

**Mielenterveyden edistämisen
suunnitelma 2024-2025
Salon kaupunki**



Sisällysluettelo

1.	Lähtökohdat kunnan mielenterveyden edistämiseksi	3
2.	Mitä on hyvä mielenterveys	5
3.	Mistä hyvä mielenterveys koostuu ja mitkä tekijät tukevat sitä	5
3.1	Sisäiset ja ulkoiset suojatekijät	6
3.2	Sisäiset ja ulkoiset riskitekijät	7
4.	Mielenterveyden edistäminen Salossa	7
4.1	Mielenterveyden edistämisen tehtävistä eri tasoilla Salossa	9
5.	Mielenterveyden osaamisen kehittäminen	10
6.	Mielenterveyden toimia edistävät tekijät ja haasteet	11
7.	Mielenterveyden edistämisen nykytilanne ja kehittämistarpeet Salon kaupungissa	11
7.1	Mielenterveyden edistämisen toteuttaminen Salon kaupungissa	14
8.	Mielenterveyden edistämisen suunnitelma	15
9.	Lähteet	18
10.	Liite	19

1. Lähtökohdat kunnan mielenterveyden edistämiselle

Suomessa on voimassa oleva kansallinen mielenterveysstrategia vuosille 2020-2030. Strategia koskee sosiaali- ja terveydenhuollon lisäksi monia muita yhteiskunnan osa-alueita. Se sisältää ehdotuksia mielenterveyden edistämisen ja mielenterveyshäiriöiden ehkäisemisen sekä hoidon ja kuntoutuksen kehittämiseksi. Samassa yhteydessä on julkaistu itsemurhien ehkäisyohjelma. Kuntien osalta mielenterveysstrategia painottaa mielenterveysosaamista kunnissa. (THL.fi)

Myös EU on kiinnittänyt huomion EU:ssa vallitsevaan mielenterveystilanteeseen. Mielenterveysongelmat koskevat noin 84 miljoonaa ihmistä EU:ssa. Masennusoireista kärsivien nuorten osuus on kaksinkertaistunut pandemian aikana. Haasteet ovat suuria ja tarvitaan lisätoimia, ettei nuorille aiheutuisi pysyviä haittoja. EU:n mukaan ennalta ehkäiseviin toimenpiteisiin tulee pikaisesti ryhtyä. On puututtava ihmisten riskikäyttäytymiseen ja sellaisiin tekijöihin, jotka liittyvät sosiaalisiin suhteisiin tai ympäristöön tai ovat kaupallisia tekijöitä. (health.ec.europa.eu)

EU antoi vuonna 2023 tiedonannon, jossa autetaan jäsenmaita ja sidosryhmiä nopeitten toimien toteuttamiseksi mielenterveyden haasteisiin vastaamiseksi. Tiedonannolla käynnistettiin uudenlainen lähestymistapa. Uusi lähestymistapa on kokonaisvaltainen, ennalta ehkäisyä korostava. Se kokoaa monia eri aloja yhteen mielenterveyden edistämiseksi. Lähestymistavassa tunnustetaan, että mielenterveydessä on terveyden lisäksi kyse paljon muustakin kuten koulutuksesta, digitalisaatiosta, tutkimuksesta, työllisyydestä, kaupunkikehityksestä, ympäristöstä ja ilmastosta. (health.ec.europa.eu)

Mielenterveyden merkitys osana ihmisten terveyttä ja hyvinvointia on kasvanut. Yksilön psyykkisistä toiminnoista, kuten uuden oppimisesta sekä mukautumis- ja päätöksentekokyvystä on tullut yhä tärkeämpiä. Samaan aikaan työelämässä ja vapaa-ajallakin, ihmisten kognitiivinen ja psyykkinen kuormitus on lisääntynyt: Lähi-idän kriisi, Venäjän hyökkäys Ukrainaa vastaan, koronapandemian vaikutukset, ilmastokriisi, lisääntynyt työttömyys ja elinkustannusten nousu ovat aiheuttaneet ihmisissä huolta, masennusta ja etenkin ahdistusta. Ne ovat heikentäneet jo ennestään heikkoa mielenterveyttä erityisesti lapsilla ja nuorilla sekä 20-39v aikuisilla. Kun mielenterveyshäiriöihin sairastutaan nuoruudessa, sairastuminen voi silloin vaikuttaa pitkälle tulevaisuuteen henkilön sosiaalisiin verkostoihin, koulutukseen ja työelämään. Mielenterveyshäiriöt ovat nousseet Suomessa yhä keskeisemmiksi työkyvyttömyyden syiksi ja ne heikentävät merkittävästi työelämän tuottavuutta. Vuonna 2021 mielenterveysnauhat nousivat yleisimmäksi työkyvyttömyyseläkkeelle siirtymisen perusteeksi. Siten mielenterveys vaikuttaa paitsi yksilötasolla, myös yhteiskunnallisella tasolla merkittävästi.

Mielenterveyteen vaikuttavat monenlaiset yksilöön itseensä, hänen ympäristöönsä ja yhteiskuntaan liittyvät tekijät. Muun terveyden tavoin mielenterveys vaihtelee elämän aikana. Sitä heikentävät vaikeat olosuhteet ja epäterveelliset elämäntavat. Sitä vahvistavat turvallinen elinympäristö, mahdollisuus osallistumiseen ja vaikuttamiseen sekä toimiva yhteiskunnan turvaverkko. Myös lapsena tai myöhemmin elämässä opitut mielenterveystaidot, kuten itsetuntemus ja ongelmanratkaisutaidot, auttavat selviytymään elämän vaikeuksissa ja kriiseissä. (Mieli.fi)

