mieli

2018

Suomen Mielenterveysseuran vuosijulkaisu

Vain puolet avun-tarvitsijoista saa hoitoa

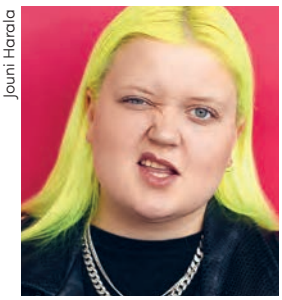
Välittäminen kantaa nuorta

Miten olisi New Yorkin malli?

Mielinauha-keräyksen kasvo Alma

”Viimein saan olla oma itseni”

Jouni Harala



4

”Olin erilainen kuin muut.”

Alma ja Anna tasapainottavat toisiaan.

Pia Inberg

16

”Tärkeintä on kohdata ihminen.”

Pertti Nyberg vastaa kriisipuhelimessa.

NYC Mayoral Photography Office

36

New Yorkista mallia maailmalle

10 YHTEISKUNTA
Nuoret tarvitsevat aikaa ja välittämistä.

13 MIELEN PÄÄLLÄ
Yli 100 000 yritystä Sekasin-chattiin.

26 APUA PYYDETÄÄN
Puolet hoidetaan.

30 LINITY PELASTI
Katriinan lapset saivat pitää äitinsä.

34 APUA&TUKEA

36 PERHE AUTTAA KOTIUTUMAAN

38 TILASTOJA MIELENTERVEYDESTÄ

mieli

Suomen Mielenterveysseura

Suomen Mielenterveysseura tekee työtä mielenterveyden edistämiseksi ja ongelmien ehkäisemiseksi. Mielenterveysseura puolustaa kaikkien yhtäläistä oikeutta hyvään mielenterveyteen. Seura koordinoi valtakunnallisen kriisikeskusverkoston toimintaa sekä edistää lasten, nuorten, työikäisten ja ikääntyneiden mielenterveyttä ja mielen hyvinvointia. Mielenterveysseuran toimintaa tuetaan Veikkauksen tuotoilla. mielenterveysseura.fi

MIELENTERVEYDESTÄ HUOLEHTIMINEN ON VIISASTA TALOUDENHOITOA

MIELENTERVEYDEN HÄIRIÖIDEN VUOTUISET KUSTANNUKSET suomalaisessa yhteiskunnassa ovat noin kuusi miljardia euroa. Puolet työkyvyttömyyseläkkeistä liittyy mielenterveyden ongelmiin. Vähintään joka viides suomalainen kokee vuoden aikana mielenterveyden häiriöitä ja joka viides sairastuu elämänsä aikana masennukseen. Suomalaisten mielenterveydessä ei ole nähtävissä vastaavaa hyvää kehitystä kuin fyysisen terveyden indikaattoreissa.

EDELLISEN KANSALLISEN MIELENTERVEYS- JA PÄIHDESUUNNITELMAN, Mieli 2009, kausi päättyi vuoden 2015 lopussa. Tällä hetkellä kansallisia mielenterveyslinjauksia ei ole. Suomen Mielenterveysseuran kärkitavoitteena tulevalle hallituskaudelle on vuoteen 2025 ulottuva Mieli2.0-ohjelma – edistämään lasten ja nuorten, työikäisten ja vanhusväestön mielenterveyttä niin Suomessa syntyneiden kuin maahanmuuttajaväestönkin keskuudessa, vähentämään sairaspoissaolojen ja työkyvyttömyyseläkkeiden määrää sekä kehittämään mielenterveyspalveluiden saatavuutta ja laatua. Osana Mieli2.0-ohjelmaa on luontevaa toteuttaa myös pitkään odotettu valtakunnallinen itsemurhien ehkäisyohjelma.

TAVOITTEELLISELLE JA KOORDINOIDULLE OHJELMATYÖLLE ON NYT SELKEÄ TARVE. Sen lisäksi tulevan hallitusohjelman kirjoittajat toivottavasti tunnistavat, että mielenterveyttä rakennetaan myös vaikkapa niillä toimilla, joilla tuleva hallitus vähentää eriarvoisuutta, vahvistaa lapsiperheiden asemaa, turvaa tasa-arvoiset koulutusmahdollisuudet, kehittää työelämää tai vähentää vanhusväestön yksinäisyyttä.

Pia Inberg

MIELENTERVEYTTÄ ON TUTKITUSTI MAHDOLLISTA VAHVISTAA ja mielenterveyden ongelmia ehkäistä ja hoitaa. Mielenterveyden häiriöiden ehkäisy ja hyvä hoito on sekä kansanterveyden että kansantalouden näkökulmasta tärkeää. Hyvinvointitalous on tarjoutunut Suomen EU-puheenjohtajuuskauden yhdeksi kärkiteemaksi. Talouden ja hyvinvoinnin kohtalonyhteys toivottavasti tunnistetaan myös sosiaali- ja terveydenhuollon uudistusten toimeenpanossa. Valitettavan usein hyvinvointia edistävästä työstä on houkutus säästää vaikeina aikoina. Fiksuille hyvinvointi-investoinnille saa kuitenkin hyvän tuoton. Menetetty hyvinvointi tulee kalliiksi.

”Tulevalle hallituskaudelle tulisi saada Mieli2.0-ohjelma.”

Sari Aalto-Matturi
Toiminnanjohtaja

Mielenterveysseuran Mielen hyvinvoinnin tavoiteohjelma:
mielenterveysseura.fi/mielen-hyvinvoinnin-ohjelma

Itsemurhien ehkäisyn tavoiteohjelma:
mielenterveysseura.fi/itsemurhien-ehkäisyohjelma

Mieli-toimitus: Eila Ruuskanen-Himma, Samuel Salovuori, Jutta Kajander, Ellen Tuomaala, Lauri Hovi, Jaana Arho • Toimituksen osoite: Maistraatinportti 4 A, 7. krs 00240 Helsinki • Vaihde: (09) 615 516 • Sähköposti etunimi.sukunimi@mielenterveysseura.fi • www.mielenterveysseura.fi • Sisällöntuotanto UPM-Media Oy • Taitto GS Oy Peippo • Julkaisija Suomen Mielenterveysseura • Paino FORSSAPRINT 2018 • ISBN 978-952-7022-61-0

Julkaisija Suomen Mielenterveysseura: Puheenjohtaja Professori Pentti Arajärvi Toiminnanjohtaja Sari Aalto-Matturi • mielenterveysseura.fi

Alma-Sofia Miettinen
Ikä 22
Kotipaikka Helsinki
Perhe Sisko Anna, äiti ja isä
Työ Laulaja, poptähti

”Ennen mietin, että ei tästä elämästä tuu mitään”

TEKSTI **ULLA-MAIJA PAAVILAINEN** KUVAT **JOUNI HARALA**

”Ystävät ja perhe”, poptähti Alma summaa voimanlähteensä. Hän saa viimein olla oma itsensä ja rohkaisee siihen myös muita.

>

Alma-Sofia Miettinen, 22, on tempaistu itähelsinkiläisestä lähiöstä parissa vuodessa kansainväliseen kuuluisuuteen, levytysstudioihin, hittilistoille, esiintymislavoille, edestakaisille lennoille Los Angelesista Helsinki-Vantaalle, sopimusneuvotteluihin, linnan kutsuille ja ties mihin miitingeihin.

Sellainen veto ja meno laittaisi kokeneen ja karaistuneen bisneshemmonkin koville, saati sitten koulupudokkaan, joka ei vielä muutama vuosi sitten ollut varma, mihin suuntaan elämä häntä potkisi. Vai pitäisikö itse potkia takaisin?

”Mikä kuukausi nyt on?” Alma kysäisee.

Hän sulkee silmänsä.

Ajatuksissaan hän lilluu leppeässä itäsuomalaisessa järvivedessä, rentoutuu mökkirannassa.

”Uiminen on mahtavaa”, hän sanoo. ”Mä rakastan uida. Mutta en mä Suomessa voi enää mennä julkiselle rannalle. Ulkomailla kyllä.”

Keltainen tukka erottuu kauas. Malibun biitseillä se saa vielä leiskua rauhassa.

MUSTAA JA PURKKAA

Tänään Alma on tempaistu tv-studiolle Länsi-Pasilaan.

Pahin aikaeron aiheuttama rasitus on jo karissut päästä, vaikka varsinkin Losista Helsinkiin lennetyn matkan jälkeen uni tulee vasta kuudelta aamulla, silloin, kun tavalliset työssäkäyvät pikkuhiljaa heräilevät päiväänsä.

Alma ja hänen kaksoissisarensa Anna saapastelevat sisään mustissaan: Almalla on nahkarotsi, Annalla ylisuuri toppatakki, Almalla jalassa kulahtaneet verkkarit ja tukevat loskakeleihin sopivat lenkkitossut, Annalla maihairit. Välillä molempien hiukset hehkuivat keltaisina, nyt Anna on ajanut päänsä kaljuksi.

Sisarukset tekevät lähes kaiken yhdessä: Anna on Alman dj ja istuu tarkkaavaisena mukana joka ikisessä palaverissa, on kuin Almaa varmistava varjo.

Molemmat jauhavat purkkaa.

Alma livahtaa vessaan meikkaamaan. Kaunistautumistuokio kestää alle viisi minuuttia. Hiuksissa erottuu vielä ponnarin jälki.

Alma näyttää toistaiseksi onnistuneen siinä mitä tavoittelee. Hänkin haluaa olla tavallinen työssäkäyvä, olla oma itsensä ja katsoa, mihin se riittää.

Alma ihailee vahvoja naisia, kuten äitiään ja Tarja Halosta.

LUONNONLAPSI VUOSAARESTA

Tähtitaivaalla liihottelun sijaan Alma on onnistunut pysymään maan pinnalla. Löytyisikö syy siihen perinteisesti juurista ja geeneistä?

Hänen äitinsä suku on lähtöisin Lappeenrannan liepeiltä. Äiti on taiteellinen, ammatiltaan vaatesuunnittelija, mutta nykyisin reuman takia sairaseläkkeellä.

Isä on kotoisin Lapin Sallasta. Hän

työskenteli metsurina, kunnes ms-tauti pakotti hänet pyörätuoliin. Vanhemmat tapasivat Rovaniemellä. Alma ja Anna syntyivät Kuopiossa, mutta muuttivat jo varhain vanhempiensa mukana etelään.

”Mä olen helsinkiläinen. Mä olen Vuosaaresta. Mä olen luonnonlapsi”, Alma sanoo.

Lapsena Alma ja Anna viihtyivät metsässä leikkimässä, rakentelivat majoja ja uivat sikana.

”Kyllä me tehtiin kaikenlaisia idioottimaisiakin juttuja ja jäyniä.”

Kotiarestia Almalle tuli vain kerran, kun hän oli kiusannut Annaa liikaa.

”Mutta silti mä hyppäsin salaa parvekkeelta alas ekasta kerroksesta ja menin naapuriin yökylään.”

Suomessa käydessään kaksoset asuvat vanhempiensa luona Kalasatamassa ja ajelevat pääkaupunkiseudulla äidin autolla.

”Kyllä mä voisin oman asunnon hankkia, ehkä jostakin Kallion liepeiltä. Tykkään istua siellä kavereitten kanssa baarissa. Toisaalta oma asunto Losista olisi kiva.”

”EN HALUA TUOLLAISEKSI”

Niin, kaverit, tai oikeastaan ystävät. Heitä Almalla on kolme. He auttavat ahdistuksissa ja jaksavat kuunnella, kun maailma mättää. He ovat tärkeintä.

”Kuulostaa tekopyhältä, mutta he välittävät minusta aidosti. Tietysti haluaisin uusia kavereita, mutta en voi olla ajattelematta, että mitä ne oikein haluaisi musta? Miksi ne tahtoisi olla mun ystäviä?”

”Välillä mä meen tosi kovaa.”

Alma on ystävistään ylpeä. Yksi heistä pääsi Teatterikorkeakouluun ykkösellä.

”Yks on sellanen, joka on sairaalassa. Mikä se on se sana, auta Anna vähä?”

”Kätilö”, Anna auttaa.

”Joo, kätilö. Ja kolmas on maalari, mutta on myös mun keikoilla jeesaamassa.”

Kun ahdistus iskee, Almasta tulee vihainen. Silloin astiat lentelevät. Välillä kun kuppi on mennyt nurin, se iskeytyy seinään ja pirstoutuu sirpaleiksi.

”Mun pää on ihan ok kunnossa, mutta väsyneenä musta tulee äkkipikainen. Anna huomaa sen parhaiten. Silloin mä kerään mun ystävät, puhun, mikä mua painaa, itken. Nuorempana purkauduin ehkä enemmänkin. Tai nuori mä olen yhä, vaikka elän aikuisten maailmassa. Välillä mä meen tosi kovaa. Sellaisissa tilanteissa monet viihteen ihmiset vaan murtuu. Mä tulen kipeeksi, esimerkiksi ekalla kiertueellani ulkomailla sain pahan anginan.”

Alma sanoo tavanneensa vaikka mitä tähtiä, joista on ajatellut, että en haluu tollaseks.

”Niillä on ympärillä paparazzit ja henkivartijat. En syytä siitä tähtiä, vaan amerikkalaista fanikulttuuria. On tärkeää, että ihmisen annetaan myös olla rauhassa. On tärkeää, ettei kusi nouse päähän.”

Omilta nuorilta faneiltaan hän saa omasta mielestään yllättävääkin palautetta: Olet auttanut mua olemaan oma itteni!

”Luulin, että olen vain mun biisit. Mutta mun keikoilla käy kaikenikäisiä naisia. Just naisia enimmäkseen.”

”OLIN ERILAINEN KUIN MUUT”

Alman mielestä kaiken menestymisen takana on turvallinen lapsuus ja perhe.

>

Alexandra Gaviliet © PME records

>

”Minut jätettiin ulkopuolelle”

”Ei niinkään kasvatus, vaan läsnäolo ja lasten kuunteleminen. Vanhemmat eivät nykyisin oikein osaa jutella lastensa kanssa. Meillä kotona ei koskaan ollut sellaista tyyliä, että olisi pitänyt tulla tiettyyn aikaan syömään. Saimme olla vapaasti ja toteuttaa itseämme miten tykkäsimme, pukeutua niin kuin tahdoimme, ajatella, mitä halusimme. Onneksi meitä oli kaksi, niin saimme toisistamme tukea.”

