

## Sosiaali- ja terveysministeriölle

Pyydettyinä lausuntonaan Kansalliseen mielenterveysstrategiaan ja itsemurhien ehkäisyohjelmaan Väestöliitto ry lausuu kunnioittaen seuraavaa:

Näemme Mielenterveysstrategian päälinjat erinomaisina, mutta haluamme lausua joitakin kommentteja ja lisäyksiä strategian painotuksiin ja toimenpide-ehdotuksiin.

### **Mielenterveys pääomana**

Peruslähdekohdaksi olisi huomioitava, että mielenterveyttä edistetään parhaiten, jos ihmisillä on tarpeeksi aikaa toisilleen. Mielenterveyden perusta luodaan läheisissä ja turvallisissa ihmissuhteissa. Etenkin tämä korostuu lasten mielenterveydessä, joka puolestaan luo perustan koko elämänikäiselle hyvinvoinnille. Esimerkiksi monien työkyvyttömyyseläkkeiden perustana ovat mielenterveyden ongelmat, joiden juuret ovat lapsuudessa ja perheympäristössä.

Mielenterveyden edistämisen pitää kuitenkin olla itseisarvo, ei väline taloudellisia intressejä palvelemaan. Mielenterveys heijastuu tuottavuuteen, mutta tuottavuus ei ole se syy, miksi mielenterveyttä on edistettävä. Tämän vuoksi emme pidä toivottavana kohdan 3.1 ensimmäisen kappaleen sävyä, joka on mielestämme välineellistävä.

Strategiassa on viisi painopistettä, joista näemme keskeisimpänä lasten ja nuorten mielenterveyden. Tätä painopistettä on syytä korostaa entistä enemmän, koska myös aikuisiän mielenterveyden perusta luodaan hyvin varhain ja siksi on tärkeää panostaa lapsiin, nuoriin ja perheisiin.

Strategia ei tee näkyväksi sukupuolta merkittävänä taustatekijänä mielenterveyden häiriöiden tai itsemurhataipuvaisuuden tunnistamisessa, toimenpiteissä tai ennalta ehkäisyssä. Tilastojen valossa sukupuoli on kuitenkin merkittävä taustatekijä niin mielenterveyden häiriöille altistavien riskitekijöiden kuin itsetuhoisen käytöksen selittäjänä. Miehet tekevät edelleen naisia huomattavasti enemmän itsemurhia, kolme

neljästä itsemurhan tehneestä on miehiä.<sup>1</sup> Kouluterveyskyselyn mukaan kaikissa koulutuksen asteissa pojilla on vähemmän ystäviä<sup>2</sup> ja miehet ovat keskimäärin heikommin koulutettuja kuin naiset.<sup>3</sup> Toisaalta naiset ja tytöt ovat yliedustettuina joissakin mielenterveyden häiriöissä ja ongelmissa kuten masentuneisuusoireilussa nuoruusiässä.<sup>4</sup>

Mielestämme sukupuoli tulisi huomioida toimenpiteissä, joilla voidaan vahvistaa kaikenikäisten ja erityisesti nuorten mielen hyvinvointia.

### **Lasten ja nuorten mielen hyvinvointi**

On erinomaista, että linjauksissa lasten ja nuorten mielenterveyden edistämiseksi on huomioitu perheille tarjottava käytännöllinen apu, perhe-etuuksien jälkeensä jääneisyys ja vanhemmuuden tuki. Erityisen hyvänä pidämme sitä, että myös vanhempien parisuhteiden tukeminen on tuotu esiin lasten ja nuorten mielen hyvinvointia edistävänä tekijänä (s. 17).

Samoin kannatamme vahvasti perheystävällisen työelämän ohjelman käynnistämistä (s. 12 ja 17). Myös perheen ja opintojen yhteensovittamista täytyy helpottaa ja opiskelevien vanhempien taloudellista asemaa parantaa. Joustavasti toisiinsa liittyvä työ ja yksityiselämä sekä perhepoliittiset toimet, kuten joustot perhevapaissa, lisäävät perheiden yhteistä aikaa ja siten kaikkien osapuolten mielen hyvinvointia.

Mielenterveysstrategian tulisi korostaa lapsiperheköyhyyttä nyt esitettyä enemmän, koska sillä on selkeä yhteys mielenterveyteen.<sup>5</sup> THL:n mukaan lapsilisien ostovoima on vähentynyt 20–30 % sitten 1990-luvun. Lapsiperheköyhyyttä voidaan vähentää perhepoliittisilla keinoilla ja osana sosiaaliturvauudistusta.