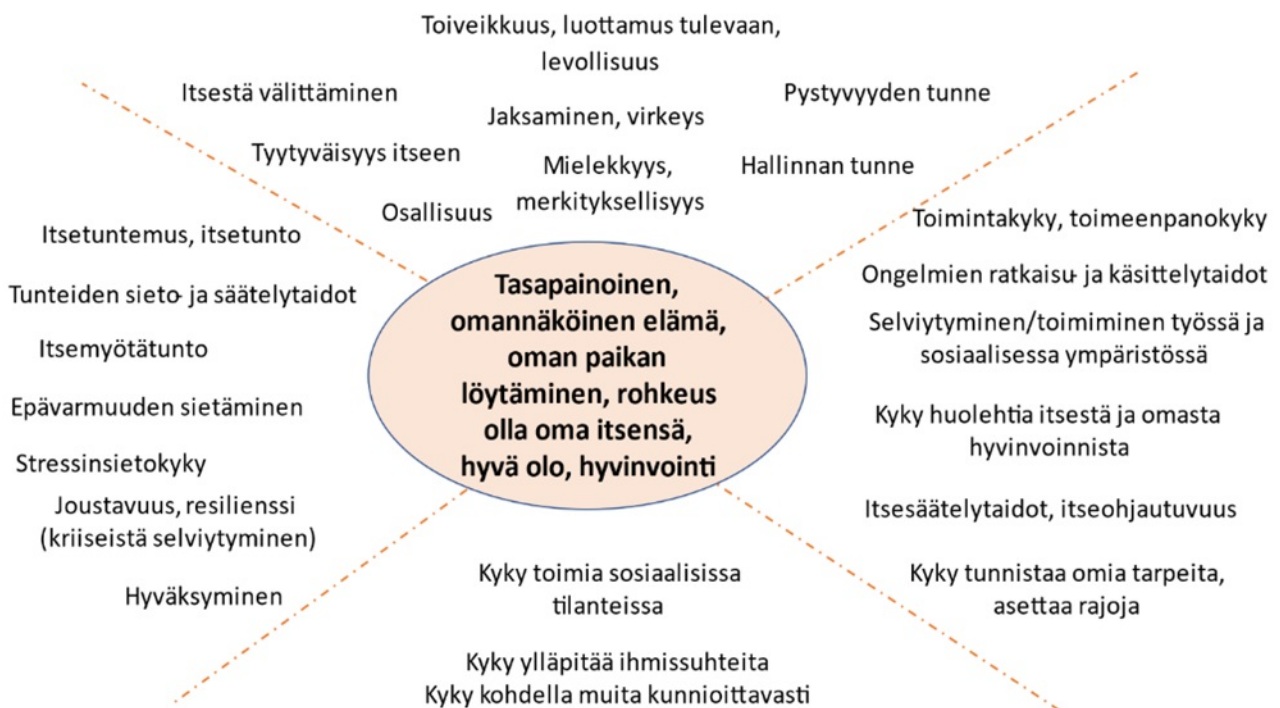
Salon mielenterveyden edistämisen suunnitelma pohjautuu kaupungin strategian hyvinvoinnin mittareihin mielen hyvinvoinnin osalta, viimeisimpiin Kouluterveyskyselyn tuloksiin (2023) ja 2024 julkaistuihin Terve Suomi-kyselyn tuloksiin. Tavoitteena on vähentää kiusaamista, parantaa yhteenkuuluvuuden tunnetta kouluissa ja luokissa sekä vähentää yksinäisyyden tunnetta. Kouluterveyskyselyssä on noussut esille lasten ja nuorten enenevässä määrin kasvava ahdistus ja masennus sekä syömishäiriöön viittaavat ongelmat. Aikuisten osalta Terve Suomi tutkimuksessa on noussut esille aikuisten kokema psyykkinen kuormittuneisuus. Suunnitelmassa on huomioitu myös syksyllä 2023 toteutuneen mielenterveyshankkeen (Hyvinvointialueiden mielenterveyden edistämisen kyvykkyyden, osaamisen ja yhteistoimijuuden vahvistaminen -hanke) aikana tehtyyn Salon kaupungin mielenterveyden edistämisen nykytilan kartoitukseen ja kehitysehdotuksiin. Suunnittelusta ja kehittämisestä vastaa tammikuussa 2024 aloittanut moniammatillinen ja monitahoinen ehkäisevän päihde- ja mielenterveystyön yhteistyöryhmä. Toimenpiteiden toteutuksesta vastaa jokainen toimiala esihenkilöidensä johdolla jalkauttamalla suunnitelmat käytäntöön ja osallistaen henkilökuntaa ja kuntalaisia mahdollisuuksien mukaan.

Ehkäisevän mielenterveystyön suunnitelma tehdään Salossa nyt ensimmäistä kertaa omana suunnitelmanaan ja loppuvaltuustokaudeksi 2024-2025. Vuoden 2024 lopussa valmistuu Varsinais-Suomen (Varha) alueellinen ehkäisevän päihde- ja mielenterveystyön suunnitelma, jonka tavoitteet huomioidaan seuraavan valtuustokauden mielenterveyden edistämisen suunnitelman teon yhteydessä.

Seuraavan mielenterveyden edistämisen suunnitelman työstöön kutsutaan mukaan kaikki Salon kaupungin toimialojen edustajat. Silloin myös kartoitetaan eri toimialojen jo käytössä olevat mielenterveyden edistämisen menetelmät. Mukaan suunnitteluun on hyvä kutsua myös kuntalaisia aiempien osallistujatahojen lisäksi.

2. Mitä on hyvä mielenterveys

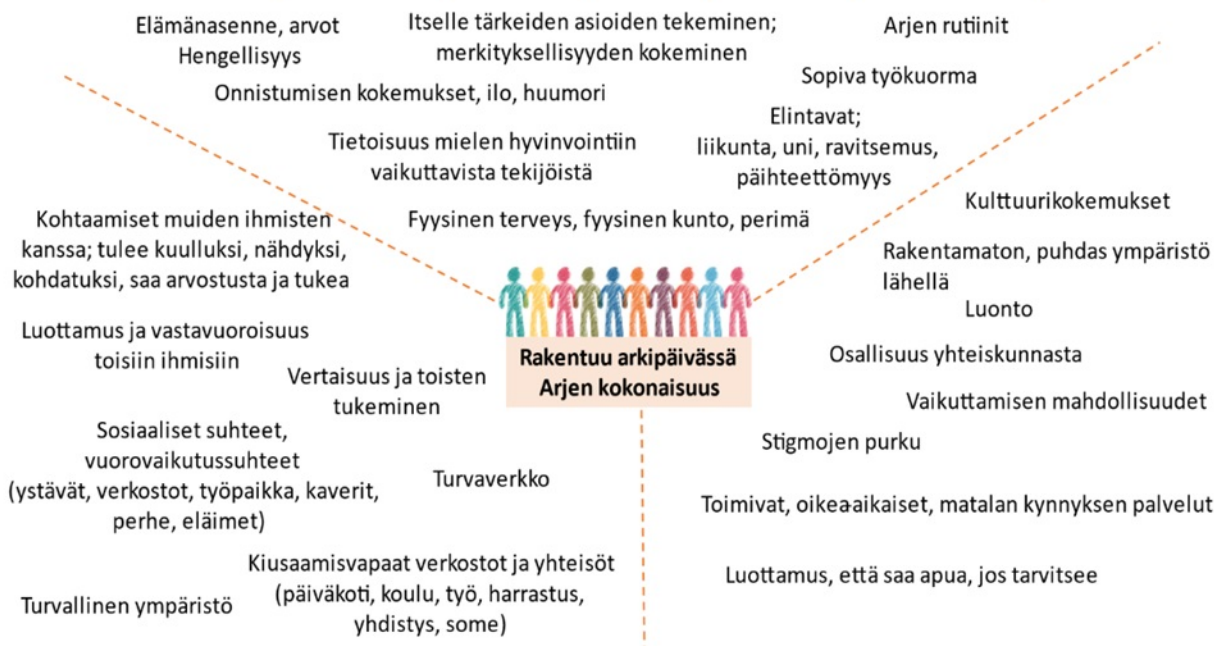
Mielenterveys on voimavara. Se edistää ihmisen fyysistä terveyttä ja hyvinvointia, ja se vaikuttaa myönteisesti ihmissuhteisiin, työhön ja opiskeluun. Hyvän mielenterveyden turvin vahvistetaan luottamusta, yhteenkuuluvuuden ja vastavuoroisuuden tunnetta koko yhteiskunnassa. Hyvä mielenterveys on vahvasti yhteydessä työkykyyn ja tuottavuuteen ja siten yksilön hyvä mielenterveys tukee koko Suomen menestymistä. Yksilötasolla hyvä mielenterveys antaa yksilölle itsekoettua hyvänolon tunnetta, sekä kykyä kestäviin ja tyydyttäviin ihmissuhteisiin. Hyvä mielenterveys on myös yksilön resilienssiä eli sinnikkyyttä ja joustavuutta selvitä erilaisista haasteista ja mahdollistaa avun hakemisen vaikeassa tilanteessa.



