



Kriisistä kestäväään mielenterveyspolitiikkaan

10 keinoa vahvistaa mielenterveyttä
vaalikaudella 2023–27

mieli

Mielenterveyden häiriöt maksavat Suomelle
vähintään 11 miljardia euroa joka vuosi.
Mielenterveyden haasteet ovat suurin
työelämästä syrjäyttäjä.

Mielenterveyden vahvistamisen 10 toimenpidettä vaalikaudella 2023–27

Mielen hyvinvointi on ohittamaton osa hyvinvointia. Suunnitelmallinen panostaminen mielenterveyden edistämiseen, ongelmien ehkäisyyn ja hoidon oikea-aikaisuuteen maksaa itsensä takaisin ja tuo jatkossa kustannussäästöjä.

Mielenterveyden häiriöiden kustannustaakka, palveluiden kuormittuminen ja erityisesti nuorten hyvinvoinnin haasteet oli tunnistettu jo ennen koronakriisin alkua. Koronatoimet ovat heikentäneet erityisesti nuorten ja nuorten aikuisten hyvinvointia, mutta koronan mielenterveysvaikutukset ulottuvat laajasti eri ikä- ja ammattiryhmiin. Pandemian lisäksi ympäristökriisi, Venäjän hyökkäyssota ja siitä johtuvat taloushaasteet ovat koetelleet suomalaisten kriisinkestävyyttä ja lisänneet kuormitusta.

MIELI Suomen Mielenterveys ry:n tavoitteena on kymmenen mielenterveyttä edistävän toimenpiteen toteutuminen vaalikaudella 2023–2027. Keskeisiä ovat sekä väestön mielenterveyttä ja hyvinvointia edistävät toimet ja ongelmien ehkäiseminen että mielenterveyden hoitovelan purkaminen ja perustason mielenterveyspalveluiden vahvistaminen.



10 keinoa vahvistaa mielenterveyttä vaalikaudella 2023–27

1. Mielenterveysstrategia vahvistaa kaikkien Suomessa asuvien mielenterveyttä	6
2. Nuorten hyvinvointiohjelma turvaa tulevaisuutta	8
3. Psykkinen kriisinkestävyys lujittuu	10
4. Mielenterveyden hoito on oikea-aikaista ja hoitovelka puretaan	12
5. Köyhyyden mielenterveysvaikutukset vähenevät	14
6. Mielenterveys vahvistuu työelämässä	16
7. Mielenterveyden edistäminen lujittuu kunnissa	18
8. Itsemurhien määrä vähenee	20
9. Päätösten mielenterveysvaikutukset arvioidaan systemaattisesti	22
10. Elinvoimainen kansalaisyhteiskunta edistää mielenterveyttä	24



1. Mielenterveysstrategia vahvistaa kaikkien Suomessa asuvien mielenterveyttä

Vahvistetaan mielenterveysstrategian toimeenpanoa ja resursseja painottaen lasten ja nuorten mielenterveyden rakentumista arjessa.

Kansallinen Mielenterveysstrategia 2030 tarjoaa kokonaisvaltaisen kehyksen väestön mielenterveyden vahvistamiseen, mutta sen toimeenpanoa ei ole varmistettu. Toimeenpanoa tulee suunnata suunnitelmallisesti koronan jälkihoitoon sekä väestötason resilienssin eli muutosjoustavuuden ja kriisinkestävyys vahvistamiseen. Strategian toimeenpano tulee linkittää kansalliseen lapsistrategiaan, Ikäohjelma 2030:een sekä tulevaan nuorisotyön ja -politiikan ohjelmaan ja työelämän kehittämisohjelmiin.

- Mielenterveysstrategian toimeenpanoa tuetaan valtioneuvoston periaatepäätöksellä vastuujakoineen ja toimenpidesuunnitelmineen.
- Strategian toimeenpanon tueksi asetetaan laajapohjainen, poikkihallinnollinen ohjausryhmä.
- Strategian painopisteistä nostetaan toteutukseen erityisesti lasten ja nuorten mielenterveyden rakentuminen arjessa.
- Toimeenpanoa tuetaan hankeavustuksilla, joita hallituskauden aikana suunnataan erityisesti nuorten mielenterveyden sekä väestön resilienssin ja kriisinkestävyys vahvistamiseen.



2. Nuorten hyvinvointiohjelma turvaa tulevaisuutta

Toteutetaan poikkihallinnollinen nuorten hyvinvointiohjelma.

Nuorten hyvinvoinnin vahvistaminen on oltava Suomen kärkitavoite seuraavalla hallituskaudella. Nuorten opiskelu-, työ- ja toimintakyky ovat tärkeitä itsessään. Ne ovat myös investointeja, joilla varmistetaan tulevaisuuden hyvinvointia.

MIELI ry:n Nuorten hyvinvointiohjelma sisältää yli 70 toimenpidettä 13–28-vuotiaiden nuorten hyvinvoinnin ja mielenterveyden vahvistamiseksi. Sen valmisteluun on antanut asiantuntemustaan 142 organisaatiota. Ohjelma korostaa kasvurauhaa, riittävää toimeentuloa ja palvelujen saatavuutta.

- Sisällytetään nuorten hyvinvointi hallitusohjelmaan omana teemakokonaisuutenaan.
- Toteutetaan Nuorten hyvinvointiohjelman toimenpiteet riittävien resurssien ja kaikkia hallinnonaloja yhdistäen.
- Rakennetaan valtioneuvostoon pääministerin alaisuuteen selkeä koordinaattorakenne laadukkaana toimeenpanon varmistamiseksi.
- Kiinnitetään ohjelman toteutukseen yhteiskunnan eri sektorit. Kannustetaan ja tuetaan hyvinvointialueita sekä kuntia nuorten mielenterveyden vahvistamisessa. Nuorten hyvinvointia johdetaan valtakunnallisesti ja nuoria osallistaen.



3. Psyykkinen kriisinkestävyys lujittuu

**Käynnistetään toimenpideohjelma väestön psyykkisen
kriisinkestävyyden vahvistamiseksi.**

Psyykkinen kriisinkestävyys ja resilienssi ovat osa yhteiskunnan kokonaisturvallisuutta. Geopoliittisten jännitteiden ja sodan uhan kasvaessa Euroopassa on varauduttava tukemaan väestön psyykkistä kriisinkestävyyttä. Erityisesti on kiinnitettävä huomiota lasten ja nuorten kokemuksiin pelkoihin ja niiden kohtaamiseen lasten ja nuorten arjessa ja palveluissa.

Myös ympäristökriisillä on sekä välittömiä että välillisiä vaikutuksia väestön mielenterveyteen. Ympäristökriisi aiheuttaa psyykkistä kuormitusta, johon tarvitaan tukea. Lisäksi on tärkeää huolehtia, että kaiken ikäisillä on mahdollisuuksista tehdä arjessaan ympäristöstressiä vähentäviä valintoja ja toimia.

- Toteutetaan toimenpideohjelma väestön resilienssin ja kriisinkestävyiden vahvistamiseksi yhteiskunnan ja ympäristön muutoksissa. Ohjelma on osa mielenterveysstrategian ja yhteiskunnan turvallisuusstrategian toimeenpanoa ja sen tavoitteena on keskinäisen luottamuksen vahvistaminen, kansalaisyhteiskunnan toimintaedellytysten turvaaminen, kotoutumista tukevien toimien vahvistaminen, osallisuuden ja aktiivisen toimijuuden mahdollistaminen sekä matalan kynnyksen tuen ja avun saannin turvaaminen.
- Luodaan areenoita, jotka mahdollistavat kokemusten vaihdon ja tunteiden käsittelyn ja tukevat kriiseissä pärjäämistä.
- Vahvistetaan lasten ja nuorten kanssa toimivien aikuisten osaamista kriisien puheeksi ottamisessa ja kriisinkestävyiden tukemisessa.



