

25.10.2019

Mielenterveysstrategian luonnos

Lausunto

Valtakunnallinen sosiaali- ja terveysalan eettinen neuvottelukunta (ETENE)

Tutkimustietoa mielenterveyteen vaikuttavista olosuhteista sekä mielenterveyden häiriöiden riskiä lisäävistä tekijöistä on jo paljon. On tärkeää, että tieto jalkautetaan konkreettisiksi toimiksi viipymättä. Strategian toimeenpanossa ei tule keskittyä ainoastaan jo ilmenevien ongelmien hoitamiseen vaan kiinnittää huomiota ennaltaehkäisyyn esimerkiksi tarjoamalla tukea kuormittavissa elämäntilanteissa (esimerkiksi psykososiaalinen tuki, kodinhoitoapu, lastenhoitoapu). On tärkeää, että mielenterveyden häiriöstä kärsivän ihmisen elämäntilanne ja syntyneeseen tilanteeseen vaikuttaneet tekijät kartoitetaan huolellisesti sekä mahdolliset somaattiset sairaudet hoidetaan. Mielenterveysstrategiassa esitettyjen sinällään kannatettavien tavoitteiden saavuttamiseksi tarvitaan merkittävästi enemmän konkreettisia toimenpiteitä.

Jo olemassa olevien ennaltaehkäisevään työhön keskittyvien matalan kynnyksen palveluiden (esimerkiksi neuvolapalvelut, koulu- ja opiskelijaterveydenhuolto sekä oppilas- ja opiskelijahuolto, järjestöt) rooli linjausten tavoitteiden saavuttamiseksi tulisi tunnistaa ja hyödyntää strategiassa vahvemmin. On tärkeää huomioida, että somaattiset sairaudet ja mielenterveyden häiriöt eivät ole erillisiä ilmiöitä, mistä johtuen mielenterveyteen liittyvää osaamista tulee vahvistaa perusterveydenhuollossa.

Mielenterveysstrategiassa tulisi huomioida perheen ja muiden läheisten rooli, sillä mielenterveyden häiriöt eivät kosketa vain ihmistä itseään. Erityisen haavoittuvassa asemassa voivat olla lapset sekä potilaina että läheisinä, jolloin tuen tarjoaminen ja riittävän pitkään jatkuva seuranta on tärkeää. Lapsiin ja nuoriin kohdistuvan työn tulee olla ennaltaehkäisyn painopiste, jotta koko aikuisuutta mahdollisesti varjostava haitallinen kehityskulku saadaan varhaisessa vaiheessa katkaistua tai lievennettyä.

On tärkeää tunnistaa erityisryhmät, joita mielenterveyden häiriöt koskettavat keskimääräistä enemmän (esimerkiksi syrjäytyneet, huostaan otetut lapset, transsukupuoliset). Mielenterveyden häiriöiden ehkäisy ja hoito tietyssä erityisryhmässä voi vaatia erilaista lähestymistapaa ja moniammatillista yhteistyötä kuin toisessa. Iäkkäät muodostavat yhä isomman väestöosan, joiden olosuhteita ja erityistarpeita ei ole strategian luonnoksessa huomioitu riittävästi.

Mielenterveysstrategiassa tulisi korostaa, että normaaliin elämään kuuluu erilaiset vaikeudet ja ajoittainen psyykkinen kuormitus, joista selviämiseen kuitenkin tarvittaessa voi saada apua.

2 Miksi Suomessa tarvitaan mielenterveysstrategiaa?

Luvussa 2 on kuvattu niitä yhteiskunnassa ja väestössä tapahtuneita muutoksia, joiden voidaan nähdä liittyvän mielenterveyden haasteisiin väestötasolla. Lukuun 2 tulisi lisätä väestön ikääntyminen yhtenä perusteluna mielenterveyden häiriöiden lisääntymiselle; yli 65-vuotiaita on tällä hetkellä yli miljoona, mutta vuonna 2030 jo noin 1,4 miljoonaa. Ikääntymiseen liittyy helposti tunnistettavia muutoksia, joiden aikana psyykkisen hyvinvoinnin edistäminen ja mielenterveyden häiriöiden ennaltaehkäiseminen on erityisen tärkeää (eläkkeelle siirtyminen, läheisten kuolema, omaishoitajuus, toimintakyvyn heikentyminen, pitkäaikaissairaudet). On hyvä, että luvussa 2 on tunnistettu mielenterveyden ylläpitämisen ja edistämisen tärkeys mielenterveyden häiriöiden hoitamisen ohella.