Kuva 1. "Mitä on hyvä mielenterveys" hyvinvointialueen mielenterveyden edistämisen kyvykkyyden, osaamisen ja yhteistoimijuuden vahvistaminen -hankkeen mukaan

3. Mistä hyvä mielenterveys koostuu ja mitkä tekijät tukevat sitä

Mielenterveyden suojatekijät rakentavat hyvää mielenterveyttä ja mahdollistavat vastoinkäymisistä selviytymistä. Riskitekijät heikentävät mielenterveyttä. Monet suoja- ja riskitekijöistä rakentuvat yhteiskunnan, kulttuurin, elinympäristön ja perheen vuorovaikutuksen välityksellä. Joihinkin suoja- ja riskitekijöihin taas voi yksilö itse vaikuttaa oman arjen valinnoilla. Suojatekijät voidaan jakaa sisäisiin ja ulkoisiin tekijöihin, samoin riskitekijät.



Kuva 2. "Hyvän mielen terveyden tekijät" Hyvinvointialueen mielen terveyden edistämisen kyvykkyyden, osaamisen ja yhteistoimijuuden vahvistaminen -hankkeen mukaan 2022-2024

3.1 Sisäiset ja ulkoiset suojatekijät

Yksilön omien tekijöiden lisäksi myös rakenteelliset ja yhteisölliset tekijät vaikuttavat mielen terveyteen.

Sisäiset suojatekijät	Ulkoiset suojatekijät
Vahva fyysinen terveys ja perimä	Hyvät varhaiset ihmissuhteet
Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen	Myönteiset perhesuhteet
Mielen terveyttä tukevat valinnat	Sosiaalinen tuki, hyväksytyksi tuleminen ihmissuhteissa
Riittävän hyvä itsetunto	Koulutusmahdollisuudet
Ongelmanratkaisu- ja riitojen käsittelytaidot	Työ tai muu toimeentulo
Tunne- ja vuorovaikutustaidot	Työyhteisön tai esihenkilön tuki
Kyky luoda ja ylläpitää ihmissuhteita	Kuulluksi tuleminen ja vaikuttamismahdollisuudet

Kuva 3. Mielen terveyden suojatekijät (Mieli.fi)

3.2 Sisäiset ja ulkoiset riskitekijät

Sisäiset riskitekijät liittyvät ihmisen geneettisiin riskeihin, altistuksiin tai niiden toteutumiseen sairastumisena. Ulkoiset riskitekijät juontuvat ihmisestä riippumattomista syistä. Riskitekijät nousevat perheestä, yhteisöstä, elinympäristöstä, kulttuurista tai laajemmin koko yhteiskunnasta. Riskitekijät voivat olla lyhyt- tai pitkäkestoisia mutta vaikutukset voivat olla pitkäaikaisia. Riskitekijöiden kasautuminen on erityisen haitallista.

Sisäiset riskitekijät	Ulkoiset riskitekijät
Geneettiset riskitekijät ja - alttiudet	Talousvaikeudet
Kehityshäiriöt	Asunnottomuus, elinolot
Sairaudet	Kuormittavat ihmissuhteet, syrjintä ja vähemmistöstressi
Vammautuminen ja toimintarajoitteet	Vaarallinen elinympäristö
Hyvinvointia vaarantava riskikäyttäytyminen	Traumaattiset kokemukset kuten erot ja menetykset, väkivalta, hyväksikäyttö, kiusaaminen

Kuva 5. Mielenterveyden riskitekijät (Mieli.fi)

4. Mielenterveyden edistäminen Salossa

Mielenterveyden edistäminen Salossa tapahtuu yhteistyönä eri toimijoiden kesken. Mielenterveyden poikkihallinnollinen ja sektorit ylittävä mielenterveyden edistäminen vaatii laaja-alaista suunnitelmaa ja toimijoiden välistä yhteistyötä. Kehittäminen on tavoitteellista ja pitkän aikavälin kehittämistä.

Salossa on käytössä varhaisen tuen ja varhaisen puuttumisen mallit. Mielenterveyttä edistetään monin eri keinoin ja eri tahojen toimesta: käytössä on harrastus-, liikunta-, taide- ja kulttuuripuolen avustukset, maksuttomat tapahtumat, osallistuminen tapahtumaviikkoihin, hyvinvointiryhmät kuten "Lataa liikettä", "Arkeen voimaa" (Varha), ja "Pirteyttä päiviin" - ryhmät, hyvinvointikoulutukset kuten ikäihmisten iltapäivät, liikunta- ja elintaparyhmät. Lisäksi kaupungin henkilöstölle on vaihtuvaa ja tuettua toimintaa. Musiikkiopistossa ja kansalaisopistossa ovat käytössä saavutettava taideharrastusperiaatteet. Lapsille ja nuorille suunnattu "harrastamisen Suomen malli on käytössä. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että nuorille etsitään ja löydetään mieleinen harrastus, vahvistetaan sosiaalista vuorovaikutusta, yhdenvertaisuutta, kannustusta, motivoidaan eli poistetaan harrastusten esteiden poistamisesta.

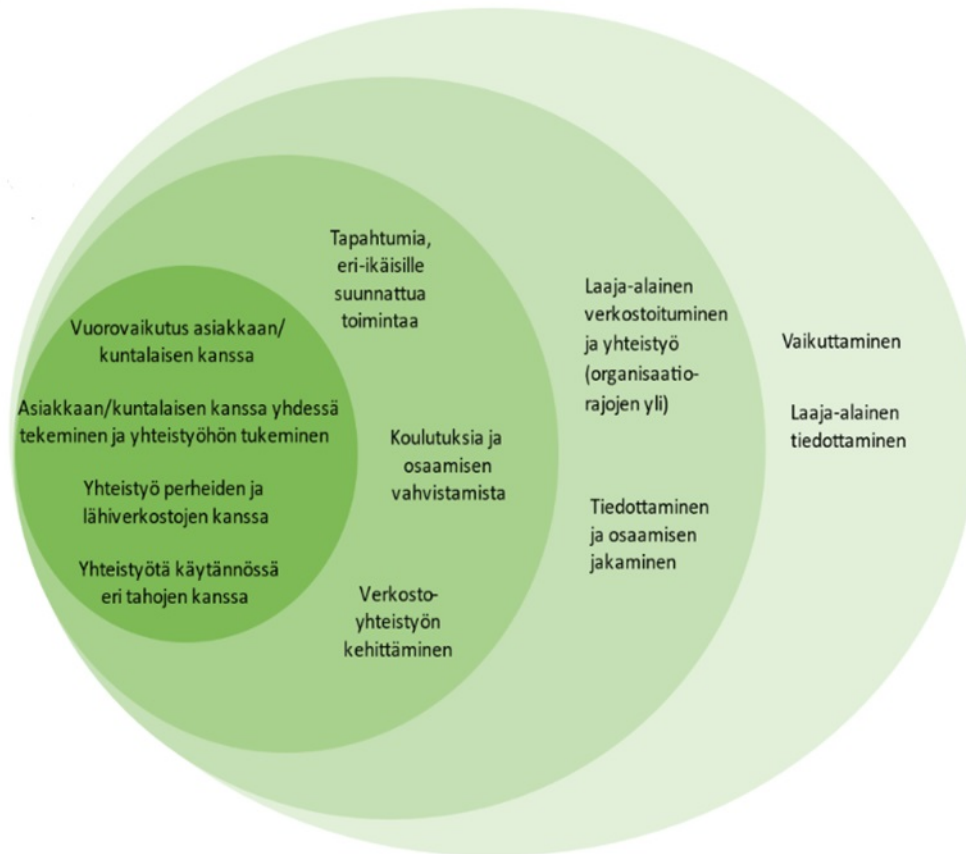
Mielenterveyden edistäminen tulee huomioida kaikilla toimialoilla. Mielenterveyteen vaikuttavat tekijät tulee ottaa huomioon kussakin väestöryhmässä. Väestöryhmien kulttuuri tulee myös

ottaa huomioon. Lasten ja nuorten mielenterveyden edistämistä tulisi toteuttaa koko perheen kanssa ja samalla tukea perhettä. Palvelujen laatua voidaan parantaa mm. vahvistamalla moniammatillista yhteistyötä. Yhteistyörakenteita tuleekin kehittää kunnissa.

Sote-puolen siirtyminen vuoden 2023 alusta hyvinvointialueelle aiheutti tarpeen suunnitella kaupungin mielenterveyden edistämisen rakenteet uudella tavalla. Yhdyspintatyötä tulee kehittää ja tehdä aktiivisesti Varhan kanssa oman paikallisen suunnitelman mutta myös alueellisen, tulevan suunnitelman ja valtakunnallisten suunnitelmien ja strategioiden valossa. Järjestöt ja yhdistykset sekä muut viranomaiset tulee ottaa myös mukaan, samoin osallistaa kuntalaisia mahdollisuuksien mukaan.

4.1 Mielen terveyden edistämisen tehtävistä eri tasoilla Salossa

Mielen terveyden edistäminen kuuluu kaikille toimialoille ja sitä tulee tehdä kaikilla toimimisen monilla tasoilla. Eri tasolle sijoittumisesta huolimatta vastuu mielen terveyden edistämisestä on kaikilla. Esimerkiksi hyvinvointialueen mielen terveyden edistämisen kyvykkyyden, osaamisen ja yhteistoimijuuden vahvistaminen - hankkeen Salon työryhmässä olleet tahot kuten nuorisopalvelut sijoittuvat sektoreille (vasemmalta oikealle) 1-3, kansalaisopisto 1-3, työllisyyspalvelut 1-3, Mieli Salon mielen terveys 1-4, kaupungin työhyvinvointi sektoreilla 2-4, ja ehkäisevä päihde- ja mielen terveyden edistämisen koordinaattori 1-4.



Kuva 3. "Toimijoiden sijoittuminen ja toimimisen monet tasot" Hyvinvointialueen mielen terveyden edistämisen kyvykkyyden, osaamisen ja yhteistoimijuuden vahvistaminen - hankkeen 2022-2024 mukaan

5. Mielen terveyden osaamisen kehittäminen

Syksyllä 2023 työskennellyt mielen terveyden edistämisen hanketyöryhmä arvioi Salon mielen terveyden edistämisen nykytilannetta ja osaamisen kehittämisen tarvetta. Todettiin, että yhteinen keskustelu aiheesta ei ole vielä käynnistynyt ja sitä tarvitaan suunnittelun pohjalle. Työstäminen vaatii keskustelua arvoista ja asenteista sillä mielen terveysaiheeseen liittyy edelleen vahva tabu. Keskustelu ja kehittäminen on aloitettu, kun moniammatillinen yhteistyöryhmä aloitti toimintansa tammikuussa 2024. Yksi kehittämisalue on tiedollisen osaamisen lisääminen ja yhteisten käytäntöjen sopimisesta siitä, miten se viedään käytäntöön. Koulutusta tulee tarjota kaikille ja osaamista tulee päivittää ja viedä se osaksi kaupungin työntekijöiden yleisperhdytystä.



Kuva 4. "Mielen terveyden edistämiseen tarvittava osaaminen" Hyvinvointialueen mielen terveyden edistämisen kyvykkyyden, osaamisen ja yhteistoimijuuden vahvistamisen hankkeen mukaan

6. Mielen terveyden toimia edistävät tekijät ja haasteet

EDISTÄVÄT TEKIJÄT	HAASTEET
<ul style="list-style-type: none">• Johdon tuki ja strateginen toiminta• Yhteiset arvot ja visio• Tiedolla johtaminen ja toiminta• Osaaminen ja sen arvostus• Työyhteisön myönteinen toimintakulttuuri• Osallisuuden ja yhteistoimijuuden malli• Asiakslähtöisyys• Yhteistoiminta• Käytännön menetelmät ja toimintamallit• Toimiva viestintä	<ul style="list-style-type: none">• Organisaatiomuutokset• Resurssien niukkuus• Byrokratia/hierarkia• Verkosto- ja yhteistyön haasteet• Lyhytjänteinen toiminta• Yhteisen ymmärryksen ja käsitteiden puute• Monitoimijuuden haasteet• Tutkimustiedon ja arvioinnin puute• Osaamisen puutteet• Palveluiden toimimattomuus• Järjestötoiminnan arvostuksen puute• Viestinnän haasteet

Kuva 5. Mielen terveyden edistämistä kunnassa edistävät ja haastavat tekijät hankkeen näkemyksen mukaan

Mielen terveyden edistämisen hankkeessa mukana olleen Salon työryhmän mukaan haasteita voi myös tulla työntekijän asenteista johtuen tai osaamisen puutteesta. Lisäksi osa työntekijöistä saattaa kokea mielen terveyden edistämisen ja huomioimisen omassa työssä lisätyönä.

7. Mielen terveyden edistämisen nykytilanne ja kehittämistarpeet Salon kaupungissa

Hyvinvointialueen mielen terveyden edistämisen kyvykkyyden, osaamisen ja yhteistoimijuuden vahvistaminen-hankkeen arvioinnin mukaan Salossa on mielen terveyden edistäminen monessa asiassa hyvällä tasolla tai kunnossa, mutta kehitettävää vielä on.

Strategiassa ja päätöksenteossa on tärkeää, että mielen terveyden edistäminen on kirjattu strategiaan ja strategisiin tavoitteisiin.

Mielen terveyden edistämisen tavoitteet tulee olla kirjattu ja konkreettinen toiminta kuvattu hyvinvointisuunnitelmassa. Yksi keskeinen kehittämiskohde lähitulevaisuudessa on mielen terveysvaikutusten arviointi osana keskeisiä päätöksiä.

Mielen terveyden edistämisen rakenteet ja resurssit ovat vain osittain toimivat. Toimialojen väliset mielen terveyden edistämisen yhteistyön rakenteet ja vastuut ovat sopimatta. Myös järjestöjen, yritysten, vapaaehtoistoimijoiden ja yhteisöjen välisen yhteistyön rakenteet ja vastuut ovat sopimatta. Nähtäväksi jää, onko poikkihallinnollisen koordinaation ja

yhteistyöhön osoitettu resurssi riittävä.

