



Heidi Penttala

Asukkaiden mielen hyvinvoinnin edistäminen Helsingin kaupungissa

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Terveystieteiden
Terveystieteiden

Opinnäytetyö

31.5.2023

Tekijä	Heidi Penttala
Otsikko	Asukkaiden mielen hyvinvoinnin edistäminen Helsingin kaupungissa
Sivumäärä	50 sivua + 4 liitettä
Aika	31.5.2023
Tutkinto	Sairaanhoidtaja YAMK
Tutkinto-ohjelma	Terveysten edistämisen tutkinto-ohjelma
Ohjaajat	TtT, lehtori Sari Haapio
<p>Tutkimuksen tausta ja tavoitteet: Mielen terveysongelmat ovat suuri globaali kansanterveydellinen haaste. EU-maissa mielen terveysongelmien tautitaakka on erittäin korkea sekä sairastavuuden, että kuolleisuuden osalta. Suomessa on EU-maiden korkein mielen terveyden häiriöiden esiintyvyys väkilukuun suhteutettuna ja kehitys näyttää edelleen olevan nousujohteinen. Mielen hyvinvoinnin edistäminen ja häiriöiden ennaltaehkäisy ovat inhimilliseltä kannalta katsottuna aina paras vaihtoehto, mutta myös kansanterveyden, että kansantalouden näkökulmasta tärkeitä.</p> <p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa Helsingin kaupungin eri toimialojen sekä kaupunginkanslian toimia helsinkiläisten mielen hyvinvoinnin edistäjänä sekä tarkastella kaupungin monialaista yhteistyötä mielen hyvinvointiin liittyen, keskittyen nimenomaan ennaltaehkäiseviin toimiin ja palveluihin. Opinnäytetyön tuotoksena täytettiin MIELI ry:n kehittämää Hyvän mielen kunta -tarkistuslistaa ja tarkasteltiin samalla listan toimivuutta suuren kaupungin työkaluna mielen hyvinvoinnin edistämistyössä.</p> <p>Tutkimusmenetelmät: Opinnäytetyö toteutettiin sovellettiin toimintatutkimuksellista lähestymistapaa, jossa yhdistetään käytännön kehittämistyö ja tutkimus. Alkutilanteen kartoitusta varten toteutettiin ryhmämuotoinen teemahaastattelu, josta saatu aineisto litteroitiin ja analysoitiin induktiivista sisällönanalyysiä käyttäen. Lisäksi toimintatutkimuksen aineistoa kerättiin Helsingin kaupungin virallisista asiakirjoista. Osallistavana menetelmänä opinnäytetyössä käytettiin työpajatyöskentelyä, jonka tarkoituksena oli kehittää ja arvioida Hyvän mielen kunta -tarkistuslistaa Helsingin näkökulmasta. Kehittämistyön havainnoinnin ja arvioinnin tukena opinnäytetyöntekijä piti koko prosessin ajan tutkimuspäiväkirjaa.</p> <p>Tulokset: Helsingin kaupungin hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen toimet ovat juurtuneet osaksi kaupungin rakenteita. Näillä toimilla edistetään kaupunkiyhteisesti asukkaiden mielen hyvinvointia vahvistamalla mielen terveyttä suojaavia tekijöitä sekä suoraan että välillisesti. Helsingin kaupunki kerää tutkimustietoa asukkaiden mielen hyvinvoinnin muutoksista ja hyödyntää tietoa kehittäessään muun muassa asuinalueitaan ja palveluita. Lisäksi Helsingin kaupunki toteuttaa monialaista yhteistyötä asukkaiden mielen hyvinvoinnin edistämiseksi.</p> <p>Pohdinta: Vaikuttava mielen hyvinvoinnin edistämistyö edellyttää Helsinkiä panostamaan yhteisen ymmärryksen luomiseen mielen hyvinvointia edistävästä toimintatavoista ja käytännöistä. Teeman ympärille tarvitaan lisää kaupunkiyhteistä keskustelua, jotta saadaan luotua laaja-alainen toimintasuunnitelma ja yhteiset raamit toimenpiteille asukkaiden mielen hyvinvoinnin edistämiseksi. Jotta asukkaiden mielen hyvinvointia voidaan vaikuttavasti edistää, tulee kaikilla kaupungin tasoilla tietää mitä mielen hyvinvoinnin edistäminen tarkoittaa, miksi mielen hyvinvoinnin edistämiseen on tärkeää panostaa, ja minkälaisia toimia se pitää sisällään.</p>	
Avainsanat	mielen hyvinvointi, hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen, Hyvän mielen kunta -tarkistuslista

Author	Heidi Penttala
Title	Promoting mental wellbeing of the residents of the city of Helsinki
Number of Pages	50 pages + 4 appendices
Date	31 May 2023
Degree	Master of Health Care (Nurse)
Degree Programme	Master's Degree Programme in Health Promotion
Instructors	Sari Haapio, PhD, Senior Lecturer
<p>Background and the objective of the study: Mental health issues are a huge global public health challenge. In the EU the disease burden caused by mental health issues is very high on both morbidity and mortality. Finland has the highest prevalence rate of mental health issues per capita, and the trend seems to be still growing. The amount of people who are paid some form of benefit due mental health problems has grown over 60 % from year 2016 to 2021. There is no doubt that preventing mental health issues is the most humane thing to do, but it is also best policy when it comes to public health and economy also.</p> <p>The purpose of this thesis was to survey the actions of different domains and city office to promote mental wellbeing of the residents of Helsinki and to view the horizontal collaboration on the field of mental wellbeing in the organization of the city of Helsinki, concentrating on preventive actions and services. As an output of this thesis "hyvän mielen kunta" checklist, developed by MIELI association, was filled and at the same time its value on promoting mental health wellbeing in bigger city was evaluated.</p> <p>Research methods: Thesis was implemented as an action research that associates researching with practical development work. Action research requires using of different methods. In the beginning the lead-in scenario was surveyed with focused interviews performed in groups. Data gathered from the interviews was transcribed and analyzed with inductive content analysis. On top of that information was gathered from official documents of the city of Helsinki. Working in workshops was used as a participatory method and the meaning of it was to develop and evaluate the "Hyvän mielen kunta" checklist from Helsinki's point of view. Research journal was kept throughout the whole process as a tool to observe and assess the development work.</p> <p>Outcomes: Actions of promoting health and mental wellbeing are rooted deep into constitutions of the city of Helsinki. These actions are carried out by the whole organization of the city of Helsinki to promote the mental wellbeing of the residents by strengthening protective factors of mental health both directly and indirectly. City of Helsinki gathers information about the changes of the resident's mental wellbeing and puts that information into use when, for example, new services or residential areas are designed. On top of that multidisciplinary cooperation is implemented in Helsinki to promote the mental wellbeing of the residents.</p> <p>Discourse: City of Helsinki needs to focus on creating a consensus of what procedures and practices are needed to make mental health promoting effective. More dialogue within the city is needed to make a working plan on how to promote mental wellbeing of residents as a whole. All departments of the city need to be aware of what mental health promoting means, why it is important and what kind of actions are included into it.</p>	
Keywords	mental wellbeing, promoting health and wellbeing, hyvän mielen kunta- checklist

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Opinnäytetyön tausta	2
2.1	Mielenterveys käsitteenä	2
2.2	Mielenterveyttä määrittävät tekijät	5
2.3	Mielen hyvinvoinnin edistäminen kunnissa	7
2.3.1	Lapset ja nuoret	9
2.3.2	Työikäiset	10
2.3.3	Ikäihmiset	11
2.4	Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen Helsingin kaupungissa	11
2.4.1	Helsingin kaupungin HYTE-rakenne	12
2.5	Hyvän mielen kunta -tarkistuslista	14
3	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimustehtävät	15
4	Opinnäytetyön toteutus	16
4.1	Toimintatutkimus	16
4.2	Toimintaympäristön kuvaus	18
4.3	Teemahaastattelu	18
4.4	Aineiston analysointi	20
4.5	Opinnäytetyön vaiheet	23
5	Tulokset ja tuotos	24
5.1	Kaupungin rakenteet tukemassa asukkaiden mielen hyvinvointia	25
5.1.1	Mielen hyvinvoinnin edistäminen koko kaupungin tavoitteena	25
5.1.2	Poikkihallinnollinen työskentely	27
5.2	Mielen hyvinvoinnin edistäminen mielenterveyttä suojaavia tekijöitä vahvistamalla	29
5.2.1	Asukkaiden osallistaminen	29
5.2.2	Tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden edistäminen	30
5.2.3	Turvallisen asuinympäristön luominen ja kohtaamispaikkojen tarjoaminen	31
5.3	Mielen hyvinvointia edistävän tutkimustiedon hyödyntäminen	31
5.3.1	Asukkaiden hyvinvoinnin tilan ja siinä tapahtuvien muutosten seuraaminen	31
5.3.2	Näyttöön perustuvien menetelmien hyödyntäminen	32
5.3.3	Henkilöstön kouluttaminen	32
5.4	Monialainen yhteistyö mielen hyvinvointia edistämässä	33

5.4.1	Yhteistyö muiden julkisten toimijoiden kanssa	33
5.4.2	Yhteistyö kolmannen sektorin, oppilaitosten ja yritysten kanssa	33
5.5	Tuotos	35
6	Pohdinta	36
6.1	Tulosten tarkastelu	36
6.2	Luotettavuus	40
6.3	Eettisyys	42
6.4	Johtopäätökset ja jatkotutkimuksen aiheet	44
	Lähteet	45
	Liitteet	
	Liite 1. Hyvän mielen kunta -tarkistuslistan osiot 2. ja 3.	
	Liite 2. Teemahaastattelun aihealueet ja tukikysymykset	
	Liite 3. Tiedote tutkimuksesta	
	Liite 4. Tutkittavan suostumuslomake	

1 Johdanto

Mielenterveysongelmat ovat suuri globaali kansanterveydellinen haaste. EU-maissa mielenterveysongelmien tautitaakka on erittäin korkea sekä sairastavuuden, että kuolleisuuden osalta. Kymmenet miljoonat ihmiset kaikkialla EU:ssa sairastuvat ainakin yhteen mielenterveysongelmaan elämänsä aikana. Kymmeniä tuhansia kuolee joka vuosi suoraan mielenterveysongelmista tai itsemurhasta johtuen. Pelkästään EU-maissa mielenterveysongelmien kokonaiskustannukset, mukaan lukien kustannukset terveydenhuoltojärjestelmille ja sosiaaliturvaohjelmille, sekä työllisyyden ja työntekijöiden tuottavuuden vähenemisen vaikutuksesta arvioidaan olevan yli 600 miljardia euroa vuodessa. (OECD/EU 2018: 20–21.)

Myös Suomessa mielenterveysongelmien suhteellinen osuus tautitaakasta on ollut kasvussa jo pitkään. Suomessa on EU-maiden korkein mielenterveyden häiriöiden esiintyvyys väkilukuun suhteutettuna. Lähes 18,5 % suomalaisista sairastaa vähintään yhtä mielenterveyden häiriötä. (OECD/EU 2018: 21–22.) OECD:n raportin mukaan mielenterveyden häiriöiden kokonaiskustannukset nousevat Suomessa vuositasolla noin 11,1 miljardiin euroon. Mielenterveyden häiriöistä johtuvat suorat epäsuorat kustannukset ovat Suomessa OECD-maiden suurimpien joukossa bruttokansantuotteen suhteutettuna. Summaan on laskettu yhteen mielenterveyden häiriöiden kustannukset työllisyyden, terveydenhuollon ja sosiaaliturvan osalta. Mielenterveyden häiriöiden perusteella sairauspäivärahaa saaneiden määrä on lähtenyt jyrkkään kasvuun. Vuodesta 2016 vuoteen 2021 mielenterveysperusteisten päivärahan saajien määrä on kasvanut jopa yli 60 %. Yleisimmin sairaspäiväraha hakemuksia aiheuttavat mielenterveyden sairausryhmät ovat masennushäiriöt, ahdistuneisuushäiriöt sekä muut mielialahäiriöt. (Blomgren & Perhoniemi 2022.)

