



Kuopion VIII hyvinvointiseminaari - Mielen hyvinvointi ja sen edistäminen

Kuopiossa 15.6.2022 järjestetyn jo kahdeksannen hyvinvointiseminaari teemana oli mielen hyvinvointi ja sen edistäminen. Webinaari kokosi yhteensä reilut 350 ilmoittautunutta osallistujaa eri puolilta Suomea ja Euroopasta. Mielen hyvinvointia ja sen edistämistä käsiteltiin webinaarissa monesta näkökulmasta. Puheenvuorojen pitäjinä oli alansa huippuosaajia paikallisesti, valtakunnallisesti ja kansainvälisesti.

Webinaarin avasi Kuopion apulaiskaupunginjohtajan Pekka Vähäkangas. Avauspuheenvuorossaan Vähäkangas kiitti Kuopiossa tehtävää ansiokasta työtä kohti strategian visiota olla hyvän elämän pääkaupunki. Tästä työstä huolimatta sairastavuus on Kuopiossa ja Pohjois-Savossa suurta, erityisesti mielenterveyden osalta. Onnistunut yhteistyö eri toimijoiden välillä onkin yhä tärkeämpää, jotta ongelmiin voidaan puuttua vaikuttavasti jättämättä katvealueita palveluille.

Kunta mielen hyvinvoinnin edistäjänä

Kuntaliiton erityisasiantuntija Tarja Tenkula nosti puheenvuorossaan esille kunnan suuren vastuun ja mahdollisuudet myös kuntalaisten mielenterveyden edistämisessä. Kunta tarjoaa paljon mielenterveyttäkin edistäviä palveluja sekä osallisuuden mahdollisuuksia, hyviä arkiympäristöjä ja tuo vaikuttavuutta päätöksenteolla. Kunnilla on suuri työmäärää myös hyvinvointialueuudistuksen jälkeen; kunnan vastuulla olevia tehtäviä ovat jatkossakin osaamisen ja kulttuurin edistäminen, kunnan elinvoiman edistäminen, elinympäristöjen kehittäminen sekä paikallisen identiteetin ja demokratian edistäminen. Painopiste mielenterveyden edistämisessä kunnissa on jatkossa ennaltaehkäisyssä. Suurimpina mielenterveyden haasteina Tenkula nosti esiin yksinäisyyden ja osattomuuden kokemukset.

Sote-uudistus ja yhdyspinnat mielen hyvinvoinnin tukemisessa

Sosiaali- ja terveysministeriön erityisasiantuntija Soile Ridanpään mukaan kuntien ja hyvinvointialueiden yhteistoimintaa tulisi toteuttaa niin, ettei raja kunnan ja alueen toiminnassa tulisi näkyä asiakkaalle asti. Lähtökohtana toiminnalle on asukas. Yhteistyötä tarvitaan laajasti useiden toimijoiden välillä, jotta saavutetaan terveyserojen kaventamisen ja osallisuuden lisäämisen tavoitteet. Yhteydenpidon tuleekin olla tiivistä kuntien ja hyvinvointialueiden välillä, esimerkiksi yhteistyöryhmien ja selkeiden koordinaattoreiden roolijakojen avulla. Mielenterveyden edistämisen näkökulma tulee pitää mukana laajasti kunnissa tehtävässä työssä, sillä se on läsnä kaikessa toiminnassa.

Kurkistuksia tulevaisuuteen koronapandemian jälkeen – kuinka hyvinvoinnin edistäjien tulee reagoida nyt?

Helsingin yliopiston akatemiaprofessori Katariina Salmela-Aro esitteli tutkimuksissa havaittuja pandemian vaikutuksia erityisesti koulujen näkökulmasta. Lisähaasteen mielen hyvinvoinnin edistämiseen on tuonut koronapandemia ja siihen liittyvät rajoitustoimenpiteet. Pandemia-aikana hyvinvointi on ollut koetuksella niin opettajien ja rehtoreiden kuin oppilaiden ja opiskelijoidenkin keskuudessa. Polarisaatio, eli terveyserojen välisen kuilun lisääntyminen, on ollut ajan huolestuttavin kehityskulku. Sosioemotionaaliset taidot, kuten uteliaisuus, sisu ja resilienssi, havaittiin negatiivisilta kehityskuluilta suojaaviksi tekijöiksi erityisesti opiskelijoilla. Rehtoreilla taas aktiivinen työn muokkaaminen pandemia-aikana edisti hyvinvointia. Psykologisten perustarpeiden toteutumisen tukeminen, hyvän tunnistaminen sekä voimaannuttava johtaminen ovat esimerkkejä mielenterveyttä edistävästä toimenpiteistä. Hyvinvoinnin edistäjien on tärkeää myös huolehtia omasta hyvinvoinnistaan, että voi auttaa myös muita. Salmela-Aro korosti vapaa-ajan merkitystä jaksamisesta huolehtimisessa.

