta arvioidaan ja ylläpidetään?
- Tehdäänkö strategisia muutoksia, jos arvioinnin mukaan siihen on aihetta?

## MIELENTERVEYSONGELMIEN ESIINTYVYYS ERI IKÄRYHMISSÄ

- Onko kunnalla käsitystä tämänhetkisestä mielenterveysongelmien esiintyvyydestä?
- Millaisilla mittareilla mielenterveysongelmien määrää mitataan?
- Miten tilanne poikkeaa valtakunnallisesta tilanteesta?
- Millainen on mielenterveysongelmien kehitystilanne eli mitä palveluita tulevaisuudessa etenkin tarvitaan?
- Millainen on huume- ja päihdeongelmien esiintyvyys?

## SELVITYS MIELENTERVEYSONGELMISTA KÄRSIVIEN PALVELUTARPEISTA

- Onko kunnassa tehty asiakaskysely palvelujen käyttäjille?
- Mitä palveluita asiakkaat itse kertovat tai ovat kertoneet tarvitsevansa? Miten tarpeita potilas- ja omaisjärjestöt ovat tuoneet esille?
- Kuinka usein palveluja tarvitaan?
- Kuinka saumattomasti ja joustavasti palvelut asiakkaiden mielestä toimivat?

## Yhteistyön suuri merkitys

Palveluita kartoitettaessa on syytä ottaa huomioon paitsi julkisen niin myös yksityisen ja kolmannen sektorin palvelut. Palvelukartan voi jaotella esimerkiksi seuraaviin osioihin:

*Sosiaali- ja terveyspalvelut*

*Työvoimatoimi*

*Opetustoimi*

*Asuntotoimi*

*Liikunta-, kulttuuri-, virkistys- ja vapaa-ajantoiminnat*

*Seurakunnat*

*Vapaaehtoistyö ja kansalaisjärjestöt*

*Yksityiset palvelut*

*Erityispalvelut*

*Kansaneläkelaitos*

*Mielenterveyteen liittyvät projektit*

- Onko alueella ehkäisevän mielenterveystyön työryhmä?
- Tuntevatko eri tahot toistensa työn?
- Tekevätkö eri tahot tarpeenmukaisesti yhteistyötä? Kuka yhteistyötä koordinoi?
- Onko yhteistyötä mietitty yhdessä?
- Onko työnjako ja vastuuasiat selvät eri osapuolille?

Miten moniammatillinen yhteistyö toteutuu? Miten vastuu- ja resurssikysymykset on ratkaistu?

Miten tiedonkulku eri yhteistyötahojen välillä on turvattu?

Onko kunnan työntekijöillä käytössään paikallisia tai alueellisia eri mielenterveyshäiriöiden hoito-ohjelmia ja hoitomalleja?

Miten asiakkaan kanssa tehdään kokonaissuunnitelma hoidosta ja kuntoutuksesta?

Miten konsultointi hoidetaan?

**Alueellinen ja moniammatillinen täydennyskoulutus auttaa yhteisen ymmärryksen luomisessa. Se opettaa tuntemaan ja auttaa verkostoitumaan. Täydennyskoulutus on tarpeen erityisesti peruspalveluissa, joissa mielenterveysongelmista suurin osa hoidetaan.**

Miten työnohjaus on järjestetty?

Onko työntekijöille tarjolla mielenterveystyön osaamista lisäävää koulutusta ja onko heillä mahdollisuus osallistua siihen?

Miten työntekijät pääsevät vaikuttamaan oman työnsä ja palvelujärjestelmän kehittämiseen?

## Mielenterveysfoorumi kokoaa osapuolet yhteen

Foorumi on luonteva toimintamalli mielenterveystyön kokonaissuunnittelun käynnistämiseksi, tarkoituksenmukaisen työnjaon kehittämiseksi ja toiminnan seuraamiseksi.

Foorumityöskentelyn tarkoituksena on löytää keskusteluyhteisiä teorian ja käytännön, paikallisen toiminnan ja valtakunnallisten linjanvetojen, palvelujen käyttäjien ja niiden tarjoajien sekä päättäjien ja toimijoiden / kansalaisten välille. Tällainen vuoropuhelu mahdollistaa monilta tahoilta virikkeitä ottavan, asiakaslähtöisyyteen perustuvan ja paikallisista tarpeista syntyvän kehittämistyön, joka pohjautuu yhteiseen ymmärrykseen ja visioon



mielenterveydestä ja mielenterveystyöstä.