Mielen hyvinvoinnin edistäminen, häiriöiden ehkäisy ja hyvä hoito ovat inhimilliseltä kannalta katsottuna aina paras vaihtoehto, mutta myös kansanterveyden, että kansantalouden näkökulmasta tärkeitä. Mielenterveysongelmien aiheuttamia kustannuksia ja haittoja voidaan vähentää tehokkaasti suhteellisen alhaisin kustannuksin, kun niihin puututaan ennaltaehkäisevästi. Tähän tähtää myös uusi Sote-lainsäädäntö, jonka yhtenä keskeisenä tavoitteena on siirtää painopistettä raskaista palveluista peruspalveluihin ja ennaltaehkäisyyn (Sote-uudistus). Mielen hyvinvoinnin edistäminen nähdään merkityksellisenä yhteiskunnallisella tasolla. Sosiaali- ja terveysministeriö on laatinut kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelman vuosille 2020–

2030. Sen lähtökohdaksi on mielenterveyden kokonaisvaltainen huomioiminen yhteiskunnassa ja sen eri toimialoilla ja tasoilla. (Vorma & Rotko & Larivaara & Kosloff 2020: 10.)

Helsingin kaupunki on huomionut mielen hyvinvoinnin tukemisen vuosille 2021–2025 laaditussa kaupunkistrategiassa Kasvun paikka. Se tukee osaltaan kaupunkilaisten mielen hyvinvointia vahvistamalla ja lisäämällä kaupunkilaisten mielenterveyttä suojaavia tekijöitä. Mielen hyvinvoinnin tukeminen näkyy myös muun muassa Helsingin vuoden 2023 talousarvion kirjauksissa, sekä vuosille 2022–2025 laaditussa hyvinvointisuunnitelmassa, jonka yhdeksi painopisteeksi Helsinki on nostanut mielen hyvinvoinnin. (HYTE Helsingissä.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa Helsingin kaupungin eri toimialojen sekä kaupunginkanslian toimia asukkaiden mielen hyvinvoinnin edistäjänä sekä tarkastella kaupungin monialaista yhteistyötä mielen hyvinvointiin liittyen, keskittyen nimenomaan ennaltaehkäiseviin toimiin ja palveluihin. Kartoituksen pohjalta täytettiin MIELI ry:n kehittämää Hyvän mielen kunta -tarkistuslistaa, jonka käyttöönoton arvioinnin Helsingin kaupunki on nostanut yhdeksi hyvinvointisuunnitelman toimenpiteistä.

2 Opinnäytetyön tausta

2.1 Mielenterveys käsitteenä

Maailman terveysjärjestö, World Health Organization (WHO) määritelmän mukaan terveys on täydellinen fyysisen, henkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila, jolla on laajempi merkitys, kuin vain sairauden tai vamman puute (Constitution. WHO). Mielenterveys on olennainen osa terveyttä. WHO määrittelee mielenterveyden hyvinvoinnin tilaksi, jossa ihminen pystyy näkemään omat kykynsä ja selviytymään elämään kuuluvissa haasteissa sekä työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaa (Fact sheets. WHO 2018). Mielenterveys voidaan myös nähdä psyykkisiä toimintoja ylläpitävänä voimavarana, jota käytämme sekä keräämme kaiken aikaan ja jonka avulla ohjaamme elämäämme (Lönqvist & Lehtonen 2010: 26). Mielenterveys muovautuu, häiriintyy ja korjaantuu vähitellen yksilöllisten tekijöiden ja ympäristön vuorovaikutuksesta (Solin & Appelqvist-Schmidlechner & Nordling & Tamminen 2018: 2).

Hyvällä mielenterveydellä on keskeinen rooli ihmisen elämässä. Se vaikuttaa kaikkeen terveyteen ja hyvinvointiin, heijastuu merkittävästi muun muassa ihmissuhteisiin, opis-

keluun, työllistymiseen sekä kykyyn osallistua yhteisöön. Hyvä mielenterveys vahvistaa luottamusta sekä vastavuoroisuutta ja yhteenkuuluvuuden tunnetta yhteiskunnassa. Se mahdollistaa elämästä nauttimisen, tukee arjessa jaksamista ja kasvattaa joustavuutta, joka auttaa selviytymään vastoinkäymisistä (Vorma ym. 2020: 18; Solin ym. 2018: 2).

Mielenterveys on yläkäsite, jonka alle mahtuu monia ulottuvuuksia. Mielen hyvinvointi, psyykinen mielenterveys ja positiivinen mielenterveys ovat synonyymejä, jotka kuvaavat mielenterveyden myönteistä ulottuvuutta. Lähtökohtana on ajatus siitä, että positiivinen mielenterveys pitää sisällään enemmän kuin vain mielenterveyshäiriöiden puuttumisen. Sen katsotaan yleisesti koostuvan kahdesta pääelementistä, hedonistisesta hyvinvoinnista ja eudaimonisesta hyvinvoinnista. Hedoninen näkökulma painottaa subjektiivista kokemusta onnellisuudesta ja hyvinvoinnista. Siihen liittyy tyytyväisyys itseensä ja omaan elämään sekä eri osa-alueisiin esimerkiksi terveyteen, taloudelliseen tilanteeseen, asuinoloihin ja sosiaalisiin suhteisiin. Eudaimonisessa näkökulmassa hyvinvointi nähdään omaa subjektiivista tunnetta laajempänä ilmiönä. Se tarkastelee mielen hyvinvointia psyykkisen toimintakyvyn kautta. Tarkastelun kohteena voi olla persoonallisuus, mieliala, psyykkiset voimavarat ja elämänhallinta. (Solin 2022; Wahlbeck 2015.) Yksilötasolla hyvä mielenterveys vaikuttaa kaikkeen terveyteen, hyvinvointiin ja toimintakykyyn. Se auttaa opiskeluissa ja työssä suoriutumisessa sekä vaikuttaa elämän kulkuun ja kokemukseen hyvästä elämänlaadusta. Kuviossa 1 on esitetty positiivisen mielenterveyden eli mielen hyvinvoinnin hyötyjä.



Kuvio 1. Positiivisen mielenterveyden hyödyt (Tamminen & Solin 2023b).

Mielenterveysongelmat ja mielenterveyden häiriöt ovat mielenterveyden kielteistä ulottuvuutta kuvaavia termejä. Mielenterveyden häiriöt termin käyttö edellyttää diagnostisten kriteerien täyttymistä. (Wahlbeck 2015.) Mielenterveyden häiriöitä ovat muun muassa psykoosisairaudet, mielialahäiriöt, erilaiset pelot ja ahdistuneisuushäiriöt, poikkeavat psyykkiset reaktiot, unihäiriöt, syömishäiriöt, seksuaalihäiriöt, käyttäytymiseen ja persoonallisuuteen liittyvät häiriöt sekä päihdehäiriö. Jotkut mielenterveyteen liittyvät häiriöt voivat vaikuttaa yksilöön vain lyhyen aikaa, kun taas toiset sairauksista vaikuttavat yksilöön koko elämän ajan. Moneen mielenterveyden häiriöön liittyy toimintakyvyn menetystä ja elämänlaadun heikkenemistä. (Lönngqvist & Lehtonen 2010: 14.)

Mielenterveyden häiriöistä kärsivillä on muuta väestöä suurempi somaattinen sairastavuus, joka johtuu muun muassa siitä, että moniin häiriöihin liittyy usein heikentynyt toimintakyky huolehtia itsestään. On hyvin tyypillistä, että sairastuneella esiintyy useita mielenterveyden häiriöitä sekä somaattisia sairauksia samaan aikaan. Sairastavuuteen liittyy pitkäaikaista työkyvyttömyyttä ja eläköitymistä. Mielenterveyden häiriöt ovat myös yhteydessä ennenaikaiseen kuolemaan. Vaikeista mielenterveyden häiriöistä kärsivät kuolevat ennenaikaisesti, jopa kaksi vuosikymmentä etuajassa, ehkäistävässä olevien somaattisten sairauksien sekä itsemurhien seurauksena. (Mental health. WHO; Keyes & Simoes 2012; Solin ym. 2018: 4.) Mielenterveysongelmia leimaa stigma, jonka vuoksi ongelmista vaietaan usein ja niiden kanssa saatetaan kamppailla hiljaa itsekseen. Hoitoon ei hakeuduta välttämättä ollenkaan tai hoidon piiriin hakeutuminen saattaa pahimmillaan viivästyä jopa vuosilla. Hoidon viivästyttämisessä ongelmat tyypillisesti kasaantuvat sekä monimuotoistuvat. (Tuomi 2020: 30.) Koska mielenterveydenongelmat voivat olla pitkäkestoisia ja vaikuttavat sairastuneisiin kokonaisvaltaisesti, osin myös heidän läheisiinsä, ovat niiden kustannukset yhteiskunnalle mittavia.

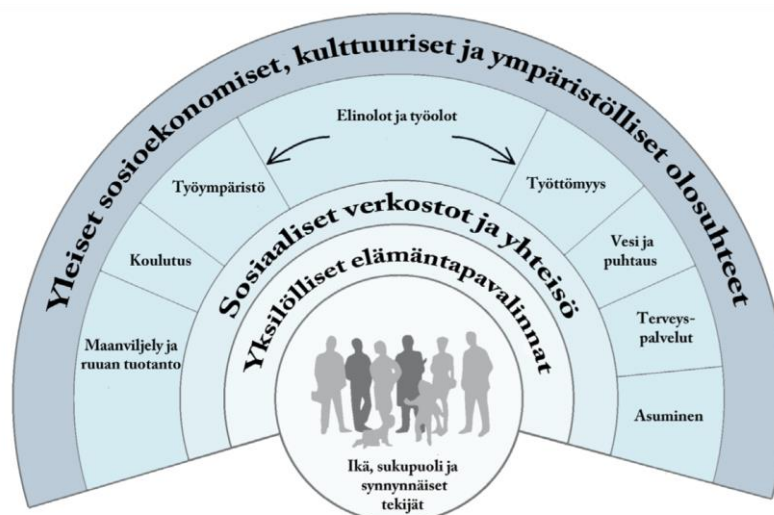
Mielen hyvinvoinnin edistämisen tavoitteena on tukea positiivista mielenterveyttä vahvistamalla psyykkistä hyvinvointia, sitkeyttä ja osaamista sekä luomalla tukea antavia ja turvallisia asumisololoja ja ympäristöjä. Toimilla voi olla suoria tai välillisiä vaikutuksia mielen hyvinvointiin. Mielenterveyden häiriöiden ehkäisyllä pyritään oireiden sekä mielenterveyshäiriöiden vähentämiseen ja yhtenä keinona käytetään mielenterveyden edistämisen strategioita. Silloin kuin mielenterveyden edistämällä tähdätään väestön positiivisen mielenterveyden lisäämiseen, sillä saattaa olla myös mielenterveyden häiriöiden esiintymistä vähentävä vaikutus. (Solin 2022.) Tutkimusnäyttö mielenterveyttä edistävien interventioiden merkittävistä kustannusvaikutuksista on vahvaa (Wahlbeck & Hannukkala & Parkkonen & Valkonen & Solantaus 2017). Vaikka mielen hyvinvoinnin edistäminen keskittyy mielenterveyden myönteisiin puoliin, on sillä merkitystä myös mielenterveyden ongelmista ja -häiriöistä kärsiville. Tähän sisältyy muun muassa lei-

mautumisen ja syrjinnän vähentämistä sekä palvelunkäyttäjien ja heidän perheidensä sosiaalisen ja emotionaalisen hyvinvoinnin tukemista. (Barry 2019; Kivipelto ym. 2022: 7.)

