

Mielenterveyden edistämisessä on mieltä Betydelsen av att främja mental hälsa

POHJANMAAN
KRIISIKESKUS



ÖSTERBOTTENS
KRISCENTER



Maritta Vuorenmaa
Johtaja/Direktör



1. Österbottens kriscenter – Finlands 22. kriscenter

Grundar sig på verksamhetskoncept och god praxis utvecklat av Föreningen för mental hälsa i Finland

- **främjar** den psykiska hälsan hos människor i olika åldrar genom föreningar och samfund
- **hindrar** uppkomsten av eller att redan existerande psykiska problem förvärras
- **stöder och kompletterar** redan existerande och kommande servicen
- **ett starkt kompanjonskap och samarbete** med kommunerna och regionens andra aktörer redan i förberedelseskedet (en utgångspunkt också för PAF)

2. Främjande av psykisk hälsa

Utgångspunkt: Det finns inte hälsa och välmående utan psykisk hälsa

(WHO:s och EU:s linjedragningar i politikprogrammet för psykisk hälsa, Mieli och Kaste, regionala och lokala målsättningar)

Den psykiska hälsan är en resurs för individen och för samfundet.

Psykisk ohälsa är i första hand en medicinsk term.

mieli

3. Främjande av psykisk hälsa i Österbottens kriscenter Valo

1. **att stöda individen att klara sig** genom att stärka självförtroendet och genom olika sätt att hantera livssituationer, påverka attityder, stärka kunskanndet om psykisk hälsa
2. **att stöda samfund** genom att öka delaktigheten och det sociala stödet, olika tillvägagångssätt som stöder den psykiska hälsan i vardagen för människor i olika åldrar
3. **att minska marginalisering** och dess risker i **välståndspolitiken och i strukturer**, t.ex i arbetet, boendet, utbildningen, servicen
4. **att stärka kunskapen** om psykisk hälsa (kunskapsklustret för främjande av psykisk hälsa i Österbotten, BoWer)

4. På vilket sätt kan man få konkret hjälp från kriscentret i vardagens krissituationer?

- **1. genom telefon**– kondifientellt, anonymt, dejourerande krispersonal och utbildade frivilliga
- **2. ansikte mot ansikte**– diskussioner med krispersonalen eller utbildade frivilliga på kriscentrets mottagning, det behövs ingen remiss och besöket är avgiftsfritt
- **3. i grupper**– personer som stött på liknande svårigheter eller förluster får stöd av handledarna och av varandra. Man kan söka till grupperna fortlöpande och utan remiss.
- **4. genom internet** – det finns övningar, program samt online och chat-diskussioner, Toivo, Oiva och Tukinet

5. Främjande av psyksisk hälsa är en investering i välfärden och framtiden

Utgångsläget i Finland: Psykiska problem är den största orsaken till **pensionering** bland personer i arbetsför ålder i Finland. Varje dag blir fem under 30-åriga personer pensionerade på grund av psykisk ohälsa.

Den förväntade livslängden för personer med psykisk ohälsa är 16 år lägre för män och 11 år lägre för kvinnor i jämförelse med majoritetsbefolkningen.

Psykisk ohälsa tillsammans med rusmedelsproblem finns **bakom 80 % av barnskyddsfallen**. Psykisk ohälsa kan ärvas från generation till annan. Detta arv kan också brytas.

Ca. 10 000–20 000 människor försöker begå **själv mord** årligen i Finland. Av försöken leder ca. tusen fall till döden. I jämförelse med de övriga nordiska länderna är siffran dubbelt högre.

Störningar i den psykiska hälsan orsakar en räkning på **ca 10 miljarder endast i förluster i arbetslivet**.

Främjande av välmående, hälsa och psykisk hälsa är lagstadgade uppgifter. Den kommande socialvårdslagen poängterar det preventiva arbetet och kommunlagen ett omfattande främjande av kommuninvånarnas välmående.

Av anslagen för främjande av hälsa används 96 % för främjande av fysisk hälsa och ca. 4 % för främjande av psykisk hälsa.

Färska forskningsresultat från BoWer: främjande av psykisk hälsa i barndomen minskar hjärt- och kärlsjukdomar.

6. Främjande av psykisk hälsa är en investering i välbefinnandet och framtiden i Österbotten

Den i medeltal bättre välmåendet och det sociala kapitalet i Österbotten minskar när det gäller psykisk hälsa av:

En upplevd **frånvaro av föräldrar** (var femte barn) i högstadiet. Särskilt har de ungas och unga vuxnas depression och ångest ökat.

De största **skilnaderna i välbefinnandet mellan invandrare och majoritetsbefolkningen** finns uttryckligen i den psykiska hälsan. Särskilda riskgrupper ur den psykiska hälsans synvinkel är flyktingar och andra generationens invandrare.

En växande **ensamhet** (skolelever 10 %, åldringar 15 %).

Att orka i arbetslivet: var tredje österbottning tvivlar på att de orkar vara i arbetslivet tills den nuvarande pensionsåldern .

Sjukdagpenning pga psykisk ohälsa beviljats fler i Österbotten än i landet i snitt.

7. Österbottens kriscenter erbjuder sig som samarbetskumpan

Kriscentret stöder visionen:

Med det goda humörets energi blir Österbotten de lyckligas och välmående människornas område

Kriscentret erbjuder till stöd för främjande av psykisk hälsa:

- Vasanejdens förening för mental hälsa rf:s och Vasanejdens föreningar rf:s (närmare 60 föreningar och 60 000 medlemmar i Österbotten) stöd till verkställandet av föreningarnas och den kommunala sektorns samarbetsavtal
- stöd för verkställandet av regionens strategier

8. Vad Österbottens kriscenter önskar:

- **1) Ett omfattande kompanjonsskap och samarbete för främjandet av psykisk hälsa** (för att stärka bostadsområden och gemenskapen, öka kunskapen om psykisk hälsa, första hjälp för psykisk hälsa och nätbaserade verktyg, att bryta ensamheten med stöd av det sociala kapitalet, samarbete kring forskning- och utbildning inom området, samarbete med nationella och internationella nätverk och sakkunniga).
- **2) Ett omfattande kompanjonsskap och samarbete kring preventionen av psykisk ohälsa och kring krissituationer i vardagen** (t.ex. mobbning i skolan och preventiva åtgärder för dess följder, kvinnor i medelåldern, att orka i arbetslivet, företagsamhet, invandrares psykosociala stöd – HOT, kamratsstöd till de äldre och psykosociala effektfulla arbetssätt).
- **3) Främjandet av psykisk hälsa lyfts fram som en framgångsfaktor i regionen under de kommande åren** Enligt forskning betalar det främjande arbetet för psykisk hälsa sig tillbaka sexfaldigt.

mieli

Tack!



ÖSTERBOTTENS
KRISCENTER