Väestöliiton näkemyksen mukaan varhaiskasvatuksessa ja kouluissa tulee opettaa tunne- ja sosiaalisia taitoja. Ei riitä, että keskitytään ammattilaisten osaamisen vahvistamiseen tällä saralla, vaan oppi on kohdennettava suoraan lapsille ja nuorille (ehdotus 2, s. 14). Tunne- ja sosiaalisten taitojen oppimiselle on varattava aikaa lukujärjestyksissä, esimerkiksi entistä keskeisempänä osana terveystiedon opetusta. Myös alakoulussa tunne- ja sosiaalisten taitojen opetus tulee olla jatkuva osa arkea. Samoin varhaiskasvatuksessa tulee kiinnittää huomiota kehotunnekasvatukseen.<sup>6</sup> ja siinä tulee opettaa tunne- ja sosiaalisia taitoja kaikille lapsille sekä arjen tilanteiden yhteydessä että suunnitelmallisesti. Kehotunnekasvatus tulee sisällyttää mahdollisimman pian osaksi valtakunnallisia, velvoittavia varhaiskasvatussuunnitelman perusteita.

Mielenterveys pääomana -painopistealueella suositellaan, että ”Lisätään mielen-terveysosaamista ja –taitoja varhaiskasvatuksessa, kouluissa ja oppilaitoksissa sekä

<sup>1</sup> <https://findikaattori.fi/fi/10>

<sup>2</sup> Kouluterveyskysely 2019

[https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary\\_perustulokset?alue\\_0=87869&mittarit\\_0=200138&mittarit\\_1=199281&mittarit\\_2=200554&vuosi\\_0=v2017&kouluaste\\_0=161123#](https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset?alue_0=87869&mittarit_0=200138&mittarit_1=199281&mittarit_2=200554&vuosi_0=v2017&kouluaste_0=161123#)

<sup>3</sup> [http://www.stat.fi/til/vkour/2017/vkour\\_2017\\_2018-11-02\\_tie\\_001\\_fi.html](http://www.stat.fi/til/vkour/2017/vkour_2017_2018-11-02_tie_001_fi.html)

<sup>4</sup> Kouluterveyskysely 2019 [https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/fact\\_ktk\\_ktk1?row=199385L&column=area-87869.&column=time-403056.&column=161293L&column=gender-143993&fo=1](https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/fact_ktk_ktk1?row=199385L&column=area-87869.&column=time-403056.&column=161293L&column=gender-143993&fo=1)

<sup>5</sup> Pelastakaa Lapset, 2019. Lapsen Ääni 2019 [https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/pelastakaalapset/main/2019/10/08094144/Lapsen\\_Aani\\_2019\\_web.pdf](https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/pelastakaalapset/main/2019/10/08094144/Lapsen_Aani_2019_web.pdf)

<sup>6</sup> Väestöliitto. 2019. Vetoamus kehotunnekasvatuksen puolesta. [http://www.vaestoliitto.fi/@Bin/10356589/Kehotunnekasvatus+julkilausuma\\_09102019.pdf](http://www.vaestoliitto.fi/@Bin/10356589/Kehotunnekasvatus+julkilausuma_09102019.pdf)

erilaisin hankkein että opetusohjelmia kehittämällä”. Tarve toisen kohtaamiseen on kuitenkin jatkuva ja kaikki hankkeet loppuvat aikanaan. Suurin puute on pysyvistä ihmisistä tekemään ennaltaehkäisevää ja korjaavaa työtä. Kyse on myös koulun ja varhaiskasvatuksen toimintakulttuurin muutostarpeista. Sekä koulun että varhaiskasvatuksen pitää koko toiminnassaan olla mielen hyvinvointia edistäviä ja tukevia. Hyvinvoiva lapsi myös oppii ja kasvaa. Kiusaaminen sekä yksinäisyys ovat ongelmia, joihin koulu ja varhaiskasvatus voivat arjessaan vaikuttaa. Myös opetuksessa on olennaista että opettaja on kiinnostunut ja kohtaa lapset kokonaisina ihmisinä iloineen ja suruineen. Kansainvälisissä vertailuissa on tullut esille, että Suomessa opettaja-oppilas-ihmissuhde ei ole tältä kannalta yhtä hyvällä mallilla kuin muissa maissa. Tämä näkyy myös Kouluterveyskyselyn vastauksissa.