Toimialojen roolit ja tehtävät ovat mielenterveyden edistämisessä ovat kuvaamatta. Kunnassa ei ole tunnustettu henkilöstön mielenterveyden edistämisen osaamista eikä laadittu suunnitelmaa osaamisen kehittämiseksi. Erityisen tärkeää on se, miten huolehditaan tavoitteiden mukaiset toimeenpiteitten jalkauttaminen eri toimintayksiköihin. Jalkauttaminen on esihenkilöiden vastuulla ja mielenterveyden edistäminen kuuluu kaikille.

Strategia ja päätöksenteko	Arvio	Tarkempi kuvaus ja havaitut kehittämiskohteet
Mielenterveyden edistäminen on kirjattu kunnan strategiaan ja strategiaan tavoitteisiin.	<input type="checkbox"/> Kyllä <input checked="" type="checkbox"/> Osittain <input type="checkbox"/> Ei vielä	Hyvinvoinnin edistämisen alla strategiassa, tavoitteet tuloillaan. <i>Kehittämiskohde: Oma tavoitekirjaus mielenterveyden edistämisestä</i>
Mielenterveyden edistämisen yhteistyö hyvinvointialueen, järjestöjen ja muiden keskeisten kumppaneiden kanssa on kirjattu kunnan strategiaan.	<input checked="" type="checkbox"/> Kyllä <input type="checkbox"/> Osittain <input type="checkbox"/> Ei vielä	Hyvinvointisuunnitelma: Lapsiystävällinen kunta, mielenhyvinvointi, Hyvän mielen kunta <i>Kehittämiskohde: Strategisten tavoitteiden asettaminen mielenterveyden edistämisen osalta</i>
Mielenterveyden edistämisen tavoitteet on kirjattu ja konkreettinen toiminta kuvattu hyvinvointisuunnitelmassa.	<input type="checkbox"/> Kyllä <input type="checkbox"/> Osittain <input checked="" type="checkbox"/> Ei vielä	Ei tavoitteita mielenterveyden osalta <i>Kehittämiskohde: Olemassa olevaa hyvinvointisuunnitelmaa päivitetään mielenterveyden edistämisen osalta</i>
Kunnassa tehdään mielenterveysvaikutusten arviointia osana keskeisiä päätöksiä.	<input type="checkbox"/> Kyllä <input type="checkbox"/> Osittain <input checked="" type="checkbox"/> Ei vielä	Vaikuttavuus arviointi alkuvaiheessa <i>Kehittämiskohde: Kehitetään mittareita ja otetaan käyttöön ihmisvaikutusten arviointi, päättäjille tarjotaan mielenterveys vaikutusten ennakoarviointi- verkkokoulutusta (Mieli ry)</i>
Kunnassa hyödynnetään päätöksenteon tukena tietoa asukkaiden mielenterveydestä ja mielen hyvinvoinnista.	<input checked="" type="checkbox"/> Kyllä <input type="checkbox"/> Osittain <input type="checkbox"/> Ei vielä	Sote-puolella aiemmin, nyt myös kaupungin puolella <i>Kehittämiskohde: Tiedon jalkauttaminen ja hyödyntäminen kentällä; työntekijöille ja vastaajille (kouluterveyskysely, Terve Suomi, Teaviisari, Sotkanet, järjestötiedon hyödyntäminen, asiakaspalautteen hyödyntäminen)</i>

Rakenteet ja resurssit	Arvio	Tarkempi kuvaus ja havaitut kehittämiskohteet
Toimialat tuntevat muiden toimialojen tekemää mielenterveyden edistämisen työtä.	<input type="checkbox"/> Kyllä <input checked="" type="checkbox"/> Osittain <input type="checkbox"/> Ei vielä	Tarve tehdä avoimmaksi toimintoja eri hallintokuntien kanssa, kaikkien toimintoja ei tunneta <i>Kehittämiskohde: Perehdyttämisessä huomioitava asia, yhteisestä viestinnästä sopiminen työryhmissä ("mitä viedään yksiköihin")</i>
Kunnassa on monialaisia työ- ja kehittämisryhmiä mielenterveyden edistämiseksi.	<input type="checkbox"/> Kyllä <input type="checkbox"/> Osittain <input checked="" type="checkbox"/> Ei vielä	Tulossa syksyllä 2023 ehkäisevän päihde- ja mielenterveystyön työryhmä <i>Kehittämiskohde: Aikuisten mielenterveyden edistäminen osaksi hyvinvointisuunnitelmaa</i>
Toimialojen välisen mielenterveyden edistämisen yhteistyölle on määritelty rakenteet ja vastuut.	<input type="checkbox"/> Kyllä <input type="checkbox"/> Osittain <input checked="" type="checkbox"/> Ei vielä	Hyvinvointia edistävät elementit ovat mukana mutta mielenterveyden hyvinvointia ei mainita erikseen Ehkäisevän päihde- ja mielenterveystyön koordinaattori 1.8.23 lähtien <i>Kehittämiskohde:</i>
Yhteistyölle järjestöjen, yritysten, yhteisöjen ja vapaaehtoistoimijoiden kanssa on määritelty selkeät rakenteet ja vastuut.	<input type="checkbox"/> Kyllä <input type="checkbox"/> Osittain <input checked="" type="checkbox"/> Ei vielä	Yhteistyö <u>Varhan</u> kanssa selkeytetettävä <i>Kehittämiskohde: Rakenteet pitää luoda uudestaan</i>
Mielenterveyden edistämisen poikkihallinnolliseen koordinaatioon ja yhteistyöhön on riittävät resurssit.	<input type="checkbox"/> Kyllä <input type="checkbox"/> Osittain <input checked="" type="checkbox"/> Ei vielä	Ei pystytä vielä sanomaan, onko resurssit riittävät <i>Kehittämiskohde: Resurssien varmistaminen</i>