Positiivinen mielenterveys ja mielen hyvinvointi on ollut viime vuosina suuren kiinnostuksen kohteena. Perinteisesti väestön sekä yksilöiden mielenterveyttä kartoittavissa tutkimuksissa on ollut hyvin vahva häiriö- ja oirekeskeinen lähestymistapa mielen hyvinvoinnin jäädessä vähemmälle huomiolle. Tämä on ollut erityisen ongelmallista mielenterveyden edistämistyön kannalta, sillä keskittyminen pelkästään mielenterveyden häiriöihin ei anna koko kuvaa yksilön tai väestön mielenterveyden ja hyvinvoinnin tilasta. Kasvava kiinnostus positiivista mielenterveyttä kohtaan onkin nähty vastareaktionä perinteiselle ajattelulle. (Solin 2022; Tamminen 2022.) Jotta yhteiskunnassa voidaan kohdistaa oikeita toimia oikea-aikaisesti mielen hyvinvoinnin vahvistamiseksi, tarvitaan tietoa väestön mielen hyvinvoinnista, sen muutoksista ja kehityksestä (Ridanpää 2022).

2.2 Mielenterveyttä määrittävät tekijät

Väestön terveyteen vaikutetaan terveyden determinanttien eli terveyttä määrittävien tekijöiden kautta (Kuvio 2). Terveyden determinantit ovat yksilöllisiä, sosiaalisia, rakenteellisia tai kulttuurisia tekijöitä, jotka voivat vahvistaa tai heikentää ihmisen terveyttä. Niiden vaikutusta välittäviä tekijöitä ovat muun muassa terveyttä tukevat voimavarat, terveyskäyttäytyminen, asenteet, arjen sujuminen, kyky omaksua ja tulkita terveystietoa sekä mahdollisuudet saada palveluita ja käyttää niitä. (Terveyden edistämisen laatusuositus 2006: 16.)



Kuvio 2. Terveysten determinantit (Mikkonen 2015: 10, Dahlgrenia ja Whiteheadia 1991 mukailen).

Mielenterveyteen vaikuttavat vuorovaikutteiset kerrokset ulottuvat yksilöllisistä elämäntapavalinnoista sosiaalisiin verkostoihin ja yhteisöihin, elinoloihin ja työoloihin sekä laajempiin sosioekonomisiin, kulttuurisiin ja ympäristöolosuhteisiin. Siksi mielenterveyden määrääviä tekijöitä ovat yksilön fyysinen ja psyykinen rakenne, hänen ihmissuhteensa ja sosiaalinen ympäristönsä sekä ulkoiset ympäristölliset ja laajemmat sosiokulttuuriset vaikutukset, jotka ovat vuorovaikutuksessa keskenään monimutkaisella tavalla. Demografiset tekijät kuten ikä, sukupuoli ja synnynnäiset tekijät ovat tärkeitä mielenterveyden määrittäviä tekijöitä. (Barry 2019.)

Mielenterveyttä määrittävät tekijät voidaan ryhmitellä kolmeen avainalueeseen. Yksilötason tekijöitä ovat kyky hallita elämänsä ja tunteita, hankkia sosiaalisia ja emotionaalisia taitoja, emotionaalinen joustavuus ja resilienssi. Yhteisötason tekijöitä ovat muun muassa positiivinen yhteenkuuluvuuden tunne, sosiaalinen tuki, osallisuus ja osallistuminen yhteiskuntaan. Rakenteelliset tekijöihin kuuluvat ympäristölliset, sosiaaliset taloudelliset ja kulttuuriset tekijät, jotka tukevat positiivista mielenterveyttä, mukaan lukien terveyttä tukevat rakenteet, kuten turvallinen elinympäristö, laadukas asuminen, koulutus, työllisyys, liikenne tukevat poliittiset ja sosiaaliset rakenteet ja kulttuuriset arvot. (Barry 2019.)

Nämä tekijät muuttuvat mielenterveyttä suojaaviksi tekijöiksi ja ongelmille altistaviksi riskitekijöiksi (Taulukko 1), jotka vaikuttavat yksilöiden ja väestöryhmien mielenterveyteen yksilöllisellä, sosiaalisella ja rakenteellisella tasolla. Riskitekijät eli haavoittuvuus-tekijät lisäävät mielenterveysongelmien ja mielenterveyden häiriöiden kehittymisen todennäköisyyttä ja voivat lisätä ilmaantuessaan niiden kestoja ja vakavuutta. Altistumi-

nen useille riskitekijöille ajan mittaan voi vaikuttaa kumulatiivisesti. (Barry 2019.) Erityisesti kaupunkiympäristössä elämiseen liittyy erilaisia haasteita, jotka ovat mielenterveyden riskitekijöitä. Näitä ovat muun muassa rajallinen pääsy viheralueille, asunnottomuus, väkivalta, sosiaalinen eristyneisyys, syrjintä, huumeiden helpompi saatavuus, liikenne, melu, sekä suuret tuloerot. (Okkels & Kristiansen & Munk-Jørgensen 2017: 11.)

Taulukko 1. Mielenterveyttä suojaavat ja ongelmille altistavat riskitekijät (Barry 2019).

	Suojaavat tekijät	Riskitekijät
Yksilötaso	Hyvä itsetunto Hyvät selviytymistaidot Hallinnan tunne Kiintymys perheeseen Sosiaaliset taidot Hyvä fyysinen kunto	Huono itsetunto Huonot selviytymistaidot Heikko toimintakyky Kiintymyksen puute lapsuudessa Huonot sosiaaliset taidot Fyysinen ja henkinen vamma
Yhteisötaso	Positiivinen kokemus varhaisesta kiintymyksestä Kannustavat ja huolehtivat vanhemmat / perhe Hyvät kommunikaatiotaidot Kannustavat sosiaaliset suhteet Sosiaalisen osallisuuden tunne	Haitalliset varhaiset kokemukset -hyväksikäyttö ja väkivalta Epävakaata ja tukea antamaton perhe Huonot kommunikaatio ja sosiaaliset taidot Sosiaalisen tuen puute, syrjäytyminen ja menetys Sosiaalinen eristyneisyys
Rakenteelliset tekijät	Turvallinen asuinympäristö Laadukas asunto Tulot ja taloudellinen turvallisuus Työssäkäyminen Positiivinen koulutuskokemus Sosiaalinen oikeudenmukaisuus Sosiaalinen ja yhteiskunnallinen osallistuminen Terveys- ja tukipalveluiden saatavuus Vapaus ja tasa-arvo	Naapuruston väkivalta ja rikollisuus Huonolaatuinen asunto, asumisen epävakaas, asunnottomuus Köyhyys, tuloerot Työttömyys, työllisyyden epävarmuus Koulutukseen pääsyn puute, koulun epäonnistuminen / keskeyttäminen Sosiaalinen epäoikeudenmukaisuus Ihmisoikeuksien puuttuminen Terveys- ja tukipalveluiden puute Rotuun, sukupuoleen, sosiaaliseen asemaan tai kulttuuriin perustuva syrjintä

Mielenterveyttä suojaavat tekijät parantavat ja suojaavat mielen hyvinvointia ja vähentävät häiriöiden kehittymisen todennäköisyyttä. Suojatekijät vahvistavat sosiaalista ja emotionaalista hyvinvointia sekä kykyä selviytyä ja nauttia elämästä sekä lieventää negatiivisten elämäntapahtumien vaikutuksia. (Barry 2019.) THL määrittelee mielenterveyden edistämisen toiminnaksi, joka tukee hyvän mielenterveyden toteutumista vahvistamalla ja lisäämällä mielenterveyttä suojaavia tekijöitä yksilö ja yhteisö tasolla (Mielenterveyden edistäminen. THL 2021).

2.3 Mielen hyvinvoinnin edistäminen kunnissa

Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisestä säädetään terveydenhuoltolaissa ja kuntalaislaissa. Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen on kuntien perustehtävä. Kuntien vastuulla on huolehtia siitä, että asukkaat saavat elää ympäristössä, joka ylläpitää ja suojelee mielenterveyttä (Solin ym. 2018). Terveyspolitiikan tavoitteena on väestön hyvinvoinnin ylläpitäminen edistämällä terveyttä ja sen edellytyksiä sekä ehkäisemällä ja hoitamalla sairauksia. Toimivan terveystalouden suunnittelun ja toteuttamisen lähtökohtana on riittävä ymmärrys siitä, mitkä tekijät vaikuttavat väestön terveydentilaan ja sairastavuuteen.

teen, sekä miten näiden taustatekijöihin vaikutetaan yhteiskunta- ja terveyspolitiikan tai muun politiikan keinoin. (Palosuo & Lahelma 2013.)

Mielen hyvinvoinnin edistämiseen sisältyy mielenterveyttä suojaavien tekijöiden vahvistaminen niin yksilön, yhteisön kuin väestötasolla. Kuntien tulee varmistaa, että saavutettavissa on resursseja ja ymmärrystä sekä tukea tarjoavia ympäristöjä, jotka edistävät yhdenvertaisuutta, yhteenkuuluvuutta ja pitävät huolta yksilöiden, yhteisöjen ja väestöjen mielen hyvinvoinnista. Mielen hyvinvointia voidaan edistää myös vaikuttamalla sosiaalisiin taustatekijöihin esimerkiksi edistämällä mielen hyvinvointia kouluissa ja työpaikoilla, tukemalla vanhemmuutta sekä varmistamalla edullinen julkinen liikenne ja kulttuuritoiminnan saatavuus. (Mielenterveyden edistäminen. THL 2021; Solin ym. 2018: 1.) Myös asuinympäristöllä on suuri vaikutus mielen hyvinvointiin. Mielen hyvinvointia edistävässä ympäristössä otetaan huomioon asukkaiden turvallisuus, esteetön pääsy viheralueille, arkiliikunnan mahdollistaminen sekä helpotetaan ihmisten välistä vuorovaikutusta ja edistetään yhteisöllisyyden tunnetta, integraatiota ja yhteenkuuluvuutta. Päättäjät, kaupunkisuunnittelija, arkkitehdit, insinöörit ja liikenteen asiantuntijat vaikuttavat asukkaiden mielen hyvinvointiin osallistumalla kaupunkien rakennetun ympäristön suunnitteluun ja toteutukseen. (McCay & Bremer & Edale & Jannati & Yi 2017: 421–425.; Zhang & Yu & Zhao & Sun & Vere 2020.)

Mielenterveyttä voidaan edistää suorilla sekä välillisillä toimilla (Herrman & Saxena & Moodie & Walker 2005: 11). Suurin osa mielenterveyden edistämistyöstä tehdään sosiaali- ja terveyssektorin ulkopuolella. Tämän vuoksi on tärkeää saada mukaan koulutus-, työ-, oikeus-, liikenne-, ympäristö-, asumis- ja hyvinvointisektorit. Eri sektorien välinen yhteistyö on vaivain tehokkaiisiin mielenterveyden edistämishjelmiin. (Fact sheets. WHO 2018.) Kuntien toiminnassa tämä merkitsee mielenterveyden edistämisen hyväksymistä kuntapolitiikan toimintalinjaksi, jossa terveysnäkökohdat, kuten mielen hyvinvoinnin edistäminen, otetaan huomioon kaikissa toiminnoissa, kaikilla toimialoilla. Mielenterveyden edistämällä voidaan vaikuttaa koko kunnan toimivuuteen, vakauteen ja kustannuksiin eri sektoreilla. (Terveystyön edistämisen laatusuositus 2006: 15.) Pitkäjänteinen mielenterveyden edistäminen edellyttää kunnilta tavoitteellista, päämäärätietoista, vaikuttaviin interventioihin perustuvaa sekä riittävän hyvin resursoitua työtä. Yhteistyön tulee olla hyvin johdettua sekä koordinoitua, jotta vältetään katvealueilta ja toimien päällekkäisyyksiltä. (Solin ym. 2018: 3.)

