

"Valtioneuvoston julkaisu 2023:xx"

Mielenterveyden edistäminen

Periaatepäätös

LUONNOS 21.3.2023

Valtioneuvosto, Helsinki 2023

Julkaisujen jakelu

Distribution av publikationer

**Valtioneuvoston
julkaisuarkisto Valto**

Publikations-
arkivet Valto

julkaisut.valtioneuvosto.fi

Julkaisumyynti

Beställningar av publikationer

**Valtioneuvoston
verkkokirjakauppa**

Statsrådets
nätbokhandel

vnjulkaisumyynti.fi

Publication distribution

**Institutional Repository
for the Government
of Finland Valto**

julkaisut.valtioneuvosto.fi

Publication sale

**Online bookstore
of the Finnish
Government**

vnjulkaisumyynti.fi

Valtioneuvosto

This publication is copyrighted. You may download, display and print it for Your own personal use. Commercial use is prohibited.

ISBN pdf: [VNK täyttää](#)

ISSN pdf: [VNK täyttää](#)

ISBN painettu: [VNK täyttää](#)

ISSN painettu: [VNK täyttää](#)

Taitto: Valtioneuvoston hallintoyksikkö, Julkaisutuotanto

Helsinki 2023

Mielenterveyden edistäminen Periaatepäätös

VNK täyttää, sarja ja numero		Teema	Napsauta ja kirjoita
Julkaisija	Valtioneuvosto		
Tekijä/t	Napsauta ja kirjoita		
Toimittaja/t	Napsauta ja kirjoita		
Yhteisötekijä	Valtioneuvosto		
Kieli	Suomi	Sivumäärä	VNK täyttää
Tiivistelmä	<p>Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma laadittiin Marinin hallitusohjelman mukaisesti linjaamaan pitkän aikavälin mielenterveyspolitiikkaa vuoteen 2030. Mielenterveyden edistämisen periaatepäätös (luonnos) on osa mielenterveysstrategian toimeenpanoa. Mielenterveyden edistäminen edellyttää eri ministeriöiden, kuntien, hyvinvointialueiden, järjestöjen ja muiden toimijoiden yhteisiä tavoitteita ja toimenpiteitä.</p> <p>Periaatepäätöksen (luonnos) alkuosassa on avattu mielenterveyden käsitteitä, eri ministeriöiden strategioita ja ohjelmia mielenterveyden näkökulmasta sekä viimeisintä tutkimustietoa väestön mielenterveydestä ja itsemurhista.</p> <p>Kansallisessa mielenterveysstrategiassa on kuvattu mielenterveyslinjaukset ja niiden sisällölliset tavoitteet sekä itsemurhien ehkäisyn tavoitteet vuoteen 2030 mennessä. Linjaukset ovat: mielenterveys pääomana, lasten ja nuorten mielenterveyden rakentuminen arjessa, mielenterveysoikeudet, ihmisten tarpeiden mukaiset ja laaja-alaiset palvelut sekä hyvä mielenterveysjohtaminen. Tässä periaatepäätöksessä (luonnos) on kuvattu poikkihallinnollisia mielenterveyden edistämisen ja itsemurhien ehkäisyn toimenpiteitä vuosina 2023-2027. Toimeenpanosuunnitelma tehdään erikseen.</p> <p>Mielenterveyden edistämisen periaatepäätös (luonnos) on laadittu laaja-alaisessa yhteistyössä eri ministeriöiden, laitosten, järjestöjen ja muiden toimijoiden kanssa. Toimeenpanoa seuraa ja tukee mielenterveysstrategian ministeriöiden välinen yhteistyöryhmä.</p>		
Klausuuli	VNK täyttää		
Asiasanat	mielenterveys, mielenterveyden edistäminen, itsemurhien ehkäisy, mielenterveysstrategia, mielenterveyslinjaukset, poikkihallinnollinen		
ISBN PDF	VNK täyttää	ISSN PDF	VNK täyttää
ISBN nid.	VNK täyttää	ISSN painettu	VNK täyttää
Asianumero	Napsauta ja kirjoita	Hankenumero	Napsauta ja kirjoita
Julkaisun osoite	VNK täyttää		

Psykiskt hälsofrämjande arbete Principbeslut

VNK täyttää, sarjanimi ja numero		Tema	Napsauta ja kirjoita
Utgivare	Statsrådet		
Författare	Napsauta ja kirjoita		
Redigerare	Napsauta ja kirjoita		
Utarbetad av	Statsrådet		
Språk	Finska	Sidantal	VNK täyttää
Referat	Napsauta ja kirjoita tiivistelmä, enintään 1 400 merkkiä. Paina kappaleen lopussa Enter.		
Klausul	VNK täyttää		
Nyckelord	mental hälsa, psykiskt hälsofrämjande arbete, suicidprevention, strategi för psykiska hälsa, riktlinjer för psykiska hälsa, tväradministrativ		
ISBN PDF	VNK täyttää	ISSN PDF	VNK täyttää
ISBN tryckt	VNK täyttää	ISSN tryckt	VNK täyttää
Ärendenr.	Napsauta ja kirjoita	Projektnr.	Napsauta ja kirjoita
URN-adress	VNK täyttää		

Promoting mental health Government decision-in-principle

VNK täyttää, sarjanimi ja numero **Subject** [Napsauta ja kirjoita](#)

Publisher Finnish Government

Author(s) [Napsauta ja kirjoita](#)

Editor(s) [Napsauta ja kirjoita](#)

Group author Finnish Government

Language Finnish

Pages [VNK täyttää](#)

Abstract [Napsauta ja kirjoita tiivistelmä enintään 1 400 merkkiä. Paina kappaleen lopussa Enter.](#)

Provision [VNK täyttää](#)

Keywords mental health, mental health promotion, suicide prevention, mental health strategy, mental health policy guidelines, cross-administrative <https://finto.fi/juho/fi/>

ISBN PDF [VNK täyttää](#)

ISSN PDF [VNK täyttää](#)

ISBN printed [VNK täyttää](#)

ISSN printed [VNK täyttää](#)

Reference no. [Napsauta ja kirjoita](#)

Project no. [Napsauta ja kirjoita](#)

URN address [VNK täyttää](#)

Sisältö

Lukijalle	7
1 Johdanto	9
2 Mielen­terveyden edistäminen.....	12
2.1 Mielen­terveyden edistäminen muissa strategioissa ja ohjelmissa	12
2.2 Mitä tiedämme mielen­terveydestä ja itsemurhista nyt?.....	21
3 Mielen­terveyden edistämisen toimenpiteitä vuosina 2023-2027	25
3.1 Mielen­terveys pääomana	26
3.2 Lasten ja nuorten mielen­terveyden rakentuminen arjessa	29
3.3 Mielen­terveys­oikeudet.....	34
3.4 Ihmisten tarpeiden mukaiset, laaja-alaiset palvelut.....	37
3.5 Hyvä mielen­terveysjohtaminen	42
3.6 Itsemurhien ehkäisy	44
4 Periaatepäätöksen toimeenpano ja seuranta.....	48

Lukijalle

Mielenterveyden merkitys ihmisen kokonaisuhyvinvointiin tunnustetaan nyky-yhteiskunnassa laajasti. Maailmanlaajuiset ja kansalliset kriisit ovat tuoneet esille ihmisten mielen­terveyden haavoittuvuuden yhä selkeämmin ja sen, kuinka keskeinen asia mielen­terveys on ihmisten arjessa, opiskelussa ja työssä sekä koko yhteiskunnan toimivuudessa.

Kansallinen mielen­terveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020-2030 sisältyy Marinin hallitusohjelmaan: Osallistava ja osaava Suomi – sosiaalisesti, taloudellisesti ja ekologisesti kestävä yhteiskunta. Hallitusohjelmassa todetaan tavoitteen Hyvinvoinnin edistäminen ja eriarvoisuuden vähentäminen alla mm. seuraavasti: *”Laaditaan aiempaa valmistelua hyödyntäen mielen­terveysstrategia, joka näkee mielen­terveyden pääomana, turvaa mielen­terveys­oikeudet ja –palvelut, linkittää ne olemassa oleviin rakenteisiin, ehkäisee itsemurhia ja vahvistaa ammattilaisten osaamista.”*¹

Mielen­terveysstrategian julkistamistilaisuus oli helmikuussa 2020. Tilaisuudessa perhe- ja peruspalveluministeri Kiuru linjasi, että hallitus tukee mielen­terveysstrategian toimeenpanoa laatimalla valtioneuvoston periaatepäätöksen.

Mielen­terveysstrategian toimeenpanon tueksi sosiaali- ja terveysministeriö asetti poik­kihallinnollisen ministeriöiden välisen mielen­terveysstrategian yhteistyöryhmän huhti­kuussa 2021. Yhteistyöryhmän vetovastuu on sosiaali- ja terveysministeriössä ja ryhmässä on edustus eri ministeriöistä, jotka ovat valtiovarainministeriö, opetus- ja kulttuuriministeriö, työ- ja elinkeinoministeriö, sisäministeriö, ympäristöministeriö, puolus-

¹ Pääministeri Sanna Marinin hallitusohjelma 10.12.2019: Osallistava ja osaava Suomi – sosiaalisesti, taloudellisesti ja ekologisesti kestävä yhteiskunta. Valtioneuvoston julkaisu 2019:31.

tusministeriö, oikeusministeriö, maa- ja metsätalousministeriö sekä liikenne- ja viestintäministeriö. Lisäksi ryhmässä on pysyviä asiantuntijoita Työterveyslaitokselta, Terveyden ja hyvinvoinnin laitokselta ja sosiaali- ja terveysministeriöstä. Asettamispäätöksessä todetaan että, ”*Yhteistyöryhmän tarkoituksena on mielenterveysstrategian mielenterveyttä edistävien ja tukevien tavoitteiden saavuttamiseksi tarvittavien toimenpiteiden määrittäminen ja sovittaminen yhteen eri hallinnonaloilla.*”² Tämän periaatepäätöksen valmistelu aloitettiin yhteistyöryhmän toimesta alkusyksyllä 2022, jolloin ryhmään liittyi myös järjestöedustaja.

Kansallisessa mielenterveysstrategiassa linjataan strategian viiden sisällöllisen painopisteen mukaiset tavoitteet vuoteen 2030. Mielenterveyden edistämisen periaatepäätös, joka on luonnos tässä vaiheessa, tukee mielenterveysstrategian toimeenpanoa. Luonnoksen rakenteena ovat mielenterveysstrategian viisi sisällöllistä painopistettä eli mielenterveyslinjausta ja itsemurhien ehkäisyohjelman tavoitekokonaisuus. Tämä periaatepäätöksen luonnos on laadittu yhdessä eri ministeriöiden, tutkimuslaitosten, järjestöjen ja muiden toimijoiden kanssa ja sen sisältöä on työstyetty poikkihallinnollisissa työpajoissa, asiantuntijaryhmissä ja kokouksissa. Luonnoksessa on kuvattu mielenterveyden edistämisen toimenpiteitä vuosina 2023-2027, ja tavoitteena on, että luonnos on käytettävissä seuraavalla hallituskaudella. Myöhemmin toteutetaan virallinen lausunkierros ja periaatepäätöksen luonnos päivitetään vastaamaan hallitusohjelmaa. Toimeenpanosta tehdään erillinen toimeenpanosuunnitelma, jossa kuvataan eri ministeriöiden toimenpiteet sekä seuranta- ja arviointimittarit.

Mielenterveyden edistämisen periaatepäätöksen toimeenpanosta tulee vastaamaan kukin ministeriö ja hallinnonala toimivaltansa ja lainsäädännön mukaisesti. Periaatepäätöksen toimenpiteiden koordinoinnin ja seurannan tueksi tarvitaan poikkihallinnollinen työryhmä, jossa on edustus eri ministeriöistä ja muista keskeisistä sidosryhmistä sekä tutkimuslaitoksista.

² Työryhmä mielenterveysstrategian ministeriöiden väliseen yhteistyöhön. Sosiaali- ja terveysministeriö Päätös 7.4.2021, VN/13736/2019.

1 Johdanto

Mielenterveys on WHO:n määritelmän mukaan psyykkisen hyvinvoinnin tila, jossa ihminen tunnistaa omat kykynsä, pystyy selviytymään normaaleista elämään kuuluvista haasteista, opiskelemaan ja työskentelemään tuotteliaasti sekä ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan. Mielenterveyttä suojaavia tekijöitä ovat muun muassa terveelliset elintavat kuten terveellinen ruoka, liikunta, riittävä ja laadukas uni ja pääteettömyys, resilienssi eli joustavuus vastoinkäymisissä, turvallisuuden tunne sekä sosiaalinen tuki ja osallisuuden ja merkityksellisyyden kokemukset.³

Mielenterveyteen vaikuttavat yhteiskunnalliset muutokset, kuten opiskelun ja työelämän suorituspaineeet ja kovenevat vaatimukset sekä arjen palvelujen edellyttämät digitaidot. Vaikka digitaidot helpottavat monien asioiden hoitamista ja työntekoa, digitaaliset ympäristöt myös kuormittavat, eriarvoistavat sekä altistavat mm. lapsia ja nuoria häirinnälle ja väkivallalle, joka on riski mielenterveydelle. Kuntien ja hyvinvointialueiden lakisääteinen tehtävä on edistää eri ikäisten hyvinvointia ja terveyttä. Asuin- ja elinympäristöjen vihreys, puhdas luonto ja turvallisuus, monipuoliset liikunta- ja harrastusmahdollisuudet, asukas- ja järjestötoiminta, taide- ja kulttuurielämykset, asumisen monimuotoisuus, työllisyyden ja työkyvyn tukeminen sekä saavutettava julkinen liikenne ovat asioita, joilla edistetään kaikenikäisten mielenterveyttä.⁴

Suomessa täydelle työkyvyttömyyseläkkeelle jäämisen yleisin syy ovat mielenterveyden häiriöt. Erityisesti nuorten ikäryhmien lisääntyvät työkyvyttömyyseläkkeet on huolestuttava ilmiö. Hyvä mielenterveys onkin yksilölle, yhteisöille ja koko yhteiskunnalle yhä tärkeämpi pääoma, jota tulee suojata. Väestön mielenterveydellä on myös suuri kansantaloudellinen merkitys menetettyinä opiskelu- ja työvuosina, sairauspoissaoloina sekä vaikutuksina sosiaali- ja terveydenhuollon kustannuksiin ja talouskasvuun. Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020-2030

³ [Mental health: strengthening our response \(who.int\)](https://www.who.int) [haettu 15.2.2023].