Kunnassa viestitään myönteisesti mielenterveydestä.	<input checked="" type="checkbox"/> Kyllä <input type="checkbox"/> Osittain <input type="checkbox"/> Ei vielä	Ulospäin näkyvää viestintää: some-postaukset, osallistuminen teemapäiviin ja -viikkoihin, hyvinvointiblogi kuntalaisille
Kunta tarjoaa asukkaille tietoa ja tukea mielenterveystaitojen vahvistamiseksi.	<input type="checkbox"/> Kyllä <input checked="" type="checkbox"/> Osittain <input type="checkbox"/> Ei vielä	Mielenterveyden ensiapu-kursseja on tarjottu aikuisille. Nuorisopalveluissa yksilötyössä, kouluissa hyvän mielen tähti. Hyvinvointialueella Arkeen voimaa. Seniorihyvinvointitreenit, nuoren mielen ensiapu Mieli ry:ssä <i>Kehittämiskohde: Näkyvyys eri kanavissa, kaupungin työntekijöiden roolien selkeyttäminen ja oma ehkäisevän mielenterveyden suunnitelma seuraavalle valtuustokaudelle, ikäkeskus Majakan toiminnan vakiinnuttaminen, "Salo taskussa"-sisällön kehittäminen</i>
Kunnassa on käytössä tutkittuun tietoon perustuvia toimintamalleja mielenterveyden edistämiseksi.	<input type="checkbox"/> Kyllä <input checked="" type="checkbox"/> Osittain <input type="checkbox"/> Ei vielä	Hyvän mielen merkki alakoulussa, kyselyjen tulokset viedään arkeen mutta ei muodostu toimintamallia, kiva-koulu, <i>Kehittämiskohde: otetaan järjestelmällisesti joku vaikuttava toimintamalli käyttöön koko kaupungin alueella</i>
Kunta tekee yhteistyötä mielenterveyttä edistävien järjestöjen, yritysten, yhteisöjen ja vapaaehtoistoimijoiden kanssa.	<input checked="" type="checkbox"/> Kyllä <input type="checkbox"/> Osittain <input type="checkbox"/> Ei vielä	Rakenteet ja yhteistyötahot hyvinvointialueen kanssa kuntoon ensin, työ vasta alkamassa, paikallisen työryhmän perustaminen tuloillaan syksyllä 2023
Kunnassa tuetaan asukkaiden osallisuutta mielenterveyden edistämisen toiminnassa.	<input type="checkbox"/> Kyllä <input checked="" type="checkbox"/> Osittain <input type="checkbox"/> Ei vielä	Kaupunki on rahoittanut järjestöjä ja antanut kulttuuri- ja liikunta- ja järjestöavustukset, ja osallistunut toiminnan järjestämiseen esim. Hyvinvointiviikkoon ja messuille, tarjotaan tiloja, <i>Kehittämiskohde: Toimenpiteet hyvinvointisuunnitelmaan (jatkossa mielenterveysuunnitelmaan) listattuna ja yksikkötasolla huomioitu omissa toimintasuunnitelmissa</i>
Kunta hyödyntää asukkaita ja yhteistyökumppaneilta kerättyä tietoa mielenterveyden edistämisen toiminnan kehittämisessä.	<input checked="" type="checkbox"/> Kyllä <input checked="" type="checkbox"/> Osittain <input type="checkbox"/> Ei vielä	<i>Kehittämiskohde: järjestötiedon hyödyntäminen, verkostoituminen ja työryhmässä työskentely ja yhteisten tavoitteiden asettaminen, työskentely ja arviointi</i>
Kunta tarjoaa tiloja kuntalaisten mielenterveyttä edistävän toiminnan toteuttamiselle.	<input checked="" type="checkbox"/> Kyllä <input type="checkbox"/> Osittain <input type="checkbox"/> Ei vielä	Valtuuston päätös on olemassa.

Roolit, tehtävät ja osaaminen

Arvio

Tarkempi kuvaus ja havaitut kehittämiskohteet

Toimialojen roolit ja tehtävät mielenterveyden edistämässä on selkeästi kuvattu.	<input type="checkbox"/> Kyllä <input type="checkbox"/> Osittain <input checked="" type="checkbox"/> Ei vielä	<i>Kehittämiskohde: Kuvataan jatkossa selkeästi roolit ja määritetään perusasiat, että jokainen tietää mistä puhutaan, "out of the box"-ajattelua lisätään</i>
Kunnassa on nimetty henkilö, jolla on koordinaatiovastuu mielenterveyden edistämisestä.	<input checked="" type="checkbox"/> Kyllä <input type="checkbox"/> Osittain <input type="checkbox"/> Ei vielä	1.8.23 alkaen
Kunnassa on tunnistettu henkilöstön mielenterveyden edistämisen osaamisen kehittämistarpeet ja laadittu suunnitelma osaamisen kehittämiseksi.	<input type="checkbox"/> Kyllä <input type="checkbox"/> Osittain <input checked="" type="checkbox"/> Ei vielä	Työhyvinvointikoordinaattori aloittanut 1.8.22 joten toiminta on aluillaan <i>Kehittämiskohde: henkilöstön mielenterveyden edistämisen osaamiseen liittyvä koulutus kaikille</i>

Seuranta ja arviointi	Arvio	Tarkempi kuvaus ja havaitut kehittämiskohteet
Mielenterveyden edistämisen tavoitteiden ja toiminnan toteutumista arvioidaan säännöllisesti.	<input checked="" type="checkbox"/> Kyllä <input type="checkbox"/> Osittain <input type="checkbox"/> Ei vielä	Hyvinvointikertomuksessa arvioidaan tavoitteita ja mittareita, kulttuurihyvinvointivaikutuksia kysytään ja mitataan (TEAviisari)
Kunnassa arvioidaan, miten mielenterveyden edistämisen konkreettinen toiminta on toteutunut.	<input checked="" type="checkbox"/> Kyllä <input type="checkbox"/> Osittain <input type="checkbox"/> Ei vielä	Sama kuin yllä
Kunnassa kerätään tietoa asukkaiden mielenterveydestä ja mielen hyvinvoinnista väestö- ja ikäryhmittäin.	<input checked="" type="checkbox"/> Kyllä <input type="checkbox"/> Osittain <input type="checkbox"/> Ei vielä	
Kunnassa arvioidaan mielenterveyden edistämisen toimien vaikutuksia ja vaikuttavuutta.	<input type="checkbox"/> Kyllä <input checked="" type="checkbox"/> Osittain <input type="checkbox"/> Ei vielä	<i>Kehittämiskohde: mitataan vaikuttavuutta samalla mittarilla eri toimijoiden kesken. Mittari laaditaan yhdessä paikallisten toimijoiden kanssa</i>
Kunta seuraa, kuinka monialainen ja -toimijainen yhteistyö mielenterveyden edistämiseksi toteutuu.	<input checked="" type="checkbox"/> Kyllä <input type="checkbox"/> Osittain <input type="checkbox"/> Ei vielä	Poliittinen hyvinvoinnin ja terveyden ohjausryhmä seuraa mitä terveyden edistämisen työtä tehdään kunnassa
Seuranta- ja arviointitietoa hyödynnetään toiminnan suunnittelussa.	<input checked="" type="checkbox"/> Kyllä <input type="checkbox"/> Osittain <input type="checkbox"/> Ei vielä	<i>Kehittämiskohde: toimeksiantojen laatiminen</i>

Kuva 4. Salon kaupungin mielenterveyden edistämisen nykytilanne syksyllä 2023.

7.1 Mielenterveyden edistämisen toteuttaminen Salon kaupungissa

Mielenterveyden edistämisen Salon hanketyöryhmä asetti edellä olevien haasteiden ja kehittämiskohteiden ("osittain" tai "ei vielä"-vastaukset) pääotsikoksi "Mielen hyvinvoinnin edistämisen toteuttaminen Salon kaupungissa". Se antaa pohjan ehkäisevän mielenterveystyön suunnitelmalle (vuosille 2026-2029) ja tarkoituksena on jatkossa luoda moniammatillisessa yhteistyössä eri sektorien (kaupungin toimialat), kolmannen sektorin ja muiden toimijoiden kanssa yhdessä ehkäisevän mielenterveystyön prosessi (strategia) joka sisältää muun muassa toimenpiteitä kaupungin eri toimialojen yhteisiin mielenterveyskoulutuksiin liittyen, lasten ja nuorten mielenterveystilanteen huomioimista muun muassa luomalla rakenteita jne. Toimialat jalkauttavat suunnitelmat omiin yksiköihin ja arviointia tehdään kerran vuodessa.

Tavoitteena on lisätä myös viestintää ja tietoa kaikille ikäryhmille siitä, miten omaa mielenterveyttä voi ja tuleekin edistää.

Mielenterveyttä edistetään vahvistamalla kuntalaisten mielenterveyttä edistäviä tekijöitä. Yksilön ja yhteisön sietokykyä ja joustavuutta lisäämällä ja kehittämällä selviytymistaitoja, luodaan hyvät edellytykset mielenterveyden edistämiseksi. Parantamalla ihmisten elämänlaatua ja tyytyväisyyttä sekä tukemalla hyvää itsetuntoa ja hyvinvoinnin tunnetta, parannetaan yksilön mielenterveyttä. Mielenterveyttä edistetään myös luomalla tukea antavat asumisolosuhteet ja elinympäristö. Mielenterveyden edistämistä voi myös kukin tahollaan toteuttaa noudattamalla terveellisiä elintapoja.

8. Mielen terveyden edistämisen suunnitelma

Mielen terveyden edistämisen suunnitelmaa toteutetaan vuosina 2024-2025.

Kohderyhmä	Tavoitteet	Konkreettiset menetelmät	Arviointimittarit	Vastuutahot
Varhaiskasvatukseen lapset ja huoltajat	Tunne- ja kaveritaidot (suojatekijöitten vahvistaminen) Hyvä itsetunto Tiedon lisääminen huoltajille	Turvallisen tilan periaatteet Tiedottaminen ja viestintä kaupungin somessa ja verkossa Terveysviestintä (esim. hyvinvointiblogi, Wilma)	Turvallisen tilan periaatteet käytössä Verkkosivulla kävijöiden määrä Blogi-kirjoitusten määrä, huoltajille lähteneiden infojen määrä	Varhaiskasvatusjohtaja, esihenkilöt, huoltajat ja lapset yhdessä Ept-koordinaattori Ept-koordinaattori
Perusopetusikäiset lapset, nuoret ja huoltajat	Nuorten mielen terveyden edistäminen ja vahvistaminen (suojatekijät) Ongelmien tunnistaminen ja varhainen tuki Yksinäisyyden tunteen väheneminen Yhteenkuuluvuuden tunne paranee luokassa ja yhteisössä Kiusaamisen lopettaminen Tiedon lisääminen sekä lapsille että huoltajille	Opettajien ja koulunkäyntiavustajien koulutus (ahdistusmenetelmä-koulutus) Someturva-ohjelman käyttöönotto (koskee perusopetusikäisiä) Nuori mieli harrastuksessa-koulutusta tarjotaan lasten ja nuorten harrastusohjaajille Turvallisen tilan periaatteet Tiedottaminen ja viestintä kaupungin somessa ja verkossa Terveysviestintä (esim. hyvinvointiblogi, Wilma)	Muutokset koulu-terveyskyselyissä 2023, 2025 Someturva-ohjelmaa on käytetty kaikissa kouluissa Koulutuksen suorittaneet Turvallisen tilan periaatteet käytössä Tiedotukset/vuosi	Opetuspalvelut, oppilaat ja huoltajat yhdessä opettajien kanssa Esihenkilöt, oppilaat, luokanvalvojat Hyvinvointikoordinaattori ept-koordinaattori, vapaa-aikapalvelut Opetusjohtaja, rehtorit, oppilaat ja huoltajat Ept-koordinaattori

Kohderyhmä	Tavoitteet	Konkreettiset menetelmät	Arviointimittarit	Vastuutahot
Toisen asteen opiskelijat	<p>Nuorten mielen-terveyden edistäminen ja vahvistaminen (suojatekijät)</p> <p>Kiusaamisen lopettaminen</p> <p>Yksinäisyyden tunteen väheneminen</p> <p>Yhteenkuuluvuuden tunne paranee luokassa ja yhteisössä</p> <p>Yhteisöllisyyden lisääminen</p> <p>Tiedon lisääminen nuorille</p>	<p>Turvallisen tilan periaatteet</p> <p>Yhteisöpedagogin vastaanotto ja yhteistyö Varhan työntekijöiden kanssa.</p> <p>Nuori mieli harrastuksessa-koulutusta tarjotaan lasten ja nuorten harrastusohjaajille</p> <p>Motivaatioprofiili / motivaatiovalmennus lukiolaisille</p> <p>Opettajien ja henkilökunnan ahdistusmenetelmä-koulutus lukioissa</p> <p>Tiedottaminen ja viestintä kaupungin somessa ja verkossa</p> <p>Terveysviestintä (esim. hyvinvointiblogi ja Wilma)</p>	<p>Turvallisen tilan periaatteet käytössä</p> <p>Yhteisöpedagogin vastaanottokäyntien määrä/yksittäisten opiskelijoitten määrä</p> <p>Koulutuksen suorittaneiden määrä</p> <p>Muutokset kouluterveyskyselyissä 2023, 2025</p> <p>Muutokset kouluterveyskyselyissä 2023, 2025</p> <p>Tiedotukset/vuosi</p> <p>Blogien määrä/sivuvierailujen määrä?</p>	<p>Opetusjohtaja, rehtori, opettajat, oppilaat, yhteisöpedagogi</p> <p>Sivistyspalvelut, rehtorit, yhteisöpedagogi nuorisopalvelut</p> <p>Hyvinvointikoordinaattori, ept-koordinaattori, vapaa-aikapalvelut</p> <p>Nuorisopalvelut</p> <p>Ept-koordinaattori</p> <p>Ept-koordinaattori</p>
Työkäiset	<p>Psyykkisen kuormittuneisuuden tunteen vähentäminen</p>	<p>Itsehoito-ohjeet ja muu ohjeistus kaupungin verkkosivuilla</p> <p>Tiedottaminen somessa ja kaupunkitiedotteessa sekä tapahtumissa</p>	<p>Verkkosivu-uudistus valmis</p> <p>Kävijöitten määrä verkkosivuilla, tapahtumien määrä joihin osallistuttu</p>	<p>Viestinnän suunnittelija, ept-koordinaattori, järjestötoimijat</p> <p>Ept-koordinaattori</p>

