



## **Hallitusohjelmatavoitteet: 10 toimenpidettä mielenterveyden edistämiseksi vaalikaudella 2019–2023**

Suomen menestyminen ja kilpailukyky riippuvat suomalaisten mielenterveydestä.

Työelämän muutokset asettavat erityisesti vaatimuksia työikäisten mielenterveydelle. Väestötutkimusten mukaan suomalaisten psyykkinen rasittuneisuus lisääntyy. Sairauspäivärahat masennuksen ja ahdistuneisuuden takia ovat voimakkaassa kasvussa. Joka neljäs sairauslomapäivä johtuu mielenterveyden ongelmista. Puolet työkyvyttömyyseläkkeistä on mielenterveysperusteisia ja osuus on kasvamassa. Itsemurhien määrä on vuonna 2016 kääntynyt nousuun pitkän myönteisen kehityksen jälkeen.

Suomalaisten mielenterveydessä ei ole nähtävissä vastaavaa hyvää kehitystä kuin fyysisen terveyden indikaattoreissa. Terveystilanteessa tapahtunutta painopisteen muutosta ei ole riittävästi huomioitu terveystaloudessa, jonka ensisijaisena kohteena on edelleen fyysinen terveys.

Mielenterveyttä on tutkitusti mahdollista vahvistaa ja mielenterveyden ongelmia ehkäistä ja hoitaa. Mielenterveyden edistäminen, häiriöiden ehkäisy ja niiden hyvä hoito on sekä kansanterveyden että kansantalouden näkökulmasta tärkeää. Mielenterveyden häiriöiden kustannukset ovat noin yksitoista miljardia euroa vuodessa.

Suomen Mielenterveysseuran keskeisenä tavoitteena on, että hallitus toteuttaa mielenterveysohjelman, joka aloittaa hallituskausien yli ulottuvan mielenterveysstrategian tavoitteellisen toimeenpanon. Mielenterveysohjelma edistää lasten ja nuorten, työikäisten ja vanhusväestön mielenterveyttä sekä kantaväestön että maahanmuuttajaväestön keskuudessa, vähentää mielenterveysperusteisten sairauspoissaolojen ja työkyvyttömyyseläkkeiden määrää sekä kehittää mielenterveyspalveluiden saatavuutta ja laatua. Osana mielenterveysstrategiaa toteutetaan valtakunnallinen itsemurhien ehkäisyohjelma.

On myös tärkeää huomata, että hallituksen toimet, jotka liittyvät eriarvoisuuden vähentämiseen, lapsiperheiden aseman vahvistamiseen ja esimerkiksi tasa-arvoisiin koulutusmahdollisuuksiin, vanhusväestön yksinäisyyden vähentämiseen tai työelämän kehittämiseen edistävät osaltaan myös mielenterveyttä.



## **1. Aloitetaan kansallisen, vuoteen 2030 ulottuvan mielenterveysstrategian toimeenpano**

**Tausta:** Edellisen kansallisen mielenterveys- ja päihdesuunnitelman, Mieli 2009, kausi päättyi vuoden 2015 lopussa. Tällä hetkellä kansallinen mielenterveys- ja päihdetyön kokonaisuus on vailla strategista ohjausta.

**Ratkaisu:** Toteutetaan laaja-alainen ja poikkihallinnollinen mielenterveys- ja päihdeohjelma, joka kattaa mielenterveyden edistämisen ja ongelmien ehkäisyn sekä palvelujen ja kuntoutuksen kehittämisen.

**Kustannusvaikuttavuus:** Mielenterveyden häiriöiden vuosikustannukset suomalaiselle yhteiskunnalle ovat noin 11 miljardia euroa. Mikäli mielenterveyssyistä työkyvyttömyyseläkkeelle siirtyminen vähentyisi 10–15 prosenttia, BKT vahvistuisi 0,3–0,5 prosentilla.

## **2. Ehkäistään ongelmien ylisukupolvisuus vanhemmuutta tukemalla**

**Tausta:** Mielenterveysongelmat ja monenlainen huono-osaisuus siirtyvät usein sukupolvelta toiselle. Joka neljäs lapsi kasvaa perheessä, jossa vanhemmilla on tai on ollut mielenterveyden häiriö, ja kantaa suurentunutta riskiä itse sairastua aikuisiällä. Tätä riskiä voidaan vähentää 40 prosentilla tukemalla positiivista vanhemmuutta.

**Ratkaisu:** Valtion tulee ohjauksessaan vaatia palvelutuottajilta vanhemmuuden tuen toteuttamista vaikuttaviksi osoitetulla menetelmällä kaikissa aikuisten sote-palveluissa.

**Kustannusvaikuttavuus:** Vanhemmuuden tuen osaamisen juurruttamiseksi koko maahan kahdeksan henkilötyövuotta (8 htv) hallituskauden aikana (2 htv/vuosi). Vanhemmuuden tuki toteutetaan osana normaalia sote-palvelutuotantoa ilman erillisrahoitusta.



### **3. Vahvistetaan jokaisen mielenterveysosaamista Hyvän mielen koulussa**

**Tausta:** Suomalaisten mielenterveysosaamisessa (muun muassa vuorovaikutus-, tietoisuus-, tunne- ja selviytymistaidoissa sekä arjen hyvinvoinnin taidoissa ja mielenterveysasenteissa) on hyvinvointia vähentäviä, sairastumisriskiä lisääviä ja syrjintää aiheuttavia osaamisvajeita. Mielenterveystaitojen tukeminen ja vahvistaminen varhaislapsuudesta saakka suojaa lapsen hyvinvointia koko elämäkulun ajan. Peruskoulun uusiin opetussuunnitelmaan perusteisiin sisältyy mielenterveyden edistäminen, mutta sen juurruttaminen koulun arkeen vaatii opetushenkilöstön täydennyskoulutusta.

Hyvän mielen koulu on ohjelmallinen kokonaisuus, jonka tavoitteena on, että kouluyhteisön arki vahvistaa sen jäsenten mielen hyvinvointia ja mielenterveystaitoja. Mielen hyvinvointi tukee oppimista ja koulun työrauhaa sekä ehkäisee mielenterveyden ongelmia. Hyvän mielen koulu sisältää mielenterveystaitojen opetusta osana päivittäistä arkea, henkilöstön mielenterveysosaamisen vahvistamisen, mielen hyvinvoinnin nykyistä paremman huomioimisen opiskeluhollossa, koulun ja kodin kasvatusyhteistyötä.

**Ratkaisu:** Käynnistetään Hyvän mielen koulu -ohjelma vuosille 2019-2027. Kansalaisten mielenterveysosaamisen nostaminen uudelle tasolle sisällyttämällä mielenterveystaitojen opettelu ja opettaminen osaksi lasten ja nuorten kasvatus- ja opetustyötä, työsuojelu- ja luottamusmieskoulutusta sekä kotouttamiskoulusta.

**Kustannusvaikutukset:** Mielenterveyden edistäminen on todettu kustannusvaikuttavaksi. Esimerkiksi sijoitus mielenterveyden edistämiseen kouluissa palautuu viisinkertaisena. Mielenterveyden ensiapu mobilisoi kansalaisia jakamaan mielenterveysosaamistaan, ja sen on arvioitu olevan erittäin kustannusvaikuttavaa.



## 4. Ehkäistään mielenterveyden ongelmia yhteistyössä järjestöjen kanssa

**Tausta:** Mielenterveyden ongelmat ovat Suomessa keskeisin syrjäytymiseen johtava tekijä. Nuorten aikuisten mielenterveysperusteiset työkyvyttömyyseläkkeet ovat voimakkaassa kasvussa. Syrjäytymisvaarassa olevilla nuorilla on moninaisia palvelutarpeita, joita pirstoutunut ja siiloutunut nykyinen nykyjärjestelmä ei kohtaa. Lasten ja nuorten kohdalla mahdollisuus harrastukseen on osa syrjäytymisen ehkäisyä.

Monitoimijaiset matalan kynnyksen palvelut, kuten perhekeskukset, nuorisoasemat, monikulttuurikeskukset ja monitoimijainen päivystys, ovat keino lisätä kokonaisvaltaisen mielenterveysavun saatavuutta leimaamattomasti erityisesti huono-osaisten kohdalla. Ikäihmisten kohdalla monitoimijaiset päiväkeskukset vähentävät turvattomuutta ja yksinäisyyttä. Maahanmuuttajien monitoimijaiset palvelut tukevat kotouttamista ja ehkäisevät radikalisoitumista. Järjestöjen kanssa toteutettu monitoimijainen päivystys tarjoaa mahdollisuuden paremmin auttaa paljon palveluja käyttäviä mielenterveys- ja päihdeasiakkaita.

Avunhakijan ja mahdollisesti hänen läheisensä lisäksi monitoimijaiseen yhteistyöhön osallistuvat sosiaali- ja terveydenhuollon, kunnan ja järjestösektorin edustajia. Läheltä saatavat matalan kynnyksen järjestöjen palvelut voivat ehkäistä ongelmien monimutkaistumista tarjoamalla välitöntä kriisiapua.

**Ratkaisu:** Valtion tulee ohjauksessaan edellyttää, että maakunnat palvelulupauksissaan sitoutuvat järjestämään monitoimijaisia matalan kynnyksen yhden luokun palveluja, ottaen mukaan kunnan etsivän nuorisotyön ja järjestöt. Kuntien, mahdollisten maakuntien ja järjestöjen tukena toimii nuorisotyön kansallinen mielenterveyden edistämisen ja ehkäisevän päihde- ja pelityön osaamiskeskus.

**Kustannusvaikuttavuus:** Porrastettu mielenterveyspalvelujärjestelmä, joka perustuu perustasolla oleviin integroituihin matalan kynnyksen palveluihin, on kustannusvaikuttavampi kuin erikoissairaanhoidolähtöinen järjestelmä. Yhdenkin syrjäytyneen nuoren saaminen työelämään tuo noin kahden miljoonan euron (2 milj.) säästöt. On osoitettu, että kustannusten kattamiseen riittää, jos etsivän nuorisotyön ja työpajatoiminnan keinoin onnistutaan kouluttamaan ja saattamaan työelämään noin sata nuorta lähes 15 000 valmennettavasta nuoresta. Yhteiskunnalliset panokset nuorten syrjäytymisen ehkäisyssä ovat vain murto-osa niillä saatavista hyödyistä, jotka muodostuvat ansiotuloista, niistä maksetuista veroista ja eläkemaksuista sekä vältetyistä sosiaalisista tulonsiirroista.



## 5. Luodaan psykoterapiatakuu hoitoon pääsemiseksi kuukauden sisällä

**Tausta:** Psykoterapia on vaikuttava ja Käypä hoito -suositusten mukainen hoitomuoto, jonka saatavuudessa on suuria ongelmia ja epätasa-arvoa. Ihmisten ongelmat monimutkistuvat ja kustannukset kasvavat, kun psykoterapiaa ei ole saatavilla riittävän varhain ja riittävän matalalla kynnyksellä julkisissa peruspalveluissa. Tällä hetkellä Kelan kuntoutuspsykoterapian piirissä on noin 37 000 ihmisistä, ja sen vuosikustannukset ovat noin 70 miljoonaa euroa. Kelan kuntoutuspsykoterapia alkaa usein liian myöhään ja on tarkoitettu vain työssä käyville ja opiskeleville aikuisille, vaikka tarve on suuri myös työelämän ulkopuolella olevilla. Kelan kuntoutuspsykoterapia jakaantuu myös alueellisesti epätasa-arvoisesti.

**Ratkaisu:** Julkisen terveydenhuollon järjestämisvastuun piiriin otetaan lyhytpsykoterapia, jonka tulee alkaa 28 päivän sisällä tarpeen tunnistamisesta, jollei itsehoito, vertaistuki tai nettiterapia sovellu.