Varhaiskasvatuksen tulee rakentaa tiivis yhteys perheneuvolaan ja perhetyöhön osana **perhekeskus-toimintamallia** niin että varhaiskasvatukseen saadaan tarpeellinen tuki myös pienten lasten sosiaalisiin suhteisiin sekä perheiden tukemiseen.. Sivistystoimen ja sosiaali- sekä terveystoimen tulee toimia yhdessä lasten ja nuorten mielenterveyden edistämiseksi ja perheiden sekä vanhemmuuden tukemisessa. Kouluissa, päiväkodeissa ja oppilaitoksissa pitäisi myös olla enemmän työntekijöitä lasta ja oppilasta kohden, koska kiire luo kohtaamattomuutta, mikä ei edistä mielenterveyttä.

Lasten ja nuorten harrastusmahdollisuuksien turvaaminen heidän kiinnostuksensa mukaisesti on myös aloite, jota Väestöliitto kannattaa. Emme kuitenkaan näe, että keskeisintä tässä asiassa ovat säädökset ja velvoittavat laatuksiteerit, jotka mainitaan toimenpide-ehdotuksessa (s.14). Näemme tärkeimpänä, että lasten harrastetoimintaa tarjoavien järjestöjen resurssit ja mahdollisuus tarjota harrastuksia kaikille lapsille maksutta tai hyvin edullisesti ja saavutettavasti esim. koulupäivän jälkeen koulun tiloissa turvataan. Myös harrastusten turvallisuuteen on syytä kiinnittää huomiota, jotta vältytään lasten ja nuorten seksuaaliselta kaltoin kohtelulta, syrjinnältä ja kiusaamiselta harrastustoiminnassa. Itsetunnon kehityksen kannalta on tärkeää, että jokainen lapsi ja nuori taustastaan riippumatta saa onnistumisen kokemuksia ja että valmentajat ja muut toimintaan osallistuvat aikuiset ovat kannustavia ja kasvattavat positiivisuuden kautta. Lisäksi on syytä miettiä, kumpi on tässäkin asiassa olennaisempaa harrastustakuu vai ”ihmissuhdetakuu” eli harrastamisen kautta lapselle tarjotaan häntä kannattelevia ihmissuhteita niin aikuisiin ohjaajain kuin muihin lapsiin.

Toimenpide-ehdotus 7 koskien lasten ja nuorten hyvinvointia kohdentuu perustason palveluihin: ”Varmistetaan neuvoloiden, oppilas- ja opiskelijahuollon sekä muiden lasten ja nuorten perustason palveluiden mielenterveystyön riittävät voimavarat ja ammattiryhmien välinen koordinoitu yhteistyö. Ehkäisevän työn lisäksi niissä olisi oltava tarjolla kriisitilanteissa tarpeellisia lyhyitä interventioita.” Kannatamme tätä ammattilaisten työn vahvistamista. Neuvoloissa, päiväkodeissa ja kouluissa tulee olla aikuisia, joilla on aikaa keskustella lasten, nuorten ja näiden vanhempien kanssa.

Sosiaalisen median mielenterveyttä haittaaviin tekijöihin on tärkeää puuttua. Mielestämme tämä asia on huomioitu strategiassa liian rajatusti ja sitä käsitellään lähinnä lasten kiusaamiskysymyksissä. Sosiaalisen median vihapuhe ja kiusaaminen ylipäättään on saatava vähenemään ja on tärkeää pyrkiä vähentämään myös muita negatiivisia sosiaalisen maailman ilmiöitä. Esimerkiksi pienten lasten vanhemmat

voivat olla epävarmoja omasta vanhemmuudestaan ja kokea ahdistavana omien valintojensa tuomitsemisen (erityisesti imettäminen, mutta myös muut teemat).

Sosiaalisessa mediassa myös usein esitellään omaa vanhemmuutta vain positiivisessa valossa, jolloin vertailu muihin saattaa aiheuttaa ahdistusta ja riittämättömyyden tunteita. Esimerkiksi Sorkkilan ja Aunolan<sup>7</sup> tutkimuksen mukaan uupumusta lisäävät sekä ulkoa tulevat suorituspainet että oma vaatimustaso. Lisäksi olisi huomioitava sosiaalisen median käyttötottumusten mahdollisia vaikutuksia perheenjäsenten kesken kasvokkain tapahtuvaan vuorovaikutukseen; tästä on tekeillä TEAS-rahoitteinen selvitys Väestöliitossa.

Tutkimukseen ja ammattilaisten kokemukseen perustuen on tärkeää tunnistaa ja vähentää esim. pienten lasten vanhempien väsymystä ja synnytyksen jälkeistä masennusta. On olemassa useita viitteitä jo vuosien ajalta siitä, että yksin kotona oleva vanhempi (usein äiti) kokee syyllisyyttä, yksinäisyyttä ja riittämättömyyttä vanhempana.<sup>8</sup> Yhteisöllisyyden tukeminen ja matalan kynnyksen palveluiden tarjoaminen on erittäin tärkeää hyvinvoinnin tukemista. Esimerkiksi kunnallinen kotipalvelu on tärkeä monen vanhemman jaksamisen kannalta.