Foorumityöskentely on prosessi, jossa yhdestä yhteisestä foorumista lähtee liikkeelle uusia kokeiluja, vanhan toiminnan uudelleen virittelyä, uutta verkostoitumista, uusia hankkeita, ja työn kehittämistä uusilla, vaikkapa alakohtaisilla foorumeilla. Käynnistyneiden kokeilujen tuloksia, syntyneitä ongelmia ja uusia tarpeita kokoonnutaan käsittelemään uudelleen yhteisellä foorumilla, ja näin kehittämistyö pysyy jatkuvasti vireillä.

Foorumi on avoin kaikille asiasta kiinnostuneille. Mielenterveysfoorumiin tulisi kutsua ainakin:

Julkisten palveluiden tuottajat (eri hallintokunnat, esim. edustajat eri lautakunnista)

Yksityiset palvelujen tuottajat

Palveluita tuottavat järjestöt

Palveluita tuottavat säätiöt

Palveluiden käyttäjät, omais- ja potilasjärjestöt

Alueelliset päätöksentekijät ja asukkaiden edustajat

Tutkimuslaitosten edustus

Kuvio: Foorumi mielenterveystyön kehittämismenetelmänä

Lapsiperheet:

Koko perhe mukaan hoitoprosessiin

Lapsuus on kasvun ja kehittymisen aikaa. Lasten mahdolliset ongelmat ovatkin kauaskantoisia, sillä ne vaikuttavat lapsen kehitykseen, toverisuhteisiin ja koulussa selviytymiseen. Lapsiperheiden mielenterveyden edistämisen merkitys onkin erittäin suuri. Tämän hetken panostus on myös panostus tulevaisuuteen.

Jopa neljännes suomalaisista lapsista ja nuorista kärsii mielenterveyden oireilusta. Noin kahdeksalla prosentilla on merkkejä vakavasta häiriöstä. Niistä yleisimpiä ovat käytös-, tarkkaavaisuus- ja tunne-elämän häiriöt sekä vakava masennus. Nämä häiriöt ilmenevät mm. ahdistuksena, pelkoina, yleisenä pahana olona,

lyhytjännitteisyytenä, mielialojen vaihteluna, levottomuutena ja pakko-oireina.

Juuri nyt tulisi panostaa laajaan mielenterveyttä edistävänä yhteistyöhön. Lasten mielenterveysongelmien hoidossa tulisi korostaa perhe- ja verkostokeskeistä työtettä. Koko perhe tulisi ottaa mukaan hoitoprosessiin.

Perheeseen tulee vauva

Lapsen syntyminen on suuri muutos perheen elämässä. Vanhemmuuteen kasvaminen on ihanaa ja jännittävää aikaa. Synnytystä voivat kuitenkin edeltää erilaiset pelot ja sitä voi seurata masennus, kykenemättömyyden tunne tai vastuun pelko. Tulevat ja tuoreet vanhemmat saattavat tarvita tukea ja opastusta, joka on mielenterveyden edistämistä parhaimmillaan.

Kokoontuuko paikkakunnalla vanhempienryhmiä, äiti- tai isäryhmiä?

Annettaanko kunnassa perhevalmennusta?

Mitä muita palveluita kunnassa on saatavilla?

Mitä palveluita äitiys- ja lastenneuvola tarjoavat?

Ovatko neuvoloiden seurantamenetelmät riittävät?

Osataanko neuvoloissa tarkastella ja arvioida vanhempien ja lasten välistä vuorovaikutusta ja ohjata sitä? Uskalletaanko riskitilanteisiin puuttua jo varhaisessa vaiheessa?

Havaitaanko oppimishäiriöt jo vauva- ja leikki-iällä? Aloitetaanko kuntoutus heti?

Kuuluuko koulujen opetussuunnitelmiin perhekasvatusta?

Leikki-ikä

Leikki-iässä lapset aloittavat omien rajojensa kokeilun, useimmiten päivähoidossa. Hyvin toimivalla päivähoidolla on lapsen myönteinen vaikutus, sillä sitä kautta lapsi saa paitsi tovereita myös virikkeitä.

Mitä yleisiä palveluita lapsiperheille on kunnassa tarjolla?

Millainen taloudellinen asema lapsiperheillä on kunnassa?

Saavatko vanhemmat tukea ja ohjausta kasvatuksellisissa kysy-

myksissä? Missä?

Mitä palveluja kasvatus- ja perheneuvolat tarjoavat?

Osataanko ongelmat tunnistaa päivähoidossa? Puututaanko niihin ajoissa?

Onko kunnassa päivähoidon erityisryhmiä tai -toimintaa mielenterveyden häiriöistä kärsiville lapsille?

Minkälainen on neuvoloiden ja päivähoidon työnjako ja yhteistoiminta?

Miten esiopetusjärjestelyt tukevat mielenterveysongelmista kärsiviä vanhempia ja lapsia?