Yhteistyö myös kunnan ulkopuolisten toimijoiden kanssa on avainasemassa mielen hyvinvoinnin edistämässä. Yhä monitoimijaisempi ja kompleksisempi terveyden edistämisen toimintaympäristö edellyttää tiivistä yhteistyötä ja jaettua asiantuntijuutta eri

toimijoiden välillä. Monialainen yhteistyö on ratkaisevan tärkeässä roolissa moniin tämän päivän ajankohtaisimpiin terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen liittyviin haasteisiin vastaamisessa. (WHO 2018.) Monialainen yhteistyö on jaettu asiantuntijuutta ja tiivistä yhteistyötä useiden toimijoiden, sektoreiden ja hallinnonalojen kesken. Se on monien sektoreiden ja ammattiryhmien välisiä rajoja ylittävää sekä yhdistävää toimintaa, jolla on tavoitteen yhteisesti jaettu päämäärä. Yhteistyön rakenne voi olla vaihtelevaa. Monialaista yhteistyötä tehdään usein verkostoissa. Ryhmien osallistujat, rakenne, sekä tehtävät vaihtelevat sen mukaan mikä on yhteisen työskentelyn tavoite. (Saikku & Rajavaara & Seppälä 2017: 14; Kekoni & Mönkkönen & Hujala & Laulainen & Hirvonen 2019: 15; Nykänen 2010: 58–59.)

2.3.1 Lapset ja nuoret

Pohja mielenterveydelle rakennetaan jo elämän alkuvaiheessa, jolloin hyvän mielenterveyden suhteen hallitsevassa asemassa ovat biologiset perustarpeet (Lönngqvist & Lehtonen 2010: 27). Huono ravitsemus, altistuminen myrkyllisille aineille kuten alkoholille raskauden aikana, trauma synnytyksessä, vanhempien laiminlyönti, fyysinen ja seksuaalinen väkivalta sekä muut traumat ja stimulaation puute vaikuttavat heikentävästi lapsen kognitiiviseen kehitykseen ja sosioemotionaaliseen hyvinvointiin. (Normain ym. 2012; WHO & Calouste Gulbenkian Foundation 2014; Purtle & Nelson & Counts & Ydell 2020.)

Mielenterveyden häiriöihin sairastutaan tyypillisesti nuorena, jolloin ne saattavat vaikuttaa heikentävästi sairastuneen koulutukseen, työllistymiseen ja sosiaaliseen verkostoon. Tämä näkyy mielenterveyden häiriöiden suurina epäsuorina kustannuksina. (Vorma ym. 2020: 44.) Varhaisella mielenterveysongelmien havaitsemisella, tunnistamisella ja ongelmiin puuttumisella voitaisiin ennaltaehkäistä sairauksien puhkeamista ja vähentää merkittävästi myös sairauden mukanaan tuomia ylisukupolvaisia haittoja. Tätä tukee useat tutkimukset, jotka osoittavat, että suurin osa väestön mielenterveysongelmien aiheuttamasta taakasta voidaan ehkäistä vähentämällä altistumista traumaattisille ja kroonisille stressitekijöille erityisesti lapsen kehityksen keskeisinä aikoina. (McDaid & Park & Wahlbeck 2019; Ryan & O'Farrelly & Ramchandani 2017; Waddell & Schwartz & Anders & Barican & Yung 2018.)

Lasten ja nuorten mielen hyvinvoinnin edistäminen vaatii varhaisia toimia, jotka kohdistuvat myös vanhempiin jo odotusaikana. Näitä keinoja ovat muun muassa lasten terveen kasvun ja kehityksen tukeminen äitiys- ja lastenneuvoloissa, varhaiskasvatuksessa, kouluissa sekä nuoriso- ja sosiaalitoimessa perhepoliittisin keinoin. Näiden toimin-

tayksiköiden työntekijöiden tulee tunnistaa kohderyhmänsä mielenterveyteen vaikuttavat tekijät. Lasten ja nuorten perheenjäsenet ja läheiset tulee ottaa huomioon ja tarvittaessa tarjota heille mielen hyvinvointiin liittyvää ohjausta. (Vorma ym. 2020: 18; Solin ym. 2018: 4.) Myös sosiaalihuollon tukitoimet perheille ehkäisevät ja lieventävät taloudellisten taantumajaksojen haitallisia vaikutuksia mielenterveydelle (Wahlbeck & McDaid 2012). Wahlbeck ym. (2017) viittaavat artikkelissaan Nobel palkitun James Heckmanin tutkimukseen, jonka mukaan investoinnit haavoittuvassa asemassa olevien lasten hyvinvointiin on tuottavin sijoitus, minkä yhteiskunta voi tehdä.

2.3.2 Työikäiset

Mielenterveyden ja käyttäytymisen häiriöt ovat työikäisillä suurin yksittäinen työkyvyttömyyden peruste (Tilastotietokanta Kelasto. Kela). Työikäisen väestön mielen hyvinvoinnin tukeminen on tärkeää, sillä sen vaikutukset voivat heijastua laajasti heidän läheistensä hyvinvointiin, kuten lapsiin, nuoriin sekä läheisten tukea tarvitseviin ikääntyviin. Työikäisen väestön mielen hyvinvoinnin horjuminen vaikuttaa näin laajasti yksilöiden ja perheiden toimintakykyyn ja toimeentuloon. Lisäksi se vaikuttaa myös yhteisöjen ja yhteiskunnan toimintakykyyn. (Kivipelto ym. 2022.)

Työikäisten, 18–64-vuotiaiden osallisuuden kokemusta ja positiivista mielenterveyttä, sekä niiden yhteyttä taustatekijöihin kartoitettiin Suomessa ensikertaa FinSote 2019 - tutkimuksessa. Tuloksissa havaittiin, että osallisuuden kokemus ja positiivinen mielenterveys olivat vahvaa työssäkäyvillä ja erityisen vahvaa naisilla sekä korkeasti koulutautuneilla. Heikoimmaksi positiivisen mielenterveyden kokivat työkyvyttömät ja työttömät. Myös yksinasuvat kokivat pariskuntia ja lapsiperheitä heikompa osallisuutta ja positiivista mielenterveyttä. (Hedman ym. 2021.) Työ itsessään voi olla mielen hyvinvointia tukevaa. Se tarjoaa mahdollisuuden uuden oppimiseen, itsensä toteuttamiseen, onnistumisen sekä osallisuuden kokemuksiin ja on elämän rytmittäjä. Työ voi olla kuitenkin myös kuormittavaa, esimerkiksi jos työmäärä on yli voimavarojen, on ongelmia esimiehen tai kollegoiden kanssa tai työpaikalla on kaaoksellinen työilmapiiri. Työpaikoilla voidaan edistää työntekijöiden mielen hyvinvointia kehittämällä työyhteisön toimintatapoja ja johtamista. (Wahlbeck ym. 2017.) Myös nuorten ja aikuisten työelämäään pääsyn ja työhyvinvoinnin tukeminen, sekä koko väestön liikunnan, virkistys-, harrastus-, kulttuuri- ja sosiaalisen toiminnan mahdollistaminen ja ympäristön turvallisuuden varmistaminen ovat oleellisia mielen hyvinvoinnin edistämisen keinoja. (Vorma ym. 2020: 18–19.)

2.3.3 Ikäihmiset

Ikääntyminen kuuluu luonnollisena osana elämänkaarta ja se vaikuttavat sekä yksilölliset että kulttuuriset erot. Ikääntyminen ei itsessään aiheuta mielenterveyden ongelmia, mutta ikääntymisen mukanaan tuomat haasteet voivat olla riski mielen hyvinvoinnille. Osallistumisen mahdollisuudet ja sosiaalinen verkosto voivat rajautua esimerkiksi fyysisen toimintakyvyn tai terveyden heikkenemisen myötä. Lisäksi esimerkiksi läheisen kuolema, leskeksi jääminen sekä älyllisten kykyjen heikkeneminen voivat olla haastavia ja stressaavia tapahtumia, joiden kanssa useat iäkkäät ihmiset joutuvat kamppailemaan. (Solin & Tamminen & Heimonen 2022; Tamminen & Solin 2023a: 20.)

Tehokkaita ikääntyneiden mielen hyvinvoinnin edistämisen toimia ovat muun muassa yksinäisyyttä ja sosiaalista eristäytymistä vähentävät ryhmämuotoiset sosiaalisen tuen aktiviteetit, mahdollisuus osallistua yhteisön toimintaan, helposti saavutettavat liikunta- ja mahdollisuudet, edullinen julkinen liikenne sekä turvallinen ja miellyttävä elinympäristö (Solin ym. 2022). Ikääntyneiden kohdalla myös asumis- ja hyvinvointipalveluihin tulee kiinnittää huomiota. Elämänlaadusta ja mielekkäästä tekemisestä on huolehdittava myös silloin, kun kotoa siirrytään tuettuun asumiseen ja silloin kun fyysinen toimintakyky heikkenee. (Solin ym. 2018: 4.)

2.4 Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen Helsingin kaupungissa

Helsinki on Suomen suurin kaupunki. Vuodenvaihteessa 2021–2022 Helsingissä asui yli 650 000 henkeä. Helsingissä on muuhun maahan verrattuna suhteellisen nuori ikärakenne. Helsinkiläisistä alle 18-vuotiaita oli 17 prosenttia, kaksi kolmasosaa oli työikäisiä ja 65 vuotta täyttäneitä lähes 18 prosenttia. Vieraskielisten osuus väestöstä oli 17,3 prosenttia. Helsingin monikulttuurisuudesta kertoo se, että siellä puhuttiin äidinkielenä noin 140 eri kieltä. (Mäki & Sinkko 2022: 10, 20.)

