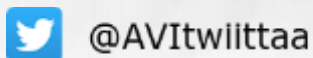


# Mielenterveyden edistäminen osana kunnan hyvinvointia

ylitarkastaja Raija Fors,  
Pohjois-Suomen aluehallintovirasto





## Sisältö

- Mitä mielenterveys on?
- mielenterveyden näkökulmasta maakunnan nykytila-analyysiä ja kehitysnäkökulmia
- muutama nosto, keskeinen viesti nykytilanteesta



# Mitä mielenterveys on?



- WHO:n määritelmän (2013) mukaan mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen pystyy näkemään omat kykynsä ja selviytymään elämään kuuluvissa haasteissa sekä työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan.
- Ihmisen mielen hyvinvointia vahvistavat turvallinen koti ja turvalliseksi koettu yhteiskunta, jossa voi elää itselleen antoisaa arkea, olla osallinen ja saada tarvittaessa apua ongelmiin.
- Mielenterveys ilmenee ja vahvistuu sekä ihmisten keskinäisissä että ympäristön välisessä vuorovaikutuksessa.
- Mielen hyvinvointi, psyykinen hyvinvointi ja positiivinen mielenterveys ovat mielenterveyden myönteistä ulottuvuutta kuvaavia synonyymeja. Korostamalla mielenterveyden positiivista ulottuvuutta painotetaan sitä, että mielenterveys on jotain muuta kuin sairauden puuttumista.



“

## Nuorten mielen hyvinvointi!



Aluehallintovirasto

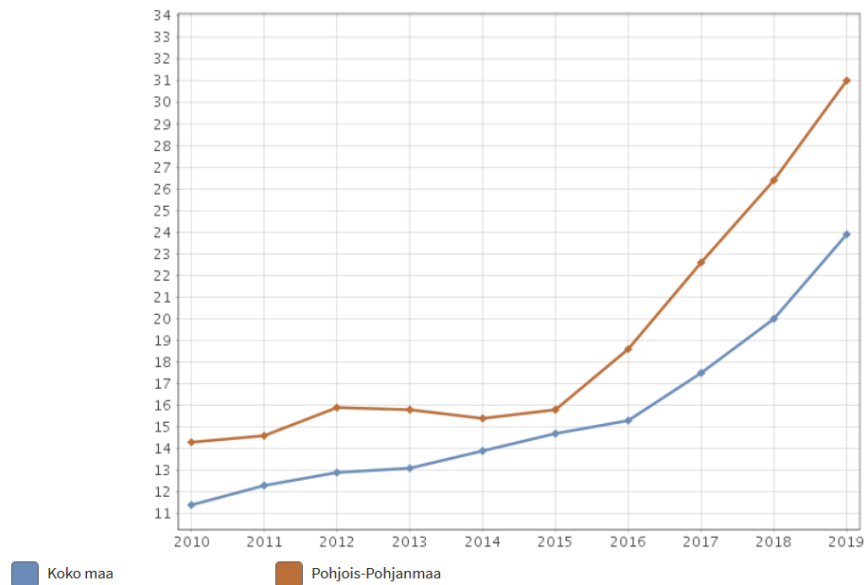
# Mielenterveys – tilanne Pohjois-Pohjanmaalla ennen korona

- Alle 18-vuotiaat: Mielialaan liittyviä ongelmia ja masennusoireilua 11,9 – 16,5 %:lla nuorista (Kouluterveyskysely 2019)
  - 4-5. luokan oppilailla mielialaan liittyvät ongelmat lisääntyneet vuodesta 2017 2,6%
  - Masennusoireilua eniten lukiolaisilla
- mielenterveysperusteisesti sairauspäivärahaa saaneita 18-24-vuotiaita nuoria maan kolmanneksi eniten (Sotkanet 2019)
  - Lisääntynyt vuodesta 2010 16,7%
- mielenterveysperusteisesti sairauspäivärahaa saaneita 25 - 64-vuotiaita maan kolmanneksi eniten (Sotkanet 2019)
  - Lisääntynyt vuodesta 2010 9,7%
- 65 vuotta täyttäneiden yksinäisyys on suurempi kuin koko maassa keskimäärin (Sotkanet 2018)
  - 8,8% vrt 7,2%
  - Yksinäisyys vähentynyt vuodesta 2013 2,8%.
- Koettu onnellisuus yhtä hyvä ja osin parempikin kuin muilla suomalaisilla keskimäärin (Sotkanet 2018)
  - Onnelliseksi itsensä kokeneiden onnellisuus 53,2%, koko maassa 52,9%
  - Yli 65 onnellisuus 56,2%, koko maassa 54,1%.
    - Pohjois-Pohjanmaalla lisäystä vuodesta 2013 3,6%

