

SDP:N TOIMENPIDEOHJELMA LASTEN JA NUORTEN MIELENTERVEYDEN PARANTAMISEKSI



SDP

SDP:n toimenpideohjelma lasten ja nuorten mielenterveyden parantamiseksi

Mielenterveyden häiriöt ovat koululaisten ja nuorten aikuisten tavallisin terveysongelma. Noin joka neljäs nuori kärsii jostain mielenterveysongelmasta, ja hoitoon hakeutuu vuosi vuodelta enemmän lapsia ja nuoria. Mielenterveysongelmat koskettavat vähintään välillisesti ja läheisten kautta lähes jokaista suomalaista. Useat tutkimukset ovat kuitenkin osoittaneet, että mielenterveyden ongelmat kasaantuvat etenkin vähävaraisten perheiden lapsille. Yhteiskunnassa heikommassa asemassa olevilla on myös merkittäviä esteitä mielenterveyspalveluiden saannissa.

Kaikista mielenterveyden häiriöistä 75% alkaa ennen 25 ikävuotta. Mielenterveyden häiriöt ovat suurin tekijä nuorten työkyvyttömyyseläkkeisiin. Oikea-aikainen ja tehokas nuorten mielenterveyden hoito ennaltaehkäisee ongelmien pitkittymistä ja tukee yksilön toipumista. Pohja hyvän mielenterveyden rakentamiselle lähtee jo lapsuudesta, ja tämän vuoksi myös varhaiskasvatuksella on suuri rooli ennaltaehkäisevissä toiminnaissa.

Mielenterveyden suorat ja välilliset kustannukset ovat noin 6 miljardia euroa vuodessa. Investoinnit mielenterveyden edistämiseen ja hoitoihin ovat vain murto-osa tästä. Tutkitusti ennaltaehkäisevän mielenterveystyön resurssien lisäys maksaa itsensä moninkertaisesti takaisin.

SDP esittelee 16 toimenpidettä lasten ja nuorten mielenterveyden ongelmien ennaltaehkäisemiseksi ja psyykkisen hyvinvoinnin lisäämiseksi.

EDISTÄMINEN JA ENNALTAEHKÄISY

1. Varhaiskasvatuksen ja koulujen resursseja täytyy kasvattaa ja ryhmäkokoja pienentää

Riittävät henkilöstöresurssit ja pienet ryhmäkoot varhaiskasvatuksessa ja kouluissa lisäävät sekä lasten että aikuisten psyykkistä ja fyysistä turvallisuutta. Varhaisella puuttumisella voidaan tehokkaimmin estää ongelmien kasvaminen ja kasaantuminen tulevaisuudessa.

2. Oppilas- ja opiskelijahuoltoon on turvattava riittävät palvelut

Säädetään oppilas- ja opiskelijahuollon mitoitussuosituksia kuntia sitoviksi ja annetaan valvoville viranomaisille mahdollisuus puuttua laiminlyönteihin oma-aloitteisesti.

3. Sairastuneen lapsen huoltajaa täytyy tukea

Kun lapsi tai nuori sairastuu psyykkisesti, koskettaa sairastuminen koko perhettä ja lähipiiriä. Koska monet psyykkiset sairaudet ovat pitkäkestoisia, usein läheinen uupuu itse. Ruotsin mallin mukaisesti alaikäisten lasten huoltajilla tulee olla oikeus sairauslomaa, kun lapsi sairastuu psyykkisesti. Lisäksi mielenterveysomaisen oikeus omaishoidon tukeen tulee varmistaa.

4. Vanhempien mielenterveystaitoja täytyy vahvistaa

Lapsiperheiden elämään kuuluu usein päällekkäisiä haasteita työelämän ja perheen yhdistämisestä lasten kasvattamiseen, koulujen ja viranomaisten kanssa tehtävään yhteistyöhön ja vanhempien parisuhteeseen. Tukemalla vanhempia ruuhkavuosien keskellä voidaan ehkäistä ongelmien kasaantuminen ja varmistaa lapsille tasaisempi kasvuympäristö. Lisätään vanhempien mielenterveystaitojen koulutusta neuvolassa ja varhaiskasvatuksessa.

5. Jokaiselle nuorelle on taattava ohjattu harrastus

Ohjattu harrastus tukee nuorten itsetuntemuksen kehitystä, auttaa rakentamaan sosiaalisia suhteita ja -taitoja sekä ohjaa asettamaan tavoitteita ja saavuttamaan niitä. Jokaiselle nuorelle on taattava ohjattu harrastus harrastustakuulla, johon sisältyvät ohjaus ja neuvonta harrastusten löytymiseen, saavutettavat harrastuspaikat ja -välineet sekä eri tasoiset harrastusryhmät, jotka madaltavat kynnystä harrastuksen aloittamiseen. Harrastusmahdollisuuksia on parannettava myös avoimia nuorisotiloja lisäämällä.

6. Väestön mielenterveystaitoja tulee kehittää

Mielenterveyttä edistetään vahvistamalla edelleen mielenterveystaitojen opetusta ja opettamista kouluissa, opetushenkilökunnan sekä varhaiskasvatuksen piirissä toimivien henkilöiden keskuudessa. Vahvistetaan myös lasten ja nuorten parissa työskentelevien mielenterveystaitoja.

