

mieli



SUOMEN MIELENTERVEYSSEURA

**Mielenterveyttä rakennetaan
oikealla politiikalla
– hallitusohjelmatavoitteet 2015–2019**

6.5.2015

Tiivistelmä

Psyykkinen hyvinvointi on yhteiskunnan menestystekijä

Väestön hyvä mielenterveys on kestäväen kasvun keskeinen menestystekijä. Tuottavuuden ja kilpailukyvyyn parantaminen ovat keskeisiä haasteita Suomelle. Hyvinvointivaltiomme tulevaisuutta uhkaa julkisen talouden kestävyysvaje, joka suurelta osin johtuu työikäisten alhaisesta työllisyysasteesta. Keskeinen syy työelämästä syrjäytymiseen on mielenterveyden häiriöt, joiden kokonaiskustannukset vuositasolla ovat noin 5 miljardia euroa. Mielenterveydellä on ratkaiseva merkitys Suomen tulevaisuudelle ja menestymiselle.

Ei ole terveyttä ilman mielenterveyttä

Työikäiset ovat fyysisesti yhä terveempiä, mutta psyykkisten ongelmien osuus sairastavuudesta on kasvussa ja vaikuttaa työntekijöiden työkykyyn. Digitaalitalouden työelämässä tarvitaan ennen kaikkea hyvää mielenterveyttä: joustavaa mieltä ja kykyä sietää psyykkistä räsitusta. Jo nyt lähes puolet työkyvyttömyyseläkkeistä on myönnetty mielenterveyden ongelmien, useimmiten masennuksen, takia. Suomi on itsemurhalukujen kärkimaita. Joka vuosi Suomessa lähes 1000 ihmistä tekee itsemurhan, ja useat tuhannet yrittävät itsemurhaa.

Väestön mielenterveyttä voidaan edistää oikeilla toimilla

Terveystilanteessa tapahtunutta painopisteen muutosta ei ole riittävästi huomioitu terveystiikassa, jonka ensisijaisena kohteena on edelleen fyysinen terveys. Nykytiedon valossa mielenterveyden ongelmat voidaan suurelta osin ennaltaehkäistä. Kaltoin kohtelu, kiusaaminen, osattomuus, työttömyys ja köyhyys aiheuttavat mielenterveyden ongelmia. Sijoittamalla osallisuuteen, oikeudenmukaisuuteen ja turvallisiin kehitysympäristöihin tuemme mielenterveyttä. Vauvan ja vanhempien varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen, turvallinen lapsuus, mielenterveystaitojen opetus, työelämäosallisuus sekä köyhyyden ja syrjäytymisen ehkäisy ovat tutkitusti tehokkaita keinoja kansalaisten mielenterveyden edistämiseksi. **Mielenterveyden edistämiseen sijoitettu pääoma maksaa itsensä moninkertaisesti takaisin.**

Psyykkisen hyvinvoinnin ohjelmalla mielenterveyden mallimaaksi

Suomen Mielenterveysseura esittää kansallista, hallinnonaloja yhdistävää **psyykkisen hyvinvoinnin ohjelmaa**. Vanhemmuuden taitojen tukeminen, ruumiillisen kurituksen, lapsiin kohdistuvan hyväksikäytön ja kaikenlaisen kiusaamisen kitkeminen ovat ohjelman keskeisiä toimia. Kansalaisten mielenterveysosaamisen (muun muassa vuorovaikutus-, tietoisuus-, tunne- ja selviytymistaidot sekä arjen hyvinvoinnin taidot) nostaminen uudelle tasolle sisällyttämällä mielenterveystaitojen opettelu ja opettaminen osaksi lasten ja nuorten kasvatus- ja opetustyötä sekä aikuisten mielenterveyden ensiaputaitojen parantaminen ovat ohjelman kärkiä. Ohjelmassa edistetään työelämässä olevien psyykkistä hyvinvointia kehittämällä sekä esimiesten että työntekijöiden mielenterveystaitoja ja stressin hallintakeinoja ja ikäihmisten mielenterveyttä vuorovaikutusta lisäämällä.

