

Saara Rapeli  
Outi Linnaranta  
Christa Haag

# Toimintamalleja mielenterveysosaamisen vahvistamiseen kunnissa

## – Mielenterveysstrategian hankekokonaisuuden tuloksia (2021–2023)

OHJAUS 20/2023



Ohjaus 20/2023

# **Toimintamalleja mielenterveysosaamisen vahvistamiseen kunnissa - Mielenterveysstrategian hankekokonaisuuden tuloksia (2021-2023)**

Saara Rapeli, Outi Linnaranta, Christa Haag



Terveyden ja  
hyvinvoinnin laitos

© Kirjoittajat ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

Graafinen suunnittelu ja taitto: Tiina Kuoppala  
Valokuvat: THL (kansi ja johdanto), Bigstock

ISBN 978-952-408-237-2 (verkkojulkaisu)  
ISSN 2323-4172 (verkkojulkaisu)  
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-237-2>

OHJ2023\_20

# Sisällys

<b>1 JOHDANTO</b> .....	<b>5</b>
<b>2 MIELENTERVEYSOSAAMISEN VAHVISTAMINEN KUNNISSA -TOIMINTAMALLIT</b> .....	<b>7</b>
Digimieli – digitaalisesti apua ahdistukseen .....	9
Hyvän mielen kunta .....	10
Hyvinvointilähetti .....	11
Hyvinvointipiste terveysasemalla .....	12
Itsenäisesti asuvien nuorten mielen hyvinvoinnin edistämisen ekosysteemi .....	13
Lasten ja nuorten hyvinvointia edistävä MITOKE-malli .....	14
Kokemusasiantuntijatyöskentely sosiaalipalveluissa .....	15
Koulutuksesta tukea pakolaisten mielenterveyden edistämiseen .....	16
Mielen hyvinvoinnin vahvistaminen iäkkäiden palveluissa .....	17
Mielenterveystaidot mielen hyvinvoinnin tukena -salkku .....	18
Mielenterveysosaamisen johtaminen .....	19
Mielenterveysosaamisen koordinointimalli .....	20
Mielikioski .....	21
Omaishoitajien mielen hyvinvointi puheeksi .....	22
Opastava perhetyö .....	23
<b>3 MIELENTERVEYSOSAAMISEN VAHVISTAMINEN KOULUTUKSILLA</b> .....	<b>24</b>
<b>4 VIESTINNÄN TULOKSET</b> .....	<b>25</b>
<b>5 HANKETUKI</b> .....	<b>27</b>
<b>6 POHDINTA JA HUOMIOITA TULEVIA MIELENTERVEYDEN EDISTÄMISEN HANKKEITA SUUNNITTELEVILLE</b> .....	<b>28</b>
<b>7 LÄHTEET</b> .....	<b>30</b>



# 1 JOHDANTO

Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma 2020–2030 julkaistiin helmikuussa 2020. Sanna Marinin hallitusohjelmassa Mielenterveysstrategiaa toteutettiin useilla laajoilla toimenpiteillä. Yksi toimenpide oli Mielenterveysosaamisen vahvistaminen kunnissa -hankekokonaisuus. Kokonaisuudessa toteutettiin mielenterveysstrategian kahta painopistettä, jotka olivat mielenterveyspääomana ja hyvä mielenterveysjohtaminen. Hankkeiden tarkoituksena oli lisätä mielenterveysosaamista ja -taitoja sekä vahvistaa hyvän mielenterveysjohtamisen edellytyksiä kuntien johtamisrakenteissa ja eri hallinnonalojen välisessä yhteistyössä sekä hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä toteuttavilla yhdyspinnoilla.

Mielenterveysosaamisen vahvistaminen kunnissa hankkeita valittiin rahoitettavaksi aluksi kymmenen, joissa toiminta-aika oli tammikuusta 2021 vuoden 2022 loppuun. Tämän jälkeen toteutettiin keväällä 2021 vielä uusi haku, jonka myötä viisi hanketta aloitti elokuussa 2021. Hankkeilla oli mahdollisuus jatkaa vielä kuusi kuukautta vuonna 2023. Jatkokaudelle haettiin erillisellä haulla, ja 11 hanketta sai lisärahoitusta tai mahdollisuuden jatkaa toimintaa käyttämättä jääneellä rahoituksella.

Toivomme tämän raportin palvelevan eri alojen ammattilaisia, tulevia kehittäjiä sekä kehittämishankkeiden suunnittelijoita. Hankkeissa on syntynyt paljon käytäntöön soveltuvia materiaaleja kuntien ja hyvinvointialueiden palveluksessa olevalle henkilöstölle, esimerkiksi hyvinvointialueiden mielenterveystyöntekijät, HYTE-koordinaattorit ja johtajat löytävät toimintamalleista tarpeisiinsa sopivimmat.

Raportissa esittelemme 15 erilaista hankkeiden toteuttamaa ja tuottamaa toimintamallia. Lisäksi tuomme esille hankkeiden järjestämiä koulutuksia sekä viestinnän onnistumisia. Hankkeet saivat THL:n järjestämää toimeenpanon tukea, jota kuvataan lyhyesti kappaleessa viisi. Lisäksi olemme vetäneet yhteen tärkeimpiä havaintoja hankkeiden kehittämistyöstä ja viestinnästä tulevien kehittämishankkeiden pohdittavaksi. Käytämme tässä raportissa Mielenterveysosaamisen vahvistaminen kunnissa -hankkeista lyhennettä MITO-hankkeet.



## 1. Taulukko. Raportissa käytettyjä käsitteitä

<b>Mielenterveyden edistäminen</b>	Mielenterveyden edistämällä vahvistetaan niitä voimavaroja, jotka auttavat rakentamaan toimivaa arkea ja löytämään ratkaisuja elämän kriisitilanteissa ja vastoinkäymisissä. Mielenterveyteen vaikutetaan terveydenhuollon ja sosiaalihuollon toimenpiteiden lisäksi monilla arjessa tapahtuvilla yksilön, yhteisön ja rakenteiden tason teoilla ja päätöksillä. Mielenterveyden edistämistä ovat esimerkiksi lasten terveen kasvun ja kehityksen tukeminen varhaiskasvatuksessa, kouluissa ja perhepoliittisin keinoin, työelämään pääsyn ja työhyvinvoinnin tukeminen, liikunnan, virkistys-, harrastus-, kulttuuri- ja sosiaalisen toiminnan mahdollisuudet sekä ympäristön turvallisuus. (Mielenterveysstrategia)
<b>Mielenterveysjohtaminen</b>	Mielenterveysjohtamisen tavoitteena on tuottaa mielenterveyttä ja hyvinvointia ja edistää inhimillisiä arvoja. Hyvä mielenterveysjohtaminen on osa hyvinvointijohtamista ja sosiaali- ja terveysjohtamista. Mielenterveysjohtaminen kiinnittyy myös tietojohtamiseen, sillä tuloksellinen mielenterveystyö ei ole mahdollista ilman tiedon osaavaa kokoamista ja hyödyntämistä. (Mielenterveysstrategia)
<b>Mielenterveysosaaminen</b>	Mielenterveysosaaminen tarkoittaa kansalaisen ja kohtaavassa työssä olevan ammattilaisen tietoa ja ymmärrystä mielenterveydestä voimavarana ja terveyden osa-alueena, mielenterveyden suoja- ja riskitekijöistä sekä keinoista vahvistaa mielenterveyttä. Mielenterveysosaamiseen sisältyy mielenterveyteen liittyvien asenteiden ja käsitysten tunnistaminen ja ymmärtäminen. Mielenterveysosaamiseen kuuluu myös tieto ja ymmärrys mielenterveyden häiriöistä sekä niiden hoitomahdollisuuksista ja mielenterveyspalveluista. Mielenterveysosaamiseen kuuluu päihde- ja riippuvuusosaaminen. (Mielenterveysstrategia)
<b>Positiivinen mielenterveys ja mielen hyvinvointi</b>	Positiivinen mielenterveys (mielen hyvinvointi) on voimavara ja olennainen osa terveyttä ja hyvinvointia. Se on myös tärkeä yksilön hyvinvoinnin ja toimintakyvyn kannalta. Mielen hyvinvointiin voi liittyä mm. psyykkisiä voimavaroja kohdata haasteita, vaikuttamismahdollisuuksia omaan elämään, toiveikkuutta ja elämänhallinnan tunnetta, myönteistä käsitystä omasta itsestä ja omista kehittymismahdollisuuksista. ( <a href="http://Thl.fi/mielenterveys">Thl.fi/mielenterveys</a> )

## 2 MIELENTERVEYSOSAAMISEN VAHVISTAMINEN KUNNISSA -TOIMINTAMALLIT

MITO-hankkeiden hakuohjeissa esitettynä tarkoituksena oli lisätä mielenterveysosaamista ja -taitoja sekä vahvistaa hyvän mielenterveysjohtamisen edellytyksiä kuntien johtamisrakenteissa ja eri hallinnonalojen välisessä yhteistyössä sekä hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä toteuttavilla yhdyspinnoilla. Haussa korostettiin, että hankkeiden tulee huomioida koronaepidemian vaikutuksia tukemalla mielenterveyden edistämistä ihmisten arjen tukemisessa, helpottamalla paluuta arkeen ja vahvistamalla toimijaverkostoa saatujen kokemusten näkökulmasta.

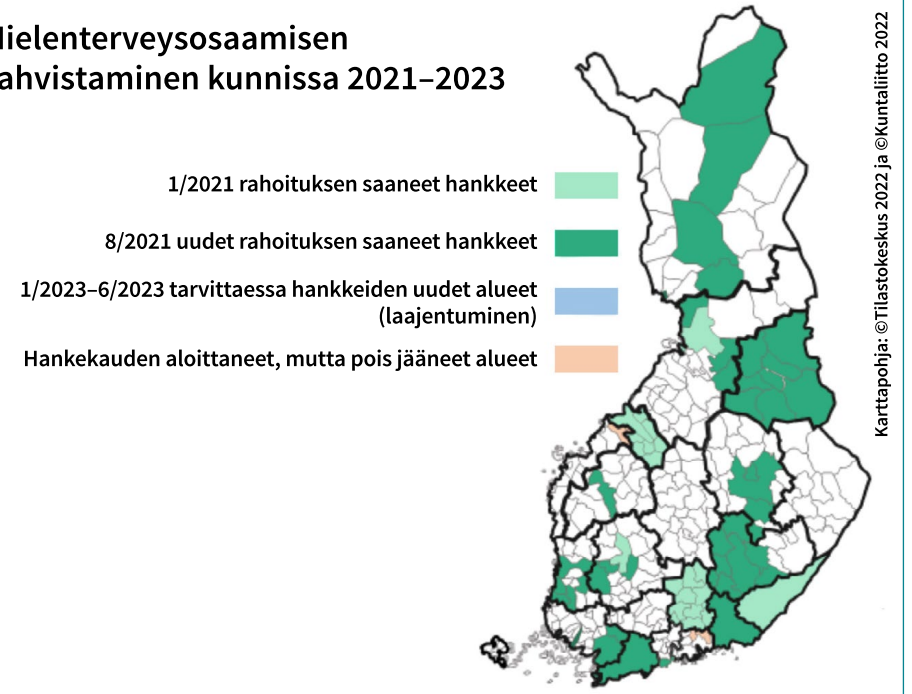
Koska tavoitteiden toteutus voi tapahtua monella eri tavalla ja tavoitteet ovat keskenään erilaisia, olivat myös yksittäisten hankkeiden tavoitteet ja toimintatavat hyvin erilaisia keskenään.