7. Valtakunnallisen kouluterveyskyselyn kattavuutta tulee laajentaa

Lasten ja nuorten kokemien ulkonäköpaineiden ja syömishäiriöiden laajuudesta tulee saada valtakunnallista tietoa kouluterveyskyselyn kautta. Aihepiiriä koskevia kysymyksiä tulee lisätä 4-5. luokkalaisten kyselyyn, 8-9. luokkalaisten kyselyyn, sekä toisen asteen opiskelijoille tehtävään kyselyyn, jotta tilannetta voidaan kartoittaa tarpeeksi laajasti.

8. Järjestöjen asema mielenterveyden vahvistajina ja ongelmien ennaltaehkäisijöinä on turvattava

Järjestöjen rooli edistävän, ehkäisevän ja korjaavan työn tekijöinä on yhteiskunnassamme merkittävä. Järjestöjen toimintaedellytykset ja rahoituspohja on kuitenkin varmistettava eikä hoitopolkuja voi rakentaa järjestöjen varaan ilman kuntien panostusta.

9. Vähemmistöjen palveluita on parannettava

Monilla vähemmistöillä (LGBTIQ+ -yhteisö, maahanmuuttajat, vammaiset) on suurempi riski sairastua psyykkisesti. Heillä on myös merkittäviä esteitä saada tarvitsemansa mielenterveyspalvelut hädän hetkellä. Tämän vuoksi erityisryhmille tarkoitettuja palveluita tulee kehittää ja vahvistaa, yhdessä asianomaisten kanssa.

10. Kiusaamista on ehkäistävä kaikilla koulutusasteilla ja työelämässä

Kiusaaminen on taustalla monien ihmisten mielenterveyden ongelmissa. Kiusaamista on ennaltaehkäistävä keskittymällä hyvinvoinnin tukemiseen ja hyvän ilmapiirin rakentamiseen yhteisöissä. Samalla voidaan ehkäistä myös häirintää, syrjintää ja vihapuhetta. Kaikkiin kiusaamistapauksiin on suhtauduttava vakavasti. Erityisesti nuorten nettikiusaamiseen on puututtava uusilla menetelmillä ja madaltamalla kynnystä kertoa kiusaamisesta opettajille ja esimiehille myös nimettömästi.

HOIDON SAATAVUUS JA JATKUVUUS

11. Psykoterapiatakuu

Jokainen alue takaa pääsyn lyhytpsykoterapiaan 28 päivän sisällä tarpeen tunnistamisesta. Nopea ja oikea-aikainen hoito vähentää sairauspoissaoloja ja tukee kuntoutumista. Psykoterapiaa tulee tarjota myös työelämän ulkopuolella oleville, ei vain työelämässä oleville ja opiskelijoille.

12. Palvelupolkuista on rakennettava entistä sujuvammiksi

Nuorten mielenterveyden hoito on usein pirstaloitunutta, hidastaen merkittävästi avun saantia. Sujuvat ja integroidut hoitopolut ovat tutkitusti merkittävässä roolissa mielenterveyspalveluissa ja siksi tulevaisuudessa palveluiden pitää olla saatavilla ”yhdeksi luukulta”. Päihde- ja mielenterveysongelmat liittyvät usein toisiinsa, mistä syystä päihdeongelmallisille on lähtökohtaisesti tarjottava yhdessä mielenterveys- ja päihdepalveluita. Tornion mallin kaltaisia kokonaisvaltaisen ja nopean hoitoon pääsyn malleja on levitettävä muille alueille.

13. Matalan kynnyksen palveluita täytyy kehittää

Mielenterveyspalveluiden tulee olla saatavilla siellä missä lapset ja nuoret viettävät aikaansa. Tämän vuoksi matalan kynnyksen palveluita tulee kehittää mm. perhekeskusten koulu- ja opiskelijaterveydenhuollon ja nuorisotoimen yhteyteen. Matalan kynnyksen netti- ja mobiilipohjaisten palveluiden saatavuus on turvattava ja sitä on lisättävä.

14. Uusia interventioita tulee kehittää

Itsemurhavaarassa olevat lapset ja nuoret tarvitsevat usein apua nopealla aikavälillä. Tällaista apua tarjoaa mielenterveysambulanssi tai vastaavanlainen liikkuva yksikkö, jossa esimerkiksi Tukholman mallin mukaan kahdesta psykiatrisesta erikoissairaanhoidajasta ja ensihoitajasta koostuva tiimi voidaan hälyttää suoraan sairastuneen luo.

15. Hoitojen potilaalle aiheuttamia kustannuksia tulee hillitä

Monella mielenterveyden häiriön kanssa elävällä ei ole varaa käyttää kaikkia kuntoutumista tukevia mielenterveyspalveluita. Selkeitä toimenpiteitä tilanteen parantamiseksi on osastohoidon tekeminen maksuttomaksi koko Suomessa. Lisäksi on aloitettava selvitys mahdollisuudesta tarjota maksutonta kuntoutuspsykoterapiaa alle 29-vuotiaille nuorille. Lääkehoito on voitava aloittaa välittömästi lääkärin vastaanotolta saatavalla ensimmäisellä lääke-erällä.

16.

Lastensuojelun asiakkaiden oikeus hoitoon on turvattava

Lastensuojelun piirissä olevilla lapsilla ja nuorilla tulee olla oikeus mielenterveys- ja päihdehoitoon. Pelkillä lastensuojelullisilla toimenpiteillä ei kokonaisvaltainen kuntoutuminen ole mahdollista.