Koska molemmat vanhemmat olivat aina kotona, heillä oli aikaa kuunnella.

”Minä ja mun äiti, me ollaan tunneihmisiä. Kun suutumme, se on huutoa ja raivoa. Mutta mun riidat kestää viistoista minuuttia ja sitten nauretaan yhdessä.”

Yhtä äiti ja isä toivoivat: että molemmat tyttäret saisivat ylioppilaslakit.

Se toive ei toteutunut. Anna kävi kääntymässä aika monessakin koulussa ennen kuin ryhtyi tekemään tatskoja. Alma istui hetken lukiossa kunnes päätyi nuoriso- ja vapaa-ajanohjaajan koulutukseen.

”Useasti mietin, että ei vitsi, ei tästä elämästä tuu mitään. Koulu oli mulle ympäristönä sellainen, etten pystynyt olemaan siellä. Tunsin olevani erilainen kuin muut. Minut jätettiin ulkopuolelle. En ole perustallaaja ja säikytin ja ärsytin jotenkin muita. Halusin pelata futista, enkä hyppiä jotain narua. Oli aikoja, jolloin yritin pukeutua kuten toiset. Lapset on julmia.”

Alma sanoo, että hänen nuoruutensa alkoi oikeastaan jo 12-vuotiaana.

”Tein silloin sellaisia juttuja, joita

Lapsena...
olin vielä menevämpi kuin nyt, enkä harkinnut mitään.

Ystävät...
ovat minulle tärkeimmät.

Yksin ollessani...
rentoudun kuten kaikki muutkin nuoret. Mä haluan tuntea, että olen vapaa.

Olen ylpeä...
että olen tehnyt mitä haluan.

10 vuoden kuluttua...
olen toivottavasti elossa. Ainakin teen musaa ja käyn ulkomailla kiertueilla.

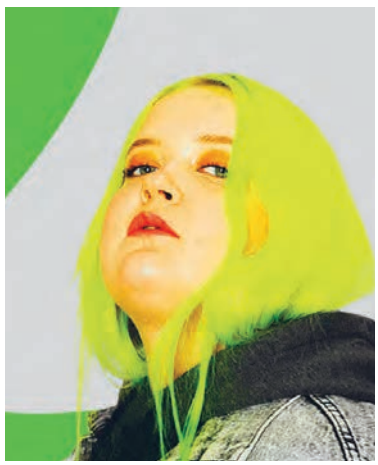
Alman viesti ”Olet tärkeä!”

Vihreän tietoisuusnauhan eli Mielinauhan myynnillä kerätään varoja mielenterveystyöhön ja halutaan hälventää mielenterveyden ongelmiin edelleen liittyvää stigmaa.

Pop-tähti Alman sanoma mielinauhassa viestii: ”Olet tärkeä!”

Suomen Mielenterveysseuran Mielinauha-keräyksellä kerätään varoja mielenterveyden edistämiseen ja vaikeassa elämäntilanteessa olevien kriisiauttamiseen. Keräyksen tarkoitus on myös lisätä voimaannuttavaa puhetta mielenterveydestä.

Kun Alma sai kuulla, että vihreää Mielinauhaa suunnitellaan tuotavaksi Suomeen, hän innostui.



”Alma toivoi, että mielenterveys saisi aiheena entistä enemmän huomiota. Otimme häneen heti yhteyttä ja pääsimme nopeasti sopimukseen kampanjayhteistyöstä. Yhteiskunnassamme on kova tarve matalan kynnyksen kriisiavulle”, kertoo Suomen Mielenterveysseuran toiminnanjohtaja **Sari Aalto-Matturi**.

Mielenterveysongelmien yleisyys Suomessa kertoo myös, että niin lasten ja nuorten, työikäisten kuin ikääntyneiden mielenterveyden edistämiseksi on tehtävä paljon työtä. Joka toinen meistä kokee elämänsä aikana mielenterveyden häiriöitä.

Yksityiset henkilöt ja yritykset voivat lahjoittaa Mielinauha-keräykseen osoitteessa mielinauha.fi tai suoraan Suomen Mielenterveysseuran lahjoitustilille: Danske Bank FI23 8000 1800 2830 05.

Lisätietoja keräyksestä osoitteessa mielinauha.fi

Keräyslupa: RA/2017/1140 voimassa 1.1.2018–31.12.2019 koko Suomen alueella Ahvenanmaata lukuun ottamatta.

yleensä 18-vuotiaat tekevät. Mutta nyt mä oon mä, mä saan olla mä. Mun nuoruus jatkuu ainakin kuuskymppiseksi asti. Tiedän, että olen roolimalli, mutta ei roolimallinkaan tarvitse olla täydellinen.”

Vaikka valkolakkia ei tytärten päähän painettukaan, vanhemmat ovat heistä nyt ylpeitä.

”Varo sit ulkomailla, ne vaan sanoo.”

WAU, MIKÄ MIMMI!

Alman ja Annan lapsuus oli taloudellisesti niukkaa. Miltä tuntuu, kun tilillä äkkiä on rahaa?

”Raha on kiva asia, mutta eihän se sitten merkitse enää mitään, jos sitä saa koko ajan.”

Alma ei ole oppinut tuhlaamaan mihinkään. Hän ostaa vintagevaatteita.

”Tätäkin nahkatakkia olen käyttänyt kaksi vuotta.”

Alma uskoo, että jokaisella ihmisellä on jossakin elämänsä vaiheessa mielenterveyden ongelmia.

”Mä uskon siihen, että fyysisiä sairauksia tulee usein siksi, että päässä on paha olo. Toivottavasti vaikka terapiassa käymisestä uskallettaisiin puhua avoimesti. Itse en ole käynyt terapiassa. Apua olisin ehkä tarvinnut, mutta en ole vain viitsinyt hakea sitä. Tähän asti apu on löytynyt ystävistä.”

Hän ihailee vahvoja naisia, kuten äitiään ja presidentti Tarja Halosta.

”Ja mun sisarta Annaa. Mä en tiedä ketään, jolla olisi niin vahva itsetunto kuin sillä. Wau, mikä mimmi se on!”

Sitten kuvataan tv-spiikkiä.

Alma on vähän huolissaan: ”Mä saatan kiroilla kesken kaiken ja noin. Mehän joudutaan vetään tää tuhat kertaa?”

Hän aloittaa: ”Moi, mä oon Alma... Täst ei tuu mitään...Vittu! Kelatkaa, että mä en edes opi tota ekaa lausetta!”

Mutta hyvin kuvaus menee, lähes yhden kirosanan voimin.

Jokaisen lauseen jälkeen Alman kasvoille nousee aito, välitön onnistumisen hymy. Se tulee suoraan sydämestä.

Sä olet Alma todella herttainen?

Alman ilme menee mutruun ja asento muuttuu torjuvaksi.

”Ei, en ole! Mä oon kova! Mä oon kova!”

”Nyt pitäis saada äkkiä kahvia”, Anna huomaa.

Almaa alkaa väsyttää. Pahvimukillinen kahvia on kansainvälistä uraa tekevältä tähdeltä kohtuullinen vaatimus. Seuraavan kerran hän ehtii Suomeen vasta kuukauden kuluttua, mökkirantaan ei silloinkaan. ■

Elämä ei ole jatkuva kiihdytyskaista

Annetaan nuorille aikaa olla nuoria ja välitetään heistä aidosti

TEKSTI **JUTTA KAJANDER**

Nuorten syrjäytymisestä puhuminen syyllistää nuoria, sanoo Kokkolan kaupungin vastaava kuraattori **Rauno Perttula**. Hän tutki väitöskirjassaan, miten syrjäytymispuhetta käytetään vallan ja hallinnan välineenä, kun julkisesti keskustellaan nuorisoasteen koulutuksesta ja opiskeluhuollosta.

Perttula kritisoi kouluttautumiskuria ja nuorisoikäluokan hallintaa. Syrjäytymispuheen kaltaisesta hallinnan diskurssista tulisi luopua niin nuorisotyössä kuin sosiaalityössä laajemminkin. Sen sijaan jokaisen työntekijän tulisi tiedostaa työn sisältämä valta ja tarkastella toimintaansa ja työtään kriittisesti suhteessa asetettuihin tavoitteisiin.

”Nuoret pitää nähdä ainutlaatuisina yksilöinä, ei kontrollin kohteina. Työ- tai opiskelupaikka ei itsessään auta nuorta, jos taustalla on ongelmia, esimerkiksi oppimisvaikeuksia tai masennusta.”

”Työssäni on tullut eteen tilanteita, joissa auttaakseni minun on pitänyt ehdottaa nuorelle koulusta eroamista. Nuori on voinut pakon edessä ajautua kyseiseen opiskelupaikkaan, tai se voi muuten olla epärealistinen suhteessa hänen omiin intresseihinsä tai sen hetkisiin voimavaroihin.”

KOULUISSA PITÄISI OLLA ENEMMÄN AIKUISIA

”Puhun syrjäytymisen sijaan mieluummin huono-osaisuudesta. Se voi juontaa juurensa monenlaisista elämänkohtaloista. Lähtökohdista huolimatta kaikilla on kuitenkin mahdollisuutensa. Olen nähnyt työssäni kasvutarinoita, joissa nuori on päässyt jaloilleen kovin vaikeasta tilanteesta ja löytänyt asioita, jotka ovat vieneet häntä eteenpäin.”

”Välittämisen kulttuurista pitäisi puhua enemmän.”

”Jos lapsella tai nuorella on yksikin aidosti välittävä aikuinen elämässään, hän selviytyy elämässään eteenpäin haasteista huolimatta. Välittämisen kokemus kantaa”, Perttula vakuuttaa.

Perttula peräänkuuluttaa lisää resursseja kouluihin, jotta opettajilla olisi kaikkien selvittelyjen lisäksi aikaa opettamiseen. Jos kouluissa ei enää riitä aikaa opettamiseen, ope-

Isaac Jenks / Unsplash

”Välillä nuoren täytyy saada pysähtyä, olla ja etsiä.”

”ET OLIS HELPOMPI POLKU”

Me-säätiö kysyi sadalta nuorelta, mitä he olisivat tarvinneet, että heidän elämänpolkunsa ei olisi ollut niin kivikkoinen.

Nuorilla oli omakohtaista kokemusta sosiaali- ja terveys-, opetus- ja sivistys-, nuoriso- ja työllisyyspalveluista sekä kolmannen sektorin toiminnasta.

Nuorten viestit tiivistettynä:

- Enemmän tukea ja seurantaa koko perheelle
- Mielen hyvinvointi keskiöön
- Tukea elämän perushallintaan
- Luotettava, pysyvä ja välittävä aikuinen rinnalle
- Tukea valintoihin, siirtymiin ja tulevaisuuden pohdintaan
- Harrastaminen mahdolliseksi kaikille
- Tarvitaan uusia väyliä löytää kavereita ja toisten seuraa
- Tuki ja tarjonta esille ja nuorten luokse

Me-säätiö tukee myös Sekasin-chattia, joka on Suomen Mielenterveysseuran koordinoima valtakunnallinen keskustelupalvelu nuorille.

Rauno Perttula
Kokkolan kaupungin vastaava kuraattori. Yhteiskuntatieteiden tohtori 2015.

Perttulalla on kymmenien vuosien kokemus sosiaalityöstä eri paikkakunnilla.

Hän on työskennellyt myös muun muassa Kriminaalihuoltyhdistyksen apulaisjohtajana sekä Peruspalvelukuntayhtymä Kallion johtavana sosiaalityöntekijänä.

tustyöhön osallistuvat ne vanhemmat, joilla on aikaa ja mahdollisuuksia siihen. Hänestä vaikuttaa nyt, että kouluissa olisi siirrytty oppimisen kulttuurista osaamisen retoriikan kulttuuriin.

”Tällä hetkellä meillä on jopa ammattikouluista valmistuvia nuoria, jotka eivät ole ammattitaitoisia eivätkä työkuntoisia”, Perttula havainnollistaa.

”Onko niukkuuden myötä syntynyt tilanne, jossa oppimista ei enää ajatella asioiden opetteluna, vaan koulussa pitäisi osata jo valmiiksi?” hän kysyy.

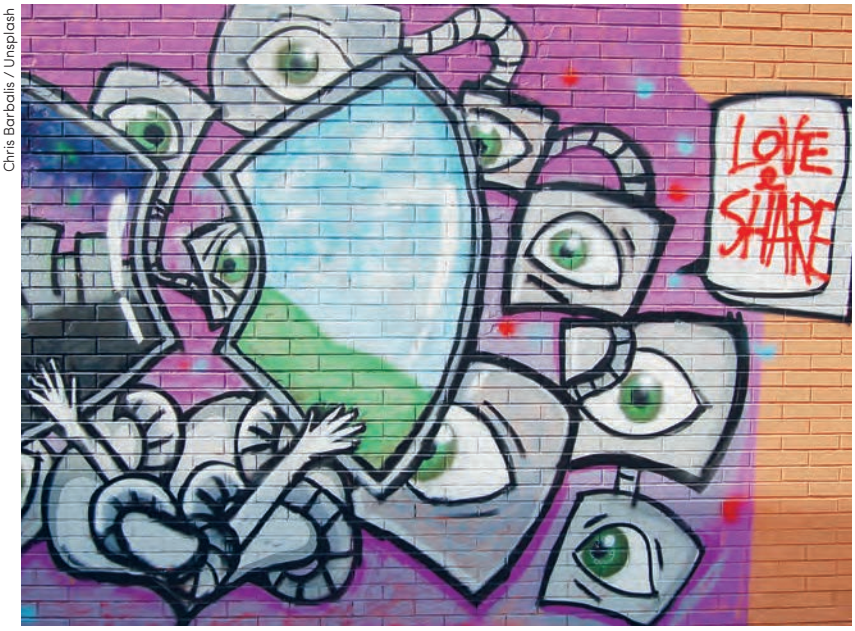
Kouluissa pitäisi olla enemmän aikuisia: opettajia, kouluterveydenhoitajia, koulupsykologeja ja kuraattoreita. Erityisesti tarvittaisiin lisää erityisopettajia ja opinto-ohjaajia.

”Olisi ensiarvoisen tärkeää, että koulussa pystyttäisiin auttamaan heitä, joilla on haasteita ja ongelmia joko koulussa tai muussa elämässä, ja heille luotaisiin tuettuja ja realistisia tuettuja polkuja elämään. Ne olisivat selkeitä suunnitelmia ja mahdollisia opintopolkuja, ilman syrjäytymishysteriaa ja pakkohakuja.”