Helsingin kaupunki on Suomen suurin työnantaja. Kaupungilla on työntekijöitä yhteensä noin 38 000, jotka työskentelevät neljällä toimialalla sekä keskushallinnossa. Keskushallinnossa toimivan kaupunginkanslian tehtävänä on toimia kaupunginhallituksen ja kaupunginvaltuuston yleisenä suunnittelu-, valmistelu- ja toimeenpanoelimenä. Lisäksi kaupunginkanslian tehtäviin kuuluu vastata kaupungin kehittämisestä. Kasvatuksen ja koulutuksen toimialan toimenkuvaan kuuluu huolehtia kaupungin varhaiskasvatuksesta, esiopetuksesta, perusopetuksesta ja lukiokoulutuksesta, suomenkielisestä ammatillisesta koulutuksesta sekä vapaasta sivistystyöstä. Kaupunkiympäristön toimiala huolehtii kaavoituksesta, rakentamisesta, alueiden kunnossapidosta, kiinteistö-

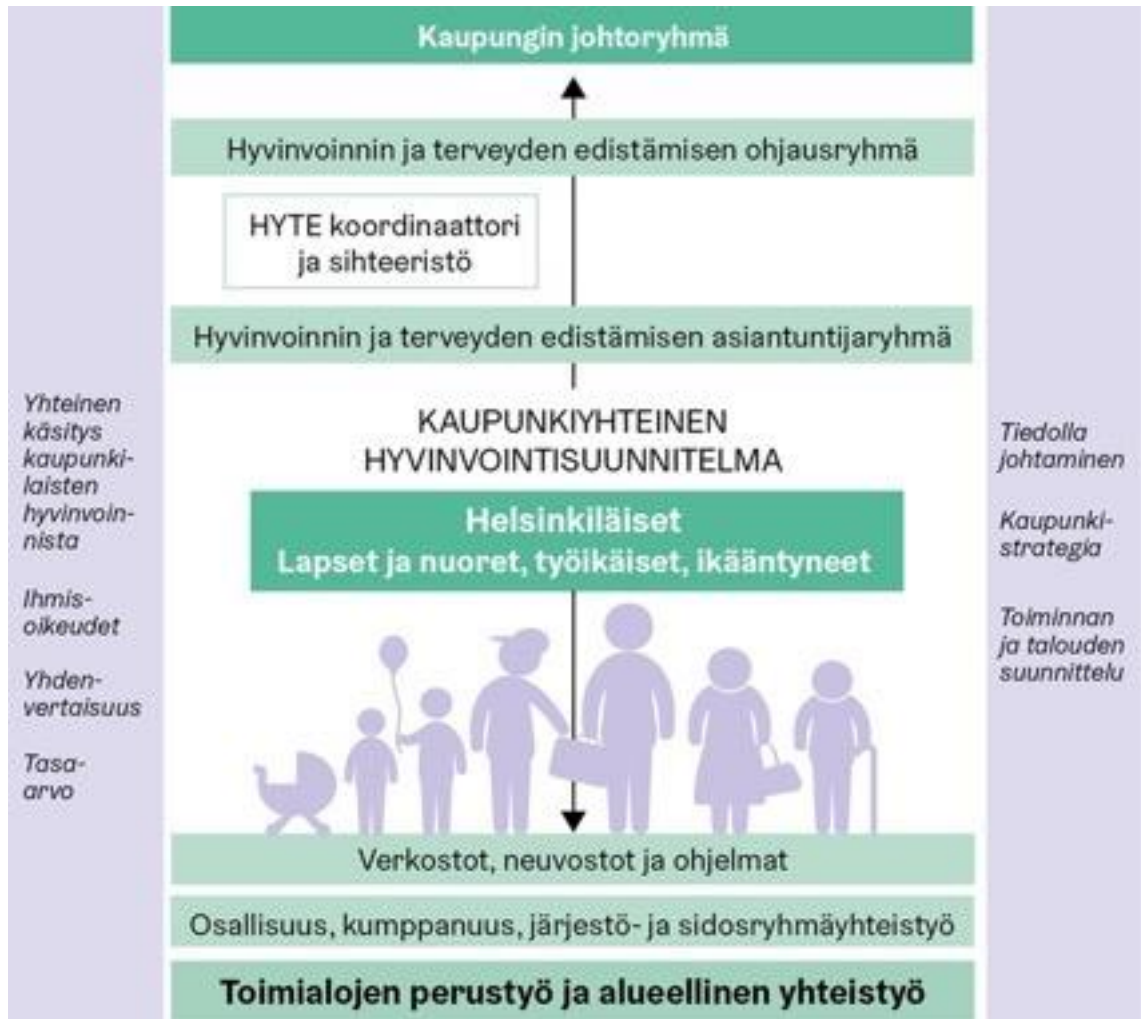
asioista, asunnontuotannosta ja ympäristöstä. Kulttuurin ja vapaa-ajan toimiala ylläpitää sekä parantaa eri-ikäisten mahdollisuuksia hyvinvointiin, aktiiviseen kansalaisuuteen sekä sivistymiseen. Se tarjoaa kaupunkilaisille nuoriso-, liikunta-, kulttuuri-, musiikki-, kirjasto-, museo- ja taidepalveluja. Sosiaali-, terveys- ja pelastustoimialan tehtävänä on tuottaa hyvinvointia, terveyttä ja turvallisuutta helsinkiläisille. (Toimialat 2022.)

Kasvun paikka on Helsingin kaupunki-strategia vuosille 2021–2025. Se tukee osaltaan asukkaiden mielen hyvinvointia vahvistamalla ja lisäämällä mielenterveyttä suojaavia tekijöitä. Strategian mukaan jokaisen helsinkiläisen tulee voida elää hyvää, turvallista ja omanlaistaan elämää iästä ja terveydentilasta riippumatta. Kaupunkilaisilla on mahdollisuus toteuttaa itseään ja luoda mahdollisuuksia hyvinvointinsa lisäämiseen. Yhdenvertaisuus, tasa-arvo, ihmisoikeudet ja osallisuuden kokemukset ovat perusta hyvälle elämälle. Helsinkiläisillä on mahdollisuus elää turvallisesti viihtyisässä ja kauniissa kaupunkitilassa positiivisesti omaleimaisissa kaupunginosissa. (Helsingin kaupunkistrategia 2021–2025.)

Mielen hyvinvoinnin tukeminen on huomioitu myös Helsingin vuoden 2023 talousarviossa, jossa yhtenä kaupunkiyhteisenä tavoitteena on parantaa mielen hyvinvoinnin varhaista tukea lasten ja nuorten arjessa (Talousarvio 2023). Kaupungin toimialat ja kaupunginkanslia ovat asettaneet omat toimenpiteensä tavoitteiden toteuttamiseksi ja kaupunkiyhteinen tavoite on huomioitu toimialakohtaisissa talouden ja toiminnan suunnitelmissa.

2.4.1 Helsingin kaupungin HYTE-rakenne

Hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen on Helsingissä luotu vahvat rakenteet ja toimintatavat (Kuvio 3). Hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyö (HYTE) on kaupunginkanslian ja eri toimialojen ja kumppaneiden kanssa yhteistyössä toteuttamaa yksilöön, perheeseen, yhteisöihin ja näiden elinympäristöihin kohdistuvaa toimintaa. HYTE-työllä kavennetaan hyvinvointi- ja terveyseroja, ylläpidetään, parannetaan ja rakennetaan kaupunkilaisten hyvinvointia, terveyttä, turvallisuutta sekä tuetaan osallisuutta. Lisäksi edistetään työ- ja toimintakykyä, vahvistetaan mielen hyvinvointia sekä ehkäistään syrjäytymistä, osattomuutta, tapaturmia ja sairauksia. Helsingin kaupungissa HYTE-työtä ohjaavat valtuustokausittain valitut painopisteet sekä hyvinvointisuunnitelma. Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen painopisteiden valintaa ohjaa Helsingin kaupunkistrategia sekä toimintaympäristöanalyysi, joka on laaja kuvaus helsinkiläisten hyvinvoinnin tilasta, muutoksesta ja haasteista. (Helsingin hyvinvointisuunnitelma 2022–2025: 8, 17.)



Kuvio 3. Helsingin hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen johtamisrakenne (HYTE-valmisteluryhmä 2018).

Helsingin kaupunginvaltuusto on vastuussa strategisista päätöksistä, joilla edistetään hyvinvointia ja terveyttä. HYTE-työ toteuttaa kaupunkistrategian tavoitteita ja periaatteita. Hyvinvointia ja terveyden edistämistä johtaa kaupungin johtoryhmä, joka vastaa siitä, että hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen näkökulmat on kytketty kaupungin toimintaan ja talouden suunnitteluun, toteutukseen ja seurantaan. Toteutuksesta vastaa HYTE-ohjausryhmä. Ohjausryhmän keskeisenä tehtävänä on muun muassa määrittellä kaupunkistrategian pohjalta hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen keskeisimmät painopisteet ja niiden tavoitteet. Lisäksi HYTE-ohjausryhmä ohjaa hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen toimeenpanoa kaikilla toimialoilla ja verkostoissa sekä varmistaa, että tavoitteet ja toimenpiteet näkyvät vuosittain toimintasuunnitelmassa. Ohjausryhmä ohjaa hyvinvointisuunnitelman valmistelua ja osallistuu hyvinvointikertomusprosessiin. HYTE-sihteeristö puolestaan valmistelee ja toimeenpanee osaltaan ohjausryhmän päätöksiä, vastaa hyvinvointisuunnitelman ja -kertomuksen valmistelusta ja seurannasta sekä tukee HYTE-asioiden viemisestä osaksi talouden ja toiminnan suunnittelua. HY-

TE-sihteeristössä on asiantuntijoita jokaiselta toimialalta sekä kaupunginkansliasta. Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen kokonaiskoordinointi, monialaisten verkostojen yhteistyön edistäminen sekä hyvinvointisuunnitelman ja raportoinnin kehittäminen kuuluu HYTE-koordinaattorille, joka toimii kaupunginkanslian talous- ja suunnitteluosastolla. (Helsingin hyvinvointisuunnitelma 2022–2025: 17–18.)

2.5 Hyvän mielen kunta -tarkistuslista

MIELI Suomen Mielenterveys ry on mielenterveysjärjestö, jonka tarkoituksena on mielenterveyden edistäminen, kriisiavun tarjoaminen ja mielenterveyden ongelmien ennaltaehkäisy. MIELI ry:n perustehtävä on vahvistaa kaikkien Suomessa asuvien mielen hyvinvointia ja tukea haavoittuvassa elämäntilanteessa olevia. MIELI ry on maailman vanhin mielenterveysalan kansalaisjärjestö. Se on ollut toiminnassa jo yli 120 vuotta. MIELI ry antaa lausuntoja, tekee kannanottoja sekä keskustelee eri ministeriöiden ja päättäjien kanssa tuoden heille tietoon, miten väestön mielenterveyttä voi edistää. Lisäksi MIELI ry vaikuttaa erilaisissa kansainvälisissä verkostoissa. (Mitä MIELI ry tekee? 2021.)

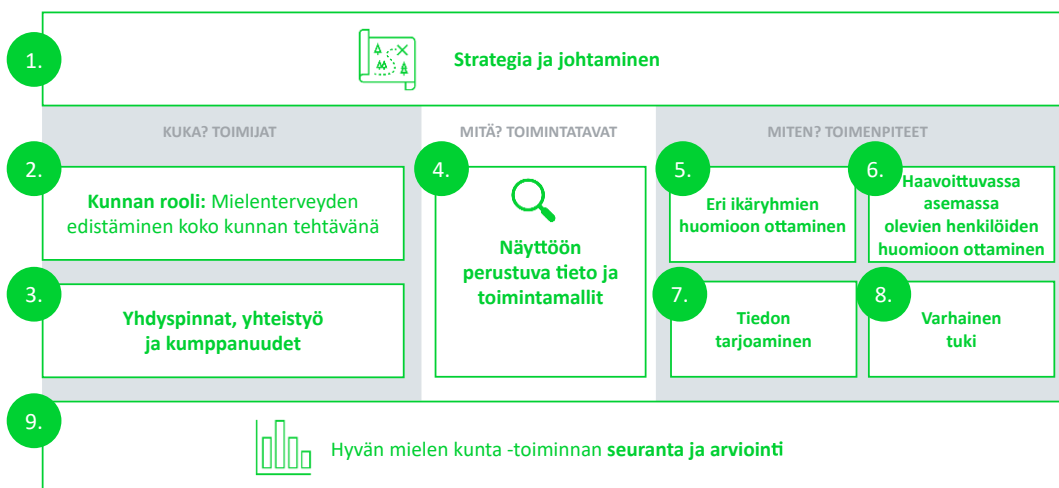
MIELI ry:llä on yhdessä 28 kunnan kanssa Hyvän mielen kunta -hanke, joka on osa kansallisen mielenterveysstrategian sekä Hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistämisen 2030-valtioneuvoston periaatepäätöksen toimeenpanoa (Hyvän mielen kunta 2021: 4). Hankkeen taustalla on Mielenterveys kaikissa politiikoissa - lähestymistapa, joka on horisontaalinen, toisiaan täydentävä politiikkaan liittyvä strategia, jolla edistetään koko väestön terveyttä. Sen ydin on tutkia terveyden determinantteja laaja-alaisesti eri sektoreilla, jotta niitä voidaan edelleen kehittää terveyden parantamiseksi. (Sihto & Ollila & Koivusalo 2006: 4.) Lähestymistapa pohjautuu ymmärrykseen siitä, että vastuu väestön terveydestä ei ole vain terveyspalveluiden, vaan myös terveyspalveluiden ulkopuolisilla politiikoilla, päätöksillä ja toimilla on suuri merkitys terveyden rakentumisessa (Hyvän mielen kunta 2021: 4).

