



Forssan seudun hyvinvointikuntayhtymä

# HYVILLÄ MIELIN FORSSAN SEUDULLA

MIELENTERVEYDEN EDISTÄMINEN 2010 – 2015

## SEURANTARAPORTTI



Forssan seudun hyvinvointikuntayhtymä  
Mielenterveys- ja päihdetyön palvelualue  
30.1.2018

## SISÄLLYS

1. ALKUSANAT .....	2
2. MIELENTERVEYDEN EDISTÄMISEN KOKONAISUUS .....	3
3. KEHITTÄMISKOHTEIDEN TOTEUTUMINEN .....	4
4. MUIDEN KEHITTÄMISEHDOTUSTEN TOTEUTUMINEN .....	8
5. YHTEENVETO .....	11
6. TULEVAISUUS – MITEN TÄSTÄ ETEENPÄIN? .....	12
LÄHTEET .....	14

## 1. ALKUSANAT

*”Hyvillä mielin Forssan seudulla. Mielen terveyden edistäminen 2010 – 2015.”* – suunnitelma laadittiin valtionavusteisella hankkeella vuosina 2007 - 2009. Suunnitelman seuranta annettiin v. 2009 silloisen Forssan seudun terveydenhuollon ky:n (FSTKY) ehkäisevän mielen terveyden edistämisen työryhmän tehtäväksi. Työryhmän toiminta lopetettiin v. 2014 ja ehkäisevän mielen terveyden edistämisen koordinaatio siirtyi Mielen terveys- ja päihdetyön palvelualueen johdon vastuulle. Palvelualueen johtotiimi antoi seurantaraportin kirjoittamisen terveyskeskuspsykologi Virpi Laakson tehtäväksi, joka toimi myös alkuperäisen suunnitelman tuottaneen hankkeen projektisihteerinä.

Moni asia on toisin verrattuna vuoteen 2009. Uusia lakeja ja säädöksiä on astunut voimaan (mm. Sosiaalihuoltolaki 2014/1301, Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 2013/1287, Määräykset esi-, perus- ja lisäopetuksen opetussuunnitelman perusteista 2014, Nuorisolaki 2016/1285, Terveystieteiden laki 2010/1326). Forssan seudun terveys- ja sosiaalipalvelut ovat yhdistyneet ja FSTKY on muuttunut Hyvinvointikuntayhtymäksi (FSHKY). Näillä kaikilla on omat heijastusvaikutuksensa mielen terveyden edistämistyöhön.

Raporttia varten on haastateltu lukuisia seudun toimijoita. Kiitos heille kaikille vaivannäöstä!

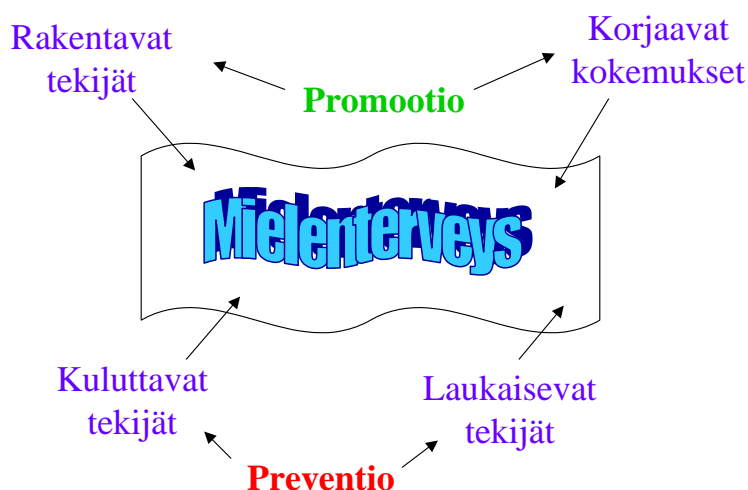
Raporttia koskee sama asia kuin alkuperäistä suunnitelmaa: mielen terveyden edistäminen on erittäin laaja-alaista toimintaa eikä sitä kaikkea voi missään oloissa sisällyttää yhteen suunnitelmaan tai raporttiin. Täytyy tehdä valintoja, fokusoida. Tässä raportissa seuranta kohdistuu ensisijaisesti alkuperäisen suunnitelman tarkoin määriteltyihin kehittämiskohteisiin ja niiden toteutumiseen. Lisäksi on poimittu joitakin löyhemmin määriteltyjä kehittämisehdotuksia ja tarkasteltu niistä saatuja tietoja.

Tämä raportti on tarkoitettu mielen terveyden edistämisen toimijoille, päättäjille ja kaikille asiasta kiinnostuneille. Toivottavasti raportti toimii virikkeenä jatkaa niitä toimia, jotka tuottavat meille kaikille mielen hyvinvointia.

## 2. MIELENTERVEYDEN EDISTÄMISEN KOKONAISUUS

Mielenterveys on mielen hyvinvointia. Mielenterveys ilmenee kyynä ihmissuhteisiin ja toisista välittämiseen. Siihen liittyy taito ilmaista tunteitaan ja kyky työntekoon. Mielenterveys auttaa keskittymään ja mahdollistaa oppimisen. Hyvä mielenterveys auttaa hallitsemaan ajoittaista ahdistusta, sietämään menetyksiä ja hyväksymään tarvittaessa muutokset omassa elämässä. Terve mieli osaa myös erottaa oman ajatusmaailmansa ja ulkoisen todellisuuden toisistaan ja siihen liittyy realistinen käsitys itsestä (Heiskanen, Salonen & Sassi, 2006).

Mielenterveyden edistämisen kokonaisuus on esitetty kuviossa 1. Mielenterveys on voimavara, jota rakentavat tekijät ja korjaavat kokemukset vahvistavat. Promootio eli mielenterveyden edistäminen kohdistuu näihin tekijöihin ja voimistaa niitä. Kuluttavat ja laukaisevat tekijät puolestaan heikentävät mielenterveyttä. Prevention eli ehkäisevän mielenterveystyön tavoitteena on heikentää näiden tekijöiden vaikutusta.



Kuvio 1. Mielenterveyden edistämistyön kokonaisuus.