⁴ Konsensus 2020. Aivot ja mieli – terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen. Lääkäriseura Duodecim ja Suomen Akatemia.

laadittiin ohjaamaan pitkäjänteistä mielenterveyspolitiikkaa, jossa huomioidaan mielen-terveyden merkitys kokonaisvaltaisesti ihmisten arjessa ja elämässä sekä yhteiskun-
nan eri toiminnoissa ja päätöksenteossa.⁵

Itsemurhat ovat vähentyneet Suomessa 1990-luvulta lähtien, ja sama kehitys on mo-
nessa muussakin maassa Euroopassa. Tämä myönteinen kehitys on esimerkki onnis-
tuneesta pitkäjänteisestä työstä, joka on vaatinut paljon erilaisia toimenpiteitä ja kehit-
tämistyötä. Ikäryhmien erojen lisäksi Suomessa on aina ollut suuria eroja eri alueiden
välillä itsemurhien määrissä. Näihin voidaan kuitenkin vaikuttaa kohdennetuilla toimen-
piteillä, joita ovat esimerkiksi valtakunnalliset itsemurhien ehkäisyn monialaiset hank-
keet.⁶

Kriisit ja muutokset ihmisten toimintaympäristöissä koettelevat ihmisten, yhteisöjen ja
yhteiskuntien kykyä kohdata muutoksia ja häiriötilanteita sekä selviytymistä niistä eli
resilienssiä. Resilientit organisaatiot ja yhteiskunta pystyvät selviytymään kriiseistä, so-
peutumaan uuteen tilanteeseen ja näkemään kriisin myös mahdollisuutena.⁷

Mielenterveyden merkitys on huomioitu myös muualla Euroopassa ja maailmassa. Eu-
roopan unionissa on tarkoitus julkaista vielä tänä vuonna EU-maiden yhteinen mielen-
terveysaloite, jota myös OECD ja WHO tukevat. Sosiaali- ja terveysministeriön EU:n
työohjelman tämän vuoden tärkein vaikuttamiskohde on mielenterveys ja Suomen ta-
voitteena on edelleen EU:n yhteinen mielenterveysstrategia. ”*Tiedämme, että mielen-
terveys on kallisarvoinen asia. On korkea aika toimia ja EU on sitoutunut tekemään
osansa, jotta voimme tukea väestön mielenterveyttä vahvemmin, ei vain maailman
mielenterveyspäivänä vaan joka päivä. Nyt pitää toimia, kuunnella ja tehdä visiosta to-
dellisuutta sekä mielenterveydestä meidän kaikkien tärkein asia.*”⁸ Näin kirjoitti Euroo-
pan unionin terveydestä ja elintarviketurvallisuudesta vastaava komissaari Stella Ky-
riakides maailman mielenterveyspäivän kynnyksellä lokakuussa 2022. Suomi osallistuu
aktiivisesti tähän työhön.

⁵ Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020-2030. Sosi-
aali- ja terveysministeriön julkaisu 2020:6.

⁶ Partonen T, Kiviruusu O, Grainger M, Eklind A & Suvisaari J (2022). Itsemurhakuolemat Suo-
messä vuosina 2016-2021. Tutkimuksesta tiiviisti 47/2022. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

⁷ Ranki S (2023). HELP-katsaus: Työelämän muutosnäkökulmat. Työterveyslaitos.

⁸ Statement by Commissioner Stella Kyriakides on World Mental Health Day: Mental health is a
health emergency. European Commission - Statement. Brussels, 9 October 2022.

Mielenterveyden poikkihallinnollinen ja sektorit ylittävä edistämien edellyttävät laaja-alaista ja suunnitelmallista eri ministeriöiden ja muiden toimijoiden välistä yhteistyötä ja toimenpiteitä, joita kuvataan tässä periaatepäätöksen luonnoksessa. Keskipisteessä ovat pitkän aikavälin kehittäminen, kansalliset toimet ja laajat vaikutukset.

2 Mielen terveyden edistäminen

Vastuu mielen terveyden edistämisestä ja häiriöiden ehkäisemisestä kuuluu kaikille yhteiskunnan toimijoille ja hallinnonaloille sekä niiden eri tasoille.⁹ Mielen terveyden edistäminen tarkoittaa erilaisia ihmisen voimavaroja vahvistavia toimintoja ja toimenpiteitä, jotka auttavat toimimaan arjessa ja sen muutoksissa sekä kriiseissä. Nämä asiat kuuluvat ihmisten elämään, ja merkittävin osa mielen terveyden edistämisestä tapahtuu sosiaali- ja terveydenhuollon ulkopuolella. Mielen terveyttä voidaan vahvistaa tietoisesti yhteiskunnan konkreettisilla toimenpiteillä, joita ovat esimerkiksi vanhemmuuden tukeminen, perheiden ja parisuhteiden tukeminen, kiusaamisen vastainen työ varhaiskasvatuksessa ja kouluissa, harrastus-, liikunta-, taide- ja kulttuurimahdollisuuksien luominen kaikille, osallisuuden vahvistaminen ja yksinäisyyden ehkäisy, työhyvinvoinnin edistäminen ja elinympäristön turvallisuudesta huolehtiminen. Asukas- ja järjestötoiminnalla sekä kunnilla on merkittävä rooli mielen terveyttä edistävässä työssä.¹⁰

2.1 Mielen terveyden edistäminen muissa strategioissa ja ohjelmissa

Mielen terveys ja sen edistäminen näkyvät mielen terveysstrategian ja itsemurhien ehkäisyohjelman lisäksi monissa muissakin strategioissa ja ohjelmissa. Tässä avataan joitakin ohjelmia, suunnitelmia ja strategiota mielen terveyden edistämisen, ehkäisyn ja palvelujen näkökulmasta. Alla olevassa kuviossa on osa niistä (kuvio 1).

⁹ WHO's Comprehensive Mental Health Action Plan 2013-2020. Publication of the World Health Organization 2013.

¹⁰ Kansallinen mielen terveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020-2030. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:6.

Mielenterveysstrategia sekä muut strategiat ja ohjelmat



Kuvio 1. Mielenterveysstrategia sekä muut strategiat ja ohjelmat

Päihde- ja riippuvuusstrategian (STM) painopisteissä ja niiden tavoitteissa on vahva yhteys mielenterveysstrategian ja itsemurhien ehkäisyohjelman sisältöön. Päihdeongelmiin ja riippuvuuksiin kuten myös mielenterveyteen liittyy usein kielteisiä ennakkoluuloja, syrjintää ja häpeää, joiden purkamiseksi tarvitaan tiivistä eri toimijoiden välistä yhteistyötä ja toimenpiteitä. Edistämällä päihderiippuvaisten yhdenvertaisuutta ja osallisuutta yhteiskunnassa, pääsyä palveluihin sekä opiskeluihin ja työhön, vahvistetaan myös heidän mielenterveyttään ja ehkäistään itsemurhia.¹¹

Hyvät arkiympäristöt ovat yhtenä painopisteenä **Hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistämisen periaatepäätöksessä** (STM). Mielenterveystaitojen vahvistaminen on osa terveellistä, turvallista, esteetöntä ja esteettistä arjen ympäristöä.¹² Periaatepäätöksen toimeenpanosuunnitelma sisältää useita poikkihallinnollisia toimenpiteitä, jotka liittyvät eri ikä- ammattiryhmien mielenterveystaitojen ja –osaamisen, osallisuuden sekä mielenterveyttä edistävän toimintakulttuurin vahvistamiseen ja kehittämiseen.¹³

¹¹ Päihde- ja riippuvuusstrategia. Yhteiset suuntaviivat vuoteen 2030. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisu 2021:17.

¹² Hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistäminen 2030. Valtioneuvoston periaatepäätös. Valtioneuvoston julkaisu 2021:14.

¹³ Hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistäminen 2030. Toimeenpanosuunnitelma. Valtioneuvoston julkaisu 2021:27.

Kansallisessa lapsistrategiassa (STM) tunnistetaan haasteita mielenterveyteen liittyvien palvelujen toimivuudessa, laadussa, turvallisuudessa ja jatkuvuudessa sekä eri palvelujen yhteensovittamisessa. Lasten ja nuorten mielenterveyden tukeminen ja häiriöiden varhainen tunnistaminen ja hoito ovatkin keskeisiä lasten ja perheiden hyvinvoinnin turvaamisessa. Strategisena linjauksena mainitaan esimerkiksi jokaisen lapsen oikeus turvalliseen kasvuympäristöön, mielenterveyttä edistävien työmuotojen ja käytäntöjen kehittäminen, palvelujen lapsi- ja perhelähtöisyys sekä henkilöstön osaamisen ja pysyvyyden tukeminen.¹⁴

Oikeus oppia –kehittämishojelman¹⁵ (OKM) tavoitteena on ollut vahvistaa varhaiskasvatuksen sekä esi- ja perusopetuksen laatua ja tasa-arvoa sekä vaativaa monialaista tukea. **Oikeus osata -kehittämishojelmassa**¹⁶ (OKM) parannetaan ammatillisen koulutuksen laatua ja tasa-arvoa parantamalla oppimisen edellytyksiä ja oppimistuloksia, vahvistamalla hyvinvointia, yhteisöllisyyttä ja osallisuutta, uudistamalla toimintakulttuuria ja sen johtamisen tukea ja kyky vastata toimintaympäristön muutoksiin.

Väkivallaton lapsuus –toimenpidesuunnitelmassa (STM) on kansallisia tavoitteita ja toimenpiteitä 0-17 –vuotiaisiin lapsiin kohdistuvan väkivallan ehkäisyyn. Lasten arkiympäristöissä ja perusopetuksessa on tärkeää, että edistetään lasten mielenterveydestaitoja, joita ovat esimerkiksi tunne- ja kaveritaidot, keinot selviytyä pettymyksistä ja vaikeuksista, hyvä itsetunto, empatiakyky ja monet arjen taidot, joiden kautta opitaan arvostamaan itseä ja muita. Mielenterveyden edistämällä on keskeinen merkitys väkivallan ehkäisyyn.¹⁷

Valtakunnallisen nuorisotyön ja –politiikan ohjelman (OKM) tavoitteena on edistää nuorten kasvu- ja elinoloja. Jokaisella nuorella tulee olla edellytykset sujuvaan arkeen ja tähän liittyy myös nuorten mielenterveyden vahvistaminen. Tämä tarkoittaa mm. sitä, että kouluissa ja nuorisotyössä tunnistetaan mielenterveyden tuen tarpeita ja apua on saatavilla matalalla kynnyksellä ja ajoissa. Lisäksi on tavoitettava koulun ja

¹⁴ Kansallinen lapsistrategia. Komiteamietintö, Kansallisen lapsistrategian parlamentaarinen komitea. Valtioneuvoston julkaisu 2021:8.

¹⁵ [Oikeus oppia -kehittämishojelma - OKM - Opetus- ja kulttuuriministeriö](#) [haettu 23.2.2023].

¹⁶ [Oikeus osata -ohjelma - OKM - Opetus- ja kulttuuriministeriö](#) [haettu 23.2.2023].

¹⁷ Väkivallaton lapsuus. Toimenpidesuunnitelma lapsiin kohdistuvan väkivallan ehkäisystä 2020-2025. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisu 2019:27.

työn ulkopuolella olevia nuoria (NEET-nuoret) sekä turvattava heille mielenterveyden tukea. Moniammatillinen yhteistyö, nuorten mielenterveyden edistäminen ja mielenterveystaitojen vahvistaminen tapahtuvat nuorten omassa arjessa ja ympäristöissä.¹⁸

Hallituksen tasa-arvo-ohjelmassa tulee esille esimerkiksi haavoittuvassa asemassa olevien ryhmien haasteellinen tilanne myös mielenterveyden näkökulmasta. Sukupuolivähemmistöihin kuuluvat lapset ja nuoret saattavat kokea stigmaa ja syrjintää, joka on yhteiskunnan rakenteiden ja asenteiden aiheuttamaa ja joka saattaa heikentää heidän mielenterveyttään.¹⁹

YK:n vammaisten henkilöiden oikeuksien yleissopimuksen kansallisessa toimintaohjelmassa 2020-2023 (STM) korostetaan vammaisten ihmisten oikeutta asiakaslähtöisiin, tarpeenmukaisiin ja oikea-aikaisiin terveydenhuollon palveluihin ja kuntoutukseen. Mielenterveys- ja päihdehoidon näkökulmasta on nostettu esille erityisesti yhdenvertainen hoitoon ja palveluihin pääsy sekä eri palvelujen yhteensovittaminen ja jatkuvuus.²⁰

Toimintaohjelmassa rasismien torjumiseksi ja hyvien väestösuhteiden edistämiseksi (OM) keskeisenä tavoitteena on poistaa eri hallinnonalojen yhteisillä toimenpiteillä yhteiskunnan eriarvoistavia rakenteita, vahvistaa työelämän syrjimättömyyttä sekä lisätä viranomaisten tietoisuutta yhdenvertaisuudesta ja rasismien ilmenemismuodoista. Syrjinnästä seuraa usein mielenterveyden haasteita ja tukemalla syrjimättömyyttä, edistetään myös mielenterveyttä.²¹

”Iäkkäät ovat toimintakykyisempiä pidempään” on yksi **Ikäohjelman** (STM) vaikuttavuustavoitteista. Hyvä mielenterveys on osa psyykkistä toimintakykyä ja tavoitteena onkin, että uusilla innovatiivisilla tavoilla voidaan tukea ja motivoida iäkkäiden terveyttä ja hyvinvointia sekä näin edistää heidän osallisuuttaan, mielenterveyttään ja

¹⁸ Valtakunnallinen nuorisotyön ja –politiikan ohjelma 2020-2023. Tavoitteena nuoren merkityksellinen elämä ja osallisuus yhteiskunnassa. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu 2020:2.

¹⁹ Suomi tasa-arvon kärkimaaksi. Hallituksen tasa-arvo-ohjelma 2020-2023. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisu 2020:35.

²⁰ Oikeus osallisuuteen ja yhdenvertaisuuteen. YK:n vammaisten henkilöiden oikeuksien yleissopimuksen kansallinen toimintaohjelma 2020-2023. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisu 2021:2.

²¹ Yhdenvertainen Suomi. Valtioneuvoston toimintaohjelma rasismien torjumiseksi ja hyvien väestösuhteiden edistämiseksi. Oikeusministeriön julkaisu 2021:34.

terveellisiä elintapoja. Ikäohjelman mukaan pähteiden käyttö, mielenterveyden ongelmat ja yksinäisyys ovat iäkkäiden hyvinvointia ja toimintakykyä heikentäviä haasteita, joita pitäisi ennaltaehkäistä.²²

Mielenterveyden häiriöt ovat yksi suurimmista syistä työkyvyttömyyden taustalla ja kehityssuunnan muuttamiseksi tarvitaan erilaisten palvelujen sovittamista yhteen, monialaista työtä ja yhteistyörakenteita sekä asiakaslähtöisyyttä. Työkyvyn ja työllistymisen tukeminen edistävät mielenterveyttä ja toimintakykyä sekä ehkäisevät syrjäytymistä. **Työkykyohjelman** (STM) toimenpiteet ovat kohdistuneet vaikeasti työllistyvien osatyökykyisten työttömien työ- ja toimintakyvyn tukemiseen ja työllistymisen edellytysten lisäämiseen.²³ **Työelämän mielenterveysohjelma** (STM) on osa kansallista mielenterveysstrategiaa ja sen konkreettisina pitkän aikavälin tavoitteina ovat mielenterveysperusteiset sairauspoissaolojen ja työkyvyttömyyseläkkeiden väheneminen sekä työyhteisöjen hyvän mielenterveyden merkityksen nykyistä parempi ymmärrys työelämän menestystekijänä.²⁴

Kielibarometrissa 2020²⁵ ilmenee että mielenterveyspalveluiden saatavuus ruotsin kielellä on heikompaa kuin suomen kielellä. Tilanne on edelleen huonontunut vuodesta 2016. Vuonna 2020 on toteutettu myös **saamebarometri**²⁶ ja **viittomakielibarometri**²⁷. Kyselyissä ei ole erikseen selvitetty omakielisten mielenterveyspalveluiden saatavuutta, mutta yleisesti voidaan todeta, että saamenkielisten terveys- ja sosiaalipalveluiden saatavuudessa on haasteita. Viittomakielisiä sosiaali- ja terveyspalveluja ei juurikaan ole saatavilla, mutta viittomakielibarometrin perusteella voi sanoa, että kaikkein todennäköisimmin tulkki on viranomaisen toimesta tilattu sairaalaan ja terveydenhuollon palveluihin, mutta enimmäkseen vain osaksi aikaa. Saamelaisten ja Suomen valtion välistä totuus- ja sovintokomissiotyötä tukemaan on vuonna 2022 pe-

²² Kansallinen ikäohjelma vuoteen 2030. Tavoitteena ikäkyvykäs Suomi. Sosiaali- ja terveydenhuollon julkaisuja 2020:31.