Hyvän mielen kunta -hankkeessa MIELI ry kehittää yhdessä hankkeessa mukana olevien kuntien kanssa Hyvän mielen kunta -tarkistuslistaa, joka auttaa kuntia vahvistamaan mielenterveyden edistämistä ja mielenterveysjohtamista. Tarkistuslista on tarkoitettu työvälineeksi kuntien hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen parissa työskenteleville ammattilaisille ja vastuuhenkilöille. Tarkistuslista auttaa vahvistamaan kuntalaisten mielenterveyttä osana kunnan HYTE-työtä. Se siirtää painopistettä kustannusvaikuttavampaan ja inhimillisesti kestävämpään suuntaa, korjaavista palveluista mielentervey-

den vahvistamiseen, ennaltaehkäisyyn ja varhaiseen puuttumiseen. (Hyvän mielen kunta 2021: 3–4.)

Hyvän mielen kunta -tarkistuslista koostuu yhdeksästä eri osa-alueesta (Kuvio 4), jotka kattavat kunnan hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyön kokonaisvaltaisesti eri tasoilla. Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan Helsingin kaupungin toimia ja nykytilaa osa-alueiden 2. Mielen terveyden edistäminen on koko kunnan tehtävä ja 3. Yhdyspinnat, yhteistyö ja kumppanuudet (Liite1) osalta ja täytetään tarkistuslista näiden osa-alueiden osalta.

Hyvän mielen kunta-tarkistuslistan osa-alueet



Kuvio 4. Hyvän mielen kunta -tarkistuslistan osa-alueet (Hyvän mielen kunta -tarkistuslista 2022).

3 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimustehtävät

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa Helsingin kaupungin eri toimialojen sekä kaupunginkanslian toimia asukkaiden mielen hyvinvoinnin edistäjänä sekä tarkastella kaupungin monialaista yhteistyötä mielen hyvinvointiin liittyen keskittyen nimenomaan ennaltaehkäiseviin toimiin ja palveluihin. Kartoituksen pohjalta täytetään MIELI ry:n kehittämää Hyvän mielen kunta -tarkistuslistaa, jonka käyttöönoton arvioinnin Helsingin kaupunki on nostanut yhdeksi hyvinvointisuunnitelman painopisteistä.

Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa Helsingin kaupungin toimialojen ja kaupunginkanslian mielen hyvinvointia edistävästä toimista.

Tavoitteen saavuttamiseksi tutkimuskysymyksiä on kaksi:

1. Millaisin keinoin Helsinki edistää asukkaiden mielen hyvinvointia Helsingin kaupungin toimialoilla ja kaupunginkansliassa?
2. Minkälaista monialaista yhteistyötä Helsingin kaupungin toimialat ja kaupunginkanslia tekevät asukkaiden mielen hyvinvoinnin edistämiseksi?

4 Opinnäytetyön toteutus

4.1 Toimintatutkimus

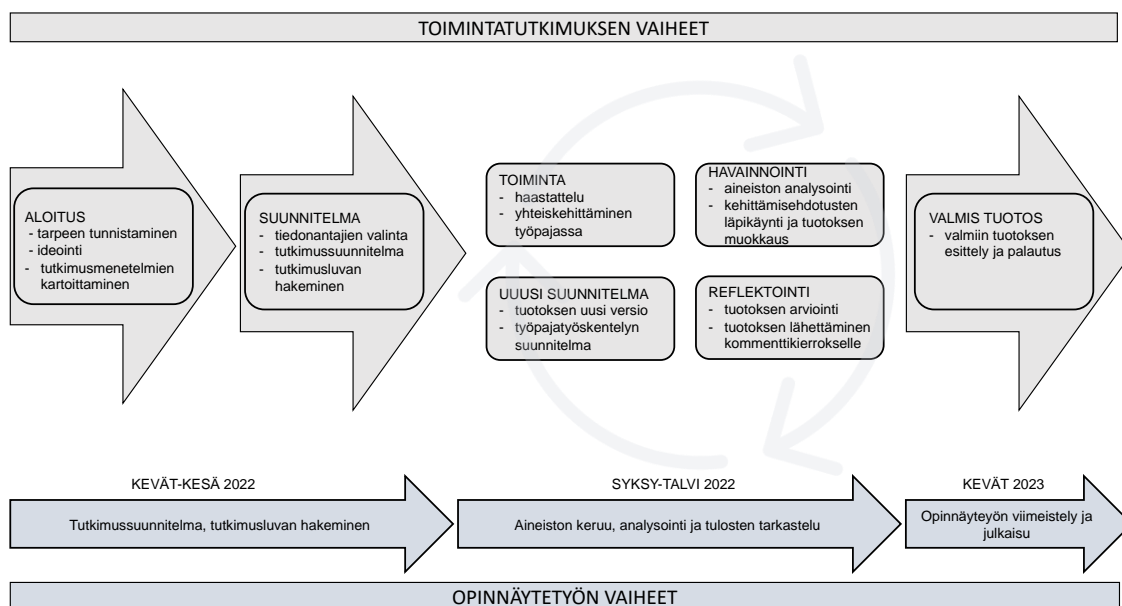
Tämä opinnäytetyö toteutettiin tutkimuksellisena kehittämisenä ja sen tekemisessä sovellettiin toimintatutkimuksellista lähestymistapaa. Toimintatutkimus on lähestymistapa, jossa yhdistetään käytännön kehittämistyö ja tutkimus. Toimintatutkimuksen avulla pyritään löytämään tietoa, joka palvelee käytännön kehittämistä. Tavoitteena on toiminnan muutos, joka perustuu yhdessä tekemiseen, osallisuuteen, toiminnassa oppimiseen, reflektioon ja menetelmäosaamiseen. Toimintatutkimusta voidaan kuvata sosiaalisena prosessina. (Heikkinen 2018: 215–216; Holloway & Galvin 2017: 243.)

Toimintatutkimus edellyttää käyttämään erilaisia menetelmiä. Tutkimuksen tavoitteista riippuen aineistoa voidaan kerätä niin laadullisesti kuin määrällisesti. Aineistot voivat olla esimerkiksi dokumentteja, yksilö- tai ryhmähaastatteluita tai kyselyitä. Olennaista on tutkimusprosessin jatkuva havainnointi sekä arviointi. (Holloway & Galvin 2017: 243; Jyrkämä.) Tässä opinnäytetyössä alkutilanteen kartoitusta varten toteutettiin ryhmämuotoinen teemahaastattelu. Hyvän mielen kunta -tarkistuslistaa täyttäessä tuli huomioida se, ettei opinnäytetyön tekijän tekemät ratkaisut olleet tyhjentäviä, vaan tulkinnalle avoimia. Tästä syystä tarkistuslistan täyttämiseen ei voitu käyttää pelkästään teemahaastattelun pohjalta saatua aineistoa. Tarkistuslistan täyttämistä varten tietoa etsittiin Helsingin kaupungin virallisista asiakirjoista kuten muun muassa kaupunkistrategiasta sekä Helsingin kaupungin internetsivuilta. Osallistavana menetelmänä opinnäytetyössä käytettiin työpajatyöskentelyä. Kaikki työpajat toteutettiin etäyhteyksin. Työpajalla tarkoitetaan tapaamista, seminaaria tai tapahtumaa jossa osallistujat saatetaan yhteistoimintaan hyödyntäen erilaisia vuorovaikutuksellisia menetelmiä ja välineitä. Työpaja-

työskentelyssä pääpaino on tietojen, ajatusten, mielipiteiden, ideoiden ja näkemysten vaihdossa. (Salonen & Eloranta & Hautala & Kinos 2017: 63.) Ennen työpajoja osallistujille lähetettiin tuotoksen uusin versio tutustuttavaksi, jota työpajassa yhteiskehitettiin ja ideoitiin yhdessä. Opinnäytetyön tekijä suunnitteli työpajojen sisällön ja toimi niissä myös kehittäjän roolissa. Saman sisältöisiä työpajoja pidettiin yhteensä neljä. Näiden menetelmien lisäksi opinnäytetyöntekijä piti koko opinnäytetyön ajan tutkimuspäiväkirjaa kehittämistyön havainnoinnin ja arvioinnin tukena. Opinnäytetyön tekijällä oli opinnäyttyöprosessissa kaksoisrooli haastattelijana ja yhteiskehittämiseen osallistujana.

Toimintatutkimuksessa on pragmatistisen ja konstruktivistisen lähestymistapojen piirteitä. Metodit sopivat tähän opinnäytetyöhön, sillä pragmatistisen perinteen piirteisiin kuuluu työelämän käytännönläheisten haasteiden ratkaiseminen, jolloin kehittämisen voidaan nähdä tuottavan hyötyä, toimivuutta ja vaikuttavuutta ja konstruktiviseen työskentelyyn liittyy toistuva reflektio sekä inhimillisten tekijöiden huomioon ottaminen. Tämä tarkoittaa pysähtymistä, arviointia ja eteenpäin suuntautumista sekä tasavertaista keskustelua osallistujien kesken. Kehittämistoiminnan keskiössä on vuorovaikutus, jonka avulla edetään moniäänisyyteen, erilaisten näkökulmien esilletuomiseen ja asiantuntijuuden jakamiseen. (Salonen ym. 2017: 30–31, 53.)

Toimintatutkimus voidaan nähdä reflektiivisenä spiraalinomaisena prosessina, joka lähtee ongelman havaitsemisesta, tunnistamisesta sekä kartoittamisesta. Ongelman pohjalta tehdään tutkimus- ja muutossuunnitelma, jota lähdetään toteuttamaan. Havaintojen, analysoidun tiedon sekä toiminnassa mukana olleiden kokemusten, näkemysten ja yhteisen reflektion pohjalta toimintaa muokataan ja parannetaan. Prosessia voi jatkaa samalla syklillä, kunnes on päästy kehittämiselle asetettuihin tavoitteisiin. (Heikkinen 2018: 224; Holloway & Galvin 2017: 140; Salonen ym. 2014: 40; Jyrkämä.) Tämä opinnäytetyö eteni spiraalinomaisena prosessina. Tarpeentunnistamisen ja ideointivaiheen jälkeen kehittämistyön vaiheissa vuorottelivat suunnitelma, toiminta, havainnointi ja reflektointi. Opinnäytetyön vaiheet ovat kuvattu kuviossa 5.



Kuvio 5. Opinnäytetyön ja toimintatutkimuksen vaiheet Heikkistä (2018: 223) mukailten.

4.2 Toimintaympäristön kuvaus

Opinnäytetyön työelämän yhteistyötaho on Helsingin kaupunki. Opinnäytetyön yhteishenkilöt työskentelevät kaupungilla eri tehtävissä hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen parissa. Yhteishenkilöiden kanssa lähtötilannetta kartoittaessa kävi ilmi, että koettiin tarvetta löytää konkreettinen ja näkyvä keino, jonka avulla saataisiin vahvistettua helsinkiläisten mielen hyvinvointia edistävää työtä kaupunkiyhteisesti. MIELI ry:n kehittämän Hyvän mielen kunta -tarkistuslistan koettiin vastaavan tähän tarpeeseen ja opinnäytetyötä alettiin hahmottelemaan niin, että hankittua aineistoa voidaan hyödyntää tarkistuslistan mahdollisessa käyttöönotossa.

