

mieli

Suomen Mielenterveys ry



Hyvän mielen kunta: tarkistuslista

Mielenterveyttä on tutkitusti mahdollista vahvistaa ja mielenterveyden ongelmia ehkäistä ja hoitaa. Mielenterveyden edistäminen, häiriöiden ehkäisy ja hyvä hoito ovat sekä kansanterveyden että kansantalouden näkökulmasta tärkeitä. Heikentyneen mielenterveyden kustannukset ovat noin 11 miljardia euroa vuodessa.

Suomalaisten mielenterveys ei ole parantunut samaa tahtia kuin fyysinen terveys. Mielenterveyden vahvistamiseen kohdistuvat terveyspoliittiset toimenpiteet ovat jääneet vaatimattomiksi suhteessa siihen, mikä on heikentyneen mielenterveyden osuus kansanterveyden haasteista.

Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen on kuntien tehtävä nyt ja tulevaisuudessa. Kunnan kaikkien sektoreiden toiminta vaikuttaa mielenterveyteen, kuten hyvinvointiin ja terveyteen laajemminkin. Siksi sosiaali- ja terveyssektori ei voi yksin saavuttaa vaikuttavia tuloksia. Aukkaiden hyvä mielenterveys edistää myös kunnan muiden sektoreiden tavoitteiden saavuttamista. Tähän perustuu Mielenterveys kaikissa politiikoissa -lähestymistapa.

Kunnan kaikkien
sektoreiden
toiminta vaikuttaa
mielenterveyteen.



Miksi Hyvän mielen kunta -tarkistuslista?

- Tavoitteena on tukea ja kannustaa kuntia vahvistamaan asukkaiden mielenterveyttä osana kunnan hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen työtä.
- Tarkistuslista tukee kuntien strategisten linjausten tekemisessä ja työskentelyn painopisteiden valinnassa.
- Kunnat saavat tukea oman tilanteensa arvioimiseen sekä vahvuuksiensa ja kehittämistarpeidensa tunnistamiseen.
- Painopiste siirtyy korjaavista palveluista mielenterveyden vahvistamiseen ja häiriöiden ennaltaehkäisyyn sekä varhaiseen puuttumiseen.
- Tietoisuus kuntalaisten mielen hyvinvoinnin merkityksestä kasvaa: hyvä mielenterveys on osa kestäväää sosiaalista ja taloudellista kehitystä.

Kenelle tarkistuslista on suunnattu?

- Tarkistuslista toimii ensisijaisesti kuntien hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen vastuuhenkilöiden ja ammattilaisten työvälineenä.



Mikä mielenterveys?

- **Mielenterveys** on Maailman terveysjärjestö WHO:n mukaan hyvinvoinnin tila, jossa ihminen pystyy ottamaan käyttöön omat kykynsä sekä kohtaamaan ja selviytymään elämään normaalisti kuuluvista haasteista sekä kykenee työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan.
- **Mielenterveysosaaminen** tarkoittaa tietoa ja ymmärrystä mielenterveydestä voimavarana ja terveyden osa-alueena, mielenterveyden suoja- ja riskitekijöistä sekä keinoista vahvistaa mielenterveyttä. Mielenterveysosaamiseen sisältyy mielenterveyteen liittyvien asenteiden ja käsitysten tunnistaminen ja ymmärtäminen. Mielenterveysosaamiseen kuuluu myös tieto ja ymmärrys mielenterveyden häiriöistä sekä niiden hoitomahdollisuuksista ja mielenterveyspalveluista.

- **Mielenterveystaidot** ovat tunne-, tietoisuus- ja vuorovaikutustaitoja, joustavuutta selviytyä elämänkriiseistä ja kykyä säädellä kuormitusta ja stressiä sekä luoda merkityksellisiä suhteita muihin ihmisiin ja omaan ympäristöön. Mielenterveystaitoihin sisältyvät myös arjen taidot sekä itsessä ja muissa olevien psyykkisten voimavarojen tunnistaminen ja niiden hyödyntäminen tasapainon rakentamisessa työn, opiskelun, levon ja vapaa-ajan välillä. Mielenterveyden ja sen heikkenemisen puheeksi ottaminen ovat osa mielenterveystaitoja, samoin kuin valmius arvioida, milloin omat voimavarat eivät riitä ja milloin tarvitaan ammattilaisten apua.