Mielenterveyden edistämistyötä on tehty jo pitkään Suomessa hankepohjaisesti, esimerkiksi järjestöissä. Siksi osa hankkeista jatkoi jonkin jo olemassa olevan toimintamallin kehittämistä uudelle kohderyhmälle tai uudessa toimintaympäristössä. Mukana oli lisäksi hankkeita, joissa aloitettiin kokonaan uuden toimintamallin kehittäminen.

Hankkeiden laajuus vaihteli. Joitakin toimintoja sekä viestintää tehtiin kansallisesti. Osa hankkeista toimi pienillä paikallisilla alueilla ja osa laajemmin esimerkiksi eri sairaanhoitopiirien alueilla.

Tietyt toteutukset saavuttivat koko Suomen kattavaa laajuutta esim. avoimet webinaarit ja kansallisten järjestöjen toteutukset esimerkiksi Mieli ry, Ikäinstituutti ja Omaishoitajaliitto.

### Mielenterveysosaamisen vahvistaminen kunnissa 2021–2023



Kuvio 1. Karttakuva hankkeiden sijainnista Suomessa

Tässä raportissa keskitytään yhteen toimintamalliin jokaisesta hankkeesta. Tämä oli jo hankekauden alkuvaiheessa tehty toimeenpanon tuen ohje. Näin hankkeiden tuotoksena syntyi konkreettinen ja vertaileva tuote, johon toimeenpanon tuessa voitiin panostaa.

2. Taulukko. Hankkeissa tuotetut toimintamallit, kohderyhmät, teema, toteuttaja sekä alue.

Toimintamalli	Työskentelyn kohderyhmä	Terveyshyödyn saava kohderyhmä	Teema	Toteuttaja	Alue
1. Digimieli – digitaalisesti apua ahdistukseen	Sosiaali- ja terveysalojen ammattihenkilöt, mielenterveystyöntekijät	Aikuiset ja nuoret, joilla on mielen-terveyden haasteita	Digitaalisten mielenterveyspalveluiden lisääminen ja hyödyntäminen mielenterveystyössä.	Helsingin kaupunki	Helsinki
2. Hyvän mielen kunta	Hyvinvointialueiden ja kuntien johto	Kuntalaiset	Mielenterveyttä edistävien toimenpiteiden vahvistaminen kunnan strategioissa ja toiminnassa.	Mieli ry	Kainuu osatoteuttajana sekä useita muita kuntia
3. Hyvinvointilähetti	Kunnan työntekijät, vapaaehtoiset ja kuntalaiset	Kriisin kohdanneet kuntalaiset	Tuetaan henkilöitä, jotka ovat kohdanneet kriisin elämässään.	Sodankylä	Sodankylä
4. Hyvinvointipiste terveysasemalla	Terveysasemalla kävijät	Potilaat, kuntalaiset, läheiset	Jaetaan tietoa ja annetaan esim. digitukea. Järjestöjen kanssa tehtävä yhteistyö.	Pohjois-Karjalan sosiaalityö- ja terveystieteiden tutkimuskeskus	Pohjois-Karjala
5. Itsenäisesti asuvien nuorten mielen hyvinvoinnin edistämisen ekosysteemi	Nuorten kanssa työskentelevät	Nuoret	Tiedon jakaminen eri toimijoiden välillä nuorten palveluista ja tukimuodoista.	Tampereen kaupunki	Tampere
6. Lasten ja nuorten hyvinvointia edistävä MITOKE-malli	Lasten ja nuorten kanssa työskentelevät	Lapset ja nuoret	Keskustellaan alueen ilmiöistä yhdessä.	Hamina	Hamina
7. Kokemusasiantuntija-työskentely sosiaalipalveluissa	Sosiaalitoimen työntekijät, kokemusasiantuntijat	Sosiaalitoimen asiakkaat	Kokemusasiantuntijuus vahvistaa ja tukee sosiaalipalveluita.	Etelä-Pohjanmaan shp → Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue	Kurikan perhekeskus
8. Koulutuksesta tukea pakolaisten mielenterveyden edistämiseen	Pakolaisia työssään kohtaavat ammattilaiset, opiskelijat ja vapaaehtoiset sekä pakolaiset itse.	Pakolaiset ja maahanmuuttajat	Osaamisen vahvistamista pakolaisia kohtaville ammattilaisille.	TAYS; HUS; KYS & Mieli ry → 2023 kyseiset hyvinvointialueet	Pirkanmaa, Helsinki ja Uusimaa sekä Pohjois-Savo
9. Mielen hyvinvoinnin vahvistaminen iäkkäiden palveluissa	Iäkkäiden palveluissa työskentelevät henkilöt	Iäkkäät asiakkaat	Työkaluja, opas, kortteja, ohjeita mielen hyvinvoinnin vahvistamiseksi.	Ikäinstituutti ja Sosiaalitalo	Länsi- ja Keski-Uudenmaan kunnat ja hyvinvointialueet
10. Mielenterveystaidot mielen hyvinvoinnin tukena -salkku	Hyvinvointialueen ja kunnan työntekijä ja kuntalaiset	Kuntalaiset	Mielenterveyden edistämisen perustietoja kaikille kuntalaisille.	EKSOTE & Mieli ry	Etelä-Karjala
11. Mielenterveysosaamisen johtaminen	Johtajat ja esihenkilöt	Eri alojen työntekijät kunnassa ja hyvinvointialueilla	Rakenteita osaamisen hyödyntämiseen ja vahvistamiseen.	Sosiaalialan osaamiskeskus Verso, Päijät-Hämeen hyvinvointialue	Päijät-Häme
12. Mielenterveysosaamisen koordinoitumalli	Kuntien työntekijät ja kuntalaiset	Kuntalaiset ja työntekijät	Kurssirakenne koulutuksille.	Soite -Keski-Pohjanmaan hyvinvointialue	Keski-Pohjanmaa
13. Mielikioski	Yli 18-vuotiaat kuntalaiset	Yli 18-vuotiaat kuntalaiset	Matalan kynnyksen mielenterveystukea ja neuvontaa asukkaille.	Ylöjärven kunta → PIRHA Hyvinvointialue	Ylöjärvi
14. Omaishoitajien mielen hyvinvointi puheeksi	Omaishoitajien kanssa työtä tekevät	Omaishoitajat	Työkaluja ja ratkaisuja ottaa puheeksi omaishoitajien jaksaminen.	Omaishoitajaliitto	Oulu ja Oulun seutu
15. Opastava perhetyö	Perheet	Perheet	Matalan kynnyksen tukea perheille.	Hyvän mielen talo	Oulu ja Oulun seutu

Kaikki hankkeiden toimintamallit ovat löydettävissä myös Innokylässä. <https://innokyla.fi/fi/kokonaisuus/mielenterveyden-edistaminen-ja-osaamisen-vahvistaminen>



## Digimieli – digitaalisesti apua ahdistukseen

**Toteuttaja:** Digitaalisten palvelujen lisääminen ja hyödyntäminen -hanke, Helsingin kaupunki

★ <https://innokyla.fi/fi/toimintamalli/digimieli-digitaalisesti-apua-ahdistukseen>



### OTA MATERIAALIT KÄYTTÖÖN:

Digimielen hoito-ohjelmat, videot ja

Keho ja mieli -työkirjat ahdistuksen säätelyyn [www.digimieli.hel.fi](http://www.digimieli.hel.fi)

### Kohderyhmä

Aikuiset ja nuoret, joilla on mielenterveyden haasteita sekä heitä kohtaavat ammatillaiset.

### Tavoitteet

Toimintamalli vahvistaa kykyä huolehtia omasta hyvinvoinnista sekä madaltaa kynnystä hakea apua. Digitaaliset materiaalit sujuvoittavat ja tukevat ammattilaisten työtä ja monipuolistavat olemassa olevia mielenterveyspalveluja.

### Toimintamalli

1. Ammatilainen perehtyy videoavusteisiin hoito-ohjelmiin.
2. Ammatilainen voi ohjata asiakasta tutustumaan digitaalisiin hoitosisältöihin täysin itsenäisesti, asiakkaan kanssa voi aloittaa omahoidon tai asiakkaan voi kutsua ryhmään, jossa ammatilainen tukee asiakasta hoitosisällön läpikäymisessä. Lisäksi hoitosisältöjä voidaan hyödyntää joustavasti osana muuta hoitoa.

3. Hoito-ohjelman jälkeen asiakkaan ymmärrys omasta hyvinvoinnista ja sen haasteista vahvistuu, asiakas on oppinut keinoja, joilla vaikuttaa omaan hyvinvointiin ja saanut kokemuksen siitä, että mielenterveyden haasteisiin voi saada apua ja niihin voi itse vaikuttaa.

### Haasteet ja ratkaisut

Sote-alan työntekijöiden työtaakka on vaikeuttanut toimintamallin juurruttamista osaksi jokapäiväistä työtä. Ratkaisuna toimintamallin sisältöjä on esitelty kaupungin palveluissa, aiheista on järjestetty koulutuksia, sekä harjoitettekiä, joissa uusiin menetelmiin on päässyt tutustumaan.

### Tulokset

Asiakkaat ovat kokeneet hoitosisällöt hyödyllisiksi ja harjoitevideot ovat tukeneet niiden ankkuroimista omaan arkeen. Ammatillaiset ovat kokeneet, että niin yksilökuin ryhmämalli on ollut helppo ottaa käyttöön ja ryhmämalli on jalkautunut kaupungin toimintamalliksi.

## Hyvän mielen kunta

**Toteuttaja:** Hyvän mielen kunta -hanke, Mieli ry  <https://innokyla.fi/fi/toimintamalli/hyvan-mielen-kunta-toimintamalli>



### OTA MATERIAALIT KÄYTTÖÖN:

Hyvän mielen kunta -tarkistuslista, toimialapaketit ja käytännön työkalupakki mielenterveyden edistämiseksi. [www.hyvanmielenkunta.fi](http://www.hyvanmielenkunta.fi)

### Kohderyhmä

Kuntien ja hyvinvointialueiden hyte-vastuuhenkilöt ja heidän esihenkilönsä. Välillisenä kohderyhmänä hankkeeseen osallistuvien maakuntien ja kuntien väestö.

### Tavoitteet

Tavoitteena kuntalaisten mielenterveyden ja hyvinvoinnin vahvistaminen hallinnonalojen yhteistyöllä. Kunnille tarjotaan kokonaismalli siihen, miten vahvistetaan ja johdetaan hyte-työtä ja toteutetaan yhdyspintatyötä hyvinvointialueen sekä järjestöjen kanssa.

### Toimintamalli

1. Kunnan johto sitoutuu toteuttamiseen sisällyttämällä toimintamallin osaksi strategiaa ja jalkauttamalla sen osaksi kunnan rakenteita, toimintaa ja tavoitteita.
2. Kunta ja sen eri toimialat tunnistavat roolinsa mielenterveyden edistäjänä ja ehkäisevän päihdetyön toteuttajana.
3. Kunnassa tunnistetaan ja huomioidaan haavoittuvat ryhmät sekä heidän mielenterveyteensä vaikuttavat tekijät. Hyödynnetään mielenterveyttä ja ehkäisevää päihdetyötä tukevia toimintatapoja.