Forssan seudun mielenterveyden edistämissuunnitelmassa käsiteltiin sekä mielenterveyttä vahvistavia (promootio) että ongelmia ehkäiseviä (preventio) toimintoja laajasti. Lisäksi asetettiin useita kehittämissuunnitelmassa, joiden tavoitteena oli entisestään tehostaa mielenterveyden edistämistyötä.

Suunnitelmassa esitettiin **28 kehittämissuunnitelmasta**. Ne olivat neljän tasoisia.

1. Kehittämiskohteet (9 kpl)
2. Kehittämissuunnitelmat (3 kpl)
3. Suositukset (11 kpl)
4. Kysymykset (5 kpl)

Tarkimmin määriteltyjä olivat **kehittämiskohteet**. Ne olivat ehdotuksia, joiden tavoite, toiminta, vastuutaho ja aikataulu oli tarkoin määritelty. **Kehittämissuunnitelmojen** tavoite ja toiminta oli määritelty, mutta toteutus jäi sen varaan, tarttuuko joku ideaan. **Suosituksessa** määriteltiin tavoite ja toiminta, mutta toteutus jäi toteuttajatahon vastuulle. Lisäksi joitain asioita nostettiin esiin **kysymyksen** muodossa.

### 3. KEHITTÄMISKOHTEIDEN TOTEUTUMINEN

Seuraavassa käydään läpi kaikki yhdeksän **kehittämiskohdetta** ja niiden toteutuminen. Kohteen numeron jälkeen on suluisa viite Mielenterveyden edistämissuunnitelman (2009) sille sivulle, missä kohde on esitelty.

#### **KEHITTÄMISKOHDE 1 (s. 50): FSTKY:n kotisivuille luodaan Mielenterveyden edistäminen – osio, jossa on mm. tietoa masennuksen havaitsemisesta ja itsehoidosta.**

**Kohderyhmä:** Koko väestö

**Vastuutaho:** FSTKY, Mielenterveys- ja päihdetyön palvelualue

Omaa mielenterveyttään voi vahvistaa monin tavoin. Ihmissuhteita voi vaalia, tunteita voi opetella käsittelemään ja stressiä oppia lieventämään. On myös itsehoitokeinoja, joiden avulla voi selviytyä vaikeista tilanteista. Näistä voi saada tietoa internetin verkkosivuilta. Tieto on kuitenkin hajallaan, eikä tavallisella ihmisellä ole keinoja arvioida tiedon luotettavuutta. Tarvitaan helposti löydettävää opastusta luotettavan tiedon äärelle.

##### **Kehittämiskohteen toteutuminen**

FSTKY:n kotisivuilla on Omahoito-osiossa oma sivusto Mielenterveyden tukeminen (<http://www.fshky.fi/omahoito/mielenterveyden-tukeminen/>). Sivulla on linkkejä monipuolisiin, laadukkaisiin, valtakunnallisiin mielenterveyden edistämiseen liittyviin sivustoihin.

#### **KEHITTÄMISKOHDE 2 (s. 29): Vanhempana vahvemaksi –ryhmä perheneuvolaan**

**Kohderyhmä:** 0 – 6 –vuotiaat ylivilkkaat lapset perheineen

**Vastuutaho:** FSTKY, Perheneuvola

Keskittymisvaikeuksista kärsivät, levottomat ja ylivilkkaat lapset ovat alttiita joutumaan sosiaalisiin ristiriitatilanteisiin niin kotona kuin koulussa. He ovat kasvatuksellisesti erityisen haastavia sekä vanhemmille että opettajille. Vanhemmat tuntevat usein olevansa keinottomia ja vaarana on, että lapsen ja vanhemman välisessä vuorovaikutuksessa alkaa toistua kielteisesti sävyttynyt kehä. Ylivilkkaiden lasten vanhempien avuksi on kehitetty valmennusohjelma (Vanhempana vahvemaksi -ryhmä). Ohjelman tarkoituksena on auttaa vanhempia katkaisemaan kielteinen vuorovaikutuskehä ja lisäämään myönteistä vuorovaikutusta lapsen kanssa (Tasola & Lajunen, 1997).

##### **Kehittämiskohteen toteutuminen**

Ryhmiä on toteutettu perheneuvolassa 1-2 ryhmää vuodessa. Vuodesta 2017 lähtien ryhmiä ei ole enää pidetty. Vanhempien on vaikea sitoutua säännöllisesti kokoontuviin iltaryhmiin. Neuvolan kautta kaikilla 4-vuotiaiden vanhemmilla, jotka kyselyssä kokevat lapsen käytöksen haastavaksi, on mahdollisuus osallistua Voimaperheet -ohjemaan. **Voimaperheet** on Turun yliopiston Lastenpsykiatrian tutkimuskeskuksessa kehitetty toimintamalli, jossa lapsen käyttäytymisen ongelmien varhainen tunnistaminen yhdistyy internetin ja puhelimen välityksellä tarjottavaan vanhempainohjaukseen.

### **KEHITTÄMISKOHDE 3 (s. 36): Kiusaamisenehkäisytyön vakiinnuttaminen, asian esillä pitäminen**

**Kohderyhmä:** Kaikki oppilaat

**Vastuutaho:** Psykososiaalinen oppilashuolto, FSTKY, kunnat ja oppilaitokset

Koulukiusaamisella tarkoitetaan sitä, että oppilas joutuu toistuvasti tahallisen vihamielisen käyttäytymisen kohteeksi. Kiusaamiselle on ominaista toistuvuus ja osapuolten epätasaväkisyys. Kiusaaja käyttää väärin valtaa tai voimaa alistettua kiusattua kohtaan. Alistajana voi olla yksi oppilas, muutaman hengen ryhmä tai kokonainen koululuokka. Hyvin vahingoittava kiusaamisen ilmene-  
mismuoto on yhteisön (ryhmän, porukan) ulkopuolelle sulkeminen. Kiusaami-  
nen on vakava asia ja aiheuttaa kiusatussa pelkoa ja surua, pahimmillaan voi-  
makasta ahdistusta ja psyykkisiä vaurioita (Toukkari ym., 2007).

#### **Kehittämiskohteen toteutuminen**

Laki (Perusopetuslaki 1998/628, § 29) velvoittaa laatimaan kouluille kiusaami-  
sen ja häirinnänvastaisen ohjelman. Monella Forssan koululla on käytössä Ki-  
VA-koulu ohjelma (kiusaamisen vastainen toimenpideohjelma) (Sainio, 2014).  
Joissain kouluissa on käytössä vertaissovittelu (VERSO), missä menetelmään  
koulutetut oppilaat sovittelevat oppilaiden ristiriitatilanteita (Masanti, 2015). Kou-  
luilla on kehitetty kiusaamisen jälkihoitomalleja.

### **KEHITTÄMISKOHDE 4 (s. 38): Aloitetaan Forssan seudulla MAESTRO-ryhmätoiminta (nuorten stressinhallintakurssit)**

**Kohderyhmä:** Stressaantuneet ja mielialavaikeuksista kärsivät nuoret

**Vastuutaho:** FSTKY, psykososiaalinen oppilashuolto

MAESTRO-kursseilla nuori oppii ongelmanratkaisu-, stressinhallinta- ym. sosio-  
emotionaalisia taitoja. Taidot auttavat nuorta selviytymään elämän kuormituste-  
kijöiden kanssa ja ehkäisevät mm. masennusta (Vuorilehto & Kuosmanen,  
2007; Vuorilehto, 2008).

#### **Kehittämiskohteen toteutuminen**

MAESTRO-kursseja on opiskelijoille tarjolla Forssan yhteislyseon ja Forssan  
ammatti-instituutin kurssitarjottimella. Lisäksi seudulla on vähitellen otettu käyt-  
töön FRIENDS-ohjelmaa, jolla on samoja tavoitteita kuin MAESTRO-kursseilla  
(FRIENDS. Ohjelma lasten ja nuorten mielen hyvinvoinnin tueksi, 2018).

### **KEHITTÄMISKOHDE 5 (s. 32): Toimiva lapsi & perhe –työmenetelmien käytön täs- mentäminen ja paikallisen soveltamisen kehittäminen.**

**Kohderyhmä:** Lapsiperheet, joissa vanhemmalla tai sisaruksella on mielenter-  
veys- tai päihdeongelma tai vakava somaattinen sairaus

**Vastuutaho:** FSTKY, Mielenterveys- ja päihdetyön palvelualue

Vanhemman mielenterveysongelma tai muu vakava sairaus vaikuttaa lapsen ja  
vanhemman vuorovaikutukseen, voi herättää lapsen mielessä monia kysymyk-  
siä ja on riski lapsen terveille kehitykselle. Perheitä voidaan kuitenkin auttaa ja  
lasten häiriöitä ehkäistä. Lastensuojelulaki ja päihdehuoltolaki velvoittavat  
huomioimaan myös lapsen hoidon ja tuen tarve, mikäli vanhemmalla on mielen-  
terveysongelmia tai päihdeiden väärinkäyttöä. Vanhemmuutta voidaan tukea ja  
arjen sujumista helpottaa Toimiva lapsi & perhe –työmenetelmillä (TI&p). Niillä

tuetaan sellaisia perheen elämän tekijöitä, joiden tiedetään liittyvän perheen hyvään selviytymiseen. Näitä ovat vanhempien tuki toinen toisilleen vanhemmuudessa, perheen sisäinen ymmärrys perheen tapahtumista ja lasten aktiivisuuden tukeminen kodin ulkopuolella. (Solantaus & Niemelä, 2016).

#### **Kehittämiskohteen toteutuminen**

Forssan seudulla on koulutettu yli 180 työntekijää Lapset puheeksi – keskustelun ja Neuvonpito -työmenetelmän käyttöön. Seudulla on toteutettu myös kouluttajakoulutus, joten uusia menetelmän hallitsevia pystytään kouluttamaan paikallisesti. TI&p -työmenetelmiä on sovellettu useiden satojen perheiden kanssa FSHKY:n sosiaali- ja terveystalveissa; syksyn 2017 aikana on aloitettu myös koulussa ja varhaiskasvatuksessa kouluttautuminen. Toimintaa vakiinnutetaan kouluttamalla edelleen uusia menetelmäosaajia. Lisäksi toimintaa tukee vuoden 2017 syksystä alkaen TI&p –koordinaattori.

### **KEHITTÄMISKOHDE 6 (s. 43): FSTKY:n aikuisneuvolan ja seudun eri toimintojen yhteistyökäytäntöjen kehittäminen**

**Kohderyhmä:** Yksinäisyydestä kärsivät työikäiset

**Vastuutaho:** FSTKY, aikuisneuvonta

Yksinäisyyden syyt ovat monia. Joskus yksinäisyys liittyy läheisen ihmisen menetykseen tai muihin elämänmuutoksiin, joskus taas se liittyy ihmisen pitkäkestoiseen tapaan olla kontaktissa muihin ihmisiin, esim. arkuuteen, ujouteen tai pelkoon.

Yksinäisyyttä aiheuttavat esteet voivat olla vaikeita voitettaviksi. Usein on apua asennoitumisen muutoksesta; muiden ihmisten lähestymistä voi opetella ja harjoitella. Erilaiset harrastukset ja muut toiminnot auttavat kontaktin alkuun pääsemisessä. Esim. Forssan seudun mielenterveysseura järjestää useita ryhmiä, joihin voi mennä mukaan ja joissa on toimintaa ja keskusteluja.

Sosiaali- ja terveys- ym. vastaavissa palveluissa on hyödyksi palveluohjauksellinen työote. Ihmistä opastetaan konkreettisesti eteenpäin asioissaan, menään tarvittaessa mukaan seuraavaan palvelupisteeseen, hoidetaan palvelusta toiseen siirrot ”saattaen vaihtaen”.

#### **Kehittämiskohteen toteutuminen**

Aikuisneuvolan terveydenhoitajat ohjaavat aktiivisesti asiakkaita mielenterveysyhdistysten toimintaan, samoin tiedossa oleviin liikuntaryhmiin.

