

Hyvän mielen kunta -tarkistuslista

WHO: Mielenterveyden määritelmä 2014

Mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen pystyy ottamaan käyttöön omat kykynsä ja selviytymään elämäänsä kuuluvissa haasteissa sekä tekemään työtä ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan.



Video: Mitä mielenterveys on?

<https://mieli.fi/fi/mielenterveysseura/organisaatio-ja-toiminta/strategia/mit%C3%A4-mielenterveys>

TARKISTUSLISTAN TAVOITE

- Tukea ja kannustaa kuntia vahvistamaan asukkaiden mielenterveyttä osana kunnan hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen työtä.
- Tukea kuntia strategisten linjausten tekemisessä ja työskentelyn painopisteiden valinnassa.
- Tukea kuntia oman tilanteensa arvioimisessa sekä vahvuuksiensa ja kehittämistarpeidensa tunnistamisessa.
- Siirtää painopistettä korjaavista palveluista mielenterveyden vahvistamiseen ja häiriöiden ennaltaehkäisyyn sekä varhaiseen puuttumiseen.
- Kasvattaa tietoisuutta kuntalaisten mielen hyvinvoinnin merkityksestä: hyvä mielenterveys on osa kestäväää sosiaalista ja taloudellista kehitystä.

KENELLE?

- Työvälineeksi kuntien hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen ammattilaisille ja vastuuhenkilöille

MIKSI TARKISTUSLISTA TARVITAAN?

- Suomalaisien mielenterveydessä ei ole tapahtunut vastaavaa hyvää kehitystä kuin fyysisessä terveydessä.
- Heikentyneen mielenterveyden kustannukset: noin 11 miljardia € / vuosi.
- Mielenterveyden vahvistamiseen kohdistuvat terveystaloudelliset toimenpiteet ovat jääneet vaatimattomiksi suhteessa siihen, mikä on heikentyneen mielenterveyden osuus kansanterveyden haasteista.
- Mielenterveyttä on tutkitusti mahdollista vahvistaa ja mielenterveyden ongelmia ehkäistä ja hoitaa.
- Mielenterveyden edistäminen, häiriöiden ehkäisy ja hyvä hoito ovat tärkeitä sekä kansanterveyden että kansantalouden näkökulmasta.

MIELENTERVEYS KAIKISSA POLITIIKOISSA KUNNISSA

- Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen on kuntien tehtävä nyt ja tulevaisuudessa.
- Kunnan kaikkien sektoreiden toiminta vaikuttaa mielenterveyteen, kuten hyvinvointiin ja terveyteen laajemminkin. Sosiaali- ja terveyssektori ei voi yksin saavuttaa vaikuttavia tuloksia.
- Asukkaiden hyvä mielenterveys edistää myös kunnan muiden sektoreiden tavoitteiden saavuttamista. Tähän perustuu Mielenterveys kaikissa politiikoissa -lähestymistapa.

MIELENTERVEYSOSAAMINEN ON TIETOA JA YMMÄRRYSTÄ:

- mielenterveydestä voimavarana,
- mielenterveydestä terveyden osa-alueena,
- mielenterveyden suoja- ja riskitekijöistä,
- keinoista vahvistaa mielenterveyttä,
- mielenterveyteen liittyvistä asenteista ja käsityksistä,
- mielenterveyden häiriöistä sekä niiden hoitomahdollisuuksista ja mielenterveyspalveluista.

MIELENTERVEYSTAIDOT OVAT

- tunne-, tietoisuus- ja vuorovaikutustaitoja,
- arjen taitoja,
- psyykkisten voimavarojen tunnistamista itsessä ja toisissa sekä niiden hyödyntämistä tasapainon rakentamisessa työn, opiskelun, levon ja vapaa-ajan välillä,
- kykyä luoda merkityksellisiä suhteita muihin ihmisiin ja omaan ympäristöön,
- kykyä säädellä kuormitusta ja stressiä,
- joustavuutta selviytyä elämänkriiseistä,
- kykyä ottaa puheeksi mielenterveys ja sen heikkeneminen sekä valmiutta arvioida, milloin omat voimavarat eivät riitä ja milloin tarvitaan ammattilaisten apua.