4. Kunnassa kerätään ja hyödynnetään tietoa asukkaiden mielenterveydestä ja päihdeiden käytöstä.
5. Kunnassa tehdään yhteistyötä eri toimijoiden kanssa kuntalaisten mielenterveyden edistämiseksi ja päihdehaittojen ehkäisemiseksi.
6. Kuntalaisille tarjottava tieto mielenterveyden edistämisestä ja ehkäisevästä päihdetyöstä on saavutettavaa ja selkeää. Ammattilaiset jakavat tietoa ja hyviä käytäntöjä toisilleen. Päätösten mielenterveysvaikutuksia arvioidaan yhteisesti asetetuilla mittareilla.

### Haasteet ja ratkaisut

Erikokoisilla kunnilla on eri tarpeita ja odotuksia. Kunnille järjestettiin työpajoja, joiden pohjalta työkaluja muokattiin ja päivitettiin saadun palautteen pohjalta. Tiivis yhteydenpito ja rutiinien ylläpito helpotti yhteistyötä.

### Tulokset

Toiminnalla oli merkittävä positiivinen vaikutus hankekuntien mielenterveyttä edistävään työhön. Loppukartoituksen mukaan kuntien avainhenkilöiden tietoisuus mielenterveyteen vaikuttavista asioista kasvoi (93 % vastaajista), mielenterveyden edistäminen kirjattiin kunnan asiakirjoihin (64 % vastaajista) ja hankkeen työkaluja (tarkistuslista, työkalupakki) otettiin käyttöön (50 % vastaajista). Lisäksi 79 % vastaajista koki saaneensa tietoa ja tukea kunnan mielenterveystyöhön.

## Hyvinvointilähetti

**Toteuttaja:** Hyvinvointilähetti tukena Covid-19 -pandemian jälkeisessä arjessa -hanke, Sodankylä

★ <https://innokyla.fi/fi/toimintamalli/hyvinvointilahete-ja-lahetti-tukena-covid-19-pandemian-jalkeisessa-arjessa>



### OTA MATERIAALIT KÄYTTÖÖN:

Toimintamalli ihmisen tukemiseksi yhteisöllisin keinoin

● [www.hyvinvointilahete.fi](http://www.hyvinvointilahete.fi)

### Kohderyhmä

Työkäiset kuntalaiset, joilla on haasteita elämänhallinnassa, yksinäisyyttä tai esimerkiksi vaikeuksia aloittaa uusi harrastus.

### Tavoitteet

Hyvinvointilähete on tarkoitettu tueksi elämän eri tilanteisiin, oli kyse sitten yksinäisyydestä, sosiaalisten tilanteiden haastavuudesta tai vaikka elämäntapamuutoksesta. Tarkoitus on toimia laadukkaana sekä matalan kynnyksen palvelun lisänä ammattilaisten tarjoamille palveluille. Tavoitteena on antaa jokaiselle mahdollisuus kokea osallisuutta ja yhteisöllisyyttä omassa elämässään ja asuinkunnassaan.

### Toimintamalli

1. Asiantuntija, kuten esimerkiksi lääkäri, fysioterapeutti, etsivä nuorisotyö, seurakunnan työntekijä tai liikuntaneuvoja, voi tehdä sähköisen hyvinvointilähetteen sähköisessä Virtu-palvelussa.
2. Lähete menee suoraan kunnan hyvinvointikoordinaattorille, joka huolehtii siitä, että lähetteeseen reagoidaan ja asiakkaalle pyritään mahdollisimman pian nimeämään hyvinvointilähetti.

3. Ensimmäisen asiakaskäynnin tekevät hyvinvointikoordinaattori ja hyvinvointilähetti. Ensimmäisellä käynnillä allekirjoitetaan sopimus ja määritellään tavoitteet, jotka tarkentuvat prosessin edetessä.
4. Hyvinvointilähetti kulkee puolen vuoden ajan asiakkaan rinnalla tukien kohti yhdessä määriteltyä tavoitetta. Toimintamallissa kerätään palautetta asiakkailta, hyvinvointiläheteiltä sekä ammattilaisilta, jotta palvelumallia voidaan kehittää tarpeen mukaan.

### Haasteet ja ratkaisut

Haasteina ovat ammattilaisten sitoutuminen, toimintamallin juurruttaminen osaksi kunnan toimintaa sekä lähetteen suuntaaminen oikeanlaisille asiakkaille (painotus ennaltaehkäisevässä toiminnassa). Viestintään panostamalla ja toimintamallin avaamisella saadaan toimintaa lähemmäksi käyttäjiä ja tiiviiksi osaksi kunnan muuta toimintaa.

### Tulokset

Hyvinvointilähetti ei korvaa sote-palveluita eikä ole sote-alan ammattilainen, vaan toimii ikään kuin kopparina ennen kuin asiakkaan ongelmat ja haasteet muuttuvat liian isoiksi ja raskaisiksi. Toiminnan tarkoituksena on luoda hyvän elämän edellytyksiä alueen asukkaille. Hyvinvointilähetteen avulla pystytään tarjoamaan tukea, joka täydentää muita palveluita tai jopa ennalta ehkäisee sote-palveluiden tarpeen. Akuutti kriisi tai selkeä ammattilaisavun tarve on kuitenkin erotettava hyvinvointilähetteestä.

## Hyvinvointipiste terveysasemalla

**Toteuttajat:** ARMI -Arjen yhteisöllisyyttä mielen hyvinvoinnin tukena -hanke, Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys

★ <https://innokyla.fi/fi/toimintamalli/yhdistyskentta-ammattilaisen-ja-asiakkaan-tukena-koulutus>



### OTA MATERIAALIT KÄYTTÖÖN:

Yhdistyskenttä ammattilaisen ja asiakkaan tukena -koulutus  
<https://www.pksotu.fi/yhdistyskentta-sote-ammattilaisen-ja-asiakkaan-tukena/>

### Kohderyhmä

Kuntalaiset ja sote-ammattilaiset.

### Tavoitteet

Jaetaan luotettavaa tietoa ja tukea terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen matalalla kynnyksellä.

Tehdään yhdistystoimintaa tutuksi sekä kuntalaisille että ammattilaisille.

Ohjataan asiakkaita käyttämään sähköisiä palveluja terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen digituen avulla.

### Toimintamalli

1. Hyvinvointipisteelle järjestetään terveysasemalta fyysiset tilat ja toimivat laitteet.
2. Pisteiden ylläpidon vastuut ja roolit sovitaan yhteisesti järjestöjen kanssa ja toimintaa tehdään tunnetuksi.

3. Pisteellä toteutetaan sekä päivystystä että teemapäiviä ja tapahtumia.
4. Pisteiden toimintaa muokataan paikallisten tarpeiden mukaan.

### Haasteet ja ratkaisut

Eri toimijoiden sitoutuminen pisteen toimintaan voi olla haastavaa, jolloin jatkuvuus on epävarmaa. Toimijoiden vastuut kannattaa sopia selkeästi etukäteen.

### Tulokset

Kokemus aidosta kohtaamisesta luo merkitystä asiakkaille. Digituen tarjoaminen helpottaa konkreettisesti asiakkaiden arkea. Sote-ammattilaiset saavat samalla tietoa ja taitoja asiakkaiden arjen tukemiseen sekä lisätietoja järjestöjen toiminnasta.

## Itsenäisesti asuvien nuorten mielen hyvinvoinnin edistämisen ekosysteemi

**Toteuttaja:** Itsenäisesti asuvien 16–18-vuotiaiden nuorten mielenterveyden edistäminen -hanke, Tampere

★ <https://innokyla.fi/fi/toimintamalli/itsenaisesti-asuvien-nuorten-mielen-hyvinvoinnin-edistamisen-ekosysteemi>



### OTA MATERIAALIT KÄYTTÖÖN:

Moniulotteinen ilmiökartta <https://tampere.visualisoinnit.fi/itsenaisesti-asuvat-nuoret/>

Ryhmämuotoisen tuen malli <https://www.tampere.fi/organisaatio/tampere-junior-kehitysohjelma/itsenaisesti-asuvat-nuoret>

### Kohderyhmä

Ensisijainen kohderyhmä on itsenäisesti asuvat 16–18-vuotiaat nuoret. Toisen kohderyhmän muodostavat toisen asteen oppilaitosten kuraattorit, opinto-ohjaajat, psykologit, opettajat sekä opiskeluterveydenhuollon terveydenhoitajat ja lääkärit.

### Tavoitteet

Itsenäisesti asuvien 16–18-vuotiaiden nuorten mielen hyvinvointia tukevassa ekosysteemissä toimijat jakavat toisilleen tietoa, kokemuksia ja hyviä käytänteitä. Ekosysteemin kuuluu nuoria sekä ammattilaisia ja järjestöjä. Ekosysteemin keskiössä ovat itsenäisesti asuva nuori ja nuorta arjessa tukevat aikuiset. Ympäri on ryhmitelty olennaiset teemat (arjen haasteet) ja niihin tukea tarjoavat toimijat. Ekosysteemin toimintaa ohjaa visio: itsenäisesti asuva nuori ei jää yksin!

### Toimintamalli

1. Kartoitetaan ilmiötä ja jaetaan tietoa toimijoille. Jaettu ymmärrys ilmiöstä ja ekosysteemin tarpeellisuudesta muodostuu kohderyhmän nuoria ja ammattilaisia haastatteleamalla ja dialogisin menetelmin toteutetuissa työpajoissa.

2. Rakennetaan yhteisen vision ja tavoitteiden ympärille ekosysteemi (vrt. verkosto). Toimijat voivat kokea hyötyvänsä erityisesti tiedon ja kokemusten välittämisestä, jolloin voidaan keskittyä esimerkiksi juuri informaatioekosysteemin rakentamiseen. Informaatioekosysteemissä toimijat täydentävät toistensa osaamista, mikä edesauttaa yhteisten tavoitteiden saavuttamista.
3. Ekosysteemin toimijoiden kanssa suunnitellaan pilottiprojektit. Niistä saadut kokemukset, opit ja tuotokset jaetaan muille, jolloin mallien käyttöönotto laajenee. Toimiva ekosysteemi tuottaa myös kohderyhmän nuorille ja heitä tukeville aikuisille lisäarvoa.

### Haasteet ja ratkaisut

Keskeisenä haasteena on ollut ekosysteemin toimijoiden sitouttaminen kehitystyöhön. Itsenäisesti asuvat nuoret eivät ole ekosysteemin jäsenten ainut kohderyhmä, minkä vuoksi yhteistyöstä saatavan lisäarvon näkyväksi tekeminen on erityisen tärkeää. Hyödyn voi osoittaa muun muassa pilottien kautta.

### Tulokset

Ekosysteemi helpottaa nuorten ohjaamista ennalta ehkäiseviin palveluihin ja lisää ymmärrystä itsenäisesti asuvien nuorten arjen haasteista. Ekosysteemi edesauttaa tiedon ja hyvien käytänteiden jakamista ja toiminnalla saadaan turvattua itsenäistyvien nuorten avunsaanti ja resurssien tehokas hyödyntäminen.



## Lasten ja nuorten hyvinvointia edistävä MITOKE-malli

**Toteuttaja:** Mielenterveysosaamisen vahvistaminen Haminan kasvatusta- ja koulutuspalveluissa -hanke, Hamina

★ <https://innokyla.fi/fi/toimintamalli/mielenterveyden-kehittaminen-ja-osaaminen-yhteistoiminnalliset-keskustelutilaisuudet>



### OTA MATERIAALIT KÄYTTÖÖN:

Vahvana elämään video

<https://www.youtube.com/watch?v=KHn2dVOY0A0>

### Kohderyhmä

Keskeisimmät kohderyhmät ovat varhaiskasvatuksen, esiopetuksen ja perusopetuksen henkilöstö ja sitä kunnan tai kaupungin kautta lapset, nuoret ja huoltajat.

### Tavoitteet

Keskustelu- ja kehittämistilaisuuksien tavoitteena on paneutua lasten ja nuorten hyvinvointia edistäviin teemoihin, keskustella niihin liittyvistä toimintatavoista, jakaa hyviä käytänteitä ja luoda uusia toimintamalleja sekä yhtenäistää toimintatapoja kouluissa, esiopetuksessa ja varhaiskasvatuksessa.

### Toimintamalli

1. Perustetaan keskusteluryhmä varhaiskasvatuksen sekä esi- ja perusopetuksen henkilöstölle
2. Keskusteluihin pyydetään mukaan järjestöjen tai hankkeen koulutuksia järjestävien tahojen edustajia, jotka voivat toimia myös keskustelujen ohjaajina ja alustajina.

3. Keskustelujen pohjana on vahvuuslähtöinen vuorovaikutus, positiivinen pedagogiikka sekä positiivinen psykologia, joihin keskustelutilaisuuksia ennen toteutettua hankkeen koulutukset ovat liittyneet.
4. Hankkeen kautta palkatut psykiatriset sairaanhoitajat tuovat keskusteluihin oman asiantuntijuutensa ja erityisosaamisensa.

### Haasteet ja ratkaisut

Verkkotapaamiset ovat osoittautuneet hyväksi kanavaksi järjestää MITOKE-tilaisuuksia, mutta aikataulujen sovittelu on ollut haastavaa, jotta mahdollisimman moni kutsutuista pääsee paikalle. Keskusteluille tulee varata riittävästi aikaa ja tilaisuuksien ennakkomarkkinointi kannattaa aloittaa hyvissä ajoin.

### Tulokset

Keskustelutilaisuuksien tuloksena on yhteinen ymmärrys, verkostoituminen, uusien toimintatapojen löytäminen sekä toiminnan laadun kehittäminen eri toimijoiden välisessä yhteistyössä.

## Kokemusasiantuntijatyöskentely sosiaalipalveluissa

**Toteuttaja:** Kokemusasiantuntijatoiminta osaksi kuntien peruspalveluita (Etiäppäin!) -hanke, Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri ja hyvinvointialue

★ <https://innokyla.fi/fi/toimintamalli/kokemusasiantuntijatyoskentely-sosiaalipalveluissa>



### OTA MATERIAALIT KÄYTTÖÖN:

Tähdet, jotka syttyvät pimeyteen -video kokemusasiantuntijuudesta

<https://www.youtube.com/watch?v=qAfj9V-iRdo>

### Kohderyhmä

Kuntien sosiaalipalveluiden asiakkaat ja henkilökunta.

### Tavoitteet

Toimintamallin tavoitteena on asiakasosallisuuden vahvistuminen ja vertaistuen lisääminen. Asiakas tulee toiminnan myötä yhä vahvemmin kohdatuksi ja kuulluksi erilaisissa sosiaalipalveluissa.

### Toimintamalli

1. Kokemusasiantuntijat työskentelevät perhekeskuksessa perhesosiaalityössä, lastensuojelussa ja aikuissosiaalityössä.
2. He tekevät itsenäistä yksilötyötä, toimivat sote-ammattilaisten työpareina, ohjaavat erilaisia ryhmiä ja toimivat tiimien asiantuntijajäsenenä. On tärkeää, että kokemusasiantuntija itse on toiminnassaan aktiivinen, esim. yksikön henkilökuntaan ja toimintaan tutustuminen sekä omien vahvuuksien ja kokemustiedon tiedostaminen ja hyödyntäminen palveluissa.

3. Toimintamallin käyttöönotto edellyttää ammattilaistiimiltä hyvää työskentelytapaa ja toimijuutta keskenään. Resurssina voidaan todeta myös ymmärrys kokemustiedon ja -osaamisen merkityksestä ja hyödyistä sosiaalityössä ja myönteinen asenne sen ottamisesta mukaan tähän työhön.

### Haasteet ja ratkaisut

Toimintamallin käyttöönotto edellyttää hyvässä työskentelytilassa olevaa tiimiä, jonka toimintatapa on joustava, avoin ja ilmapiiri luottamuksellinen. Ilmapiiriin tulee olla hyvin ennakkoluuloton ja kehitysmuuntoinen. Ei ole itsestäänselvyys, että kokemusasiantuntija, jonka näkökulma on vahvasti asiakkuudessa, on ammattilaistiimin tasavertainen jäsen. Erityisesti kun asiakkaina on haavoittuvassa asemassa olevia lapsia ja perheitä. On huomioitava myös, että kokemusasiantuntijan riittävään perehdyttämiseen on varattava työaika.

### Tulokset

Kokemusasiantuntijatoiminta jatkuu hyvinvointialueen miepä-yksiköissä perustason palveluissa. Kaikkea kokemusasiantuntijatoimintaa koordinoidaan jatkossa hyvinvointialueen kokemusasiantuntijakoordinaattorin kautta. Toiminnasta saadun tiedon avulla on tarkasteltu ja terävöitetty hyvinvointialueen tulevaisuuden kokemusasiantuntijakäytänteitä.

## Koulutuksesta tukea pakolaisten mielenterveyden edistämiseen

**Toteuttaja:** Pakolaisten mielenterveystyön vahvistaminen sektorirajat ylittävällä yhteistyöllä PASEK-hanke, TAYS, KYS, HUS ja Mieli ry

★ <https://innokyla.fi/fi/toimintamalli/koulutuksesta-tukea-pakolaisten-mielenterveyden-edistamiseen>



### OTA MATERIAALIT KÄYTTÖÖN:

Pakolaistaustaisen perheen vanhemmuuden tukeminen – tietoa työntekijälle <https://innokyla.fi/sites/default/files/2023-11/Pakolaistaustaisen%20perheen%20vanhemmuuden%20tukeminen%20-%20tietoa%20ty%C3%B6ntekij%C3%A4lle.pdf>

### Kohderyhmä

Pakolaisia työssään kohtaavat ammattilaiset, opiskelijat ja vapaaehtoiset sekä pakolaiset itse.

### Tavoitteet

Räätälöidyillä koulutuksilla pyritään lisäämään ammattilaisten, vapaaehtoisten, opiskelijoiden ja pakolaisten omia mielenterveyden edistämisen taitoja.

### Toimintamalli

1. Toimijalla on tarve monikulttuurisiin toimintamalleihin ja pakolaisten erityisiin tarpeisiin liittyen, jonka vuoksi he ovat yhteydessä koulutuksen järjestäjiin.
2. Tehdään tarvekartoitus ja suunnitellaan kohderyhmän tarpeisiin vastaava kokonaisuus sisältäen menetelmiä ja asiasisältöä.

3. Toteutetaan tarpeista noussut kokonaisuus yhteistyössä kohderyhmän edustajien kanssa.

### Haasteet ja ratkaisut

Suurimpina haasteina työskentelyssä on ollut yhteistyötahojen löytäminen ja koulutusten markkinointi. Kun oikeat yhteistyötahot ovat löytyneet, on kohdennettujen räätälöityjen koulutusten rakentaminen ollut mukavaa ja luovaa työskentelyä. Monipuoliset toteuttamisen menetelmät ovat haastaneet projektityöntekijöitä, mutta myös johdattaneet uusien ratkaisujen ja luovuuden tielle esim. hybridimenetelmien ja ennakotehtävien käytössä. Palaute koulutuksista on ollut hyvää ja aihe on nähty tärkeänä sekä ajankohtaisena.

### Tulokset

Koulutusten räätälöinti vaatii kouluttajilta riittävän vahvaa asiantuntemusta koulutettavista teemoista ja erilaisten koulutusmenetelmien rohkeaa kokeilua ja aitoa kiinnostusta kohderyhmän tarpeisiin. Luovuutta ja tilanteen mukaan elämistä tarvitaan, kun räätälöintiä tehdään myös ex tempore koulutustilaisuudessa. Tärkeää on saada aikaan keskustelua, jolla teemat syvenevät ja liittyvät kohderyhmän arkeen. Kirjallisen palautteen saaminen koulutuksista voi olla vaikeaa, mutta varma merkki onnistumisesta on se, että koulutuksia pyydetään uudestaan.

## Mielen hyvinvoinnin vahvistaminen iäkkäiden palveluissa

**Toteuttaja:** Mielen terveysosaamisella ratkaisuja iäkkäiden palveluihin -hanke, Ikäinstituutti ja Sosiaalitalo

★ <https://innokyla.fi/fi/toimintamalli/mielen-hyvinvoinnin-vahvistaminen-iakkaiden-palveluissa>



### OTA MATERIAALIT KÄYTTÖÖN:

Mielen hyvinvointi iäkkäiden palveluissa -opas:

[https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2022/12/MIELEN\\_HYVINVOINTI\\_OPAS\\_saavutettava.pdf](https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2022/12/MIELEN_HYVINVOINTI_OPAS_saavutettava.pdf)

Taitopakka voimaantumisen vahvistamiseen:

[https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2022/12/TAITOPAKKA\\_Saavutettava.pdf](https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2022/12/TAITOPAKKA_Saavutettava.pdf)

Mielen taitojen kortit

[https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2022/12/MIELEN-TAIJOJEN-KORTIT\\_saavutettava.pdf](https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2022/12/MIELEN-TAIJOJEN-KORTIT_saavutettava.pdf)

### Kohderyhmä

Ikäihmisten palveluissa työskentelevät ammattilaiset.

### Tavoite

Toimintamallin tavoitteena on vahvistaa ikäihmisten palveluissa työskentelevien ammattilaisten mielen terveysosaamista ja mielen terveyystaitoja.

### Toimintamalli

1. Osaamistarpeiden tunnistaminen: Ammattilaiset tarvitsevat *tietoa* ikäihmisten mielen hyvinvoinnista ja sen edistämisen keinoista sekä voimaantumista vahvistavan ohjauksen *taitoja* (arvostava kohtaaminen, ratkaisukeskeinen vuorovaikutus, myönteisen suuntaaminen ja vahvuuksien tunnistaminen).

2. Työkulttuurin muutos: Mielen hyvinvointia vahvistava työkulttuuri edellyttää lisäksi työyhteisössä yhdessä sovittuja *työ- ja toimintatapoja*.
3. Käyttöönotto: Tutustutaan työkaluihin, joilla iäkkäiden mielen hyvinvointia voidaan edistää sekä tukea mielen hyvinvointia vahvistavien toimintatapojen kehittämiseksi ja käyttöön ottamiseksi.
4. Lopputulos: Ammattilaisten mielen terveysosaaminen on vahvistunut ja työympäristöissä on otettu käyttöön suunnitelmallisia menetelmiä iäkkäiden mielen hyvinvoinnin edistämiseksi osana arjen asiakastyötä. Terveystyönä iäkkäiden mielen hyvinvointi vahvistuu.

