



28.10.2019

LUONNOS

Lausunto: Mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma

Linjaus 1: Mielenterveys pääomana

Ehkäisevän päihdetyön järjestöverkoston (EPT-verkosto) vahva näkemys käsiteltävänä olevasta mielenterveysstrategian luonnoksesta on, ettei siinä huomioida riittävästi päihteiden käytön ja mielenterveyden yhteyttä.

Tilastotiedon mukaan noin 30% mielenterveyden häiriöitä sairastavilla on jossain elämänsä vaiheessa myös päihdehäiriö. Esimerkiksi noin puolella skitsofreniaa tai kaksisuuntaista mielialahäiriötä sairastavista on päihteiden ongelmakäyttöä. Mielenterveyshäiriöt ovat toisaalta yleisiä myös päihteiden käyttäjillä; arviolta 40% alkoholin ongelmakäyttäjistä ja 50% huumeidenkäyttäjistä kokee elinaikanaan päihteistä riippumattomia mielenterveyden häiriöitä. Päihteiden ja mielenterveyden yhteys onkin kiistaton; päihteitä käytetään mielenterveyshäiriöiden itselääkintään, mutta päihteiden käyttö itsessään altistaa esimerkiksi masennukselle sekä lisää itsemurha-alttiutta. Suomalaisista 564 000 kuuluu alkoholinkäyttötapojensa perusteella pitkäaikaisten alkoholihaittojen riskiryhmään. Lisäksi huumeiden kokeilu ja käyttö ovat yleistyneet, erityisesti nuorilla aikuisilla.

Tilastotiedon valossa on selvää, että mielenterveysstrategiassa päihteiden käytön ehkäisyn sekä päihdehuollon tulee olla vahvasti mukana. Jotta strategia tukee käytännössä tehtävää mielenterveystyötä, on siinä perusteltava strategian asemointi päihteisiin liittyviin strategioihin sekä lakeihin. Suomessa ei tällä hetkellä ole päihdestrategiaa, mutta vuodesta 2015 ehkäisevällä päihdetyöllä on ollut oma toimintaohjelmansa. Mielenterveysstrategian tulee linkittyä ehkäisevän päihdetyön toimintaohjelmaan varsinkin kahden ensimmäisen linjauksen kohdalla. Koska toimintaohjelmaan kuuluu myös rahapelihaittojen ehkäisy, tulee mielenterveysstrategian ottaa kantaa myös ongelmapelaamisen aiheuttamiin mielen hyvinvoinnin riskeihin.

Kommentit ehdotuksiin tavoitteiden saavuttamiseksi

- Ehdotus 1-2: Mielenterveysosaamisen lisääminen eri ammattilaisryhmissä on ensiarvoisen tärkeää. Osaamistavoitteissa tulee ottaa huomioon päihteiden vaikutus mielenterveyteen sekä edistää ehkäisevän päihdetyön menetelmien käyttöä kuten puheeksiottoa sekä mini-interventioita. Ehkäisevän päihdetyön menetelmillä on usein samat tavoitteet kuin mielenterveyttä edistävissä menetelmissä.
- Ehdotus 4: Ikääntyneiden parissa työskenteleville tulee mielenterveysosaamisen lisäksi kasvattaa tietoisuutta alkoholin ja lääkkeiden vaikutuksista iäkkäiden hyvinvointiin ja mielenterveyteen.
- Ehdotus 5: Mielenterveys pääomana saa parhaat mahdolliset lähtökohdat silloin, kun hyvinvointierot eri sosiaaliryhmien välillä kapenevat. Tämä näkökulma pitäisi tuoda yksinäisyyden ehkäisyn rinnalle. Yksi keino voisi lisäksi olla jalkautuvan ja etsivän työn lisääminen niille asuinalueille, joissa on sosioekonomista huono-osaisuutta.

- Ehdotus 5: Paikallinen ulottuvuus on erittäin tärkeää niin mielenterveys- kuin päihdetyössäkin. Paikallinen alkoholipolitiikkamalli (PAKKA) on esimerkki toimivasta alueellisesta toimenpiteestä, josta voi ottaa mallia myös mielenterveyttä edistettäessä.
- Ehdotus 6: Päihteiden käytön ehkäisyssä erityisen tärkeää on kansanterveyspohjainen päihdepolitiikka. Mielenterveysstrategian tulisi ehkäisevän päihdetyön toimintaohjelmaan viittauksen lisäksi tukea haittoja vähentävää politiikkaa sekä niitä toimenpiteitä, joilla päihteiden saatavuutta ja rahapeliin ongelmakäyttöä voidaan rajoittaa.
- Ehdotus 8: Kuntien hyvinvointityötä on tuettava niin, että alueellinen tasa-arvo toteutuu ja että sekä päihde- että mielenterveysteemat ovat edustettuina. Kuntien hyvinvointityössä on resurssitehokasta ja mielekästä edistää molempia teemoja rinnakkain.