4. Mielen terveyden hoito on oikea-aikaista ja hoitovelka puretaan

Parannetaan mielen terveyshoidon oikea-aikaisuutta ja saatavuutta vahvistamalla perustason mielen terveyspalveluja ja toteuttamalla perusterveydenhuollon terapiatakuu.

Mielenterveyden häiriöistä on tullut yhä merkittävämpi osa suomalaista tautitaakkaa, mutta mielenterveyspalveluiden osuus terveydenhuollon menoista on vähentynyt. Mielenterveyden häiriöiden hoito painottuu erikoissairaanhoidon ja kuntoutukseen. Koronapandemian myötä mielenterveyden hoitovelka Suomessa on noussut ennätystasolle. Apua ei ole tarjolla ajoissa, minkä vuoksi ongelmat pitkittyvät, monimutkaistuvat ja hoitotulokset heikkenevät.

- Valtio ohjaa hyvinvointialueita vahvistamaan mielenterveyspalveluita erityisesti perustasolla. Mielenterveystyön rahoitusta vahvistetaan valtion ohjauksella.
- Toteutetaan terapiatakuu, jolla varmistetaan pääsy psykoterapiaan tai muuhun vaikuttavaan psykososiaaliseen hoitoon kuukauden sisällä hoidon tarpeen havaitsemisesta perusterveydenhuollossa.
- Hoidetaan nuorten mielenterveyttä nuorten omissa arjen ympäristöissä, esimerkiksi mahdollistamalla psykoterapeuttisten hoitomenetelmien laajempi käyttö kouluympäristöissä.
- Lisätään perusterveydenhuollon mielenterveysosaamista sote-ammattilaisten täydennyskoulutuksilla.
- Toteutetaan psykoterapeuttikoulutus jatkossa yliopistojen maksuttomana erikoistumiskulutusena.



5. Köyhyyden mielenterveys- vaikutukset vähenevät

Tunnistetaan köyhyys mielenterveyden riskitekijänä. Varmistetaan mielenterveyspalvelujen saatavuus tuloista riippumatta. Vahvistetaan syrjäytymisvaarassa olevien osallisuutta ja työllistymistä.

Taloudellinen turvattomuus on uhka mielenterveydelle. Mielenterveyden ongelmat puolestaan haastavat taloudellista pärjäämistä ja elämänhallintaa. Mielenterveyden ja toimeentulon haasteilla on taipumus kasautua ja siirtyä myös sukupolvelta toiselle. Köyhyys aiheuttaa ulkopuolisuutta ja syrjäyttää, koska rahattomuus estää osallistumista ja rajaa mahdollisuuksia.

Vuonna 2020 köyhyys- tai syrjäytymisriskissä oli 14 % väestöstä. Elinkustannusten nopea nousu on lisännyt toimeentulovaikeuksia.

- Korjataan perusturvan tasoa, selkeytetään sosiaaliturvaa ja helpotetaan tuen hakemista.
- Lisätään talousneuvonnan ja mielenterveyspalvelujen yhteistyötä.
- Parannetaan erityisesti perustason maksuttomia mielenterveyspalveluita. Jatketaan asiakasmaksulain uudistusta.
- Tuetaan haavoittuvassa asemassa olevien, kuten pienituloisten lapsiperheiden vanhemmuutta. Varmistetaan perusopetuksen laatu ja oppilashuollon voimavarat sekä kaikille mahdollisuus harrastaa.
- Luodaan jokaiselle nuorelle tie työelämään vahvistamalla yksilöllistä tukea ja ohjausta sekä luomalla työnantajille kannustimia nuoren työntekijän työllistämiseen.
- Tuetaan niiden kouluttautumista ja työllistymistä, joiden toimintakyky on mielenterveyden ongelmien vuoksi alentunut. Jatketaan IPS-mallin rahoitusta.



6. Mielensterveys vahvistuu työelämässä

Edistetään mielensterveyttä työelämässä lisäämällä työnantajien mielensterveysosaamista ja laajentamalla työsterveyshuollon psykososiaalisia palveluja. Vahvistetaan työntekijöiden tukea psykososiaalisesti kuormittavassa työssä.

Mielenterveyden ongelmat ovat merkittävin työelämästä syrjäyttäjä: yli puolet työkyvyttömyyseläkkeistä ja kolmannes Kela-sairauspäivistä on mielenterveysperusteisia. Mielenterveyden ongelmat johtavat pitkittyviin työttömyysjaksoihin ja opintojen venymiseen. Koronakriisi on heikentänyt erityisesti nuorten työntekijöiden hyvinvointia.

Tavoite nostaa työllisyysastetta ja pidentää työuria, mutta myös koronakriisin jälkihoito edellyttävät suunnitelmallisia mielenterveystoimia työelämässä. Jotta toimet ovat vaikuttavia, on vahvistettava erityisesti mielenterveyden edistämistä ja ongelmien ehkäisyä ja madallettava hoidon kynnystä.

- Jatketaan työelämän ja hyvän mielenterveyden ohjelmatyötä vahvistaen erityisesti mielenterveyttä edistäviä toimia ja työnantajien mielenterveysosaamista.
- Varmistetaan kynnyksetön pääsy ennaltaehkäisevän psykologisen tuen piiriin määrittelemällä työterveyspsykologi työterveyshuollon ammattihenkilöksi vastaavasti kuin työfysioterapeutti.
- Laajennetaan lakisääteinen työterveyshuolto koskemaan varhaista psykoterapiaa tai muuta psykososiaalista hoitoa.
- Velvoitetaan työnantajat vahvistamaan työntekijän oikeutta työn muokkaukseen mielenterveyden vaikuttaessa työkykyyn.
- Vahvistetaan osatyökykyisten osallisuutta työelämään muun muassa helpottamalla osasairausloman käyttöä.
- Muutetaan työturvallisuuslakia niin, että se huomioi psykososiaalisen kuormituksen ennaltaehkäisyyn sekä henkisen työkyvyn ja mielenterveyden tukemisen.



7. Mielen terveyden edistäminen lujittuu kunnissa

Vahvistetaan kuntien mielen terveyttä edistävän työn taloudellisia kannustimia. Tuetaan mielen terveyttä edistävää päätöksentekoa kunnissa juurruttamalla hyviä käytäntöjä.

Sote-uudistusta toimeenpantaessa on tärkeää, että mielenterveyden vastuu ei rajaudu vain hyvinvointialueille ja mielenterveyspalveluihin. Kunnilla on nyt ja tulevaisuudessa tärkeä tehtävä hyvinvoinnin edistäjinä ja mielenterveyden vahvistajina esimerkiksi koulujen ja varhaiskasvatuksen, liikunnan ja kulttuurin sekä kuntalaisten yhdenvertaisuuden ja osallisuuden vahvistamisen sekä kaavoituksen ja asumisen kautta.

- Rohkaistaan kuntia suunnitelmalliseen mielenterveyttä vahvistavaan päätöksentekoon.
- Tuetaan mielenterveyttä edistävien käytäntöjen levittämistä ja juurruttamista kuntiin osana mielenterveysstrategian toimeenpanoa.
- Lisätään mielenterveyden indikaattorit hyvinvointialueiden hyte-kertoimiin ja kuntien kannustinkertoimiin.

A man with a beard and dark hair is looking out of a window. The window has condensation on it, and the man is wearing a blue denim shirt over a white t-shirt. The background is a blurred view of the outdoors.

8. Itsemurhien määrä vähenee

Vahvistetaan vuoteen 2030 ulottuvan itsemurhien ehkäisyohjelman toimeenpanoa. Otetaan itsemurhat onnettomuustutkinnan piiriin.

Viime vuosikymmenten hyvästä kehityksestä huolimatta itsemurha-kuolleisuus on Suomessa edelleen pohjoismaisittain verrattuna korkealla tasolla. Suomessa tehtiin vuonna 2021 yhteensä 747 itsemurhaa, mikä oli 30 enemmän kuin 2020.

- Jatketaan ja tehostetaan hallituskaudella 2019–2023 uudelleen käynnistynyttä itsemurhien ehkäisyn poikkihallinnollista ohjelmatyötä.
- Vahvistetaan terveydenhuollon kykyä tunnistaa ja hoitaa itsemurhavaarassa olevia.
- Huolehditaan itsemurhaa yrittäneiden palveluiden yhteensovittamisesta katkeamattomien hoitopolkujen varmistamiseksi.
- Perustetaan valtakunnallinen rekisteri itsemurhien ja itsemurhayritysten seurantaan ja tutkimukseen.
- Otetaan itsemurhat onnettomuustutkinnan piiriin.
- Tehostetaan EU:ssa ja kansainvälisellä tasolla sosiaalisen median säätelyä mielenterveyteen haitallisesti vaikuttavan ja itsemurhavaaraa lisäävän sisällön poistamiseksi.



9. Päätösten mielenterveys- vaikutukset arvioidaan systemaattisesti

**Sisällytetään mielenterveysvaikutusten arviointi
yhteiskunnallisten päätösten vaikutusarviointiin.**

Monilla yhteiskunnallisilla päätöksillä on mielenterveysvaikutuksia. Väestön mielenterveyteen ja itsemurhiin vaikuttavia rakenteellisia tekijöitä tunnistetaan, mutta päätösesitysten mielenterveysvaikutuksia ei systemaattisesti ennalta arvioida, edes osana ihmisiin kohdistuvia hyvinvointivaikutuksia. Osasyyn tähän on mielenterveysvaikutusten ennakkoarvioinnin työkalujen puuttuminen.

Tarvitaan menetelmiä, joilla valtion, hyvinvointialueiden ja kuntien eri hallintokuntien strategioiden, suunnitelmien ja päätösten vaikutukset psyykkiseen hyvinvointiin, mielenterveyteen ja itsemurhakuolleisuuteen osataan huomioida ja ennakoida ja joiden avulla vaikutuksia voidaan seurata.

- Käynnistetään toimet mielenterveysvaikutusten ennakkoarvioinnin työkalujen luomiseksi ja levittämiseksi. Tuetaan arvioinnin käyttöönottoa.
- Osana sosiaaliturvan uudistamista suoritetaan laaja mielenterveysvaikutusten ennakkoarviointi.



10. Elinvoimainen kansalais-yhteiskunta edistää mielenterveyttä

Vahvistetaan kansalaisyhteiskuntaa turvaamalla järjestöjen toimintaedellytyksiä ja kehittämällä julkisen vallan ja järjestöjen kumppanuusmalleja.

Kokemus osallisuudesta on tärkeä osa hyvinvointia ja mielenterveyttä. Elinvoimainen kansalaisyhteiskunta on tärkeä osa pohjoismaista demokratiaa ja koko yhteiskunnan resilienssiä. Koronakriisi ja Venäjän hyökkäyssotaan liittyvä turvattomuus ovat tuoneet osaltaan esille kansalaisjärjestöjen ja niiden suojissa tapahtuvan vapaaehtoistyön merkitystä.

Mielenterveysalan monimuotoisella järjestökentällä on suuri merkitys mielenterveyden edistämisessä ja ongelmien ehkäisyssä. Järjestöt vahvistavat hyvinvointia, tekevät vaikuttamistyötä, keventävät palvelujärjestelmään kohdistuvaa kuormitusta, lisäävät osallisuutta ja yhteenkuuluvuutta ja turvaavat vähemmistöryhmien ja muiden haavoittuvassa asemassa olevien oikeuksien toteutumista. Esimerkiksi valtakunnallinen kriisikeskusverkosto tarjoaa tukea ja apua vaikeassa tilanteessa oleville noin 200 000 kertaa vuodessa.

- Turvataan järjestöjen taloudelliset toimintaedellytykset ja autonomia valtionavustusjärjestelmää uudistettaessa ja sote-uudistuksen toteutuksessa.
- Varmistetaan järjestöjen mahdollisuus osallistua valtionavustushankkeisiin mahdollistamalla avustusten hakeminen ilman omarahoitusosuutta sekä tarkentamalla viranomaisohjeistusta vähäistä suuremman markkinahäiriön kriteereistä ja analysoinnista.
- Vahvistetaan julkisen vallan ja järjestötoimijoiden kumppanuutta väestön resilienssin vahvistamisessa ja hyvinvoinnin turvaamisessa.
- Vahvistetaan julkisen sektorin ja mielenterveysjärjestöjen välisten kumppanuusrakenteiden säädöstausta ja valtakunnallinen ohjaus.

Mielenterveyden vahvistamisen 10 toimenpidettä vaalikaudella 2023–27

1. Mielenterveysstrategia vahvistaa kaikkien Suomessa asuvien mielenterveyttä

Vahvistetaan mielenterveysstrategian toimeenpanoa ja resursseja painottaen lasten ja nuorten mielenterveyden rakentumista arjessa.

2. Nuorten hyvinvointiohjelma turvaa tulevaisuutta

Toteutetaan poikkihallinnollinen nuorten hyvinvointiohjelma.

3. Psyykkinen kriisinkestävyys lujittuu

Käynnistetään toimenpideohjelma väestön psyykkisen kriisinkestävyyden vahvistamiseksi.

4. Mielenterveyden hoito on oikea-aikaista ja hoitovelka puretaan

Parannetaan mielenterveyshoidon oikea-aikaisuutta ja saatavuutta vahvistamalla perustason mielenterveyspalveluja ja toteuttamalla perusterveydenhuollon terapiatakuu.

5. Köyhyyden mielenterveysvaikutukset vähenevät

Tunnistetaan köyhyys mielenterveyden riskitekijänä. Varmistetaan mielenterveyspalvelujen saatavuus tuloista riippumatta. Vahvistetaan syrjäytymisvaarassa olevien osallisuutta ja työllistymistä.

6. Mielenterveys vahvistuu työelämässä

Edistetään mielenterveyttä työelämässä lisäämällä työnantajien mielenterveysosaamista ja laajentamalla työterveyshuollon psykososiaalisia palveluja. Vahvistetaan työntekijöiden tukea psykososiaalisesti kuormittavassa työssä.

7. Mielenterveyden edistäminen lujittuu kunnissa

Vahvistetaan kuntien mielenterveyttä edistävän työn taloudellisia kannustimia. Tuetaan mielenterveyttä edistävää päätöksentekoa kunnissa juurruttamalla hyviä käytäntöjä.

8. Itsemurhien määrä vähenee

Vahvistetaan vuoteen 2030 ulottuvan itsemurhien ehkäisyohjelman toimeenpanoa. Otetaan itsemurhat onnettomuustutkinnan piiriin.

9. Päätösten mielenterveysvaikutukset arvioidaan systemaattisesti

Sisällytetään mielenterveysvaikutusten arviointi yhteiskunnallisten päätösten vaikutusarviointiin.

10. Elinvoimainen kansalaisyhteiskunta edistää mielenterveyttä

Vahvistetaan kansalaisyhteiskuntaa turvaamalla järjestöjen toimintaedellytyksiä ja kehittämällä julkisen vallan ja järjestöjen kumppanuusmalleja.

MIELI Suomen Mielenterveys ry tekee työtä mielenterveyden edistämiseksi ja ongelmien ehkäisemiseksi. MIELI ry puolustaa kaikkien yhtäläistä oikeutta hyvään mielenterveyteen. Järjestö koordinoi valtakunnallisen kriisikeskusverkoston toimintaa sekä edistää lasten, nuorten, työikäisten ja ikääntyneiden mielenterveyttä ja mielen hyvinvointia.