Kohderyhmä	Tavoitteet	Konkreettiset menetelmät	Arviointimittarit	Vastuutahot
	<p>Miesten (ja naisten) alkoholin riskikäyttäjien tunnistaminen ja varhainen tuki sekä päihitteettömyyden tukeminen</p> <p>Kulttuuripalvelujen saavutettavuuden lisääminen</p>	<p>Monipuolisten vapaa-aikapalvelujen tarjoaminen</p> <p>Yhteisöllisyyden ja osallisuuden lisääminen (yhdistykset ja kaupungin toimijat)</p> <p>Terveysviestintä (hyvinvointiblogi)</p> <p>Kulttuuriluotsikoulutus vapaaehtoisille</p>	<p>Muutokset päihdetilannekyselyssä ja Sotkanetissa 2023, 2025</p> <p>Pidettyjen ryhmien ja tapahtumien määrä</p> <p>Ylisukupolvisten kohtaamispaikkojen perustaminen</p> <p>Blogien määrä/sivuvierailujen määrä</p> <p>Kulttuuriluotsi-toiminta käytössä</p>	<p>Ept-koordinaattori</p> <p>Yhteisökoordinaattori, Salon järjestötoimijat</p> <p>Ept-koordinaattori/ Kulttuuriluotsi Satu Pasio</p>
Ikääntyneet	<p>Psyykkisen kuormittuneisuuden tunteen vähentäminen</p> <p>Miesten alkoholin riskikäyttäjien tunnistaminen ja varhainen tuki sekä päihitteettömyyden tukeminen</p> <p>Yksinäisyyden tunteen väheneminen</p> <p>Osallisuuden kokemuksen parantaminen</p>	<p>Itsehoito-ohjeet ja muu ohjeistus kaupungin verkkosivuilla</p> <p>Tiedottaminen somessa ja Kaupunkitiedotuslehdessä sekä tapahtumissa</p> <p>Hyvinvointi-iltapäivät</p> <p>Liikuntapalveluiden ja monipuolisten vapaa-aikapalvelujen tarjoaminen, liikuntaneuvonta</p> <p>Yhteisöllisyyden ja osallisuuden lisääminen (yhdistykset ja kaupungin toimijat)</p> <p>Informaation jakaminen tapahtumissa</p> <p>Terveysviestintä</p> <p>Hanke mielenterveys- ja päihdehaittojen vähentämiseksi ikäihmisillä</p>	<p>Verkkosivu-uudistus valmis</p> <p>Kävijöitten määrä verkkosivuilla</p> <p>Muutokset päihdetilannekyselyissä ja Sotkanetissä</p> <p>Toteutuneet hyvinvointi-iltapäivät</p> <p>Pidettyjen ryhmien ja tapahtumien määrä</p> <p>Ylisukupolvisten kohtaamispaikkojen perustaminen</p> <p>Blogien määrä/sivuvierailujen määrä</p> <p>Saadaan rahoitus ja hanke toteutuu</p>	<p>Viestinnän suunnittelija ept-koordinaattori</p> <p>Ept-koordinaattori</p> <p>Välittämisen verkosto</p> <p>Vapaa-aikapalvelut kulttuuripalvelut kuntalaiset</p> <p>Yhteisökoordinaattori, osallisuustyöryhmä, järjestötoimijat</p> <p>Ept-koordinaattori</p> <p>Ept-koordinaattori, alueen järjestötoimijat ja Turun AMK</p>

9. Lähteet

EU:n ohjeet mielenterveyden edistämisestä ja siihen liittyvistä toimista
https://health.ec.europa.eu/non-communicable-diseases/mental-health_fi Verkossa
30.12.2023

Mielenterveyden suoja- ja riskitekijät
<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/suojatekijat-vahvistavat-riskitekijat-heikentavat-mielenterveytta/> Verkossa 4.1.2024

THL:n sivut liittyen mielenterveyden edistämiseen
<https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen> Verkossa 3.1.2024

Aalto-Setälä, T., Huikko, E., Appelqvist-Schmidlechner, K., Haravuori, H. & Marttunen, M. 2020. Kouluikäisten mielenterveysongelmien tuki ja hoito perustason palveluissa. Opas tutkimiseen, hoitoon ja vaikuttavien menetelmien käyttöön. Ohjaus 6. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Verkossa 4.1.2024
https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140590/OHJ2020_006%20verkko%20u.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Kouluterveyskysely 2023. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Verkossa 3.1.2024
<https://thl.fi/tilastot-ja-data/tilastot-aiheittain/lapset-nuoret-ja-perheet/lasten-ja-nuorten-hyvinvointi-kouluterveyskysely>

McLaughlin, K. A., Costello, E. J., Leblanc, W., Sampson, N. A., & Kessler, R. C. 2012. Socioeconomic status and adolescent mental disorders. American Journal of Public Health, 102(9), 1742–1750. Verkossa 30.12.2023
<https://ajph.aphapublications.org/doi/full/10.2105/AJPH.2011.300477>

Merikukka, M. 2021. Lapsuuden elinolojen yhteydet aikuisuuden hyvinvointiin. Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti 58(1). 101–105. Verkossa 31.12.2023
<https://journal.fi/sla/article/view/101954/59797>

Minni, H. Perheen sosioekonomisen aseman ja lapsuuden vastoinkäymisten yhteydet nuoren mielenterveyteen. Pro gradu -tutkielma. Psykologia. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Tampereen yliopisto. Verkossa 5.1.2024 <https://core.ac.uk/download/pdf/337276096.pdf>

Savolainen, O. 2022. Promotion of children's mental health: a socio-ecological mixed methods study in North Savo. University of Eastern Finland. Väitöskirja. Verkossa 2.1.2024
https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/27461/urn_isbn_978-952-61-4502-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Turola, S. 2021. Resilienssi on taito sopeutua muutoksiin - näin kehität sitä itse. Lasten ja nuorten säätio. Verkossa 4.1.2024 <https://www.nuori.fi/2021/01/25/resilienssi-on-taito-sopeutua/>

Vorma, H. 2020. Kansallinen mielenterveysstrategia varmistaa pitkäjänteisen mielenterveystyön. Duodecim 2020:136 (18)

Vorma, H. Rotko, T. Larivaara, M. Kosloff, A. 2020. Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020–2030. Sosiaali- ja terveysministeriö, Helsinki.

Verkossa 31.12.2023

https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162053/STM_2020_6.pdf?sequence=4&isAllowed=y

10. Liite

Ehkäisevän päihde- ja mielenterveystyön yhteistyöryhmä 1.8.2024:

Aaltonen Aleks, vanhempi konstaapeli, Lounais-Suomen poliisilaitos

Cattell Mari, työkykykoordinaattori, Salon klubitalo

Havia Heini, terveydenhoitaja, Varha

Heinonen Maisa, vastaava nuorisotyöntekijä, Salon kaupunki

Hildén Satu-Maarit, ehkäisevän päihde- ja mielenterveystyön koordinaattori, Yhteisöpalvelut
Salon kaupunki

Ketamo Marika, perheohjaaja, Varha

Koski Kaisa, yksilövalmentaja, Nuorisopalvelut, Salon kaupunki

Kuustonen Johanna, psykiatrinen sairaanhoitaja, Varha

Kurlin Heli, ikäihmisten toiminnanohjaaja, Salon kaupunki

Lehti Birgitta, terveydenhoitaja, Varha

Metsäpelto Juhani, rehtori, Salon kaupunki

Nurmi Virpi, päiväkodin johtaja, Salon kaupunki

Ojansivu Marjaana, toiminnanjohtaja, Mieli Salon mielenterveys

Pölönen Päivi, kansalaisopiston rehtori, Salon kaupunki

Saarela Timo, liikunnanohjaaja, Liikuntapalvelut, Salon kaupunki

Salakari Jenni, toiminnanjohtaja, Salon klubitalo

Salvinen Maarit, sairaanhoitaja, Varha

Seppälä Salla, projektipäällikkö, Salon kaupunki

Tanska Hilpi, hyvinvointikoordinaattori, Yhteisöpalvelut, Salon kaupunki

Tuomisto-Lundberg Kati, osastonhoitaja, Varha

Vaskelainen Jenni, terveyden edistämisen asiantuntija, LSSY

Virkki Maria, kehittämispäällikkö, FinFami

Virtanen Annika, terveydenhoitaja, Varha

Vuoristo Antti, kuraattori, Varha

Wigren Nico, diakoni, Salon seurakunta

Åfelt Annu, johtava kuraattori, Varha