Linjaus 2: Lasten ja nuorten mielenterveyden rakentuminen arjessa

EPT-verkosto pitää vanhempien ja perheiden tukemista erittäin tärkeänä ja toivoo, että kehittämisen painopiste on lasten ja nuorten lähiympäristössä sekä arjessa. Vanhemmat tarvitsevat tukea kasvatustehtävänsä, parisuhteeseen ja jaksamiseen. Perheitä tulee kannustaa yhdessä toimimiseen, yhteisöllisyyteen ja osallisuuteen, lähtökohtana perhepositiivinen ajattelu, jolloin perhe nähdään voimavarana ja mahdollisuutena.

Verkoston näkemys on, että perheen köyhyydellä, vanhempien päihteiden käytöllä ja ylisukupolvisilla sosiaalisilla ongelmilla on merkittävä vaikutus lasten ja nuorten mielenterveyteen ja päihteiden käytön aloittamiseen. Linjauksessa voitaisi vielä painokkaammin nostaa esille sellaiset perheet, jotka ovat erityisen haavoittuvassa asemassa ja joissa esiintyy ylisukupolvista huono-osaisuutta. Näiden perheiden tunnistamiseen, saavuttamiseen ja tukemiseen tulee kehittää tehokkaampia keinoja.

Nuorten ja nuorten aikuisten tupakointi ja humalahakuinen alkoholin käyttö ovat vähentyneet mutta huumeiden (kannabiksen) kokeilu on lisääntynyt nuorilla aikuisilla. Nuoruusiän päihteiden käyttö voi altistaa mielenterveysongelmille. Päihteiden käyttö voi olla oire nuoren pahasta olost, mutta päihteitä käytetään myös itselääkitsemiseen. Lisäksi päihteet itsessään voivat aiheuttaa mielenterveyshäiriöitä sekä olla uhka hyvinvoinnille ja kehitykselle. Nuorten kanssa työskentelevillä tulisi olla riittävästi tietoa ja osaamista päihde- ja pelihaitoista sekä niiden ehkäisystä ja tiedon tulisi nivoutua yhteen mielenterveysosaamisen kanssa.

Kommentit ehdotuksiin tavoitteiden saavuttamiseksi

- Ehdotus 2: Kasvuikäisten hyvinvoinnin näkökulmasta on hyvä puhua päihteiden ja mielenterveyden linkittymisestä myös lasten ja nuorten kohdalla. Ammattilaisten koulutuksissa mielenterveysaiheiden rinnalla tulee käsitellä myös päihdeaiheita. Esimerkiksi Mielenterveyden ensiapu -koulutuksiin tulisi lisätä päihdesisältöä, sillä päihteiden käyttö altistaa myös mielenterveysongelmille.
- Ehdotus 2: Lasten ja nuorten ennaltaehkäisevän mielenterveytyksen toteuttaminen esim. neuvoloissa sekä koulu- ja opiskelijaterveydenhuollossa, asetuksen (338/2011) määrittelemällä tavalla edellyttää sekä riittäviä henkilöstöresursseja, että henkilöstön riittävää ja ajantasaista täydennyskoulutusta.
- Ehdotus 5: Lasten ja nuorten harrastusten tukeminen on kasvuikäisten hyvinvoinnin näkökulmasta erittäin tärkeää. Pelkkä harrastustoiminta ei kuitenkaan riitä lasten ja nuorten hyvinvoinnin turvaamiseksi, mikäli harrasteohjaajilla ei ole riittävästi osaamista mielenterveys- ja päihdeaiheista.

Vapaa-ajan ohjaajia sekä urheilun- ja liikunnan ammattilaisia tulee kouluttaa yllä olevista teemoista. Tämän rinnalla tulisi kasvattaa alueellista ehkäisevän päihdetyön osaamista, vanhempien tukea, tietojohtamista ja koulun sekä kodin yhteistyötä.

- Ehdotus 6: Erityisesti tulee panostaa lastensuojelulaitoksissa olevien lasten ja nuorten päihde- ja mielenterveyspalveluihin. Näihin yksiköihin kasautuu nuorta väestöä, joiden kasvuympäristössä on ollut haavoittavia elementtejä.
- Ehdotus 8: Lasten ja nuorten psyykkistä kuormitusta lisää vanhempien päihteiden käyttö. Arvioilta 70 000 lasta kasvaa perheessä, jossa ainakin toisella vanhemmista on päihdeongelma. Päihdeongelma lisää köyhyysriskiä, riskiä sairastua mielenterveyshäiriöihin sekä on taustatekijä ylisukupolviselle huono-osaisuudelle.
- Ehdotus 9: Vanhempien mielenterveyden tukemisen lisäksi tulee panostaa päihteiden puheeksiottoon varsinkin lasten kasvun nivelvaiheissa. Puheeksioton tulee koskea niin alkoholia, nikotiinituotteita kuin huumausaineitakin, sekä ehkäisevän päihdetyön lain mukaisesti myös rahapelaamista. Keskusteluavun saaminen tulisi toteutua matalla kynnyksellä ja mahdollisimman nopeasti ja tarvittaessa erikoissairaanhoidon ohjaaminen sujuvasti ilman katkoksia.

