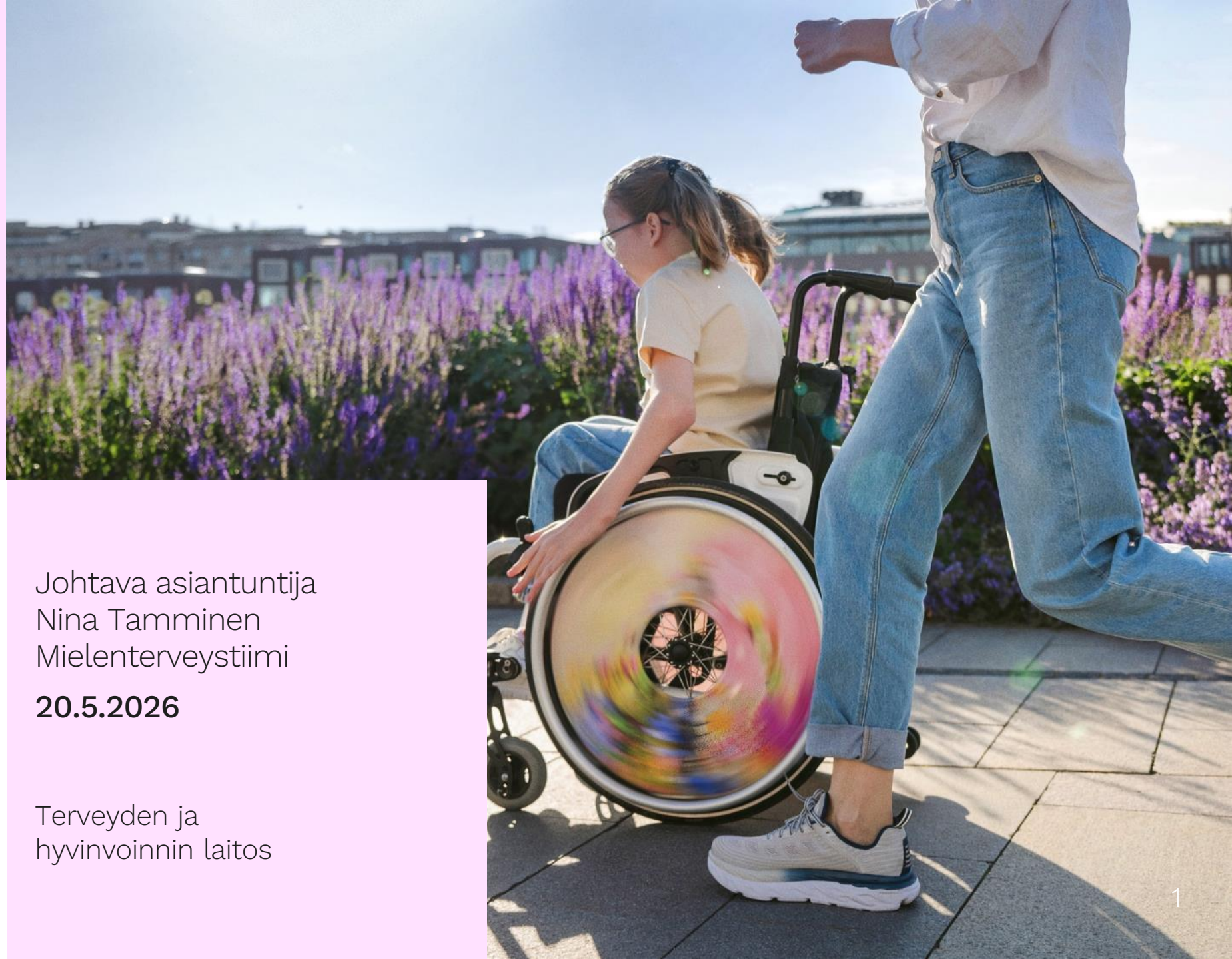




Mielenterveyden edistäminen – käsitteistä päätöksentekoon ja johtamiseen

Johtava asiantuntija
Nina Tamminen
Mielenterveystiimi
20.5.2026

Terveyden ja
hyvinvoinnin laitos

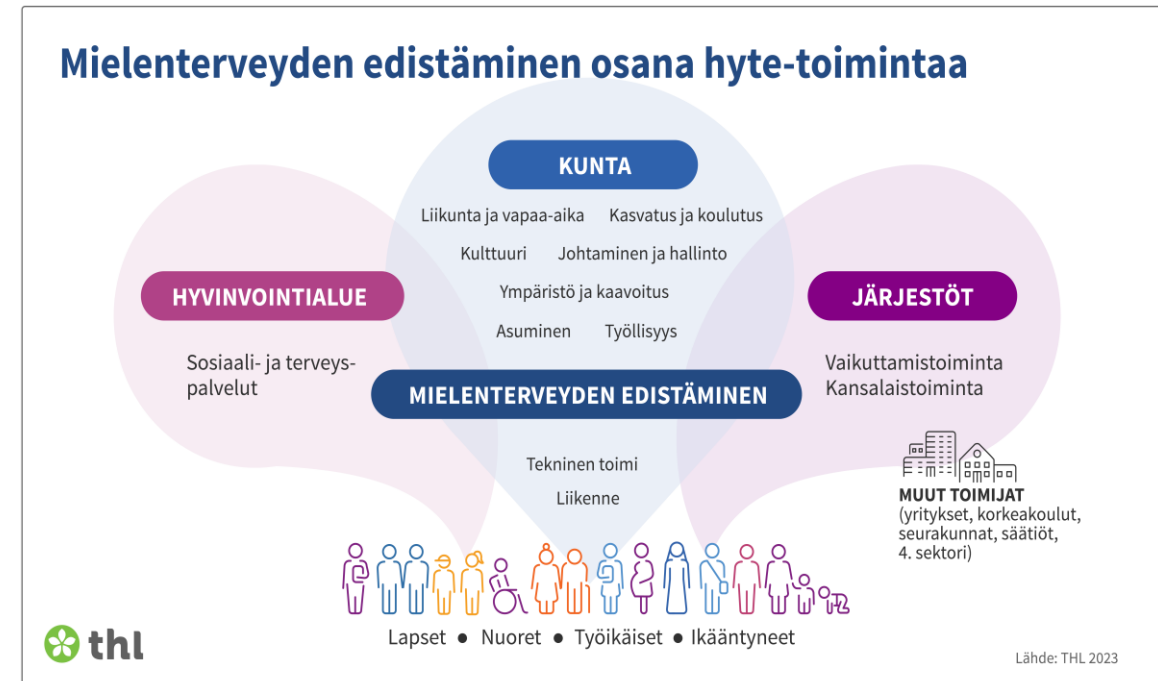


Mielenterveyden edistäminen osa hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä

- Kohteena koko väestö ja arkielämän ympäristöt
- Kohdistuu mielenterveyteen vaikuttaviin osatekijöihin, kuten elinympäristöön, koulutukseen, tulotasoon, yhdenvertaisuuteen, elämäntaitoihin, mielenterveyden lukutaitoon, sosiaaliseen tukeen, osallisuuteen, asumiseen jne.
- Mielenterveyttä edistetään suurelta osin muilla kuin terveydenhuollon ja sosiaalihuollon toimenpiteillä, esimerkiksi varhaiskasvatuksessa, kouluissa ja perhepoliittisin keinoin, työelämään pääsyn ja työhyvinvoinnin tukemisella, liikunnan, virkistys-, harrastus-, kulttuuri- ja sosiaalisen toiminnan mahdollisuuksilla sekä ympäristön turvallisuudella.
- Poikki- ja monisektoriaalista yhteistyötä ja yhteistoimijuutta



