

HYVÄN MIELEN KUNTA: TUTKIMUSTIETOA PÄÄTÖKSENTEON JA VALMISTELUN TUEKSI

Asiantuntijapsykologi Juho Mertanen
Mielenterveyden edistämisen osasto
MIELI Suomen Mielenterveys ry

YDINSISÄLLÖT

1. Mielensterveys on enemmän kuin ongelmien poissaoloa
2. Kunnassa luodaan puitteet hyvälle mielensterveydelle
3. Mielensterveyden edistämättä jättäminen tulee kalliiksi
4. Mielensterveyden edistäminen on kustannustehokasta

MITÄ ON MIELENTERVEYS?

WHO:n (2013) määritelmän mukaan mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa

- ihminen saa kykynsä käyttöön*
- pystyy selviytymään elämään kuuluvien normaalien haasteiden kanssa*
- kykenee työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan*

Mielenterveys ei ole pelkästään mielenterveyden häiriöiden puuttumista!

MIELENTERVEYS ON PÄÄOMAA

- Voidessaan mieleltään hyvin ihminen on aktiivinen yhteisön jäsen, innovatiivisempi ja jaksaa paremmin tukea lapsiaan ja läheisiään
 - Tulevaisuuden työelämässä mm. empatia ja luovuus ovat keskeisiä kykyjä
 - Mielen hyvinvointi ennustaa myös fyysisestä terveydestä huolehtimista
- Mielen hyvinvointia tukee kokemus yhteisöön kuulumisesta ja mahdollisuudet vaikuttaa omiin ja yhteisiin asioihin
- Lähes jokaisen mielen hyvinvointi horjuu jossain vaiheessa elämää
 - Puolet meistä täyttäisi elämän aikana jonkin häiriön diagnostiset kriteerit
 - Vain puolet hakee asianmukaista tukea tai hoitoa. Häpeä pahentaa tilannetta
- Mielenterveyden häiriö ei sulje pois psyykkistä hyvinvointia
 - Esim. hyvässä hoidossa oleva kaksisuuntainen mielialahäiriö ei estä läheisiä ihmissuhteita, mielekkäitä harrastuksia tai työssäkäyntiä
 - Toisaalta ihminen voi voida pahoin, esimerkiksi olla yksinäinen tai kokea olevansa ammatillisessa umpikujassa, ilman psykiatrista diagnoosia

ASIOILLA ON SEKÄ ARVO ETTÄ HINTA

- Mielen terveyden edistäminen ja ongelmien ennaltaehkäisy ovat investointeja, joita meillä ei ole varaa jättää tekemättä
 - Alentuneen mielen terveyden kokonaiskustannus Suomen kansantaloudelle on yli 11 miljardia euroa vuodessa (OECD, 2018)
 - Yhden itsemurhan ehkäiseminen säästää kaksi miljoonaa euroa
- Mielen terveyden edistäminen on kustannusvaikuttavaa
 - Yksi koululaisten mielen terveyden edistämiseen sijoitettu euro maksaa itsensä takaisin vuodessa. Viidessä vuodessa hyöty 50-kertainen
 - Varhainen puuttuminen käytöshäiriöihin tuo jopa 83-kertaisen tuoton
 - Työssäolevien hyvinvointiin sijoitettu euro poikii kymmenkertaisen hyödyn
 - Lisätietoa taloudellisista vaikutuksista löytyy lopun lähdeluettelosta

KUNTA KAIKKIEN ASUKKAIDENSA MIELENTERVEYDEN EDISTÄJÄNÄ



ASUKKAIDEN MIELENTERVEYDEN EDISTÄMINEN: KOKO KUNNAN ASIA

- Suurin osa mielen hyvinvoinnista rakentuu soten ulkopuolella
- Kaikissa päätöksissä olisi syytä arvioida niiden vaikutukset ihmisten mielenterveyteen
- Seurataanko ongelmien tilastoinnin ohessa **hyvinvointia**?
- Mielenterveyden edistämistä tapahtuu viidellä tasolla:
 1. Mielenterveyttä tukeva yhteiskuntapolitiikka
 2. Mielenterveyttä tukevien ympäristöjen luominen
 3. Yhteisöllisen toiminnan tukeminen
 4. Yksilöiden mielenterveystaitojen kehittäminen
 5. Terveyspalveluiden suuntaaminen mielenterveyden edistämiseen
 - Kunnalla mahdollisuus vaikuttaa näistä kaikkiin

YMPÄRISTÖJEN JA RAKENTEIDEN MERKITYS MIELENTERVEYDELLE

- Luonnon läheisyys myös kaupungissa tukee mielenterveyttä
- Kaavoituksella voi edistää kohtaamisia ja yhteisöllisyyttä
 - Hyvät suhteet naapureihin tukevat mielenterveyttä
- Aktiivinen kansalaisyhteiskunta ja järjestöt tuovat yhteenkuuluvuutta
- Avoin hallintokulttuuri vahvistaa luottamusta päättäjiin
- Hyvinvoiva mieli hyvinvoivassa ruumiissa: liikunnan harrastamisen tulisi olla edullista ja paikkoja lähellä
- Laaja ja edullinen joukkoliikenne tukee erityisesti heikoimmassa asemassa olevien mahdollisuuksia edistää omaa hyvinvointiaan