YHDEKSÄNVUOTIAAT ERIKOISTUVAT

”Nykyisessä keskustelussa ja päätöksenteossa unohdetaan jopa kehityspsykologiset tosiasiat”, Perttula sanoo. Lapsuus- ja nuoruusiän kehityk-

>



Chris Barbalis / Unsplash

”Unohdetaan pakkokouluttautuminen ja syrjäytymishysteria.”

>

sen tarpeet unohtuvat, ja lapset ja nuoret asetetaan riskipoliittisen keskustelun kohteeksi.
Lapsen on oltava yhä nuorempana tietoinen siitä, että hänen tulevaisuudelleen on vaikutusta sekä teoilla että tekemättä jättämisillä.

”15-vuotiaana lapsen pitäisi jo tietää, mitä aikoo tehdä tulevaisuudessa. Erikoisluokille hakeutumisessa vanhempien sosioekonomisella taustalla on vaikutusta. Tällainen kehitys on omiaan eriyttämään hyvin pärjääviä ja huono-osaisempia entisestään. Epätasa-arvoisuus yhteiskunnassa kasvaa, kun vain osa porukasta pysyy mukana. Jos taustat ovat huonommat, ongelmat syvenevät.”

Globalisaatio, sosiaalisten suhteiden muuttuminen, virtuaalinen maailma ja perherakenteiden muutokset luovat samanaikaisesti sekä haasteita että mahdollisuuksia.

”Annetaan nuorelle oikeus olla juuri siinä kohdassa elämää kuin hän on. Välillä hänen täytyy pysähtyä, olla ja etsiä. Hänen pitää saada etäisyyttä ja rauhaa löytää ja tehdä omia valintoja. Elämään kuuluvat myös rosoisuus ja inhimillisyys. Nämä realiteetit eivät saisi unohtua.”

KUKA OLEN? MIHIN MÄ OLEN MENOSSA?

Nuoruuden etsikkovaiheessa halu kuulua joukkoon on usein suuri. Perttula on tehnyt nuorten kanssa pitkään töitä. Hän kertoo murheiden liittyvän monesti myös siihen, ettei nuori ole tullut hyväksytyksi omana itsenään. Sosiaalinen media näyttää vahvistavan erityisesti tyttöjen paineita siitä, että tullakseen hyväksytyksi täytyisi olla tietynlainen.

”Kaverit ovat tärkeitä, mutta nuori tarvitsee myös ainakin yhden välittävän aikuisen elämäänsä. Tukea tarvitsevista nuorista moni on yksinäinen eikä tiedä, mistä hän saisi hyväksyntää. Silloin tarvittaisiin yhteisöllistä tukea ja läheisiä luotettavia ihmisiä.”

Työssään kuraattorina Perttula on saanut toisinaan olla isähahmona.

”Hienoimpia työkokemuksia on ollut, kun olen nähnyt nuoren pääsevän omille jaloilleen. Kun hänen siipensä alkavat kantaa, hän voi todeta, ettei enää tarvitse minua. Esimerkiksi kolmessa vuodessa nuoren elämässä voi tapahtua paljon.”

”Yksi periaatteistani on, että nuori saa missä tahansa elämäntilanteessa soittaa tai tulla käymään luonani. Olen sanonut, että on turvallista tulla puhumaan kanssani, vaikka mieli ja ajatukset ovat saattaneet muuttua.”

VAIHTOEHTOISIA NÄKÖALOJA

Perttula haluaa haastaa myös kysymyksen siitä, mikä on normaalia? Onko normaalia käydä palkkatöissä ja opiskella, vai elää esimerkiksi yhteisössä, jossa ne eivät enää olekaan itsestään selviä ratkaisuja?

Hän kertoo kohdanneensa erittäin fiksuja nuoria, jotka ovat luopuneet tietoisesti tavoittelemasta palkkatyötä ja materiaa. Silti he voivat hyvin: heillä on oma sosiaalinen verkostonsa, ja heidän näköalansa elämään heijastaa uudenlaisia arvoja ja ajattelua. Yhteiskunnassa vallitsevien normien mukaisesti heidät luokiteltaisiin syrjäytyneiksi.

”Monilla vanhemmilla ikäluokilla voisi olla heiltä kuitenkin paljon opittavaa”, Perttula sanoo.

”Aikuistenkin pitää voida hyvin, että he pystyvät olemaan aidosti läsnä nuorten kanssa. Hyvinvointia on vaikea luoda ja kehittää jaksamisen ääirajoilla. Resurssien lisäksi myös yksikön johdolla on iso merkitys siinä, luodaanko välittämisen kulttuuria.”

”Jos koulut saavat lisää resursseja, aikuisille jää riittävästi aikaa ja voimavaroja kohdata lapset ja nuoret. Yksikin kohtaaminen voi olla lapselle tai nuorelle todella tärkeä.” ■

TEKSTI **ULLA-MAIJA PAAVILAINEN** KUVA **MIA JÄRVISALO**

Sekasin-chat vastaa nuoren huoleen

”Jokainen meistä on joskus vähän sekasin”. Nuoret hakevat entistä useammin apua, vahvistaa verkkokriisityön päällikkö Satu Raappana Suomen Mielenterveysseurasta.

Mitkä asiat nuoria huolettavat nyt?
Sekasin-chattiin tulleiden yhteydenottojen perusteella ei voi sanoa yhtä tai kahta tiettyä huolta, joka nuorilla olisi. Lähes puolet keskusteluista on sellaisia, että nuoren elämässä on jotain, jonka hän kokee ahdistavaksi. Se voi olla ihmissuhdeongelma, masentunut olo, itsetuhoiset ajatukset, yksinäisyys tai vaikka kiusaaminen koulussa.

Mikä on Sekasin-chatin merkitys nuorille?
Sekasin-chattiin voi ottaa yhteyttä helposti ilmaiseksi, anonyymisti, milloin ja mistä tahansa, vaikka omalla puhelimella. Eniten yhteydenottoja tulee iltaisin, jolloin harva palvelu on auki. Nuorille on myös erittäin tärkeää se, että jollakulla on heille aikaa ja halua kohdata aidosti.

Kuinka vakavia ongelmia Sekasin-chatissa käsitellään?
Mikäli Sekasin-chatissa tulee esiin ongelmia tai tilanteita, joihin tarvitaan myös muuta ammattiapua, nuorta ohjataan ottamaan yhteyttä sopivaan tahoon tai tarvittaessa otetaan yhteys nuoren puolesta yhdessä sovitusti. Tarpeen mukaan tehdään yhteistyötä poliisin, lastensuojelun ja muiden viranomaisten kanssa.

Paljonko yhteydenottoja chattiin tuli viime vuonna?
Yhteydenoton yrityksiä 97 227, tilastoituja keskusteluja 11 898, joiden keskipituus 39 minuuttia.

Mistä näin suuri avuntarve kertoo?
Se kertoo varmasti monestakin asiasta: Nuorten tarpeesta puhua, tulla kuulluksi ja autetuksi, siitä että palveluiden tulee olla nuorten elämään suunnattuja (aukioloajat laajat, myös illalla auki, käytettävissä mobiilisti, ilmaista, ei lähetteitä, ei diagnooseja), ja myös siitä, että nuoret kokevat Sekasin-brändin itselleen sopivaksi. Jokainen meistä on joskus vähän sekasin -tunnuslause sopii moneen ja näyttäisi puhuttelevan monia.

sekasin.fi

Sekasin-chat on Mielenterveysseuran koordinoima valtakunnallinen keskustelupalvelu nuorille, jossa on mukana yhteensä 24 järjestöä.

Mielenterveyttä voi vahvistaa

Suomen Mielenterveysseuran hankkein ja aloittein on 2000-luvun aikana edistetty Suomessa asuvien mielenterveyttä vauvasta vaariin. Työn vaikutukset ulottuvat laajalle.

MIELENTERVEYSTAITOJA KASVATUSALALLE

Mielenterveystaitoja harjoitellaan joka päivä arjen tilanteissa.

”Kymmenen vuoden aikana olemme kouluttaneet yli 15 500 kasvatus- ja opetusalan ammattilaista lasten ja nuorten mielenterveystaidoista. Vuoden 2017 aikana on koulutettu 4 000 ammattilaista. Nämä tekevät työtä neuvolatyön, varhaiskasvatuksen, perusopetuksen, toisen ja kolmannen asteen, opiskeluhuollon ja nuorisotyön parissa,” sanoo mielenterveyden edistämisen yksikön johtaja **Marjo Hannukkala**.

”Mielenterveysseura on osallistunut 2016 käyttöön otetun perusopetuksen opetussuunnitelman valmisteluun, johon mielenterveystaidot otettiin mukaan. Myös vuotta myöhemmin käyttöön otetussa varhaiskasvatussuunnitelmassa on mielen hyvinvoinnin sisällöt mukana.”

Pressmaster / Shutterstock

Koulutukset ja oppimateriaalia ammattilaisille
mielenterveysseura.fi

Kuntapäättäjä, varmista, että kuntasi lapsi ja nuori saa opetussuunnitelman mukaisesti mielenterveystaitojen opetusta varhaiskasvatuksessa ja koulussa.

UUDENLAINEN NUORISOTYÖN OSAAMISKESKUS

Mielenterveysseura sai loppuvuonna 2017 nuorisoalan osaamiskeskuksen valtionapukelpoisuuden. Seurassa käynnistettiin hallituskauden 2018–2019 ajaksi yhteistyössä Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry:n ja Nuorten mielenterveysseura Yeesin kanssa Mielenterveyden edistämisen ja ehkäisevän päihde- ja pelityön osaamiskeskus.

PARHAAT PERHETYÖN MALLIT KÄYTTÖÖN

Lapsi- ja perhetyön tutkitusti tulokselliset menetelmät on koottu kasvuntuki.fi -portaaliin Suomen Mielenterveysseuran ja Itsenäisyyden juhlavuoden lastensäätiön Itlan yhteistyöhankkeessa. Hankkeen koulutustilaisuuksiin on vuonna 2017 osallistunut yli kolmesataa lapsi- ja perhetyön ammattilaista ja johtavaa henkilöä ympäri Suomen. Hanke on osa sosiaali- ja terveysministeriön koordinoimaa Lapsi- ja perhepalveluiden muutosohjelmaa.

Kasvuntuki.fi

Kaikki mielenterveydestä

mielenterveysseura.fi

Kuka? **Pertti Nyberg**
Ammatti uutispäällikkö, MTV Uutiset
Asuinpaikka Helsinki
Ikä 53
Perhe vaimo, kaksi aikuista lasta
Harrastukset espanjan kieli, Helsingin historia, museoissa käyminen, koiran tutustuttaminen eri kaupunginosiin, pyöräily, matkustelu kaukomaihin

”Kriisipuhelimeen vastaaminen on ihmisen kohtaamista”

TEKSTI **ULLA-MAIJA PAAVILAINEN** KUVAT **PIA INBERG**

Sinua voisi kiinnostaa tämmöinen puhelinhomma.

Niin minulle sanottiin neljä vuotta sitten, kun olin aikani kuluksi hakeutunut Mielenterveyden ensiapu 2 -koulutukseen.

Lapset olivat muuttaneet pois kotoa, ja minulla oli paljon vapaata aikaa, jota espanjan kielikurssi ei pelkästään riittänyt täyttämään.

Täytin netissä vapaaehtoisten hakulomakkeen, sain kutsun tulla keskustelemaan kriisipuhelintoiminnan päällikön **Susanna Winterin** kanssa ja kävin vaadittavan kurssin.

Yksinäisyys on suuri ongelma

Kriisipuhelimessa meitä vastaajia on kahdenlaisia: Opiskelijoita, joilla on opinnolliset valmiudet kriisityöhön ja meitä vanhempia henkilöitä, joilla on elämänkokemus puolellaan.

Emme tuputa kokemustamme, mutta sen ansiosta voimme asettaa asiat oikeisiin mittasuhteisiin. Kolmikymppisen pohtimat murheet eivät ehkä olekaan niin valtava este, miltä hänestä soittamisen hetkellä saattaa tuntua.

Kolmikymppiset tuntuvat olevan hyvin ankaria itselleen. Jos omaan maailmaan tulee pieni särö, he voivat kuvitella, että kaikki on romahtamassa. Silloin yritän valaa heihin uskoa itseensä, armoa ja relaamista.

Yksinäisyys on suuri ongelma. Tunnen riittämättömyyttä, kun juttelen esimerkiksi yksinhuoltajaäidin kanssa, jolla ei ole ketään läheistä, eikä rahaakaan ongelmien ratkaisemiseksi. Hokkuspokkus-konsteja ei ole olemassa.

Ilta-aikaan voi tulla enemmän synkkiä puheluita, mutta myös valveilla pyörityn yön jälkeen aamusoittajilta voi tulla dramaattisia puheluita.

Puhelut eivät jää vaivaamaan mieltä

Unohdan nopeasti puheluiden yksityiskohdat. Ne eivät jää painamaan mieltäni. Ihmisten ongelmat ovat universaaleja: ihmissuhdeongelmia, avioeroja, sairautta ja kuolemaa.

Itsemurhaa hautovien soitot ovat kriisipuheluita sanan täydessä merkityksessä.

>

Ensimmäiset puheluni jännittivät minua niin paljon, ettei niistä jäänyt mitään mieleen.

>

Joka kerran päivystämään mennessäni ajattelen mahdollista tilannetta, jossa soittaja uhkaisi itsemurhalla: ”Jos et anna hyviä neuvoja, niin tapan itseni.”

Toisaalta meidän ei pidä ottaa sellaista vastuuta, eikä kontolleen toisen ihmisen henkeä.

Päivystysvuoron jälkeen on tapana pitää purkukeskustelu kriisityöntekijän kanssa. Se auttaa, ja saamme vastaisen varalle hyviä ehdotuksia.

Olen miettinyt, hakeutuvatko kriisipuhelimen vastaajiksi tietyntyyppiset henkilöt? Sosiaalinen ei tarvitse olla, sillä puhelut ovat kahdenkeskisiä. Mutta puhumaan pitää pystyä. Oppikirjavastauksia ei tarvita, kunhan vain on valmis keskustelemaan toisen kanssa.