Opinnäytetyöprosessin jo alettua Helsingin kaupunki nosti vuosille 2022–2025 laadittuun hyvinvointisuunnitelman yhdeksi painopisteeksi mielen hyvinvoinnin. Painopisteen yhtenä toimenpiteenä on tarkastella mahdollisuutta ottaa käyttöön Hyvän mielen kunta -tarkistuslista. (Helsingin hyvinvointisuunnitelma 2022–2025.)

4.3 Teemahaastattelu

Lähtötilanteen kartoittamiseksi toteutettiin teemahaastattelu, joka on laadullisen tutkimuksen menetelmä. Haastatteluihin osallistuvat tiedonantajat valittiin harkitusti yhdessä Helsingin kaupungin yhteishenkilöiden kanssa. Tiedonantajiksi valikoitui Helsingin kaupungin HYTE-sihteeristö sekä mielen hyvinvointiin liittyvien teemojen parissa työ-

kenteleviä asiantuntijoita. Haastattelukutsu lähetettiin 13 henkilölle. Tiedonantajien valinnassa keskeistä oli, että heillä on omakohtaista kokemusta Helsingin kaupungin hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen toimista. Lisäksi oli tärkeää, että Helsingin kaupungin kaikki toimialat ja kaupunginkanslia olivat edustettuina. Tiedonantajien valintaa ohjasi myös osallistavan toimintatutkimuksen näkemys, jonka mukaan toimijoiden osallisuus nähdään itseisarvona ja tärkeänä oikeutena, joka auttaa parempien tulosten saavuttamisessa tutkimustyössä. Tuotetun tiedon hyödynnettävyyttä ja käytettävyyttä kasvattaa sen kerääminen aidosta toimintaympäristöstä. (Toikko & Rantanen 2009: 90–91.) Haastattelun teemat muodostettiin tutkimuskysymysten ja Hyvän mielen kunta-tarkistuslistan aihealueiden ympärille. Teemahaastattelun etukäteen valitut teemat olivat *toimet asukkaiden mielen hyvinvoinnin edistämiseksi, yhteistyö mielen hyvinvointia edistävien järjestöjen ja toimijoiden kanssa ja kaupunkilaisten osallistaminen*. Haastattelussa käydyt teemat ja tukikysymykset löytyvät liitteestä 2.

Tässä opinnäytetyössä kiinnostuksen kohteena on ennen kaikkea yksilölliset näkökulmat tutkittavasta aiheesta, sillä Helsingin kaupungin organisaation suuruuden vuoksi kaiken kattavaa haastattelua ei tutkitusta aiheesta voitu toteuttaa. Opinnäytetyöhön haluttiin kokemukseen perustuvaa tietoa Helsingin kaupungin mielen hyvinvoinnin edistämiseen liittyvistä toimista, minkä vuoksi aineistonkeruu menetelmäksi valikoitui teemahaastattelu. Kokemuskäytännöstä toteutettavan tutkimuksen tavoitteena ei ole antaa selityksiä tai tuottaa objektiivista tietoa, vaan ymmärtää tutkittavien omia kokemuksia (Jokinen). Tästä syystä opinnäytetyön aineistoa lähdettiin keräämään laadullisella tutkimusotteella.

Teemahaastattelu on keskustelunomainen tilanne, jossa keskustellaan ennalta suunnitelluista teemoista. Haastattelutilanteessa teemoja tarkennetaan tarkentavilla kysymyksillä ja laadullisen haastattelun luonteeseen kuuluu, että myös tutkittava, eikä vain tutkija, toimii tarkentajana. Haastattelukysymykset eivät ole yksityiskohtaisia. Haastateltavien vapaalle puheelle annetaan tilaa. Siinä pyritään huomioimaan haastateltavien omat tulkinnat. (Hirsjärvi & Hurme 2022: 47–48; Tuomi & Sarajärvi 2018: 65; Holloway & Galvin 2017: 90.) Tiedonantajat saivat haastattelukysymykset etukäteen tutustuttavaksi ja lisäksi he esittivät haastattelun aikana tarkentavia kysymyksiä käsitellyistä teemoista. Haastattelukysymyksiä ei esitetty järjestyksessä, vaan haastattelussa teemoja käsiteltiin tiedonantajien mieltymysten mukaan. Opinnäytetyön tekijä piti kuitenkin huolen siitä, että kaikki teemat tulivat haastattelussa käytyä lävitse. Haastattelutilanteesta pyrittiin luomaan rento ja varmistamaan että kaikki tiedonantajat pääsevät ääneen.

Ryhmämuotoinen teemahaastattelu toteutettiin MIELI ry:n toimistotiloissa Pasilassa. Ryhmähaastattelussa osallistujia oli kahdeksan. Haastattelu tallennettiin kahdelle eri puhelimelle, käyttäen puhelimen omaa sanelin sovellusta. Yhtä haastateltavaa haastattelun erikseen etäyhteyksillä, sillä hän oli estynyt osallistumasta ryhmähaastatteluun. Tämä haastattelu tallennuksessa noudatettiin samaa tapaa, mitä ryhmähaastattelussa oli käytetty.

4.4 Aineiston analysointi

Tässä opinnäytetyössä haastattelut analysoitiin induktiivisella sisällönanalyysillä. Sisällönanalyysillä avulla tutkittavasta aiheesta pyritään saamaan kuvaus tiivistetystä ja yleisessä muodossa. Laadullisen tutkimuksen aineiston analyysi on sykleittäin etenevä prosessi. Tällöin eteneminen tapahtuu yksittäisistä havainnoista tuloksiin. (Tuomi & Sarajärvi 2018: 103, 108–113.)

Sisällönanalyysin ensimmäinen vaihe on aineiston pelkistäminen eli redusointi, jossa aineisto hajotetaan pienempiin osiin. Pelkistykseen yhteydessä esitetään aineistolle tutkimustehtävän mukaisia kysymyksiä. (Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2003: 28.) Opinnäytetyön aineiston analyysi aloitettiin litteroimalla eli puhtaaksikirjoittamalla haastattelut luettavaan muotoon. Litterointi aloitettiin heti haastatteluiden jälkeen, jolloin haastattelut olivat vielä tuoreessa muistissa. Tallennettua haastatteluaineistoa oli yhteensä 2 tuntia ja 6 minuuttia. Litteroitua aineistoa sisälsi 29 sivua fonttikoolla 10, rivivälillä 1. Teemahaastattelun osallistujia oli yhteensä yhdeksän. Litteroinnin yhteydessä kaikki viittaukset tiedonantajien henkilöllisyyteen poistettiin. Litteroinnin jälkeen aineistoon perehdyttiin lukemalla se useaan kertaan läpi ennen merkintöjen tekemistä. Kun aineistoa luetaan useaan kertaan, alkaa aineistosta yleensä syntyä ajatuksia ja mielenkiintoisia kysymyksiä. Aineistoa ei voi analysoida laadukkaasti, ellei siihen ensin perehdy huolella. (Hirsjärvi & Hurme 2022: 150.)

Aineiston pelkistämisen jälkeen seuraa aineiston ryhmittely eli klusterointi. Aineistosta nostetut alkuperäisilmaukset käydään tarkasti läpi ja niistä etsitään samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia. Alaluokat syntyvät, kun samaa tarkoittavat ilmaisut ryhmitellään ja yhdistetään eri luokiksi ja nimetään sisällön mukaisesti. (Tuomi & Sarajärvi 2018: 92–94.) Litteroituihin haastatteluaineistoihin perehtymisen jälkeen aineistosta etsittiin toistuvia avainsanoja ja ilmaisuja. Nämä kohdat eroteltiin tekstistä erivärisiä yliviivaustuseja hyödyntämällä. Esimerkiksi osallisuuden liittyvät kohdat yliviivattiin keltaisella ja monialaiseen yhteistyöhön liittyvät kohdat yliviivattiin vihreällä. Löydetyt avainsanat ja

ilmaisut pelkistettiin ja listattiin erilliseen tiedostoon samoja värikoodeja hyödyntäen. Värikoodit auttoivat samankaltaisuuksien ja erilaisuuksien etsimisessä.

Kolmas vaihe sisällönanalyysissä on aineiston käsitteellistäminen eli abstrahointi. Tässä aineistosta erotetaan tutkimuksen kannalta olennainen tieto, joiden perusteella muodostetaan teoreettisia käsitteitä ja yhdistetään samannimisiä luokkia yläluokiksi. Aineiston käsitteellistämistä jatketaan luokituksia yhdistämällä niin pitkään kuin se on sisällön näkökulmasta mahdollista. Tämän jälkeen muodostetaan aineistoa yhdistävä luokka eli pääluokka. (Tuomi & Sarajärvi 2018: 92–94.) Opinnäytetyön abstrahoinnissa pelkistetyt ilmaisut ryhmiteltiin ja niistä alettiin muodostamaan alaluokkia niiden merkitysten perusteella. Alaluokkien muodostumisen jälkeen, niitä alettiin yhdistämään ja ryhmittelemään yläluokkiin. Opinnäytetyössä osa yläluokan teemoista, kuten monialainen yhteistyö, noudatti teemahaastattelussa etukäteen valittua teemaa, mutta syntyi täysin uusiakin teemoja kuten tutkimustiedon hyödyntäminen.

Yläluokkien muodostumisen jälkeen syntyneitä teemoja alettiin yhdistelemään ja hahmottelemaan pääluokkia. Saatuja pääluokkia verrattiin tutkimuskysymyksiin ja pohdittiin vastaako teemat ja kokonaisuudet tutkimuskysymyksiin. Tässä vaiheessa analyysi jouduttiin purkamaan useampaan kertaan uudelleen yläluokkien tasolle, sillä pääluokista ei aluksi saatu tarpeeksi tiiviitä kuvauksia. Intensiivinen analysointi vaihe tauotettiin kahdeksi viikoksi ja aineisto jätettiin ”muhimaan”. Analyysin pariin palaamisen jälkeen ylä- ja pääluokat löysivät valmiit muotonsa varsin nopeasti. Sisällönanalyysin etenemisestä on esitetty esimerkki taulukossa neljä. Aineistosta muodostui 15 alaluokkaa ja 9 yläluokkaa. Pääluokkia muodostui neljä. Taulukossa 2 esitellään esimerkki sisällönanalyysin etenemisestä alkuperäisilmaisusta pääluokkaan.

Taulukko 2. Esimerkki sisällönanalyysin etenemisestä alkuperäisilmaisusta pääluokkaan.