3 Mielenterveyslinjaukset

3.1 Mielenterveys pääomana

Keskeinen epäkohta nykyisessä järjestelmässä on perusterveydenhuollon puutteelliset matalan kynnyksen mielenterveyspalvelut, joita ilman painopistettä ei ole mahdollista siirtää ennaltaehkäisyyn sekä varhaiseen puuttumiseen. Ennaltaehkäisyn onnistumisen kannalta on välttämätöntä, että psykososiaalista tukea on helposti saatavilla kuormittavissa elämäntilanteissa ja kriisien yhteydessä ennen kuin ongelmat laajentuvat, oireet pitkittyvät ja kehittyvät mielenterveyden häiriöiksi.

Linjauksen perusteluissa tulisi huomioida eri väestöryhmien merkitys yhteiskunnan hyvinvoinnin kannalta. Myös työelämän ulkopuolella olevilla on merkittävä rooli yhteiskunnan hyvinvointia ja toimivuutta ylläpitävänä tekijänä. Esimerkiksi iäkkäät voivat olla tärkeä voimavara perheyhteisöissä sekä vapaaehtoistoimijoina.

Ehdotukset linjauksen tavoitteiden saavuttamiseksi

Esitetään, että ehdotuksiin lisätään uusi kohta ”Vahvistetaan perusterveydenhuollon mielenterveyspalveluita siten, että tukea ja arjen apua on helposti saatavilla kuormittavissa elämäntilanteissa ja kriiseissä mielenterveyden häiriöiden kehittymistä ennaltaehkäisevästi.”

Esitetään, että ehdotusta 2 täydennetään: ”Lisätään mielenterveysosaamista ja –taitoja varhaiskasvatuksessa, kouluissa ja oppilaitoksissa oppilas- ja opiskelijahuollon palveluita hyödyntämällä, erilaisin hankkein sekä opetusohjelmia kehittämällä”.

Esitetään, että ehdotukseen 7 lisätään: ”Tunnistetaan järjestöjen kehittämät toimiviksi osoittautuneet käytännöt mielen hyvinvoinnin edistämiseksi ja varmistetaan edellytykset niiden leviämiseksi ja juurtumiselle”.

Yhteistyö kuntien ja eri väestöryhmien parissa toimivien järjestöjen kesken tulee varmistaa. Käytännön tasolla tulee huolehtia, että perusterveydenhuollossa osataan ohjata myös kolmannen sektorin tarjoamien palveluiden pariin.

3.2 Lasten ja nuorten mielenterveyden rakentuminen arjessa

Pienten lasten vanhempien toisinaan kuormittava sekä mahdollisesti pitkäaikaisimmille ongelmille altistava tilanne tulisi tunnistaa ja siihen kohdistaa tukea ja konkreettista apua. Neuvolapalvelut edustavat matalan kynnyksen sosiaalisesti leimaamatonta palvelujärjestelmää, joka tavoittaa raskaana olevat naiset, pienet lapset ja heidän vanhempansa kattavasti, ja joka mahdollistaa tarvittaessa ohjaamisen mielenterveyden palveluiden pariin ennen kuin ongelmat laajenevat. Neuvolapalveluiden saatavuutta (tiheämmät käynnit tarpeen vaatiessa) tulisi lisätä. Myös isovanhempien rooli perheiden voimavarana on hyvä tunnistaa.

Koulutusjärjestelmä on keskeisin keino vähentää lasten eriarvoisuutta. Varhaiskasvatuksella ja koululla on merkittävä rooli ja mahdollisuus mielenterveyden häiriöiden ennaltaehkäisyssä ja jo alkaneiden ongelmien havaitsemisessa. Varhaiskasvatuksen, koulun ja oppilaitosten henkilöstön osaaminen jaksaminen ja pedagogisten sekä oppilaiden hyvinvointia tukevien resurssien riittävyys ovat avainasemassa lasten ja nuorten hyvinvoinnin tukemisessa ja mielenterveyden häiriöiden ennaltaehkäisyssä.