Valitse elämä! Itsemurhia voidaan ehkäistä

Suomen Mielenterveysseura esittää myös erillistä, **itsemurhien ehkäisyyn kohdistuvaa ohjelmaa**. Tutkimustiedon mukaan itsemurhia voidaan ehkäistä, ja toiminta on erittäin kustannustehokasta. Onnettomuustutkiminnan ulottaminen itsemurhiin, itsemurhariskissä olevien parempi tunnistaminen ja kohtaaminen, akuutin matalan kynnyksen avun saaminen ja nopea tuki itsemurhan yrittäneille ja itsemurhan tehneen läheisille ovat ehkäisyohjelman kulmakiviä. Ampumaseiden tai myrkyllisten aineiden saatavuuden rajoittaminen on monissa maissa vähentänyt itsemurhakuolemia. Maahan tarvitaan hallinnonalojen yhteinen itsemurhien ehkäisyohjelma. Tavoitteena tulee olla itsemurhalukujen saaminen pohjoismaiselle tasolle.

Sisällys

Tiivistelmä	2
SUOMEN MIELENTERVEYSSEURAN ESITYS SEURAAVAAN HALLITUSOHJELMAAN	3
1. Psykkisen hyvinvoinnin ohjelma	3
2. Itsemurhien ehkäisyohjelma ”Valitse elämä”	4
1. Valmisteleva työryhmä	5
2. Seurantaryhmä	5
3. Tietovaranto	5
4. Onnettomuustutkinnan ulottaminen itsemurhiin	5
5. Kansalaisten mielenterveysosaamisen lisääminen	5
6. Avainryhmien koulutus; taitokoulutusta itsemurhien ehkäisyyn	5
7. Vuosittaiset tiedotuskampanjat	6
8. Matalan kynnyksen tuki ja apu vaikeissa elämäntilanteissa oleville	6
9. Itsemurhien ehkäisyn osaamiskeskus	6
10. Tuki itsemurhaa yrittäneille	6
11. Tuki itsemurhan tehneiden läheisille	6
12. Keinojen itsemurhavälineiden saatavuuden rajoittamiseen	6
13. Riskiryhmien kartoittaminen ja seuranta	7
14. Tehokkaat mielenterveys- ja päihdeongelmien hoitokäytännöt	7

SUOMEN MIELENTERVEYSSEURAN ESITYS SEURAAVAAN HALLITUSOHJELMAAN

Mielenterveyslainsäädännön kokonaisuudistusta ei ole aloitettu, vaikka se on ollut jo useassa hallitusohjelmassa. Kokonaisuudistus on tarpeen, sillä nykyinen mielenterveyslaki ei tarjoa riittävää oikeussuojaa, ei tue riittävästi edistävää ja ehkäisevää mielenterveystyötä eikä avohoidon kehittymistä.

Seuraavaan hallitusohjelmaan Suomen Mielenterveysseura esittää

1. psyykkisen hyvinvoinnin ohjelmaa sekä
2. itsemurhien ehkäisyohjelmaa.

1. Psyykkisen hyvinvoinnin ohjelma

Väestön hyvä mielenterveys on kestävä kasvun keskeinen menestystekijä.

Tuottavuuden ja kilpailukyvyyn parantaminen ovat keskeisiä haasteita Suomelle. Hyvinvointialtiomme tulevaisuutta uhkaa julkisen talouden kestävyysvaje, joka suurelta osin johtuu työikäisten alhaisesta työllisyysasteesta. Keskeinen syy työelämästä syrjäytymiseen on mielenterveyden häiriöt, joiden kokonaiskustannukset vuositasona ovat noin 5 miljardia euroa.