Lisäksi on pysyttävä neutraalina ja pystyttävä toimimaan mitä erilaisimpien ihmisten kanssa. Soittajan ajattelua ei pidä tuomita – kuuntelijan pitää ymmärtää jokaista, vaikka hän ei kaikkea hyväksyisikään.

Lapsuus oli sekavaa aikaa

Oman elämäni puitteet ovat kunnossa. Lapsuudenkotini tilanne olisi voinut johtaa toisenlaiseenkin kohtaloon.

Olen kotoisin pienestä lähiöstä Pajamäestä, Helsingin maaseudulta. Vanhempani olivat työläisiä: äiti keittäjä-siivooja ja isä latoja.

Lapsuuteni oli sekavaa, sillä faija oli juoppo.

Kun olin kuusivuotias, vanhempani erosivat. Äiti teki kahta, kolmea työtä elättääkseen meidät.

Kaikki se vaikutti minua viisi vuotta vanhempaan veljeeni niin, että hänen elämänsä alkoi mennä pieleen. Hän jätti koulunsa kesken, ei opiskellut, alkoholisoitui, muutti pariin otteeseen ulkomaille päästäkseen irti Vaasankadun piireistä ja kuoli lopulta viinaan 42-vuotiaana Espanjassa. Veli joutui silloin tällöin sairaalaan vatsahuuhteluun, kun hän oli ilmeisesti yrittänyt päättää päivänsä suurella määrällä unilääkkeitä.

Muistan, miten hän tuli ensimmäisen lapsemme nimenantotilaisuuteen humalassa suoraan kapakasta. Välillä hän poistui, palasi naureskellen ja leväytti nahkatakkinsa liepeet auki. Povitaskuihin oli mahtunut kaksi täyttä kaljatuoppia.

KRIISIPUHELIN PÄIVYSTÄÄ NUMEROSSA 01019 5202

- arkisin klo 9–07
- viikonloppuisin ja juhlapyhinä klo 15–07
- Puhelun hinta soittajille koostuu operaattoreiden maksuista. Puolen tunnin puhelu maksaa 50s–5€.
- Kriisipuhelimeen vastaa lähes 700 päivystäjää 26 päivystyspisteessä. Osa päivystäjistä on kriisityön ammattilaisia ja osa vapaaehtoisia päivystäjiä.
- Vuonna 2017 vastattiin 52 700 puheluun, mikä on uusi ennätys. Soittoja tuli lähes 170 000.
- Yleisimmät syyt soittaa Kriisipuhelimeen ovat ihmissuhdeongelmat, erityisesti pari- ja perheongelmat.
- Vapaaehtoiset vastasivat viime vuonna 55 prosenttiin soitoista, yhteensä reiluun 28 800 puheluun.
- Kriisipuhelin on toiminut suomenkielisenä vuodesta 1970. Tänä vuonna avattiin arabiankielinen Kriisipuhelin.

mielenterveysseura.fi/kriisipuhelin

Kiinnostaako vapaaehtoistyö Kriisipuhelimessa?
Lue lisää **mielenterveysseura.fi/kriisipuhelinpaivystajaksi** ja ota yhteyttä lähimpään kriisikeskukseen tai paikalliseen mielenterveysseuraan.

Köyhä koti potku sosiologiaan

Salmista evakkoon lähteneellä äidilläni oli kouluttautumisen eetos. Sodan aikana hän oli esiteini, ja olisi mielellään jatkanut koulunkäyntiä, jos perheellä vain olisi ollut siihen varaa.

Hänellä oli aina kirjoja kotona, ja lukeminen oli hänelle elämäntapa. Kuolinvuoteellaankin hänellä oli kirja vierellään.

Tulin köyhistä oloista, ja lähin lukio oli Munkkiniemessä. Rikkaiden lasten porukka eli siellä omassa maailmassaan. En tuntenut kateutta, vaan pikemmin hämmästelin, että onko tällaistakin olemassa, uima-altaita sisällä taloissa?

Se antoi hyvän potkun sosiologiaan, jota sitten lähdin opiskelemaan.

Aika nuorena aavistin, että toimittajan työ voisi olla minun juttuni. Kun tuli punk-kulttuurin aika, toimitin omakustanteista pienlehteä, joita maassa oli kymmeniä. Lopulta tein gradunikin siitä, miten erilaiset musiikkivirtaukset näkyivät nuorten tekemissä lehdissä.

Äiti olisi toivonut minusta ’diploinsinööriä’. Se toive ei sitten toteutunut.

Perhe paikkasi oman lapsuuden

Sairastin 15-vuotiaana reumakuumeen. Lääkärinhoitoa sain liian myöhään, joten sain jälkitaudin ja sydämeeni tuli reikä.

Kuntoni heikkeni ja tiesin, että sydän olisi jossain vaiheessa leikattava.

Ajattelin, että elämä taitaa olla tässä. En olisi ehkä ihan heti kuolemassa, mutta halusin ainakin lapset nuorena. Tuumin, että kun saan oman perheen, tulen repaleisen lapsuuden jälkeen itse kokonaiseksi.

Olin 26-vuotias, kun poikani syntyi. Kolmen vuoden kuluttua siitä syntyi tyttö.

Lapset tuli tehtyä ja yhä olen hengissä. Perheen perustaminen oli onnistunut ratkaisu.

Opiskelin kuusi vuotta, joista neljänä olin täyspäiväisesti töissä. Vuorokauden tunnit olivat silloin hyvin käytössä.

Parikymmentä vuotta oli melko sumeaa aikaa, mutta ei se ollut pelkästään lapsiperheen arkea. Asuimme välillä myös ulkomailla.

Usein riittää, että joku kuuntelee

Olen aina tykännyt jutella ihan tuntemattomien kanssa hyvin henkilökohtaisista asioista. Halusin tulla päivystämään nimenomaan puhelimeen, jossa anonyymius varmasti säilyy.

Jos ensimmäistä kertaa soittava ihmettelee, mitä hän uskaltaisi kertoa, voin vakuuttaa, että emme tunne toisiamme ja voimme puhua mistä tahansa.

Ensimmäiset puheluni jännittivät minua niin paljon, ettei niistä jäänyt mitään mieleen.

Kumma kyllä, puheluissa onnistumiset eivät jää muistijäljiksi. Sen sijaan muistan, jos tunnen epäonnistuneeni, eli jos puhelu ei etene, tai jos saan negatiivista palautetta.

Kriisipuhelimeen vastaaminen on ihmisen kohtaamista. Meidän ei tarvitse psykologisoida asioita: usein soittajalle on tärkeää jo se, että joku kuuntelee häntä.

Ongelmatilanteissa soittaja saattaa pohtia, tekisikö hän niin tai näin. Usein hän on itse ratkaissut, mikä vaihtoehto olisi paras. Pelkkä asian ääneen lausuminen toiselle saattaa johtaa järkiratkaisuun. ■

New York kukoistamaan mielenterveyden ohjelmalla

TEKSTI **ELLEN TUOMAALA**

New Yorkin metropoli heräsi tositoimiin mielenterveyden puolesta. Ohjelma ThriveNYC edistää nyt kolmatta vuotta kaupunkilaisten mielenterveyttä maailmanlaajuisesti uraauurtavana ja ainutlaatuisena esimerkkinä.

Chirlane McCray, New Yorkin pormestari **Bill de Blasion** puoliso, on toiminut marraskuussa 2015 käynnistyneen ohjelman *primus motorina*. Hän halusi aloitteellaan tehdä näkyväksi ”mielenterveyden hiljaisen kriisin” ja käynnistää aivan uudenlaisen intervention. Vaikka tarve on ollut huutava, vastaavaa ohjelmaa ei ole nähty Yhdysvalloissa eikä muuallakaan maailmassa.

Yli kahdeksan miljoonan asukkaan New Yorkissa keskimäärin joka viides asukas kärsii mielenterveyshäiriöstä vuosittain. Aikuisista yli puolet ei ole saanut tarvitsemaansa hoitoa ja palveluita. Hoitamattomat mielenterveyden häiriöt aiheuttavat ongelmia monella elämänalueella, kuten asumisen ja koulutuksen parissa, ja niillä on yhteys osaan rikoksista. Samalla ne vaikuttavat yleisemminkin kaupungin talouteen, kansanterveyteen ja elämänlaatuun.

PORMESTARIN PERHEESSÄKÄÄN EI TIEDETTY, MISTÄ HAKEA APUA

”Kuulin kertomuksia kärsimyksestä, jotka puhuivat kuin toisesta todellisuudesta. Mielenterveyden ongelmat olivat jollain tapaa koskettaneet jokaista perhettä. Ne koskettivat omaakin perhettäni”, kertoo Chirlane McGray ThriveNYC-ohjelman esipuheessa.

McGrayn ja de Blasion perhe kohtasi mielenterveyden ongelmat, kun teini-ikäinen tytär Chiara masentui ja ahdistui.

”Tunsin kaikkea, mitä äidin voi ajatella tuntevan: rakkautta, surua, pelkoa ja todella suurta epävarmuutta. En tiennyt mihin kääntyä, eikä meille ollut valmiita reittejä. Billin ja minun oli vain luotettava suosituksiin, joita meille antavia ihmisiä emme tunteneet. Joitakin isoja päätöksiä oli tehtävä uskonvaraisesti”, McGray kertoo.

”Lopulta saimme kaiken, mitä tarvitsimme. Kriisin jälkeenkään emme voineet unohtaa kaikkea, mitä jouduimme käymään läpi. Miksi apua oli niin vaikeaa löytää? Mitä voimme tehdä niiden perheiden hyväksi, joilla ei ole samoja resursseja kuin meillä?”

Seurauksena syntyi ThriveNYC, mielenterveyden toimintaohjelma, joka vastaa McCrayn ja de Blasion perheen kriisitilanteessa vastausta vaille jääneisiin kysymyksiin. Samalla se hakee ratkaisua moneen muuhunkin mielenterveyden ongelmaan, vahvistaa yhteisöllisyyttä ja hyvää hallintoa sekä auttaa turvaverkon raoista pudonneita.

Michael Appleton / NYC Mayoral Photography Office

Yhteisöllisyyden vahvistamista ja apua turvaverkosta pudonneille.

Chirlane McCray, New Yorkin pormestari Bill de Blasion puoliso on toiminut uraauurtavan mielenterveyttä edistävän ThriveNYC-ohjelman primus motorina.

THRIVENYC-OHJELMAN PERIAATTEET

1. Kulttuurin muuttaminen
2. Varhainen puuttuminen
3. Puuttuvan hoidon järjestäminen
4. Kumppanuus yhteisöjen kanssa
5. Näyttöön perustuvan tiedon hyödyntäminen
6. Johtamisen vahvistaminen

MIELENTERVEYSONGELMIEN STIGMAA VOIDAAN PURKAA

ThriveNYC, vapaasti suomennettuna New York kukoistamaan, kuulostaa ajatuksena kauniilta ja kannatettavalta, mutta onko siinä konkretiaa? Mitä ohjelman puitteissa tehdään?

Keskeistä on mielenterveysongelmien stigman vastainen työ. Ajattelutapaan, jolla mielenterveysongelmista ja päihteiden väärinkäytöstä puhutaan, halutaan saada aikaan muutos.

McCray rinnastaa esipuheessa mielenterveyden stigman vastaisen työn syövän stigman purkamiseen.

”Muistan edelleen, kun ihmiset pelkäsivät sanoa ääneen sanat ’rinta’ ja ’syöpä’. Taudista keskusteltiin vaimennetulla äänellä vain naisten kesken. Onneksi tilanne on noista ajoista muuttunut. Rintasyövästä selvinneet kertovat nyt avoimesti kokemuksistaan. He tietävät, että heillä on takanaan yhteisön tuki.”

”Mielenterveyden häiriöissä ja mielenterveyden edistämisessä on aika tehdä sama. Se ei ole helppoa eikä nopeaa. Mutta jos seuraamme ohjelman virstanpylväitä, voimme rakentaa kaupungin, jossa saa yhtä kätevästi apua ahdistukseen kuin influnssarokotuksen,” McCray toteaa.

MAAILMAN LAAJIN MIELENTERVEYDEN OHJELMA

Mielenterveyden edistäminen ei toden totta jää kauniiksi ajatukseksi. Ohjelman 54 aloitetta ja 850 miljoonan dollarin määrärahat neljäksi vuodeksi takaavat, että kyseessä on kattavin mielenterveyden ohjelma missään kaupungissa tai maassa.

Ohjelmassa mielenterveyden häiriöt ja päihteiden väärinkäyttö nähdään osana samaa jatkumoa, eikä niitä eroteta toisistaan. Haasteisiin vastataan paitsi mittavilla resursseilla, myös näyttöön pohjautuvalla asiantuntemuksella ja tiedolla. Uusi järjestelmä, jota kaupunkilaiset ja hallinto rakentavat yhteistyössä, vastaa newyorkilaisten mielenterveyden tarpeisiin. Se purkaa hoidon ja avun saamisen esteitä, ja sen puitteissa mielenterveyspalvelut järjestetään uudella tapaa.

Aloitteet on järjestetty kuuden ydinperiaatteen alle: kulttuurin muut-

>

Yksi keskitetty palvelupiste NYC Support ohjaa hoitoa tarvitsevat mielenterveyden hoitoon ja palveluihin.

Chirlane McCray ja pormestari Bill de Blasio lastensa Chiaran (vas.) ja Danten kanssa.

taminen, varhain puuttuminen, puuttuvan hoidon järjestäminen, yhteistyö yhteisöjen kanssa, näyttöön perustuvan tiedon käyttäminen sekä johtamisen vahvistaminen.

Ensimmäinen periaate, KULTTUURIN MUUTTAMINEN, avaa mielenterveyttä asiana, joka koskee jokaista. Sen avulla puretaan mielenterveysongelmien stigmaa ja kannustetaan newyorkilaisia avoimeen keskusteluun. Mielenterveyden ensiapu -kurssin vetäjiksi koulutetaan 250 000 kaupunkilaista, jotka opettavat omissa yhteisöissään, kuinka mielenterveyden haasteita voi kohdata. Lisäksi koko kaupungin laajuinen vaikuttamiskampanja vahvistaa tietoisuutta mielenterveydestä.

VARHAISEN PUUTTUMISEN PERIAATTEEN puitteissa tuotetaan välineitä lasten varhaiskasvatukseen tunne- ja vuorovaikutustaitojen vahvistamiseksi. Lisäksi luodaan kaikkia kouluja koskeva, kaupungin palkkaamista sadasta mielenterveyden asiantuntijasta koostuva verkosto, jonka kautta tavoitetaan välittömässä hoidon tarpeessa olevat koululaiset ja opiskelijat.