Tarkistuslista osa-alueittain

Strategia ja johtaminen

- Mielenterveyden edistäminen on kirjattu kunnan strategiaan.
- Kunnan johto on sitoutunut työskentelemään strategiaan kirjattuja mielenterveyden edistämisen tavoitteiden saavuttamiseksi.
- Hyvinvointikertomus ja -suunnitelma sekä niiden työtä ohjaavat rakenteet tukevat strategian toimeenpanoa mielenterveyden edistämisen osalta.
- Hyvinvointierojen kaventamisen näkökulma sisältyvät kunnan strategiaan ja hyvinvointisuunnitelmaan: koko väestölle suunnatut ja haavoittuville ryhmille kohdennetut toimet tukevat toisiaan.



Mielenterveyden edistäminen koko kunnan tehtävänä

- ❑ Kunnan eri sektoreiden roolit ja toimet asukkaiden mielenterveyden edistämiseksi on tunnistettu ja suunniteltu. Poikkihallinnollinen koordinaatio ja yhteistyö toimivat.
- ❑ Kunta mahdollistaa kuntalaisten toiminnan mielenterveyden edistämiseksi. Järjestöyhteistyö ja kumpanuudet eri toimijoiden kanssa ovat monipuolisia.
- ❑ Kunta työnantajana edistää henkilöstönsä mielenterveyttä. Mielenterveysosaaminen on osa esimiesten ja johtajien osaamistavoitteita. Työn riskitekijöihin puututaan ja voimavaratekijöitä vahvistetaan.



Rajapinnat, yhteistyö ja kumppanuudet

- ❑ Yhteistyö oppilaitosten ja yritysten kanssa on aktiivista. Oppilaitosten ja yritysten toimintakulttuuri vahvistaa oppilaiden, opiskelijoiden ja työntekijöiden mielenterveyttä.
- ❑ Yhteistyö yhteisöjen, järjestöjen ja vapaaehtoistoimijoiden kanssa on monipuolista, ja yhteistyön rakenteet ovat eri osapuolille tuttuja.
- ❑ Yhteistyö sairaanhoitopiirien kanssa on sujuvaa.
- ❑ Kunta mahdollistaa ja vahvistaa paikallista ja lähi-tekemistä sekä asukkaiden osallisuutta yhdessä eri toimijoiden kanssa.





Näyttöön perustuva tieto ja toimintamallit

- ❑ Kunta kerää tietoa asukkaiden mielenterveydestä väestöryhmittäin. Mittarit ovat monipuolisia ja tuottavat tietoa myös mielenterveyden myönteisistä ulottuvuuksista.
- ❑ Kunta hyödyntää asukkaiden mielenterveyttä koskevaa tietoa järjestelmällisesti päätöksenteossa sekä toiminnan suunnittelussa ja arvioinnissa.
- ❑ Kunnan eri sektoreilla on käytössä näyttöön perustuvia toimintamalleja mielenterveyden edistämiseksi.
- ❑ Kunta hyödyntää ja kehittää ajantasaisia digitaalisia välineitä ja ratkaisuja väestön mielenterveyden edistämiseksi.



Eri ikäryhmät on otettu huomioon mielenterveyden edistämisessä

- ❑ Kunta vahvistaa henkilöstönsä osaamista mielenterveyden edistämisessä erityisesti silloin, kun työhöön kuuluu tiivis vuorovaikutus asukkaiden kanssa.
- ❑ Kunta tukee perheiden yhteistä ajanviettoa lasten eri ikäkausina ja tarjoaa perheille matalan kynnyksen mahdollisuuksia saada tietoa ja keskustella vanhemmuudesta.
- ❑ Sosiaali- ja terveyspalveluissa on käytössä vaikuttavia vanhemmuuden tuen menetelmiä.
- ❑ Varhaiskasvatuksen toiminnassa on käytössä toimintamalleja tunne- ja vuorovaikutustaitojen vahvistamiseksi ja tasapainoisen kasvun tukemiseksi.
- ❑ Mielenterveystaitojen opetus toteutuu peruskoulussa osana opetussuunnitelmaa. Opettajilla ja yhteisöllisessä oppilashuollossa on käytössä konkreettisia välineitä koulu yhteisön mielenterveyden ja myönteisen ryhmäytymisen vahvistamiseksi.