²³ Työkykyohjelma 2020-2022. Ohjelma ja hakuopas. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:11.

²⁴ [Työelämän mielenterveysohjelma - Sosiaali- ja terveysministeriö \(stm.fi\)](https://stm.fi), [haettu 5.1.2023].

²⁵ Lindell M (2021). Kielibarometri 2020. Selvityksiä ja ohjeita. Oikeusministeriön julkaisuja 2021:2.

²⁶ Arola L (2021). Saamebarometri 2020 – selvitys saamenkielisten kielellisten oikeuksien toteutumisesta. Selvityksiä ja ohjeita. Oikeusministeriön julkaisuja 2021:1.

²⁷ Rainó P (2021). Viittomakielibarometri 2020 – Tutkimusraportti. Selvityksiä ja ohjeita. Oikeusministeriön julkaisuja 2021:4.

rustettu saamelainen psykososiaalisen tuen yksikkö. Kuurojen ja viittomakielisten to- tuus- ja sovintoprosessin käynnistämiseksi on perustettu työryhmä, jonka yhtenä teh- tävänä on selvittää totuus- ja sovintoprosessin aikana mahdollisesti tarvittavan psyko- sosiaalisen tuen tarve ja toteutusmalli.

Kansalliskielistrategian (VN/OM) mukaan Suomi rakentaa kansallista ja kansainvä- listä tulevaisuuttaan osana vakaata ja turvallista pohjoiseurooppalaista yhteisöä. Kan- salliskielten, suomen ja ruotsin, tosiasiallinen kielellinen yhdenvertaisuus edellyttää eräissä tapauksissa erityisjärjestelyjä vähemmän käytetyn kieliryhmän kielellisten oi- keuksien turvaamista.²⁸ Mielenterveyttä edistävien toimien tulee olla yhdenvertaisesti saatavilla molemmilla kielillä.

Yhteiskunnan turvallisuusstrategiassa (Turvallisuuskomitea, PLM) tarkastellaan henkisen kriisinkestävyuden merkitystä yksilöiden, yhteisöjen ja koko yhteiskunnan krii- seistä selviytymisen näkökulmasta. Hyvä henkinen kriisinkestävyys auttaa toimimaan kriiseissä, mutta se edistää myös toipumaan niistä. Kun yhteiskunta torjuu eriarvoi- suutta, ehkäisee syrjäytymistä ja tekee päätöksiä sekä toimenpiteitä, jotka edistävät hyvinvoinnin, terveyden ja toimintakyvyn tasaista jakautumista, se tukee väestönsä henkistä kriisinsietokykyä ja vakaata yhteiskuntaa. Henkisen kriisinkestävyuden raken- tamiseen tarvitaan kaikkia eri toimijoita, joita ovat viranomaisten lisäksi esimerkiksi kansalaiset itse, järjestöt, kuntien eri toimijat ja koulutuspalvelut.²⁹

Poliisin liikennevalvonnan ja –turvallisuuden ohjelmassa (SM) mielenterveyden ongelmat ovat yhtenä liikenteen riskikäyttäytymisen ja itsemurhien taustatekijänä. Päihteiden ja lääkkeiden käyttö, mielentilaan liittyvät tekijät ja vaikea elämäntilanne ovat usein kietoutuneet toisiinsa. Tieliikenneitsemurhien tekijöistä valtaosa on miehiä ja useimmilla on taustalla elämän hallinnan ja mielenterveyden ongelmia. Itsemurha- vaaran huomioiminen liikenneturvallisuustyössä ja liikenneväylien ympäristösuunnitte- lussa, mielenterveyden ongelmien tunnistaminen ja niihin puuttuminen sekä turmien

²⁸ Kansalliskielistrategia – Nationalspråksstrategi. Valtioneuvoston periaatepäätös – Principbeslut av statsrådet. Valtioneuvoston kanslian julkaisusarja | Statsrådets kanslis publikationsserie 4/2012.

²⁹ Yhteiskunnan turvallisuusstrategia 2017. Valtioneuvoston periaatepäätös 2.11.2017. Turvalli- suuskomitea.

ennaltaehkäisy edellyttävät poliisin ja terveydenhuollon välistä yhteistyötä ja toimenpiteitä.³⁰

Liikenneturvallisuusstrategissa (LVM) liikenneturvallisuus ja -kasvatus nähdään hyvin laajana koko yhteiskuntaa koskevana asiana. Se koskee eri hallinnonaloja ja sen eri tasoja sekä kaikkia liikennemuotoja. Liikenneturvallisuustyöhön liittyy myös ennaltaehkäisevä mielenterveys- ja päihdetyö. Liikenneitsemurhien ehkäisyllä on aina laajempia hyvinvointivaikutuksia, koska itsemurha vaikuttaa läheisten lisäksi tilanteissa usein mukana oleviin sivullisiin. Poikkihallinnollinen yhteistyö viranomaisten ja eri toimijoiden välillä tukee siten ennaltaehkäisevää mielenterveystyötä ja itsemurhien ehkäisyä.³¹

Kestävän kehityksen toimikunnan Agenda 2030 tiekartassa Hyvinvointi, terveys ja yhteiskunnallinen osallisuus – teema on määritetty yhdeksi muutosalueeksi, koska hyvinvointi- ja terveyserot eivät ole kaventuneet toivotulla tavalla. Yhtenä sisältönä ja muutoksen kohteena on nostettu esille niin nuorten kuin työikäistenkin kasvanut psyykinen kuormittuneisuus ja mielenterveyden haasteet. Muutos edellyttää mm. matalan kynnyksen mielenterveyspalvelujen parempaa tarjontaa ja saatavuutta sekä kaikkien ikäryhmien monipuolisten vapaa-ajan ja harrastamisen mahdollisuuksien turvaamista.³²

Liikuntapolitiisessa selonteon (VN/OKM) mukaan liikunnalla on suuri merkitys yksilön psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Liikunnalla on todettu olevan merkittäviä hyötyjä useiden kansansairauksien ehkäisyssä ja hoidossa, joihin kuuluvat myös mielenterveyden ongelmat. Jokaisella ihmisellä on oikeus saada mielihyvää ja myönteisiä kokemuksia liikunnasta.³³

Kansallisen CAP-suunnitelman 2022-2027 toimenpiteillä edistetään muun muassa yhteistyötä sosiaalisen hyvinvoinnin, osallisuuden ja jaksamien lisäämiseksi. Esimer-

³⁰ Poliisin liikennevalvonnan ja –turvallisuuden ohjelma vuosille 2021-2030. Sisäministeriön julkaisuja 2021:14.

³¹ Liikenneturvallisuusstrategia 2022-2026. Liikenne- ja viestintäministeriön julkaisuja 2022:3.

³² Kestävän kehityksen toimikunnan Agenda2030 –tiekartta. Valtioneuvoston kanslian julkaisuja 2022:9.

³³ Valtioneuvoston selonteko liikuntapolitiikasta. Valtioneuvoston julkaisuja 2018.

kiksi älykkäiden kylien yhteistyötoimenpiteessä edistetään kestäväää hyvinvointia, ennaltaehkäistään segregaatiaa ja eriarvoisuutta ihmisten välillä, parannetaan maahanmuuttajien kotoutumista, turvallisuutta ja yhteisöllisyyttä. Hyvinvointi, jaksaminen, sosiaalinen huolenpito maaseutuyhteisöissä on keskeinen sosiaalinen ulottuvuus myös neuvontapalveluiden (Neuvo) toimenpiteessä. Laaja-alaiseen CAP-suunnitelman toimenpiteisiin sisältyy myös luontopohjaisten hyvinvointipalveluiden kehittämisen toimenpide.³⁴

Lähiöohjelman (YM) tavoitteena on ollut lähiöiden kehittäminen siten, että asuinalueiden välinen eriytyminen vähenee ja sosiaalinen kestävyys vahvistuu. Tämä vaatii tiivistä eri toimijoiden ja asukkaiden välistä yhteistyötä. Ohjelma on keskittynyt suuriin kaupunkeihin ja kaupunkiseutuihin, joissa segregaatio ilmenee erityisesti sosioekonomisena eriytymisenä. Haavoittuvassa asemassa oleviin ryhmiin kuuluvat ihmiset jäävät helposti yhteiskunnan ulkopuolelle ja ovat eriarvoisessa asemassa niin koulutus- kuin työelämässäänkin. Nuoret nousevat tässäkin ohjelmassa esille, koska lähiökouluilla on hyvin tärkeä tehtävä lasten ja nuorten hyvinvoinnin, tasa-arvon ja osallisuuden edistäjänä. Perhe- ja nuorisotyö, harrastus-, taide- ja kulttuuritoiminta, asuinalueiden viihtyisyys, vihreys, turvallisuus, ikäystävällisyys ja esteettömyys elävöittävät lähiöitä ja parantavat eri ikäisten kokonaishyvinvointia.³⁵

Metsästrategiassa (MMM) tunnustetaan myös alueiden erilaistuminen sekä väestön ikääntyminen ja sen vaikutukset yhteiskunnassa, kaupungistuminen, globaali väestönkasvu ja tietoisuus luonnon terveys- ja hyvinvointihyödyistä. Luonnosta haetaan terveyttä, iloa, elämyksiä, luonnon tuotteita ja luonnossa liikutaan paljon. Lähimetsät ovatkin tärkeä hyvinvoinnin ja virkistyksen lähde eri ikäisille asukkaille.³⁶ **Kansallisessa luonnon virkistyskäytön strategiassa 2030** (YM) tunnustetaan myös lähi- ja kaupunkiluonnon merkitys väestön terveyteen ja hyvinvointiin. Mielen hyvinvointia edistävät mm. kaupunkien viheralueet ja erilaisten alueiden lähiluonto, joihin kaikilla on vapaa pääsy.³⁷

³⁴ [Suomen+viimeistely+CAP-suunnitelma+2023-2027.pdf \(valtioneuvosto.fi\)](#) [haettu 13.2.2023].

³⁵ Lähiöohjelma 2020-2022. Hyvinvoivat, vetovoimaiset lähiöt. Ympäristöministeriö 2020.

³⁶ Kansallinen metsästrategia 2035. Maa- ja metsätalousministeriö 2022.

³⁷ Kansallinen luonnon virkistyskäytön strategia 2030. Valtioneuvoston periaatepäätös. Valtioneuvoston julkaisuja 2022:13.

Ympäristötunteista puhutaan paljon ja erityisesti nuoret kokevat tarvetta vaikuttaa ilmastoaasioihin ja –politiikkaan. Kansallisia tavoitteita ja linjauksia sekä toimenpiteitä löytyy mm. työ- ja elinkeinoministeriön³⁸, valtiovarainministeriön³⁹, maa- ja metsätalousministeriön⁴⁰ sekä sosiaali- ja terveysministeriön⁴¹ suunnitelmista. Ympäristöministeriö koordinoi ilmastolakia, joka määrittää suunnitelmien koordinoitavuudet. Laki sääteisi ilmastolain mukaisia suunnitelmia ovat **Kansallinen ilmastomuutokseen sopeutumissuunnitelma**, TEM:n koordinoima pitkän aikavälin suunnitelma, MMM:n maankäyttösektorin suunnitelma ja YM:n koordinoima keskipitkän ajan suunnitelma.

Kuntien ja hyvinvointialueiden on lain mukaan edistettävä asukkaidensa hyvinvointia ja terveyttä sekä valmistettava valtuustokausittain **hyvinvointikertomus ja –suunnitelma**.⁴² Kevään 2022 kuntakyselyssä lähes kaikki vastanneet kunnat kertoivat, että mielenterveyden edistäminen on kunnan eri hallinnonalojen ja muiden toimijoiden välistä hyvinvointityötä ja siihen liittyvät toimet on kirjattu kunnan hyvinvointisuunnitelmaan ja/tai –kertomukseen.⁴³

Yhteinen piirre eri strategioissa ja ohjelmissa, joissa mielenterveys on mukana, on poikkihallinnollisuus. Tavoitteet mielenterveyden edistämiseen ja myös ehkäisevän työn sekä mielenterveyspalvelujen laadun, saatavuuden ja saavutettavuuden parantamiseksi ovat sellaisia, että niihin tarvitaan väestön, yhteiskunnan eri toimijoiden ja päättäjien välistä laaja-alaista yhteistyötä.

³⁸ Hiilineutraali Suomi 2035 – kansallinen ilmasto- ja energiastrategia. Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja 2022:53.

³⁹ Valtiovarainministeriön ilmasto- ja luontostrategia 13.12.2022. Valtiovarainministeriö.

⁴⁰ Kansallinen ilmastomuutokseen sopeutumissuunnitelma 2022. Valtioneuvoston periaatepäätös 20.11.2014. Maa- ja metsätalousministeriö.

⁴¹ Ilmastonmuutos sosiaali- ja terveyssektorilla. Sosiaali- ja terveysministeriön ilmastomuutokseen sopeutumisen suunnitelma (2021-2031). Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2021:20.

⁴² [Laki sosiaali- ja terveydenhuollon... 612/2021 - Ajantasainen lainsäädäntö - FINLEX® \[haettu 5.1.2023\]](#).

⁴³ Rotko T, Cresswell-Smith J, Kauppinen T, Kilpeläinen K, Solin P, Suvisaari J & Tamminen N (2022). Mielenterveysstrategian ja mielenterveysvaikutusten ennakoarvioinnin nykytila Suomessa ja maailmalla. Tutkimuksesta tiiviisti 59/2022. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

2.2 Mitä tiedämme mielenterveydestä ja itsemurhista nyt?

Mielenterveyden edistäminen koskettaa koko väestöä. Ajantasaista tutkimustietoa tarvitaan vaikuttavien toimintakäytäntöjen pitkäjänteiseen kehittämiseen ja niiden oikeaan kohdentamiseen sekä koulutukseen ja yhteiskunta-vaikuttamiseen.