PUUTTUVAN HOIDON JÄRJESTÄMISEN PERIAATE takaa tasa-arvoisen hoitoon pääsyn riippumatta asuinpaikasta ja kaupunginosasta. Kaikkien raskaana olevien ja synnyttäneiden mahdollinen masennus seulotaan. Yksi keskitetty palvelupiste *NYC Support* ohjaa hoitoa tarvitsevat mielenterveyden hoitoon ja palveluihin. Sen kautta voi varata ajan ja saada lähetteet eteenpäin, ja asiakkaan tilannetta seurataan, kunnes tarvittava hoito on löytynyt. Palvelupisteeseen

Mielenterveyden ensiapu -kurssin vetäjiksi koulutetaan 250 000 kaupunkilaista.

saa yhteyden puhelimitse, tekstiviestillä ja netissä.

Neljäs periaate on KUMPPANUUS YHTEISÖJEN KANSSA, jota rakennetaan eri kaupunginosien paikallisyhteisöissä kulttuurisensitiivisesti. Kulttuurien tuntemukselle on tilausta kulttuurien sulatusuunina tunnetussa suurkaupungissa, jonka asukkaista noin puolet puhuu äidinkielenään muuta kuin englantia. Lisäksi mielenterveyden häiriöiden hoitoon palkataan uut-

Ed Reed/NYC Mayoral Photography Office

Vaikuttavia kansanterveyden voittoja

Onnistuneita terveyshankkeita on nähty **NEW YORKISSA** aiemminkin. Äidistä lapseen siirtyneiden HIV-tartuntojen määrää vähennettiin kaupungissa 2000–2013 julkisin toimin 92 prosenttia.

Tupakointia on kitketty vuosituhannen alusta. Tupakointikielto baareissa ja ravintoloissa, verojen nosto, tupakoinnin vastaiset kampanjat sekä tuki tupakoinnin lopettamiseen johtivat siihen, että aikuisten tupakointi laski 35 prosenttia 2002–2014. Nuorten osalta lasku oli 53 prosenttia 2001–2013.

ISLANNISSA taas on tehty tuloksekasta työtä nuorten päihteettömyyden puolesta. Parissakymmenessä vuodessa Islannin nuorten päihteiden käyttö romahti Euroopan ykkössijalta alimmille sijoille. Nuorten humalahakuinen juominen on vähentynyt 40 prosentista viiteen. Joka päivä tupakoivien osuus on laskenut 23 prosentista kolmeen.

Kannabista kokeilee aiemman 17 prosentin sijaan seitsemän prosenttia nuorista. Lähes puolet lukiolaisista ole ollut koskaan humalassa.

Muutoksen aikaansaamiseksi tehtiin määrätietoista paikallista ja kansallista työtä, ennen muuta tukemalla nuorten harrastuksia ja rakentamalla nuorille turvallista paikallisyhteisöä. Kampanjointi pelottavilla esimerkeillä päihteidenkäytöstä jätettiin sivuun.

Parissakymmenessä vuodessa Islannin nuorten päihteiden käyttö on romahtanut Euroopan ykkössijalta alimmille sijoille.

ta henkilökuntaa. Kaupunki rekrytoi 400 lääkäriä sekä maisteri- ja tohtoritason ammattilaista päihdetyön ohjelmiin, psykiatrisille klinikoille ja perusterveydenhuoltoon, erityisesti huono-osaisimmat kaupunginosat huomioiden.

NÄYTTÖÖN PERUSTUVAN TIEDON HYÖDYNTÄMISTÄ, viidettä periaatetta, parannetaan muun muassa rakentamalla kaikille avoin virtuaalinen oppimiskeskus verkkoon. Sieltä löytyy paitsi kirjasto taitojen testaamiseksi ja kehittämiseksi, videoita, oppaita, vinkkejä ja infopaketteja, myös ehkäisyn strategioita ja tietoa hoidon löydettävyydestä, arvioita ja linkkejä muihin verkon tietovarantoihin, sekä yhteisöjen ja palveluntarjoajien yhteistyöfoorumi.

Näyttöön perustuvaa tietoa jaetaan kaikille mielenterveystyön parissa työskenteleville ja sen avulla parannetaan ThriveNYC-osaohjelmia. Mielenterveyden innovaatiolaboratorio varmistaa, että mielenterveyden toimijoilla ja palveluntarjoajilla on käytössään ajankohtaisin tieto ja välineet. Sen puitteissa tehdään myös tutkimusta toimintaohjelmasta ja kehitetään sitä.

JOHTAMISEN VAHVISTAMINEN, kuudes, periaate on myös keskeinen; onhan kaupungin kyettävä koordinoimaan täysin uudenlaisia toimenpiteitä. Yksi käytännön toimenpide eli mielenterveysneuvosto on poikkihallinnollinen elin, joka koostuu kaupungin eri virastojen edustajista.

Kattava kokoonpano tähtää tavoiteohjelman onnistuneeseen toteutukseen, mielenterveyden edistämisen laajaan vaikuttavuuteen ja New Yorkin aseman vakiinnuttamiseen mielenterveyspolitiikan johtavana tahona maailmassa. Neuvosto työskentelee sairaaloiden, vakuutusyhtiöiden, yhteisöjen ja kansalaisjärjestöjen, hallinnon yhteistyökumppanien ja seurakuntien kanssa. Siihen osallistuu myös kokemusasiantuntijoita.

Kuudetta periaatetta toteuttaa myös tuetun asumisen lisäresursointi. Tuetun asumisen tarve on viisinkertainen asumisyksiköihin nähden. Seuraavien 15 vuoden kuluessa kaupunki ottaa käyttöön 15 000 uutta tukiasuntoa. Erityisesti huomioidaan haavoittuvat ryhmät: kodittomat perheet ja yksinasuvat veteraanit, nuoret aikuiset tukihuollon parissa, kotisairaanhoidon palveluita saavat tai perheväkivaltaa kokeneet ihmiset. ■

Mielenterveyden ensiapu-koulutusta valtakunnallisesti

Kaikkien kansalaisten mielenterveysosaamista vahvistava seuran Mielenterveys kuuluu kaikille -hanke (2017–2018) valittiin marraskuussa 2016 hallitusohjelman terveyden ja hyvinvoinnin kärkihankkeen osatoteuttajaksi. Tämän myötä Mielenterveysseura on voinut levittää yhä laajemmalle Mielenterveyden ensiapu -koulutuksia. Viiden vuoden aikana koulutuksiin on osallistunut lähes 17 700 kansalaista, ja koulutettuja ohjaajia on vuoden 2018 lopussa arviolta 700.

mielenterveysseura.fi/mtea

”Pidän mielenterveysosaamista erittäin merkityksellisenä kansalaistaitona. Mielenterveys tulee häiriöiden tunnistamisen ohella tunnistaa voimavaraksi, joka tuottaa hyvää oloa, mielekkyyttä elämään ja onnellisuutta.”

Meri Larivaara, Sosiaali- ja terveysministeriön neuvotteleva virkamies

MIELENTERVEYDEN ENSIAPU® -KOULUTUKSET

MTEA 1

Mielenterveyden ensiapu® 1 -koulutus keskittyy mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen. Koulutus on Suomen Mielenterveysseuran kehittämä koulutus, joka soveltuu kaikille, jotka haluavat vahvistaa omaa tai läheistensä mielenterveyttä.

MTEA 2

Mielenterveyden ensiapu® 2 on australialaiseen malliin perustuva koulutus, joka tarjoaa tietoa yleisimmistä mielenterveyden häiriöistä, niiden oireista ja antaa keinoja, kuinka jokainen voi ottaa mielenterveyden häiriöt puheeksi ja olla tukena.

NMEA

Nuoren mielen ensiapu -koulutus (NMEA) on tarkoitettu henkilöille, jotka toimivat 7–18-vuotiaiden lasten ja nuorten parissa joko työnsä tai harrastuksensa puolesta. Koulutus tarjoaa tietoa lasten ja nuorten yleisimmistä elämän ilmiöistä ja mielenterveyden ongelmista.

TMTEA

Työelämän mielenterveyden ensiapu (TMTEA) on tarkoitettu työntekijöille ja esimiehille. Koulutus tarjoaa konkreettisia keinoja ja työkaluja mielenterveydestä ja työhyvinvoinnista, näkökulmana on voimavarojen vahvistaminen. Koulutuksessa harjoitellaan mielenterveysongelmien tunnistamista ja ihmisten tukemista varhaisen välittämisen mallilla.

Pasi Leino

Kehitteillä on myös **Kohtaa ja tue – maahanmuuttajan mielenterveyden ensiapu (KOTU)** -kurssi. Se on suunnattu pakolais- ja maahanmuuttajataustaisia henkilöitä kohtaaville.

Tule Hyvän Mielen Vapaaehtoiseksi!

Haluatko tehdä hyvää? Vapaaehtoisenamme jaat ja saat hyvää mieltä. Löydä sinulle sopivin tapa osallistua.

Hyvän Mielen Tukijana ja Kriisiauttajana autat erilaisissa elämäntilanteissa selviytymisessä.

Hyvän Mielen Oppaana jaat mielen hyvinvointia.

Hyvän Mielen Kipparina toimit yhdistystoiminnan aktiivina.

Hyvän Mielen Viestijänä vaikutat viestimällä.

Hyvän Mielen Rakentajana toimit hyvän mielen porukassa käytännön tehtävissä.

Hyvän Mielen Kumppanina tuet toimintaamme.

Tee sivuillamme Hyvän Mielen Vapaaehtoistesti ja selvitä mikä tehtävistä sopisi sinulle parhaiten!

mielenterveysseura.fi/vapaaehtoiseksi

mieli

Vain puolet apua tarvitsevista saa hoitoa

Terveydenhuollon menoista yhä pienempi osuus ohjautuu mielenterveyspalveluihin. Samaan aikaan nuoret hakevat enemmän apua kuin koskaan ja kaikista suomalaisten työkyvyttömyyseläkkeistä jo puolet on mielenterveysperusteisia.

Nuorten määrä psykiatrisessa erikoissairaanhoidossa on kasvanut nopeasti. Uudellamaalla jo lähes kymmenen prosenttia 13–17 -vuotiaista on psykiatrisessa erikoissairaanhoidossa. Pirkanmaalla kaikkiin psykiatrian erikoissairaanhoidon palveluihin tulleiden nuorten määrä nousi 37 prosenttia vuosien 2015 ja 2016 välillä. Varsinais-Suomessa lähetteiden määrä kasvoi viime vuonna neljänneksellä aikaisempaan vuoteen verrattuna.

Erikoissairaanhoitoon pääseminen on nuoren kannalta hidasta. Hoito on usein kallista ja erikoistasolla olisikin tarkoituksenmukaista hoitaa vain vaikeimmat mielenterveyden häiriöt.

”Nuoret hakevat yhä useammin apua ja tietoisuus mielenterveydestä on kasvanut. Häiriöiden määrän nousemisesta ei ole tutkimusnäyttöä, mutta kuitenkin joka viides nuori sairastaa mielenterveyden häiriötä ja ne heikentävät nuorten toimintakykyä kaikkein eniten sairausryhmistä.

”Varhaisen keskusteluavun vaikuttavuudesta on erittäin lupaavaa tutkimusnäyttöä.”

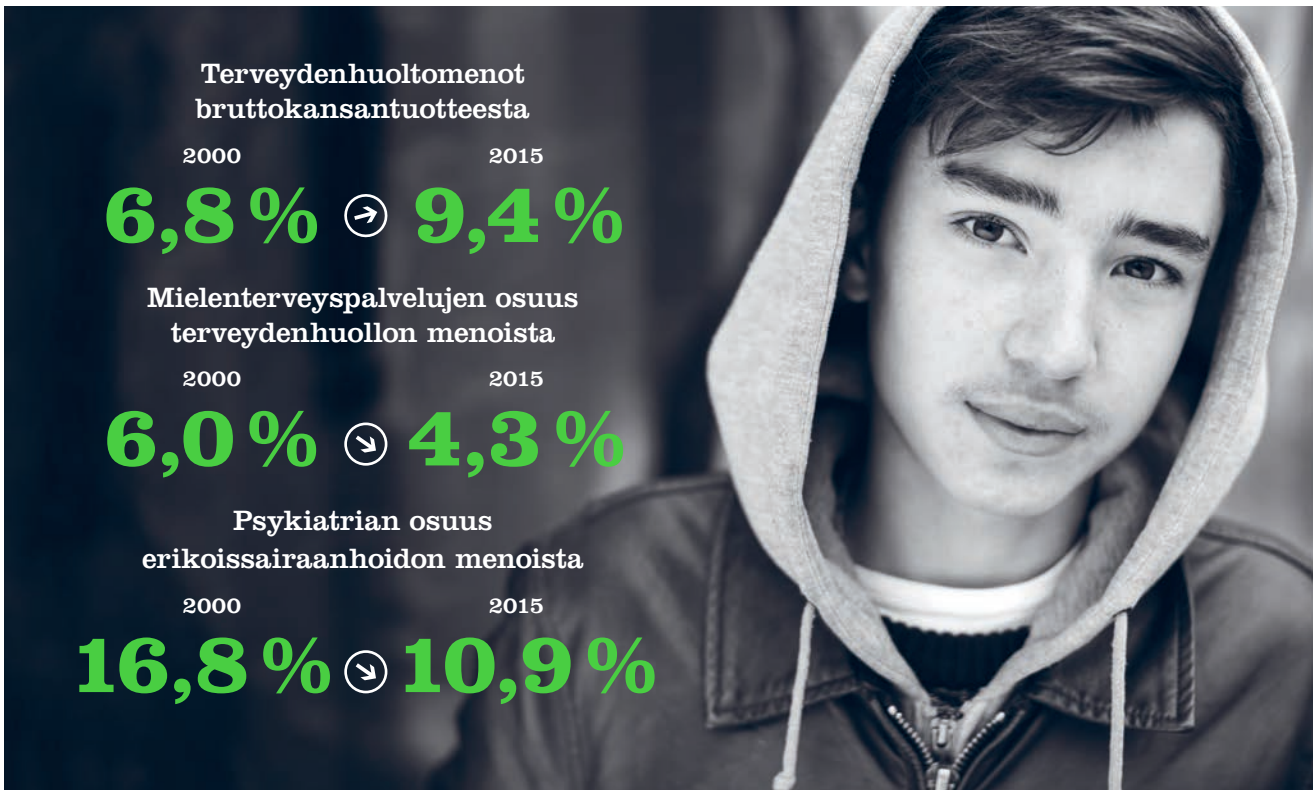
Kristian Wahlbeck
psykiatrian dosentti, kehitysjohtaja, Suomen Mielenterveysseura

Työ- ja opiskeluelämä on yhä vaativampaa ja erityisesti nivelkohdat eri elämänvaiheiden välillä ovat ratkaisevia, jotta nuori ei putoa tai jää osattomaksi. Vuonna 2015 mielenterveysperusteisella työkyvyttömyyseläkkeellä oli suhteellisesti laskettuna kaksi kertaa enemmän 16–24 -vuotiaita kuin vuosituhannen alussa”, sanoo kehitysjohtaja ja psykiatrian dosentti **Kristian Wahlbeck** Suomen Mielenterveysseurasta.

Depressiolääkkeitä nuorissa ikäryhmissä syödään myös paljon useammin verrattuna vuosituhannen alkuun, joissa suhteelliset määrät ovat nyt kaksin- tai kolminkertaisia.

Julkisuudessa on esitetty toiveita psykiatrisen erikoissairaanhoidon rahoituksen lisäämisestä, sillä psykiatrian osuus erikoissairaanhoidon menoista on vähentynyt merkittävästi. Vuosien 2000–2015 välillä psykiatrian osuus kaikista erikoissairaanhoidon menoista putosi lähes 17 prosentista alle 11 prosenttiin.

”Psykiatrisen erikoissairaanhoidon



rahoituksen lisääminen auttaisi nyt hoitoa tarvitsevia ja olisi tässä tilanteessa perusteltua. Pitkällä aikavälillä painopisteen tulee olla kuitenkin ennaltaehkäisyssä, varhaisessa tuessa ja mielenterveyden edistämisessä. Nuorten palvelut eivät ole kehittyneet samassa tahdissa kuin avun hakeminen, joten matalan kynnyksen varhaisista palveluista on todella iso pula. Esimerkiksi kouluissa tarjottava keskusteluapu ja mahdollinen jatko-ohjaus olisi hyödyllistä, sillä se tavoittaisi nuoria heidän arkiympäristössään ja varhaisessa vaiheessa."

Varhaisen keskusteluavun vaikuttavuudesta on erittäin lupaavaa tutkimusnäyttöä. Espoon yläkouluissa kouluterveydenhoitajille, -psykologeille ja -kuraattoreille koulutettiin lyhytterapia-malliin, jolla he tarjosivat tukea masennuksesta kärsiville nuorille. Vain kahdeksan prosenttia nuorista jatkoi kuuden kerran terapiajakson ja seurannan jälkeen erikoissairaanhoitoon.

HEIKOT MIELENTERVEYSPALVELUT LUOVAT ERIARVOISUUTTA

Suomessa on käyty ajoittain vilkasta keskustelua eriarvoisuudesta. Toimivat ja helposti saatavilla olevat mielenterveyspalvelut vähentäisivät eriarvoisuutta ja ongelmien ylisukupolvisuutta.

"Esimerkiksi kuntoutuspsykoterapian käyttö – joka on tällä hetkellä keskeinen hoidon toteuttamistapa esimerkiksi masennuksessa tai ahdistuneisuushäiriössä – on nuorilla todettu olevan yhteydessä vanhemman korkeakoulutukseen. Hyvin toimeen tulevat löytävät tehokkaimmin saatavilla olevan avun. Apua ei tarvitse myöskään odottaa, jos on mahdollisuus käyttää kokonaan omakustanteisia terveys- ja terapiapalveluita, mutta tämä ei ole useimpien nuorten kohdalla mahdollista, ja he jonottavat ruuhkautuneeseen erikoissairaanhoitoon."

Avun saamisen lisäksi eriarvoisuutta on riskitekijöille altistumisessa. Joka neljäs lapsi elää perheessä, jossa vanhemmalla on mielenterveyden häiriö. Kaikkein yleisimmän mielenterveyshäiriön, masennuksen, merkittävin riskitekijä ovat juuri lapsuuden haitalliset kokemukset. Ilman ehkäiseviä toimia masentuneiden vanhempien lapsista arviolta 60 prosenttia sairastuu masennukseen tai johonkin muuhun mielenterveyden häiriöön ennen 25. ikävuotta.

Muita yleisiä perheissä olevia riskitekijöitä ovat köyhyys, päihdeongelmat ja vakavat ongelmat vuorovaikutuksessa lapsen ja vanhemman välillä. Myös koulukiusaaminen ja yksinäisyys jättävät jälkensä moniin.

"Turvalliseen lapsuuteen ja vanhemmuuden tukeen kannattaa investoida. Vanhemmuuden tukeminen haasteellisissa tilanteissa on osoittautunut erityisen vaikuttavaksi menetel-

>

”Mielenterveyden häiriöiden kokonaiskustannuksista valtaosa syntyy epäsuorista kuluista, kuten sosiaaliturvasta ja erityisesti tuottavuuden menetyksistä.”

>

mäksi katkaista ongelmien ylisukupolvisia ketjuja ja tarjota tasa-arvoisempia mahdollisuuksia kaikille nuorille. Varhaisen tuen avulla saatavat tulokset vaativat pitkäjänteisyyttä, mutta ovat kaikkein kustannusvaikuttavimpia.”

Itsenäisyyden juhlavuoden lastenrahaston säätiö (Itla) ja Suomen Mielenterveysseura ovat kehittäneet yhteistyökumppanien kanssa Kasvun tuki -portaalia, johon kootaan tutkitusti tehokkaita menetelmiä lasten ja perheiden tueksi. Parhaita menetelmiä pyritään nyt saamaan laajasti käyttöön ympäri Suomea.

FYYSINEN TERVEYS PARANTUNUT, MIELENTERVEYS EI

Koko väestön terveydenhuoltomenot ovat Suomessa kasvaneet 2000-luvulla ja niiden osuus bruttokansantuotteesta on hypännyt 6,8 prosentista jo 9,4 prosenttiin (vuonna 2015). Voimavaroja ei ole saatu samassa määrin mielenterveyspalveluihin: niiden osuus kaikista terveydenhuollon menoista on samaan aikaan laskenut kuudesta prosentista 4,3 prosenttiin.

Alkuvuodesta julkaistussa YhdessäMielin -hankkeen raportissa selvitettiin toimivia mielenterveys- ja päihdetyön malleja sote-uudistusta varten ja laskettiin mm. mielenterveysperusteisten työkyvyttömyyseläkkeiden ja sairauspäivärahakausien vaikutuksia bruttokansantuotteeseen. Selvityksen tilasi Valtioneuvoston kanslia ja se toteutettiin Mielenterveysseuran johdolla usean järjestön, kahden eri yliopiston ja Evipro Oy:n yhteistyöllä.

”Mielenterveyspalvelujen kuluja tarkasteltaessa on hyvä muistaa, että mielenterveyden häiriöiden kokonaiskustannuksista valtaosa syntyy epäsuorista kuluista, kuten sosiaaliturvasta ja erityisesti tuottavuuden menetyksistä. Arviolta vain puolet mielenterveysongelmista kärsivistä on Suomessa hoidon piirissä. Heidän hoitamisensa ei olisi kuluerä, vaan investointi työkykyyn ja tuottavuuteen.”

”WHO:n johtamassa tutkimuksessa arvioitiin masennuksen ja ahdistuksen hoidon laajentamisen taloudellisia vaikutuksia 36 maassa. Johtopäätös oli, että viidentoista vuoden aikajänteellä taloudelliset hyödyt ylittävät kustannukset noin kolminkertaisesti. Hyötysuhde oli vielä suurempi, jos myös parantuneen terveyden arvo laskettiin mukaan.”

Suomalaisten fyysinen terveys on hiljalleen parantunut ja esimerkiksi työkyvyttömyyseläkkeet ovat laskeneet merkittävästi viimeisen vuosikymmenen aikana. Mielenterveydessä ei vastaavaa muutosta ole saatu aikaan. Nykyään jo lähes puolet kaikista työkyvyttömyyseläkkeistä on myönnetty mielenterveyden ja käyttäytymisen häiriöiden vuoksi.

”Raportissa selvisi, että jos mielenterveysperusteisia työkyvyttömyyseläkkeitä pystyttäisiin vähentämään 10–15 prosenttia, bruttokansantuote kasvaisi 0,3–0,5 prosenttia. Mielenterveyden häiriöistä aiheutuvat sairauspäivärahakaudet laskevat bruttokansantuotetta 0,3–0,4 prosenttia.”

KESKUSTELUAPUA LÄÄKEHOIDON RINNALLA

YhdessäMielin-raportissa korostetaan perusterveydenhuollon kykyä hoitaa mielenterveys- ja päihdeongelmia, joka on kaikkein kustannustehokkainta ja vaikuttavinta. Keskusteluavun saatavuus on tärkeää lääkehoidon rinnalla: nykyisissä terveyskeskuksissa on tarjolla psykologin, psykiatrisen sairaanhoitajan ja muiden mielenterveyden ammattilaisten palveluita, joissa toteutuu lähes miljoona käyntiä vuosittain. Sote-uudistuksessa keskusteluavun saatavuus on vaarassa heikentyä.

”Raportissa esitettiin, että oikeaaikaisen lyhytkestoisen psykoterapian avulla puolet psyykkisistä häiriöitä sairastavista toipuu ja sitäkin useampi saa hoidosta apua. Vaikka sote-uudistuksessa on keskiössä ollut lääkärille pääsyn parantaminen, niin mielenterveyden hoitoon ei pidä luoda liian lääkärikeskeistä järjestelmää. Kaikki ongelmat eivät ole lääketieteellisiä, vaan työttömyys, yksinäisyys, erilaiset huolet ja ristiriidat ihmissuhteissa tai jokin ajankohtainen kriisi liittyvät ihmisen olosuhteisiin.”

Järjestöt tarjoavat apua erilaisilla matalan kynnyksen keskustelu- ja ryhmämuotoisilla malleilla, joita on usein puutteellisesti tarjolla terveydenhuollossa. Ne ovat tärkeitä haastavassa elämäntilanteessa oleville ja mielenterveys- ja päihdeongelmista toipuville.

”YhdessäMielin-raportissa painottui vahvasti mielenterveyspalvelujen kehittäminen ihmisläheisiksi sekä vertaisuutta ja osallisuutta tukeviksi. Ihmisillehän nämä palvelut on tarkoitettu, joten miksi niiden ei tulisi olla inhimillisiä?” ■

YhdessäMielin-hankkeen loppuraportti: Kristian Wahlbeck, Outi Hietala, Lauri Kuosmanen, David McDaid, Juha Mikkonen, Johannes Parkkonen, Kaarina Reini, Samuel Salovuori, Jouni Tourunen. Toimivat mielenterveys- ja päihdepalvelut. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 89/2018.

Kasvun tuki -portaali verkossa: **kasvuntuki.fi**.

Nuoret tarvitsevat apua aikaisemmin.

Kaikista mielenterveyden häiriöistä alkaa

50 % ennen **14** ikävuotta ja **75 %** ennen **24** ikävuotta

Apua ei saada ajoissa.

Mielenterveyspalveluihin ja ennalta ehkäisyyn ei ole yhteiskunnassa panostettu.

Mielenterveyspalvelujen osuus terveydenhuollon menoista Suomessa

vuonna 2000 **6 %** ↘ vuonna 2015 **4,3 %**

16–24 -vuotiaiden nuorten määrä on vähentynyt, mutta mielenterveysperusteisella työkyvyttömyyseläkkeellä on yhä useampi.

vuonna 2000 **3 233** nuorta ↗ vuonna 2016 **5 863** nuorta

18–24 -vuotiailla mielenterveysperusteista sairauspäivärahaa saaneiden osuus ikäluokasta nousi yli

60 %

välillä 2004–2016.

Mielenterveysperusteisesti sairauspäivärahaa saaneet 18–24-vuotiaat / 1 000 vastaavanikäistä

Lähteet: Lifetime prevalence and age-of onset distributions of DSM-IV disorders in national comorbidity survey replication. Arch Gen Psychiatry 2005, Sotkanet.fi, Terveydenhuollon menot ja rahoitus 2015. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2017, Tilastot.etk.fi.

”Ajatus itsemurhasta voi vallata kenen tahansa mielen”

TEKSTI **ULLA-MAIJA PAAVILAINEN** KUVAT **UNSPLASH/ROBERT DE BOCK JA BENJAMIN MANLEY**

Katriina, 39, yritti neljä vuotta sitten itsemurhaa. Se ei onnistunut. Ensiapu löytyi Linitystä.

Auringonläikät leikkivät pienkerrostalon huoneissa Helsingin Herttoniemessä. Eteisessä odottavat lastenrattaat. Perheen pienin, alle vuoden ikäinen Milla on juuri päiväunilla, kaksi isosiskoa ovat parhaillaan koulussa ja perheen isä työpaikallaan.

Äidillä, Katriinalla, on hetki aikaa hengähtää teekupillisen ääressä. Elämä tuntuu juuri nyt valoisalta ja täydeltä ja tulevaisuus odottamisen arvoiselta.

Toisin oli vielä neljä vuotta sitten. Silloin synkkyydessä ei näkynyt valonpilkahdusta.

Omilleen 14-vuotiaana

Katriina käy mietteliäästi läpi elämäänsä. Sen lähtökohdat olisivat voineet olla suotuisammatkin.

”Vanhempani saivat minut nuorina, parikymppisinä. He eivät olleet vielä valmiita vanhemmuuteen. Melko pian syntymäni jälkeen he erosivat.”

Katriina vietti paljon aikaa sukulaisten hoivissa. Kotona isäpuolet vaihtuivat.

”He pahoinpitelivät minua niin henkisesti kuin fyysisesti.”

Kun sosiaaliviranomaiset lopulta puuttuivat asiaan, päätös oli, että Katriina muuttaisi asumaan 14-vuotiaana yksikseen.

Ensin kaikki sujui hyvin. Katriinan todistuksen keskiarvo huiteli kympin tienoilla. Sitten hän ajautui huonoon seuraan.

”Itsearvostukseni oli nollassa. En käyttänyt alkoholia tai huumeita, mutta tapahtui monia muita ikäviä asioita. Eräs aikuinen mies käytti minua seksuaalisesti hyväkseen, kun olin 15-vuotias. Hän sai siitä myös tuomion.”

