



# Ur kriser till en hållbar politik för psykisk hälsa

10 åtgärder för att stärka den psykiska hälsan –  
MIELI rf:s mål för regeringsprogrammet 2023–2027

**mieli**

Kostnaderna för psykiatriska tillstånd är på årsnivå i Finland minst 11 miljarder euro. Psykisk ohälsa är den främsta orsaken till marginalisering från arbetslivet.

## 10 åtgärder för att stärka den psykiska hälsan – MIELI rf:s mål för regeringsprogrammet 2023–2027

**Det psykiska välbefinnandet är en omistlig del av välfärden. Betydande inbesparingar kan uppnås genom att stärka den psykiska folkhälsan, men endast om vi systematiskt satsar på främjande av psykisk hälsa samt förebyggande och behandling av psykisk ohälsa i rätt tid.**

Den psykiska ohälsan, den belastade vården och framför allt unga människors illabefinnande hade uppmärksammats redan före coronakrisen. Insatserna för att hindra spridningen av corona har minskat välbefinnandet särskilt bland unga och unga vuxna, men de psykiska hälsoeffekterna av coronapandemin utsträcker sig brett till olika ålders- och yrkesgrupper. Förutom pandemin har även miljökrisen, det ryska anfällskriget i Ukraina och dess konsekvenser för ekonomin belastat kriställigheten och välbefinnandet.

MIELI Psykisk Hälsa Finland rf föreslår tio åtgärder för att främja psykisk hälsa under valperioden 2023–2027. Centralt är att såväl att främja befolkningens psykiska hälsa och välbefinnande och att förebygga psykisk ohälsa som att beta av vårdskulden och förstärka psykvården på basnivå.





# 10 åtgärder för att stärka den psykiska hälsan

– MIELI rf:s mål för regeringsprogrammet 2023–2027

1. Den nationella strategin stärker  
allas psykiska hälsa ..... 6
2. Programmet för ungas välfärd tryggar framtiden ... 8
3. Den psykiska kriståligheten stärks ..... 10
4. Behandling av psykisk ohälsa sker i rätt tid  
och vårdskulden minskar ..... 12
5. De psykiska konsekvenserna av  
fattigdom minskar ..... 14
6. Den psykiska hälsan stärks av arbetslivet ..... 16
7. Främjandet av psykisk hälsa stärks i kommunerna 18
8. Suiciden minskar ..... 20
9. Konsekvenserna av beslut för  
den psykiska hälsan bedöms systematiskt. .... 22
10. Ett livskraftigt civilsamhälle främjar  
den psykiska hälsan ..... 24





## 1. Den nationella strategin stärker allas psykiska hälsa

**Verkställandet av och resurserna för strategin för psykisk hälsa ska stärkas med betoning på hur barns och ungas psykiska hälsa byggs upp i vardagen.**

Den nationella strategin för psykisk hälsa 2030 ger ett heltäckande ramverk för att stärka den psykiska folkhälsan. Genomförandet av strategin bör inriktas på eftervården av corona och till att stärka invånarnas resiliens och psykiska kristållighet. Genomförandet av strategin ska kopplas till Barnstrategin 2040, Nationella åldersprogrammet 2030 och till kommande program för ungdomsarbetet och -politiken och program för arbetslivsutveckling.

- Genomförandet av strategin ska stödjas av ett principbeslut av statsrådet som definierar ansvarsfördelning och handlingsplaner.
- En brett sammansatt, tväradministrativ styrgrupp inrättas för att stödja genomförandet av strategin.
- Av strategins fem prioriteringar prioriteras under regeringsperioden barns och ungas psykiska hälsa.
- Genomförandet av strategin stöds av projektbidrag som under regeringsperioden särskilt ska inriktas på att stärka ungas psykiska hälsa och befolkningens resiliens och psykiska kristållighet.





## 2. Programmet för ungas välfärd tryggar framtiden

**Ett tvärsektorielt program för ungas välfärd förverkligas.**

Att stärka ungas välbefinnande måste vara en prioritet under nästa regeringsperiod. Ungas studie-, arbets- och funktionsförmåga har ett värde i sig. De är även investeringar som säkrar den framtida välfärden.