26.5.2026

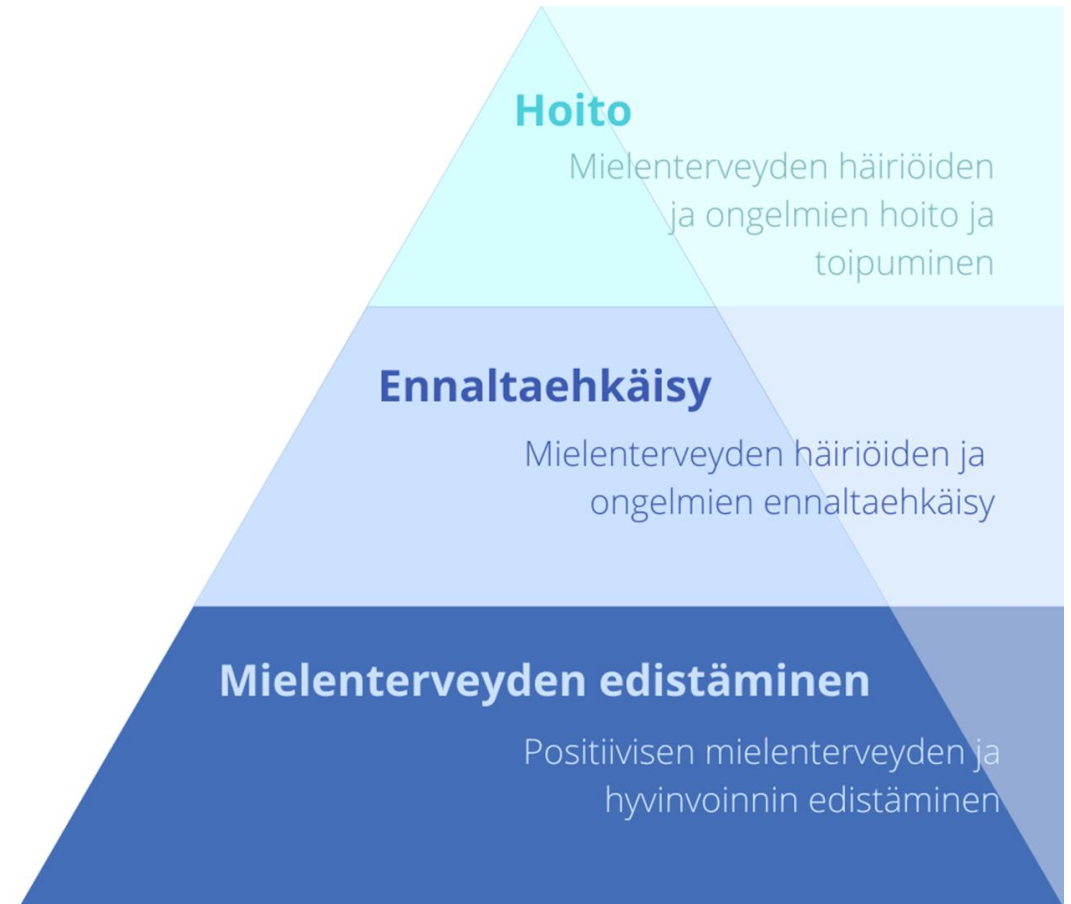


Miten mielenterveyttä edistetään?

- Keskitetään **mielen hyvinvoinnin** (positiivisen mielenterveyden) vahvistamiseen
 - Voimavaralähtöisyys -> vahvistetaan niitä **voimavaroja ja osaamista**, jotka auttavat rakentamaan ja ylläpitämään hyvää arkea ja elämää
 - Lisätään ja vahvistetaan **suojaavia** tekijöitä
 - **Resilienssin** vahvistaminen ja arjen haasteista selviytyminen
- > **Salutogeeninen lähestymistapa**



26.5.2026



Väestötason lähestymistapa mielenterveyteen. Lähde: IUHPE 2021.