Linjaus 3: Mielenterveysoikeudet

Ehdotukset mielenterveysoikeuksien saavuttamiseksi ovat tärkeitä. EPT-verkosto toivoo, että toimenpiteissä huomioidaan painokkaammin päihteitä käyttäviin ihmisiin kohdistuvan stigman purkaminen, jotta myös heidät saataisiin tuen ja palveluiden piiriin. Mielenterveysbarometrin (2015) mukaan 78% suomalaisista ei halua päihteiden väärinkäyttäjää naapurikseen. 61% ei halua alkoholisteja naapurikseen, vahva stigma vaikeuttaa heidän hakeutumistansa avun piiriin. Päihteiden käyttö voi altistaa yhteiskunnassa myös rakenteelliselle syrjinnälle esimerkiksi asunnon hankinnassa, työnhaussa ja koulutusvalinnoissa.

Päihdehaittojen ehkäiseminen, vähentäminen ja riskien tunnistaminen rakentaa hyvän mielenterveyden edellytyksiä kaiken ikäisillä ja mahdollistaa myös mielenterveysoikeuksien toteutumisen. Linjauksen kolme kohdalla puhutaan kuitenkin vain päihdehäiriöistä kärsivien mielenterveysoikeuksien toteutumisesta. EPT-verkosto haluaa muistuttaa, että päihdehäiriöiden rinnalla tulee puhua myös päihteiden ongelmakäyttäjien kokemasta syrjinnästä ja stigmasta.

Päihdeongelmaiset tarvitsevat erityistukea ja toimivia palveluita. Pelkkä toimeentulon tai osallisuuden tukeminen ei riitä takaamaan oikeuksia mielen hyvinvointiin. Palveluja tulee lisäksi kehittää asiakaslähtöiseksi, niin että niissä otetaan yhä paremmin huomioon toisiinsa läheisesti liittyvät päihde- ja mielenterveysongelmat. Palveluiden kehittämiseen liittyy myös läheisten yhä parempi huomioiminen.

Kommentit ehdotuksiin tavoitteiden saavuttamiseksi

- Ehdotus 2: Erityisen kannatettava on mielenterveyden häiriöihin ja päihdehäiriöihin liittyvän syrjinnän vastainen valtakunnallinen ohjelma. Lisätään sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten valmiuksia ja taitoja päihteitä käyttävän ihmisen inhimillisen kohtaamiseen, arvostavaan dialogiin ja tasavertaiseen kohteluun. Tässä kohdassa tulee ottaa huomioon myös päihteiden ongelmakäyttäjien kohtaama syrjintä.
- Ehdotus 6: Mielenterveys- ja päihdeongelmista kärsivillä on oikeus opintoihin ja työhön omien kykyjensä puitteissa ja tämän toteutumisesta tulisi vahvistaa. Eri koulutusasteilla tulisi lisätä mielenterveys- ja päihdetyön ammattilaisia, jotka pystyisivät auttamaan mielenterveys- ja päihdeongelmista kärsiviä opiskelijoita omien haasteiden kanssa ja mahdollisten taukojen (esim. terveydentilan heikentymisestä johtuvien opiskelutaukojen) jälkeen takaisin opintoihin.

Linjaus 4: Ihmisen tarpeiden mukaiset, laaja-alaiset palvelut

EPT-verkoston mielestä palvelut vastaavat ihmisten tarpeita, kun varmistetaan, että myös päihdeongelmat tulevat huomioiduiksi mielenterveyden rinnalla ja että palveluiden perustana on ihmisen kokonaisvaltainen kohtaaminen, jossa nähdään päihde- ja mielenterveysongelmien linkittyminen toisiinsa.

Lisäksi tarvitaan monipuolisia palveluita matalalla kynnyksellä sekä arkea vahvistavaa toimintaa. Varmistetaan että hoitoketjut toimivat saumattomasti, niin että palveluiden väliset kuilut poistuvat. Varmistetaan viiveetön hoitoon pääsy sekä selkeät hoitopolut ja jatkuvuus. Palvelujen laatuun tulee kiinnittää nykyistä enemmän huomiota. Perustelut ovat samat sekä päihde- että mielenterveyshoidossa.