MIELI rf:s program för ungas välfärd innehåller över 70 åtgärder för att stärka den psykiska hälsan i åldern 13–28 år. 142 organisationer bidrog med sin sakkunskap till att förbereda programmet. Programmet betonar uppväxt i lugn och ro, tillräcklig utkomst och tillgängliga tjänster.

- Ungas välbefinnande ska tas med i regeringsprogrammet som en egen tematisk helhet.
- Åtgärderna i Programmet för ungas välfärd ska förverkligas förvaltningsövergripande och med tillräckliga resurser.
- Programmet ska verkställas genom att bygga upp en koordinerande struktur i statsrådet under statsministern.
- Alla samhällssektorer kopplas till genomförandet av programmet. Välfärdsområdena och kommunerna incentiveras och stöds i stärkandet av ungas psykiska hälsa. Arbetet för ungas välfärd leds på nationell nivå och genom att inkludera de unga själv.





### **3. Den psykiska kriståligheten stärks**

**Ett program för att stärka den psykiska kriståligheten initieras.**

Psykisk kristålighet och resiliens är en del av samhällets övergripande säkerhet. När den geopolitiska spänningen och krigshotet växer, måste vi i Europa bereda oss på att stöda människors psykiska kristålighet. Särskild uppmärksamhet ägnas åt hur de rädslor som barn och unga upplever kan bemötas i deras dagliga liv och i de tjänster som erbjuds dem.

Även miljökrisen har såväl direkta som indirekta effekter på den psykiska folkhälsan. Miljökrisen orsakar psykisk påfrestning, och man måste se till att det finns stöd tillgängligt. Man ska även se till att människor i alla åldrar har möjligheter att göra val och vidta åtgärder som minskar miljöstressen.

- Ett åtgärdsprogram för att stärka vår resiliens och psykiska kristålighet vid samhälls- och miljökriser genomförs. Programmet är en del av verkställandet av den nationella strategin för psykisk hälsa och av säkerhetsstrategin för samhället. Syftet med åtgärdsprogrammet är att stärka den ömsesidiga tilliten, trygga villkoren för civilsamhällets verksamhet, stärka integrationen av invandrare, möjliggöra delaktighet och aktivt aktörskap och säkra tillgången till lågtröskeltjänster och -stöd.
- Arenor för utbyte av erfarenheter och bearbetning av känslor skapas för att stödja den psykiska hanteringen av kriser.
- Kompetens i krishantering skapas för vuxna som arbetar med barn och unga.





#### **4. Behandling av psykisk ohälsa sker i rätt tid och vårdskulden minskar**

**Tillgången till psykvård i rätt tid förbättras genom att stärka primärvårdens mentalvårdstjänster och införa en terapigaranti i primärvården.**

Psykiatriska tillstånd står för en allt större del av finländarnas sjukdomsbörda, men psykvårdens andel av kommunernas hälso- och sjukvårdsutgifter har minskat. I behandlingen av psykiatriska tillstånd är specialistsjukvården och rehabiliteringen överbetonad. I och med coronapandemin har den finländska psykvårdsskulden stigit till en rekordnivå. Hjälp erbjuds inte i tid, vilket leder till problemem drar ut på tiden och kompliceras och behandlingsresultaten blir sämre.

- Staten ska styra välfärdsområdena att stärka mentalvården, särskilt på basnivå. Finansieringen av mentalvårdsarbetet stärks genom statlig styrning.
- En terapigaranti ska tas i bruk för att säkerställa att alla vid behov har tillgång till psykoterapi eller annan motsvarande effektiv psykosocial behandling i primärvården inom en månad efter att behovet konstaterats.
- Behandling av psykisk ohälsa hos unga ska stå till buds i deras egna vardagsmiljöer, bland annat genom en bredare användning av psykoterapeutiska behandlingsmetoder i skolmiljöer.
- Den psykoterapeutiska kompetensen inom primärvården ska stärks genom fortbildning av personalen.
- Psykoterapeututbildningen ska tillhandahålls som en avgiftsfri specialiseringsutbildning av universiteten.





## 5. De psykiska konsekvenserna av fattigdom minskar

**Fattigdom ska ses som en riskfaktor för psykisk ohälsa. Tillgången till mentalvård ska vara oberoende av inkomstnivå. Delaktigheten och sysselsättningsgraden för personer med risk för marginalisering ska stärkas.**

Ekonomisk otrygghet hotar den psykiska hälsan. Psykisk ohälsa hotar å sin sida den egna ekonomin och livshanteringen. Utkomstproblem och psykisk ohälsa tenderar att hopas och överföras från en generation till nästa. Fattigdom orsakar utanförskap och marginaliserar människor, eftersom brist på pengar är ett hinder för att delta och begränsar ens möjligheter.

År 2020 var 14 % av finländarna i riskgruppen för att bli fattiga eller marginaliseras. Snabbt stigande matpriser har ökat utkomstsvårigheterna.

- Nivån på grundtrygghetsbeloppet ska höjas, det ska bli lättare att navigera i socialskyddet och att ansöka om stöd.
- Samarbetet mellan skuldrådgivning och mentalvården ska öka.
- Den kostnadsfria mentalvården på basnivå ska förbättras. Förnyelsen av lagen om klientavgifter ska fortsätta.
- Föräldrar i utsatt ställning, såsom i låginkomstfamiljer, ska stödas i sitt föräldraskap.
- Grundskoleundervisningens kvalitet, elevvårdens resurser och alla ungas möjligheter att delta i fritidsaktiviteter ska säkerställas.
- En väg till arbetslivet ska skapas för varje ung person genom att stärka individuellt stöd och vägledning och genom att skapa incitament för arbetsgivare att anställa unga arbetstagare.
- Utbildning och vägen till arbetslivet stöds för de med funktionsvariationer orsakade av psykisk ohälsa. Finansieringen för IPS-modellen ska fortsätta.





## 6. Den psykiska hälsan stärks av arbetslivet

**Den psykiska hälsan ska främjas i arbetslivet genom att öka arbetsgivarnas kompetens i psykisk hälsa och utvidga företagshälsovårdens psykosociala tjänster. Stödet för arbetstagarna i psykosocialt påfrestande arbete ska stärkas.**

Psykisk ohälsa är den vanligaste orsaken till utanförskap från arbetslivet – mer än hälften av sjukpensionerna och en tredjedel av FPA-sjukdagarna hänför sig till psykiatriska tillstånd. Psykisk ohälsa förlänger arbetslöshetsperioderna och drar ut på studierna. Coronakrisen har försvagat särskilt unga arbetstagares välbefinnande.

När målsättningen är att höja på sysselsättningsgraden och förlänga arbetslivet, och att samtidigt beakta eftervården av coronakrisen, krävs det systematiska och målinriktade åtgärder för att främja psykisk hälsa, förebygga psykiska ohälsa och sänka tröskeln till behandling.

- Programmet för psykisk hälsa i arbetslivet fortsätts, och fokuserar i synnerhet på åtgärder för att främja den psykiska hälsan och på att stärka arbetsgivarnas kompetens inom psykisk hälsa.
- Tillgång till preventivt psykologiskt stöd med låg tröskel säkerställs genom att även psykologer definieras som yrkesutbildade personer i lagen om företagshälsovård, på samma sätt som arbetsfysioterapeuterna.
- Den lagstadgade företagshälsovården utvidgas till att omfatta tidig psykoterapi eller annan psykosocial behandling.
- Arbetstagarens rätt till arbetsmodifiering när psykisk ohälsa påverkar arbetsförmågan stärks genom att förpliktiga arbetsgivarna.
- Deltagande i arbetslivet för personer med funktionsnedsättning stärks, bland annat genom att utvidga rätten till partiell sjukdagpenning.
- Arbetarskyddslagen ska ändras så att den beaktar förebyggande av psykosocial belastning och stöd för psykisk arbetsförmåga och hälsa.





## 7. Främjandet av psykisk hälsa stärks i kommunerna

**Kommunernas ekonomiska incitament för främjande av den psykiska hälsan ska stärkas. Kommunerna ska stödas att fatta beslut som främjar den psykiska hälsan genom att etablera god praxis.**

I vårdreformen är det viktigt att ansvaret för den psykisk hälsan inte begränsas till välfärdsområdena och mentalvården. Kommuner har nu och även i framtiden en viktig roll att spela för att stärka välbefinnandet och den psykiska folkhälsan, till exempel i skolor och småbarnsfostran, stadsplanering och boende, idrott och kultur samt genom att stärka jämlikheten och delaktigheten bland kommuninvånarna.

- Kommuner ska uppmuntras att systematiskt fatta beslut som främjar den psykiska hälsan.
- Spridningen och ibrukttagandet av metoder som främjar den psykiska hälsan ska stödas som en del av verkställandet av strategin för psykisk hälsa.
- Välfärdsområdenas och kommunernas HYTE-koefficienter kompletteras med indikatorer för psykisk hälsa.





## 8. Suiciden minskar

**Verkställandet av det suicidpreventiva programmet fram till år 2030 stärks. Olycksutredningen ska omfatta suicid.**

Suiciddödligheten är fortfarande hög i Finland jämfört med de andra nordiska länderna, trots de senaste decenniernas goda utveckling. I Finland gjordes det år 2021 sammanlagt 747 suicid, vilket var 30 fler än år 2020. Ungas självdestruktivitet tar sig uttryck i suicidförsök och symptom av många olika slag.

- Det nationella programmet för suicidprevention som initierades under regeringsperioden 2019–2023 fortsätts och intensifieras.
- Hälso- och sjukvårdens kompetens att identifiera och behandla de som riskerar att begå suicid stärks.
- Tjänsterna ska samordnas bättre för att säkerställa oavbrutna behandlingsvägar efter suicidförsök.
- Ett nationellt register för suicid och suicidförsök ska inrättas.
- Olycksutredningen utvidgas till att omfatta suicid.
- För att ta bort innehåll som är skadligt och ökar suicidrisken skärps regleringen av sociala medier i EU och internationellt.





## 9. Konsekvenserna av beslut för den psykiska hälsan bedöms systematiskt

**Den psykiska hälsan ska ingå som en del av konsekvensbedömningen av samhälleliga beslut.**

Många samhälleliga beslut har konsekvenser för den psykisk hälsan. De strukturella faktorer som påverkar den psykiska folkhälsan och självmordsdödligheten är kända. Ändå bedöms inte effekterna av olika beslut på den psykiska hälsan systematiskt i förväg, inte ens som en del av konsekvensbedömningen av välbefinnandeeffekter på människor. En anledning till detta är bristen på redskap för konsekvensbedömning av psykiska hälsoeffekter.

Det behövs metoder som olika statliga, välfärdsområdes- och kommunala förvaltningar kunde använda för att ta hänsyn till, förutse och utvärdera effekterna på psykiskt välbefinnande, psykisk hälsa och suiciddödlighet av olika strategier, planer och beslut.

- Redskap för bedömningar av konsekvenser på den psykiska hälsan sprids och stöd erbjuds för ibruktagandet.
- Som en del av reformen av den sociala tryggheten genomförs en omfattande förhandsbedömning av konsekvenserna för den psykisk hälsan.





## 10. Ett livskraftigt civilsamhälle främjar den psykiska hälsan

**Civilsamhället ska stärkas genom att trygga tredje sektorns verksamhetsförutsättningar och genom att utveckla partnerskapsmodeller mellan den offentliga och tredje sektorn.**

Upplevelsen av delaktighet är en väsentlig del av välbefinnandet och den psykiska hälsan. Ett levande civilsamhälle är en viktig del av den nordiska demokratin och hela samhällets resiliens. Coronakrisen och osäkerheten orsakad av det ryska angreppet på Ukraina visar vikten av ideella organisationer och deras volontärarbete.

Tredje sektorn inom området psykisk hälsa spelar en stor roll för att främja den psykiska hälsan och förebygga problem. De ideella organisationerna stärker välbefinnandet, idkar påverkansarbete, minskar belastningen på tjänstesystemet, främjar delaktigheten och gemenskapen samt säkerställer förverkligandet av minoriteters och andra utsatta gruppers rättigheter. Till exempel ger det rikstäckande nätverket av kriscenter stöd och hjälp cirka 200 000 gånger per år.

- Säkerställ de ideella organisationernas ekonomiska förutsättningar och deras autonomi vid reformen av systemet för statsunderstöd och vid genomförandet av vårdreformen.
- Se till att ideella organisationer kan delta i projekt finansierade med statsunderstöd genom att avstå från krav på egen finansieringsandel och genom att förtydliga myndigheternas kriterier för och analys av snedvridning av marknaden.
- Partnerskapet mellan myndigheter och ideella aktörer för att stöda den psykiska kriställigheten och välbefinnandet ska stärkas.
- Laggrunden för och den nationella styrningen av partnerskapsstrukturer mellan den offentliga sektorn och tredje sektorns aktörer inom psykisk hälsa ska stärkas.



# 10 åtgärder för att stärka den psykiska hälsan

## – MIELI rf:s mål för regeringsprogrammet 2023–2027

### 1. Den nationella strategin stärker allas psykiska hälsa

Verkställandet av och resurserna för strategin för psykisk hälsa ska stärkas med betoning på hur barns och ungas psykiska hälsa byggs upp i vardagen.

### 2. Programmet för ungas välfärd tryggar framtiden

Ett tvärsektorielt program för ungas välfärd förverkligas.

### 3. Den psykiska kriställigheten stärks

Ett program för att stärka den psykiska kriställigheten initieras.

### 4. Behandling av psykisk ohälsa sker i rätt tid och vårdskulden minskar

Tillgången till psykvård i rätt tid förbättras genom att stärka primärvårdens mentalvårdstjänster och införa en terapigaranti i primärvården.

### 5. De psykiska konsekvenserna av fattigdom minskar

Fattigdom ska ses som en riskfaktor för psykisk ohälsa. Tillgången till mentalvård ska vara oberoende av inkomstnivå. Delaktigheten och sysselsättningsgraden för personer med risk för marginalisering ska stärkas.

### 6. Den psykiska hälsan stärks av arbetslivet

Den psykiska hälsan ska främjas i arbetslivet genom att öka arbetsgivarnas kompetens i psykisk hälsa och utvidga företagshälsovårdens psykosociala tjänster. Stödet för arbetstagarna i psykosocialt påfrestande arbete ska stärkas.

### 7. Främjandet av psykisk hälsa stärks i kommunerna

Kommunernas ekonomiska incitament för främjande av den psykiska hälsan ska stärkas. Kommunerna ska stödas att fatta beslut som främjar den psykiska hälsan genom att etablera god praxis.

### 8. Suiciden minskar

Verkställandet av det suicidpreventiva programmet fram till år 2030 stärks. Olycksutredningen ska omfatta suicid.

### 9. Konsekvenserna av beslut för den psykiska hälsan bedöms systematiskt

Den psykiska hälsan ska ingå som en del av konsekvensbedömningen av samhällliga beslut.

### 10. Ett livskraftigt civilsamhälle främjar den psykiska hälsan

Civilsamhället ska stärkas genom att trygga tredje sektorns verksamhetsförutsättningar och genom att utveckla partnerskapsmodeller mellan den offentliga och tredje sektorn.



MIELI Psykisk Hälsa Finland rf:s grundläggande uppgift är att främja psykisk hälsa och förebygga problem. MIELI rf försvarar allas rätt till god psykisk hälsa. MIELI rf koordinerar ett riksomfattande nätverk av kriscenter samt främjar psykisk hälsa och välbefinnande bland barn och unga, i arbetslivet och bland seniorer.