- ❑ Toisen ja kolmannen asteen oppilaitoksissa on käytössä konkreettisia välineitä mielenterveyden ja myönteisen ryhmäytymisen vahvistamiseksi.
- ❑ Kunta tarjoaa aikuisille mahdollisuuksia saada tietoa ja tukea mielenterveystaitojen ja osallisuuden vahvistamiseksi.
- ❑ Kunta tekee yhteistyötä työpaikkojen ja yrittäjien kanssa työikäisen väestön mielenterveyden vahvistamiseksi.
- ❑ Ikääntyneille on tarjolla vertaisryhmiä mielenterveystaitojen ja osallisuuden vahvistamiseksi sekä toimintaa, joka edistää ja ylläpitää ikääntyneiden sosiaalisia suhteita.
- ❑ Kunta tarjoaa eri-ikäisille matalan kynnyksen mahdollisuuksia päästä kulttuuri- ja liikuntaharrastuksiin sekä lähiluontoon.





Haavoittuvassa asemassa olevat henkilöt on otettu huomioon mielenterveyden edistämisessä

- ❑ Kunta tarjoaa yhteistyössä järjestöjen ja yhteisöjen kanssa haavoittuvassa asemassa oleville osallisuuden mahdollisuuksia ja tietoa ja tukea mielenterveystaitojen vahvistamiseksi.
- ❑ Kunta toimii aktiivisesti mahdollistaakseen haavoittuvassa asemassa olevien osallistumisen kulttuuri- ja liikuntaharrastuksiin.
- ❑ Kunnassa hyödynnetään etsivän työn menetelmiä eri-ikäisten ja erilaisissa haavoittuvissa tilanteissa elävien ihmisten tavoittamiseksi.



Tiedon tarjoaminen

- ❑ Kunta lisää yhteistä puhetta mielenterveydestä monikanavaisen ja -tasoinen viestinnän avulla, kuten hyödyntämällä sosiaalista mediaa, paikallislehtiä ja -radioita, yhteisten tilojen ilmoitustauluja, näyttöruutuja ja mainostiloja.
- ❑ Kunta voi tarjota tietoa mielenterveydestä keskustelutilaisuuksissa, tapahtumissa tai esimerkiksi vapaan sivistystyön kursseilla.
- ❑ Kunnan erilaisissa toiminnoissa ja palveluissa otetaan mielenterveys puheeksi luontevasti ja matalalla kynnyksellä.



Varhainen puuttuminen

- ❑ Varhainen puuttuminen ja tarvittaessa palveluihin ohjaaminen on vakiintunut osaksi kunnan eri palvelujen toimintaa.
- ❑ Ammattilaisten käyttöön on vakiintunut vaikuttavia puheeksi ottamisen menetelmiä.



Hyvän mielen kunta -toiminnan seuranta ja arviointi

- Kunta seuraa, minkälaista konkreettista toimintaa Hyvän mielen kunta -kokonaisuuden osana toteutuu ja missä laajuudessa se tavoittaa asukkaat.
- Kunta seuraa ja arvioi, kuinka poikkihallinnollinen ja monialainen toiminta mielenterveyden edistämiseksi toteutuu.
- Kunnan henkilöstön, esimiesten ja johtajien mielenterveysosaamisen ja työhyvinvoinnin kehitystä seurataan säännöllisesti.
- Hyvän mielen kunta -toiminnan mahdollisia vaikutuksia väestön mielenterveyteen seurataan ja arvioidaan sovitulla mittareilla.

Tarkistuslista on kehitetty MIELI Suomen Mielenterveys ry:n ja Espoon kaupungin yhteistyönä. Lisäksi siitä on käyty keskusteluja eri verkostoissa.

Mielenterveyttä voi vahvistaa – mieli.fi



**Mielenterveyden
edistäminen on
koko kunnan
tehtävä.**

mieli
mieli.fi