

## SUOMEN PSYKOLOGILIITON LAUSUNTO MIELENTERVEYSSTRATEGIAN VALMISTELUA KOSKIEN

8.5.2019

### Mielenterveysstrategian painopisteiden kokonaisuus

Valituissa painopistealueissa näkyy vahvasti mielen terveyden edistämisen ja ennaltaehkäisyn näkökulma esimerkiksi lasten ja nuorten arkiympäristöissä, sekä fokus palveluiden oikea-aikaisuudessa ja laadussa. Nämä ovat hyvin saman suuntaisia tavoitteita, joiden parissa Psykologiliitto sekä sosiaali- ja terveydenhuollon kentällä työskentelevät psykologit erityisesti toimivat.

- Mielenterveys on tärkeä nostaa esiin laajana kokonaisuutena, jota ei määritellä ainoastaan mielen sairauden puuttumisena.
- Mielenterveyden palvelujärjestelmän suunnittelu ja optimaalinen toiminta edellyttää monialaista ja -ammattillista osaamista, mihin kuuluu olennaisena osana psykologia tieteen- ja ammattialana.
- Tarpeenmukaisten moniammatillisten mielen terveyspalveluiden saatavuutta matalalla kynnyksellä tulee vahvistaa läpi elämänkaaren.
- Koulutusjärjestelmä on keskeisessä roolissa lasten ja nuorten hyvinvoinnin ja mielen terveyden tukemisessa heidän omassa kasvu ympäristössään.
- Varhaiskasvatukseen tulee lisätä psykologista asiantuntijuutta hyvinvoinnin edistämisestä, tunne- ja sosiaalisista taidoista, ryhmädynamiikasta, ongelmien ehkäisystä sekä varhaisesta toiminnasta kehitys- ja kasvatusongelmissa.
- Lakisääteisten oppilas- ja opiskelijahuollon palveluiden saatavuus on turvattava.
- Perusterveydenhuollon mielen terveyspalveluita tulee vahvistaa tuomalla psykologipalvelut valtakunnallisesti yhdenmukaisesti kansalaisten saataville terveyskeskuksiin, sekä määrittämällä Terapiatakuun mukaiset lyhytinterventiot lakisääteisesti osaksi perusterveydenhuoltoa.
- Työ- ja toimintakyvyn vahvistaminen on nostettava sosiaali- ja terveyspolitiikan keskiöön, ja siirtää painopiste terveyttä edistävään toimintaan.

### Painopiste 1: Mielenterveys pääomana

Mielenterveys on tärkeää nähdä laajana kokonaisuutena, jota ei määritellä ainoastaan psykiatrisista diagnooseista käsin, eikä mielen terveys ole vain mielen sairauden puuttumista. Ihminen on psykofyysissosiaalinen kokonaisuus – toisaalta mielen terveydessä on kyse erilaisista asioista kuin somatiikassa, sillä mielen asioita voi havaita vain välillisesti, ne ovat käsitteitä eivätkä fyysisiä entiteettejä.

Laadukkaiden, moniammatillisten mielen terveyspalveluiden saatavuus mahdollisimman lähellä ihmisten arkea on turvattava elämänkaaren eri vaiheissa läpi yhteiskunnallisten muutosten.

Mielenterveys sekä siihen liittyvät palvelut ja osaamisen on saatava tasaveroiseen asemaan somaattisen terveyden kanssa. Nyt näin ei vielä ole, vaikka suunta onkin oikea.

→ Keskeisenä puutteena tämänhetkisessä palvelujärjestelmässä ovat perusterveydenhuollon puutteelliset mielen terveyspalvelut, erityisesti psykologiasiantuntijuuden ja psykologin vastaanottojen puute. Perusterveydenhuollossa on vähäiset mahdollisuudet päästä matalalla kynnyksellä psykologin vastaanotolle, mikä on välttämätön osa toimivaa terveydenhuoltoa ja sisältyy esimerkiksi

työterveyshuoltoon ja YTHS:n palveluihin. Psykologi on yliopistokoulutettu mielenterveyden, käyttäytymisen ja tunne-elämän sekä ihmissuhteiden, kriisien ja kognitiivisten taitojen (mm. muistitoiminnot) asiantuntija, joka tarjoaa monipuolisia arviointi-, tutkimus- ja hoitopalveluita sekä konsultaatiota. Tavoite matalalla kynnyksellä terveyskeskuksissa saatavilla olevista varhaisen vaiheen psykososiaalisista lyhytinterventioista on myös Mielenterveyspoolin ajaman Terapiatakuu-hankkeen mukainen.