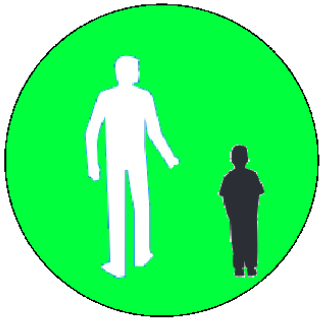
MATALAN KYNNYKSEN PALVELUT YHDELTÄ LUUKULTA

- Lievänä alkavat mielenterveyden vaikeudet pahenevat, jos niihin ei saa varhain tukea. Niitä tulee vaikeampia hoitaa.
 - Hampaassa oleva reikäkin paikataan sen ollessa mahdollisimman pieni
- Mielenterveyden vaikeudet tulevat usein esiin muissa palveluissa
 - Ymmärrys mielen hyvinvoinnista tärkeää kaikissa palveluissa
 - Toimiva eteenpäin ohjaus nopeuttaa tuen saamista
 - Palvelut tulisi resursoida niin, että inhimilliseen kohtaamiseen on aikaa
 - Kunnan työntekijöiden työhyvinvoinnista huolehtiminen
- Kriisipalveluiden saatavuus ja tieto niistä tukevat mielenterveyttä
- Erityisen haavoittuvassa asemassa olevien tavoittamiseen tarvitaan suunnattuja toimenpiteitä
 - Esimerkiksi vähemmistöihin kuuluvilla riskit usein kasautuvat



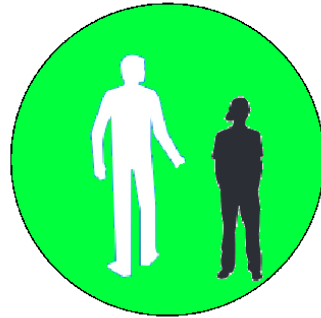
**MIELENTERVEYDEN
PERUSTA VALETAAN
LAPSUUDESSA**

MIELENTERVEYDEN ONGELMAT KEHITTYVÄT VARHAIN



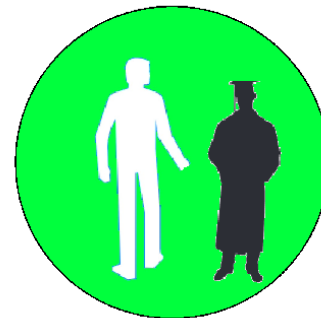
10 %

5–16-vuotiaista täyttää jonkin mielenterveyden häiriön kriteerit



50 %

Mielenterveyden häiriöistä alkaa viimeistään **14-vuotiaana**



75 %

Mielenterveyden häiriöistä alkaa viimeistään **24-vuotiaana**

LAPSIPERHEIDEN JA NUORTEN TUKEMINEN ON TEHOKASTA

- Paras tapa tukea kehittyvää mielenterveyttä on mahdollistaa turvalliset kasvuolosuhteet ja lämpimät suhteet lähiaikuisiin
 - Perheiden ja vanhemmuuden tukeminen mm. neuvoloissa
 - Myös taloudellinen turvattomuus vaikuttaa lapsen ja nuoren kehitykseen
 - Opettajien ja esimerkiksi urheiluvalmentajien mielenterveysosaaminen
 - Kiusaamisen suhteen nollatoleranssi
- Riittävän pienet ryhmäkoot ja varhainen tuki kouluissa
- Harrastusmahdollisuudet
- Toimivat aikuisten palvelut auttavat myös lapsia
- Raskausajan masennusten seulomisesta hyviä tuloksia

TYÖIKÄISTEN MIELENTERVEYS

- Työssäkäynti tukee mielenterveyttä mm. tarjoamalla mahdollisuuksia itsensä toteuttamiseen, yhteisön jäsenyyteen, taloudelliseen itsenäisyyteen ja arkirytmiin
 - Samat tarpeet myös työelämän ulkopuolella olevilla: mitä osallisuuden mahdollisuuksia tarjolla?
 - Ensimmäinen työpaikka tärkeä kohta kiinnittyä työelämään
- Työpaikoilla tulisi olla tietoa mielenterveyden edistämisestä ja keinot tarjota matalan kynnyksen tukea
- Vapaa-ajan harrastusmahdollisuudet tuovat vastapainoa työlle

