Kainuun mielen hyvinvoinnin ohjelma

(2025–2029)

Kainuun mielen hyvinvoinnin ohjelma

Kainuun mielen hyvinvoinnin ohjelman (2025–2029) tarkoituksena on edistää kainuulaisten hyvinvointia ja mielenterveyttä kaikissa ikäryhmissä. Ohjelma linjaa suunnan ja tavoitteet mielen hyvinvoinnin edistämiseksi Kainuussa. Mielenterveys ja sen edistäminen ovat osa ihmisen kokonaisvaltaista terveyttä sekä liitoksissa yhteiskunnan sosiaaliseen ja taloudelliseen hyvinvointiin.

KATE
KAINUUSEEN TERVEYTTÄ JA MIELEN HYVINVOINTIA

HYRYNSALMI

Kajaanin kaupunki

KUHMO

PALTAMO

KAMK

Ristijärvi

SOTKAMO

SUOMUSSALMI

KAINUUN hyvinvointialue

Euroopan unionin osarahoittama

Mielen hyvinvoinnin ohjelman laadinta toteutettiin osana Euroopan unionin osarahoittamaa KATE-hanketta (Kainuuseen terveyttä ja mielen hyvinvointia), jota koordinoi Kajaanin ammattikorkeakoulu. Hankkeessa olivat mukana Kainuun kunnat Hyrynsalmi, Kajaani, Kuhmo, Paltamo, Ristijärvi, Sotkamo ja Suomussalmi sekä Kainuun hyvinvointialue. Ohjelmatyö oli monivaiheinen prosessi, johon osallistui ammattilaisia ja kuntalaisia Kainuun alueelta.Yhteiskehittämisen työpajojen fasilitoinnista vastasi Toimisto2030.

Mielen hyvinvoinnin ohjelman (2025–2029) omistajuus on Kainuun hyvinvointialueella, jonka tehtävänä on myös ohjelman jatkuvuuden varmistaminen nykyisen ohjelmakauden jälkeen. Ohjelman arvioinnin ja seurannan vastuu jaetaan hyvinvointialueen sekä kuntien kesken ja se toteutuu vuosittaisissa yhteisissä hyte-neuvotteluissa. Prosessiin osallistetaan myös alueen järjestöjä. Mielen hyvinvoinnin ohjelma liitetään osaksi alueen laajaa hyvinvointisuunnitelmaa, joka hyväksytään valtuustotasolla.

Visio

Hyvinvoiva ja yhteisöllinen Kainuu, jossa mielen hyvinvointi on kaikkien saavutettavissa ja sen edistäminen on etusijalla.

Vision ja painopisteiden määrittämisen avulla Kainuuseen tavoitellaan tilaa, jossa yhteisöllisyys ja osallisuus yhdistävät ihmisten välistä tekemistä. Toisten hyväksyntä luo vahvan perustan mielen hyvinvoinnille.

Neljä painopistettä

1

Hyväksyntä ja välittäminen

Hyväksytään ihmisten välinen erilaisuus osana mielen hyvinvointia.

Vahvistetaan kainuulaista me-henkeä ja välittämistä.

2

Mielenterveys-osaaminen ja -taidot

Omaksutaan ja harjoitellaan mielenterveys-taitoja läpi elinkaaren.

Menneisyys ei määritä kenenkään tulevaisuutta.

3

Luonto, liikunta ja kulttuuri

Tunnustetaan, että luonto, liikunta ja kulttuuri pitävät meistä huolta.

Vaalitaan ja siirretään niitä tuleville sukupolville.

4

Osallisuus ja päätöksenteon avoimuus

Kaikilla on mahdollisuus osallistua ja vaikuttaa yhteisiin sekä itseään koskeviin asioihin.