3.3 Mielenterveysoikeudet

Mielenterveyden ylläpitämisen kannalta on tärkeää ymmärtää jokaisen ihmisen tarve olla tarpeellinen ja käyttää aikaansa jonkin mielekkään asian parissa. Esimerkiksi eläkkeelle siirtyvän tai syystä tai toisesta työelämän tai koulutusjärjestelmän ulkopuolella olevalle edellä mainittu voi muodostaa merkittävän mielenterveyden häiriöille altistavan haasteen. Mielenterveysoikeuksissa tulisi tunnistaa oikeus elinikäiseen oppimiseen ja elämän merkityksellisyyteen ja huomioida, että jokaisen yksilön tulisi voida antaa työpanoksensa yhteiskunnalle oman työkykynsä mukaisesti. Esimerkiksi mielenterveyssyistä osatyökykyisten ihmisten mahdollisuutta työtököön tulee edistää.

Mielenterveyden häiriöihin usein liittyvää negatiivista sosiaalista leimautumista tulisi pyrkiä purkamaan nostamalla mielenterveys yhteiskunnallisissa keskusteluissa, päätöksenteossa ja palveluissa samalle viivalle somaattisten sairauksien ja niihin liittyvien terveydenhuollon palveluiden kanssa.

3.4 Ihmisten tarpeiden mukaiset, laaja-alaiset palvelut

Erillisten mielenterveyspalveluiden tulisi olla toissijaisia arjen toimivuutta tukeviin palveluihin nähden, mikä tulisi huomioida erityisesti lasten ja nuorten sekä perheiden palveluissa. Mitä varhaisemmassa vaiheessa mielenterveyteen liittyviin ongelmiin puututaan, sitä todennäköisemmin kevyemmät keinot riittävät. Oikeaan aikaan ja oikeiden palveluiden piiriin ohjaaminen varmistaa myös sen, että vaativampaa tukea esimerkiksi erikoissairaanhoidosta tarvitsevat asiakkaat pääsevät palveluiden piiriin mahdollisimman sujuvasti. Tämän asian korjaamiseksi tarvitaan konkreettisia toimenpiteitä.

Mielenterveyden häiriöiden ennaltaehkäisyyn, tunnistamiseen ja hoitoon liittyvää moniammatillista osaamista ja resurssointia tulee lisätä sekä sosiaali- että terveydenhuollossa perustasolla. Eri väestöryhmien (esimerkiksi lapsiperheet, nuoret, ikääntyvät) elämäntilanteeseen tyypillisesti liittyvät haasteet tulee tunnistaa mielenterveyden häiriöiden ennaltaehkäisyyn onnistumiseksi ja varmistaa kaikille väestöryhmille yhdenvertaisen pääsyn mielenterveyden ylläpitämiseen tai hoitoon liittyvien palveluiden pariin.

3.5 Hyvä mielenterveysjohtaminen

Ennaltaehkäisy on avainasemassa mielenterveyteen liittyvien kansanterveydellisten ja –taloudellisten haasteiden hallitsemisessa. Ennaltaehkäisyyn liittyvää tutkimusta tulee lisätä sekä ennaltaehkäisyyn konkreettista toteuttamista vahvistaa. Mielenterveystyön suunnittelussa, ohjauksessa ja johtamisessa tulisi huomioida nykyistä laajemmin moniammatillisuus ja poikkitieteellisyys.

5 Itsemurhien ehkäisyohjelma

Itsemurha tai sen yrittäminen koskettaa paitsi potilasta itseään, myös hänen perhettään ja muita läheisiä. Tuen tarjoaminen itsetuhoisen potilaan lähipirille on tärkeää kaikissa hoidon vaiheissa ja vaikuttanee itsetuhoisen käyttäytymisen uusiutumisvaaraan. Eri väestöryhmillä (esimerkiksi nuoret, vähemmistöihin kuuluvat, ikääntyvät) voi olla toisistaan poikkeavia tyypillisiä itsetuhoisen käytöksen riskiä lisääviä haasteita, jotka olisi hyvä tunnistaa ennaltaehkäisyyn ja hoidon onnistumiseksi. Itsetuhoisen ihmiselle tulee tarjota tarvittaessa konkreettinen arjen apu ja apua esimerkiksi palveluiden ja etuuksien saamisessa ja hakemisessa.