# Pohjoispohjalaisten nuorten ja työikäisten mielialaongelmista

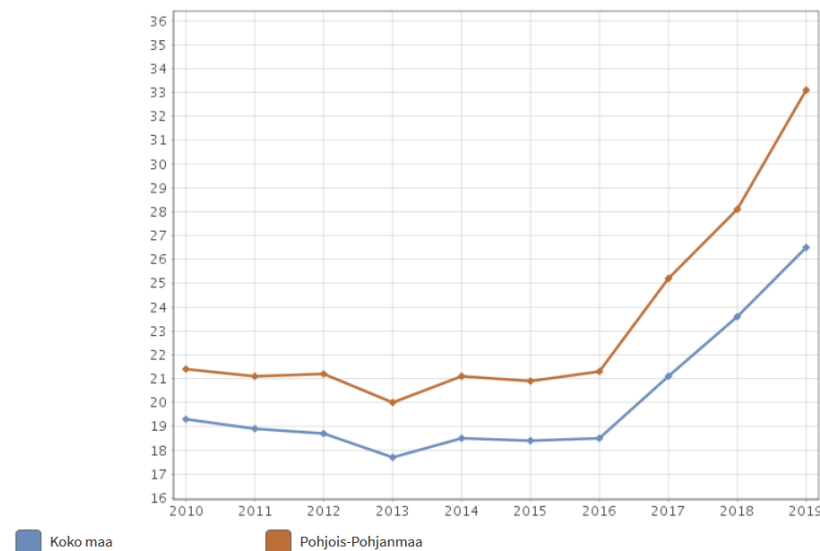
Mielenterveysperusteisesti sairauspäivärahaa saaneet 18 - 24-vuotiaat / 1 000 vastaavanikäistä

info ind. 2346



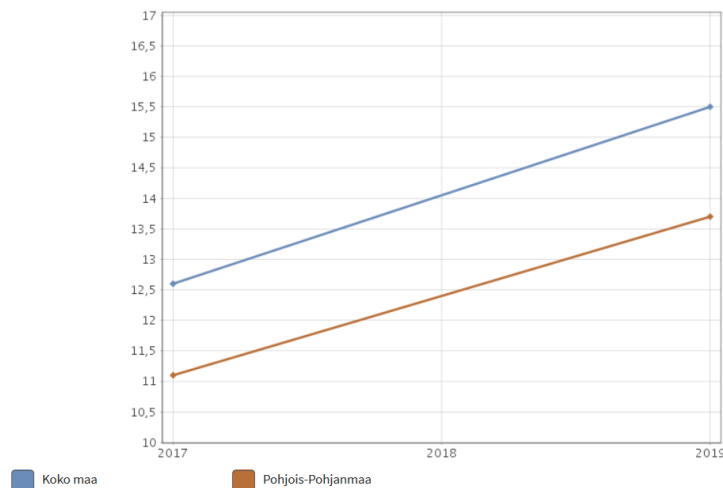
Mielenterveysperusteisesti sairauspäivärahaa saaneet 25 - 64-vuotiaat / 1 000 vastaavanikäistä

info ind. 2345



Mielialaan liittyviä ongelmia kahden viime viikon aikana, % 4. ja 5. luokan oppilaista (2017-)

info ind. 4818



“

**Mielenterveys  
koetuksella –  
koronan  
vaikutukset  
näkyvät vielä  
pitkään**



Aluehallintovirasto

## Koronaepidemia näkyy mielenterveyspalveluissa – tarve lisääntynyt

- Koronan myötä uhkana on, että mielenterveysongelmat tulevat lisääntymään entisestään.
- Korjaavien toimien lisäksi tarvitaan yksilön ja yhteisön suojaavien tekijöiden tunnistamista ja niiden vahvistamista.
- Korona on vauhdittanut elin- ja toimintaympäristöjen muutosta ja tuonut lisää ennakoimattomuutta. Tarvitsemme sopeutumis- ja palautumiskykyä sekä kykyä epävarmuuden sietämiseen ja sen käsittelemiseen. Tulevaisuus näyttää aiempaa epävarmemmalta, mutta myös avoimemmalta.