- Jokaisen terveyskeskuksen alueelle tarvitaan vähintään 3 psykologia, mikä tarkoittaisi valtakunnallisesti 480 psykologia. Tämä tavoite olisi toteutettavissa 29 miljoonan euron vuosikustannuksella.

→ Psykologinen aspekti on keskeinen usein myös somaattisessa sairastamisessa ja keskeisissä kansansairauksissamme. Terveystieteiden palvelujärjestelmässä on tärkeä huomioida, että fyysinen sairastuminen on usein myös psyykinen kriisi ja riski psyykkiselle sairastumiselle.

→ Työikäisten ja ikääntyvien mielenterveyteen, työ- ja toimintakykyyn sekä muistiin liittyvät tekijät ovat keskeisiä yksilön hyvinvoinnin ja Suomen työllisyys- ja taloustilanteen turvaamisen kannalta. Psyykinen jaksaminen on keskeisin haaste suomalaisten työurille ja hyvinvoinnille. Työ- ja toimintakyvyn vahvistaminen tulee nostaa sosiaali- ja terveyspolitiikan keskiöön, ja siirtää painopiste terveyttä edistävään toimintaan.

→ Myös oppilas- ja opiskelijahuollolla, YTHS:llä ja opintopsykologeilla on keskeinen merkitys myöhemmän työkyvyn rakentamisessa. Näissä palveluissa tarjotaan tukea sekä psyykkiseen hyvinvointiin että elinikäisen oppimisen taitoihin. Psykologipalveluille tarvitaan sitovia mitoitussuosituksia opiskelijamääriä kohden, jotta palveluiden saatavuus voidaan opiskelupolun aikana turvata.

→ Työvoima- ja kasvupalveluissa on turvattava ja vahvistettava psykologipalvelun saatavuutta, jotta asiakkaiden erilaisia ongelmia voidaan tunnistaa ja edelleen järjestää tarpeellista hoitoa, kuntoutusta tai vastaavasti työkykyyn sopivaa koulutusta tai työtä. Monipuolinen osaaminen on välttämätöntä ammatinvalinnan, uraohjauksen ja työllistymisen kysymyksissä.

## **Painopiste 2: Lasten ja nuorten mielenterveyden rakentuminen arjessa**

Lasten hyvinvointi rakentuu sekä kodeissa ja lähipiirissä että kodin ulkopuolisissa kasvuympäristöissä. Ihannetilanteessa nämä tukevat ja täydentävät toisiaan, mutta riskitilanteessakin ne voivat parhaassa tapauksessa joiltain osin jopa paikata toisessa ilmeneviä puutteita. Arjen tuki on ensiarvoisen tärkeää, ja vasta toissijaisena tulevat erilaiset erilliset mielenterveyspalvelut, joita toki lapsille ja nuorille sekä perheille myös tarvitaan. Vanhempien osaaminen ja jaksaminen sekä toisaalta varhaiskasvatuksen, koulun ja oppilaitosten henkilöstön osaaminen ja jaksaminen ovat avainasemassa lasten ja nuorten hyvinvoinnin tukemisessa. Ongelmat eivät aina ole yksilön, vaikka hän niitä usein kantaakin. Syyt ja toimivimmat tuen keinot voivat kuitenkin olla toisella tasolla. Ryhmän ja yhteisön mahdollisuudet tukea hyvinvointia ja ehkäistä ongelmia on myös tärkeä huomioida.

Koulutusjärjestelmä kokonaisuudessaan on keskeisin keino vähentää eriarvoisuutta ja tavoittaa lapset ja nuoret heidän omassa kasvuympäristössään. Koulun ja kasvun polulle on osoitettava riittävästi resursseja niin pedagogiseen kuin hyvinvointiinkin liittyvään osaamiseen. Erityisen tärkeä on varhaiskasvatus, sillä mitä pienempi lapsi on, sitä ratkaisevampia kehityshaasteita hän käy läpi. Mielenterveyden ja hyvinvoinnin kannalta keskeiset tunne- ja sosiaaliset taidot kehittyvät pitkälle jo alle kouluikäisenä. Kaikkien osapuolten mielenterveydelle haitalliset kiusaamisasetelmat voivat saada alkunsa jo varhaiskasvatuksessa.