Työikäiset ovat fyysisesti yhä terveempiä, mutta psyykkisten ongelmien osuus on selvässä kasvussa ja vaikuttaa työntekijöiden työkykyyn. Digitaalitalouden työelämässä tarvitaan ennen kaikkea hyvää mielenterveyttä: joustavaa mieltä ja kykyä sietää psyykkistä räsitusta. Jo nyt

lähes puolet työkyvyttömyyseläkkeistä on myönnetty mielenterveyden ongelmien, useimmiten masennuksen, takia.

Terveystilanteessa tapahtunutta painopisteen muutosta ei ole riittävästi huomioitu terveystilanteessa, jonka ensisijaisena kohteena on edelleen fyysinen terveys. Nykytiedon valossa mielenterveyden ongelmat voidaan suurelta osin ennaltaehkäistä. Kansalaisten mielenterveys ei kuitenkaan parane mielenterveyspalveluja paisuttamalla, vaan sijoittamalla mielenterveyden edistämiseen neuvoloissa, perheissä, päivähoitossa, kouluissa, työpaikoilla ja vanhusten palveluissa. Vauvan ja vanhempien varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen, turvallinen lapsuus, mielenterveystaitojen opetus, työelämäosallisuus sekä köyhyyden ja syrjäytymisen ehkäisy ovat tutkitusti tehokkaita keinoja kansalaisten mielenterveyden edistämiseksi. **Mielenterveyden edistämiseen sijoitettu pääoma maksaa itsensä moninkertaisesti takaisin.**

Suomen Mielenterveysseura esittää kansallista **psykkisen hyvinvoinnin ohjelmaa**, jonka osia ovat:

- varhaisen vuorovaikutuksen ja vanhemmuuden taitojen tukeminen
- turvallisen kasvun ja kehityksen mahdollistaminen kaikille lapsille
- ruumiillisen kurituksen ja lapsiin kohdistuvan hyväksikäytön kitkeminen
- kaikkien lasten ja nuorten kanssa työskentelevien ammatillisen mielenterveysosaamisen vahvistaminen
- väestön mielenterveystaitojen (muun muassa vuorovaikutus-, tunne- ja selviytymistaidot sekä arjen hyvinvoinnin taidot) nostaminen uudelle tasolle sisällyttämällä mielenterveystaitojen opettelu ja opettaminen osaksi neuvoloiden, päiväkotien, koulujen ja nuorisotyön tekemää kasvatus- ja opetustyötä
- kansalaisten mielenterveysosaamisen vahvistaminen
- työelämässä olevien mielenterveyden edistäminen kehittämällä sekä esimiesten että työntekijöiden mielenterveystaitoja ja stressin hallintakeinoja
- mielenterveysongelmista kärsivien osallisuuden lisääminen kehittämällä tuetun työllistämisen mallia
- ikäihmisten mielenterveyttä edistetään turvaamalla osallisuus, jota tukevat vaikutusmahdollisuudet, riittävä toimeentulo sekä mahdollisuus itsenäiseen toimintaan ja liikkumiseen
- puuttuminen mielenterveyden riskitekijöihin, kuten kiusaamisen ehkäisy kouluissa ja työpaikoilla
- välineiden tarjoaminen omatoimiseen psykkisen hyvinvoinnin vahvistamiseen

Mielenterveydellä on ratkaiseva merkitys Suomen tulevaisuudelle ja menestymiselle. Hallinnonaloja yhdistävä psykkisen hyvinvoinnin ohjelma tukisi syrjäytymisen ehkäisyä, julkisen talouden vakauttamista ja tuottaisi sitä sosiaalista ja inhimillistä pääomaa, jota tarvitaan kestävään talouskasvuun, työllisyyden parantumiseen ja Suomen kilpailukykyyn vahvistamiseen. Ilman kestävästä mielenterveydestä se ei ole mahdollista. Mielenterveysseuran ehdottaman ohjelman tavoitteena on kehittää Suomesta mielenterveyden mallimaa.