IKÄIHMISET JÄÄVÄT LIIAN USEIN YKSIN

- Fyysisen toimintakyvyn heikkeneminen lisää riskiä mielenterveyden alenemiseen
- Ikäihmisille tulisi tarjota mahdollisuuksia osallistua yhteisön toimintaan esimerkiksi järjestöjen kautta
 - Mahdollisuudet myös jakaa kertynyttä elämäkokemusta
- Palveluiden saavutettavuus erityisen tärkeää ikäihmisille

LÄHTEET JA LISÄTIETOA

Appelqvist-Schmidlechner ym. (2016). Mitä on positiivinen mielenterveys ja kuinka sitä mitataan? *Suomen lääkärilehti*. <http://www.julkari.fi/handle/10024/130901>

Kalra ym. (2012). Mental health promotion: guidance and strategies. *European psychiatry*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22197146>

McDaid (2017). Commissioning Cost-effective services for promotion of mental health and wellbeing and prevention of mental ill-health. *Public health England*. <http://eprints.lse.ac.uk/85944/>

McDaid & Wahlbeck (2019). The Economic Case for the Prevention of Mental Illness. *Annual review of public health*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30601725>

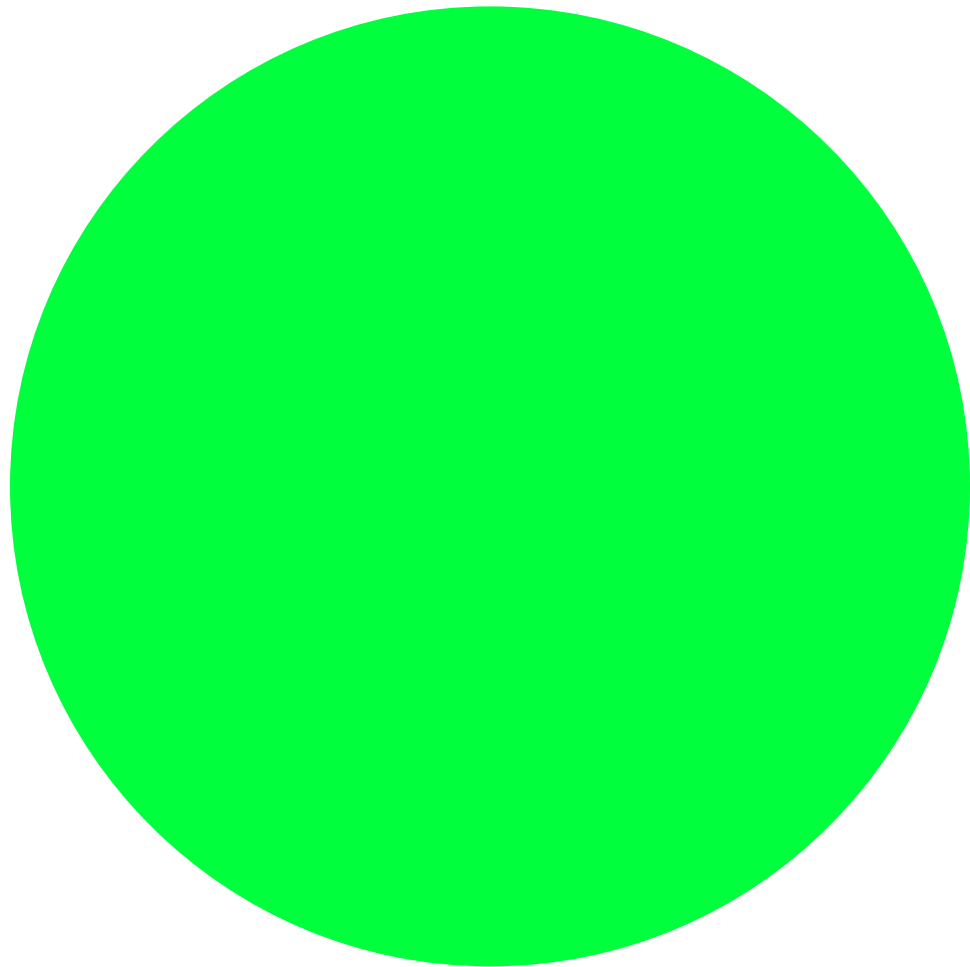
OECD (2018). Health at a glance: Europe 2018. <http://www.oecd.org/health/health-at-a-glance-europe-23056088.htm>

Solin (2011). Mental health from the perspective of health promotion policy. *Tampereen yliopisto: väitöskirjat*. <http://tampub.uta.fi/handle/10024/66782>

Solin ym. (2018). Mielen hyvinvoinnin edistäminen osaksi kunnan strategiaa. *THL: Päätösten tueksi*. <http://www.julkari.fi/handle/10024/136240>

Wahlbeck (2015). Public mental health: The time is ripe for translation of evidence into practice. *World psychiatry*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25655149>

Wahlbeck ym. (2017). Mielenterveyden edistäminen kansanterveystyön ytimessä. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim*. <https://www.duodecimlehti.fi/duo13731>



Mielenterveyttä voi vahvistaa – mieli.fi