“

**Riskitekijät  
ennakoivat  
ongelmia**



Aluehallintovirasto

# Riskitekijöitä vs. Pohjois-Pohjanmaa

## ● **Köyhyys**

- Pienituloisia ja vähävaraisia perheitä enemmän kuin koko maassa keskimäärin. Vaihtelu alueen sisällä kuitenkin suurta.

## ● **Työttömyys**

- Työttömyys suurempaa kuin koko maassa keskimäärin

## ● **Syrjintä (kiusaaminen)**

## ● **Väkivalta**

- 4-5. lk oppilaista joka 7.-8. on kokenut vanhempien tai muiden huolta pitävien aikuisten fyysistä tai henkistä väkivaltaa vuoden aikana
- Joka 4. yläastelainen kokenut vanhempien tai muiden huolta pitävien aikuisten henkistä väkivaltaa

## ● **Lapsen kaltoinkohtelu**

## ● **Vanhemman mielenterveys- ja päihdeongelma**

- Mielenterveysongelmia paljon
- Vanhempien liiallinen alkoholin käyttö aiheuttaa monelle lapselle ja nuorelle haittaa

## ● **Heikko opintomenestys**

## ● **Krooninen unettomuus tai kipu, sairaus**

## ● **Yksinäisyys**

## ● **Heikko stressinsieto**

## Kasvu, oppiminen, kasvuyhteisöt

- Alhainen koulutustaso
- Opinnoissa pärjääminen

## Ihmissuhteet ja elämänmuutokset

- Merkitykselliset ihmissuhteet ja läheisyys, yhteydenpito ihmisiin, lähiverkoston tuki
- Muutokset omassa ja läheisten elämässä
  - Kriisit

## Asuminen, elinympäristö ja turvallisuus

- Elinympäristö on rakennettu huomioiden mielenterveyskysymykset (esim. luonnosta rauhaa ja rentoutta)
- Yleinen turvallisuus

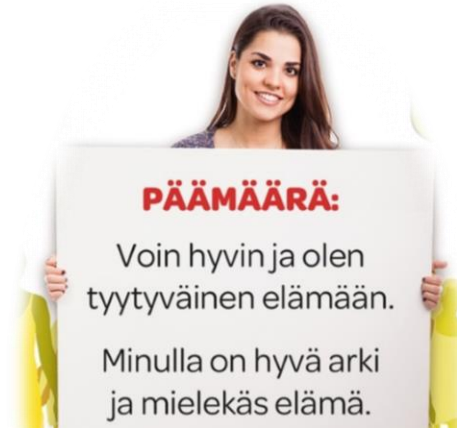
## Työ ja toiminta

- Työllistyminen
- Työn mielekkyys ja kuormittavuus
- Työn ja muun elämän yhteensovittaminen
- Läheisten työtilanne

## Vapaa-aika

- Vapaa-ajan riittävyys
- Mielekäs tekeminen ja harrastukset
- Mahdollisuus harrastaa

# Monialaista ja monitoimijaista yhteistyötä



**”Aukkaiden hyvä mielenterveys edistää myös kunnan muiden sektoreiden tavoitteiden saavuttamista**

## Elintavat ja terveyskäyttäytyminen

- Nukkuminen, lepo, palautuminen
- Ravinto, liikunta, päihteet, tupakointi, riippuvuudet

## Palvelut

- Puheeksiotto ja tunnistaminen
- Matalan kynnyksen palvelut
- Palvelujen saatavuus, resursointi ja yhdenvertaisuus

## Toimiva arki

- Arjen sujuvuus ja kuormittavuus, arjessa pärjääminen (erityisesti elämän muutostilanteissa)
- Arkisten asioiden yhteensovittaminen
  - Ajan hallinta

## Osallisuus, vaikuttaminen ja yhteiskunta

- Kokemus yhteiskuntaan kuulumisesta ja kansalaisena olemisesta
  - Vaikuttamisen mahdollisuudet
  - Arvot, asenteet ja lainsäädäntö