Kipuilua kaukana kotoa

Katriina pakeni tapahtunutta lopettamalla koulun kesken ja muuttamalla ulkomaille. Hän kierteli Intiaa reppu selässä, kunnes 18-vuotiaana kohtasi australialaisen, yli kolmikymppisen miehen.

He rakastuivat ja avioituivat. Mies oli varakas. Katriina muutti täydelliseen kotiin. Hänellä ei ollut takanaan opiskeluja, ei ammattia.

Silti Katriina ei kokenut asemaansa alisteiseksi. Avioliitto olisi saattanut onnistua, jos hän itse olisi ollut kypsempi.

”Puolisoni oli paljon työmatkoilla. Hän olisi halunnut perustaa perheen. Kaukana kotoa nuoruuteni ongelmat alkoivat kipuilla. En osannut rauhoittua. Stressaantuneena aloin haastaa riitaa ja etsiä hankaluuksia toisten kanssa. En ymmärtänyt hakeutua terapiaan.”

Hän päätti erota ja muuttaa takaisin Suomeen. Miehelle ero oli vaikea. Puolisoilla ei ollut avioehtoa, mutta Katriina ei halunnut omaa osuuttaan, vaikka se olisi helpottanut hänen taloudellista tilannettaan.

Elämä yksin pelotti

Pari viikkoa paluunsa jälkeen Katriina tapasi Helsingissä miehen, jonka kanssa avioitui.

”Elämä itsekseni pelotti minua. En ole koskaan osannut olla yksin.”

Hän ei tuntenut olevansa kovin lapsirakas, mutta tuli suunnitellusti raskaaksi.

”Ajattelin, että lasten kanssa elämä saattaisi onnistua paremmin.”

Uusi avioliitto alkoi onnellisissa merkeissä, kunnes mies sairastui. Leikkauksessa tapahtuneen kohtalokkaan virheen takia hän ei voinut jatkaa menestyksekkäällä urallaan. Perhe putosi tyhjän päälle. Siitä seurasi monivuotinen stressi.

Katriina pestautui myyjäksi muotiliikkeeseen. Siinä sivussa perheeseen syntyi toinen lapsi. Katriina suoritti iltakoulussa lukion ja päätti pyrkiä opiskelemaan. Hän haki yliopistoon kahteen eri tiedekuntaan ja pääsi molempiin.

”Tajusin silloin, että opiskelu oli minulle todella helppoa. Kun toiset pänttäsivät pääsykokeisiin kuukausitolkulla, minä omaksuin asiat parissa päivässä.”

>

Katriina sai terapiasta niin hyvän avun, ettei ole itsemurhayrityksen jälkeen tarvinnut lääkitystä.

>

Lopulta opiskelu ei kuitenkaan kiinnostanut häntä. Se alkoi tuntua pakkopullalta, kuten vähitellen koko eläminen.

Masennus sai otteen

”Ajauduin puolisoni kanssa erilleen. Riitaannuimme.”

Katriina menetti kodin, talon ja omaisuuden. Hän masentui ja menetti myös työpaikkansa myyjänä. Elämältä putosi pohja.

Ero oli riitaisa. Lapset olivat vanhemmillaan vuoroviikoin.

”Lasten edessä kokosin itseni ja pystyin pitämään roolia yllä, mutta heidän ollessaan koulussa pystyin vaan makaamaan sängyssä.”

Katriina joutui masennuksensa takia sairaalahoitoon. Mies uhkaili, että Katriina menettää lapsensa kokonaan.

”Jos en saa olla lasten kanssa, en enää jaksa”, Katriina ajatteli.

Hän ei kyennyt nukkumaan öitään. Masennuksen aikana pöytälaatikkoon oli kertynyt suuri määrä masennus- ja unilääkkeitä.

”Ajattelin, että otan kaikki lääkkeet ja sitten hirtän itseni.”

Herääminen sairaalassa

Katriina suunnitteli tekoaan muutaman viikon ja pohti vain, milloin ja miten sen tekisi.

Eräänä talvisena aamuyönä hän söi lääkkeet, ajoi autolla kaukaiselle, syrjäiselle hiekkakuopalle ja laittoi köyden kaulaansa. Hän ei jättänyt jälkeensä kirjettä.

”Minulla ei ollut kenellekään mitään sanottavaa.”

Seuraavaksi hän heräsi aamulla sairaalassa.

Katriinalla ei ole mitään muistikuvaa mustanpuhuvan yön tapahtumista.

”Olin täydessä lääketokkurassa ilmeisesti irrottanut köyden kaulastani ja mennyt auton rattiin.”

Poliisit löysivät hänet, kun hän oli ajanut päin liikennemerkkiä.

”Huusin sairaalassa ääneen. En ollut onnistunut teossani. Huusin, että yritän itsemurhaa niin kauan, että onnistun.”

Katriina joutui oikeuteen ajamisesta huumausaineiden vaikutuksen alaisena.

Terapia järjestyi heti

Sairaalassa Katriinan kanssa keskusteli viisas psykiatrinen sairaanhoitaja. Hän ohjasi Katriinan Linityn pariin.

”Aivan keskeistä oli, ettei minulle annettu vain puhelinnumeroa, mihin soittaa, vaan että minusta otettiin oikeasti koppi.”

Hänelle varattiin aika Linityyn muutaman päivän päähän.

”Ensimmäisestä käyntikerrasta lähtien minuun saatiin valettua usko, että kaikki voisi järjestyä. Tajusin, etten sittenkään halua kuolla, enkä menettäisi lapsiani.”

Asiat alkoivat järjestyä. Linityn tapaamisten jälkeen Katriina jatkoi Kelan tukemassa psykoterapiassa, jossa hän kävi viikoittain.

Melko pian Katriina tapasi miehen, jonka kanssa hänellä alkoi synkata.

Tapaamisen vuosipäivänä mies kosi.

”Toivoimme yhteistä lasta.”

Lapsi oli sitten onnen täyttymys, jota ei haitannut edes vaikea raskausaika, hankala synnytys ja vauvan koliikki.

Vähempikin riittää

Katriina kertoo, että terapiassa on vuosien aikana melko vähän käyty läpi hänen lapsuuttaan ja nuoruuttaan.

”Minun on vain hyväksyttävä, että lapsuuteni oli sellainen. Olemme keskittyneet siihen, miten elämäni sujuu tästä eteenpäin.”

Koska Katriina on impulsiivinen, aktiivinen ja aikaansaava, hänellä oli aiemmin diagnosoitu kaksisuuntainen mielialahäiriö. Se diagnoosi ei pitänyt paikkaansa. Sen sijaan hänellä diagnosoitiin taipumus masennukseen ja vaativa persoonallisuus, jonka takia hän on saattanut ryhtyä vaikkapa siivoamaan keskellä yötä.

Katriina on saanut turvakortin, josta hän voi seurata mahdollista uusiutuvan masennuksen uhkaa.

”Kun vaadin itseltäni liikaa, se vaikuttaa nukkumiseen. Minulla on väsyttävä olo, mutta en saa nukutuksi. Valvon, ja asiat kiertävät mielessä. Tarvitsen säännöllistä elämää, säännöllisen unirytmin ja läheiset, jotka vakuuttavat minulle, että vähempikin riittää. Kaiken ei tarvitse olla vimpan päälle.”

Katriina on saanut terapiasta niin hyvän avun, ettei ole itsemurhayrityk-

LINITY SUOJAA UUDELTA YRITYKSELTÄ

Linity on itsemurhien ehkäisyyn kehitetty menetelmä. Aiempi itsemurhayritys on tärkein yksittäinen itsemurhariskiä lisäävä tekijä.

Linity-menetelmässä itsemurhaa yrittänyttä autetaan lyhyen intervention avulla tunnistamaan ajoissa itsetuhoista tilaa ennakoivia varoitusmerkkejä ja toimimaan tilanteessa turvallisesti. Kolmen, neljän tapaamisen jälkeen asiakkaita tuetaan kirjeitse kahden vuoden ajan. Sveitsiläisessä tutkimuksessa menetelmän on todettu vähentävän merkittävästi uuden itsemurhayrityksen riskiä. Itsemurhayritykset ja kuolemat vähenivät 80 prosenttia.

Menetelmän suomalaisessa versiossa on mukana myös perheinterventio.

”Linityn on käynyt viisivuotisen projektin aikana 700 asiakasta. Tapaamiskertoja heillä on ollut keskimäärin kolme”, projektipäällikkö **Marena Kukkonen** kertoo.

Aiempi itsemurhayritys on merkittävin yksittäinen itsemurhaa ennustava tekijä. On arvioitu, että aiempi itsemurhayritys lisää riskiä kuolla itsemurhaan seuraavan 12 kuukauden aikana 60–100 -kertaiseksi muuhun väestöön verrattuna. Uuden itsemurhayrityksen riski säilyy suurentuneena vuosikymmenien ajan. Aiemmin itsemurhaa yrittäneet ovat siten itsemurhien ehkäisyn kannalta erityisen tärkeä kohderyhmä.

Itsemurha on usein epätoivoisen ihmisen keino päästä pois sietämättömästä tilanteesta – psyykkisestä kivusta.

Itsemurhia pyritään ehkäisemään vähentämällä erilaisten riskitekijöiden vaikutuksia. Usein itsemurhayritykseen johtaa monien riskitekijöiden esiintyminen samanaikaisesti. Niitä ovat aiemman yrityksen lisäksi muun muassa masennus, päihdeongelma, varhaiset traumaattiset kokemukset, lähipiirissä tapahtuneet itsemurhat sekä kasautuneet kielteiset elämänmuutokset, kuten taloudelliset vaikeudet, työttömyys, parisuhdeongelmat ja ero tärkeästä ihmissuhteesta.

Itsemurhalla ja sen yrityksellä on aina heijastusvaikutuksia myös muihin ihmisiin. Lähipiirissä aikaisemmin tapahtunut itsemurha lisää riskiä. Itsemurha voi siirtyä ylisukupolvisesti ratkaisumalliksi vaikeaan elämäntilanteeseen varsinkin silloin, jos siitä ei ole ollut mahdollista puhua.

Linity jatkuu osana Helsingissä ja Kuopiossa osana itsemurhien ehkäisykeskuksen toimintaa. Myös Seinäjoelle on myös koulutettu työntekijä jatkamaan työtä. Toiminnan laajentuminen vaatii rahoitusta.

Hyvästä kehityksestä huolimatta itsemurhien määrät Suomessa ovat edelleen kansainvälisesti korkealla tasolla – itsemurhakuolleisuus on meillä kolminkertainen liikennekuolemiin verrattuna. Rahoituksen saaminen Mielenterveysseuran itsemurhien ehkäisykeskukselle ja Duodecimin käynnistämä Käypä hoito -suosituksen valmistelu ovat hyviä uudistuksia. Ne eivät kuitenkaan riitä – Suomeen tarvitaan kansallinen itsemurhien ehkäisyohjelma.

sen jälkeen tarvinnut lääkitystä.

”Pystyn nykyisin kontrolloimaan omaa toimintaani.”

Heikkouden myöntäminen helpotti

Pari vuotta ennen Katriinan itsemurhayritystä eräs hänen hyvä ystävänsä tappoi itseensä.

”Silloin kauhistuin tapahtunutta. En olisi ikinä voinut kuvitella, että minä yrittäisin itsemurhaa. Olin aina ajatellut, että pärjään ja selviän. Myös muut ovat pitäneet minua vahvana ihmisenä.”

Oman heikkouden myöntäminen oli Katriinalle suuri helpotus.

”Nyt tiedän, että ajatus itsemurhasta voi vallata kenen tahansa mielen. Jokaiselle tulevat rajat jossakin kohtaa vastaan. Minulla se raja oli lasten menettämisen pelko.”

Hän kuvaa hätäänsä ja paniikkiaan spiraaliksi, joka johti voimien loppumiseen.

”Ei kukaan synny pohjalle.”

Hänellä on itsemurhaa harkitsevalle vakavasti otettava neuvo.

”Hakeudu keskustelemaan jonkun luotettavan auttajan kanssa. Vaikka sillä hetkellä tuntuisi, ettei kukaan voi auttaa, saat varmasti avaimia ja keinoja, joilla voit saada itsesi parempaan kuosiin.”

Makuuhuoneesta kuuluu pientä ääntelyä. Milla on heräämässä päiväunilta.

Katriina kantaa sikkurasilmäisen, hymyilevän vauvan olohuoneeseen ja keinuttaa häntä sylissään.

”Lapset menevät elämässäni kaiken muun ohitse. Minulla on vahva kaipuu hoitoalalle, ja aion pyrkiä opiskelemaan sitä. Olen mukana myös hyväntekeväisyydessä. Asetan helposti toiset itseni edelle, mutta se on myös yksi voimavaroistani. Jos voin auttaa yhtäkin ihmistä, minulla on merkitystä.”

Milla taputtaa käsiään. Kohta siskot tulevat koulusta. He ovat kympin oppilaita kuten äitinsä. ■

Katriinan ja Millan nimet on muutettu.

mielenterveysseura.fi/fi/tukea-ja-apua/kasvokkain/itse-murhien-ehkäisykeskus

Mielenterveysseura toteuttaa vaikuttamisviestintää yhdessä paikallisten mielenterveysseurojen, Mielenterveyspoliittisen neuvottelukunnan, Mielenterveyspoolin ja Yksi Elämä -toimijoiden kanssa sekä kansainvälisissä yhteyksissä.

KRIISIKESKUSVERKOSTOSSA YLI 80 000 KOHTAAMISTA VUONNA 2017

Mielenterveysseuran kriisikeskusverkostossa toteutettiin vuoden 2017 aikana yli 80 000 kohtaamista puhelimella, verkossa tai kasvokkain. Merkittävän iso osa suomalaisista on saanut tätä kautta tukea haastavaan elämäntilanteeseen tai kriisiin. Tavoitteena on tarjota tukea varhaisessa vaiheessa ja ehkäistä ongelmien syvenemistä.

Kriisitoimintojen ja muun järjestölähtöisen auttamistyön turvaaminen sote- ja maakuntauudistuksessa on merkittävä asia Suomelle. Pitkälti Mielenterveysseuran koordinoiman järjestöverkoston vaikuttamistyön tuloksena valmisteltuun lainsäädäntöön saatiin myös maakunnille ensin oikeus ja sitten velvollisuus yhteistyöhön järjestöjen kanssa.

mielenterveysseura.fi/tukea-ja-apua

Tukea&apua

mielenterveysseura.fi/tukea-ja-apua

VERKOSSA
mielenterveysseura.fi/tukea-verkossa

PUHELIMESSA
Kriisipuhelin
010 195 202

KASVOKKAIN
mielenterveysseura.fi/kriisikeskusverkosto

RYHMISSÄ
mielenterveysseura.fi/vertaistukiryhmat

mieli
Suomen Mielenterveysseura

SOS-KRIISIKESKUS Toimisto (09) 4135 0510
• SOS center (09) 4135 0501 • Ryhmätoiminnat (09) 6155 1726

Mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen pystyy näkemään omat kykynsä ja selviytymään elämään kuuluvissa haasteissa sekä työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan. (WHO 2013)

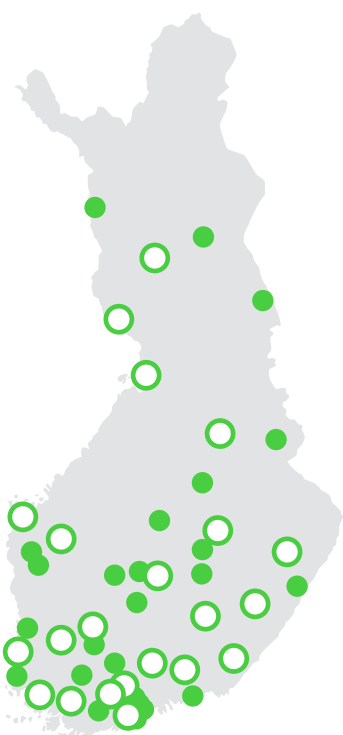
EDISTETÄÄN YHDESSÄ MIELENTERVEYTTÄ

Tarjoamme yhteistyöhön

- **Asiantuntijatietoa ja välineitä mielenterveyden vahvistamiseen**
- **Mielekästä vapaaehtoistyötä ja yhteisöjä**
- **Keskusteluapua elämän kriiseissä maksutta ja ilman lähetettä**
- **Yhteiskunnallista vaikuttamista ja tietopohjaa**
- **Aktiivista viestintää mielenterveydestä**

MIELENTERVEYSSEURA TOIMII VALTAKUNNALLISESTI

- 56 paikallista mielenterveysseuraa
- 31 valtakunnallista jäsenjärjestöä
- 22 kriisikeskusta eri puolilla Suomea, kriisikeskusverkosto
- Seurassa 130 työntekijää
- Toiminnassa mukana noin 3 600 vapaaehtoista ja yhteistyökumppaneita
- Koulutukset ympäri maata
- Aktiivista kansainvälistä toimintaa



○ Paikallinen mielenterveysseura, jossa toimii kriisikeskus
● Paikallinen mielenterveysseura

Viisi yksikköä

- Kansalaistoiminnot
- Kriisikeskustoiminnot
- Mielenterveyden edistäminen
- Viestintä
- Hallinto

- Kansainvälinen toiminta on kiinteä osa toimintaa.
- Mielenterveysseura koordinoi viiden järjestön ja kirkon yhteistä valtakunnallista Rikosuhripäivystystä.

MIELENTERVEYSSEURAN STRATEGIA VUOSILLE 2016–2020

PERUSTEHTÄVÄ

Mielenterveyden edistäminen ja ongelmien ehkäisy

ARVOT

Ihmislähtöisyys, luotettavuus ja yhteisöllisyys

STRATEGISET TAVOITTEET

- Johtava mielenterveyden edistämisen vaikuttaja ja kumppani
- Arvostettu, tunnettu ja helposti lähestyttävä tuen ja avun tarjoaja
- Erottuva toimija ja vahva tekijä digitaalisessa maailmassa
- Vaikuttavien innovaatioiden johtava kehittäjä ja rantauttaja
- Hyvä ja vakaa työyhteisö ja vapaaehtoistyön foorumi

mielenterveysseura.fi/mielenterveysseura

mieli
Suomen Mielenterveysseura

Työ ja perhe tukevat maahanmuuttajien hyvinvointia

TEKSTI **SAMUEL SALOVUORI**

Uuteen kotimaahan sopeutuminen ja polku työelämään ovat karikkoisia ilman mielenterveyden tukemista. Mielenterveysseuran SOS-kriisikeskuksessa maahanmuuttajille ja turvapaikanhakijoille on tarjottu kriisiapua jo vuodesta 1989.

Ulkomaalaistaustaisia on nyt yli kuusi prosenttia väestöstä. Vuonna 2025 on ulkomaalaistaustaisia arvioitu olevan jo noin kaksinkertainen määrä nykyiseen verrattuna.

Tutkimuksissa on havaittu, että monilla maahanmuuttajaryhmillä on muuta väestöä enemmän psyykkistä oireilua. Vuosikymmenen alussa toteutetussa maahanmuuttajien terveys- ja hyvinvointitutkimuksessa (Maamu) todettiin, että maahanmuuttajaväestöllä on paljon tyydyttämätöntä mielenterveyspalvelujen tarvetta ja vaikeuksia hoidon saamisessa. Masennus- ja ahdistuneisuusoireet jatkuivat, vaikka muutosta Suomeen oli kulunut vuosia. Valtiontalouden tarkastusvirasto teki saman huomion raportissaan vuonna 2014 ja korosti, että maahanmuuttajien keskeisin erityistarve sosiaali- ja terveydenhuollossa ovat riittämättömästi hoidetut mielenterveysongelmat.

Maailmassa oli arviolta 22,5 miljoonaa pakolaista vuoden 2016 lopussa. Suomeen heistä päätyy hyvin pieni osa. Samana vuonna 750 hengen pakolaiskiintiön lisäksi meillä tehtiin hieman yli 7 745 myönteistä turvapaikkapäätöstä. Matalan syntyvyyden maassa nuorta väestöä tarvitaan.

Ulkomailla syntyneiden määrä on Suomessa kasvanut voimakkaasti. Vuodesta 1990 heidän määränsä on nelinkertaistunut. Suomen väestökasvusta noin 70 prosenttia tulee muuttovoittona muista maista.

EROON PALVELUJEN ERIARVOISUUDESTA

”Eriarvoisuus maahanmuuttajien palveluissa tulevien maakuntien ja kuntien sisällä on merkittävä ongelma. Esimerkiksi vastaanottokeskuksissa turvapaikanhakijoiden mielenterveyttä tuetaan vaihtelevasti ja erilaisilla käytännöillä, eikä ongelmia aina tunnisteta. Tämä on vastoin yhdenvertaisuuslakia”, **Minna Lähteenmäki** Mielenterveysseurasta sanoo.

Lähteenmäki on ollut mukana PALOMA-hankkeessa. Sen myötä on juuri julkaistu suosituksia päättäjille, johdolle, esihenkilöille, ammattilaisille ja vapaaehtoisille, jotta pakolaistaustaisten palvelutarpeet tulisivat paremmin huomioiduiksi. Hankkeen toteuttajina ovat Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Kuopion yliopistollinen sairaala, Suo-

bbernard / shutterstock.com

”Suositukset auttavat tunnistamaan ongelmia ja yhtenäistämään käytäntöjä.”

Kotoutumista edistää myös vertaistuki ja yhdessä tekeminen.

Aino Vuokola

Osallisuus on hyvää oloa ja yhdessä tekemistä

Euroopan sosiaalirahaston tuella on Mielenterveysseurassa aloitettu uusi kolmivuotinen MIOS-hanke, jonka tarkoitus on edistää maahanmuuttajien osallisuutta ja mielen hyvinvointia.

”Järjestämme ympäri Suomea 15 paikallisessa mielenterveysseurassa hyvinvointiryhmiä, joita kehitetään sopiviksi maahanmuuttajille. Vertaistuki ja yhdessä tekeminen ovat keskiössä. Ryhmissä tutustutaan paikalliseen liikuntatarjontaan, pohditaan musiikin ja kulttuurin merkitystä sekä terveellistä ruokavaliota. Osallistujat oppivat tuntemaan oman alueensa mahdollisuuksia. Mielekkäiden kokemusten kautta kotoutuminen edistyy”, sanoo hankkeen projektipäällikkö **Johannes Parkkonen**.

Ryhmämallin lisäksi hankkeessa kehitetään maahanmuuttajille digitaalinen oma-apusovellus, joka pohjautuu mielenterveyden ensiapu -koulutuksiin. Hanke on uraauurtava, sillä mielenterveyden ensiapu -sisältöjä ei ole aikaisemmin käytetty sovelluksien taustalla.

”Sovellus tukee kotoutumisprosessissa nousevien mielenterveyden haasteiden käsittelyä. Se tarjoaa välineitä tunteiden kohtaamiseen, yleistä ymmärrystä mielenterveydestä ja siihen liittyvistä riski- ja suojatekijöistä

”Mielenterveyden ensiapu -sisältöjä viedään ensimmäistä kertaa sovellukseen.”

sekä harjoituksia. Lisäksi käyttäjät oppivat tunnistamaan kriisin vaiheita ja omia selviytymismallejaan sekä ymmärtämään traumaattisesta kokemuksesta nousevia tunteita.” ■

www.mielenterveysseura.fi/fi/kehittämistoiminta/monikulttuurisuus/mielen-hyvinvointia-ja-osallisuutta-monikulttuurisessa-suomessa

men Mielenterveysseura, HYKS Psykiatria ja Hämeenlinnan kaupunki. Jos suositukset saadaan laajasti käyttöön, ne parantavat oleellisesti jo pitkään ongelmana ollutta tilannetta.

TYÖLLISTYMINEN ON YKSILÖN VOITTO

”Joskus julkisessa keskustelussa jää huomioimatta, mitä monille tänne tulleille ihmisille on tapahtunut. Kriisiapua annettaessa paljastuu usein hyvin karuja asioita. Kriisien ja vaikeiden tapahtumien summa on moninkertainen pakolaistaustaisilla”, sanoo Mielenterveysseuran asiantuntija **Suvi Piironen**.

Keskeisesti juuri perhe voi tukea maahanmuuttajien mielenterveyttä.

”Jaksamista ja mielenterveyttä heikentää, jos ihminen joutuu elämään erillään perheestä. Monessa kohtaa perheen oikeudelle tulla Suomeen on asetettu todella korkeat tulorajat. Perheenyhdistäminen on käytännössä mahdotonta jos ihminen on luku- ja kirjoitustaidoton, traumatisoitunut tai mielenterveyspotilas, eli toisin sanoen hyvin heikossa asemassa”, Suvi Piironen sanoo.

”Jos perhe on jäänyt vaaralliselle alueelle, se huolestuttaa jatkuvasti. Monissa kulttuureissa perheen ja suvun merkitys on vielä suurempi kuin suomalaisille, joten perheestä irrallaan eläminen voi tuntua todella vaikealta.”

Työttömyys on piinallinen noidankehä. Se kuormittaa mielenterveyttä, ja samalla heikentyneet psyykkiset voimavarat hankaloittavat työllistymistä.

”Työn mukana tulee toimiva ja rytmitetty arki. Työttömyys kuormittaa erityisesti nuorten mielenterveyttä. Hieman kärjistäen voisi sanoa, että jos työttömyyteen ei saada ratkaisua, niin muut asiat ovat sivuseikkoja.”

Työllistyminen on inhimillisestä näkökulmasta katsottuna voitto yksilölle. Yhteiskunnalle se on voitto taloudellisesti.

Paloma-hanke jatkuu vuoden 2018 loppuun. ■

Paloma-hankkeen suositukset ja toimintamalli pakolaisten mielenterveystyöhön: https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/paloma-kehittaa-pakolaisten-mielenterveyspalveluita

Mielenterveyden ongelmat ovat yleisiä.

Lähes kaikilla on elämänsä aikana **mielenterveyden ongelmia**, kuten pitkittynyttä stressiä, ahdistusta tai unettomuutta.

Joka toinen kärsii jossain elämänsä vaiheessa mielenterveyden häiriöstä.

Aikuisista joka vuosi **20–25 %** sairastaa mielenterveyden häiriötä.

Vain puolet mielenterveyden häiriötä sairastavista **saa** tarvitsemaansa **hoitoa**.

Lisäsijoitus masennuksen ja ahdistuksen hoitoon **tuottaa.**

15 vuoden kuluessa hyöty on **3,3–5,7** –kertainen

Lähteet: Lifetime prevalence and age-of onset distributions of DSM-IV disorders in national comorbidity survey replication. Arch Gen Psychiatry 2005, Mielenterveyden edistämisen taloudelliset vaikutukset –Nuorten miesten syrjäytymistä ehkäisevän Aikalisä-tukipalvelun arviointi. Vaasan yliopisto 2016, Sotkanet.fi, Terveydenhuollon menot ja rahoitus 2015. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2017, Tilastot.etk.fi, Toimivat mielenterveys- ja päihdepalvelut. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 89/2017.

Mielenterveyden edistäminen on kustannus-vaikuttavaa.

Mielenterveyden häiriöiden aiheuttamat kustannukset

3 % BKT :sta

= 6,4 miljardia euroa.

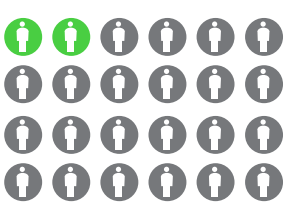
Kaikista suomalaisten työkyvyttömyyseläkkeistä jo

49,7 %

on mielenterveysperusteisia.

Mielenterveyden edistämistyöhön sijoitettu pääoma tuottaa itsensä takaisin 1,26–39,11 -kertaisesti.

Mielenterveysperusteisten työkyvyttömyyseläkkeiden vähentäminen vain 10–15 %:lla nostaisi BKT:ta pitkällä aikavälillä arviolta 0,3-0,5 prosenttia.



→ BKT **+0,3–0,5 %**

Lähteet: Fit mind, Fit job: From evidence to practice in mental health and work. OECD 2015, Commissioning Cost-Effective Services for Promotion of Mental Health and Wellbeing and Prevention of Mental Ill-Health. Public Health England, 2017, Tilastokeskus.fi, Tilastot.etk.fi, Toimivat mielenterveys- ja päihdepalvelut. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 89/2017.

Tue mielenterveyden hyväksi tehtävää työtä!

mielinauha.fi

mieli
Suomen Mielenterveysseura