### Haasteet ja ratkaisut

Mielen terveysosaaminen nähdään usein yhä häiriölähtöisesti ja kapeasti erityistä osaamista vaativana, mielen terveysasiakkaan kanssa tehtävänä työnä. Mielen hyvinvoinnin edistämisen näkökulman omaksuminen tarvitsee aikaa ja pysähtymistä. Yhteiset keskustelut työyhteisössä sekä ammattilaisille suunnattu koulutus on tässä avainasemassa.

### Tulokset

Kehittämishjelmaan osallistuneet kokivat, että heidän ymmärryksensä mielen terveysosaamisesta laajeni ja se antoi heille välineitä tukea iäkkäiden mielen hyvinvointia. Työyhteisöissä otettiin käyttöön yhteensä 30 iäkkäiden mielen hyvinvointia edistävää työtapaa.

## Mielenterveystaidot mielen hyvinvoinnin tukena -salkku

**Toteuttaja:** Hyvä mieli! – mielenterveysosaamisen vahvistaminen kunnissa, Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveydenhuollon ky ja Mieli EK

★ <https://innokyla.fi/fi/toimintamalli/mielenterveystaidot-mielen-hyvinvoinnin-tukena-salkku>



### OTA MATERIAALIT KÄYTTÖÖN:

Hyvän mielen taidot: <https://www.ekhva.fi/asiakkaalle/tarvitsetko-apua/voi-hyvin/hyva-mieli/hyvan-mielen-taidot/>

Mielenterveyden edistämisen videot: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLtxUnpqBJaupufdOWkRDqv1kekpI99Cp0>

### Kohderyhmä

Sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset sekä väestö.

### Tavoitteet

Mielenterveystaidot Mielen Hyvinvoinnin tukena -salkun tavoitteena on lisätä yksilön osaamista oman mielen hyvinvoinnista näyttöön perustuvilla digitaalisilla itseapukeinoilla ja tutkitun tiedon avulla. Tietopakettilla pyritään edistämään väestön positiivista mielenterveyttä. Tarkoituksena on tarjota väestölle ja ammattilaisille tietoa mielenterveyden edistämisen keinoista ja korostaa yksilön mahdollisuutta vaikuttaa omaan mielen hyvinvointiin.

### Toimintamalli

1. Salkku on jaettu eri osioihin: mielenterveyden perusta, läsnäolon taidot, ihmishuhdetaidot, elämäntaitot, hyvän mielen taidot sekä päihteet ja mielen hyvinvointi. Osioissa on sekä tutkittua tietoa aiheesta, että linkejä käytännön apuvälineisiin tai muuhun verkkosisältöön, jonka avulla voi edistää omaa mielen hyvinvointia.

2. Osioiden tekstit on koottu siten, että niissä korostetaan yksilön voimavaroja – huomio kiinnitetään elämässä hyvin oleviin asioihin sekä autetaan löytämään keinoja, kuinka mielen hyvinvointia voisi lisätä.
3. Salkkua koostettaessa on pidetty tärkeänä, että jokainen löytäisi itselleen merkityksellisiä iloa ja mielihyvää tuottavia asioita. Salkun teemoissa on myös haluttu korostaa, että haasteet ovat normaali osa elämää ja niistä selviäminen on mahdollista.

### Haasteet ja ratkaisut

Salkkua ei ole tarkoitettu hoidolliseksi palveluksi, vaan sen on tarkoitus tukea mielen hyvinvointia ja vahvistaa voimavaroja ja resilienssiä. Salkku on myös tarkoitettu integroida osaksi terveydenhuollon asiakasohjausta, joka on vielä työstämissen alla. Terveydenhuollossa on meneillään useita muutoksia samanaikaisesti, joten implementointi vaatii suunnitelmallisuutta ja hyvää vuorovaikutusta hoitohenkilöstön kanssa.

### Tulokset

Mielenterveystaidot mielen hyvinvoinnin tukena -salkku on koostettu ja viety Ekso-ten verkkosivuille väestön ja ammattilaisten käyttöön. Salkkua markkinoitu tapahtumissa väestölle, ammattilaisille ja kolmannen sektorin toimijoille. Sitä on myös nostettu esille ja kannustettu ottamaan käyttöön uutiskirjeissä, yhteistyöpalaverissa ja somejulkaisuissa.



## Mielenterveysosaamisen johtaminen

**Toteuttaja:** Yhdessä mielessä – mielenterveysosaaminen paikalliseksi pääomaksi -hanke, Päijät-Hämeen hyvinvointi ky

★ <https://innokyla.fi/fi/toimintamalli/mielenterveysosaamisen-johtaminen>



### OTA MATERIAALIT KÄYTTÖÖN:

Mielenterveysosaamisen johtamisen toimintamallin käsikirja:

<https://innokyla.fi/sites/default/files/2023-08/Mielenterveysosaamisen%20johtamisen%20toimintamallin%20k%C3%A4sikirja.pdf>

### Kohderyhmä

Vuorovaikutustyötä johtavat esihenkilöt ja muu johto kunnissa, hyvinvointialueilla ja järjestöissä.

### Tavoitteet

Työyksikön asiakkaisiin ja kohderyhmiin liittyvä mielenterveysosaaminen on suunnitelmallisesti johdettua. Johtaminen pohjautuu tietoon, ja päätökset tehdään yhdessä työntekijöiden kanssa.

### Toimintamalli

1. Tieto: Määritellään työhön ja kohderyhmiin liittyvät mielenterveysosaamisen tietotarpeet. Tietoa kerätään, tulkitaan ja hyödynnetään yhdessä työntekijöiden kanssa.
2. Osaamistarpeet: Määritellään kerätyn tiedon, mitä oman työyhteisön työn edellyttämä mielenterveysosaaminen on nyt ja tulevaisuudessa. Laaditaan lista mielenterveysosaamisen osaamisalueista työssä.

3. Osaamisen kartoittaminen: Kartoitetaan työntekijöiden mielenterveysosaamista yksilö- ja tiimitasolla yhdessä määriteltyjen mielenterveysosaamisen osaamisalueiden pohjalta. Osaamiskartoitusten perusteella sovitaan mielenterveysosaamisen vahvistamisen tavoitteet.
4. Osaamisen vahvistaminen: Vahvistetaan mielenterveysosaamista yhdessä sovituksi ja monipuolisesti erilaisilla keinoilla. Osaamista vahvistetaan työyhteisössä, verkostoissa ja hiljaista osaamista jakamalla.
5. Arviointi ja seuranta: Arvioidaan osaamisen vahvistumista, osaamisen vahvistamisen toimenpiteitä ja näistä saatuja hyötyjä. Tarvittaessa korjataan toimintaa arvioinnin perusteella. Mallin toimenpiteiden vakiinnuttua seurataan säännöllisesti tietoa, osaamisen vahvistumista ja siihen liittyviä toimenpiteitä.

### Haasteet ja ratkaisut

Toimintamallia pilotoitiin Päijät-Hämeen hyvinvointialueen gerontologisen sosiaalityön tiimissä. Haasteina olivat mallin toimenpiteiden toteuttamiseen käytetyn ajan vähyys ja työskentelyn tulosten yhdistäminen sekä vieminen käytäntöön. Ratkaisuina toimivat mallin toteuttamiseen varattava riittävä aika sekä toimenpiteiden toteuttamisen tueksi laadittu käytännönläheinen käsikirja.

### Tulokset

Pilotointiin osallistunut työyhteisö koki hyötävänsä työskentelystä. Mielenterveydestä ja siihen liittyvästä osaamisesta käydyt keskustelut mahdollistivat syventymisen aiheeseen. Näkyväksi tuli työyhteisössä jo olemassa oleva osaaminen. Työyhteisölle kirkastui, että asiakkaiden mielenterveyteen vaikuttaa moni tekijä, ja myös asiakkaan mielen hyvinvointia pystytään tukemaan monin tavoin arkisissa kohtaamisissa.

## Mielenterveysosaamisen koordinointimalli

**Toteuttaja:** MEIDÄN MIELESSÄ -hanke, Keski-Pohjanmaan sosiaali- ja terveydenhuollon ky, SOITE

★ <https://innokyla.fi/fi/toimintamalli/koordinointimalli-mielenterveysosaamisen-vahvistaminen>



### OTA MATERIAALIT KÄYTTÖÖN:

Meidän mielessä -video

<https://www.youtube.com/watch?v=QPU2E6ljZkc&t=85s>

### Kohderyhmä

Kuntien johto ja sivistystoimen henkilöstö, alueen sosiaali- ja terveydenhuollon henkilöstö, järjestöt, seurakunnat ja eri-ikäiset asukkaat.

### Tavoite

Mielenterveysosaamisen vahvistaminen koordinoitumalla.

### Toimintamalli

1. Nimetään vastuuhenkilö eli mielenterveyden edistämisen koordinaattori, joka koordinoi alueen mielenterveysosaamista.
2. Perustetaan monialainen työryhmä, joka kokoontuu säännöllisesti ja toteuttaa mielenterveyden ajankohtaisen tiedon ja mielenterveyden edistämisen viestintää.
3. Mielenterveyden edistämisen koordinaattori tiedottaa yhdessä monialaisen työryhmän kanssa mielenterveyden ensiapukoulutuksista, jotka ovat mm. osana kansalaisopistojen ja eri organisaatioiden koulutuspalveluiden vuosikellojen mukaisia aikatauluja.

4. Mielenterveyteen liittyvän ajankohtaisen tiedon jakamisen avulla voidaan vaikuttaa stigman vähenemiseen kansalaisten keskuudessa. Indikaattoreista saatua tietoa välitetään väestölle ja nuorten mielipiteitä seurataan mm. Polis-kyselyillä.


### Haasteet ja ratkaisut

Mielenterveyden ensiapuohjaajien koordinointi; ratkaisuksi mielenterveyden edistämisen koordinaattori tiedottaa ajankohtaisista koulutuksista ja tapaamisista. Monialainen työryhmä tukee mielenterveyden edistämisen koordinaattoria tiedottamisessa ja viestinnässä. Pidetään rekisteriä alueen ensiapuohjaajista ja hyödynnetään heidän osaamistaan mielenterveyden ensiapukoulutusten säännöllisissä toteutuksissa. Stigman väheneminen on vaikea todentaa, ratkaisuksi koulutukset, viestintä ja palautteet säännöllisesti. Yhteistyötahojen sitouttaminen; ratkaisuksi pitkäjänteinen työskentely, työryhmän panostus ja sitoutuminen.

### Tulokset

Toimintamalli koettiin tärkeäksi ja ajankohtaiseksi alueella. Toimintamallin jatkokehittämistä ja juurruttamista alueella jatketaan. Hyvinvointialueen päättäjät sitoutetaan seuraamaan ja budjetoimaan toimintamallin toteutusta varten tarvittavat menoterät.

## Mielikioski

**Toteuttaja:** Poikkeaa MIELIPOINTTIIN, POIMI -hanke, Ylöjärvi  <https://innokyla.fi/fi/toimintamalli/mielikioski>



### OTA MATERIAALIT KÄYTTÖÖN:

Ylöjärven Mielikioski -video

<https://www.youtube.com/watch?v=aVOFw0a-IV4&t=4s>

### Kohderyhmä

Täysi-ikäiset ylöjärveläiset ilman yläikärajaa.

### Tavoitteet

Mielenterveyden vahvistaminen ja mielenterveysongelmien ennaltaehkäisy oikea-aikaisella matalan kynnyksen toiminnalla sekä järjestöyhteistyön ja vertaistuen juurruttaminen perustason palveluihin kunnassa.