## Taloudellinen toimeentulo

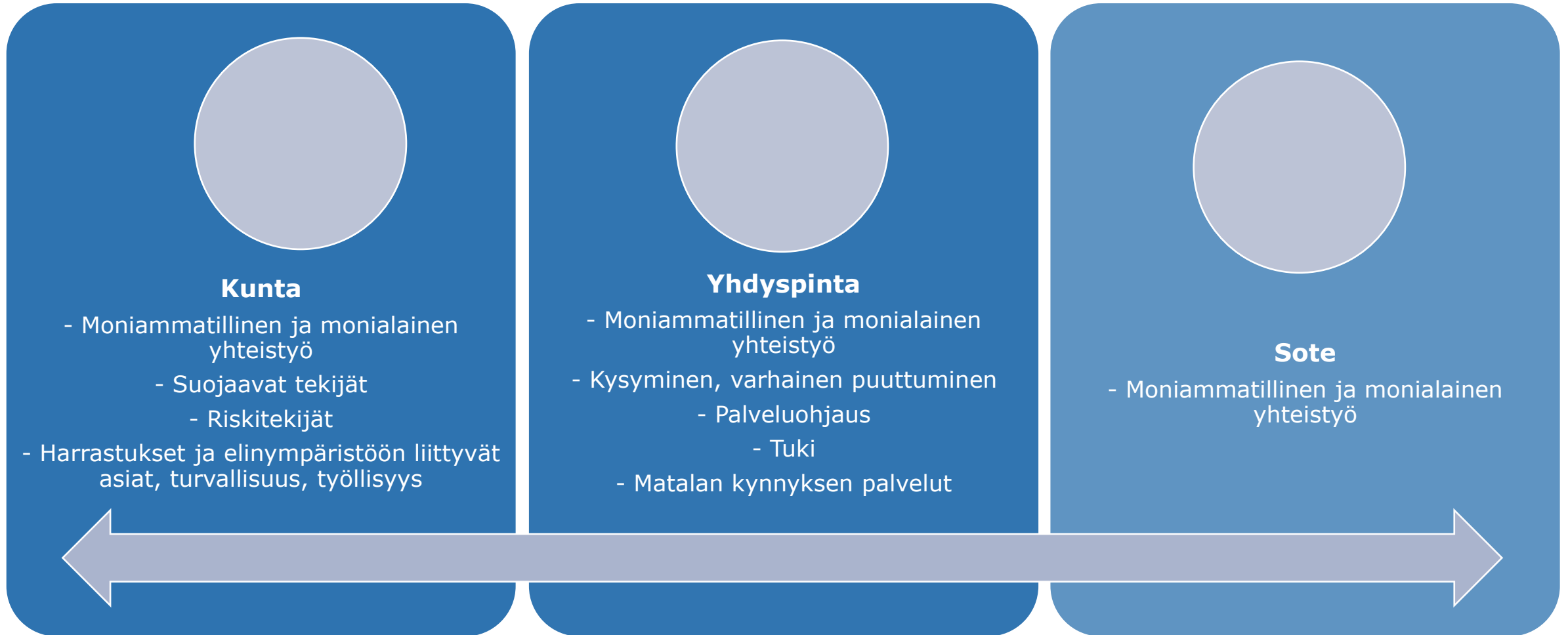
- Köyhyys, niukkuus

## Fyysinen terveys, mielen hyvinvointi ja itsensä toteuttaminen

- Kokemus omasta ihmisarvosta, terveydentilasta, jaksamisesta, tyytyväisyydestä itsen ja omaan elämään



# Roolit ja yhteistyö



Yhteistyötahoja: Järjestöt, vapaaehtoistoimijat, oppilaitokset, elinkeinoelämä, yritykset...

“

## Yhteinen tehtävä



Aluehallintovirasto

## Toimenpiteet

- Kunnille valmisteilla Mielenterveyden edistämisen, ehkäisevän päihdetyön ja lähisuhde- ja perheväkivallan (MiePäVäki) tukipaketti hyvinvointikertomus- ja suunnitelmatyön tueksi
- POPsote rakennehanke, jossa erityisesti puheeksiotto ja varhainen puuttuminen vahvasti mukana
- POPsote Mielenterveys- ja päihdepalvelujen hanke, jossa vahvistetaan perustason mielenterveyspalveluja
  - Kehitetään konsultatiivisia yhteistyömalleja, jolla saadaan erikoissairaanhoidon asiantuntemustukea perustasolle.
  - Psykososiaalisten menetelmien saatavuuden parantaminen.
  - Mielenterveyden edistämisen ja hoitamisen välinen suhde: jos saadaan mielenterveyttä edistettyä ja rakenteita kuntoon, tarve hoitamiseen ja korjaavaan työhön vähenee.



# Kiitos