TARKISTUSLISTAN OSA-ALUEET

1. Strategia ja johtaminen
2. Koko kunnan tehtävä
3. Rajapinnat, yhteistyö ja kumppanuudet
4. Näyttöön perustuva tieto ja toimintamallit
5. Eri ikäryhmien huomiointi
6. Haavoittuvassa asemassa olevien huomiointi
7. Tiedon tarjoaminen
8. Varhainen puuttuminen
9. Seuranta ja arviointi

1. STRATEGIA JA JOHTAMINEN

- ❑ Mielen terveyden edistäminen on kirjattu kunnan strategiaan.
- ❑ Kunnan johto on sitoutunut työskentelemään strategiaan kirjattuja mielen terveyden edistämisen tavoitteiden saavuttamiseksi.
- ❑ Hyvinvointikertomus ja -suunnitelma sekä niiden työtä ohjaavat rakenteet tukevat strategian toimeenpanoa mielen terveyden edistämisen osalta.
- ❑ Hyvinvointierojen kaventamisen näkökulma sisältyvät kunnan strategiaan ja hyvinvointisuunnitelmaan: koko väestölle suunnatut ja haavoittuville ryhmille kohdennetut toimet tukevat toisiaan.

2. KOKO KUNNAN TEHTÄVÄ

- ❑ Kunnan eri sektoreiden roolit ja toimet asukkaiden mielenterveyden edistämiseksi on tunnistettu ja suunniteltu. Poikkihallinnollinen koordinaatio ja yhteistyö toimivat.
- ❑ Kunta mahdollistaa kuntalaisten toiminnan mielenterveyden edistämiseksi. Järjestöyhteistyö ja kumppanuudet eri toimijoiden kanssa ovat monipuolisia.
- ❑ Kunta työnantajana edistää henkilöstönsä mielenterveyttä. Mielenterveysosaaminen on osa esimiesten ja johtajien osaamistavoitteita. Työn riskitekijöihin puututaan ja voimavaratekijöitä vahvistetaan.

3. RAJAPINNAT, YHTEISTYÖ JA KUMPPANUUDET

- ❑ Yhteistyö oppilaitosten ja yritysten kanssa on aktiivista.
Oppilaitosten ja yritysten toimintakulttuuri vahvistaa oppilaiden, opiskelijoiden ja työntekijöiden mielenterveyttä.
- ❑ Yhteistyö yhteisöjen, järjestöjen ja vapaaehtoistoimijoiden kanssa on monipuolista, ja yhteistyön rakenteet ovat eri osapuolille tuttuja.
- ❑ Yhteistyö sairaanhoitopiirien kanssa on sujuvaa.
- ❑ Kunta mahdollistaa ja vahvistaa paikallista ja lähitekemistä sekä asukkaiden osallisuutta yhdessä eri toimijoiden kanssa.

4. NÄYTTÖÖN PERUSTUVA TIETO JA TOIMINTAMALLIT

- ❑ Kunta kerää tietoa asukkaiden mielenterveydestä väestöryhmittäin. Mittarit ovat monipuolisia ja tuottavat tietoa myös mielenterveyden myönteisistä ulottuvuuksista.
- ❑ Kunta hyödyntää asukkaiden mielenterveyttä koskevaa tietoa järjestelmällisesti päätöksenteossa sekä toiminnan suunnittelussa ja arvioinnissa.
- ❑ Kunnan eri sektoreilla on käytössä näyttöön perustuvia toimintamalleja mielenterveyden edistämiseksi.
- ❑ Kunta hyödyntää ja kehittää ajantasaisia digitaalisia välineitä ja ratkaisuja väestön mielenterveyden edistämiseksi.