Nuorten mielen hyvinvointia on selvitetty kouluterveyskyselyissä ja kevään 2021 kyselyjen mukaan nuorten ahdistus- ja masennusoireilu sekä yksinäisyys lisääntyivät selkeästi verrattuna ennen COVID19-pandemiaa tehtyjen kouluterveyskyselyjen tuloksiin. Erityisesti tyttöjen kohdalla oireilun lisääntyminen oli merkittävää ja tytöt kertoivat myös mielen hyvinvoinnin heikentymisestä. Huomion arvoista on, että tyttöjen ahdistusoireilu oli jo ennen pandemiaa kasvussa. Pojilla huolta herättää tyttöjä heikompi koulumenestys sekä nuorten miesten naisia suurempi työttömyys, ylivelkaantuminen ja syrjäytyminen. Lisäksi yksinäisyys oli lisääntynyt niin tytöillä kuin pojillakin. Noin neljännes tytöistä ja kymmenes pojista kertoivat kokevansa yksinäisyyttä melko usein tai jatkuvasti. Vaikka suurin osa suomalaisista nuorista voikin hyvin, voidaan todeta, että nuorten mielenterveys on heikentynyt pandemian aikana.⁴⁴ Myös opiskeluhoito- ja arjenhallinnan ongelmien, poissaolojen ja opiskeluvaikeuksien lisääntyminen kevästä 2021.⁴⁵

Suomalaisnuorten itsetuhoisuuden elämänaikaista esiintyvyyttä selvitettiin kevään 2021 kouluterveyskyselyn vastausten avulla. Itsetuhoisuuden eri muodot; tahallinen itsensä vahingoittaminen, itsetuhoiset ajatukset ja itsemurhayritykset, olivat yhteydessä toisiinsa. Tutkimus osoitti, että itsetuhoisuus oli yleisempää tytöillä kuin pojilla.

⁴⁴ Aalto-Setälä T, Suvisaari J, Appelqvist-Schmidlechner K & Kiviruusu O (2021). Pandemia ja nuorten mielenterveys - Kouluterveyskysely 2021. Tutkimuksesta tiiviisti 55/2021. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

⁴⁵ Hietanen-Peltola M, Jahnukainen J, Laitinen K & Vaara S (2022). (Oppilaiden ja opiskelijoiden kasvavat ongelmat ja koronan heikentämät palvelut edelleen arkea opiskeluhoitopalveluissa – OPA 2022 –seurannan tuloksia. Tutkimuksesta tiiviisti 32/2022. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Nuoren perheen huono taloudellinen tilanne, nuoren ahdistuneisuus- ja masennusoireilu sekä syömishäiriöt, yksinäisyys ja koulukiusaamisen kokemukset sekä päihteiden käyttö olivat yhteydessä elämänaikaiseen itsetuhoisuuteen.⁴⁶

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos selvitti Suomessa tapahtuneita itsemurhakuolemia vuosina 2016-2021. Itsemurhien kokonaiskehityksen lisäksi tutkimuksessa tarkasteltiin miesten ja naisten itsemurhia ikäryhmittäin alkaen 10-17 –vuotiaista aina 90-99 –vuotiaisiin asti. Miesten osalta voidaan todeta, että kokonaisuutena hyvä kehitys jatkui ja miesten ikäryhmittäiset itsemurhat pysyivät joko ennallaan tai jatkoivat vähenemistään. Ainoa ikäryhmä, jossa havaittiin itsemurhien nousua, oli 90-99 –vuotiaat miehet. Naisten itsemurhakuolemien määrissä ei samanlaista myönteistä kokonaiskehitystä ollut. Huomion arvoista on, että esimerkiksi ikäryhmän 30-39 –vuotiaiden naisten itsemurhakuolemien määrä kasvoi merkittävästi.⁴⁷ Nuorten itsemurhakuolleisuus on Suomessa kuitenkin korkea verrattuna muuhun Eurooppaan verrattuna. Nuorilla itsemurhat ovatkin keskeinen kuolinsyy. Itsemurhien osuus oli esimerkiksi 15-24 –vuotiailla kaikista kuolemansyistä 26%:a.⁴⁸

Aikuisväestön psyykkisistä kuormittuneisuutta mitattiin puolestaan FinSote-tutkimuksessa. Tutkimuksessa kartoitettiin myös itsemurha-ajatuksia ja terveyspalvelujen käyttöä liittyen mielenterveyteen. Tutkimus osoitti, että aikuisten, erityisesti työikäisten psyykkinen kuormittuneisuus lisääntyi pandemian aikana. Vähiten psyykkistä oireilua raportoivat 60-79 –vuotiaat. Merkittävä tieto oli, että mielenterveyden vuoksi terveyspalveluja käytettiin kaikissa ikäryhmissä enemmän kuin aiemmin ja merkittävästi se lisääntyi 30-39 –vuotiailla. Tätä voidaan pitää myönteisenä asiana, koska palveluja on ollut siten saatavilla. FinSote-tutkimuksessa tuotettiin tietoa myös väestön mielen hyvinvoinnin tilasta. Tutkimuksen tulokset vahvistivat käsitystä siitä, että psyykkisestä

⁴⁶ Haravuori H, Kiviruusu O, Lindgren M, Therman S, Aalto-Setälä T & Marttunen M (2022). Nuorten itsetuhoisuuden esiintyvyys – Kouluterveyskyselyn 2021 tuloksia. Tutkimuksesta tiiviisti 49/2022. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

⁴⁷ Partonen T, Kiviruusu O, Grainger M, Eklin A & Suvisaari J (2022). Itsemurhakuolemat Suomessa vuosina 2016-2021. Tutkimuksesta tiiviisti 47/2022. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

⁴⁸ Suomen virallinen tilasto (SVT): Kuolemansyyt (verkkajulkaisu). ISSN=1799-5051. 2020, 7. Itsemurhia aiempaa vähemmän. Helsinki: Tilastokeskus. [Tilastokeskus - 7. Itsemurhia aiempaa vähemmän \(stat.fi\) \[haettu 10.1.2023\]](#).

kuormittuneisuudesta huolimatta yksilöllä voi olla myös mielen hyvinvointia ja psyykkisiä voimavaroja.⁴⁹

Mielenterveyden hoidossa on ollut haasteita ja kuormitusta jo ennen koronapandemiaa. Pandemian aikana erityisesti ehkäisevän terveydenhuollon saatavuudessa ja mielenterveyden hoidon saatavuudessa perusterveydenhuollossa on ollut ongelmia. Heikommassa asemassa olevien ihmisryhmien tilanne oli erityisen vaikea. Lapset, nuoret ja perheet, joissa on mielenterveyden haasteita sekä mielenterveys- ja päihdekuntoutajat olivat niitä ryhmiä, joiden arjessa haasteet kasvoivat eikä avun tarpeisiin kaikissa tilanteissa pystytty vastaamaan. Lasten ja nuorten kohdalla osa terveystarjauksista jäi toteutumatta ja näin mm. mielenterveyden haasteiden varhainen tunnistaminen ja avun saaminen viivästyivät. Perheitä ja haavoittuvassa asemassa olevia ihmisiä kuormitti myös monenlaiset taloushuolet ja arjessa pärjääminen. Ikääntyneiden mielenterveys ja niin psyykinen kuin sosiaalinenkin toimintakyky olivat koetuksella pandemian aikana. Mielenterveyden haasteet ja eri ikäisten elämänhallinnan vaikeudet näkyivät pandemian aikana myös sosiaalityössä ja sosiaalityöntekijöiden mukaan asiakkaiden suurimmat haasteet liittyivät juuri mielenterveyteen.⁵⁰

Mielenterveys on myös merkittävä tekijä ennenaikaisessa työkyvyttömyydessä. Yleisin syy työkyvyttömyyseläkkeelle siirtymiseen olivat mielenterveyden ja käyttäytymisen häiriöt vuoden 2021 lopussa. Mitä nuoremasta työkyvyttömyyseläkkeen saajasta on kyse, sitä suurempi on osuus mielenterveyssyyistä eläkkeelle jäämiseen. Alle 35-vuotiaista jopa 81 %:lla työkyvyttömyyden perusteena oli mielenterveyssyy. Kyseinen luku oli 35-44 –vuotiailla 67 %:a ja 45-54 –vuotiailla 54 %:a. Myös 55-59 –vuotiailla suurin syy työkyvyttömyyseläkkeen perusteena oli mielenterveyssyy.⁵¹

Stigma tarkoittaa ihmiseen tämän olemuksen, toiminnan tai sairauden vuoksi liitettyä kielteistä leimaa tai mielikuvaa. Se ilmenee esimerkiksi ihmisen syyllistämisenä ja epäoikeudenmukaisena ja syrjivänä kohteluna. Masennukseen ja ahdistukseen liittyvä

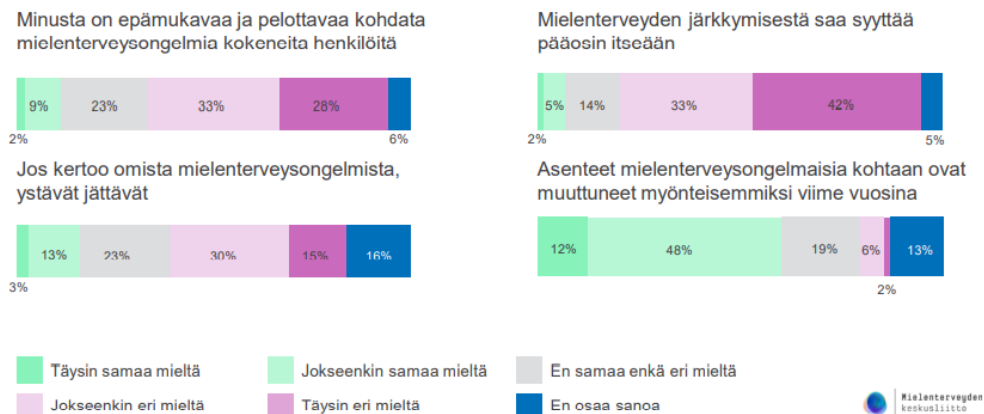
⁴⁹ Suvisaari J, Appelqvist-Schmidlechner K, Solin P, Partonen T, Parikka S, Koskela T & Ikonen J (2021). Aikuisväestön mielenterveys ja avun hakeminen mielenterveysongelmiin – FinSote 2020. Tutkimuksesta tiiviisti 42/2021. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

⁵⁰ Kestilä L, Jokela M, Härmä V & Rissanen P, toim. (2021). Covid-19-epidemian vaikutukset hyvinvointiin, palvelujärjestelmään ja kansantalouteen. Asiantuntija-arvio, kevät 2021. Raportti 3/2021. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

⁵¹ Suomen virallinen tilasto (SVT): Suomen työeläkkeen saajat 2021. Eläketurvakeskuksen julkaisu 2022:04.

stigma on viime aikoina lieventynyt, mutta ei hävinnyt.⁵² Vakavampiin mielenterveyden häiriöihin liittyy edelleen vahvaa stigmaa. Stigma voi näkyä monin tavoin ihmisten arjessa; esimerkiksi organisaation tai yhteisön haluttomuutena panostaa palveluihin tai työntekijöiden toimintaedellytyksiin. Tämä voi johtaa muun muassa puutteelliseen palvelujen resursointiin ja syrjintään monenlaisissa yhteyksissä. Rakenteelliseen syrjintään voidaan vaikuttaa esimerkiksi kiinnittämällä huomiota viestinnän sisältöihin ja sävyihin, vahvistamalla ihmisten parissa työskentelevien ammattilaisten mielenterveys- ja päihdeosaamista ja varmistamalla, että palvelut ovat saavutettavia ja saatavilla.⁵³ Mielenterveyden keskusliiton Mielenterveysbarometrilla on seurattu mielenterveyteen liittyviä asenteita jo vuodesta 2005 alkaen. Uusimman barometrin tulosten mukaan 60%:a vastaajista arvioi, että asenteet mielenterveysongelmia kokevia ihmisiä kohtaan ovat muuttuneet kuitenkin myönteisemmiksi (kuvio 2).⁵⁴

Suhtautuminen mielenterveysongelmiin



Kuvio 2. Mielenterveysbarometri 2021 yleisökyselyn graafi: Suhtautuminen mielenterveysongelmiin.

⁵² Wahlbeck K, Hietala O, Kuosmanen L, McDaid D, Mikkonen J, Parkkonen J, Reini K, Salovuori S & Tourunen J (2018). Toimivat mielenterveys- ja päihdepalvelut. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 89/2017.

⁵³ [The Lancet Commission on ending stigma and discrimination in mental health - The Lancet \[haettu 15.2.2023\].](#)

⁵⁴ Mielenterveysbarometri 2021. Mielenterveyden keskusliitto. [Mielenterveysbarometrin 2021 tulokset, osa 1 | MTKL \[haettu 10.1.2023\].](#)

3 Mielenterveyden edistämisen toimenpiteitä vuosina 2023-2027

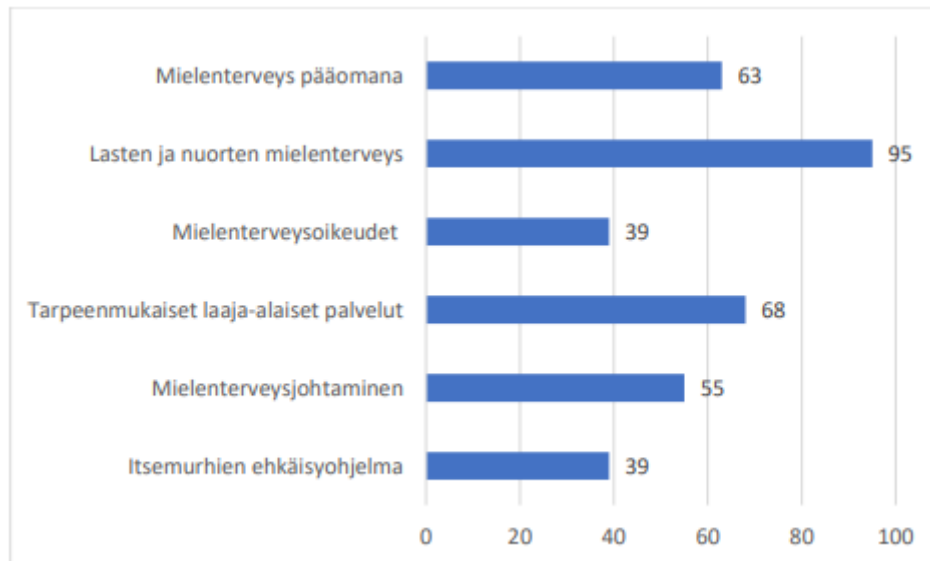
Tässä periaatepäätöksessä linjataan eri ministeriöiden ja toimijoiden mielenterveyden ja sen edistämisen toimenpiteitä vuosina 2023-2027. Toimenpiteet on luokiteltu mielen-terveysstrategian viiden sisällöllisen painopisteen sekä itsemurhien ehkäisyohjelman tavoitteiden alle.

Kansallisella mielenterveysstrategialla ja itsemurhien ehkäisyohjelmalla ohjataan pitkä-
jänteistä, tuloksellista ja ajantasaista mielenterveyspolitiikkaa ja sen toimeenpanoa
vuoteen 2030 asti. Tämä edellyttää eri ministeriöiden, hallinnonalojen ja toimijoiden vä-
listä poikkihallinnollista yli hallituskausien ulottuvaa yhteistyötä. Mielenterveysstrate-
gian viisi painopistettä eli mielenterveyslinjausta ovat seuraavat: mielenterveys pää-
omana, lasten ja nuorten mielenterveyden rakentuminen arjessa, tarpeenmukaiset ja
laaja-alaiset palvelut sekä mielenterveysjohtaminen.⁵⁵

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos teki keväällä 2022 kunnille kyselyn, jossa selvitettiin
mm. sitä, miten kansallinen mielenterveysstrategia tunnetaan ja kuinka sen eri paino-
pisteitä toteutetaan kunnissa. Kysely osoitti, että strategian tuttuus ja sen eri paino-
pisteiden toteuttaminen vaihtelevat suuresti kyselyyn vastanneissa kunnissa. Eniten mie-
lenterveysstrategian painopisteistä toteutettiin Lasten ja nuorten mielenterveys -paino-
pistettä ja vähiten mielenterveysoikeudet –painopistettä sekä Itsemurhien ehkäisyohjel-
maa (kuvio 3).⁵⁶

⁵⁵ Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020-2030. Sosi-
aali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:6.

⁵⁶ Rotko T, Cresswell-Smith J, Kauppinen T, Kilpeläinen K, Solin P, Suvisaari J & Tamminen N
(2022). Mielenterveysstrategian ja mielenterveysvaikutusten ennakoarvioinnin nykytila Suo-
messä ja maailmalla. Tutkimuksesta tiiviisti 59/2022. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.



Kuvio 3. Mielenterveysstrategian toteutuksen painopisteet kunnissa (%).

3.1 Mielenterveys pääomana

Mielenterveysstrategian tavoitteet vuoteen 2030

"Mielenterveys on yksilön, perheiden, yhteisöjen ja yhteiskunnan pääomaa, josta pidetään huolta ja johon sijoitetaan

- *kaikissa elämän vaiheissa,*
- *opiskelussa ja työssä,*
- *arkiympäristöissä, yhteisöissä ja vapaa-ajan toiminnassa,*
- *yhteiskunnan ja ympäristön muutoksissa.*
- *Yleisen kansanterveydellisen näkökulman lisäksi erikseen otetaan huomioon eri vähemmistöryhmät, kielelliset ja kulttuuriset ryhmät."⁵⁷*

⁵⁷ Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020-2030. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisu 2020:6.

Meneillään oleva kehittäminen

Mielenterveysstrategian painopisteistä ”Mielenterveys pääomana” on ollut vuodesta 2020 alkaen kehittämisen kohteena mm. mielenterveysosaamisen vahvistaminen kunnissa –hanketyön kautta. STM:n rahoittamissa hankkeissa on lisätty mm. eri toimijoiden tietoa mielenterveydestä voimavarana ja mielenterveyden suoja- ja riskitekijöistä, hoidosta sekä palveluista. Mielenterveysosaamisen vahvistamisessa on koettu tärkeäksi monialainen kehittämistyö.

Hyvinvointitalouden päämääränä on oikeudenmukainen yhteiskunta, joka tarjoaa kaikille hyvän elämän edellytykset. Sen keskeisenä tavoitteena on sosiaalisen, taloudellisen ja ekologisen kestävyuden hallittu tasapaino yhteiskunnassa. Keskeistä on, että ihmisten hyvinvoinnin eri osatekijät, niiden suhde toisiinsa ja hyvinvointivaikutusten arviointi ovat päätösten ja politiikan lähtökohtana. Hyvinvoinnin osatekijät liittyvät ihmisten arkeen ja elämään kuten esimerkiksi kokemus mielen hyvinvoinnista ja tyytyväisyydestä elämään, toimeentulon riittävyys, turvallinen ja tasa-arvoinen yhteiskunta sekä mahdollisuus osallisuuteen ja vaikuttamiseen. Kun hyvinvointi jakautuu tasaisesti yhteiskunnassa, yhteiskunta kehittyy ja se pystyy myös hillitsemään mm. sosiaali- ja terveydenhuollon menojen kasvua.⁵⁸ Inhimillisesti kestävä yhteiskunta on aivo- ja mielenterveyttä tukeva ja inhimillisiä arvoja edistävä. Tämä tarkoittaa mm. kaikkien mahdollisuutta kokea osallisuutta, huolenpitoa, mielen hyvinvointia, elinvoimaa ja merkityksellistä toimijuutta omassa elämässään.⁵⁹

Väestön hyvä mielenterveys on perusedellytys toimivalle yhteiskunnalle. Tavoitteet ja toimenpiteet, joilla edistetään mielenterveyttä, vaikuttavat yhteiskunnan toimivuuteen ja kehitykseen sekä talouden kestävyteen.

Mielenterveys pääomana toimenpiteitä 2023-2027

- Laaditaan ja pilotoidaan mielenterveyden edistämisen ja arvioinnin kansallinen malli, joka on sovellettavissa eri kohderyhmille (**STM**).

⁵⁸ Hyvinvointitalous - Sosiaali- ja terveysministeriö (stm.fi) [haettu 4.1.2023].

⁵⁹ Kansallinen aivoterveysohjelma 2023-2029. Aivoliitto 23.11.2022. Kansallinen aivoterveysohjelma | Aivoliitto [haettu 4.1.2023].

- Tunnistetaan mielenterveysosaamisen taitoja vaativia ammattiryhmiä ja heidän koulutustarpeitaan sekä vastataan niihin (**STM, SM, LVM, OKM, OM, PLM**).
- Mielenterveyttä edistetään kuntien ja hyvinvointialueiden hyvinvointityössä poikkihallinnollisena ja sektorit ylittävänä verkostotyönä (**STM**).
- Edistetään vapaaehtois- ja kokemusasiantuntijatoiminnan näkyvyyttä ja arvostusta mm. mukaan ottamalla hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen työhön ja yhteistyöverkostoihin osallisina ja vaikuttajina (**STM**).
- Tuetaan mielenterveyttä vahvistamalla väestön talousosaamista (**OM**).
- Levitetään ja vakiinnutetaan Työelämän mielenterveysohjelmassa kehitettyjä työkaluja ja toimintamalleja; työpaikoilla on käytössä mielenterveyden edistämisen, varhaisen tuen ja työkyvyn toimintamalleja ja hyvä yhteistyö työterveys-huollon kanssa (**STM, TEM**).
- Tarjotaan työelämävalmennusta ja -koulutusta elämän muutoskohtiin, joka vahvistaa ihmisen valmiutta toimia muuttuvassa ympäristössä (**STM, TEM**).
- Edistetään yhdenvertaista luonnon virkistyskäyttöä keinona vahvistaa väestön mielen hyvinvointia (**YM**).
- Hyödynnetään liikunnan ja liikkumisen mahdollisuudet mielenterveyden edistämässä levittämällä ja kehittämällä liikunnallisia menetelmiä ja työkaluja sekä vahvistamalla eri alojen ammattilaisten osaamista niiden käytössä. Jatketaan valtakunnallisen Liikkuvat-kokonaisuuden toimeenpanoa väestön hyvinvoinnin vahvistamiseksi (**OKM**).
- Tunnistetaan taiteen ja kulttuurin merkitys osana koko väestön mielen hyvinvoinnin vahvistamista ja mielenterveysongelmien ennaltaehkäisemisessä. (**OKM**).
- Tunnistetaan ja viedään eteenpäin eri hallinnonalojen toimenpiteitä jotka edistävät väestön turvallisuutta ja turvallisuuden tunnetta arjessa (**SM, PLM, LVM, YM, MMM, OKM, OM, STM**).
- Vahvistetaan eri väestöryhmien, yhteisöjen ja organisaatioiden henkistä kriisinkestävyyttä (**PLM, OKM, STM**).
- Edistetään haavoittuvassa asemassa olevien kieli- ja kulttuurivähemmistöryhmien mielenterveyttä (**STM**).

Mielenterveys pääomana edellyttää pitkäjänteistä ja monialaista kehittämistä

- Mielenterveysosaamisen vahvistamista jatketaan eri kohderyhmissä; eri alojen ammattilaiset, työpaikkojen esihenkilöt ja johto, viranomaiset sekä eri väestöryhmät.
- Arjen turvallisuuden ja väestön resilienssin vahvistamista jatketaan eri ammattilaisten, viranomaisten ja muiden välisenä tiiviinä yhteistyönä.

3.2 Lasten ja nuorten mielenterveyden rakentuminen arjessa

Mielenterveysstrategian tavoitteet vuoteen 2030

”Lapsuuden ja nuoruuden kasvuolosuhteet vaikuttavat merkittävästi mielenterveyteen. Lasten ja nuorten mielenterveys vahvistuu, kun yhteiskunta toimii niin, että

- *luodaan edellytykset turvalliselle elämälle perheissä ja muissa keskeisissä kasvuympäristöissä ja yhteiskunnan muutoksissa,*
- *turvataan jokaiselle lapselle yhtäläiset mahdollisuudet hyvään itsetuntoon ja mielenterveystaitoihin, oppimiseen ja onnistumisen kokemuksiin,*
- *annetaan jokaiselle lapselle ja nuorelle yhtäläinen mahdollisuus osallistua turvalliisiin ja kehitystä edistäviin harrastuksiin,*
- *turvataan haavoittuvassa asemassa tai elämäntilanteessa olevien lasten ja nuorten oikeudet,*
- *vähennetään lapsiperheköyhyyttä,*
- *vähennetään lasten ja nuorten syrjäytymistä.”⁶⁰*

⁶⁰Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020-2030. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisu 2020:6.

Meneillään oleva kehittäminen

Lapsuus ja nuoruus ovat tärkeää ja merkityksellistä aikaa koko elämänkaaren aikaiselle hyvinvoinnille ja hyvälle mielenterveydelle. Hyvä mielenterveys auttaa mm. hyväksymään elämän tuomia muutoksia ja sietämään menetyksiä. Se on muuttuva voimavara arjessa, ja sitä voi itse kukin vahvistaa omilla arkisilla valinnoillaan kuten terveellisillä elintavoilla ja tärkeillä ihmissuhteilla.⁶¹

Politiikkatoimet, jotka vähentävät perheiden köyhyyttä, edistävät lasten terveyttä sekä hyvinvointia. Pienituloisten lapsiperheiden toimeentulo-ongelmat kuormittavat vanhempia ja heikentävät vanhemmuutta. Tämän seurauksena perheiden arki vaikeutuu ja lasten hyvinvointi heikkenee. Lisäksi lasten elämä vaikeutuu usein myös kodin ulkopuolella; lasten sekä nuorten heikot kulutusmahdollisuudet heijastuvat kielteisesti heidän hyvinvointiinsa. Kaveripiirissä hyväksytyjen tavaroiden ja vaatteiden käyttö sekä mahdollisuus osallistua harrastuksiin ovat merkittäviä tekijöitä lasten sosiaalisissa suhteissa ja kiusaamiskokemuksissa. Taloudellinen eriarvoisuus saattaa johtaa lasten ja nuorten syrjimiseen, ryhmästä sulkemiseen ja kiusaamiseen. Toimeentulo-ongelmat ovat myös helposti periytyviä, mikä lisää entisestään lapsen tai nuoren syrjäytymisriskiä. Lapsiperheköyhyyden ehkäisy ja vähentäminen edistävät yksilöiden, perheiden lisäksi koko yhteiskunnan hyvinvointia.⁶²

Perhevapaaudistus tuli voimaan 1.8.2022 ja uudistuksella edistetään molempien vanhempien mahdollisuutta perhevapaisiin; molemmilla vanhemmilla on yhtä suuri vanhempainvapaakiintiö. Uudistuksen tavoitteena on lisätä työelämän ja vanhempien tasa-arvoa sekä huomioida nykyistä paremmin erilaiset perhemuodot.⁶³

Suurin osa lapsista ja nuorista tavoitetaan eri elämänvaiheissa varhaiskasvatuksessa, kouluissa ja oppilaitoksissa sekä harrastuksissa, joissa on hyvä mahdollisuus tukea lasten ja nuorten mielenterveyttä ja sitä vahvistavia tekijöitä. Tukemalla myönteistä

⁶¹ [Mielenterveys - Nyyti ry \[haettu 5.1.2023\]](#).

⁶² Karvonen S & Salmi M (toim.). Lapsiköyhyys Suomessa 2010-luvulla. Työpaperi 30/2016. Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos.

⁶³ [Perhevapaaudistus astuu voimaan elokuussa 2022 - Sosiaali- ja terveysministeriö \(stm.fi\) \[haettu 24.2.2023\]](#).

vanhemmuutta voidaan tukea lasten kehitystä myös haavoittuvassa asemassa olevissa perheissä. Mielenterveyden tukemisen kulttuuri, vanhemmuuden tuki ja mielenterveystaitojen kehittämien onkin luontevaa saada osaksi lasten ja nuorten arkiympäristöjä ja lähiyhteisöjä.⁶⁴ Opiskeluhuollolla on tässä merkittävä lakisääteinen tehtävä mm. opiskelijan hyvän psyykkisen ja fyysisen terveyden sekä sosiaalisen hyvinvoinnin edistämässä niin ennaltaehkäisevänä koko oppilasyhteisöä tukevana kuin oppilaan oikeutena yksilökohtaiseen opiskeluhooltoon. Opiskeluhoolto kattaa esi- ja perusopetuksen, lukiokoulutuksen, ammatillisen koulutuksen, tutkintokoulutukseen valmentavan koulutuksen ja vapaan sivistystyön oppivelvollisille suunnatun koulutuksen sekä oppivelvollisuuttaan aikuisten perusopetukseen osallistumalla suorittavat.⁶⁵

Varhaiskasvatukseen, kouluille ja oppilaitoksille suunnatussa kiusaamisen, väkivallan ja häirinnän ehkäisyn toimenpideohjelmassa on kehitetty menetelmiä, joilla tunnustetaan ja ehkäistään lasten ja nuorten arjessa tapahtuvaa kiusaamista, häirintää ja väkivaltaa sekä vahvistetaan myönteistä ja turvallista toimintakulttuuria.⁶⁶

Kuntien ja järjestöjen nuorisotyöllä ja –toiminnalla edistetään nuorten osallisuutta ja vaikuttamismahdollisuuksia sekä tuetaan nuorten kasvua, itsenäistymistä, yhteisöllisyyttä sekä niihin liittyvää tietojen ja taitojen oppimista sekä nuorten harrastamista ja toimintaa kansalaisyhteiskunnassa. Elämänhallinnan ja arjen tuen sekä psykososiaalisen tuen vahvistamisen palveluilla (etsivä nuorisotyö, nuorten työpajatoiminta, ohjaamot, ONNI-toiminta) tuetaan koulutuksen ja työn ulkopuolella olevia nuoria (NEET-nuoria) omassa asuin- ja toimintaympäristössään.

Jotta lasten ja nuorten mielenterveyttä voidaan edistää vaikuttavasti, tarvitaan tietoa myös heiltä itseltään. Kouluterveyskysely tarjoaa luotettavaa ja monipuolista tietoa useista ikäryhmistä.⁶⁷ Vuosittain julkaistavassa Nuorisobarometrissa saadaan puolestaan tietoa 15-29 –vuotiaiden nuorten arvoista ja asenteista liittyen kulloinkin esillä

⁶⁴ Pesonen A, Larivaara M & Hannukkala M (2022). Katsaus: Hyvän mielen koulu – Mielenterveyden edistäminen ja mielenterveystaidot varhaiskasvatuksessa ja perusopetuksessa. Focus localis 3/2022.

⁶⁵ [Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 1287/2013 - Ajantasainen lainsäädäntö - FINLEX ®](#) [haettu 14.2.2023].

⁶⁶ [Toimenpideohjelma kiusaamisen, väkivallan ja häirinnän ehkäisemisestä - OKM - Opetus- ja kulttuuriministeriö](#) [haettu 5.1.2023].

⁶⁷ [Kouluterveyskysely - THL](#) [haettu 5.1.2023].

oleviin ajankohtaisiin asioihin. Vuoden 2021 barometrissa selvitettiin nuorten näkemyksiä kestävästä kehityksestä ja ilmastoasioista. Suurin osa nuorista koki tuntevansa surua luonnon monimuotoisuuden heikentymisestä ja lajien sukupuutosta sekä saavansa hyvän olon kestävien valintojen pitämisestä. Lisäksi nuoret kokivat, että ilmastoasioiden ratkaisemiseen tarvitaan monia eri keinoja.⁶⁸ Ympäristöministeriöllä on ollut laajasti nuorten ja lasten kuulemisia ilmastoasioissa eri tavoin viime vuosina.⁶⁹

Lasten ja nuorten mielenterveyden edistämisen toimenpiteitä 2023-2027

- Lasten ja nuorten kanssa työskentelevät sekä esihenkilöstö ja johto saavat koulutusta, perehdytystä ja tietoa mielenterveyden edistämisestä ja sen merkityksestä, mielenterveyttä suojaavista ja sitä vaarantavista tekijöistä (**OKM**).
- Suunnitellaan ja muutetaan lasten ja nuorten kasvu-, oppimis- ja toimintaympäristöjä mielen hyvinvointia tukeviksi, jolloin ne edistävät vuorovaikutusta, osallistumista ja yhteisöllistä tiedon rakentamista sekä houkuttelevat mm. liikumaan ja leikkimään, harrastamaan ja toimimaan yhdessä (**OKM, YM, MMM**).
- Edistetään lasten ja nuorten terveyttä sekä mielen hyvinvointia ravitsemus- ja ruokasuosituksia hyödyntäen⁷⁰ (**MMM, OKM, STM**).
- Lisätään tietoa kouluruokailun sosiaalisen ulottuvuuden merkityksestä mielen terveyteen sekä tunnistetaan ja ehkäistään yksinsyömisen pelko (**MMM, OKM, STM**).
- Alaikäisten osastoja vankiloissa kehitetään siten, että ne kohtaavat paremmin alaikäisten vankien mielenterveyden haasteet ja tukevat rikoksetonta elämää (**OM**).
- Ehkäistään lasten ja nuorten poissaoloja ja koulupudokkuutta ottamalla käyttöön mm. Sitouttavan kouluyhteisötyön toimintamalli (**OKM**).
- Edistetään myönteistä ryhmäytymistä ja yhteisöllistä toimintakulttuuria kouluissa ja oppilaitoksissa ja näin ehkäistään osaltaan jengiytymistä. Henkilöstöä koulutetaan ehkäisemään kielteistä ryhmäytymistä ja häiriökäyttäytymistä (**OKM**).

⁶⁸ Nuorisobarometri 2021 - tietoaanurista.fi [haettu 5.1.2023].

⁶⁹ Lapsia ja nuoria on kuultu ympäristöasioissa, mutta heidät on tärkeä saada tiiviimmin mukaan yhteistoimintaan - Ympäristöministeriö [haettu 14.2.2023].

⁷⁰ Julkaisut - Ruokavirasto [haettu 17.2.2023].

- Edistetään lasten ja nuorten tunne- ja vuorovaikutustaitojen opetusta kaikilla koulutusasteilla varhaiskasvatuksesta alkaen (**OKM**).
- Vahvistetaan hyvinvointityötä, sekä yhteisöllistä oppilashuoltoa ja turvallista oppimisympäristöä varhaiskasvatuksessa sekä esi- ja perusopetuksessa (**OKM**).
- Vahvistetaan kuntien nuorisotyön ja opiskeluhuollon toimijoiden yhteistyötä (**OKM**).
- Turvataan perusopetuslain mukainen oppimisen ja koulunkäynnin sekä opiskeluhuollon tuki lapselle tai nuorelle heti, kun sille on tarvetta (**OKM, STM**).
- Vahvistetaan tukea perheille, joihin toimeentulo-ongelmien lisäksi kasautuu muita ongelmia, tai joiden toimeentulo-ongelmat pitkittyvät, tai joiden ongelmat ovat vaarassa johtaa talousvaikeuksiin ja ylivelkaantumiseen (**STM, OM**).
- Mahdollistetaan kaikille lapsille ja nuorille hyvinvoiva ja liikunnallinen arki toimeenpanemalla Liikkuvat-kokonaisuutta (**OKM**).
- Jatketaan Harrastamisen Suomi -mallin toimeenpanoa (**OKM**).
- Häirintää, kiusaamista ja väkivaltaa ehkäistään sekä niihin puututaan tehokkaasti tukemalla olemassa olevia välineiden ja uusien työkalujen kehittämistä. Tunnistetaan väkivallan ja sen uhan vaikutukset mielenterveyteen sekä varmistetaan riittävä psykososiaalinen apu (**OKM, STM, SM, OM**).
- Edistetään työn ja perhe-elämän yhteensovittamista (**TEM, STM**).
- Lisätään työyhteisöjen ja esihenkilöiden mielenterveysosaamista sekä valmiuksia tukea ja perehdyttää erityisesti nuorta työntekijää. Turvataan nuoren työntekijän oikeus työterveyteen ja vahvistetaan työterveyshuollon osaamista nuorten mielenterveyden tukemisessa (**TEM, STM**).
- Jatketaan keskustelua viranomaisten ja lasten sekä nuorten välillä ilmastonmuutokseen liittyvistä asioista ja vahvistetaan heidän mahdollisuuksiaan vaikuttaa (**YM**).

Lasten ja nuorten mielenterveyden edistäminen edellyttää pitkäjänteistä ja monialaista kehittämistä

- Lasten ja nuorten mielenterveyden edistämisen toimenpiteitä jatketaan poikkihallinnollisena yhteistyönä, jossa huomioidaan lapsen ja nuoren elämän kokonaisuus, heidän erilaiset arjen toimintaympäristönsä sekä läheiset ja perhe.

- Jatketaan lapsi- ja perhepoliittisia toimenpiteitä, joilla mm. vähennetään lapsiperheköyhyyttä, edistetään perhe-etuuksien ja vanhemmuuden tuen vaikuttavien keinojen kehittämistä sekä vahvistetaan perheystävällistä työelämää.

3.3 Mielensterveysoikeudet

Mielensterveysstrategian tavoitteet vuoteen 2030

”Mielensterveysoikeuksien toteutuminen suojaa kaikkien mielensterveyttä. Mielensterveysoikeuksiin kuuluvat

- *hyväksytyksi tuleminen ja syrjimättömyys,*
- *ihmisarvon ja perus- ja ihmisoikeuksien kunnioitus,*
- *yhtenvertainen oikeus asumiseen, opintoihin, työhön, toimeentuloon ja sosiaaliseen osallisuuteen,*
- *oikeus määritellä itse ne asiat, jotka auttavat selviytymään arjessa, ja saada siihen tarvittava tuki,*
- *oikeus vaikuttaa kansalaisena, päätöksenteon osapuolena, vertaistoi- mijana ja kokemusasiantuntijana,*
- *oikeus hyvään ja vaikuttavaan hoitoon, kun se on tarpeen,*
- *oikeus ja mahdollisuus käyttää kansankieliä ja muita Suomessa puhut- tuja kieliä sekä saada riittävä tuki.*
- *Mielensterveysoikeuksien saavuttamiseksi tarvitaan työtä ennakoluulo- jen, virheellisten käsitysten ja vastakkainasettelun voittamiseksi.*
- *Tulkkaus- ja käänösapu mielensterveyspalveluissa.”⁷¹*

Meneillään oleva kehittäminen

Hyvä mielensterveys on kaikkien ihmisten perusoikeus. Mielensterveysoikeudet eivät kuitenkaan aina toteudu, vaan niiden saavuttamiseksi tarvitaan monen tasoista ja eri

⁷¹ Kansallinen mielensterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020-2030. Sosi- aali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:6.

toimijoiden välistä yhteistyötä ja toimenpiteitä, jotta mielenterveyteen liittyviä virheellisiä ennakkoluuloja ja syrjintää voidaan ehkäistä ja vähentää. Kielelliset oikeudet, oikeus opiskeluun ja työhön sekä yhdenvertaisuuteen, riittävä elintaso, oikeus saada tarpeenmukaisia yhteiskunnan palveluja sekä mahdollisuus vaikuttaa ja osallistua yhteiskuntaan monin eri tavoin sisältyvät mielenterveysoikeuksiin.⁷²

Yhdenvertaisuuslain uudistusta on valmisteltu kevästä 2021 alkaen ja lainmuutokset astuvat voimaan 1.6.2023. Uudistuksen tavoitteena on nykyistä selkeämpi ja toimivampi lainsäädäntö, joka edistää ihmisten yhdenvertaisuutta ja ehkäisee syrjintää yhteiskunnan eri osa-alueilla.⁷³

Opetus- ja kulttuuriministeriö on toteuttanut lukiokoulutuksen laatu- ja saavutettavuusohjelman vuosina 2021-22, jonka tavoitteena on ollut kehittää lukiokoulutuksen laatua ja saavutettavuutta, edistää opiskelijoiden hyvinvointia sekä vahvistaa koulutuksen tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta.

Vaikka mielenterveyden häiriöihin liittyvät kielteiset asenteet ja syrjintä ovat vähentyneet vuosien saatossa, kokevat mielenterveyden häiriöistä kärsivät ihmiset edelleen mielenterveyteen liittyvää syrjintää yhteiskunnassa. Tämä voi ilmetä mm. vaikeutena saada palveluja ja työtä, epäoikeudenmukaisena ja syrjivänä kohteluna ihmisen arjessa.⁷⁴

Mielenterveysoikeuksia edistäviä toimenpiteitä 2023-2027

- Laaditaan mielenterveyteen, päihteisiin ja muihin riippuvuuksiin liittyvän syrjinnän ja leimautumisen vastaisen ohjelma yhteistyössä eri toimijoiden kanssa (**STM**).
- Vahvistetaan selkeä- ja selkokielisyyttä mm. viranomaisviestinnässä ja palveluissa.
- Turvataan perusopetuslain mukainen tuki lapselle tai nuorelle heti, kun sille on tarvetta (**OKM**).

⁷² [Mielenterveysoikeudet | Mielenterveyspooli \[haettu 28.12.2022\]](#).

⁷³ [Yhdenvertaisuuslaki 1325/2014 - Ajantasainen lainsäädäntö - FINLEX® \[haettu 28.2.2023\]](#).

⁷⁴ Kaivosoja M & Rissanen P (2022). Mielenterveyshäiriöihin liittyvät asenteet muuttuneet myönteisemmiksi – asenteiden muutos ei yksinään poista syrjintää. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 2022;138(11):969-71.

- Vahvistetaan koulutuksilla eri viranomaisten osaamista rasismin ja syrjinnän vaikutuksista (**OM**).
- Vahvistetaan vankiloiden sosiaalisen kuntoutuksen sisältöjä mielenterveyden edistämiseksi ja turvataan rangaistusta suorittaville palvelujatkumot siirryttäessä laitoksista kuntiin ja hyvinvointialueille (**OM**).
- Vahvistetaan edelleen viranomaisten viharikosten kohtaamisen ja tunnistamisen osaamista (**SM**).
- Vahvistetaan edelleen viranomaisten lähisuhdeväkivallan tunnistamisen ja puuttumisen osaamista (**SM**).
- Vahvistetaan asiakkaan ja potilaan itsemääräämisoikeutta ja vähennetään rajoitustoimien käyttöä sosiaali- ja terveydenhuollossa. Lainsäädännön uudistamisen lisäksi kehitetään myös toimintatapoja, jotka lisäävät asiakkaan ja potilaan osallisuutta ja vähentävät rajoitustoimien käyttöä (**STM**).
- Lisätään osasairauspäivärahan käyttöä, työkokeilun hyödyntämistä ja muita työelämään osallistumisen työkaluja (**STM**).
- Edistetään kieli- ja kulttuurivähemmistöihin kuuluvien mielenterveyttä (**STM**).
- Suunnitellaan monimuotoisia asuinalueita, joissa on sekä omistus- että vuokra-asuntoja, yhteisöasumista ja edistetään asuntojen käytettävyyttä, muuntojoustavuutta, esteettömyyttä ja turvallisuutta. Säilytetään ihmisten lähiympäristön viheralueita. Edistetään asumiseen ja asuinympäristöön liittyvillä toimenpiteillä mielenterveyskuntoutujien itsemääräämisoikeutta ja omaa toimintakykyä sekä arjessa pärjäämistä (**YM, STM**).

Mielenterveysoikeuksien edistäminen edellyttää pitkäjänteistä ja monialaista kehittämistä

- Syrjinnän, rasismin ja väkivallan vastaisia toimenpiteitä jatketaan poikkihallinnollisena yhteistyönä.
- Mielenterveyteen, päihteisiin ja muihin riippuvuuksiin liittyvän syrjinnän ja leimautumisen vastaisen ohjelman toimeenpano ja juurrutus eri hallinnonaloille.
- Työkyvyn vaihtelun hyväksyvän ja työhön osallistumista tukevan toimintakulttuurin vahvistaminen ja vaikuttavien keinojen levittäminen.