Mielen hyvinvoinnin merkitys

- Mielen hyvinvointi on keskeinen osa terveyttä ja hyvinvointia; se on yksilön, perheiden, yhteisöjen, kunnan ja hyvinvointialueen pääomaa
- Mielen hyvinvointi vaikuttaa psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen, yleiseen hyvinvointiin ja toimintakykyyn, opiskeluissa ja työssä suoriutumiseen sekä elämän kulkuun ja kokemukseen hyvästä elämänlaadusta
- Mielen hyvinvointi vaikuttaa kunnan ja alueen toimivuuteen, vakauteen ja kustannuksiin eri toimialoilla
- Asukkaiden mielen hyvinvointi edellyttää, että mielenterveyteen ja hyvinvointiin liittyvät kysymykset huomioidaan päätöksissä



Mielenterveyden edistämisen nykytilanne

- Mielenterveyden edistämisen teeman ja mielen hyvinvoinnin (positiivinen mielenterveys) merkityksen ja ymmärryksen kasvu
- Kunnissa ja hyvinvointialueilla nousee esille väestön mielenterveyden haasteet ja tarve mielenterveyden edistämiseksi (esim. alueelliset hyvinvointikertomukset).
- Osassa kuntia ja alueita mielenterveyden edistäminen ja mielen hyvinvointi nostettu yhdeksi tärkeimmistä painopisteistä hyvinvointisuunnitelmassa.
- Suurin osa mielenterveyden edistämisen toimista tehdään sote-sektorin ulkopuolella. Mielenterveyden edistäminen on yhdyspintatyötä ja työtä tehdään kunnissa, hyvinvointialueilla, järjestöissä ja muilla toimijoilla.
- Mielenterveyden edistämisen alueellinen koordinaatio hyvinvointialueella, mutta **vastinparit ja käytännön toimet kunnissa** ja järjestöissä.
- Kansallinen mielenterveysstrategia (2020) painottaa eri hallinalojen sekä julkisen, yksityisen, kolmannen sektorin ja muun kansalaistoiminnan yhteistyötä mielenterveyden edistämiseksi; [Mielenterveyden edistämisen periaatepäätös](#) (STM 2025)



Kaikilla päätöksillä on vaikutusta mielenterveyteen ja hyvinvointiin

- Kaikkien hallinnonalojen päätöksillä ja toimilla on vaikutusta asukkaiden mielenterveyteen ja mielen hyvinvointiin, silloinkin, kun päätös tai toimenpide ei koske suoraan mielenterveyttä

➔ Kuntien päättäjät ovat avainasemassa päättäessään kuntalaisten elämään ja mielen hyvinvointiin vaikuttavista asioista.

* Mielenterveys kaikissa politiikoissa (Mental Health in All Policies MHiAP) –näkökulma

* Asukkaiden hyvinvointiin ja terveyteen kohdistuvien päätösten arviointi ovat kunnille lakisääteisiä. (Finlex 612/2021 6§)



26.5.2026



Mielenterveysvaikutusten ennakkoarvioinnin tavoitteet (MIVA)

Vaikutusten arvioinnin yleisten tavoitteiden (esimerkiksi avoimuus, läpinäkyvyys ja osallisuus) lisäksi:

- **lisätä ymmärrystä ja tuottaa tietoa** valmistelijoille, päätöksentekijöille ja sidosryhmille (esim. kuntalaiset) eri toimenpiteiden vaikutuksista eri ihmisryhmien, yhteisön, kunnan tai alueen mielenterveyteen ja mielen hyvinvointiin
- **muuttaa suunnitelmia ja tehtäviä ratkaisuja mielenterveyttä ja mielen hyvinvointia tukeviksi ja edistäviksi**
 - ➔ **lisäämään ja vahvistamaan** tehtävien päätösten ja toimenpiteiden **myönteisiä** vaikutuksia mielenterveyteen ja mielen hyvinvointiin (ja ehkäisemään tai vähentämään haitallisia vaikutuksia)
- **lisätä mahdollisuuksia arvioida** mielenterveyden edistämiseen ja mielenterveyden ongelmien ehkäisyyn liittyvien **tavoitteiden toteutumista**



* THL, Ohjeita ammattilaisille: [Mielenterveysvaikutusten ennakkoarviointi](#)

26.5.2026

Tiedä ja toimi –kortti: Mielen terveyden edistämisen arviointi kunnissa

- Kortti opastaa miten kunnan mielen terveyden edistämisen tilaa ja sen kehittämiskohteita voi arvioida.
- Kortti sisältää alustuksen, yleisen ohjeistuksen sekä arviointilomakkeen.
- Arviointilomakkeessa on neljä osa-alueetta (yht. 24 väittämää)
 - Strategia ja päätöksenteko (5 väittämää)
 - Rakenteet, roolit ja osaaminen (7 väittämää)
 - Toimintatavat (6 väittämää)
 - Seuranta ja arviointi (6 väittämää)
- Jokaisen osa-alueen jälkeen koonti ”Kehittämiskohdat”.
- Arviointitulosten tulkinta yhteispistemäärän mukaan
- Soveltuen myös hyvinvointialueille, järjestöille jne.



Mielen terveyden edistämisen arviointilomake

Arviointilomake sisältää neljä osa-alueetta: 1) Strategia ja päätöksenteko, 2) Rakenteet, roolit ja osaaminen, 3) Toimintatavat, 4) Seuranta ja arviointi.

Strategia ja päätöksenteko

	Kyllä 2p	Osoittain 1p	Ei 0p
Mielen terveyden edistäminen on kirjattu kunnan strategiaan tavoitteisiin kuten hyvinvointisuunnitelmaan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mielen terveyden edistämisen yhteistyö hyvinvointialueen, järjestöjen ja muiden keskeisten toimijoiden kanssa on kirjattu kunnan strategiaan tavoitteisiin kuten hyvinvointisuunnitelmaan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mielen terveyden edistämisen konkreettinen toiminta on kuvattu kunnan hyvinvointisuunnitelmassa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kunnassa tehdään mielen terveysvaikutusten ennakoarviointia osana keskeisiä päätöksiä ja päätösten ennakoarviointia (EVA/MIVA).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kunnassa hyödynnetään päätöksenteon tukena tietoa asukkaiden mielen terveydestä ja mielen hyvinvoinnista.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Kehittämiskohdat:

Rakenteet, roolit ja osaaminen

	Kyllä 2p	Osoittain 1p	Ei 0p
Kunnan toimialojen roolit ja tehtävät mielen terveyden edistämässä on selkeästi kuvattu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kunnan toimialat ja toimijat tekevät yhteistyötä muiden toimialojen kanssa mielen terveyden edistämiseksi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Mielenterveyden edistämisen viitekehyksenä Mielen hyvinvoinnin ABC –toimintamalli

- Universaali väestöpohjainen mielenterveyden edistämisen malli, perustuu Australiassa kehitettyyn [Act-Belong-Commit](#) ohjelmaan
- Tavoitteena vahvistaa **mielen hyvinvointia** niin yksilön kuin yhteisön tasolla (salutogeeninen lähestymistapa)
- Soveltuu eri toimintaympäristöihin ja eri kohderyhmien mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen
- Tutkitusti vaikuttava
- WHO & OECD esittelevät ABC-ohjelman uusimmissa raporteissaan, esillä myös EU Best Practice portaalissa

Lähteet: WHO, EU-kommissio, EU- framework for action on mental health and wellbeing, ROAMER – A Roadmap for Mental Health Research in Europe, OECD-publishing etc.



26.5.2026

The image shows a screenshot of a research article and a report cover. The article is from the International Journal of Environmental Research and Public Health (MDPI), titled "Twenty-One Reasons for Implementing the Act-Belong-Commit—'ABCs of Mental Health' Campaign" by Robert J. Donovan, Vibeke J. Koushede, Catherine F. Drane, Carsten Hinrichsen, Julia Anwar-McHenry, Line Nielsen, Amberlee Nicholas, Charlotte Meilstrup, and Ziggi Ivan Santini. The article abstract discusses the lack of progress in mental health research over the past two decades. Below the article is a research publication titled "ABC (Act-Belong-Commit) for bedre Norge. En HUNT-studie" by Markus A. Haug, Erik R. Sund, Ziggi Ivan Santini, and Vibeke Koushede. The report cover is titled "World mental health report: Transforming mental health for all" and features a photograph of a smiling woman and a young child.

Mielen hyvinvoinnin ABC –malli

Malli kiteytyy kolmeen pääviestiin (tutkimustietoon perustuvat aktiivisen toiminnan muodot, jotka tukevat mielen hyvinvointia):

Toimi - ole aktiivinen (Act)

Osallistu - yhdessä muiden kanssa (Belong)

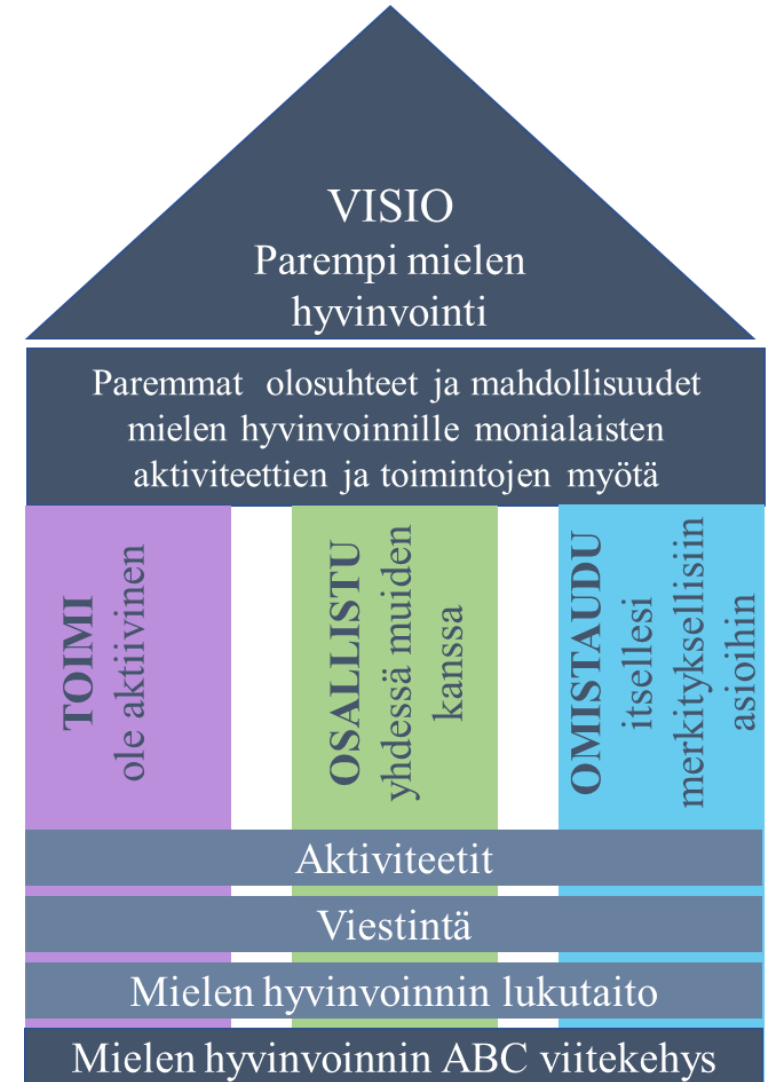
Omistaudu - itsellesi merkityksellisiin asioihin (Commit)

- Mielen hyvinvoinnin ABC-viestit toimivat toiminnan ja yhteisen ymmärryksen kehyksenä, joka ohjaa paikallista työtä mielenterveyden edistämiseksi.

- Mallia voi käyttää monella tavalla paikallisten tarpeiden mukaisesti. Se voi toimia esimerkiksi koko kunnan/hv-alueen mielenterveyden edistämisen apuna tai eri toimijoiden toimintojen tukena kuten erilaisten ryhmä-/asiakastoimintojen sisältöjen suunnittelussa ja toteuttamisessa.



26.5.2026



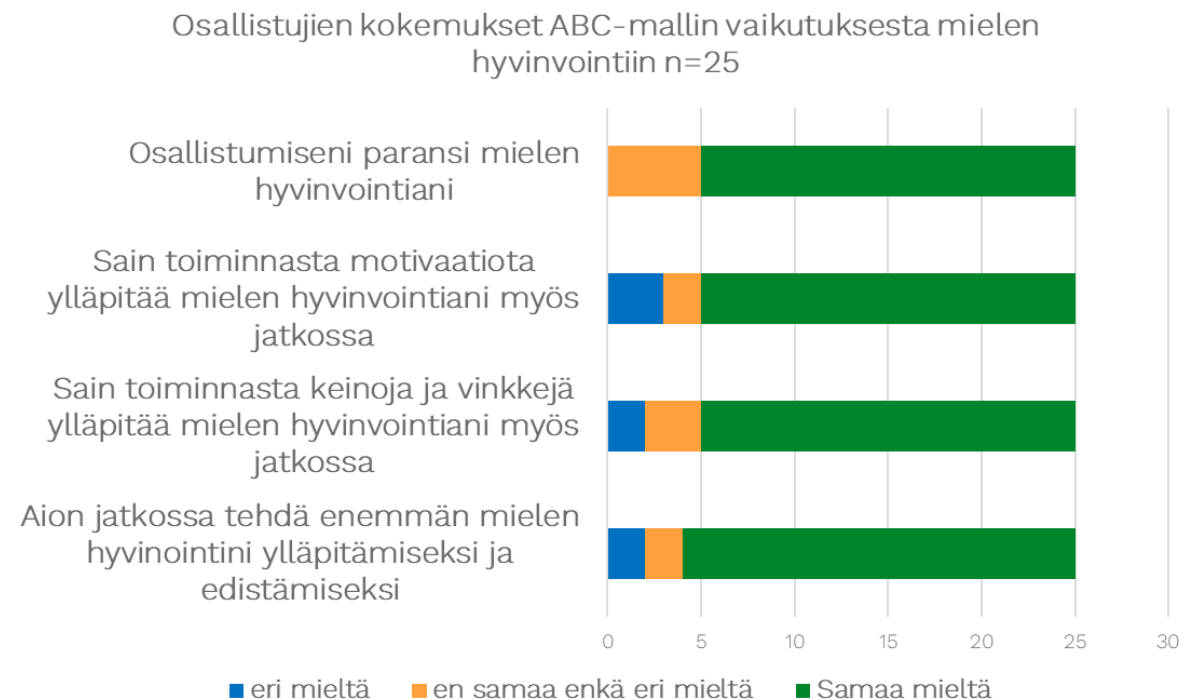
* [Mielen hyvinvoinnin ABC | Innokylä](#) ¹⁰

Toimintamallin kansallinen arviointitutkimus 2023-2024

- THL:n toteuttama arviointitutkimus kansallisen mielenterveysstrategian tuella
- Tutkimuksessa arvioitiin mallin käytettävyys ja soveltuvuus Suomessa kuntatasolla

Kunta	Toimintaympäristö ja osallistujat	Osallistujien määrä	Toiminnan kesto
Haapavesi	Työikäiset	9	4 kk
Kauniainen	Ikääntyneet (≥65v)	5	10 vkoa
Liminka	Elintapaohjaus (≥18v)	9	5 kk
Turku	Työllisyysohjelma	14	5 kk

* Tamminen N, Vauhkonen T, et al. (2025) Barriers and facilitators to implementing the Act-Belong-Commit - ABCs for Mental Wellbeing in Finland, *Ment Health & Prev*, 39, 200434, <https://doi.org/10.1016/j.mhp.2025.200434>



Mallin käyttöönotossa huomioitavia tekijöitä

- Johdon tuki toiminnalle (myös esim. hyvinvointikertomus)
- Riittävät henkilöresurssit (malli itsessään edullinen toteuttaa)
- Mietitty markkinointi- ja tavoittamisstrategia oikean kohderyhmän saavuttamiseksi
- Sovellettavissa eri toimintaympäristöihin, mutta huomioitava osallistujien sitoutuminen toimintaan -> yhdessä suunnittelu ja tekeminen
- ABC-mallin viestien ja niiden merkitysten avaamiseen tulee käyttää riittävästi aikaa
- Tuettava mallin soveltamista osallistujan omassa elämässä



26.5.2026



Mallin kansallinen jalkauttaminen ja käyttöönotto

- THL hallinnoi kansallista Mielen hyvinvoinnin ABC –kumppanuutta ja mallin lisenssiä Suomessa; THL maksaa toimintamallin käyttölisenssin -> ota yhteyttä: nina.tamminen@thl.fi
- Eri toimijat/organisaatiot voivat ottaa mallin käyttöönsä paikallisesti
Huom! toiminnan tulee olla maksutonta
- Yhteinen kumppanuussitoumus THL:n ja kumppanin välille
- **THL:n rooli:** tuki ja neuvonta käyttöönotossa ja toiminnan arvioinnissa, koulutusta, verkostotapaamiset, viestintä- ja aktiviteettimateriaalia toteuttajille, kansallinen ohjausryhmä, tutkimus
- **Kumppanin rooli:** nimetä paikallinen yhteyshenkilö/koordinaattori, toteuttaa mallia paikallisesti (paikallisten tarpeiden ja tavoitteiden mukaisesti), osallistua THL:n koulutuksiin ja verkostotapaamisiin, raportoida 1xvuodessa toiminnasta THL:ään, arvioida toiminnan tuloksellisuutta
- Käyttöönoton aloittamiseksi sovitaan yhteinen keskustelutapaaminen uuden toimijan kanssa
- Yhteinen kumppanuusverkosto; 14 uutta kumppania ottanut mallin käyttöön; UEF toteuttaa ABC-mallia työyhteisöissä osana Mieliteko-ohjelmaa



Linkkejä ja lisätietoa:

- THL:n [Mielenterveyden edistämisen verkkokoulu](#)
- [Mielenterveyden edistämisen vertaisfoorumi ja jakelulista](#)
- Päätösten tueksi: [Asukkaiden mielen hyvinvoinnin vahvistaminen kunnissa ja hyvinvointialueilla](#)
- Tiedä ja toimi –kortti ja arviointilomake: [Mielenterveyden edistämisen arviointi kunnissa](#)
- Tiedä ja toimi –kortti: [Mielenterveyden edistämistä tulee tehdä yhteistyönä yhteisin tavoittein ja toimenpitein](#)
- Tutkimuksesta tiiviisti: [Mielenterveyden edistämisen kyvykkyys kunnissa: tapaustutkimus hyvinvointialueelta](#)
- Tutkimuksesta tiiviisti: [Yhteistoimijuus mielenterveyden edistämisessä](#)
- [Mielenterveyden edistäminen hyvinvointialueiden ja kuntien yhdyspinnoilla](#)





Kiitos!

Ota yhteyttä:

nina.tamminen@thl.fi

Mielenterveystiimi, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos