

Tiivistelmä työpajan keskusteluista

Kansalaisjärjestöt mielenterveystyön ja mielenterveysstrategian toteuttajina

- Kansalaisjärjestöt toteuttavat osaltaan kansallista mielenterveysstrategiaa ja mielenterveyden edistämisen periaatepäätöstä tekemällä mittavaa mielenterveyttä edistävää ja mielenterveysongelmia ennaltaehkäisevää työtä.
- Järjestöjen tarjoamat palvelut – muun muassa varhainen matalan kynnyksen apu ja tuki sekä kohtaamispaikat – ovat osa mielenterveyden palvelujärjestelmää. Järjestöt tarjoavat myös vertaistukea, yhteisöjä ja osallisuuden kokemuksia.
- Mielenterveysstrategian toimeenpanon tueksi tarvitaan laajasti järjestötoimijoita edustava ohjausryhmä.
- Kansalaisyhteiskunnan ja järjestöjen tehtävät mielenterveysstrategian toimeenpanossa tulee määritellä valtioneuvoston periaatepäätöksessä ja tehtäviin ohjata riittävät valtionavustukset.

Mielenterveys pääomana

- Mielenterveyden keskeinen merkitys yksilöille, yhteisöille ja yhteiskunnalle edellyttää kaikkien mukaan ottamista mielenterveyden edistämiseen.
- Yksilöiden mielenterveyspääoman vahvistaminen edellyttää heidän osallisuuttaan, toimijuuttaan ja määräysvaltaa heidän omaan elämäänsä.
- Demokratiasa ihmiset voivat paremmin. Mielenterveyspääoman kasvattaminen yhteiskunnassa ja yhteisöissä edellyttää vahvaa kansalaisyhteiskuntaa.
- Mielenterveysstrategian kirjaus *”Varmistetaan lainsäädännön ja rahoituksen tuki mielenterveyttä vahvistavalle kansalais-, vapaaehtois- ja järjestötoiminnalle”* on ristiriidassa hallituksen tämänhetkisen politiikan kanssa, jossa muun muassa leikataan kansalaisjärjestöiltä.
- Mielenterveyden haasteet muodostavat nykyisin suurimman kansanterveysongelman, jota politiikan keinoin tulee purkaa kaikilla hallinonaloilla.
- Jotta mielenterveyspolitiikkaa voidaan toteuttaa systemaattisesti ja pitkäjänteisesti, tulee kansallisen mielenterveysstrategian toimeenpanoon osoittaa riittävät kohdennetut resurssit.
- Hallitusohjelman mukaisesti myös Terveystieteiden tutkimusohjelman, eli kansalliseen terveys- ja hyvinvointiohjelman tulee kattaa myös mielenterveyden edistäminen. Nyt mielenterveys on siinä mukana liian ohuesti.
- Mielenterveysvaikutuksia on arvioitava sen varmistamiseksi, että lainsäädäntö ja muut lainsäätäjän ja viranomaisten tekemät päätökset edistävät väestön mielenterveyttä, eivät heikennä sitä tai kohdistu kohtuuttomasti esimerkiksi mielenterveystoipujiin tai muihin haavoittuvassa asemassa oleviin.
- Mielenterveystoipujia ja heitä edustavia järjestöjä ja yhteisöjä tulee kuulla mielenterveyteen vaikuttavan politiikan valmistelussa kaikilla hallinnon tasoilla.

Lasten ja nuorten mielenterveyden rakentuminen arjessa

- Yhteiskunnan toimintakyvyn kannalta on ensiarvoisen tärkeää pysäyttää lasten, nuorten ja opiskelijoiden mielenterveyden heikentyminen ja vahvistaa heidän mielen hyvinvointiaan.
- Nuorten mielenterveyskriisin ratkaiseminen vaatii kokonaisvaltaista lähestymistapaa, jossa nuoret itse ovat keskiössä. Nuorten mielenterveyteen vaikuttaa laaja joukko asioita eri elämänalueilta, kuten työelämän muutokset, koulu- ja opiskelupaineet, ympäristökriisi, päihteiden saatavuus, pandemian jälkivaikutukset, sosiaalinen media, elämänpolkujen yksilöllistyminen sekä yksinäisyys, kiusaaminen ja syrjintä.