2. Itsemurhien ehkäisyohjelma ”Valitse elämä”

Itsemurhan taustalla on usein työttömyyttä, taloudellisia vaikeuksia, toivottomuutta ja toteutumattomia elämän tavoitteita. Syrjäytymistä ja huono-osaisuutta ehkäisemällä ehkäistään myös itsemurhia. EU:n Eurooppa 2020 -strategian tavoitteena on köyhyyden ja huono-osaisuuden merkittävä vähentäminen vuoteen 2020 mennessä. Huolehtiminen siitä, että mahdollisimman moni pysyy mukana yhteiskunnan toiminnassa, turvaa yhteiskuntarauhan, toimivan elinkeinoelämän ja hyvän elämän edellytykset.

Joka vuosi Suomessa lähes 1000 ihmistä tekee itsemurhan, ja useat tuhannet yrittävät itsemurhaa. Itsemurhakuolemien laskusuunnasta huolimatta Suomi on edelleen itsemurhalukujen kärkimaita. Itsemurhien määrä ei ole kehittynyt oikeaan suuntaan etenkin nuorten, alimpien

sosioekonomisten ryhmien tai haavoittuvassa asemassa olevien kansalaisten osalta.

Kansallisen itsemurhien ehkäisyohjelman tavoitteena on puolittaa itsemurhien määrä. Näin saavutettaisiin itsemurhien suhteen sama taso kuin muissa Pohjoismaissa.

Suomen Mielenterveysseura esittää Suomeen 14 kohdan itsemurhien ehkäisyohjelmaa:

1. Valmisteleva työryhmä

Valtioneuvosto asettaa eri hallinnonalojen, työelämän ja järjestöjen edustajista koostuvan työryhmän valmistelemaan kansallista itsemurhien ehkäisyohjelmaa.

Tavoite: Suomella on vuonna 2016 kansallinen itsemurhien ehkäisyohjelma

2. Seurantaryhmä

Itsemurhien ehkäisyohjelma tarkistetaan viiden vuoden välein ja sen toteutumista valvoo siihen nimetty moniammatillinen eri hallinnon aloja edustava, laaja-alainen seurantaryhmä, joka raportoi vuosittain STM:lle ja edelleen valtioneuvostolle.

Tavoite: Seurantaryhmä on nimetty ohjelman valmistuttua 2016

3. Tietovaranto

Terveiden ja hyvinvoinnin laitokseen perustetaan itsemurhien ehkäisyä palveleva rekisteri, johon kootaan järjestelmällisesti tiedot kaikista Suomessa tehdyistä itsemurhista sekä niistä itsemurhayrityksistä, joista tietoa on saatavissa sekä itsemurhien ehkäisytoimenpiteistä. THL:n tehtäväksi tulee koota tietoa näyttöön perustuvista itsemurhien ehkäisykeinoista.

Tavoite: Tietovarannosta on saatavilla koottua tietoa Suomessa tapahtuvista itsemurhista vuodesta 2015 eteenpäin

4. Onnettomuustutkinnan ulottaminen itsemurhiin

Onnettomuustutkintakeskuksen tehtävät ulotetaan koskemaan itsemurhien syiden ja ehkäisymahdollisuuksien tutkintaa. Keskus julkaisee vuosittain tutkintaselostuksen itsemurhista toimenpidesuosituksineen.

Tavoite: Jokaisesta itsemurhasta tehdään tutkinta

5. Kansalaisten mielenterveysosaamisen lisääminen

Kansalaisten valmiuksia tunnistaa itsemurhariski ja toimia tilanteen vaatimalla tavalla, lisätään järjestämällä eri ikäryhmille suunnattuja Mielenterveyden ensiapu® -koulutuksia. Lasten ja nuorten mielenterveystaitoja vahvistetaan sisällyttämällä kouluopetukseen mielenterveystaitojen opetusta ja harjoittelua sekä huomioimalla voimavarojen ja yhteisöllisyyden vahvistaminen koulun toimintakäytännöissä. Tietoa ja ohjausta mielenterveyden ongelmien kohtaamisesta tuodaan kaikkien ulottuville ja helposti saataville myös verkkopalveluiden avulla (esimerkiksi e-mielenterveys ja HUS Mielenterveystalo)