Tehdäänkö kunnissa mielenhyvinvointia tukevia asioita? Mielen hyvinvoinnin edistäminen osana strategiaa

Hyvän mielen kunta -hankkeen hankepäällikkö Karin Palmen käsitteli puheessaan kunnan toimia mielenterveyden edistämässä Hyvän mielen kunta -hankkeen taustoittamana. Mielenterveydestä puhuttaessa keskitytään usein sen haasteisiin ja oireisiin, ja Hyvän mielen kunta -hankkeessa näkökulmaksi onkin otettu mielenterveys voimavarana. Kunnan mahdollisuudet tässä edistämistyössä ovat laajat, ja tarvittavat toimet ovat hyvin konkreettisia. Konkreettisia välineitä kunnille ovat [Hyvän mielen kunta - tarkistuslista](#) sekä valmisteilla oleva Käytännön työkalupakki. Jotta mielenterveyttä voidaan kunnissa johtaa, päättäjien on tiedettävä mitä voidaan tehdä ja miksi toimet ovat kannattavia. Tärkeää on myös tunnistaa kunnissa jo tehtävää hyvää työtä

Yhteistä hyvinvoinnin edistämistä arkiympäristössä

Matkus shopping centerin kauppakeskusjohtaja Minna Karppinen esitteli puheessaan kauppakeskus Matkuksessa tehtäviä hyvinvoinnin edistämisen tekoja. Työnantajana Matkus on iso ja asiakkaita vuositasolla on jopa 3 miljoonaa, joten vaikutusmahdollisuudetkin nähdään suurina. Toimintaa ohjaavina arvoina ovat yhteiskunnallinen vaikuttaminen sekä ympärillä olevien ja asiakkaiden elämänlaadun parantaminen. Käytännön tekoina positiivista mielenterveyttä on nostettu esille paikallisen median viestinnässä, ja palveluihin on lisätty järjestöille veloitukseton [Mielitila](#) sekä kaikille avoin [Olopuisto](#). Lisäksi toiminnassa on huomioitu saavutettavuus ja erilaiset asiakasryhmät muun muassa hiljaisen ostoshetken merkeissä. Karppisen mukaan kauppakeskus on matalan kynnyksen kohtaamispaikka, ja näkee aktiivisen yhteistyön huikeana mahdollisuutena.

Mielenhyvinvoinnin vaikuttavia tekoja Pohjois-Savossa

Mieliteko-hankkeen hankejohtaja Helena Länsimies avasi puheessaan hankkeen toimintaa. Mieliteko-hankkeen taustalla on tarve vaikuttaa Pohjois-Savon alueen muita heikompaan mielenterveydelliseen tilanteeseen. Tavoitteena on Pohjois-Savon asukkaiden mielen hyvinvoinnin ja mielenterveyden vahvistuminen ennaltaehkäisyn kautta. Kohderyhmänä on aikuisväestö, erityisesti työttömät ja työelämän ulkopuolella olevat henkilöt. Hankkeessa halutaan herättää keskustelua sekä poistaa mielenterveyteen liittyvää häpeää ja murtaa puhumattomuuden kulttuuria. Viestinnän merkitys nähdään tärkeänä mielenterveyden edistämässä. Vaikuttavuus nähdään monen tekijän summana, mitä korostaa myös Länsimiehen puheessaan nostama tavoite ”10 miljoonaa tekoa mielen puolesta”.

Oppia ja onnistumisia, hyvän mielen eväitä

Kuopion kansalaisopiston rehtori Kirsti Turunen esitteli kansalaisopistojen mahdollisuuksia mielen hyvinvoinnin edistämiseksi. Kansalaisopiston kursseille osallistuu vuosittain koko Suomessa noin 650 000 kansalaista. Vahvuutena kansalaisopistoilla on helppo lähestyttävyyttä ja toiminnan soveltuvuus kaiken ikäisille, sekä toiminnan joustavuus ja laajat verkostot. Vapaalla sivistystyöllä tavoitteena on vastata elinikäisen oppimisen haasteeseen, sekä lisätä yhteiskunnan eheyttä, tasa-arvoa ja aktiivista kansalaisuutta. Kansalaisopistojen toimintaan osallistuminen on todettu tutkimuksissakin vaikuttavan positiivisesti hyvinvointiin esimerkiksi itsetunnon ja elämän merkityksellisyyden kokemusten kautta. Mielenterveyden edistäminen otetaan huomioon kurssitarjonnassa myös erityisten kurssien kautta, vaikka toiminta kursseilla itsessäänkin edistää laajasti hyvinvointia.