### **KEHITTÄMISKOHDE 7 (s. 45): Vapaaehtoistyön koordinaattori käynnistämään ja koordinoimaan seudun vapaaehtoistyötä**

**Kohderyhmä:** Kaikki ikäihmiset

**Vastuutaho:** Forssan seudun palvelukammari ry

Ikäihmiset ovat tärkeä voimavara. He siirtävät kulttuuriperinnettä ja kokemustaan nuoremmille sukupolville. He voivat olla hyödyksi koulutuksessa sekä vapaaehtois- ja järjestötyössä. Jotkut antavat panoksensa omaishoitajina tai muussa hoivatyössä jne. (Kautto ym., 2004).

Ikäihmisellä on oikeus osallistua yhteisön moniin toimintoihin. Se ylläpitää hänen toimintakykyään ja vireyttään, ehkäisee yksinäisyyttä ym. Forssan seudulla on tarjolla runsaasti erilaista toimintaa ja vapaaehtoistyötä. Aina ei ikäihmisen kuitenkaan ole helppoa löytää itselleen sopivaa vaihtoehtoa. Eri yhdistykset toimivat osittain toisistaan erillään tietämättä toinen toisensa toiminnasta.

**Kehittämiskohteen toteutuminen**

Vapaaehtoistyön koordinointi toteutuu paljolti Forssan seudun palvelukammari ry:n toiminnan kautta. Toiminta organisoidaan Ystävän kammarista käsin. Vapaaehtoiset toimivat ystävinä, tarjoavat saatto- ja ulkoiluapua ja ovat mm. kerhojen vetäjinä. Yhdistyksessä oli jäsenyhdistyksiä v. 2016 lopussa 23 ja tiloja vuokrattiin myös ulkopuolisille yhdistyksille ja perhejuhliin (Forssan seudun palvelukammari ry, 2017).

**KEHITTÄMISKOHDE 8 (s. 45): Ikäihmisten kanssa työtä tekevien foorumi**

**Kohderyhmä:** Kaikki ikäihmiset

**Vastuutaho:** Forssan kaupungin vanhustyö

Hyvin toimivat sosiaali-, terveys- ym. palvelut luovat turvallisuuden tunnetta. Ikäihmisten kanssa työtä tekevien foorumi edesauttaisi palveluiden kehittämistä. Foorumissa voitaisiin löytää uusia toimintatapoja ja sopia yhteisistä päämääristä ja pelisäännöistä. Yhtenä tavoitteena olisi esim. toimiva palveluohjaus.

**Kehittämiskohteen toteutuminen**

Foorumi ei ole toteutunut sellaisenaan. Sen sijaan monet muut asiat ovat edistäneet yhteistyötä, niistä merkittävimpana v. 2014 toteutunut organisaationmuutos, jossa seudun sosiaali- ja terveyspalvelut yhdistyivät samaan organisaatioon (FSHKY). Tämän myötä vanhuspalvelut ovat nyt yhteisen katon alla ja niitä on pohdittu seutukunnallisesti.

**KEHITTÄMISKOHDE 9 (s. 51): Perustetaan Depressiokoulun ohjaajien ”ryhmänohjaajapankki” ja järjestetään depressiokouluryhmiä eri kohderyhmille.**

**Kohderyhmä:** Koko väestö, erityisesti kuormittavassa elämäntilanteessa elävät

**Vastuutaho:** FSTKY, Mielenterveys- ja päihdetyön palvelualue

Masennusta voidaan ehkäistä vahvistamalla ihmisen voimavaroja ja kykyjä ja toisaalta ehkäisemällä kuormittavien tekijöiden vaikutusta. Masennusta voidaan ehkäistä kaikissa ikäryhmissä; eri ikäisillä ja eri elämäntilanteissa keinot ovat erilaisia.

Yksi keino lisätä masennuksen ehkäisytaitoja on ns. Depressiokoulu-ryhmä. Tämä USA:ssa kehitetty menetelmä on tuotu Suomeen ja muokattu maamme oloihin 1900-luvun lopulla (Koffert & Kuusi, 2002). Depressiokoulu on ryhmämuotoinen masennuksen ehkäisy- ja hoitomalli, jonka tavoitteena on estää masennuksen puhkeaminen, lyhentää masennusjaksojen kestoa ja lievittää niiden voimakkuutta. Ryhmää ohjaa koulutettu vetäjä ja siinä opitaan kokemuksellisen työskentelyn kautta itsehoitomenetelmiä ja masennuksen ymmärrystä.

**Kehittämiskohteen toteutuminen**

Depressiokoulujen vetäjäpankki perustettiin 7.9.2009. Viimeisin kokous pidettiin 20.8.14. Tänä aikana toteutettiin 9 depressiokouluryhmää.



## 4. MUIDEN KEHITTÄMISEHDOTUSTEN TOTEUTUMINEN

**Kehittämiskohteiden** lisäksi Mielen terveyden edistämissuunnitelmassa oli löyhemmin määriteltyjä kehittämisehdotuksia (**suositus, kehittämisidea, kysymys**). Kaikille niille ei ollut määritelty sellaisia mittareita, että niiden toteutumisen voisi todeta. Seuraavassa nostetaan esiin muutamia sellaisia ehdotuksia, joiden toteutumisesta tietoa on ollut saatavilla.

### **KEHITTÄMISIDEA (s. 22): Mielen terveysvaikutusten arviointia (MIVA) kokeillaan Forssan seudun jonkin kunnan jossain lautakunnassa**

**Kohderyhmä:** Koko väestö

**Vastuutaho:** Kuntien esittelijät

Monilla kunnallisilla päätöksillä on mielen terveysvaikutuksia. Päätökset voivat koskea asuinympäristöä, koulutusta, kulttuuria, sosiaali- ja terveystalvveluja tai vaikkapa harrastusmahdollisuuksia. Jo ennen tietyn päätöksen tekoa, voidaan sen mielen terveysvaikutuksia arvioida. Apuna voidaan käyttää MIVAA (mielen terveysvaikutusten arviointia), joka on yksi IVAn (ihmiseen kohdistuvien vaikutusten arviointi) alalaji. MIVAssa eritellään vaihtoehtoisia ratkaisumalleja käsillä olevaan päätökseen ja esitellään kunkin vaihtoehdon ennakoitavissa olevat vaikutukset väestön tai kyseisen kohderyhmän mielen terveyteen. Vaihtoehtojen käsittely selkiyttää tavoitteita, mahdollistaa ristiriitojen käsittelyn ja konkretisoi sitä, kuinka tavoitteet voidaan saavuttaa (Nelimarkka & Kauppinen, 2007). Muita ennakoarviointeja, jotka ovat lähellä mielen terveysvaikutusten arviointia, ovat esim. Lapsivaikutusten arviointi (LAVA), Terveystalvveluusten arviointi (TVA) ja Sosiaalisten vaikutusten arviointi (SVA).