Palveluiden saatavuudessa tärkeää on ottaa huomioon erityisryhmät. Asunnottomien, nuorten, maahanmuuttajien ja sateenkaarinuorten lisäksi on tärkeää ottaa huomioon myös rikostaustaiset henkilöt. Rikosseuraamusasiakkailla 94% on todettu jokin mielenterveyden häiriö elämän aikana ja päihdehäiriö todetaan 88%. Rikostaustaisten pääsy päihde- ja mielenterveyspalveluiden piiriin on tällä hetkellä täysin riittämätöntä.

Linjauksessa mainitaan, että saavutettavuus voi toteutua myös sähköisten palveluiden avulla. Tämän edellytys on, että asiakkailla on riittävät valmiudet ja mahdollisuudet käyttää sähköisiä palveluita. Rikostaustaisten, asunnottomien, päihteiden ongelmakäyttäjien ja maahanmuuttajien sekä vammaisten osalta nämä valmiudet ja mahdollisuudet ovat usein puutteelliset, mikä tulee ottaa huomioon.

Erityisesti tulee huomioida palveluiden saatavuus rahapeliongelmissa. Palveluiden saatavuudessa on merkittäviä ongelmia ja suuria eroja kuntien välillä ja etenkin pienemmällä paikkakunnilla voi olla vaikeaa saada apua rahapeliongelmiin. Rahapeliongelmaisilla hoitoon hakeutumisen kynnyks on usein korkea. Tutkimukset osoittavat, että rahapeliongelmaasta kärsivistä vain noin kymmenen prosenttia hakeutuu hoidon piiriin. Lisäksi vain pieni osa pelaajista hakeutuu hoitoon heti, kun he huomaavat oman rahapeliongelmansa.

Kommentit ehdotuksiin tavoitteiden saavuttamiseksi

- Ehdotus 1: Pyritään tarjoamaan palveluita keskitetysti niin, että palvelun saajan ei tarvitse suhteettomasti käyttää omia resurssejaan palveluiden hakemiseen. Kehitetään niin sanottuja yhden luukun palveluita ja palvelupolkuja.
- Ehdotus 2: Varmistetaan perusterveydenhuollon mielenterveyspalveluiden ja päihdepalveluiden kehittäminen sekä toimiva yhteistyö perusterveydenhuollon ja erikoissairaanhoidon välillä. Näin toiminta on sekä asiakkaan tarpeiden mukaista että kustannustehokasta.
- Ehdotus 7: Kaikista vaikeammin autettavia henkilöitä tulee tukea etsivällä työllä sekä matalan kynnyksen palveluilla. Päihteiden käyttäjille suunnattujen haittoja vähentävien toimien, kuten käyttöhuoneiden kokeilut tulee mahdollistaa ja niitä tulee kehittää yhdessä mielenterveystoimijoiden kanssa. Käyttöhuoneiden avulla voidaan parantaa marginaalissa olevien ihmisten luottamusta palveluihin, ja heitä saadaan paremmin avun ja tuen piiriin, myös mielenterveyspalveluihin.

Linjaus 5: Hyvä mielenterveysjohtaminen

Linjauksen perusteluissa todetaan, että mielenterveysasioiden tulisi näkyä kaikissa poliitikoissa. Tilannetta tulisi tarkkailla myös niin, että muut hyvinvointiteemat näkyisivät mielenterveyspolitiikassa. Mielenterveyspolitiikassa tulisi ottaa kantaa kaikkiin hyvinvointipolitiikoihin, jotta mielenterveyteen vaikuttavat taustatekijät tulevat huomioiduksi.

Verkosto pitää erittäin hyvänä asiana tutkimustietoon perustuvien menetelmien käyttöä, poikkihallinnolliseen yhteistyöhön kannustamista sekä laajoja yhteistyöverkostoja myös kolmannen sektorin kanssa. Hyvä mielenterveysjohtaminen huomioi myös päihdeteemat, mutta verkosto haluaa muistuttaa myös rahapelaamisen tuomista haitoista ja niiden ehkäisystä.

Linjauksen tärkeimmät ehdotukset ovat 1) yhteistyörakenteet hallinnonalojen välillä sekä 5) selkeät toimintamallit palvelujärjestelmän kokonaisuuden, yhteistoiminnallisuuden ja rahoituksen osalta ja 9) mielenterveysstrategian toteutumisen seuranta indikaattorein.

Kommentit ehdotuksiin tavoitteiden saavuttamiseksi

- Ehdotus 6: Kansalaisten hyvinvointia koskevan tiedon tulee olla laajasti saatavaa, mahdollisimman kattavaa ja ajankohtaista ja tutkimustiedosta tulee viestiä yhä paremmin, jotta siitä on hyötyä käytännön työssä.