3.4 Ihmisten tarpeiden mukaiset, laaja-alaiset palvelut

Mielenterveysstrategian tavoitteet vuoteen 2030

”Palvelut vastaavat ihmisten tarpeita, kun varmistetaan, että

- ne ovat asiakaslähtöisiä, ikä- ja kehitysvaiheeseen sopivia ja käyttäjät kokevat ne itselleen soveltuviksi,*
- ne ovat saavutettavia, oikea-aikaisia, laadukkaita ja vaikuttavia,*
- ne ovat joustavia, yhteen sovitettavia ja jatkuvuutta tukevia,*
- ne edistävät kuntoutumista,*
- ne noudattavat yhdenvertaisuusperiaatetta; palvelujen suunnittelussa otetaan erityisesti huomioon ryhmät, jotka muuten olisivat vaarassa jäädä eriarvoiseen asemaan,*
- ne ottavat huomioon omaiset ja läheiset sekä voimavarana että tuen tarvisijoina,*
- henkilöstön ammattitaitoa ja työhyvinvointia pidetään yllä,*
- vakavia psyykkisiä sairauksia ja päihdehäiriöitä sairastavien ihmisten fyysisen terveyden hoito toteutuu yhdenvertaisesti muun väestön kanssa.”⁷⁵*

Meneillään oleva kehittäminen

Mielenterveys-, päihde- ja riippuvuuslainsäädäntö on uudistunut. Mielenterveyden hoidosta ja päihde- ja riippuvuushoidosta säädetään nyt terveydenhuoltolaissa ja sosiaalihuollon mielenterveys- ja päihdetyöstä sosiaalihuoltolaissa. Uudistuksen keskeisenä tavoitteena on parantaa potilas- ja asiakaslähtöisyyttä monella tapaa. Lisäksi lainsäädännön muutoksilla vahvistetaan eri toimijoiden välistä yhteistyötä, joka tarkoittaa esimerkiksi mielenterveyden- päihde- ja riippuvuushoidon sekä somaattisen hoidon toteuttamista kokonaisuutena ja tarvittavien sosiaalihuollon palvelujen yhteensovitta-

⁷⁵ Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020-2030. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:6.

mista. Terveyspalveluja tulee toteuttaa myös perusterveydenhuollon ja erikoissairaanhoidon yhteistyönä. Palveluja on tarkoitus tarjota monimuotoisesti, esimerkiksi perinteisten palvelumuotojen lisäksi sähköisinä ja liikkuvina palveluina. Lainsäädäntöuudistuksen tavoitteena on lisäksi vähentää näihin palveluihin liittyvää kielteistä leimaa, kun palvelut ovat osa muuta sosiaali- ja terveydenhuoltoa.⁷⁶

Palveluja on kehitetty mielenterveysstrategian mukaisesti Tulevaisuuden sosiaali- ja terveyskeskusohjelmassa kaikille ikäryhmille, nuoret erityisenä painopisteenä, THL on tuottanut mielenterveysstrategian linjauksia noudattavaa ohjeistusta palvelujärjestelmälle nuorten mielenterveyden ja päihdehoidosta hyödynnettäväksi muun muassa sosiaali- ja terveyskeskusohjelman kehittämistyössä.⁷⁷ Lapsi- ja perhepalveluita on kehitetty jo useamman vuoden ajan (LAPE –muutosohjelma), ja tavoitteena on ollut kehittää lasten, nuorten ja perheiden varhaista tukea, ehkäistä ja vähentää eriarvoisuutta sekä parantaa palvelujen laatua ja saatavuutta. Tärkeitä toimenpiteitä ovat olleet mm. perhekeskustoimintamallin monialainen kehittäminen lasten, nuorten ja perheiden tueksi.⁷⁸ Kansallisen lapsistrategian toimeenpanona on valmistumassa toimenpanosuunnitelma päihteillä oireilevien lasten ja nuorten tukemiseksi sekä lasten ja nuorten mielenterveystyön vaikuttavuuden lisäämiseksi.⁷⁹

Kansallisen mielenterveysstrategian työelämään kuntouttavien mielenterveyspalveluiden sisällöllistä ja toiminnallista uudistusta on toteutettu THL:n koordinoimassa IPS-kehittämishankkeessa. Kehittämishankkeen alueellisissa kokeiluissa on otettu käyttöön tutkimusnäyttöön ja kansainvälisiin laatukriteereihin perustuva tuetun työllistymi-

⁷⁶ [Mielenterveys- ja päihdelainsäädännön uudistus - Sosiaali- ja terveysministeriö \(stm.fi\)](#) [haettu 28.12.2022].

⁷⁷ Haravuori H, Muinonen E, Kanste O & Marttunen M Mielenterveys- ja päihdetyön menetelmät opiskeluterveydenhuollossa: Opas arviointiin, hoitoon ja käytäntöihin. Ohjaus 20/2016. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Aalto-Setälä T, Huikko E, Appelqvist-Schmidlechner K, Haravuori H & Marttunen M. Kouluikäisten mielenterveysongelmien tuki ja hoito perustason palveluissa: Opas tutkimiseen, hoitoon ja vaikuttavien menetelmien käyttöön. Ohjaus 6/2020. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Karjalainen P, Huikko E, Appelqvist-Schmidlechner K, Jahnukainen J, Manninen M, Eväsoja M & Kautto T. Koulutuksen ja työn ulkopuolella olevien nuorten ja nuorten aikuisten mielenterveys- ja päihdehoito: Suosituksia perusterveydenhuollon toimijoille. Ohjaus 15/2022. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

⁷⁸ [Lapsi- ja perhepalveluiden muutosohjelma \(LAPE\) - THL](#) [haettu 28.12.2022].

⁷⁹ [Lasten ja nuorten mielenterveystyön vaikuttavuuden lisääminen : Kansallisen lapsistrategian toimenpiteen 13 loppuraportti \(julkari.fi\)](#) [haettu 21.3.2023].

sen IPS-työhönvalmennus osana alueiden psykiatrisen hoidon ja kuntoutuksen palveluita. Vuoden 2022 lopussa IPS-työhönvalmennukseen osallistuneista 41 prosenttia oli työllistynyt avoimille työmarkkinoille. Kokeilut ovat osoittaneet, ettei vakavan mielenterveydenhäiriön tarvitse olla este työnteolle, ja että näyttöön perustuva toimintamalli on vaikuttava myös suomalaisissa rakenteissa. Vuosina 2023-2024 IPS-kehittämishanke laajenee kuudelle uudelle hyvinvointialueelle osana Suomen Kestävän kasvun ohjelmaa (RRP).⁸⁰

Oikeusministeriön nimeämän kehittämistyöryhmä laati 2019 Sisäisen turvallisuuden strategiaan kuuluvan toimintamallin rikoksia tekevien nuorten auttamiseksi. Toimintamallissa moniammatillinen ryhmä tukee vakaviin ja toistuvasti rikoksiin syyllistyneitä lapsia/nuoria ja perheitä koordinoitusti. Asiakkaaksi pääsevät nuoret, joilla on tarve moniammatilliseen tukeen esimerkiksi päihteiden käytön vuoksi. Rikoksista ja päihteistä irrottautumista tukevat palvelut räätälöidään nuoren tarpeisiin.⁸¹ Toimintamallia on pilotoitu Vantaalla, Oulussa (NURRI⁸² –hanke), Rovaniemellä ja Turussa (ROKKI⁸³ –hanke).

Hoitoajoiltaan ja –käytännöiltään muuttuneen lasten ja nuorten erikoissairaanhoidon myötä yhä useampi psyykkisesti oireileva lapsi ja nuori opiskelee kasvu- ja kehitysympäristössään, lähikoulussaan. Perusopetuslain muutoksen mukaisesti sairaalaopetuksen osasto-opetuksen rinnalle on tullut sairaalaopetusyksiköissä toteutettava avo-opetus. Sairaalaopetukseen valtaosa (90,2%) oppilaista tulee psykiatrisin perustein. Suurimman oppilasryhmän muodostavat nuorisopsykiatrisessa hoidossa olevat oppilaat (57,2%). Opetus- ja kulttuuriministeriö myönsi vuosille 2021-2023 valtion erityisavustusta konsultatiivisen sairaalaopetuksen kehittämiseksi.⁸⁴

⁸⁰ IPS –Sijoita ja valmenna! –kehittämishanke 2020-2022. Ohjelma. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:12.

⁸¹ Sambou S & Piispa M (2019). Toimintamalli rikoksilla oireileville nuorille – kehittämistyöryhmän ehdotus. Oikeusministeriön julkaisuja, Selvityksiä ja ohjeita 2019:26.

⁸² Rikoksiin syyllistyneet nuoret saavat apua NURRI-hankkeesta - Ajankohtaista - Turvallinen Oulu - Kehittämishankkeet - Oulun kaupunki (ouka.fi) [haettu 12.2.2023].

⁸³ ROKKI-toiminta tarjoaa apua ja tukea rikoksilla oireileville nuorille | Turku.fi [haettu 12.2.2023].

⁸⁴ Kohti inklusiivista varhaiskasvatusta sekä esi- ja perusopetusta: Oikeus oppia - Oppimisen tuen, lapsen tuen ja inklusion edistämistoimia varhaiskasvatuksessa sekä esi- ja perusopetuksessa valmisteleavan työryhmän loppuraportti. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2022:44.

Sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujen lisäksi tarvitaan monentasoista yhteistyötä eri hallinnonalojen toiminnan ja palvelujen kanssa, muun muassa työllistymiseen liittyviä palveluita ja erityisryhmien asumista. Vapaaehtoinen kansalaistoiminta täydentää palveluja. Erilaisia toimijoita ovat järjestöt, seurakunnat, kokemusasiantuntijat ja vertaiset sekä ihmiset itse. Hyvin toimivat palvelut parantavat viranomaisten välistä yhteistyötä ja voivat helpottaa muiden viranomaisten tehtäviä. Moniviranomaisyhteistyön avulla voidaan koordinoida tarvittavia palveluja, apua ja tukea.⁸⁵

Alkuvuoden 2023 aikana sosiaali- ja terveystieteiden ministeriössä kokoontunut mielenterveyden hoidon pyöreä pöytä valitsi ratkaisuja kansallisen toimintamallin aikaansäämiseksi⁸⁶. Suosituksista oli päättämässä mielenterveyden hoidon asiantuntijoita hyvinvointialueiden perus- ja erityistasolta, kehittämistyötä tehneistä hankkeista, koulutusjärjestelmästä ja alan keskeisistä ammattiliitoista sekä asiakas-, potilas- ja omaisjärjestöistä. Yhteenvetona tarvittavista ratkaisuista todettiin, että tarvitaan selkeät alueelliset hoitoketjut asianmukaisine näyttöön perustuvine menetelmineen ja sitä tukeva henkilöstörakenne ja porrasteinen psykoterapiakoulutus. Hoitoon tulee jatkossa päästä matalalla kynnyksellä. Tarvitaan pysyvä rakenne kansalliselle yhteistyölle ja koordinaatiolle sekä aikuisten että lasten ja nuorten osalta. Tarvitaan selkeästi määritetty vastuu perusterveydenhuollolle lasten ja nuorten kehityksellisten ja psyykkisten häiriöiden hoidosta. Palveluissa keskeinen on sosiaali- ja terveyskeskus. Siellä tarjolla ovat kaikki perustason palvelut mukaan lukien neuvolat sekä yksilöllinen hoidon tarpeen arvio. Sosiaali- ja terveyskeskuksessa mielenterveyden hoito pitää kytkeä ennaltaehkäiseviin palveluihin, kokonaisuuden jatkuvuudesta vastaavan hoitotiimin toimintaan, psykiatriin konsultaatioihin ja erikoissairaanhoidon sekä sosiaalipalveluihin. Lisäksi on huomioitava myös vaikeimmin sairast ja heidän palvelujensa tarve. Akuutteina ongelmina ovat vaikea psykiatriapula ja muun henkilöstön vaje erikoissairaanhoidossa.

Palvelujen monialaisen kehittämisen toimenpiteitä 2023-2027

- Jatketään perusterveydenhuollossa psykososiaalisten hoitojen ottamista käyttöön sekä siihen liittyvien hoitoketjujen, työkalujen ja tuen kehittämistä kaikille

⁸⁵ Enska. Poliisin ennalta estävän työn strategia 2019-2023. Sisäministeriö.

⁸⁶ [Ministeri Kiurun pyöreä pöytä mielenterveydestä \(stm.fi\)](#) [haettu 21.3.2023]

ikäryhmille. Erityisenä huomion kohteena ovat nuoret. Myös vakavampien psykiatristen sairauksien hoitoa ja sosiaalihuollon mielenterveystyön palveluja kehitetään. Tähän sisältyy tietopohjan parantaminen palvelujen kehittämisen ja seurannan tueksi (**STM**).

- Edistetään ja juurrutetaan lasten ja nuorten mielenterveyden hoidon ja päihde- ja riippuvuushoidon suositusten toimeenpanoa perusterveydenhuollossa ja muissa perustason palveluissa (**STM**).
- Jatketaan eri toimijoiden monialaisen yhteistyön kehittämistä. Edistetään jo kehitettyjen viranomaisyhteistyön hyväksi todettujen toimintamallien pysyvää käyttöönottoa uusilla alueilla. Edistetään asunnottomuuden ehkäisemiseen ja vähentämiseen liittyvää yhteistyötä, johon kuuluvat asuntojen osoittaminen tähän tarkoitukseen, asumisneuvonta, ennakoiva talousneuvonta ja asumista tukevat sosiaali- ja terveydenhuollon palvelut (**YM, OM, STM**). Laajennetaan mielenterveyden häiriöihin sairastuneille tarkoitettuja tuetun työllistymisen palveluja ja vahvistetaan yhteistyötä TE-palveluiden kanssa (**STM, TEM**). Jatketaan parisuhdeväkivallan riskinarviointiin ja uhrin auttamiseen sekä nuorten rikoskierteen katkaisemiseen liittyvää viranomaisyhteistyötä (**SM, STM, OM**). Edistetään etsivää työtä yhteistyössä hyvinvointialueen, kuntien, järjestöjen ja poliisin kanssa (**SM, STM, OKM**). Hyödynnetään iäkkäiden toimintakyvyn ja osallisuuden tukemisessa ja palvelujen kehittämisessä Kansallisesta ikäohjelman periaatepäätöksen linjauksia ja toimenpiteitä. Tämä toteutetaan poikkiallinnollisena yhteistyötä eri ministeriöiden ja viranomaistahojen, kuten sivistystoimen ja TE –hallinnon kanssa (**STM, OKM, TEM**). Vahvistetaan monialaista yhteistyötä kuntien ja hyvinvointialueiden välillä mm. nimeämällä kuntien nuorisolain mukaiseen ohjaus- ja palveluverkoston jäseneksi hyvinvointialueen edustajia (**OKM**).
- Vahvistetaan mahdollisuutta saada mielenterveyden ongelmassa ja haastavissa elämäntilanteissa tukea mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, jotta voidaan ennaltaehkäistä mielenterveyden häiriöiden syntyä (**STM**).
- Lisätään talous- ja velkaneuvonnan ja mielenterveyspalvelujen yhteistyötä (**OM, STM**).
- Edistetään mahdollisimman varhaisessa vaiheessa talousasioiden puheeksiottamista työterveyshuollossa ja mielenterveystyössä. Vahvistetaan asiantuntijoiden kykyä puhua talousasioista. (**STM, OM**).

Palvelut edellyttävät pitkäjänteistä ja monialaista kehittämistä

- Kattavien hoito- ja palveluketjujen, työkalujen ja tuen kehittämistä eri ikä- ja asiakasryhmille on jatkettava.
- Sosiaali- ja terveydenhuollon palveluiden ohella on tärkeää kehittää palveluja, jotka edistävät arkielämää ja mahdollisuuksia osallistua lähiyhteisön ja yhteiskunnan toimintaan.

3.5 Hyvä mielenterveysjohtaminen

Mielenterveysstrategian tavoitteet vuoteen 2030

Mielenterveyden huomioiminen sisältyy kaikkeen johtamiseen. Mielenterveystyötä ohjataan ja johdetaan suunnitelmallisesti kokonaisuutena ylittäen hallinnolliset rajat.

- *Johtaminen sopeuttaa organisaatiot ja niiden toiminnat mielenterveyteen vaikuttaviin ajankohtaisiin ilmiöihin ja talouden realiteetteihin sekä valmistelee ne kohtaamaan tulevaisuuden haasteet.*
- *Johtamisessa tukeudutaan ajantasaiseen tietoon ja teknologiaan.*
- *Varmistetaan ajankohtaisen ja ennakoivan tutkimustiedon saatavuus.*
- *Johtamisessa käytetään parhaiten soveltuvia indikaattoreita ja niitä seurataan.*
- *Mielenterveysstrategian toteutumista arvioidaan säännöllisesti ja sen toimenpide-ehdotuksia painotetaan ja muotoillaan uudestaan tarpeen mukaan.*

Meneillään oleva kehittäminen

Valtioneuvoston tutkimushankkeessa - Mielenterveysvaikutusten ennakoarviointi (MIVA) käyttöön, edistetään mielenterveysvaikutusten vaikuttavaa arviointia osana kuntien ja hyvinvointialueiden hyvinvointityön ja -johtamisen kokonaisuutta. Hankkeen tuloksia voidaan hyödyntää myös valtionhallinnon säädös- ja ohjelmavalmistelussa sekä järjestö- ja kansalaisvaikuttamistyössä.