5. ERI IKÄRYHMÄT ON OTETTU HUOMIOON 1/2

- ☐ Kunta vahvistaa henkilöstönsä osaamista mielenterveyden edistämisessä erityisesti silloin, kun työnkuvaan kuuluu tiivis vuorovaikutus asukkaiden kanssa.
- ☐ Kunta tukee perheiden yhteistä ajanviettoa lasten eri ikäkausina ja tarjoaa perheille matalan kynnyksen mahdollisuuksia saada tietoa ja keskustella vanhemmuudesta.
- ☐ Sosiaali- ja terveystalveluissa on käytössä vaikuttavia vanhemmuuden tuen menetelmiä.
- ☐ Varhaiskasvatuksen toiminnassa on käytössä toimintamalleja tunne- ja vuorovaikutustaitojen vahvistamiseksi ja tasapainoisen kasvun tukemiseksi.
- ☐ Mielenterveystaitojen opetus toteutuu peruskoulussa osana opetussuunnitelmaa. Opettajilla ja yhteisöllisessä oppilashuollossa on käytössä konkreettisia välineitä kouluyhteisön mielenterveyden ja myönteisen ryhmäytymisen vahvistamiseksi.

5. ERI IKÄRYHMÄT ON OTETTU HUOMIOON 2/2

- ☐ Toisen ja kolmannen asteen oppilaitoksissa on käytössä konkreettisia välineitä mielenterveyden ja myönteisen ryhmäytymisen vahvistamiseksi.
- ☐ Kunta tarjoaa aikuisille mahdollisuuksia saada tietoa ja tukea mielenterveystaitojen ja osallisuuden vahvistamiseksi.
- ☐ Kunta tekee yhteistyötä työpaikkojen ja yrittäjien kanssa työikäisen väestön mielenterveyden vahvistamiseksi.
- ☐ Ikääntyneille on tarjolla vertaisryhmiä mielenterveystaitojen ja osallisuuden vahvistamiseksi sekä toimintaa, joka edistää ja ylläpitää ikääntyneiden sosiaalisia suhteita.
- ☐ Kunta tarjoaa eri-ikäisille matalankynnyksen mahdollisuuksia päästä kulttuuri- ja liikuntaharrastuksiin sekä lähiluontoon.

6. HAAVOITTUVASSA ASEMASSA OLEVAT ON OTETTU HUOMIOON

- ❑ Kunta tarjoaa yhteistyössä järjestöjen ja yhteisöjen kanssa haavoittuvassa asemassa oleville osallisuuden mahdollisuuksia ja tietoa ja tukea mielenterveystaitojen vahvistamiseksi.
- ❑ Kunta mahdollistaa aktiivisesti haavoittuvassa asemassa olevien osallistumisen kulttuuri- ja liikuntaharrastuksiin.
- ❑ Kunnassa hyödynnetään etsivän työn menetelmiä eri-ikäisten ja erilaisissa haavoittuvissa tilanteissa elävien ihmisten tavoittamiseksi.

7. TIEDON TARJOAMINEN

- ❑ Kunta lisää yhteistä puhetta mielenterveydestä monikanavaisen ja –tasaisen viestinnän avulla, kuten hyödyntämällä sosiaalista mediaa, paikallislehtiä ja –radioita, yhteisten tilojen ilmoitustauluja, näyttöruutuja ja mainostiloja.
- ❑ Kunta voi tarjota tietoa mielenterveydestä keskustelutilaisuuksissa, tapahtumissa tai esimerkiksi vapaan sivistystyön kursseilla.
- ❑ Kunnan erilaisissa toiminnoissa ja palveluissa otetaan mielenterveys puheeksi luontevasti ja matalalla kynnyksellä.

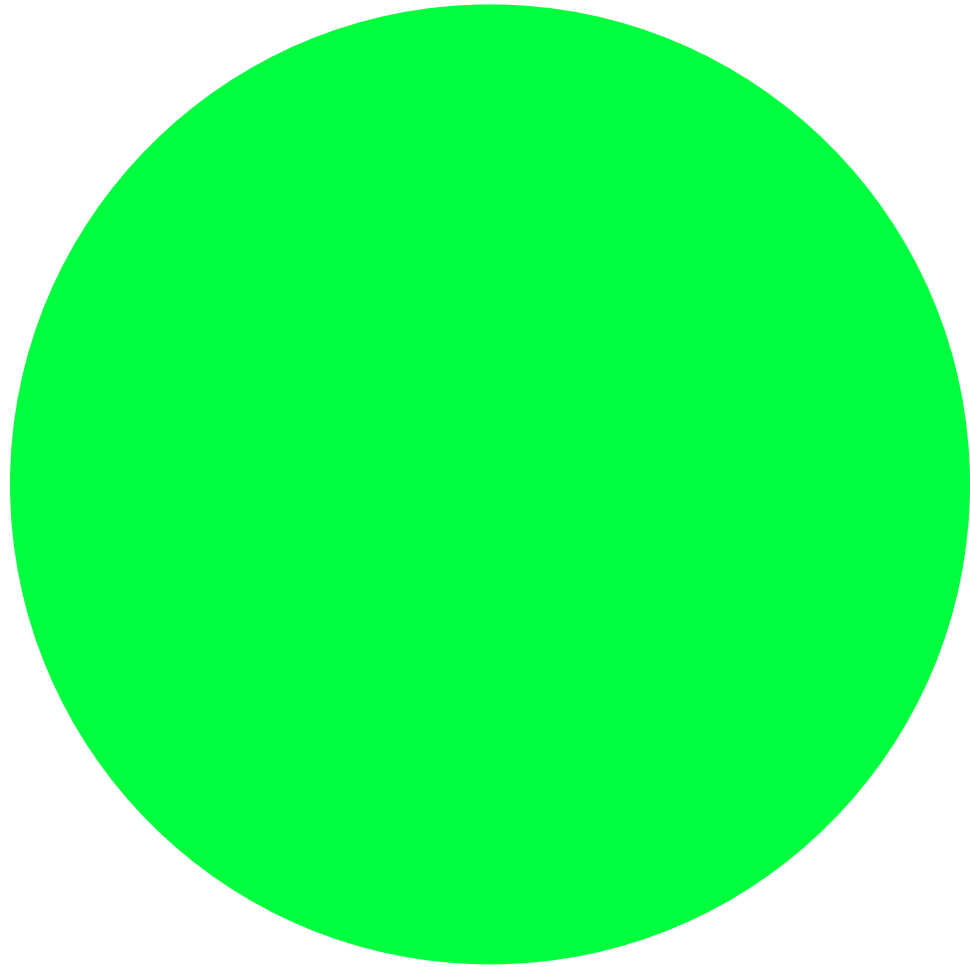
8. VARHAINEN PUUTTUMINEN

- ❑ Varhainen puuttuminen ja tarvittaessa palveluihin ohjaaminen on vakiintunut osaksi kunnan eri palvelujen toimintaa.
- ❑ Ammattilaisten käyttöön on vakiintunut vaikuttavia puheeksi ottamisen menetelmiä.

9. SEURANTA JA ARVIOINTI

- ☐ Kunta seuraa, minkälaista konkreettista toimintaa Hyvän mielen kunta –kokonaisuuden osana toteutuu ja missä laajuudessa se tavoittaa asukkaat.
- ☐ Kunta seuraa ja arvioi, kuinka poikkihallinnollinen ja monialainen toiminta mielenterveyden edistämiseksi toteutuu.
- ☐ Kunnan henkilöstön, esimiesten ja johtajien mielenterveysosaamisen ja työhyvinvoinnin kehitystä seurataan säännöllisesti.
- ☐ Hyvän mielen kunta -toiminnan mahdollisia vaikutuksia väestön mielenterveyteen seurataan ja arvioidaan sovitulla mittareilla.

Tarkistuslista on kehitetty MIELI Suomen Mielenterveys ry:n ja Espoon kaupungin yhteistyönä. Lisäksi siitä on käyty keskusteluja eri verkostoissa.



Mielenterveyttä voi vahvistaa – mieli.fi