Jaamme strategian näkökulman, jossa kansalaisjärjestöillä nähdään merkittävä rooli mielenterveyttä edistävässä työssä (esim. s. 10). Edellytykset mielenterveyttä tukevan kansalais-, vapaaehtois- ja järjestötoiminnalle varmistetaan ainoastaan turvaamalla järjestöille pitkäjänteisesti riittävät resurssit. Pidämme välttämättömänä että sekä lapsi- ja perhepalveluiden muutosohjelman jatkossa osana perhekeskusten kehittämistä että tulevaisuuden sosiaali- ja terveyskeskuksen kehittämistyössä järjestöt nähdään kunnan kumppaneina, jotka voivat vahvistaa lähiyhteisöjä, läheisiä ihmissuhteita ja esimerkiksi perheiden ja lasten vertaissuhteita. Mielenterveyden edistäminen on osa hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä, jonka tulee olla tulevaisuuden sote-keskuksen työn osa.

Mielenterveyden tulee Väestöliiton mielestä olla itseisarvo. Lasten, nuorten ja perheiden voimavaroja vahvistavat toimet ja palvelut ovat ensisijaisia mielen hyvinvoinnin edistämisessä. Erityisesti neuvolat, varhaiskasvatus ja peruskoulut ovat tärkeitä kaikki lapset ja nuoret tavoittavina palveluina. Näiden sekä myös järjestöjen verkostoitumista ja yhteistyötä tulee edistää jo viime hallituskaudella aloitetun perhekeskus-toimintamallin mukaisesti. Niiden toiminnassa tulee huomioida myös sukupuolispesifisyys, erityisesti poikien suurempi itsemurha-alttius ja tyttöjen masentuneisuusoireilu. Lisäksi tulee huomioida muutoinkin yhdenvertaisuus niin, että tuetaan myös vammaisten lasten, maahanmuuttajalasten sekä esimerkiksi kodin ulkopuolelle sijoitettujen lasten sekä esimerkiksi sateenkaarinuorten osallisuutta kouluyhteisössä. Kouluterveyskyselyn tulokset osoittavat että edellä mainittujen ryhmiin kuuluvat lapset kokevat muita useammin yksinäisyyttä, kiusaamista ja luokkayhteisöön kuulumattomuutta. Sateenkaarinuorilla myös itsetuhoisuuden riskit ovat muita suuremmat.

<sup>7</sup> Sorkkila & Aunola, 2019. Risk Factors for Parental Burnout among Finnish Parents: The Role of Socially Prescribed Perfectionism. *Journal of Child and Family Studies*. [https://link.springer.com/epdf/10.1007/s10826-019-01607-1?author\\_access\\_token=12G9Wdb-spl-C32fuKt7QPe4RwIQNchNBvi7wbcMAY541s7qXnSfx-T2qUrAb9AmntpoCM\\_yNk28O1snpjnhRjf6l8yrxWz9001diy2Ga923tQWT1cLpao\\_0C\\_7e2aRotdrbefuAaK2zpn3ZXHLc9A%3D%3D](https://link.springer.com/epdf/10.1007/s10826-019-01607-1?author_access_token=12G9Wdb-spl-C32fuKt7QPe4RwIQNchNBvi7wbcMAY541s7qXnSfx-T2qUrAb9AmntpoCM_yNk28O1snpjnhRjf6l8yrxWz9001diy2Ga923tQWT1cLpao_0C_7e2aRotdrbefuAaK2zpn3ZXHLc9A%3D%3D)

<sup>8</sup> Väestöliitto. 2008. Äidin kielletyt tunteet (toim. Janhunen & Oulasmaa); Väestöliitto. 2010. Isyyden kielletyt tunteet (toim. Jämsä & Kallioma); Sorkkila & Aunola 2019.

Hankkeiden sijaan tarvitaan pysyvää rahoitusta aikuisten ja lasten kohtaamiseen erityisesti lasten ja nuorten ympäristöihin. Joustot perhevapaissa ja lapsiperheköyhyyden vähentäminen etuuksia, kuten lapsilisää, vanhempainpäivärahoja ja sosiaaliturvan lapsi- tai huoltajakorotuksia, parantamalla vähentävät vauva- ja pikkulapsiperheiden stressiä ja pahoinvointia.

Helsinki 15.11.2019

VÄESTÖLIITTO RY

Maria Kaisa Aula  
puheenjohtaja

Eija Koivuranta  
toimitusjohtaja