#### **Kehittämiskohteen toteutuminen**

Tiedossa ei ole, että missään seudun kunnassa olisi käytetty mielen terveysvaikutusten arviointia. Tammelassa on käytetty kouluverkkoselvityksessä lapsivaikutusten arviointia (Kouluverkkoselvitys sekä lapsi- ja maaseutuvaikutusten arviointi, 2016).

### **SUOSITUS (s. 25): Vanhemmilla on mahdollisuus vaikuttaa sairaalassaoloajan pituuteen synnytyksen jälkeen siten, että se palvelee mahdollisimman hyvin perheen tarpeita.**

**Kohderyhmä:** Ensisynnyttäjätperheet

**Vastuutaho:** Sairaaloiden synnytysosastot

Ensimmäisen lapsen syntymä on tärkeä taitekohta perheen elämässä ja asettaa vanhemmat uusien haasteiden eteen. Eri perheillä on erilainen valmius lapsen hoitoon ja erilaisia tarpeita saada tukea ja opastusta. Siksi olisi hyvä, että äideillä olisi joustava mahdollisuus olla synnytyksen jälkeen sairaalassa. Eri tyisen tärkeää tämä olisi ensisynnyttäjälle. Sairaalassa äidin/vanhempien on mahdollisuus keskittyä vauvaan ja saada kokemusta vauvan hoidosta turvallisissa puitteissa. Olisi myös hyvä, jos kaikilla sitä haluavilla olisi mahdollisuus perhehoitohuoneeseen synnytysosastolla.

#### **Kehittämiskohteen toteutuminen**

Forssan seudun synnytykset tapahtuvat pääosin Kanta-Hämeen keskussairaalassa. Sairaalassa toimitaan suosituksen mukaisesti eli vanhempien toiveita sairaalassaolon pituudesta kuunnellaan.

## **SUOSITUS (s. 27): Kaikki Forssan seudun kunnat maksavat kotihoidontuen kuntalisää**

**Kohderyhmä:** 0 – 6-vuotiaat lapset

**Vastuutaho:** Kunnat

Pienelle lapselle tärkeintä on saada olla levollisesti ja turvallisesti läheisten ihmisten seurassa. Koti on lapsen tärkein paikka. Vanhemmalle lapsen kanssa oleminen, arjen eläminen, lapsen kehityksen ja kasvun seuraaminen ovat ainutlaatuinen, elämää rikastuttava kokemus.

Lapsen kehitys on portaittaista ja tietyt vaiheet ovat erityisen merkityksellisiä pohdittaessa lapsen päivähoitoa. Noin 9 kuukauden iässä lapsella on vierastamisvaihe ja siksi lapsen olisi hyvä olla tämän vaiheen yli vanhemman hoidossa. Lapsen sosiaalinen kehitys etenee siten, että ensin lapsi pystyy olemaan erossa äidistään toisen aikuisen hoidossa, sitten onnistuu leikki kahdestaan toisen lapsen kanssa, sitten kolmistaan ja lopulta ryhmässä. Ihanteelliset päivähoitojärjestelyt huomioivat tämän kehityksen. Alle 3-vuotiaan paras hoitopaikka on pienessä kodinomaisessa ympäristössä. Kotona ovat turvalliset maamerkit ja lapsen ympäristö on hänen hallittavissaan. Keskimäärin 3-vuotiaana lapsi on valmis siirtymään päiväkotiin.

### **Kehittämiskohteen toteutuminen**

Tammelassa ja Forssassa kuntalisää on maksettu, rajatuin ehdoin. Humppila, Jokioinen ja Ypäjä eivät ole maksaneet.

Lasten kotihoitoa on kunnissa tuettu myös muilla tavoilla. Esim. Tammelassa on toiminut päiväkodissa kaksi kerhoryhmää, joissa kotona olevien perheiden lapset pääsivät osallistumaan varhaiskasvatukseen ilman, että menettivät kotihoidontuen. Kerhotoimintaa ei luokiteltu päivähoitotoiminnaksi.

## **SUOSITUS (s. 34): Nuorten asioita yleisellä tasolla pohtivat foorumit jatkavat toimintaansa ja sisällyttävät siihen edelleen nuorten vapaa-ajan toiminnan pohtimista**

**Kohderyhmä:** Kaikki nuoret

**Vastuutaho:** Kuntien nuorisotoimet

Nuoret kohtaavat monia aikuisia monissa rooleissa: vanhempia, opettajia, nuorisotyöntekijöitä, seurakunnan työntekijöitä, oppilashuollon edustajia, poliiseja, sosiaalityöntekijöitä, harrastustoiminnan vetäjiä jne. Jos näillä aikuisilla on paikka, foorumi, missä keskustella nuorten kuulumisista yleisellä tasolla ja pohdita yhdessä ajankohtaisia ilmiöitä niihin ratkaisuja etsien, se luo nuorten ympärille johdonmukaista ja luotettavaa tukiverkkoa.

### **Kehittämiskohteen toteutuminen**

Nykyään nuorisolaki (9 §) edellyttää, että jokaisessa kunnassa on oltava nuorten ohjaus- ja palveluverkosto. Edellä kuvatun kaltainen foorumi toimii seudun jokaisessa kunnassa, Forssassa nimellä Forssan kouluikäisten Kasvattajaverkosto (KASVE), Ypäjällä nimellä Moniammatillinen varhaisen tukemisen työryhmä (VARTU), Tammelassa nimellä Lasten ja nuorten palveluverkosto, Jokioisilla nimellä kunnan nuorten ohjaus- ja palvelutyöryhmä (JOKUNOP) ja Humppilassa nimellä LAPE-ryhmä.

### **KYSYMYS (s. 42): Ovatko Forssan seudun työpaikat luoneet valmiussuunnitelmat irtisanomisten kielteisten psyykkisten seurausten minimoimiseksi?**

**Kohderyhmä:** Irtisanotut, työttömät

**Vastuutaho:** Työpaikat

Työn menettäminen on vakava isku aikuisen hyvinvoinnille. Siinä ihminen menettää työpaikan, työkaverit, turvallisuuden ja luottamuksen. Useimmiten työttömäksi joutuminen herättää pelkoa, pettymystä, surua, epävarmuutta ja epäoikeudenmukaisuuden kokemusta, usein myös ahdistusta ja vihaakin. Muutos voi rikkoa käsitykset itsestä ja toisista, perususkomukset maailmasta, tulevaisuuden odotukset sekä merkityksellisyyden ja mielekkyyden kokemuksen. Muutoksen vaikutusten suuruus vaihtelee yksilöllisen elämäntilanteen mukaan. Muutoksesta on mahdollista selviytyä, mutta se vaatii psyykkistä työstöä, ajatusten ja tunteiden kohtaamista ja läpikäyntiä. Keinoina voidaan käyttää mm. vertaistukea ja aktiivista tarttumista oman tilanteen kohentamiseen (esim. aktiivinen työnhaku) (Poijula, 2003).

#### **Kehittämiskohteen toteutuminen**

Ainakin joillakin suurimmilla Forssan seudun työpaikoilla on luotu toimintasuunnitelmat irtisanomisten varalle. Uudelleen koulutukseen ja työllistymiseen tarjotaan apua ja muutostukea on saatavilla myös työterveyshuollon kautta.

### **KEHITTÄMISIDEA (s. 46): Tilaisuuksien yhteyteen valvottu rollaattoriparkki ja siitä maininta tilaisuuden tiedotteeseen/lehtimainokseen**

**Kohderyhmä:** Kaikki ikäihmiset

**Vastuutaho:** Tapahtumien järjestäjät

Ikäihmisellä on oikeus osallistua yhteisön moniin toimintoihin. Toimintojen esteettömyys on tärkeää. Esteet voivat olla fyysisiä (esim. tilan maantieteellinen sijainti, portaiden määrä), aikataulullisia (ikäihmiset eivät mielellään liiku iltaihin), taloudellisia (esim. osanottomaksut voivat olla liian korkeita) tai asenteellisia (esim. miten toiminnoista/tilaisuuksista tiedotetaan). Rakennusten tulee olla sellaisia, että niihin on ikäihmisilläkin helppo pääsy (esim. sijainti kulkuyhteyksien varrella, ei paljon portaita) ja aistien heikkeneminen on huomioitu (esim. induktiosilmukoiden toimivuus). Tilaisuuksia tulee järjestää päiväsaikaan. Tulee olla tarjolla kohtuuhintaisia liikunta- ym. harrastusmahdollisuuksia ikäihmisille. Tiedottamisessa ja tilaisuuden järjestelyissä tulee viestittää, että ikäihmiset ovat tervetulleita.

#### **Kehittämiskohteen toteutuminen**

Ei ole tiedossa, että valvottua rollaattoriparkkia olisi käytetty missään Forssan seudun tilaisuudessa. Esteettömyyteen on kiinnitetty huomiota muilla tavoilla. Esim. Kojjärven uudella koululla on induktiosilmukka. Forssan seudun vammaisneuvosto on tehnyt esteettömyyskartoituksia ja antanut lausuntoja rakennusten esteettömyyteen.

## 5. YHTEENVETO

- SUUNNITELMASSA ASETETUT KEHITTÄMISEHDOTUKSET OVAT PÄÄOSIN TOTEUTUNEET.

Tärkeimmät ehdotukset, **kehittämiskohteet**, ovat toteutuneet kaikki. Myös monet muut kehittämisehdotukset ovat toteutuneet.

Seudun toimijat ovat panostaneet mielenterveyden edistämiseen odotetulla tavalla. Lainsäädäntökin on edistänyt asioiden toteutumista, sillä monet asiat, joita suunnitelmaa laadittaessa esitettiin täällä uusina, ovat nyt edenneet jo lainsäädäntöön. Voidaan todeta, että Forssan seutu oli tästä näkökulmasta katsoen aikaansa edellä.

- OSASTA EHDOTUKSISTA EI OLLUT MAHDOLLISTA SAADA TIETOA.

Niille ei ollut asetettu sellaisia mittareita, että niitä olisi voinut kartoittaa tai tiedon kerääminen olisi ollut kohtuuttoman työlästä. Ko. ehdotusten toteutuminen jää hämärän peittoon. Tätä voidaan pitää suunnitelman heikkoutena, mutta toisaalta tästä oltiin tietoisia jo suunnitelmaa laadittaessa ja kehittämisehdotusten monitasoisuus syntyi tästä tietoisuudesta.

- MIELENTERVEYDEN EDISTÄMISEN TOIMINNOT OVAT TULLEET OSAKSI ARKEA

Seuranta osoitti, että Forssan seudulla mielenterveyden edistämistä ei nähdä erillisenä ja hämäränä toimintona, jota ”joku jossain tekee”. On ymmärretty, että mielenterveyttä voimme edistää me kaikki, kukin oman perustyömme puitteissa. Työn muodot ovat juurtuneet ja levinneet laajempaan käyttöön. Tästä hyvänä esimerkkinä Toimiva Lapsi & Perhe –työmenetelmän soveltaminen jo hyvin monissa toiminnoissa.