### Toimintamalli

1. Asiakas voi ottaa yhteyttä Mielikioskiin, kun haluaa vahvistaa mielen hyvinvointia ja voimavaroja, kaipaa tukea elämän tilanteessaan, on huolissaan omasta mielen hyvinvoinnista tai riippuvuuksista, on huolissaan läheisen tilanteesta tai kaipaa vertaistukea.
2. Yhteydenoton voi tehdä Mielikioskissa, chatissa, puhelimitse tai sähköpostilla.
3. Työskentely on luottamuksellista, anonymia ja maksutonta keskustelutukea. Mielikioskin kautta voi myös saada tapaamisen kokemusasiantuntijan kanssa tai mielenterveyden ensiapu -koulutuksen.

4. Tukea tarjoavat kaksi sosiaali- ja terveysalan ammattihenkilöä sekä Pirkanmaan sosiaali- ja terveysalan järjestöt yhdessä koulutettujen kokemusasiantuntijoiden kanssa.
5. Toiminnan periaatteet ovat: mielenterveys on voimavara, stigman vähentäminen, mielenterveyden vahvistaminen ja mielenterveysosaamisen lisääminen.

### Haasteet ja ratkaisut

Haasteena on matalan kynnyksen toiminnan asettuminen ja juurtuminen mielenterveys- ja päihdepalvelujärjestelmään ja hoitopolkujen sujuvuus hyvinvointialueella.

### Tulokset

Toimintamalli on saanut asiakkailta eniten positiivista palautetta siitä, että palvelu on helposti saavutettavaa, oikea-aikaista ja anonymia, eikä yhteydenottoja kirjata potilastietojärjestelmiin. Kuntalaiset hakeutuivat palveluun kaikenlaisissa elämäntilanteisiin liittyvissä haasteissa, eikä toiminta ole kuormittunut yksittäisten asiakkaiden kontakteista.

## Omaishoitajien mielen hyvinvointi puheeksi

**Toteuttaja:** Miten jaksat omaishoitaja? -hanke, Omaishoitajaliitto ry [★ https://innokyla.fi/fi/toimintamalli/omaishoitajien-mielen-hyvinvointi-puheeksi](https://innokyla.fi/fi/toimintamalli/omaishoitajien-mielen-hyvinvointi-puheeksi)



### OTA MATERIAALIT KÄYTTÖÖN:

Opas omaishoitajia kohtaaville ammattilaisille: [https://omaishoitajat.fi/wp-content/uploads/2023/05/Opas-omaishoitajia\\_kohtaaville\\_ammattilaisille\\_web.pdf](https://omaishoitajat.fi/wp-content/uploads/2023/05/Opas-omaishoitajia_kohtaaville_ammattilaisille_web.pdf)

### Kohderyhmä

Omaishoidon asiakasohjaajat sekä muut omaishoitajia kohtaavat ammattilaiset.

### Tavoitteet

Toimintamalli tarjoaa välineitä omaishoitajien mielen hyvinvoinnin puheeksi ottamiseen ja vahvistamiseen.

### Toimintamalli

1. Keskustellaan yhdessä mielen hyvinvoinnista. Aiheesta kannattaa keskustella jokaisen omaishoitajan kanssa. Toimintamallissa on kuvattu omaishoitajan mielen hyvinvointiin vaikuttavia keskeisiä tekijöitä ja koottu kysymyksiä, joiden avulla voi herätellä keskustelua.
2. Kannustetaan huolehtimaan mielen hyvinvoinnista. Pienet teot ja päivittäiset valinnat ovat tässä avainasemassa. Tarjolla on konkreettisia vinkkejä ja harjoituksia, joihin omaishoitajan voi ohjata tutustumaan.

3. Rohkaistaan järjestöjen tuen ja toiminnan pariin. Sovitaan yhteistyöstä ja toimintatavoista, jotta omaishoitajat saavat tiedon ja rohkaistuvat osallistumaan järjestöjen toimintaan.
4. Jos huoli herää, otetaan se puheeksi mahdollisimman varhain. Pohditaan yhdessä omaishoitajan kanssa, miten tilanteessa olisi hyvä edetä ja mikä häntä auttaisi juuri nyt. Olennaista on varmistaa, ettei omaishoitoperhe jää yksin ja tyhjän päälle.
5. Yksilölliset palvelut ja tuki ovat omaishoitajan mielen hyvinvoinnin ja jaksamisen kivijalka. Niiden toteutumisesta on huolehdittava omaishoidon kaikissa muuttuvissa vaiheissa.

### Haasteet ja ratkaisut

Haasteena on, että toimintamalli jää vain yksittäisten työntekijöiden työvälineeksi. Toimintamallin juurtuminen osaksi omaishoidon palveluita edellyttää työyksikössä/organisaatiossa yhdessä sovittuja toimintatapoja ja johdon tukea.

### Tulokset

Toimintamalli edistää omaishoitajien hyvinvoinnin huomioimista osana asiakasohjaajien jokapäiväistä työtä. Asiakasohjaajat ovat kokeneet saavansa rohkeutta sekä keinoja mielen hyvinvoinnista keskustelemiseen, mikä tukee ja helpottaa heidän työtään.

## Opastava perhetyö

**Toteuttaja:** Opastavaa tukea psyykkisesti kuormittuneille perheille, joissa alaikäisiä lapsia -hanke, Hyvän mielen talo ry

★ <https://innokyla.fi/fi/toimintamalli/opastava-perhetyo-kynnyksetonta-tukea-kuormitusta-kokeville-perheille>



### OTA MATERIAALIT KÄYTTÖÖN:

Pokka-arviointityökalu ryhmätoiminnalle

<https://innokyla.fi/sites/default/files/2023-03/Pokka-kysely.pdf>

### Kohderyhmä

Perheet, joissa on alaikäisiä lapsia ja eri tavoin koettua kuormittuneisuutta.

### Tavoitteet

Perheille suunnatulla toiminnalla tuetaan perheiden yhteistä tekemistä, yhteenkuuluvuuden tunnetta, vuorovaikutusta ja perheen itse määrittelemien muutostavoitteiden saavuttamista. Tavoitteena on vahvistaa mielen hyvinvointia, vanhemmuutta ja arjessa selviytymistä. Erilaiset osallistumismahdollisuudet lisäävät yhteisöllisyyden ja osallisuuden kokemuksia.

### Toimintamalli

1. Opastava perhetyö on yhteisöllinen kohtaamispaikka, joka tarjoaa maksutonta ja luottamuksellista ennaltaehkäisevää matalan kynnyksen tukea ja toimintaa koko perheelle tai sen yksittäisille jäsenille perheen omista tarpeista lähtien.
2. Yhteydenottoon ja osallistumiseen riittää ihmisen oma kokemus kuormittuneisuudesta. Osallistua voi kasvokkain tai etänä ja halutessaan myös anonyymisti.

3. Opastavassa perhetyössä ei tehdä kirjauksia asiakastietojärjestelmiin. Toiminnalla voidaan täydentää perheelle tarjottuja palveluita palvelupolun eri vaiheissa tai se voi olla myös avun käynnistymisen paikka. Ajan saa nopeasti ja joustavasti.
4. Toimintaan osallistuminen mahdollistaa uusiin ihmisiin tutustumista ja vertaisuuden kokemista. Kävijät osallistuvat toiminnan suunnitteluun ja järjestämiseen.

### Haasteet ja ratkaisut

Kohderyhmien houkuttelemiseksi erityisesti miehille ja nuorille suunnatut vertais- ja liikuntaryhmät tulee suunnitella ja markkinoida tarkoin. Kokemusten perusteella isät osallistuvat parhaiten toiminnallisiin aktiviteetteihin, joissa myös lapset ovat mukana. Nuoret osallistuvat parhaiten elämyksellisiin peli- ja liikuntatapahtumiin. Tämä on huomioitu toiminnan suunnittelussa sekä kuulemalla kävijöiden toiveita.

### Tulokset

Palautteen perusteella perheillä on ollut tarvetta toiminnalle, johon on helppo tulla ja jossa on helppo puhua. Perheet ovat kokeneet tullessa kuulluiksi ja kohdatuiksi tasavertaisesti muiden kävijöiden ja työntekijöiden kanssa. Vanhemmilta saadun palautteen mukaan toimintaan osallistuminen on tarjonnut ongelmien käsittelyn sijaan mahdollisuuden keskittyä myös positiivisiin asioihin. Yhteisen tekemisen tai keskustelujen myötä on huomattu omia ja perheen vahvuuksia. Erityisesti konkreettinen käsillä tekeminen vaikuttaa kiinnostavan kohderyhmää.



# 3 MIELENTERVEYSSOSAAMISEN VAHVISTAMINEN KOULUTUKSILLA

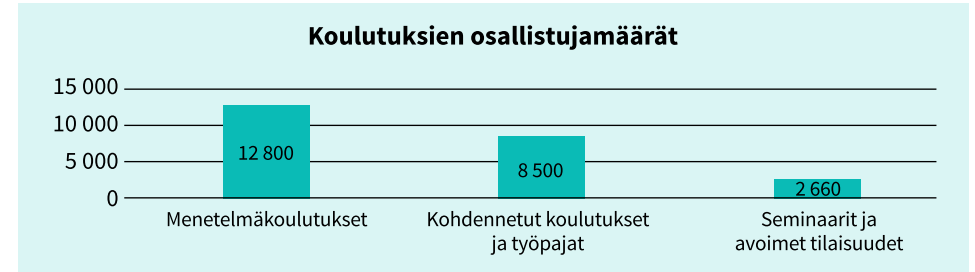
Hankekokonaisuuden tavoitteena oli lisätä mielenterveys-pääomaa eli mielenterveystaitoja ja -osaamista mielenterveysstrategian mukaisesti.

Koulutustilaisuudet muodostuivat hankkeiden toteutuksessa yleisimmäksi tavaksi lisätä osaamista. Koulutusten toteuttaja, sisältö ja kohderyhmä olivat hankkeiden määriteltävissä ja vaihtelivat paljon eri hankkeiden välillä. Koulutuksia saatettiin ostaa valmiina paketteina tai sitten kehittää kokonaan itse tai yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa. Tämän raportin tulokset perustuvat MITO-hankkeiden työntekijöille tehdyn kyselyn vastauksiin.

Erilaisia koulutuksia, työpajoja ja seminaareja oli hankekauden aikana yhteensä noin 630, joissa oli yhteensä noin 22 800 osallistujaa. Kokonaisuudesta menetelmäkoulutuksia oli noin 383, joissa koulutettiin tietyllä rakenteella osaamista esimerkiksi Mielen terveyden ensiapu 1, Fun friends, TRT-menetelmäkoulutus (Teaching Recovery Techniques). Näihin koulutuksiin osallistui noin 12 800 henkilöä.