Onko kunnalla tarjota kokoontumispaikkoja kotihoidossa oleville lapsille ja heidän vanhemmilleen?

Koulu

Koulu tavoittaa kaikki ikäluokat useaksi vuodeksi. Koulun merkitys kasvattajana ja mielenterveyden edistäjänä on suuri.

Miten koulu tukee lasten kasvua ja itsetuntoa?

Millaista kerhotoimintaa kouluissa on? Kuinka paljon sitä on?

Onko kaikille alle 11-vuotiaille lapsille taattu iltapäivähoito?

Onko päivähoidon, koulun ja terveydenhuollon välillä yhteistyötä? Miten yhteistyö on järjestetty?

Onko koulussa oppilashuoltoryhmä? Koulupsykologi? Koulu-kuraattori?

Kuinka usein kouluterveydenhoitaja on paikalla? Onko hän tavattavissa riittävästi ja helposti?

Mistä asiantuntija-apua hankitaan, kun koulun omat keinot ratkoa ongelmia eivät riitä?

Onko oppilashuollon, kouluterveydenhuollon, opettajien ja kodin välillä yhteistyötä?

Kutsutaanko vanhemmat mukaan yhteistyöhön heti ongelmien ilmetessä?

Miten lasta tuetaan oppimisvaikeuksissa?

Saavatko lapset riittävästi erityis- ja tukiopetusta? Miten ne on järjestetty?

Miten koulukiusaamiseen puututaan?

Kun lapsella on mielenterveysongelmia

Noin kahdeksalla prosentilla lapsista on vakavia mielenterveysongelmia. Kun lapsella on todettu mielenterveysongelma, lapsen auttamisen lisäksi on tärkeää selvittää koko perheen tilanne, tukea perhettä sekä ottaa perheenjäsenet tai muu lapsen lähiverkosto mukaan hoitoprosessiin.

Onko lapsiperheille tarjolla kotipalveluja eli avustetaanko tarvitsevia perheitä arkisissa askareissa ja toiminnoissa?

Onko kunnassa järjestetty perheneuvontaa? Entä perheasioiden sovittelua?

Onko kunnassa lasten mielenterveysasioihin erikoistuneita ammattilaisia; psykologeja, psykoterapeutteja, erikoissairaanhoidtajia, sosiaalityöntekijöitä jne.?

Riittävätkö peruspalveluiden resurssit?

Onko erikoissairaanhoidossa riittävästi työvoimaa?

Onko lastenpsykiatrian erikoislääkäreiden virkoja tarpeeksi?

Onko virat täytetty? Hoitavatko virkoja niihin pätevät ihmiset?

Ovatko hoitoyksiköt sopivan kokoisia? Onko niissä tarvittava asiantuntemus ja osaaminen?

Hoidetaanko varhaisnuoret lastenpsykiatrian yksiköissä?

Kun vanhemmalla on mielenterveysongelma/päihdeongelma

Vanhemman mielenterveys- ja päihdeongelma vaikuttaa koko perheeseen, myös lapseen. Vanhemman sairastuessa tulee selvittää lasten tilanne ja tuen tarve

Miten äitiys- ja lastenneuvoloiden työntekijät on koulutettu tunnistamaan vanhempien mielenterveysongelmia?

Otetaanko aikuisten hoidossa huomioon vanhemmuuden näkökulma?

Onko koko perheen hoito mahdollista?

Onko koko perheelle tarkoitettuja hoitopaikkoja?

Annetaanko lapselle tietoa vanhemman sairaudesta? Milloin ja miten?

Tuetaanko ja autetaanko lasta mm. erilaisten toiminnallisten

ryhmien avulla?

### Nuoret

Nuoruus on muutosten aikaa. Nuori itsenäistyy ja alkaa yhä enemmän kantaa vastuuta omasta elämästään. Hän joutuu tekemään paljon tulevaisuuteen vaikuttavia valintoja. Uuden löytäminen on suuri seikkailu ja elämä on täynnä mahdollisuuksia. Suuriin elämänmuutoksiin voi kuitenkin liittyä myös kriisejä ja mielenterveysongelmia. Niiden ennaltaehkäisy ja nuoruusiän mielenterveyden edistäminen ovat suuria haasteita kunnille.

Nuorista jopa neljännes kärsii ajoittain mielenterveyden oireilusta. Ahdistuneisuus, syömishäiriöt ja masennus ovat oireilusta yleisimpiä.