Green/Blue spaces, mental health and wellbeing: Evidence and implications for policy and planning

Exeterin yliopiston professori Benedict Wheeler esitteli vuorollaan vihreiden ja sinisten ympäristöjen merkitystä hyvinvoinnille. Vaikutusreitit mielen hyvinvointiin ovat monimutkaisia ja monikanavaisia; esimerkkeinä ovat fyysisen aktiivisuuden tai palautumisen tuomat hyödyt. Luonnon ja mielenterveyden yhteyksien tutkimusta on kertynyt vielä varsin vähän, mutta näyttöä yhteyksien olemassaolosta kuitenkin on. Esimerkiksi vihreämmälle kaupunkialueelle muuttamisen jälkeen mielenterveys säilyy parempana vielä vuosia tapahtuman jälkeen. Tuomalla ympäristöön vihreitä ja sinisiä elementtejä on saavutettu hyviä tuloksia alueella vierailevien mielenterveyden edistämiseksi. Muistettava on kuitenkin luontosuhteiden monimutkaisuus sekä yksilölliset erot.

Healthy placemaking: Engaging local communities

Belfast Healthy Cities toimitusjohtaja Joan Devlin lähestyi paikallisten yhteisöjen osallistamista erityisesti lasten ja terveellisen vanhenemisen näkökulmista. Hän esitteli kolmea hanketta: lapsiystävällisten alueiden muokkaaminen, ”kävelybussi” lapsille sekä ympäristöjen kävely-ystävällisyyden lisääminen. Hankkeissa asukkaiden osallistaminen on ollut vahvasti läsnä, ja esimerkiksi lasten osallistamisen toimia on viety osaksi koulujen toimintaa.

How can a climatepark help improving mental wellbeing in a city?

Haderslevin kaupungin projektipäällikkö Jens-Kristian Mikkelsen esitteli Haderslevin kaupungissa suunnitteilla olevaa kaupungin keskellä sijaitsevan 30000 neliömetrin alueen muuttamista puistomaiseksi vettä sisältäväksi alueeksi. Sateet ovat aiheuttaneet merkittäviä tulvia kaupungissa. Projektin tavoitteena onkin valmistautua ilmastonmuutoksen aiheuttamiin sateisiin sekä muokata kaupungin keskelle puistoalue edistämään asukkaiden mielen hyvinvointia. Puiston suunnittelussa on huomioitu 3 pääperiaatetta: puisto sisältää paikkoja oleskelulle, mahdollisuuksia liikunnalle sekä yhdistää kävelyreitein eri kaupunginosia. Puiston rakentamisessa on huomioitu asukkaiden toiveet. Muutostyöt alkavat syksyllä 2022 ja puiston odotetaan valmistuvan vuonna 2027.

Urban environment as a source of mental wellbeing – examples from the city of Kuopio

Kuopion kaupungin yleiskaavapäällikkö Heli Laurinen esitteli Kuopion kaupunkiympäristön historiaa, nykyhetkeä ja tulevaisuutta. Mahdollisuuksia ihmiskontakteille ovat vuosien saatossa luoneet niin tori ja kauppahalli, satama kuin puistot ja kadut. Alueiden kehittämisessä tarvitaan niin kuvailevaa, selittävää kuin ennustavaa tietoa. Kuopiossa asukkailta kerätään säännöllisesti mielipiteitä kaupunkiympäristöstä kyselyin, ja esimerkiksi puistojen ylläpitoon ollaan varsin tyytyväisiä. Ymmärrys puistojen merkityksestä myös ympäristön merkityksen näkökulmasta on kasvanut, ja ympäristötieteen merkitys kaupunkisuunnittelussa lisääntyy. Huolletut ympäristöt voidaan myös yhdistää luonnontilaisiin ympäristöihin, mistä Kuopiossa löytyy

esimerkkejä. Vihreiden ympäristöjen rakentaminen on suhteellisen pieni, mutta merkittävä, investointi kaupungeille asukkaiden hyvinvoinnin edistämiseksi.

Closing words

Kuopion kaupungin kansalaistoimintojen päällikkö Kati Vähäsarjan terveiset osallistujille luki hyvinvointikoordinaattori Tanja Tilles-Tirkkonen. Kuopiossa pyritään painottamaan mielenterveyden tärkeyttä, sillä meidän tulee tehdä enemmän yhdessä hyvinvoinnin lisäämiseksi. Haaste on globaali, ja tutkimuksista saatu tieto auttaa meitä toimimaan vaikuttavasti mielenterveyden edistämisen saralla. Tarvittavat toimenpiteet eivät ole monimutkaisia, mutta systemaattisuutta ja päättäväisyyttä toimissa tarvitaan.