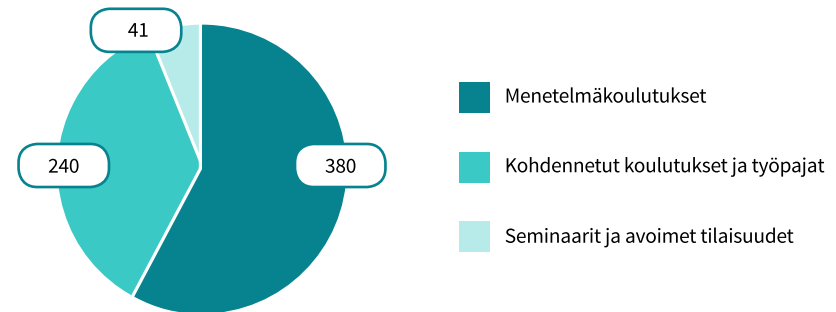
Hankkeissa järjestettiin myös paljon erilaisia koulutuksellisia työpajoja, oppilaitosvierailuja tai koulutusta kohderyhmille eri teemoista, kuten omaishoitajien mielen hyvinvoinnin tuki asiakasohjaajan työssä. Näitä erilaisia koulutuksia ja työpajoja oli noin 240, joissa oli osallistujia yhteensä noin 8 500 henkilöä.

Yli puolet hankkeista järjesti noin 41 kaikille avointa seminaaria tai luentoa, joihin osallistui noin 2 660 henkilöä.



Kuvio 2. Koulutuksien osallistujamäärät

## Koulutusten lukumäärät



Kuvio 3. Koulutusten lukumäärät

Toteutuneiden koulutusten kohderyhmänä olivat pääsääntöisesti sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset. Paljon koulutuksia tarjottiin myös peruskoulujen ja varhaiskasvatuksen ammattilaisille. Alueiden asukkaat olivat työntekijöiden ohella kaikille avoimien tilaisuuksien kohderyhmänä.

Hanketoimijat järjestivät työpajoja ja koulutuksia pääsääntöisesti itse. Joissakin hankkeissa käytettiin asiantuntija-apua sekä palvelujen ostoja järjestöiltä, ammattikorkeakouluilta, yrityksiltä sekä muilta tahoilta, kuten TTL ja THL. Mielensterveysosaamisen vahvistaminen kunnissa -tavoitteen mukaisesti oli hyvä, että hankkeet kouluttivat monipuolisesti eri ammattiryhmiä ja kuntalaisia sisältäen myös eri ikäryhmien kanssa työskenteleviä. Koulutuksissa käytettiin erilaisia koulutusmetodeja, kuten menetelmäkoulutuksia, työpajoja ja avoimia seminaareja, joita toteutettiin niin verkossa kuin läsnä paikan päällä.

Monet koulutukset juurtuivat alueelle ja niitä tullaan järjestämään jatkossakin. Menetelmäkouluttajia koulutettiin osalle hankealueista. Syntyneet koulutusmateriaalit ovat kaikkien käytettävissä ja löydettävissä Innokylän toimintamallikuvauksista. Näistä löytyy hyödynnettäviä oppaita, malleja erilaisiin toimintoihin kuten mielensterveysosaamisen johtamiseen ja ryhmätoimintoihin, videoita sekä muuta kaikille avointa tietoa ja työkaluja.



*”Palautteiden mukaan koulutukset laajensivat ymmärrystä mielen hyvinvoinnista ja sen edistämisen keinoista. Koulutuksille sekä käytäntöjen kehittämiseksi koettiin olevan tarvetta jatkossakin.” ▶ 8. Hanke*

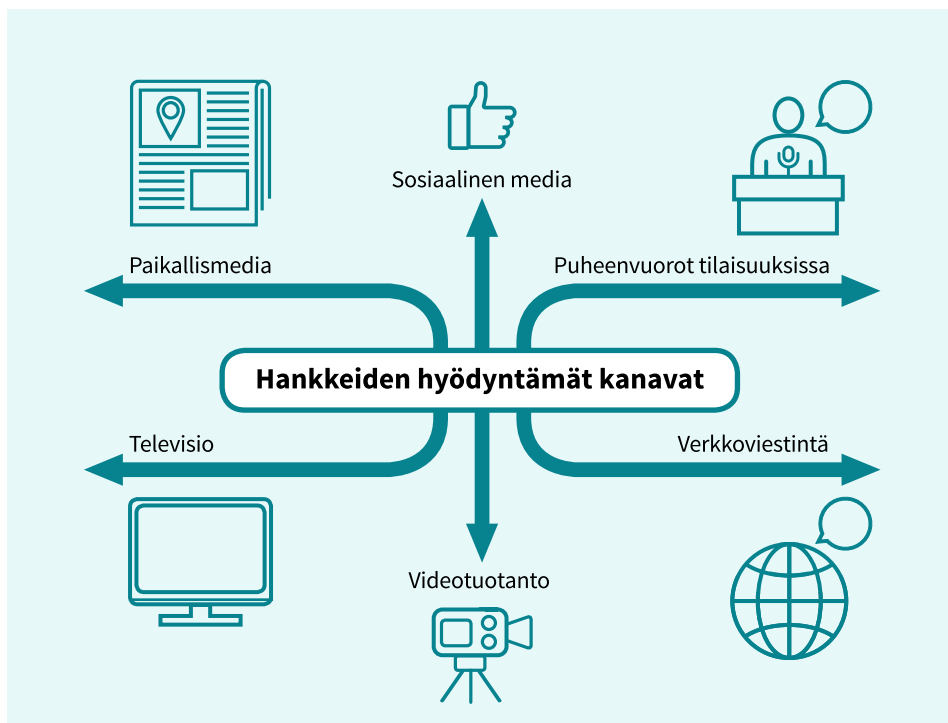
## 4 VIESTINNÄN TULOKSET

Mielensterveysosaamisen vahvistaminen kunnissa -hankkeissa toimeenpantiin viestintää hyvin erilaisilla painotuksilla ja resursseilla. Viestintäsuunnitelma oli pakollinen osa hankehakemusta ja sen seuranta erillinen osa hankesalkkuseurantaa. Pääsääntöisesti hankkeet eivät kuitenkaan hakeneet erikseen rahoitusta viestintään. Osassa hankkeita hakijaorganisaatio oli sitoutunut tekemään viestintää osana omaa toimenkuvaansa. Jotkut hankkeet kuvasivat jo hakemuksessa ostavansa viestintäpalvelua hankerahoituksella.

Hankkeet asettivat viestinnän tavoitteeksi konkreettisia asioita, kuten osallistujien saamisen koulutuksiin, kävijöiden löytäminen toimintaan, tai yhteistyökumppaneiden löytäminen materiaalien tai toimintamallien kehittämiseen ja pilotoimiseen. Osittain viestinnän tavoitteena oli myös yleisempiä viestejä kansalaisille mielen hyvinvoinnin tärkeydestä tai keinoista ylläpitää mielen hyvinvointia. Kohtaavan alan ammattilaisille viestittiin esimerkiksi mahdollisuudesta auttaa lasta tai nuorta mielen hyvinvoinnin rakentumisessa tai keinoista ottaa puheeksi mielensterveyden ongelmat.

Hankkeiden pääasiallisena kohderyhmänä olivat sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset sekä kansalaiset. Parhaiten yleisöä tavoitettiin perinteisen median avulla, sosiaalisen median kanavilla sekä verkosto- ja yhteistyötapahtumissa. Vaikka korona-aika rajoituksineen hankaloitti kasvokkain tapaamista, monissa hankkeissa korostettiin kasvokkaisten verkosto- ja kohderyhmätapaamisten tärkeyttä.

Kokonaisuudessaan Mielensterveysosaamisen vahvistaminen kunnissa -hankkeissa tavoitettiin yhteensä yli 280 000 henkilöä ympäri Suomen. Arvio perustuu hankkeille teetettyyn kyselyyn, johon vastasi 11 hanketta. Tulokset ovat suuntaa antavia, eivätkä anna täydellistä kokonaiskuvaa hankkeiden tavoittamasta yleisöstä.



Hankkeissa toteutettiin viestintää laajasti eri kanavia hyödyntäen. Eniten hyödynetyt viestinnän toimet olivat verkkoviestintä, sosiaalisen median julkaisut, perinteiden median hyödyntäminen, puheenvuorot eri tilaisuuksissa, videotuotanto sekä painotuotteiden hankinta ja levittäminen. Lisäksi osassa hankkeista toteutettiin kampanjoita sekä vaikuttajayhteistöitä.

Etiäppäin! Kokemusasiantuntijatoiminta osaksi kuntien peruspalveluita -hankkeessa saatiin loistavia tuloksia kokemusasiantuntijavideon avulla. Video levisi hankkeen aktiivisella viestinnällä ympäri Suomen. ARMI – Arjen yhteisöllisyyttä mielen hyvinvoinnin tukena -hankkeessa toteutettiin sen sijaan kolumniyhteistyö paikallisen sanomalehti Karjalaisen kanssa.

Monessa hankkeessa viestinnän kivijalaksi muodostuivat taustaorganisaation kanavilla tuotettu viestintä, alueella järjestetyt tapahtumat ja seminaarit sekä yhteistyö paikallismedian kanssa. Medianäkyvyyttä saatiin myös valtakunnallisessa mediassa, esimerkiksi Mieli ry:n Hyvän mielen kunta -hanke vieraili MTV Huomenta Suomi -ohjelmassa helmikuussa 2023.

”Hankkeen työntekijät, sote-ammattilaiset, eivät ole viestinnän asiantuntijoita, joten onneksi hankkeessa oli moneen venyvä budjetti, joka mahdollisti systemaattisen viestinnän ammattilaisten kanssa toteutettavan viestinnän verkkosivujen luomisesta ja ylläpitämisestä, videotuotosten teettämiseen, graafikon suunnittelemaan tiedotteeseen ja viestinnän ammattilaisten toteuttamaan sosiaalisen median viestintään. Yhteistyössä ja moniammatillisuudessa oli voimaa tässäkin!” ▶ 7. Hanke



## 5 HANKETUKI

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos tuki hankkeiden toimintaa järjestämällä koulutustilaisuuksia ja verkostotapaamisia, kokoamalla ja julkaisemalla toimeenpanon kannalta keskeistä tietoa, viestimällä laajasti eri aihealueista ja tuottamalla erilaisia tukimateriaaleja. Hankkeet saivat lisäksi hankekohtaista kohdennettua tukea ja käytännön ohjausta.

Hankekauden alussa THL järjesti hankkeille useita erilaisia tukimuotoja muun muassa hankeverkoston, viestintäverkoston sekä työpajoja erilaisilla teemoilla. Innokylän käytön koulutukset aloitettiin jo ensimmäisenä keväänä. Verkostotapaamisissa käsiteltiin kerrallaan aina tiettyä teemaa, josta oli hyötyä hankekaudesta ajatellen, kuten esimerkiksi tiedon hankinta, käsitteistö, hissipuheet, videon tekeminen, someviestintä tai puheviestintä. Koulutusta antoi myös AVI ja STM taloudellisesta raportoinnista sekä hankesalkun käytöstä. Näitä toistettiin myös uusien hankkeiden aloittaessa. Erilaisia tilaisuuksia hankkeille sekä muulle yleisölle kertyi vuosille 2021–2023 noin 32 kappaletta.

Erityisesti THL:n asiantuntijoiden kahdenkeskiset tapaamiset hankkeiden henkilöstön kanssa koettiin hyödyllisinä. Kahdenkeskisissä keskusteluissa käytiin läpi erityisesti hankkeen tavoitteita, työn priorisointia, ajankohtaista suunnitelmaa, haasteita ja viestintää. Näitä tapaamisia järjestettiin kahdesti vuodessa kaikille hankkeille. Vuoden 2022 aikana aloitettiin myös virtuaaliset hankekahvit, joissa joka toinen viikko saattoi tulla kysymään ja keskustelemaan hanketyöhön liittyvistä asioista.