→ Laki edellyttää varhaiskasvatuksesta lapsen ikätasoisten tarpeiden täyttämistä. Mikään ammattiryhmä ei kuitenkaan yksinään takaa varhaiskasvatuksen laatua. Siksi moniammatillisuutta on vahvistettava ja tuotava tiimiin mukaan psykologit. Varhaiskasvatuksen psykologi työskentelee ensi sijassa varhaiskasvatuksen aikuisten kanssa päiväkodin arjessa sekä suunnittelu- ja kehittämistehtävissä. Varhaiskasvatuksen psykologi tuo moniammatilliseen tiimiin osaamisensa hyvinvoinnin edistämisestä, tunne- ja sosiaalisista taidoista, ryhmädynamiikasta, ongelmien ehkäisystä sekä varhaisesta toiminnasta kehitys- ja kasvatusergelmissä. Jotta herkimmissä kehitysvaiheissa oleville lapsille ja heidän perheilleen voidaan varmistaa tarvittava tuki, varhaiskasvatuksen psykologeista tulisi tehdä lakisääteisiä. Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki takaa psykologin ja kuraattorin esiopetukseen, peruskouluun sekä lukioihin ja ammattioppilaitoksiin. Varhaiskasvatus on täysin eriarvoisessa asemassa muiden kouluasteiden kanssa. Varhaiskasvatustalakeia tulisi täydentää siten, että psykologi sisältyy varhaiskasvatuksen perushenkilöstöön vastaavalla tavalla kuin siellä on mainittu varhaiskasvatuksen erityisopettaja.

- 18,6 miljoonan vuosikustannuksella voitaisiin mahdollistaa jokaiseen kuntaan yksi varhaiskasvatuksen psykologi.

→ Matalan kynnyksen psykologipalveluiden saatavuutta tulisi edistää myös kouluissa. Koulupsykologeilla on keskeinen rooli nuorten mielenterveyden edistämisessä, mutta valitettavasti lakisääteisen oppilashuollon psykologitoiminnan toteutumisasteessa ja toteuttamistavassa on vielä kehitettävää. Terveys- ja hyvinvoinnin laitoksen sekä Opetushallituksen selvityksessä koulupsykologipalveluiden toteutumisesta (THL, Tutkimuksesta tiiviisti 5/2019) nousi esiin, että koulupsykologien oppilas- ja toimipistemäärissä on kunnissa suurta vaihtelua, mikä asettaa oppilaat eriarvoiseen asemaan palvelujen saannissa. Puutteet psykologipalveluiden saatavuudessa nousevat toistuvasti esiin myös opiskelijoiden raporttoimana THL:n kouluterveyskyselyssä. Tällä hetkellä esimerkiksi koulupsykologien vakansseja puuttuu kunnista satoja, samoin kuraattoreita puuttuu. Kyse ei ole ammattilaisten saatavuusongelmasta, vaan vakanssien puutteesta ja säästötoimenpiteistä. Osa kunnista on ryhtynyt paikkaamaan lakisääteisiä palveluita palkkaamalla kouluille esimerkiksi kustannuksiltaan edullisempia työntekijöitä, joiden toimintaa ei kuitenkaan ole laissa määritelty. Lakisääteisten palveluiden puutteet on pikaisesti korjattava luomalla opiskeluhuoltoon sitova mitoitussuositus opiskelijamääriä kohden, jotta palveluiden saatavuus voidaan opiskelupolun aikana turvata.

- Noin 29,9 miljoonan euron lisävuosikustannuksella koulupsykologien määrä saataisiin opiskeluhuoltolainsäädännön edellyttämälle tasolle.