Nuoriin kohdistuvaa mielenterveystyötä tehdään useissa eri paikoissa ja monilla eri hallintoaloilla. Mm. terveydenhuollon, sosiaalihuollon, koulun, työvoimaviranomaisten ja Kelan yhteistyö on tärkeää. Mielenterveysongelmista alkaa helposti syrjäytymisen tie. Hoidon rinnalla onkin ylläpidettävä mahdollisuutta opiskeluun, ammattiin ja työelämään.

### Koulu

Keskeinen vaikuttaja nuorten elämässä on koulu. Esim. koulu-terveydenhoitaja on myös mielenterveysasioissa tärkeä, sillä hänen luonaan käynti ei leimaa ja kynnyks vastaanotolle on matala. Muutoinkin koko oppilashuoltoryhmän toiminta on joustava ja nopea tapa vaikuttaa havaittuihin ongelmiin.

Miten koulu tukee nuoren kasvua?

Millaista kerhotoimintaa kouluissa on? Kuinka paljon sitä on?

Mikä on kasvua ja kypsymistä tukevien oppiaineiden, esim. kansalaistaidon ja terveystiedon, rooli opetusohjelmassa?

Onko koulussa oppilashuoltoryhmä? Koulupsykologi? Koulu-kuraattori?

Kuinka usein kouluterveydenhoitaja on paikalla? Onko hän tavattavissa riittävästi ja helposti?

Mistä asiantuntija-apua hankitaan, kun koulun omat keinot ratkoa ongelmia eivät riitä?

Onko oppilashuollon, kouluterveydenhuollon, opettajien ja kodin välillä yhteistyötä?

Kutsutaanko vanhemmat mukaan yhteistyöhön heti ongelmien ilmetessä?

Tehdäänkö oppilashuoltotyötä myös lukiossa ja ammatillisissa oppilaitoksissa? Saako niissä tuki- ja erityisopetusta?

Onko kouluissa kriisivalmiusryhmät?

Miten nuorta tuetaan opiskeluvaikeuksissa?

Saavatko nuoret riittävästi erityis- ja tukiopetusta? Miten ne on järjestetty?

Miten koulu puuttuu koulukiusaamiseen?

Saavatko opettajat riittävästi tukea nuorten ohjaamisessa?

Kun ahdistaa, on epävarma olo ja itsenäistyminen pelottaa

Onko nuorille järjestetty mielenterveysneuvontaa? Missä?

Onko kunnassa nuorisopoliklinikka/vastaanottoja?

Mitä nuorisotyötä tekeviä tahoja kunnassa on?

Onko kunnassa nuorisoasuntoja, joissa voi yhdessä toisten nuorten kanssa itsenäistyä ja aikuistua?

Onko kunnassa päihdepoliittinen ohjelma? Miten nuorten päihteiden käyttöön puututaan? Miten sitä ehkäistään?

Miten huumeidenkäyttöä ehkäistään?

Miten nuorten huumeidenkäyttäjien hoito on järjestetty?

Miten tuetaan nuoria, jotka ovat syyllistyneet rikoksiin?

Nuorten mielenterveysongelmien hoito

Pääseekö nuori kriisitilanteessa hoitoon ilman lähetettä ja tutkimuksia?

Koska nuorta hoidetaan yksin ja koska on syytä ottaa vanhemmat tai lähiverkosto mukana hoitoprosessissa?

Onko kunnassa nuorisopoliklinikka?

Onko varhaiskuntoutusta eli aletaanko kuntoutusta suunnitella heti hoitoon hakeutumisen jälkeen?

Onko sairaalla nuorella mahdollisuus jatkaa koulunkäyntiä tai opiskelua?

Miten nuorten osasto- ja kriisihoito on järjestetty? Hoideaanko nuoret omilla osastoilla?

Onko alueella riittävästi nuorisopsykiatreja?

Miten itsemurhaa yrittäneen nuoren hoito on järjestetty?

Miten monivammaisten ja kehitysvammaisten nuorten mielenterveysongelmat hoidetaan?

Miten maahanmuuttajanuorten mielenterveysongelmat hoidetaan?

Asuminen ja työ

Hoidon aikana ja sen jälkeen nuorta ei saa jättää yksin. Työn, opiskelupaikan tai asunnon löytämiseen tarvitaan apua.

Huolehditaanko nuoren koulutuksesta tai ammattikoulutuksesta?

Onko nuorille työpajoja tai muuta tukea työllistymiseen?

Tekevätkö työpajat yhteistyötä oppilaitosten ja työnantajien kanssa? Ovatko niiden ohjaajat saaneet koulutusta?

Ohjataanko nuoria oppisopimuskoulutukseen?

Tunnetaanko kunnassa tuetun työllistymisen menetelmiä?

Onko nuorille tukiasumista tai turvataloja?

Aikuiset

Suurella osalla aikuisväestöstä on mahdollisuus elää mielellään terveenä. Kuitenkin noin viidesosalla aikuisista on mielenterveysongelmia. Yleisimmät ongelmat ovat masennus ja ahdistus. Jopa kuusi prosenttia aikuisia kärsii vakavasta masennuksesta.

Mielenterveysongelmat ovat yleisiä, mutta hyvin erilaisia ja eri tasoisia: ongelmat vaihtelevat lievästä masennuksesta aina koko elämän mittaiseen ja erittäin vakavaan sairauteen. Ne aiheuttavat runsaasti kustannuksia mm. palveluiden käyttönä, eläkkeinä ja sairauspäivärahoina - puhumattakaan inhimillisestä kärsimyksestä.

Aikuisten mielenterveyttä voidaan edistää hyvin monin tavoin. Keskeistä on taata ihmiselle mahdollisuus työhön, harrastuksiin sekä työ- ja perhe-elämän yhteensovittamiseen.

Kaikkien mielenterveysongelmien tulee kuulua mielenterveystyön piiriin

Mielenterveystyön tulisi kattaa kaikki mielenterveysongelmat. Myös ahdistus- ja muut neuroottiset häiriöt, joita joskus harhaanjohtavasti nimitetään lievemmiksi häiriöiksi, samoin kuin persoonallisuushäiriöt ovat kaikki ainakin oireiden kärjistyessä hoitoa vaativia tiloja

Suurin osa mielenterveysongelmista voitaisiin hoitaa terveyskeskuksissa. Tämä kuitenkin edellyttää riittävää resursointia, aikaa, joustavuutta ja mielenterveystyön osaamista sekä mahdollisuutta konsultointiin ja työhajaukseen.

Mistä kuntalainen voi hakea apua mielenterveysongelmiin?

Onko terveyskeskuksessa aikaa hoitaa mielenterveysongelmia? Onko joustoihin mahdollisuutta? Onko osaamista? Miten henkilökunnan jaksamista tuetaan? Miten työhajaus on järjestetty? Onko erityistyöntekijöitä, psykologeja, sosiaalityöntekijöitä, psykologisia erikoissairaanhoidajia jne.?

Pääseekö erikoissairaanhoidajan, psykologin tai sosiaalityöntekijän kanssa keskustelemaan ilman lääkärin lähetettä?

Ovatko kaikki mielenterveyspalvelut terveyskeskuksen ja muiden palvelujen yhteydessä?

Mitä eri terapiamuotoja kuntalaisille on tarjolla: yksilökeskeiset sekä perhe- ja verkostokeskeiset terapiat?

Mitä järjestöjen palveluja kunnasta löytyy?

Onko esim. masentuneille oma-apu- ja vertaisryhmiä?

Onko kuntalaisilla mahdollisuus saada palvelut omalla äidinkiellään?

Onko maahanmuuttajien tarvitsemat palvelut suunniteltu asiakaslähtöisesti?

Miten päihdeongelmaisten mielenterveyshäiriöitä hoidetaan?

Miten kuntalaiset saavat tietoa mielenterveyspalveluista?

Työterveyshuolto

Työterveyshuolto tavoittaa 90 % työelämässä olevista työikäisistä. Työterveyshuolto onkin mitä oivallisin paikka ehkäisevän mielenterveystyön tekemiseen.

Miten työterveyslääkärien ja -hoitajien mahdollisuus mielenterveystyön tekemiseen on turvattu?



Onko työterveysasemilla psykologien ja/tai psykiatrien palveluja?

Miten työuupumusta ehkäistään?

Miten työyhteisöjä ja esimiehiä konsultoidaan?

Vaikeat mielenterveysongelmat tarvitsevat nopeaa ja asiantuntevaa hoitoa

Mielenterveyden häiriöiden vaikein ryhmä on psykoosit eli varsinaiset mielisairaudet. Niistä yleisin on skitsofrenia. Vaikeiden häiriöiden hoito vaatii yksilöllistä ja pitkäjänteistä työtä sekä yhteistyötä perheen ja lähiverkoston kanssa. Myös perhe ja lähiverkosto tarvitsevat tukea.

Onko terveyskeskuksen henkilökunnalla mahdollisuutta varhaiseen puuttumiseen? Löytyykö apu terveyskeskuksesta? Pääseekö terveyskeskuksen vuodeosastolle lepäämään pahimman yli ennen jatkotoimenpiteiden suunnittelua?

Saako hoitoa ajasta riippumatta? Myös virka-ajan ulkopuolella?

Tekevätkö lääkärit kotikäyntejä?

Otetaanko sairastuneen perhe ja läheiset mukaan hoito- ja kuntoutusprosessiin?

Saavatko läheiset riittävästi tietoa siitä, mihin hoidolla pyritään?

Onko kunnassa psykoosiryhmä? Saavatko kuntalaiset tarvittaessa psykoosiryhmän palveluja?

Onko terveyskeskuksen henkilökunnalla mahdollisuus konsultoida erikoissairaanhoitoa? Toimiiko konsultointi?

Miten itsemurhaa yrittäneiden jatkohoito on järjestetty? Miten heidän omaisiaan tuetaan?

Onko kuntalaisilla mahdollisuus saada palvelut omalla äidinkiellään?

Miten maahanmuuttajien palvelut hoidetaan?

Kuinka jatkohoito, avohoidon tukitoimet ja kuntoutus on järjestetty akuuttivaiheen jälkeen?

Kriisityö

Odottamattomissa ja äkillisissä onnettomuuksissa tai elä-

mänvaikeuksissa tulisi olla heti tarjolla myös psyykkistä apua. Tällaisia tilanteita ovat esim. läheisen kuolema auto-onnettomuudessa tai pelastuminen junaturmasta. Nopea apu ennaltaehkäisee pitkäaikaisten ja vakavampien ongelmien syntymistä. Traumaattisten kokemusten käsittely helpottuu.

Kuka kriisityötä hoitaa? Hoidetaanko se kokonaan vapaaehtoisvoimin?

Miten järjestöjen osaamista, asiantuntemusta ja kokemusta kriisityöstä hyödynnetään?

Saavako kunnan työntekijät kriisityön koulutusta?

Järjestetäänkö debriefingiä eli psykologisia jälkipuinti-istuntoja? Järjestetäänkö niitä myös virka-ajan ulkopuolella?

Miten ja minne ihmiset voi ohjataan hädän hetkellä?

Kuntoutus

Kuntoutuksen näkökulma on otettava huomioon alusta asti kaikessa mielenterveyden hoidossa. Kuntoutuksessa useiden tahojen yhteistyö on välttämätöntä. Keskeisiä tahoja ovat terveydenhuolto, sosiaalitoimi, työhallinto, oppilaitokset, Kansaneläkelaitos ja vakuutusyhtiöt.

Kenellä on kokonaisvastuu asiakkaasta ja hänen kuntoutumisestaan?

Miten kuntoutujaa autetaan löytämään hänen tarvitsemansa palvelut? Onko kuntoutujan mahdollista saada tukea kuntoutusohjaajalta?

Toimiiko kunnassa kuntoutussopimuskäytäntö?

Onko paikkakunnalla tai alueella kuntoutuksen yhteistyöverkostoa?

Toteutuuko kuntoutujien oikeus vammaispalvelulain mukaisesti tukiin, esim. kuljetuspalveluihin?

Mitä kuntoutustoimintaa järjestöt tarjoavat: sopeutumisvalmennus, perhekuntoutus, vertaistukiryhmät, lomatoiminta jne.?

Miten kuntoutujat voivat itse osallistua palvelujen suunnitteluun?

Miten asiakkaan läheisille kerrotaan kuntoutuksen tavoitteista?

Miten kuntoutuksen asiakasyhteistyöryhmä toimii kunnassa?

Asuminen, mielekäs toiminta ja turvattu toimeentulo

Kuntoutumisen onnistuminen riippuu pitkälti siitä, millaiset ovat kuntoutujan asumisolosuhteet, onko hänellä mielekästä tekemistä ja onko hänen toimeentulonsa turvattu. Välimuotoisten palveluiden tärkeys on kiistaton.

Asuminen

Laitoksissa asuu edelleen mielenterveyskuntoutujia, jotka eivät enää tarvitse laitoshoittoa, mutta jotka eivät voi asua yksin. Jos heille on tarjolla tukiasumisen palveluja, he voivat jättää laitoksen taakseen.

Minkälaisia asumis- ja tukipalveluja kuntoutujille on tarjolla? Mitkä niistä ovat ympärivuorokautisia?

Löytyykö kunnasta yhteisö- ja ryhmäasuntoja?

Onko kunnassa palveluasuntoja tai kuntoutuskoteja?

Saavatko kuntoutujat tarvittaessa kunnan vuokra-asunnon?

Onko mielenterveyskuntoutujien asuntojen peruskorjaustarvetta arvioitu? Tehdäänkö peruskorjauksia?

Onko palvelukodeilla laatukriteerit? Valvotaanko niitä?

Kiinnitetäänkö mielenterveyskuntoutujien asumisessa huomiota asumisen mukavuuteen, esim. väljyyteen?

Mielekäs toiminta

Mielenterveyspotilaan elämään liittyvät usein yksinäisyys ja eristyneisyys, jotka estävät ja hidastavat kuntoutumista. Mielekäs toiminta tuo elämään sisältöä ja rikastaa sitä. Erilaiseen toimintaan osallistuminen tarjoaa mahdollisuuden myös sosiaalisten suhteiden solmimiseen ja sosiaalisten taitojen harjoitteluun.

Mielekäs toiminta on muutakin kuin palkkatyötä. Kaikki eivät kuntoudu työkuutoisiksi, mutta heillekin tulee tarjota mielekästä tekemistä.

Toimiiko kunnassa mielenterveysyhdistystä/potilas-yhdistystä? Ketkä voisivat auttaa sellaisen perustamisessa?

Onko kunnassa omaistoimintaa? Ketkä voisivat auttaa sellaisen

käynnistämisessä?

Onko mielenterveyskuntoutujalla käytössään päivä-, työ- ja toimintakeskuksia?

Onko kunnassa klubitalotoimintaa, jäsentalo tai vastaavaa?

Onko kuntoutujille järjestetty liikuntamahdollisuuksia?

Mitä toimintaa järjestöt ja seurakunta tarjoavat? Koulutus ja kurssitoiminta? Retket, leirit, kerhot, tapaamiset?

Miten mielenterveyskuntoutujien työllistymistä tuetaan?

Miten viranomaisten yhteistyö on järjestetty?

Millaisia palveluita työhallinto tarjoaa mielenterveyskuntoutujille? Tiedotetaanko niistä?

Ovatko osa-aikatyö, suojatyö ja tuettu työllistyminen kunnassa tuttuja? Miten yrityksiä saadaan innostumaan niistä? Tarjoaako kunta niitä?

Onko kunnassa uusosuuskuntia tai sosiaalisia yrityksiä?

Onko alueella mielenterveyskuntoutujien työllistymistä tukevia hankkeita?

Toimeentulo

Mielenterveysongelmista kärsivien taloudellinen tilanne on yleensä huono. Vaikeat mielisairaudet puhkeavat useimmiten jo nuorena. Opiskelu vaikeutuu, ja ilman koulutusta on vaarana syrjäytyminen työelämästä. Usein ainoana tulonlähteenä onkin kansaneläke. Lisäksi henkilökohtaista taloutta saattaa heikentää kallosairaalahoito ja muut terveydenhoitokustannukset.

Köyhyys ja taloudellinen ahdinko ovat ahdistavia kenelle tahansa. Ne pitäisikin osata nähdä mielenterveysongelmien riskitekijöinä.

Kuinka paljon mielenterveyspotilaat joutuvat turvautumaan toimeentulotukeen? Miten tätä voitaisiin ehkäistä?

Toteutetaanko vammaispalvelulain lääkinällistä kuntoutusta koskevaa kohtaa myös mielenterveyspotilaisiin?

Ikäihmiset

Ikäihmisten mielenterveyden ylläpidossa keskeistä on yhteiskunnan vanhuudelle antama arvo. Vanhuuden arvostus näkyy

mm. ikäihmisille järjestettyinä aktiviteetteina, järjestötoimintana, ystäväpalveluna tai liikuntamahdollisuuksina.

Ikääntyminen tuo usein muassaan viisautta ja rauhaa. Vanhenemiseen mahdollisesti liittyvät sairaudet, tunne omasta tarpeettomuudesta, läheisten menetykset ja oman kuoleman läheneminen voivat kuitenkin aiheuttaa mielenterveydellisiä ongelmia. Vanhenemiseen liittyvät mielenterveysongelmat ovat tois-  
taiseksi jääneet liian vähälle huomiolle. Usein niitä ei havaita eikä hoideta.

Toimintakyvyn ja vireyden ylläpito

Mitä itsenäisen suoriutumisen apuvälineitä ikäihmisillä on käytössään? Kuinka helposti niitä saa käyttöönsä? Miten niiden ope-  
tus ja jakelu on järjestetty?

Onko ikääntyneille järjestetty opastusta ja onko heitä innos-  
tettu tietotekniikan käyttöön?

Millaista kotipalvelua kunnassa on tarjolla?

Millaista toimintakykyä ylläpitävää toimintaa ja kuntoutusta ikääntyneille on tarjolla?

Mitä toimintamahdollisuuksia ikääntyneille on: järjestötoi-  
mintaa, kerhoja, liikuntamahdollisuuksia, retkiä, matkoja, kol-  
mannen iän yliopisto, työväen- ja kansalaisopistojen kurseja?

Voiko kunnalta saada päivystävän turvapuhelimen, jos vanhus  
asuu yksin?

Onko vanhuksille järjestetty omassa kodissa asumista tukevaa  
perhepäivähoitoa? Miten: omassa kodissa, yhdessä muiden ikään-  
tyneiden kanssa, yhdessä lasten kanssa?

Ikäihmisten mielenterveyspalvelut

Kuinka paljon kunnassa on dementiaa sairastavia?

Millaisia palveluja kunnassa on dementiaopotilaille? Onko niitä  
riittävästi? Mitä palveluja kunnasta löytyy dementiaa sairastavan  
omaisille?

Kiinnitetäänkö vanhusten masennuksen tunnistamiseen riit-  
tävästi huomiota?

Onko kunnassa erityisosaamista ikäihmisten mielenterveys-  
kysymyksissä?

Miten kasvavan ikääntyvän väestön palveluihin varaudutaan?  
Miten palvelutarvetta ennakoidaan?

Onko ikääntyneille neuvolatoimintaa?

Tekeekö hoitojärjestelmä yhteistyötä kotipalvelun kanssa?

Omaishoitajat

Ikääntyneitä hoitavat usein jo itsekin ikääntyneet omaishoitajat. Myös heidän mielenterveydestään ja jaksamisestaan on pidettävä huolta.

Onko omaishoitajien saatavilla jaksamista edistävää toimintaa: yhdistyksiä, harrastuksia, loma- ja kurssitoimintaa, sijaisia tai lomittajia?

Lopuksi

Toivomme tämän kirjasen aktivoivan ihmisiä kokoontumaan, synnyttämään mielenterveysfoorumeita sekä laatimaan kunnallisia suunnitelmia. Paperilla oleva suunnitelma ei sinänsä kuitenkaan muuta mitään. Suunnitelman toteutuksesta, seurannasta ja kehittämisestä olisikin hyvä sopia jo suunnitelmaa laadittaessa.

Ja vaikka paperilla oleva suunnitelma ei mitään muutakaan, se voi kuitenkin olla alku useiden tahojen yhteiselle mielenterveystyölle - työlle, josta kunta voi olla ylpeä.

Kirjallisuutta

Mielekäs elämä. Mielenterveyspalvelujen kehittämissuosituksset. Sosiaali- ja terveysministeriö. Julkaisuja 2000:4.

Mielenterveystyö kunnan asialistalle! Stakes. Oppaita 19.1994.

Framework for Promoting Mental Health in Europe. Toim. Eero Lahtinen, Ville Lehtinen, Eero Riikonen and Juha Ahonen. Stakes 1999.

Ville Lehtinen ja Vappu Taipale: Mielenterveys. - Sosiaali- ja terveydenhuollon palvelukatsaus 2000. Toim. Hannu Uusitalo, Antti Parpo ja Anni Hakkarainen. Stakes. Raportteja 250. 2000.

Jorma Piha, Matti Kaivosoja ja Kaija Salomaa: Lasten mielenterveys selvitys. Stakes. Aiheita 4/2000.

Matti Kaivosoja: Lasten ja nuorten oikeuspsykiatrisen palve-

luserveys. Stakes. Aiheita 5/2000.

Pirjo Laaksonen, Annikki Alho ja Markku Luotoniemi: Nuorten mielenterveyspalvelujen selvitys. Stakes. Aiheita 6/2000.

Jaakko Luomahaara, Marja Vuorinen ja Mikko Naarala: Puhki-säästetyt mielenterveyspalvelut. Stakes. Aiheita 7/2000.

Tienviittoja kunnan mielenterveystyön suunnitelman laatimiseen -kirjaseen on toteuttanut Mielekäs Elämä! -ohjelma. Ohjelma on monitasoista yhteistoimintaa, johon osallistuvat useat ministeriöt, läänit, kunnat, järjestöt, hankkeet ja yksityiset kansalaiset. Sen päämääränä on parantaa kansalaisten mahdollisuuksia elää mielekästä elämää ja edistää heidän pärjäämistään yhteiskunnassa ja yhteisössään. Ohjelman erityisenä kohteena ovat ihmiset, joilla on mielenterveysongelmia tai niiden merkittävä uhka

Toimittaja: Tiedottaja Mari Koivunen, Mielekäs Elämä! -ohjelma

Kansi ja taitto: Harri Heikkilä

K-Print Oy

Vantaa 2000.

Maksuttomat lisätilaukset:

Koordinaattori Tuula Immonen, Mielekäs Elämä! -ohjelma/Stakes, PL 220, 00531 Helsinki

Puh. (09) 3967 2660, Fax: (09) 3967 2155, E-mail: tuula.immonen@stakes.fi

LOGOT: ME! ja Stakes