Mielenterveystyötä ohjataan ja johdetaan yli sektorirajojen, sillä mielenterveyttä rakennetaan kaikilla yhteiskunnan sektoreilla. Mielenterveysjohtamisen tavoitteena on mielenterveyden laaja-alainen edistäminen ja siten väestön kokonaishyvinvoinnin vahvistaminen yhteiskunnan kaikilla tasoilla ja alueilla. Hyvän johtamisen tueksi tarvitaan tutkimustietoa mielenterveyden ilmiöistä ja niiden trendeistä, jotta voidaan varautua tulevaisuuden haasteisiin. Mielenterveysvaikutusten arvioinnilla saadaan tietoa erilaisten päätösvaihtoehtojen mahdollisista vaikutuksista ihmisten ja eri väestöryhmien mielenterveyteen ja hyvinvointiin.⁸⁷

Yhteiskuntaan ja sen toimivuuteen vaikuttavat globaalit muutosvoimat kuten ikääntyvä ja monimuotoistuva työväestö, kiihtyvä teknologian kehittyminen, ilmastonmuutoksen vaikutukset ympäristöön ja ihmisten tapaan toimia sekä työelämän vaatimusten muuttuminen, mikä edellyttää uuden oppimista ja joustavaa osaamista. Tämä kaikki vaikuttaa myös mielenterveysjohtamiseen. Pidemmän aikavälin tavoite tulee olla inhimillisesti, sosiaalisesti, taloudellisesti ja ekologisesti kestävä kehitys ja tämä vaatii mm. uudenalaista ajattelua, päätöksentekoa ja asennemuutosta myös työelämässä.⁸⁸

Mielenterveysjohtamista edistäviä toimenpiteitä 2023-2027

- Tunnistetaan ja hallitaan ilmastonmuutokseen ja luonnon monimuotoisuuden köyhtymiseen liittyviä vaikutuksia toimintaympäristöömme sekä hyödynnetään muutoksiin liittyviä mahdollisuuksia (**VM**).
- Jatketaan poikkihallinnollista ja eri sidosryhmien sekä organisaatioiden välistä vaikuttamistyötä ilmasto- ja luontoasioissa kansallisesti ja kansainvälisesti (**VM**).
- Edistetään ihmislähtöistä digitalisaatiota ja tiedon parempaa hyödyntämistä yhteiskunnassa (**VM**).
- Jatketaan vaikuttamistyötä EU:n mielenterveysaloitteen ja –strategian sisältöön (**STM**).

⁸⁷ Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020-2030. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:6.

⁸⁸ Kokkinen L (toim.) 2020. Hyvinvointia työstä 2030-luvulla, skenaarioita suomalaisen työelämän kehityksestä. Työterveyslaitos.

- Edistetään tietoisuutta mielen hyvinvoinnista osana kuntien ja hyvinvointialueiden hyvinvointityötä ja tiedolla johtamista sekä päätöksentekoa (**STM**).
- Varmistetaan lainsäädännöllä ja rahoituksella tuki mielenterveyttä vahvistavalle kansalais-, vapaaehtois- ja järjestötoiminnalle (**STM**).
- Parannetaan mielenterveys-, päihde- ja riippuvuusasioiden tietopohjaa tiedolla johtamisen ja toimenpiteiden seurannan tueksi (**STM**).
- Edistetään mielenterveysvaikutusten arvioinnin (MIVA) käyttöönottoa eri hallinnonaloilla ja johtamisen tasoilla (**STM**).
- Vakiinnutetaan eri ministeriöiden välisen mielenterveysstrategian poikkihallinnollisen yhteistyöryhmän työskentelyn jatkuvuus (**STM**).

Mielenterveysjohtaminen edellyttää pitkäjänteistä ja monialaista kehittämistä

- Eri sektoreiden palvelujen kokonaisuutta ja yhteistoiminnallisuutta korostava vastuunjako kirjoitetaan selkeiksi toimintamalleiksi niin, että tarvittavat voimavarat, kustannusvastuut ja kompensatiomekanismit samalla todetaan. Laaditaan eri hallinnonalojen välisille yhteistoiminnoille mallit, joissa kuvataan toimijoiden roolit, kustannusten jakautuminen ja toimintojen johtaminen.⁸⁹
- Jatketaan toimenpiteitä, joilla edistetään mielenterveyttä osana kaikkien hallinnonalojen päätöksentekoa.

3.6 Itsemurhien ehkäisy

Mielenterveysstrategian tavoitteet vuoteen 2030

”Itsemurhien ehkäisy vaatii tehostamista ja lisää uusia keinoja.

- *Itsemurhaa yrittäneitä kohtaavien asenteet ovat muokattavissa sellaisiksi, että itsemurhaa yrittäneitä ei syyllistetä tai pidetä huomionhakuksina.*
- *Itsemurhakeinojen ja itsemurhavälineiden saatavuutta on ehkäistävä.*

⁸⁹ Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020-2030. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:6.

- *Matalan kynnyksen kriisipalveluita tulee olla saatavilla kaikkialla Suomessa, ja niistä tulee tiedottaa siten, että jokainen Suomessa asuva tietää, missä tällaiset palvelut omalla alueella sijaitsevat ja miten ne ovat tavoitettavissa.*
- *Hoitoon pääsyä helpotetaan ja nopeutetaan priorisoimalla paitsi itsemurhavaarassa olevan henkilön hoito, myös huomioimalla ja antamalla tukea itsemurhaan kuolleen läheisille; varhainen tuki vaikeissa elämäntilanteissa ja kriiseissä ehkäisee ongelmien pahenemista ja voi estää myös itsemurhia.*
- *Päihtyneiden tai päihde- ja riippuvuusongelmista kärsivien itsemurhavaaran vakavuutta arvioidaan kuten muillakin itsemurhavaarassa olevilla.*
- *Median osaaminen itsemurhaviestinnässä voi edistää itsemurhien ehkäisyä; myönteiset tarinat selviytymisistä auttavat löytämään apua vaikeissa tilanteissa.*
- *EU-lainsäädännön kehittäminen tavoitteena itsemurhiin rohkaisevan sisällön rajaaminen sosiaalisessa mediassa, videoissa, televisiosarjoissa ja elokuvissa.*
- *Ajankohtaista tilastotietoa tarvitaan eri ikäryhmistä ja riskiryhmistä itsemurhien, itsemurhayritysten, hoitoon pääsyn ja hoidon laadun sekä varhaisen tuen osalta.*⁹⁰

Meneillään oleva kehittäminen

Itsemurhien ehkäisyohjelman tarkoituksena jatkaa ja parantaa toimenpiteitä, joilla esitetään itsemurhakuolemia. Ohjelman osa-alueet ovat: asenteisiin vaikuttaminen, itsemurhakeinoihin vaikuttaminen, varhaistuen tarjoaminen, riskiryhmien tukeminen, hoidon kehittäminen ja mediaosaamisen lisääminen. Näihin osa-alueisiin liittyviä itsemurhien ehkäisyn toimenpiteitä on toteutettu vuodesta 2020 alkaen viidessä itsemurhien ehkäisyn hankkeessa.

Itsemurhakuolemat ovat vähentyneet viime vuosikymmeninä merkittävästi Suomessa ja vuoden 1990 jälkeen itsemurhakuolleisuus onkin puolittunut. Jotta hyvä kehitys jatkuisi, itsemurhien ehkäisyyn tarvitaan aktiivisia pitkän aikavälin toimenpiteitä ja koko

⁹⁰ Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020-2030. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:6.

yhteiskuntaa. Tärkeintä on tunnistaa itsemurhavaara, puuttua ajoissa ja näin sekä estää että ehkäistä itsemurhakuolemia. Jokainen kohtaaminen itsemurhavaarassa olevan kanssa on ainutkertainen ja voi olla juuri se viimeinen mahdollisuus auttaa itsemurhaa miettivää ihmistä ja hänen läheisiään oikean avun ja hoidon pariin.⁹¹

Vaikka myös nuorten itsemurhakuolleisuus on vähentynyt vuodesta 1990 jälkeen, on itsemurhien määrä kuitenkin kuolinsyynä varsin suuri. Nuoren mieli kehittyy ja nuoruusaika on erilaisten muutosten jatkumoa sekä kokeilujen ja rajojen koettelua. On ohimeneviä pahan olon ja satunnaisten päihteiden käytön aikoja, jotka kuuluvat nuorten arkeen. Vaikea mielenterveyden häiriö, pitkittynyt päihteiden käyttö, itsemurhasta puhuminen ja itsemurhayritykset sekä nuoren ympäristön turvattomuus lisäävät itsemurhariskiä. Itsemurhia voidaan ehkäistä tunnistamalla riskitekijöitä, puuttumalla varhain, auttamalla ja tukemalla nuorta sekä turvaamalla hänen tarpeidensa mukainen hoito ja sen jatkuvuus myös elämän taitekohdissa.⁹²

Mielenterveyden edistämisen ja ennaltaehkäisevillä toimenpiteillä vaikutetaan tehokkaasti myös itsemurhien vähentämiseen. Itsemurhien ehkäisyyn tarvitaan kuitenkin myös tarkemmin kohdistettuja toimenpiteitä.

Itsemurhien ehkäisyn toimenpiteitä 2023-2027

- Itsemurhien ehkäisyn verkkokoulun sisältöä kehitetään ja se laajennetaan uusille kohderyhmille soveltuvaksi (**STM**).
- Vahvistetaan itsemurhien ehkäisyä kieli- ja kulttuurivähemmistöissä (esim. romani- ja saamelaisväestö) (**STM**).
- Vahvistetaan itsemurhaa yrittäneiden tukea huolehtimalla palveluiden yhteensovittamisesta katkeamattomien hoitopolkujen varmistamiseksi (**STM**).
- Vahvistetaan itsemurhien ehkäisyä suljetuissa ympäristöissä (esim. vankilat ja koulukodit) (**OM, OKM**).
- Tuetaan edelleen raideliikenteen alle jääntien ennaltaehkäisyn yhteistyöryhmän ja liikenneturvallisuusstrategiatyön ohjausryhmän toimintaa (**STM**).

⁹¹ Partonen T (2021). Itsemurhien ehkäisy tänään. Blogikirjoitus 7.9.2021. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

⁹² Suomalainen L, Seilo N, Haravuori H & Marttunen M (2018). Nuoren viiltely ja itsetuhoisen käyttäytyminen. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 2018; 134(8):857-64.

- Vahvistetaan ammattikuljettajien henkistä kriisinkestävyyttä koulutuksilla ja välittömällä kriisiavulla onnettomuuksien jälkeen (**LVM**).
- Ehkäistään itsemurhia liikenne-, ympäristö- ja sisustussuunnittelulla (**LVM, YM**).
- Jatketaan Aikaisätoiminnan kehittämistä ja toteutusta kutsuntojen yhteydessä (**PLM, STM, OKM, TEM**).
- Hyödynnetään järjestöjen kriisiosaamista kunnissa, hyvinvointialueilla ja yhdyspintatyössä (esim. kriisiavun kanavat ja vertaistuki) (**STM**).
- Selvitetään niiden ikäryhmien taustasyitä, joilla itsemurhat ovat yleistyneet (**STM**).
- Edistetään itsemurhien muistilistan käyttöä uutisoinnissa⁹³ (**STM**).
- Tehostetaan EU:ssa ja kansainvälisellä tasolla sosiaalisen median säätelyä mielenterveyteen haitallisesti vaikuttavan ja itsemurhavaaraa lisäävän sisällön poistamiseksi (**LVM**).
- Kehitetään itsemurhavaaran kirjaamiskäytäntöjä teknisillä ratkaisulla ja kirjaamisen sisältöjen systemaattisella käyttöönnotolla (**STM**).
- Jatketaan ja tehostetaan hallituskaudella 2019–2023 uudelleen käynnistynyttä itsemurhien ehkäisyn poikkihallinnollista ohjelmatyötä. (**STM**).

Itsemurhien ehkäisy edellyttää pitkäjänteistä ja monialaista kehittämistä

- Kun uusia laaturekistereitä otetaan käyttöön, laaditaan kansallinen laaturekisteri, jossa on ajantasainen tieto itsemurhien yrityksistä ja itsemurhista.
- Tunnistetaan itsemurhavälineisiin liittyvät haasteet ja vaikutetaan niihin tarvittaessa sääntelyllä; ampuma-aseet, lääkkeet ja myrkyt.
- Edistetään edelleen valtakunnallisesti yhdenmukaisia käytänteitä itsemurhaa yrittäneille tarjottavan tuen osalta.

⁹³ Toimittajille avuksi muistilista itsemurhista uutisointiin - JSN [haettu 21.1.2023]

4 Periaatepäätöksen toimeenpano ja seuranta

Pääministeri Marinin hallituskauden aikana laadittu Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma linjaavat pitkän aikavälin mielenterveyspolitiikkaa ja tavoitteita vuosille 2020-2030. Kansallisessa mielenterveysstrategiassa on kuvattu mielenterveyslinjaukset ja niiden sisällölliset tavoitteet sekä itsemurhien ehkäisyn tavoitteet vuoteen 2030 mennessä. Linjaukset ovat: mielenterveys pääomana, lasten ja nuorten mielenterveyden rakentuminen arjessa, mielenterveysoikeudet, ihmisten tarpeiden mukaiset ja laaja-alaiset palvelut sekä hyvä mielenterveysjohtaminen.

Tämän mielenterveyden edistämisen periaatepäätöksen luonnoksessa kuvataan eri ministeriöiden ja sidosryhmien toimenpiteitä vuosina 2023-2027, joilla edistetään eri väestö- ja ikäryhmien mielenterveyttä. Monet toimenpiteet edellyttävät monialaista ja yli sektorit ylittävää yhteistyötä. Luonnoksessa esitetyt toimenpiteet on laadittu poikkihallinnollisena virkатыönä. Periaatepäätöksen luonnos päivitetään tulevan hallitusohjelman mukaisesti ja toimeenpano edellyttää myös erillisen toimeenpanosuunnitelman laatimista.

Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020-2030⁹⁴ sisältää seurantamittareita, joita voidaan hyödyntää myös periaatepäätöksen toimenpiteiden seurannassa. Väestön ja eri ikäryhmien mielenterveyttä ja itsemurhia seurataan myös kansallisilla mittareilla, joiden avulla saadaan tietoa eri ikäryhmien mielenterveydestä sekä itsemurhien ja niiden yritysten määristä. Eri ministeriöissä ja järjestöissä on laadittu pitkän aikavälin strategioita, suunnitelmia ja ohjelmia, joiden toimenpiteet edistävät ihmisten mielenterveyttä. Näiden strategioiden ja ohjelmien sisältämiä seurantamittareita voidaan lisäksi hyödyntää periaatepäätöksen toimenpiteiden arvioinnissa. Mielenterveyden edistämisen periaatepäätöksen toimenpiteiden tuleva koordinointi, arviointi, tuki ja seuranta edellyttävät eri ministeriöiden ja muiden keskeisten sidosryhmien välistä tiivistä yhteistyötä ja poikkihallinnollista yhteistyörakennetta.

⁹⁴ Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020-2030. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:6.