→ Psykologien asiantuntijuutta tulisi hyödyntää myös lastensuojelun eri vaiheissa, ja lastensuojelulainsäädännön tulisi taata riittävät psykologiset resurssit. Psykologien keskeisintä erityisosaamista lastensuojelun kontekstissa on kehitys- ja traumapsykologisen tiedon asiantuntijuus. Psykologeilla on valmiudet sekä tehdä psykologista arviointia lapsen ja perheen tilanteesta että toteuttaa kuntouttavaa tukityötä lastensuojelun kontekstissa, mikä tukee myös sosiaalityöntekijän päätöksentekoa. Moniammatillisuuden vahvistamiseen kiinnitettiin huomiota myös lastensuojelun selvityshenkilö Aulikki Kananojan loppuraportissa (STM, Raportteja ja muistioita 2019:4). Nykytilanteessa lastensuojelun asiakkaat jäävät valitettavan usein vaille riittävää tukea esimerkiksi mielenterveyskysymyksissä.

- Lastensuojelupsykologien tarpeen mukainen mitoitus on yksi psykologi 100 avohuollon asiakasta kohden ja yksi psykologi 100 kodin ulkopuolelle sijoitettua lasta tai nuorta kohden. Tavoite voitaisiin saavuttaa 14,1 miljoonan euron vuosikustannuksella.

### **Painopiste 3: Mielenterveysoikeudet**

Mielenterveysongelmiin liittyvää stigmatisaatiota tulee pyrkiä aktiivisesti vähentämään. Tämän edistämiseksi on keskeistä nostaa mielenterveys yhteiskunnallisissa keskusteluissa, päätöksenteossa ja palveluissa samalle viivalle somaattisten sairauksien ja niihin liittyvien terveydenhuollon palveluiden

kanssa. Toki on tärkeää myös huomioida mielenterveyden ongelmien erityispiirteet ja niiden hoitamiseksi vaadittava erityisasiantuntemus.

Yksilön tulee voida antaa työpanoksensa yhteiskunnalle oman työkykynsä mukaisesti. Esimerkiksi mielenterveyssyistä osatyökykyisten ihmisten mahdollisuutta työtökoon tulee edistää.

→ Työkyvyn vahvistamiseksi on kehitettävä työnantajien mahdollisuuksia ja kannustimia palkata ja tukea osatyökykyisiä ihmisiä. Myös kuntoutuspalveluiden rahoitus tulee turvata.

#### **Painopiste 4: Ihmisten tarpeiden mukaiset, laaja-alaiset palvelut**

Lähtökohtaisesti erillisten mielenterveyspalveluiden tulisi aina olla toissijaisia arjen toimivuuteen nähden, mikä tulisi huomioida erityisesti lasten ja nuorten sekä perheiden palveluissa. Asiakslähtöinen palvelujärjestelmä lähtee siitä, että ensisijaisesti pyritään tukemaan ihmisiä heidän omassa arjessaan, ja tuodaan tarpeen mukaiset palvelut lähelle ihmistä ja hänen läheisverkostoaan. Laadukkaissa palveluissa keskeistä on moniammatillisuus sekä asiantuntevaan arvioon pohjaavien tarpeen mukaisten palveluiden saatavuus ilman tarpeettomia lähetekynnyksiä tai pitkiä odotusaikoja. Mitä varhaisemmassa vaiheessa mielenterveyteen liittyvissä ongelmissa päästään vaikuttamaan, sitä todennäköisemmin asiakkaalle riittävät kevyemmät hoidolliset interventiot. Ongelmien kasautuessa myös hoito usein komplisoituu ja pitkittyy. Oikeaan aikaan ja oikeiden palveluiden piiriin ohjaaminen varmistaa myös sen, että vaativampaa tukea esimerkiksi erikoissairaanhoidosta tarvitsevat asiakkaat pääsevät palveluiden piiriin mahdollisimman sujuvasti.

→ Mielenterveyden palvelujärjestelmän optimaalinen toiminta edellyttää monialaista ja -ammattillista osaamista, mihin kuuluu olennaisena osana psykologia tieteen- ja ammattialana. Mielenterveyspalveluiden järjestämisessä psykologin laaja-alaisen osaamisen hyödyntäminen on välttämätöntä. Psykologin asiantuntemukseen kuuluvat mielenterveyteen liittyvä arviointi ja tutkiminen, hoidolliset interventiot (yksilö, pari, perhe, ryhmä), hoidon vaikuttavuuden seuranta, moniammatillinen konsultaatio sekä mielenterveyspalveluiden kehittämis- ja suunnittelutyö.

#### **Painopiste 5: Hyvä mielenterveysjohtaminen**

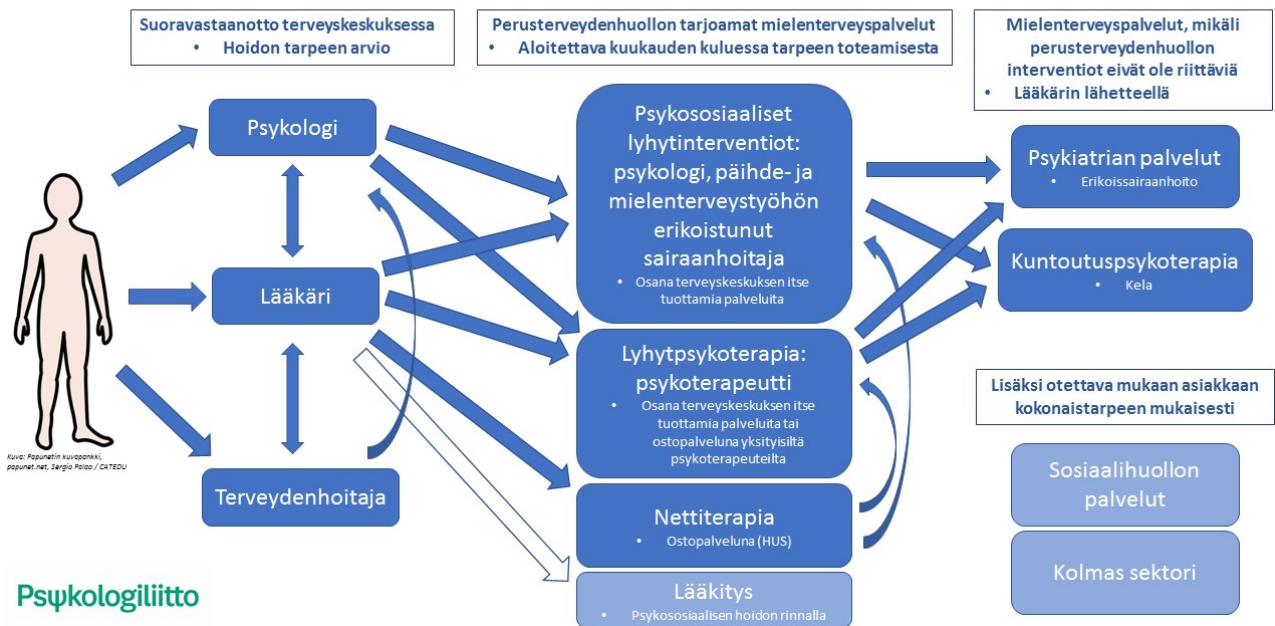
Mielenterveytyön suunnittelussa, ohjauksessa ja johtamisessa tulisi huomioida nykyistä laajemmin moniammatillisuus ja monitieteisyys. Esimerkiksi psykologia ei ole lääketieteen erikoisala ja mielen sairauksiin erikoistuneen psykiatrian kanssa päällekkäinen, vaan oma erityisesti mielenterveyttä ja mieltä tutkiva tieteen- ja ammattiala, joka tulee olla edustettuna mielenterveytyön suunnittelussa, ohjauksessa ja johtamisessa. Psykologian tuottamaa tietoa sovelletaan jo useilla toimialoilla ja eri tehtävissä, mutta ei vielä riittävästi. Yhteiskunta tarvitsee kehittymisensä tueksi myös psykologista osaamista nykyistä enemmän.

→ Psykologien osaamista ja psykologista tietoa tulisi hyödyntää nykyistä systemaattisemmin yhteiskunnallisen päätöksenteon tukena. Psykologinen näkökulma on olennainen, kun pyritään luomaan mielenterveyttä ja hyvinvointia tukevia yhteiskunnallisia rakenteita.

Annarilla Ahtola  
Puheenjohtaja  
Suomen Psykologiliitto ry  
[annarilla.ahtola@psyli.fi](mailto:annarilla.ahtola@psyli.fi)  
p. 040 687 7677

Vera Gergov  
Ammattiasioista vastaava psykologi  
Suomen Psykologiliitto ry  
[vera.gergov@psyli.fi](mailto:vera.gergov@psyli.fi)  
p. 040 809 8028

# Perusterveydenhuollon mielenterveyspalvelut



Kuvio 1. Suomen Psykologiliiton suositus perusterveydenhuollon mielenterveyspalveluiden järjestämisestä