Mielen hyvinvoinnin ohjelma

Visio

Hyvinvoiva ja yhteisöllinen Kainuu, jossa mielen hyvinvointi on kaikkien saavutettavissa ja sen edistäminen on etusijalla

Painopisteet

- Hyväksyntä ja välittäminen
- Mielenterveysosaaminen ja -taidot
- Luonto, liikunta ja kulttuuri
- Osallisuus ja päätöksenteon avoimuus

Kohderyhmät ja tavoitteet

Lapset ja lapsiperheet

Vahvistetaan mielenterveysosaamista ja -taitoja

Tuetaan turvallisen, yhteisöllisen ja osallisuutta vahvistavan kasvuympäristön edellytyksiä

Tunnustetaan luonnon, kulttuurin ja liikunnan merkitys osana hyvinvointia

Tarjotaan kehitystä tukevia harrastusmahdollisuuksia

Nuoret

Vahvistetaan mielenterveysosaamista ja -taitoja

Tuetaan hyvän itsetunnon kehittymistä ja nuorten mielenterveyttä arjessa

Lisätään nuorten ja perheiden osaamista digitaalisessa ympäristössä

Edistetään mielen hyvinvointia terveellisillä elintavoilla

Työikäiset

Lisätään mielenterveysosaamista ja -taitoja työelämässä ja johtamisessa sekä työelämän ulkopuolella

Rakennetaan mielen hyvinvointia tukevaa työkulttuuria

Edistetään työelämän ulkopuolella olevien kainuulaisten polkuja kohti koulutusta ja työllistymistä

Vahvistetaan omahoito-ohjelmien käyttöä ja tietoisuuden lisääntymistä oman mielenterveyden tukemisesta viestintää lisäämällä

Ikäihmiset

Vahvistetaan itsenäistä toimintakykyä ja aktiivista arkea

Luodaan mahdollisuuksia ylisukupolviselle yhteisölliselle toiminnalle

Lisätään yhteisöllisyyttä yksinäisyyden vähentämiseksi

Tunnistetaan tuentarve ja tarjotaan tukea digitaalisten palveluiden käytössä

Hyvinvointia tukevat rakenteet

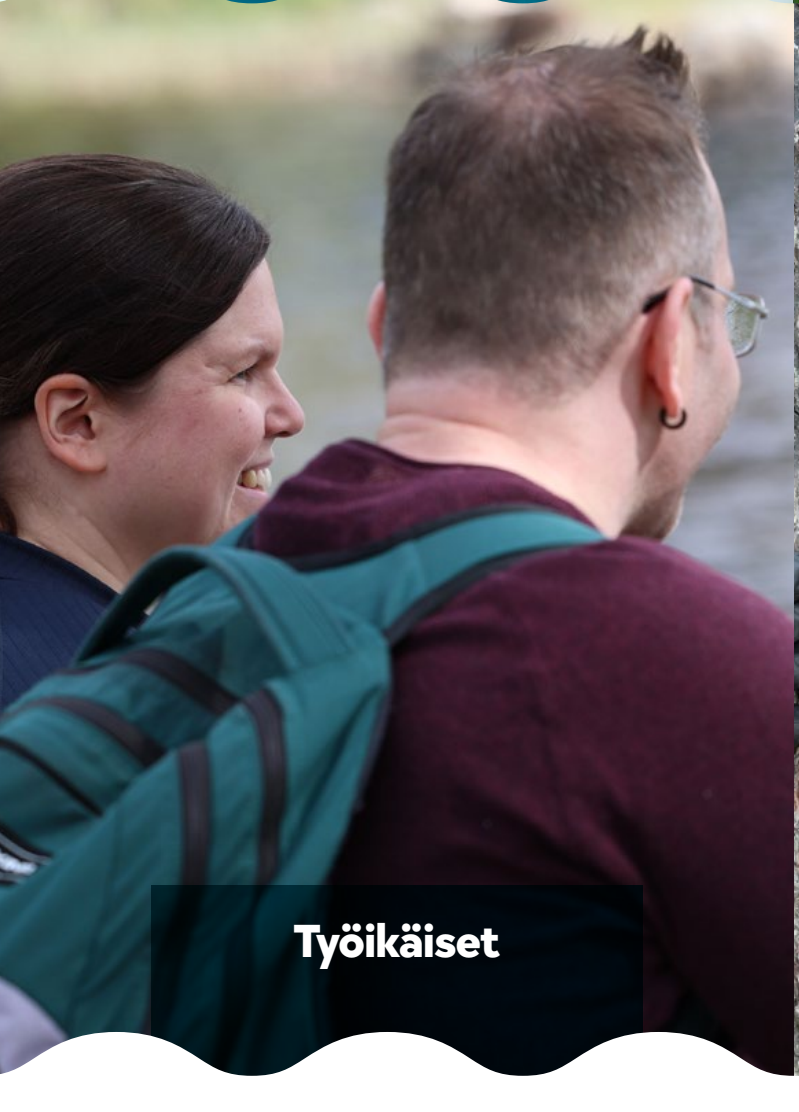
- Sisällytetään mielenterveyden edistäminen osaksi kuntien strategioita
- Omaksutaan mielenterveys kaikissa poliitikoissa -käsite päätöksenteossa
- Vahvistetaan mielenterveyden edistämiseksi tehtävää yhteistyötä eri toimijoiden välillä
- Hyödynnetään kunnissa kerättyä hyvinvointitietoa päätöksenteossa
- Lisätään kuntalaisten osallisuuden kokemusta
- Viestitään myönteisesti mielenterveydestä ja mielen hyvinvoinnista

Kainuun mielen hyvinvoinnin ohjelman (2025–2029)

Tavoitteet ikäryhmittäin

Lapset ja lapsiperheet

Nuoret



Työikäiset

Ikäihmiset

Lasten ja lapsiperheiden mielen hyvinvoinnin tukeminen

Tavoitteet

- Vahvistetaan mielenterveysosaamista ja -taitoja
- Tuetaan turvallisen, yhteisöllisen ja osallisuutta vahvistavan kasvuympäristön edellytyksiä
- Tunnustetaan luonnon, kulttuurin ja liikunnan merkitys osana hyvinvointia
- Tarjotaan kehitystä tukevia harrastusmahdollisuuksia

Lapsiperheiden ja lasten mielenterveyttä vahvistetaan kehittämällä mielenterveysosaamista, jotta mielenterveystaidot juurtuvat osaksi arkea. Tämä tukee hyvinvointia, tunne- ja vuorovaikutustaitoja sekä ehkäisee mielenterveyden ongelmia.

Mielen hyvinvointia edistetään luomalla turvallinen ja yhteisöllinen ympäristö, jossa sekä lapset että vanhemmat oppivat tunnistamaan ja käsittelemään tunteitaan sekä kehittämään sosiaalisia taitojaan.

Lapsiperheiden hyvinvointia tuetaan tarjoamalla mahdollisuuksia liikkua luonnossa, osallistua taide- ja kulttuuritoimintaan. Nämä lisäävät sekä kehon että mielen hyvinvointia.

Lapsille tarjotaan innostavia harrastuksia ja tekemistä, jotka tukevat tasapainoista kehitystä ja mahdollistavat onnistumisen kokemuksia.

Nuorten mielen hyvinvoinnin tukeminen

Tavoitteet

Vahvistetaan mielen-terveysosaamista ja -taitoja	Tuetaan hyvän itse-tunnon kehittymistä ja nuorten mielen-terveyttä arjessa	Lisätään nuorten ja perheiden osaamista digitaalisissa ympä-ristöissä	Edistetään mielen hyvinvointia terveellisillä elintavoilla

Mielenterveystaitoja kehitetään läpi elämänkaaren nuorten ja heidän kanssaan toimivien aikuisten keskuudessa.

Nuoria tuetaan arjessa tarjoamalla kannustusta ja apua, jotta heidän mielenterveytensä ja itsetuntonsa vahvistuvat. Tunteiden säätely auttaa voimaan paremmin ja toimimaan sujuvasti muiden kanssa.

Nuorten ja perheiden digitaalisia taitoja kehitetään, jotta he osaavat hyödyntää älylaitteita ja nettiympäristöjä turvallisesti. Sosiaalisen median vaikutukset tunnistetaan ja nuoria tuetaan vastuullisessa somen käytössä.

Hyvinvointia vahvistetaan terveillä elämäntavoilla.
Ravinto, liikunta, uni ja stressinhallinta luovat perustan mielenterveydelle.

Työikäisten mielen hyvinvoinnin tukeminen

Tavoitteet

Lisätään mielenterveysosaamista ja -taitoja työelämässä ja johtamisessa sekä työelämän ulkopuolella	Rakennetaan mielen hyvinvointia tukevaa työkulttuuria	Edistetään työelämän ulkopuolella olevien kainuulaisten polkuja kohti koulutusta ja työllistymistä	Vahvistetaan omahoito-ohjelmien käyttöä ja tietoisuuden lisääntymistä oman mielenterveyden tukemisesta viestintää lisäämällä

Johtamisessa hyödynnetään ajantasaista tietoa mielen hyvinvoinnin tukemisessa ja epäkohtiin puuttumisessa. Työpaikoilla otetaan käyttöön mielenterveyttä edistäviä ja osaamista vahvistavia toimia sekä ehkäistään uupumusta tunnistamalla kuormitustekijöitä.

Henkilöstön hyvinvointi asetetaan etusijalle mielen hyvinvointia tukevassa työkulttuurissa. Työ on merkittävä osa hyvinvointia ja tärkeä osa elämää. Hyvinvoiva henkilöstö on organisaation tärkein voimavara, mikä vaikuttaa koko yhteiskuntaan ja työelämän tuottavuuteen.

Työelämän ulkopuolella olevia kainuulaisia ohjataan löytämään kouluttautumisen ja työllistymisen mahdollisuuksia. Vahvistetaan osallisuutta, ehkäistään syrjäytymistä ja tuetaan elämänhallintaa eri elämäntilanteissa.

Mielen hyvinvointia tukevat omahoito-ohjelmat tarjoavat tietoa ja tukea erilaisiin elämäntilanteisiin, kuten ihmissuhdeongelmiin, ahdistukseen tai uupumukseen. Omahoito-ohjelmien käyttöä edistetään lisäämällä tietoisuutta niiden olemassaolosta ja hyödyistä. Rohkaistaan ihmisiä hakemaan apua ja tukea ajoissa.

Ikäihmisten mielen hyvinvoinnin tukeminen

Tavoitteet

Vahvistetaan itsenäistä toimintakykyä ja aktiivista arkea	Luodaan mahdollisuuksia ylisukupolviselle yhteisölliselle toiminnalle	Lisätään yhteisöllisyyttä yksinäisyyden vähentämiseksi	Tunnistetaan tuentarve ja tarjotaan tukea digitaalisten palveluiden käytössä

Ikääntyneiden aktiivista arkea tuetaan tavoitteellisesti.
Heitä kannustetaan osallistumaan liikuntaan, harrastustoimintaan sekä arjen toimintoihin,
jotka edistävät kokonaisvaltaisesti fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia.

Eri sukupolvet toimivat yhdessä, mikä lisää yhteisöllisyyttä ja ymmärrystä eri ikäryhmien välillä.
Omaisten ja läheisten tuki on tärkeä osa ikäihmisten arkea.

Ikäihmiset ovat aktiivisia toimijoita omassa elämässään ja paikallisyhteisöissään.
Kunnissa tuodaan esiin mahdollisuuksia osallistua vapaaehtois- ja järjestötoimintaan.
Hyvät sosiaaliset suhteet vähentävät yksinäisyyttä ja lisäävät tunnetta elämän merkityksellisyydestä.

Ikäihmisille tarjotaan tukea ja opastusta digipalveluiden käytössä,
jotta he voivat käyttää laitteita ja palveluita turvallisesti sekä itsenäisesti.

Hyvinvointia lisäävä päätöksenteko

Tavoitteet

Sisällytetään mielenterveyden edistäminen osaksi kuntien strategioita	Omaksutaan mielenterveys kaikissa poliitikoissa -käsite päätöksenteossa	Vahvistetaan mielenterveyden edistämiseksi tehtävää yhteistyötä eri toimijoiden välillä	Hyödynnetään kunnissa kerättyä hyvinvointitietoa päätöksenteossa	Lisätään kuntalaisten osallisuuden kokemusta	Viestitään myönteisesti mielenterveydestä ja mielen hyvinvoinnista

Mielenterveyden edistäminen kirjataan ja otetaan käyttöön osana kuntastrategioita sekä hyvinvointisuunnitelmia yhteistyössä eri toimialueiden kesken.

Toimijoiden verkostomaisella yhteistyöllä yli hallinnollisten rajojen saavutetaan mielen hyvinvoinnin edistämiselle asettuja tavoitteita.

Hyvinvointitieto auttaa tunnistamaan asukkaiden tarpeita ja kehittämään palveluita tarvelähtöisesti. Tiedon avulla voidaan tehdä perusteltuja ja vaikuttavia päätöksiä, jotka tukevat asukkaiden mielenterveyttä ja hyvinvointia.

Osallisuus lisää yhteisöllisyyttä ja vahvistaa luottamusta kuntien toimintaan. Mahdollistetaan kuntalaisten osallistuminen ja vaikuttaminen päätöksentekoon.

Viestinnässä käytetään selkeää, kannustavaa ja toivoa välittävää kieltä sekä hyödynnetään monipuolisesti eri viestintäkanavia. Hyvien käytäntöjen ja kokemustarinoiden jakaminen lisää ymmärrystä sekä vähentää mielenterveyden häiriöihin liittyviä ennakkoluuloja.

Mielen hyvinvoinnin arviointi

Kunnat ja hyvinvointialue seuraavat mielen hyvinvointia mittaamalla asukkaiden hyvin-vointia ja arvioimalla, miten kuntien toimet vaikuttavat mielenterveyteen.

1

Mielenterveyden edistämisen arviointi kunnissa

Mielenterveyden edistämisen arviointilomakkeella kartoitetaan kunnan mielenterveyden edistämisen nykytilaa sekä tunnistetaan ja valitaan kehittämiskohteita.

Tiedä ja toimi – Mielenterveyden edistäminen (PDF)
Mielenterveyden edistämisen arviointi kunnassa -arviointilomake
https://www.julkari.fi/handle/10024/150001

2

Mielenterveysvaikutusten ennakkoarviointi (MIVA)

Kunnissa ja hyvinvointialueella suositellaan käyttämään päätöksenteon tukena mielenterveysvaikutusten ennakkoarviointia, jossa tarkastellaan eri toimien vaikutuksia asukkaiden mielenterveyteen. MIVAn avulla tuote-taan tietoa päätösten todennäköisistä vaikutuksista kuntalaisten mielen-terveyteen.

Mielenterveysvaikutusten ennakkoarviointi: MIVA käyttöön
https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/164800

3

Hyvinvointitiedon hyödyntäminen

Kunnissa kerätään ja hyödynnetään hyvinvointitietoa asukkaiden mielen hyvinvoinnin arvioimiseksi ja kuntalaiset otetaan mukaan arviointiin.

Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS)

Positiivinen mielenterveys eli mielen hyvinvointi (THL)
https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/positiivinen-mielenterveys-eli-mielen-hyvinvointi

4

Mielenterveyden edistämistyön seuranta ja vaikutusten arviointi

Mielenterveyden edistämisen kehittämiskohteiden toimenpiteet ja niiden vaikutukset kirjataan kunnan hyvinvointisuunnitelmaan ja niitä seurataan säännöllisesti.

Tausta-aineistoa

Kainuun mielenhyvinvoinnin ohjelmaprosessin vaiheet on kuvattu hankkeessa tuotetussa julkaisussa Kuulkaa mielemme kuiskintaa – Kainuun mielen hyvinvoinnin ohjelman (2025–2029) valmistelu

https://www.theseus.fi/handle/10024/897384

Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020–2030

https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/162053

Mielenterveyden edistäminen (THL:n verkkokurssi) Verkkokoulut - THL

https://thl.fi/palvelut-ja-asiointi/verkkokoulut

Mielen hyvinvoinnin tila maailmalta Kainuuseen - nykytilan kartoitus

https://www.theseus.fi/handle/10024/863130

KAINUUSEEN TERVEYTTÄ JA MIELEN HYVINVOINTIA

Euroopan unionin osarahoittama

KAMK