**Kustannusvaikutukset:** Psykoterapiaan sijoitettu pääoma maksaa tutkimusten mukaan itsensä takaisin, koska sairausetuksien käyttö vähenee, työnantajien sairauspoissaolokustannukset vähenevät ja terveydenhuollon käyttö vähenee. Psykoterapiatakuu toisi arviolta 125 000 psykoterapiaa tarvitsevaa lyhytpsykoterapian piiriin. Noin 40-45 prosenttia hoidettavista tulee hyötymään merkittävästi psykoterapiasta. Noin 6 prosenttia hoidettavista tulee siirtymään etuuksista työelämään. Peruspalveluissa saatavilla oleva, riittävän varhain aloitettu psykoterapia siirtäisi vuosittain arviolta noin 7500 henkilöä etuuksien piiristä työelämään.

Esitetyn psykoterapiatakuun kustannus olisi vuositasolla noin 35 miljoonaa euroa. Työelämään siirtyminen toisi säästöjä etuuksissa ja verotuloissa noin 165 miljoonan edestä. Samalla kuntoutuspsykoterapian ja muun hoidon tarve vähenisi. Kokonaisuutena uudistus vähentäisi yhteiskunnan kustannuksia ja kestävyysvajetta.



## 6. Ehkäistään itsemurhia laaja-alaisesti yli hallintorajojen

**Tausta:** Itsemurhien määrä on Suomessa kääntynyt nousuun, ja lisääntyvä alkoholin kulutus todennäköisesti kasvattaa itsemurhalukuja. Tehokas itsemurhien ehkäisy vaatii yhteistyötä yli yhteiskunnan sektoreiden.

**Ratkaisu:** Onnettomuustutkintakeskuksen tehtävät ulotetaan koskemaan itsemurhien syiden ja ehkäisymahdollisuuksien tutkintaa. Keskus julkaisee vuosittain tutkintaselostuksen itsemurhista toimenpidesuosituksineen. Poikkihallinnollisena yhteistyönä Tilastokeskuksen kuolinsyyrekisterin pohjalta luodaan kansallinen itsemurharekisteri.

**Kustannusvaikutukset:** Resurssitarve neljä henkilötyövuotta (4 htv). Itsemurhien ehkäisytyö on todettu erittäin kustannusvaikuttavaksi sijoitetun pääoman tuoton ollessa noin 40-kertainen. Yhden itsemurhan ehkäisy merkitsee noin kahden miljoonan säästöä.

## 7. Luodaan työkalut yhteiskunnallisten päätösten mielenterveysvaikutusten arvioimiseksi

**Tausta:** Monilla yhteiskunnallisilla päätöksillä on mielenterveysvaikutuksia. Väestön mielenterveyteen ja itsemurhiin vaikuttavia tekijöitä on tunnistettu. Silti päätösesitysten mielenterveysvaikutuksia ei systemaattisesti ennalta arvioida, edes osana ihmisiin kohdistuvia hyvinvointivaikutuksia. Osasyyn tähän on mielenterveysvaikutusten arvioinnin työkalujen puuttuminen, jolla valtion, maakuntien ja kuntien eri hallintokuntien strategioiden, suunnitelmien ja päätösten vaikutukset psyykkiseen hyvinvointiin, mielenterveyteen ja itsemurhakuolleisuuteen osataan huomioida, ennakoita ja seurata.

**Ratkaisu:** Valtioneuvoston kanslian toimesta luodaan sähköiset työkalut, joilla päätösesitysten mielenterveysvaikutuksia voidaan arvioida osana ihmisiin kohdistuviin hyvinvointivaikutusten arviointia.

**Kustannusvaikutukset:** Työkalujen kehittäminen ja levittäminen, viisi henkilötyövuotta (5 htv).



## **8. Tarjotaan edistävän ja ehkäisevän työn valtakunnallinen tietovaranto**

**Tausta:** Suomi tarvitsee lisää ennalta ehkäiseviä investointeja, kuten varhaisen vaiheen tukea, syrjäytymistä ehkäiseviä toimintamalleja ja toimivia kokonaisvaltaisia peruspalveluita. Siirtyminen kohti ehkäisevää mielenterveystyötä kuitenkin laahaa, ja toimet mielenterveyden edistämiseksi ovat harvassa. Mielenterveyden edistämiseen sijoitettu pääoma maksaisi kuitenkin itsensä moninkertaisesti takaisin. Kustannusvaikuttavia menetelmiä mielenterveyden edistämiseksi ja ongelmien ehkäisemiseksi on paljon, mutta ne eivät ole kootusti saatavilla.

**Ratkaisu:** Kansallisen sähköisen tietovarannon perustaminen vaikuttavista ja käyttökelpoisista mielenterveyden edistämisen ja ehkäisevän työn työkaluista. Pysyvä tietovaranto liitetään järjestöjen Kasvun tuki -tietovarantoon.

**Kustannusvaikutukset:** Kolme henkilötyövuotta (3 htv). Kustannusvaikuttavien menetelmien leviämisen myötä toiminnan arvioidaan muodostuvan varsin kustannusvaikuttavaksi.

## **9. Tuodaan mielen hyvinvoinnin ja onnellisuuden mittaaminen osaksi väestön terveyden seurantaa**

**Tausta:** Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen THL:n väestötutkimuksissa (FinSote, kouluterveystutkimus) on perinteisesti tutkittu psyykkistä rasittuneisuutta ja mielenterveyden häiriöiden esiintymistä. Koska psyykkistä hyvinvointia ei ole mitattu, päättäjienkin huomio on ollut enemmän ongelmien hoidossa kuin psyykkisen hyvinvoinnin edistämässä.

**Ratkaisu:** THL:n väestötutkimukseen lisätään psyykkisen hyvinvoinnin ja onnellisuuden mittaaminen.

**Kustannusvaikutukset:** Muutos on toteuttavissa ilman lisäkustannuksia.



## 10. Luodaan kestävät mallit edistävän ja ehkäisevän mielenterveystyön rahoittamiseksi

**Tausta:** Ehkäisevän mielenterveystyön laiminlyönti aiheuttaa merkittäviä yhteiskunnallisia kustannuksia. Edistävä ja ehkäisevä mielenterveystyö on erittäin kustannusvaikuttavaa pidemmällä tähtäimellä. Julkisen sektorin siiloutunut, tilivuosiin ja vaalikausiin rajoittuva kirjanpito kätkee mielenterveystyön kansantaloudellisen hyödyn. Investoitu pääoma maksaa itsensä takaisin moninkertaisena 5–10 vuoden sisällä.

Maakunta- ja sote-uudistuksen valmistelu ja Veikkauksen tuottokehitykseen vaikuttavat toimet pelihaittojen vähentämiseksi ovat herättäneet huolta terveyttä ja hyvinvointia edistävien ja matalan kynnyksen apua tarjoavien järjestöjen toimintaedellytyksistä. Järjestöjen hyte-työn leikkaukset kumoaisivat nopeasti pelihaittoihin puuttumisen hyödyt suomalaisten hyvinvoinnin koko kuvassa. Sitra ja Me-säätiö ovat työllään luoneet hyvän pohjan vaikuttavuusinvestointien hyödyntämiseen myös mielenterveystyössä.

**Ratkaisu:** Valtio toimii aktiivisesti mielenterveyden edistämiseen ja mielenterveysongelmien ehkäisyn rahoittamisen turvaamiseksi. Hallitus turvaa järjestöjen toimintamahdollisuudet uusissa rakenteissa ja toimii vaikuttavuusinvestointirahaston pystyttämiseksi. Rahaston avulla saadaan tulosperusteisilla rahoitussopimuksilla yksityistä pääomaa mukaan mielenterveystyöhön. Malli saa aikaan sekä taloudellista tuottoa että mitattavaa mielenterveyshyötyä. Valtio myös turvaa järjestöjen edellytykset hyvinvointia ja terveyttä edistävään työhön kompensoimalla Veikkauksen tuottojen laskun alentamalla arpajaisveroa vastaavasti.

**Kustannusvaikutukset:** Uusi rahoitusmalli siirtää painopisteen kustannusvaikuttaviin toimiin ja tuottaa kansantaloudellisia säästöjä. Varhaista tukea tarjoamalla esimerkiksi Imatralla, Raisiossa ja Raahessa on saatu merkittäviä säästöjä lastensuojelussa.