## 6. TULEVAISUUS – MITEN TÄSTÄ ETEENPÄIN?

### RAKENTEET

Sote- ja maakuntauudistuksen ja uuden lainsäädännön myötä hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen siirtyy kuntien vastuulle. Yhtenä osana tätä on mielenterveyden vahvistaminen. Maakuntien tehtävänä on antaa asiantuntijatukea kunnille (Pöysti, 2016). Lainsäädäntö on vielä keskeneräinen. Tässä vaiheessa on vaikea tietää, mitä uudistus käytännössä tarkkaan ottaen merkitsee. On esitetty, että maakuntien ja kuntien rahoitukseen säädetään kannustin, niin sanottu hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen kerroin (Hytekerroin). Sen tarkoituksena on kannustaa maakuntia toteuttamaan toimia muun muassa kansansairauksien ehkäisemiseksi. Maakuntien valtion rahoituksesta noin yksi prosentti perustuisi hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen (Paavola, M., 2017).

Mielenterveyden edistäminen tulee jatkossakin nähdä hyvin laaja-alaisena toimintana ja se tulee huomioida kaikissa arjen toiminnoissa.

### KESKEISIÄ TEEMOJA JATKOSSA

- **Varhainen vuorovaikutus**

Varhaisella vuorovaikutuksella tarkoitetaan kaikkea lapsen ja vanhempien yhdessä tekemistä, kokemista ja olemista ensivuotina. Hyvä vuorovaikutussuhde lapsen ja vanhemman välillä on erityisen tärkeää lapsen kehitykselle. Kun vanhempi on herkkä vauvansa ja pienen lapsensa viesteille, tulkitsee niitä yleensä lapsen tarpeiden kannalta oikein, ja vastaa niihin johdonmukaisesti, rakentuu lapselle hyvä perusturvallisuus. Varhaisessa vuorovaikutuksessa rakennetaan mielenterveyden perusta.

Forssan seudulla varhaista vuorovaikutusta tukevia työmuotoja kehitetään jatkossa mm. perhekeskusmallin kautta. Voimaperheet –työmuodolla autetaan perheitä, joissa lapsella on käytöshäiriöitä. Vauvaperheiden varhaista vuorovaikutusta on tuettu ”Vauvaperheet näkyviksi Forssan seudulla” -hankkeella ja sitä työtä tullaan jatkokehittämään. Ongelmien ylisukupolvista siirtymistä ehkäistään auttamalla korkean riskin pikkulapsiperheiden vuorovaikutustilanteita. Tämä tapahtuu lastenneuvolan, lastenpsykiatrian ja lähiverkoston kohdennetulla yhteistyöllä. Keväällä 2018 seudulla käynnistyvät Vahvuutta vanhemmuuteen –perheryhmien ohjaajakoulutukset. Tavoitteena on jatkossa tarjota vauva- ja taaperoikäisten vanhemmille mentalisaatioperusteista, lapsen ja vanhempien välistä myönteistä vuorovaikutusta edistävää, ryhmää yhteistyössä FSHKY:n ja varhaiskasvatuksen kanssa.

- **Kouluikäiset**

Kouluikäisten hyvinvointiin vaikuttavat kasvatushenkilöstön resurssien väheneminen, jolloin on käytettävissä vähemmän aikuishuomiota per lapsi. Koulu-uudistukset muuttavat olosuhteita. Lähiopetus vähenee. Sosiaalinen media asettaa haasteita, mutta se on myös mahdollisuus, sitä voi käyttää työvälineenä. Vuonna 2014 voimaan astunut Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki velvoittaa yhteisöllisyyden tukemiseen kouluissa. Lain mukaan yhteisöllinen työ on ensisijaista nykyisessä oppilas- ja opiskelijahuollossa. Esim. oppilashuoltoryhmät kantavat vastuuta yhteisöllisen työn kehittämisestä.

Forssan seudulla on laadittu Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma vuosille 2017-2020. Sen yhteydessä kerättiin kokemusperäistä tietoa lasten ja nuorten hyvinvoin-

nista kyselyjen avulla. Vastauksissa tuli esiin kiusaamisen yleisyys ja sen laajat vaikutukset. On edelleen panostettava siihen, että löydettäisiin tehokkaita keinoja puuttua kiusaamiseen (Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma Forssan seudulla 2017 – 2020, 2017).

- **Työelämän haasteet**

Nykyajan työelämässä tapahtuu paljon muutoksia. Muutokset aiheuttavat stressiä, joskus myös pelkoa ja ahdistusta. Mielekkäästi toteutettu muutos tukee työntekijöiden hyvinvointia ja auttaa heitä vastaamaan muutoksen tuomiin haasteisiin ja käsittelemään siihen liittyviä tunteita. Hyvin läpiviedyn muutoksen keskeiset elementit ovat rehellinen, johdonmukainen ja toistuva *tiedottaminen*, henkilöstön *osallistaminen* muutoksen suunnitteluun ja toteuttamiseen sekä *muutostuki*, kuten koulutus, valmennus ja esimiesten mentorointi (Pahkin & Vesanto, 2013; Työterveyslaitoksen sivut mielekkästä organisaatiomuutoksesta <https://www.ttl.fi/tyoyhteiso/organisaatiomuutos/>).

Haitallista työstressiä voivat aiheuttaa myös muut psyykkiset ja sosiaaliset kuormitustekijät. Keskeisiä keinoja stressin haittojen ehkäisemiseksi ovat mm. kunnollinen perehdytys, työn sisällön suunnittelu kuormitustekijät huomioiden, oikeudenmukainen johtaminen ja vertaistuki (Toppinen-Tanner & Ahola, 2012).

- **Ikäihmisten aktiivisen ja sosiaalisen elämän tukeminen**

Ikäihmisten muistisairaudet lisääntyvät. Se lisää turvattomuutta ja pelkoa. Sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen on tärkeää, mutta sitä voivat rajoittaa esim. heikentynyt liikuntakyky ja aistien heikkeneminen. Ikäihmiset muuttavat uusille paikkakunnille ja silloin uusien ystävien löytäminen on haaste. Ikäihmisten sosiaalista kanssakäymistä aktivoivilla työmuodoilla voidaan ehkäistä em. vaikeuksien vaikutusta. Ikäihmisten aktiivista, miellyttävää ja laadukasta elämää tulee jatkossakin mahdollistaa esim. asumis- ja hoivapalveluissa (Tamminen & Solin, 2013).

## LÄHTEET

Forssan seudun palvelukammari ry. Kertomus vuoden 2016 toiminnasta. (2017). Moniste.

FRIENDS. Ohjelma lasten ja nuorten mielen hyvinvoinnin tueksi. Luettu 8.1.2018. Aseman Lapset ry:n kotisivut. <http://www.asemanlapset.fi/fi/toimintamuotomme/friends>

Heiskanen, T, Salonen, Kr & Sassi, P. (2006). Mielenterveyden ensiapukirja. Suomen mielenterveysseura, SMS-Tuotanto Oy, Helsinki.

HYVILLÄ MIELIN FORSSAN SEUDULLA. Mielenterveyden edistäminen 2010 – 2015. (2009). Forssan seudun terveydenhuollon ky, Forssa.

Kautto, M. (toim.) (2004). Ikääntyminen voimavarana. Tulevaisuusselonteon liiteraportti 5. Valtioneuvoston kanslian julkaisusarja 33/2004, Helsinki.

Koffert, T & Kuusi, K. (2007). Depressiokoulu. Opi masennuksen ehkäisy- ja hoitotaitoja. Suomen mielenterveysseura, SMS-Tuotanto Oy, Vantaa.

Kouluverkkoselvitys sekä lapsi- ja maaseutuvaikutusten arviointi (2016). Tammelan kunta, FCG Konsultointi Oy, Raportti.

Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma Forssan seudulla 2017 – 2020 (2017). Forssan seudun hyvinvointikuntayhtymä, Forssan kaupunki, Humppilan kunta, Jokioisten kunta, Tammelan kunta, Ypäjän kunta.

Masanti, A. (2015). Selvitys Verso-toiminnasta peruskouluissa vuonna 2015. VERSO-ohjelman arviointiraportti. Suomen sovittelufoorumi ry, VERSO-ohjelma.

Määräys esiopetuksen opetussuunnitelman perusteista 102/011/2014. Hyväksytty 22.12.2014 Opetushallituksessa. Saatavilla sähköisesti: [http://www.oph.fi/download/163780\\_maarays\\_esiopetus\\_102\\_011\\_2014.pdf](http://www.oph.fi/download/163780_maarays_esiopetus_102_011_2014.pdf)

Määräys lisäopetuksen opetussuunnitelman perusteista 105/011/2014. Hyväksytty 22.12.2014 Opetushallituksessa. Saatavilla sähköisesti: [http://www.oph.fi/download/163765\\_maarays\\_lisaopetus\\_105\\_011\\_2014.pdf](http://www.oph.fi/download/163765_maarays_lisaopetus_105_011_2014.pdf)

Määräys perusopetuksen opetussuunnitelman perusteista 104/011/2014. Hyväksytty 22.12.2014 Opetushallituksessa. Saatavilla sähköisesti: [http://www.oph.fi/download/163775\\_maarays\\_perusopetus\\_104\\_011\\_2014.pdf](http://www.oph.fi/download/163775_maarays_perusopetus_104_011_2014.pdf)

Nelimarkka, K & Kauppinen, T. (2007). Ihmisiin kohdistuvien vaikutusten arvioiminen. Sta-kes. Oppaita 68, Helsinki.

Nuorisolaki 21.12.2016/1285.

Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 30.12.2013/1287.

Organisaatiomuutos. Luettu 28.1.2017. Työterveyslaitoksen kotisivut. <https://www.ttl.fi/tyoyhteiso/organisaatiomuutos/>

Paavola, M. (2017). Tupakasta vieroituksen toimintamallit. Raportti Allergia- ja astmaliiton järjestämästä Savuttomuus 2017 – seminaarista. [https://www.smt.fi/sites/default/files/savuttomuus\\_2017\\_-\\_seminaarin\\_tiivistelma\\_.pdf](https://www.smt.fi/sites/default/files/savuttomuus_2017_-_seminaarin_tiivistelma_.pdf)

Pahkin, Kr. & Vesanto, P. (2013). Organisaatiomuutos esimiehen näkökulmasta. Työterveyslaitos, Helsinki.

Perusopetuslaki 21.8.1998/628.

Pojjula, S. (2003). Miten selviytyä työpaikan menetyksestä. Kirjapaja Oy, Helsinki.

Pöysti, T. (2016). Maakunnan ja kunnan rooli hyvinvoinnin ja terveyden edistämässä. Diarja, Valtionvarainministeriö.

<http://alueuudistus.fi/documents/1477425/2271254/Maakunta+kunta+hytess%C3%A4+2016.pdf/f4d851ef-7128-4bef-b21b-601af1c855c7>

Sainio, M. (2014). KiVa Koulu® -ohjelma suomalaisissa peruskouluissa: Miten ohjelmaa toteutetaan tai miksi sitä ei käytetä? Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittama selvitys.

Sosiaalihuoltolaki 30.12.2014/1301.

Solantaus, T. & Niemelä, M. (2016). Arki kantaa – kun se pannaan kantamaan. Perheterapia 1/16.

Tasola, S. & Lajunen, K. (1997). Vanhempana vahvemmaksi. Ylivilkkaiden ja keskittymättömien lasten vanhemmille tarkoitettu valmennusohjelma. Käsikirja. Julkaisija: Sirkka Tasola, Jyväskylä

Terveydenhuoltolaki 30.12.2010/1326.

Toppinen- Tanner, s. & Ahola, K. (toim.) (2012). Kaikkea stressistä. Työterveyslaitos, Tallinna.

Toukkari, S, Suhonen, R, Puro, M, Honkala, A & Hietanen-Peltola, M. (2007). Miten toimii hyvä oppilashuolto seudullisesti toteutettuna. Seudullisen oppilashuollon kehittämishanke, loppuraportti. Forssan seudun terveydenhuollon ky, Forssa.

Vuorilehto, M & Kuosmanen, L. (2007). Sateenvarjo-projekti 2007 – 2009. Tarkennettu projektisuunnitelma. Vantaa.

Vuorilehto, M. (2008). Suullinen tiedonanto konsultaatiokäynnillä FSTKY:ssä 16.9.08.