Tavoite: Jokainen tietää miten toimia, jos epäilee läheisen ajattelevan itsemurhaa

6. Avainryhmien koulutus; taitokoulutusta itsemurhien ehkäisyyn

Itsemurhien ehkäisyssä ovat avainasemassa ammattiryhmät, jotka kohtaavat itsemurhavaarassa olevia henkilöitä. Sellaisia ovat muun muassa opettajat ja oppilashuollon henkilöstö, esimiehet, terveydenhoitajat, sosiaalityöntekijät, lääkärit, poliisit, toimittajat, nuoriso-ohjaajat, urheiluvallmentajat ja vapaaehtoiset eri toimintamuodoissa sekä vanhuspalveluissa työskentelevät ja varusmiesten kouluttajat. Näiden itsemurhien ehkäisyn avainhenkilöiden ja -ryhmien koulutukseen sisällytetään itsemurhavaaran tunnistaminen ja itsemurhien ehkäisyosaaminen.

Tavoite: Opintosuunnitelmiin sisällytetään itsemurhien ehkäisyosaaminen

7. Vuosittaiset tiedotuskampanjat

Tiedotuskampanjoilla lisätään suuren yleisön tietoisuutta itsemurhien ehkäisystä ja kannustetaan a) hakemaan apua, b) ottamaan puheeksi, c) vaikutetaan asenteisiin antamalla asiallista tietoa itsemurhasta, d) vahvistetaan ongelmanratkaisu- ja muita elämönhallinnan taitoja sekä ehkäistään stressiä.

Tavoite: Toteutetaan vuosittain tiedotuskampanja itsemurhien ehkäisystä

8. Matalan kynnyksen tuki ja apu vaikeissa elämäntilanteissa oleville

Huolehditaan, että matalan kynnyksen apu- ja tukipalveluja vaikeissa elämäntilanteissa oleville on tarjolla riittävästi ja että palvelut tunnetaan ja löydetään helposti. Järjestöjen matalan kynnyksen apua ovat esimerkiksi auttavat puhelimet kuten Kriisipuhelin ja Verkkokriisikeskus Tuki-net (SMS), Lasten ja nuorten puhelin ja netti (MLL), Palveleva puhelin (Suomen ev.lut.kirkko) ja Kriisikeskusverkosto (SMS), ammattilais- ja vapaaehtoisuuttajineen ovat iso resurssi itsemurhien ehkäisytyössä.

Tavoite: Varmistetaan, että matalan kynnyksen apua on saatavilla riittävästi ja että apua tarvitsevat löytävät avun piiriin

9. Itsemurhien ehkäisyn osaamiskeskus

Suomeen tarvitaan kansallinen itsemurhien ehkäisyn osaamiskeskus. Muissa Pohjoismaissa on jo vastaavia keskuksia. Osaamiskeskus voidaan perustaa esimerkiksi Suomen Mielenterveysseuran yhteyteen. Mielenterveysseuralla on pitkä kokemus itsemurhien ehkäisytyöstä. Sitä on tehty Seuran SOS-kriisikeskuksessa jo vuodesta 1970. Osaamiskeskuksen tehtävänä on lisätä ja vahvistaa itsemurhien ehkäisyosaamista kouluttamalla, tuottamalla materiaaleja ja valmistamalla.

Tavoite: Valtiovalta antaa nimetylle organisaatiolle tehtäväksi toimia itsemurhien ehkäisyn osaamiskeskuksena ja osoittaa sille tehtävään tarvittavat resurssit.

10. Tuki itsemurhaa yrittäneille

Itsemurhayrityksen jälkeen itsemurhan uhka on moninkertainen. Uusintayrityksen riski säilyy vuosia jopa vuosikymmeniä. Itsemurhaa yrittäneille on kehitetty interventiomalleja, joiden toteuttaminen näyttää vähentävän itsemurhia ja uusia yrityksiä. Näistä esimerkkinä on matalan kynnyksen LINITY (lyhytinterventio itsemurhaa yrittäneille) -tukimalli, joka on parhaillaan kokeilutavana Suomen Mielenterveysseuran SOS-kriisikeskuksessa. Malli pohjautuu Bernin psykiatrisella poliklinikalla Sveitsissä kehitettyyn ASSIP-malliin (Attempted Suicide Short Intervention Program). LINITY-hankkeen yhteistyökumppaneita ovat HUS ja Helsingin sosiaali- ja terveysvirasto.

Tavoite: Kaikille itsemurhaa yrittäneille tarjotaan välitöntä ja maksutonta apua

11. Tuki itsemurhan tehneiden läheisille

Itsemurhan tehneiden läheisille tarjotaan aktiivisesti tukea matalan kynnyksen kriisiapuna ja ammatillisesti ohjatuissa vertaistukiryhmissä. Näin voidaan vähentää itsemurhamallin siirtyminen eteenpäin perheissä ja suvuissa. Tätä toimintaa ovat jo vuosia toteuttaneet muun muassa Suomen Mielenterveysseura ja Surunauha ry.

Tavoite: Jokaisen itsemurhan tehneen läheisen on halutessaan saatava tukea matalan kynnyksen periaatteella

12. Keinojen itsemurhavälineiden saatavuuden rajoittamiseen

Itsemurhavälineiden saatavuuden rajoittamisesta on saatu kansainvälisesti hyviä tuloksia. Ampuma-aseiden tai myrkyllisten aineiden saatavuuden rajoittaminen on monissa maissa vähentänyt itsemurhakuolemia.

Tavoite: Lainsäädännöllä rajoitetaan itsemurhavälineiden saatavuutta

13. Riskiryhmien kartoittaminen ja seuranta

Tutkimustietoa siitä, mitkä ryhmät ja millaisessa elämäntilanteessa olevat ovat erityisessä itsemurhavaarassa, on olemassa. Osana Valitse elämä - itsemurhien ehkäisyohjelmaa luodaan käytäntö, jossa riskiryhmät kartoitetaan ja eri ryhmille räätälöidään omat interventiomallit.

Tavoite: Kohdennetaan erityistoimia riskiryhmille

14. Tehokkaat mielenterveys- ja päihdeongelmien hoitokäytännöt

Masennuksen ja alkoholiongelmien tunnistaminen ja asianmukainen hoito ovat tehokasta itsemurhien ehkäisyä. Erityisesti huomiota pitää kiinnittää nuorten ja nuorten aikuisten masennuksen hoitoon. Hoidon yhteydessä on huomioitava myös perhe ja lähipiiri. Nuoren perheenäidin tai isän masennus heijastuu koko perheeseen ja erityisesti lapsiin. Vanhusten masennuksen sekä alkoholin ja lääkkeiden väärinkäytön tunnistamista ja hoitoon pääsyä täytyy parantaa. Myös hoitojärjestelmän valmiuksia tunnistaa miesten mielenterveysongelmia, jotka usein jäävät päihteiden käytön tai riskikäyttäytymisen varjoon, pitää kehittää.

Tavoite: Käytössä on tehokkaat ja inhimilliset hoitokäytännöt ja hoidon saaminen on yhdenvertaista eri puolilla maata.

Yhden aikuisen itsemurhan yhteiskunnallinen kustannus on keskimäärin noin 2 miljoonaa euroa. Itsemurhien ehkäisy on todettu erittäin kustannusvaikuttavaksi. Yhden itsemurhan ehkäisyn on arvioitu maksavan 20 000–40 000 euroa.