Hankkeiden henkilöstöä pidettiin ajan tasalla ajankohtaisista asioista, tehtävistä sekä tapahtumista yhteisellä infokirjeellä, joita lähetettiin vähintään kerran kaudessa. Tämän kirjeen vastaanottajia oli noin 100 henkilöä sisältäen hankkeiden useita eri toimijoita. MITO-hankkeilla ja Itsemurhien ehkäisyhankkeilla oli myös yhteinen Teams-kanava, jonne lisättiin yhteisiä tiedostoja sekä viestittiin lyhyemmin eri asioista. Tämän kanavan listoilla oli noin 120 henkilöä.

Johtuen koronatilanteesta kaikki tapaamiset järjestettiin etätilaisuuksina kahta hybridiseminaaria lukuun ottamatta. Maailman mielenterveyspäivänä 10.10.2022 tavattiin hankkeiden henkilöstöä yhteisessä tapahtumassa Helsingissä. Joulukuussa 2022 pidettiin viiden hankkeen lopetusseminaari, jossa esiteltiin hankkeiden toimintamallit ja tulokset. Toinen hankkeiden lopetusseminaari oli Helsingissä 27.5.2023. Näihin seminaareihin kutsuttiin myös laajasti yleisöä kunnista ja hyvinvointialueilta. Yleisöä webinaareissa oli vaihdellen noin 100–500. Kaikki tilaisuudet järjestettiin yhdessä Itsemurhien ehkäisy -hankkeiden kanssa.

Hanketuen tavoitteena oli kautta hankekauden auttaa selkeyttämään tavoitteita yhden toimintamallin sisällön kirkastamiseksi, sen kuvaamiseksi ja viestimiseksi sekä juurruttamiseksi hankekauden jälkeen. Tähän keinoina käytettiin THL:n kokeneiden hanketoimijoiden osaamisen jakamista (THL:n viestintä, Innokylä). Viestintäverkostossa aloitettiin ydinviestistä, jatkettiin hissipuheeseen, hankevideoon ja siitä lyhyisiin esityksiin. Harjoittelemalla ydinviestin jakamista muille hanketoimijoille haluttiin vahvistaa onnistumista, kun hankkeen juurruttamista ja jatkorahoitusta varmistetaan. Kuvauksilla mahdollistettiin levittäminen ja skaalaaminen.

Palautteena hanketoimijoilta saatiin kommentteja, että hankekauden aikana oppi paljon hanketyöstä ja viestinnästä. Tukeen on oltu tyytyväisiä muun muassa siksi, että hanketyö on voinut tuntua hyvin yksinäiseltäkin. Hanketuelta on saanut kysyä erilaisista asioista, on saanut tukea, kannustusta ja vahvistusta tekemiseen eikä ole tarvinnut täysin yksin toteuttaa hanketta.



*”Hankekahveilla ja muuten onnistuitte luomaan välittömän, kannustavan ja lämpimän ilmapiirin. Kynnys kysyä, jakaa asioita ja ottaa yhteyttä oli matala.”*

► 12. Hanke

# 6 POHDINTA JA HUOMIOITA TULEVIA MIELENTERVEYDEN EDISTÄMISEN HANKKEITA SUUNNITTELEVILLE

## Tärkeimmät saavutukset

Rahoitettavilla hankkeilla lisättiin tietoa ja ymmärrystä mielenterveydestä voimavarana, mielenterveyden suoja- ja riskitekijöistä sekä keinoista vahvistaa mielenterveyttä. Tätä työtä toteutettiin monipuolisesti sosiaali- ja terveyspalveluiden ja sivistystoimen ammattilaisille sekä kansalaisille unohtamatta kuntien ja hyvinvointialueiden kehittäjiä ja johtohenkilöitä. Toteutuksessa käytetyt toimintamallit olivat hyvin erilaisia keskenään esimerkiksi palveluita kuntalaisille, tietoa ammattilaisille tai johtamisen työkaluja. Näistä kertyi paljon tietoa myös siitä, miten eri tavoilla mielenterveysosaamista voidaan vahvistaa ja kuinka erilaisia keinoja siinä tulee hyödyntää.

Hanketyössä syntyi tärkeitä konkreettisia työvälaineitä suoraan sosiaali- ja terveyspalveluille, kehittämisessä ja johtamisessa käyttöönotettavia malleja sekä asiakastyön toimintamalleja, joita voidaan hyödyntää missä tahansa Suomessa. Erilaisten työkalujen lisäksi syntyi myös paljon erilaisia videoita ja viestintämateriaalia, joita voidaan hyödyntää laajemmin koulutuksissa, palveluissa tai viestinnässä.

Hankekauden saavutuksena useita erilaisia kohderyhmiä huomioitiin ja autettiin hankkeiden toimintojen kautta, jotka saattavat usein jäädä muiden palveluiden ulkopuolelle, esimerkiksi itsenäisesti asuvat nuoret, yksinäiset miehet ja korona-aikana läheisen kuoleman kohdanneet henkilöt. Hankkeiden aktiivisen viestinnän avulla voitiin myös vähentää mielenterveysongelmiin liitettyä stigmaa.

Hanketoimijat löysivät tapoja muokata toimintaansa siten, että he pystyivät toteuttamaan toimintaansa, vaikka yhteiskunnallinen ympäristö muuttui hankekauden

aikana. Muuttuneessa tilanteessa korostui hanketoimijoiden vahva halu ja tahtotila vahvistaa mielen hyvinvointia Suomessa omalla toimintamallillaan.

## Juurruttamisen onnistuminen

Suurin osa hankkeista onnistui tavoitteissaan. Mukana on lupaavaksi todettuja uusia ideoita, joita on hyvä vielä jatkokehittää ja testata laajemmin. Aiemmin kehitettyjä ja hyväksi todettuja toimintamalleja kokeiltiin myös uusille kohderyhmille. Syntyneet ja laajentuneet toimintamallit sisältävät myös innovatiivista toimintojen yhteensovittamista sekä erilaisten työkalujen hyödyntämistä.

Toiminnan juurtumista saatiin aikaan kaikissa hankkeissa. Tässä todennäköisesti on ollut merkityksellistä se, että mielenterveysosaamisen vahvistaminen on nähty kaikissa organisaatioissa tärkeänä tällä hetkellä. Hanketoimijat kertoivat, että jatkokausi oli oleellinen juurtumisen näkökulmasta. Ilman sitä olisi hanke voinut jäädä kesken. Apuna hankkeilla oli säännöllinen THL:n hanketuki.


Hankkeissa tehtyä hienoa työtä ei saa nyt unohtaa vaan on tärkeää, että tehdyt materiaalit ja toimintamallit sekä niitä kehitettäessä syntynyt kokemus ja tieto hyödynnetään myös jatkossa. Erilaisia oppaita ja muita työvälaineitä voidaan hyödyntää suoraan palveluissa. Tarvitsemme erityisesti kuntien, hyvinvointialueiden ja osallistuneiden järjestöjen panosta viestinnässä, jotta juurtuminen ja levittäminen on mahdollista.



## Huomioitavaa tulevissa hankkeissa

Paikallinen yhteistyö esimerkiksi kolmannen sektorin, ammattikorkeakoulujen ja yritysten kanssa oli lukuisissa hankkeissa toimivaksi todettu keino koulutusten järjestämisessä. Yhteistyössä toteutettiin erilaisia koulutuksia, työpajoja sekä seminaareja. Toisaalta lukuisien kouluttajien ja menetelmien määrä tekee implementoinnista pirstaleista, jonka seurauksena sen tukeminen viestinnällä ja seurannalla on tällöin myös vaikeampaa. Osaamista täytyy jatkossakin päivittää ja ylläpitää. Tällaista velvollisuutta erillisenä ostetuissa koulutuksissa ei ole, jolloin tarvitaan jatkosakin kilpailutusta ja rahoitusta ostaa koulutuksia. Osa hankkeista koulutti samalla kouluttajia omalle hyvinvointialueelle, jolloin koulutusten jatkuvuus oli parempi.

Monet hanketoimijoista kokivat yksinäisyyttä ja jaksamisen haasteita, koska työntekijäresurssit saattoivat olla vähäisiä sekä tavoitteet hankkeiden suunnitelmissa olivat jokseenkin turhan laajoja. Lisäksi toimintaa toteutettiin haastavana yhteiskunnallisena ajankohtana koronatilanteen, sote-uudistuksen ja muiden muutosten kanssa. Hanketyössä on myös yleistä, että työntekijät saattavat vaihtua määräaikaisuuden vuoksi, mikä vaikeuttaa hankkeen toteutusta. Näin kävi myös useassa MITO-hankkeessa. Tämän kokonaisuuden jälkeen vaikuttaa siltä, että alle kahden 100 % työntekijän panosta hanketta ei kannata rahoittaa. Lisäksi rajatumpi yhden toimintamallin implementointi voisi toimia tehokkaammin. Kommentti koulutuskeskustelun vastauksessa yhdeltä hankkeelta kuvastaa monen hankkeen tilannetta.

 ”Koronapandemian vuoksi käytännössä kaikki koulutustilaisuudet piti suunnitella etäyhteyksin toteutettaviksi. Hyvinvointialuesiirtymä näkyi hankkeen kehittämistyössä siten, että kevättalven 2022 jälkeen – mukana olevat toimijat olivat kiireisiä ja heitä oli vaikea saada osallistumaan hankkeen tilaisuuksiin. Myös työntekijöiden vaihtuvuus siinä vaiheessa, kun hankkeessa oli tarkoitus siirtyä pilottikokeilujen ideointiin ja toteutukseen aiheutti sen, että loppukeväästä 2022 jouduttiin keskittymään voimakkaasti näiden kokeilujen eteenpäin viemiseen ja koulutuksien suunnittelulle jäi vähemmän aikaa.” ▶ 14. Hanke



Viestintäosaamisen varmistaminen kiinteänä osana hanketta sekä mielen hyvinvoinnin mittaaminen ennen ja jälkeen koulutuksen, mielellään myös seuranta-ajan jälkeen, olisivat tärkeitä vaikuttavuutta lisääviä toimia tulevissa hankkeissa. Kun tavoitellaan muutosta jonkin tietyn väestöryhmän mielen hyvinvointiin, on positiivisen mielenterveyden mittari hyvin validoitu.

Mielen hyvinvoinnin käsite vahvistui ja selkeytyi hankkeiden aikana aiempaa selvemmin erilliseksi ja erikseen esiin nostettavaksi ja painotettavaksi teemaksi muusta mielenterveytyydestä. Koska kokonaisuudessa tehtiin hyvin monenlaisia toisistaan eroavia toimintamalleja, huomattiin tarve selkeälle ja vaikuttavaksi todetulle kansalliselle mielenterveyden edistämisen viitekehykselle. Tämän viitekehysten avulla mielenterveyden edistämistä on helpompi toteuttaa koko Suomessa. Tähän tarpeeseen aloitettiin ABC-mallin pilotointi uutena tehtävänä vuonna 2023.

# 7 LÄHTEET

Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020–2030. ★ <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-4139-7>

Mielenterveysstrategia 2020–2030: Toimeenpanon ensimmäiset vuodet ja yhteisen tekemisen tahto. ★ <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-990-0>

STM -verkkosivusto valtionavustushaku 2020. ★ <https://stm.fi/rahoitus-ja-avustukset/valtionavustukset/vuoden-2020-valtionavustushaut>

THL.fi -verkkosivusto. ★ <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys>