

## Hyvä kuntapäätäjä

Mielen hyvinvointia edistetään ja mielenterveyden häiriöitä ehkäistään vaikuttamalla mielenterveyden sosiaalisiin ja taloudellisiin taustatekijöihin. Eriarvoistuminen heikentää mielenterveyttä ja lisää mielenterveyseroja. Kunta on merkittävässä roolissa eriarvoistumisen ehkäisemisessä.

Kunnan on tärkeä esimerkiksi:

- tukea vanhemmuutta
- edistää mielenterveyttä varhaiskasvatuksessa, kouluissa ja nuorisotyössä
- ehkäistä syrjäytymistä
- lisätä sosiaalista pääomaa, avointa keskustelua ja ihmisten luottamusta toisiinsa.







Kuntalaisten hyvinvointia lisää mahdollisuus osallistua ja vaikuttaa alueen kehitykseen. Kunnan tulee tarjota yhteisöllisyyttä vahvistavia paikkoja, joissa kuntalaiset voivat maksutta kokoontua, tavata ihmisiä ja tehdä asioita yhdessä.

Mielenterveyden edistäminen edellyttää kunnalta sektorirajat ylittävää yhteistyötä. Tämän tulisi näkyä esimerkiksi työntekijäresursseissa, kunnan hyvinvointikertomuksessa ja mielenterveysvaikutusten arviointina päätöksenteossa.

# mieli

**Kaikilla on oikeus hyvään mielenterveyteen.**

## Someta!

-   #Mielenterveys kohenee liikkumalla. Tahdon, että minun kuntani mahdollistaa arjessa liikkumisen. #mielikunta
-   Kuka tahansa voi kohdata kriisin. Tahdon, että minun kunnassani tukea on helposti saatavilla. #mielenterveys #mielikunta
-   Hyvä tapa vahvistaa #mielenterveys´ taitoja on Mielenterveyden ensiapu -koulutus. Tahdon, että kuntani mahdollistaa näitä. #mielikunta

[mielenterveysseura.fi](https://mielenterveysseura.fi)



# mieli

Suomen Mielenterveysseura



Kunta mielenterveyden edistäjänä

# #mielikunta

## LASTEN JA NUORTEN

**PALVELUT** Perusta vahvalle mielenterveydelle luodaan nuorena. Neuvoloissa, päiväkodeissa, kouluissa ja nuorisotyössä vahvistetaan mielenterveystaitojen opettelemista. Niiden rinnalla tuetaan vanhemmuutta ja perheiden voimavaroja.

**TYÖ** Kunnat vastaavat työntekijöidensä hyvinvoinnista ja kannustavat esimerkillään muita työnantajia. Työttömille kunta tarjoaa mahdollisuuksia työllistymistä tukevaan osallistavaan ja mielekkääseen toimintaan.

## KRIISIAPU

Kunnat mahdollistavat ja tekevät näkyväksi Mielenterveysseuran kriisikeskusverkoston tarjoamaa maksutonta kriisiapua.

## IKÄIHMISTEN PALVELUT

Kunta huolehtii, että myös ikäihmisillä on esteetön pääsy mielen-terveyttä vahvistavaan osallistavaan toimintaan. Kunta voi esimerkiksi tukea vapaaehtois-toimintaa.

## KAAVOITUS

Mielen hyvinvointiin vaikuttavat muun muassa saavutettavat viheralueet, alueen rauhallisuus ja asukkaiden kokemus turvallisuutta. Oikeanlainen kaavoitus parantaa myös sosiaalista tasa-arvoisuutta alueiden välillä.

## LIIKENNE

Kattava ja esteetön joukko-liikenne mahdollistaa kuntalaisten osallistumisen kulttuuri- ja harrastustoimintaan, mikä vahvistaa yhteisöllisyyttä ja mielen hyvinvointia.

## LIIKUNTA JA KULTTUURI

Mielenterveys vahvistuu liikkumalla, ja kunnat voivat edesauttaa tätä tarjoamalla liikuntatiloja ja mahdollisuuksia ulkoiluun. Aktiivinen kulttuuritarjonta lisää hyvinvointia ja osallisuutta.