- Hallituksen tulee tukea lasten ja nuorten sekä opiskelijoiden hyvinvointia laajoilla ennaltaehkäisevillä toimilla muun muassa oppilaitoksissa, oppilas- ja opiskeluhuollossa ja työelämässä.
- Osallisuus on keskeinen mielenterveyteen vaikuttava tekijä. Nuorten näkemyksiä tulee kuulla yhteiskunnan ja päätöksenteon kaikilla tasoilla. Käytännössä tämä tarkoittaa nuorten ottamista mukaan työryhmiin, päätöksentekokelelimiin ja suunnitteluprosesseihin. Nuorten aktiivinen osallistuminen tuottaa konkreettisia ja toimivia ratkaisuja mielenterveyden edistämiseen sekä kansalaistoimijuuden lisääntymiseen yhteiskunnassa, esim. äänestysaktiivisuuden kohdalla. Nuoret ovat oman elämänsä asiantuntijoita.
- Kun lapsi tai nuori voi huonosti, tämä kuormittaa myös vanhempien, sisarusten ja muiden läheisten mielenterveyttä. Tuki omaisille on olennainen osa mielenterveyspalveluita. Samalla lasten ja nuorten mielenterveyden edistämässä ja ongelmien ennaltaehkäisyssä perhe ja lähipiiri ovat avainasemassa.
- Lasten ja nuorten mielenterveys rakentuu arjessa. Nuorten mielenterveysongelmia ennaltaehkäisevissä toiminna tulee ottaa huomioon laajasti perheet, vanhempien väliset suhteet ja nuorten koko elinympäristö.

Mielenterveysoikeudet

- Julkisen vallan tulee edistää mielenterveysoikeuksia kaikessa päätöksenteossa ja viranomaistoiminnassa. Mielenterveyttä koskevan lainsäädännön ja politiikan tulee noudattaa kansainvälisiä ihmisoikeussopimuksia. Lainsäädännön ja politiikan tulee sekä turvata että edistää mielenterveyttä.
- Ihmisoikeuksien tulee toteutua mielenterveyspalveluissa. Tämä edellyttää sekä hoidon laadun että yhdenvertaisuuden ja muiden oikeuksien toteutumisen arviointia eri väestöryhmät, kuten etniset ja kulttuuriset vähemmistöt, sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöt, vammaiset henkilöt, haavoittuvassa asemassa olevat ryhmät ja eri kieliryhmät huomioon ottaen.
- Mielenterveysongelmiin liittyvää stigmaa ja syrjintää tulee vähentää aktiivisin toimin. Mielenterveyden edistämässä ja ongelmien ennaltaehkäisyssä tulee ottaa huomioon eri vähemmistöjen kohtaaman syrjinnän, eriarvoisuuden ja epätasa-arvon vaikutukset mielenterveyteen.
- Mielenterveyspalveluiden käyttäjien mahdollisuus viedä asiansa eteenpäin ja saada oikeutta, kun epäilee oikeudenloukkausta mielenterveyspalveluissa, tulee varmistaa. Mielenterveystoipujien oikeussuojaa yhteiskunnassa yleisesti tulee vahvistaa.
- Vakavia mielenterveyden häiriöitä sairastavia ihmisiä kohtaavien ammattilaisten kouluttamista itsemääräämisoikeudesta ja muista perus- ja ihmisoikeuksista tulee lisätä. Itsemääräämisoikeuden loukkaukset tulisi ottaa tarkasteluun muidenkin kuin tahdonvastaisessa hoidossa olevien osalta.
- Itsemääräämisoikeuslainsäädäntöä tulee edistää ja luoda lainsäädäntö niille alueille, joilla sitä ei ole.
- Mielenterveysstrategian kaikkien painopistealueiden toteuttamiseen tulee sisällyttää saamelaisen palvelut. Saamelainen psykososiaalisen tuen yksikön toiminta tulee vakinaistaa STM:n erillisrahoituksella vuodesta 2026 eteenpäin.

Ihmisen tarpeiden mukaiset, laaja-alaiset palvelut

- Mielenterveyspalveluiden tulee perustua ihmisten yksilöllisten tarpeiden tunnistamiseen ja tarpeenmukaiseen hoitoon. Hoitotulosten pysyvyyden varmistamiseksi tarjolla tulee olla pitkäkestoista tukea arkeen.
- Mielenterveyspalveluiden kehittämisessä tukee kokemusasiantuntijoiden kokemustiedon käyttäminen. Kansalaisjärjestöt vastaavat pitkälti kokemusasiantuntijoiden kouluttamisesta.

- Mielenterveyspalveluiden käyttäjien osallistuminen oman hoitonsa suunnitteluun ja sitä koskevaan päätöksenteossa on osa tuloksellista hoitoa.
- Mielenterveyspalveluissa ja sosiaali- ja terveyspalveluissa laajemminkin tulee panostaa yhdenvertaisuuteen, saavutettavuuteen ja syrjimättömyyteen.
- Nuoret tarvitsevat matalan kynnyksen saavutettavia mielenterveyspalveluja, joita voi käyttää ilman leimautumisen pelkoa. Digitaalisten palveluiden ohella nuoret tarvitsevat kasvokkaista kohtaamista.
- Digitaalisten palveluiden tarjonnan laajentaminen tulee toteuttaa ensisijaisesti kehittämällä jo olemassa olevia palveluita, joista on hyviä kokemuksia. Tällöin resurssit saadaan tehokkaaseen käyttöön.
- Lasten ja nuorten terapiatakuu on toteutettava siten, että tarpeenmukaisia mielenterveyspalveluita on tarjolla yhdenvertaisesti eri alueilla ja eri elämäntilanteissa oleville nuorille ja heidän perheilleen.
- Päihde- ja mielenterveystyö tulee integroida toisiinsa paremmin. Samanaikainen mielenterveyden häiriö ja päihdeongelma ei saa olla esteenä tarvittavan tuen ja hoidon saamiseen molempiin ongelmiin.
- Palveluita ja tukea tulee tarjota kotimaisilla kielillä ja löytää ratkaisuja palveluiden tarjoamiseen myös muilla kielillä.
- Kansalaisjärjestöjen toiminta tulee tunnistaa osana mielenterveyden palvelujärjestelmää. Järjestöt tarjoavat monimuotoisia ihmisiä kohtaavia palveluita, kuten vertaistukea, matalan kynnyksen kriisiapua sekä työllistymisen tukea.
- Mahdollisuus osallistua järjestötoimintaan vahvistaa sosiaalisia suhteita ja taitoja, yhteisöön kuulumista ja osallisuutta.
-

Hyvä mielenterveysjohtaminen

- Poliitikan keinoin tulee tukea hyvää mielenterveysjohtamista työpaikoilla.
- Mielenterveyttä työelämässä yleisesti edistäviä, myös mielenterveystoipujien ja heidän omaistensa työssä jaksamista tukevat samat asiat kuin muutenkin hyvässä johtamisessa ja työkuulttuurissa: muun muassa selkeät, realistiset ja yhdessä sovitut tavoitteet, tuki, ohjaus ja palaute esihenkilöltä/johdolta, joustavat työjärjestelyt, riittävästi resursoitu työ sekä mahdollisuus vaikuttaa omaan työhön.
- Osa-aikaisella työllä on hyötyjä niin yksilölle kuin yhteiskunnalle. Se voi antaa yksilölle arvokasta kokemusta, lisätä elämänlaatua ja merkityksellisyyden tunnetta sekä edistää mielenterveyttä. Mahdollisuus osa-aikatyöhön tukee työhön palaamista pitkän sairauslomajakson jälkeen.
- Mielenterveystoipujan siirtyminen työelämään edes osa-aikaisesti vähentää sosiaaliturvan tarvetta ja parantaa tuottavuutta. Kannustinloukut ja muut taloudelliset syyt taas voivat estää osa-aikaisen työn vastaanottamisen.

Itsemurhien ehkäisy

- Viime vuosikymmenten myönteinen kehitys itsemurhien vähenemisessä edellyttää ehkäisevän työn jatkamista, aktiivisia toimenpiteitä ja uusia keinoja sekä laajaa yhteistyötä muun muassa kansalaisyhteiskunnan kanssa.
- Tehokas itsemurhien ehkäisy vaatii poikkihallinnollista yhteistyötä yhteiskunnan eri sektorien välillä. Itsemurhien keinoihin vaikuttaminen koskee useita hallinnonaloja. On tärkeää, että eri ministeriöt, kuten liikenne- ja viestintäministeriö, ovat omien vastualueidensa osalta mukana itsemurhien ehkäisyssä.
- Oma erillinen ohjelma itsemurhien ehkäisylle on olennaisen tärkeä. Samalla itsemurhien ehkäisy tarvitaan näkökulmaksi mielenterveysstrategian eri osa-alueiden toimeenpanoon. Itsemurhien

ehkäisyohjelman toimeenpanoon tulee osoittaa resurssit. Kaikille toimenpiteille on osoitettava resurssit ja vastuunjako.

- Itsemurhan tehneiden ihmisten läheisten itsemurhariski on otettava huomioon toimenpiteissä. Itsemurhien ehkäisyohjelmaan on kirjattu, että ”tarjotaan aktiivista tukea omaisille ja läheisille”. Tämä tulee muotoilla konkreettisiksi toimenpiteiksi.
- Kansalaisjärjestöjen ennaltaehkäisevä työ sekä itsemurhaa yrittäneille ja heidän ja itsemurhan tehneiden läheisille suunnattu tuki ovat itsemurhien ehkäisyn kannalta merkittävässä asemassa.
- Kansalaisjärjestöjen työ on resursoitava itsemurhien ehkäisyohjelman mukaisesti. Ohjelmassa on tunnistettu järjestöjen tekemä työ ja niiden tarjoaman vertaistuen merkitys, mutta nyt järjestöiltä leikataan. Tämä tarkoittaa, että esimerkiksi varhaista tukea ja kriisiauttamista tehdään vähemmän. Järjestöjen tukitoimintaa toteuttavia vapaaehtoisia ja ammattilaisia on voitava kouluttaa ja tukea heidän hyvinvointiaan. Tämä on kustannustehokasta ja työn laadun kannalta välttämätöntä.