ALKUPERÄINEN ILMAISU	PELKISTETTY ILMAISU	ALALUOKKA	YLÄLUOKKA	PÄÄLUOKKA
...mehän tehdään helsinkiläisille näitä palveluita, niin meidän pitää sit jatkuvasti kuulla niitä ihmisiä kenelle niitä palveluita tuotetaan...	Kerätään asiakaspalautetta kaupungin palveluista			
...tota osallistamista mistä kyllä niinkun kaikki vähänkin isommat suunnitelmat niissä on joku vuorovaikutus menettely että se on se on kyl sisällä kaikissa prosesseissa...	Kaikissa isoissa suunnitelmissa on mietitty vuorovaikutusmenettelyn tavoitteet ja toimenpiteet	Otetaan asukkaat mukaan kehittämään toimintaa		
...yksi todella iso tää omaStadi oma budjetointi mistä annetaan osa budjetista kaupunkilaisille, niin siellähän must korostuu just paljon just toi mielen hyvinvointi...	Kaupunkilaisten OmaStadi hankkeissa korostuu mielen hyvinvointia vahvistavat toimenpiteet			
...niin sit meillä on nää vaikuttamiselimet siis vanhusneuvosto, nuorisoneuvosto, vammaisneuvosto...	Kaupungissa toimii vanhus-, nuoriso- ja vammaisneuvostot		Osallistamalla asukkaita	VAHVISTAMALLA MIELENTERVEYTTÄ SUOJAAVIA TEKIJÖITÄ
...jokaisella päihdepoliillahan on kokemusasiantuntijan vastaanotto sitten tää jelpi, päihdepalveluiden liikkuva yksikkö niin heillä on aina joka alueella... siellä on siis työpari ammattilaisia plus kokemusasiantuntija...	Päihdepoliilla on kokemusasiantuntijoiden vastaanotto. Päihdepalveluiden liikkuvassa yksikössä ammattilaisen työparina on kokemusasiantuntija	Otetaan asukkaat mukaan toimijoiksi		
... vapaaehtoisuustoiminnasta... niin siinähan se on se yks taas kerran iso teema mielenterveyden edistäminen. esimerkiksi ikäihmisille vapaaehtoisena toimiminen, heidän kanssaan tekeminen, puistokummi toiminta...	Vapaaehtoistoiminta tukee asukkaiden mielen hyvinvointia. Esimerkkeinä näistä ikäihmisille vapaaehtoisena toimiminen, puistokummitoiminta			

Hyvän mielen kunta- tarkistuslistan täyttämistä varten aineiston analyysi vastasi sisällönanalyysia pelkistykseen saakka. Pelkistetyistä ilmaisuista eroteltiin täytettäviin tarkistuslistan kohtiin vastaavat ilmaisut. Myös tässä erottelussa hyödynnettiin erilaisia korostusvärejä. Samaa aihepiiriä käsittelevät ilmaisut yhdistettiin ja tiivistettiin. Tiivistyksen yhteydessä aineistosta pyrittiin löytämään kaupunkiyhteinen näkökulma, sillä tarkistuslistan kommenttikentän tila oli rajallinen. Taulukossa 3 on esimerkki analyysin etenemisestä tarkistuslistaa täytettäessä.

Taulukko 3. Esimerkki analyysin etenemisestä Hyvän mielen kunta -tarkistuslistaa täytettäessä.

TARKISTUSLISTAN KYSYMYKSENASETELU	ALKUPERÄSILMAISU	PELKISTETTY ILMAISU	TIIVISTETTY KAUPUNKIYHTEINEN NÄKÖKULMA
Kunta tukee mielenterveyttä edistävien järjestöjen ja muoden toimijoiden toimintaa	..et kyllähän Helsingin kaupunki antaa siis järjestöavustuksia...	Helsingin kaupunki antaa järjestöille avustuksia	Järjestöt ja muut toimijat voivat hakea avustuksia Helsingin kaupungilta ja vuokrata kaupungin tiloja käyttöönsä
	...tuetaan matalankynnyksen kohtaamispaikka toimintaa, vertaisryhmä toimintaa...	Helsinki tukee avustuksilla mm. matalankynnyksen kohtaamispaikkoja ja vertaisryhmätoimintaa	
	...avustukset jotka siirtyy kansliaan ni nehän on kytetty tähän hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen painopisteeseen ja sitä kautta tähän mielen hyvinvointiin...	Osa kaupungin avustuksista on kytetty HYTE:n painopisteisiin ja sitä kautta mielen hyvinvointiin	
	..liikuntapaikkoja, nuorisotiloja.. kulttuuritaloa, kirjastoon voi käyttää ja hyödyntää monelaiseen toimintaan..	Helsinki tarjoaa tilojaan hyödynnettäväksi monelaiseen toimintaan	

Tarkistuslistan täyttämisen tueksi tarvittiin haastatteluista saadun kokemustiedon lisäksi myös tarkempaa tietoa. Sen vuoksi tarkistuslistan täyttämisen tueksi hyödynnettiin muun muassa Helsingin kaupunkistrategiaa, talousarviota, hyvinvointisuunnitelmaa ja kaupungin nettisivuilta löytyviä asiakirjoja. Näiden aineistojen pohjalta täytettiin tarkistuslistassa kaikki sellaiset kohdat, joihin tarvittiin kokemustietoa tarkempia määritelmiä.

4.5 Opinnäytetyön vaiheet

Opinnäytetyö lähti liikkeelle helmikuussa 2022 kun aihetta lähdettiin miettimään yhdessä Helsingin kaupungin yhteyshenkilöiden kanssa. Keskusteluja käytiin Helsingin HY-TE-työn näkökulmasta ja heidän tarpeistaan. Kaupunkiyhteinen asukkaiden mielen hyvinvoinnin vahvistaminen koettiin tärkeäksi ja ajankohtaiseksi teemaksi, jonka ympärille opinnäytetyötä alettiin rakentamaan. MIELI ry:n kehittämä Hyvän mielen kunta -tarkistuslistan koettiin teemaan sopivaksi työkaluksi. Helsingin kaupunki ei ollut tarkistuslistaa aikaisemmin käyttänyt, joten listan käyttöönottoa alettiinideoimaan tyhjältä pöydältä. Ideoinnin tueksi mukaan pyydettiin myös Hyvän mielen kunta -hankkeen projektipäällikköä. Ideointivaiheessa päätettiin mitkä tarkistuslistan osa-alueista ovat keskeisimpiä juuri sillä hetkellä Helsingin kaupungille sekä miten ja keneltä tieto tarkistuslistan täyttämiseen tultaisiin keräämään. Suunnitteluvaiheessa opinnäytetyön tekijä perehtyi aikaisempaan tutkimustietoon, laati tutkimustehtävät ja teemahaastatteluun kysymykset sekä kirjoitti tutkimussuunnitelman.

Elokuussa jätettiin tutkimuslupahakemus Helsingin kaupungille. Toteutusvaihe alkoi hyväksytyt tutkimusluvan saamisen jälkeen etäyhteyksillä pidetyllä infotilaisuudella haastatteluun osallistuvien kanssa, jossa kerrottiin opinnäytetyön tarkoituksesta, tavoitteesta ja toteutustavasta. Tapaamisessa oli mukana myös Hyvän mielen kunta -hankkeen projektipäällikkö, joka esitteli hanketta ja tarkistuslistaa, sekä antoi käytännön vinkkejä tarkistuslistan käyttämiseen. Tiedonantajat saivat haastattelukysymykset (Liite 2), tiedotteen opinnäytetyöstä (Liite 3) ja suostumuslomake (Liite 4) infotilaisuuden jälkeen, jotta he pystyivät valmistautumaan haastatteluun. Ryhmähaastattelu pystyttiin toteuttamaan lähitapaamisena. Yhtä tiedonantajaa, joka ei päässyt osallistumaan ryhmähaastatteluun haastateltiin erikseen etäyhteyksin. Haastattelut litteroitiin ja analysoitiin induktiivista sisällönanalyysiä käyttäen.

Analyysin jälkeen opinnäytetyön tekijä perehtyi Helsingin kaupungin virallisiin asiakirjoihin sekä nettisivuilta löytyviin materiaaleihin, jotka osaltaan tukivat Hyvän mielen kunta -tarkistuslistan täyttämistä. Opinnäytetyön tekijä laati haastatteluiden ja muiden materiaalien pohjalta tarkistuslistan ensimmäiset versiot. Opinnäytetyön tekijä esitteli

ensimmäiset versiot HYTE-sihteeristölle ja MIELI ry:n edustajalle etäyhteydellä pidetyssä työpajassa, jossa arvioitiin ja jatkokehitettiin tuotosta yhdessä. Opinnäytetyön tekijä teki tarkistuslistaan muokkauksia yhteiskehittämisen pohjalta ja lähetti muokatun version työpajaan osallistuneille henkilöille perehdyttäväksi ennen seuraavaa työpajaa. Saman sisältöisiä työpajoja oli prosessin aikana yhteensä neljä, jotka kaikki toteutettiin etäyhteyksin. Tarkistuslistan viimeinen versio kävi vielä kommenttikierroksella kaikilla tiedonantajilla ennen lopullista muotoaan. Tarkistuslistan palautuksen yhteydessä pidetyssä tapaamisessa käytiin keskustelua siitä, miten opinnäytetyöprosessi on soveltunut Hyvän mielen kunta -tarkistuslistan täyttämiseen ja sitä mitä hyötyä Helsingin kaupunki ja MIELI ry ovat saaneet kehittämistyöhön osallistumisesta. Tarkempi opinnäytetyön aikataulu löytyy taulukosta 4.

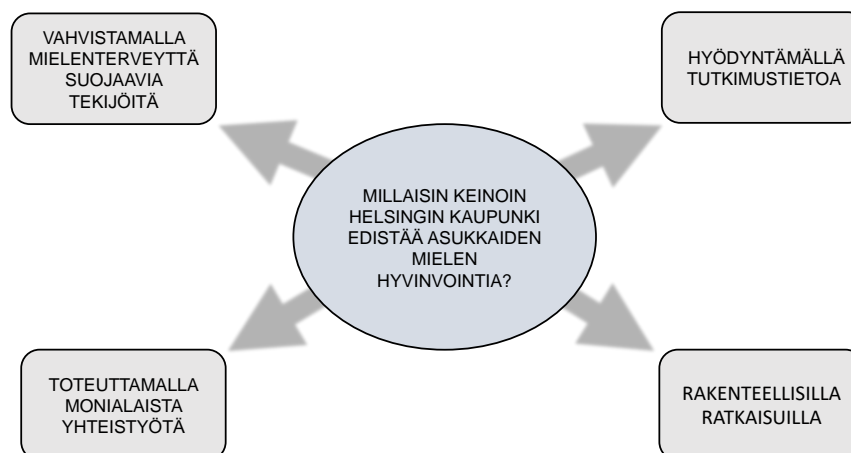
Taulukko 4. Opinnäytetyön aikataulu.

Ajankohta	Mitä ja missä
helmikuu - huhtikuu 2022	Opinnäytetyön aloitus. Ideointia, aiheen tarkennusta ja menetelmien suunnittelua. Useampi Teams -tapaaminen Helsingin kaupungin ja MIELI ry:n kanssa.
toukokuu 2022	Tutkimussuunnitelman laatiminen ja lähettäminen tarkistukseen.
kesäkuu 2022	Tutkimussuunnitelman täydentäminen. Opinnäytetyön aikataulun suunnittelu yhdessä Helsingin kaupungin yhteyshenkilöiden kanssa.
elokuu 2022	Tutkimusluvan hakeminen Helsingin kaupungilta.
lokakuu 2022	Tutkimusluvan saaminen. Opinnäytetyön esittelytilaisuus tiedonantajille Teams:n välityksellä.
marraskuu 2022	Teemahaastatteluiden pitäminen. Haastatteluiden litterointi ja analysointi. Ensimmäinen versio tuotoksesta. Tuotoksen esittely tiedonantajille ja MIELI ry:lle Teams:n välityksellä. Tuotoksen yhteiskehittämistä työpajassa.
joulukuu 2022 - tammikuu 2023	Tuotoksen toisen version laatiminen ja esittely tiedonantajille ja MIELI ry:lle. Tuotoksen yhteiskehittämistä työpajassa.
helmikuu 2023	Tuotoksen kolmannen version laatiminen ja esittely tiedonantajille ja MIELI ry:lle. Tuotoksen yhteiskehittämistä työpajassa. Opinnäytetyöraportin kirjoittamista.
maaliskuu - huhtikuu 2023	Tuotoksen neljännen version laatiminen ja esittely tiedonantajille ja MIELI ry:lle. Tuotoksen yhteiskehittämistä työpajassa. Opinnäytetyöraportin kirjoittamista.
toukokuu 2023	Valmiin tuotoksen palauttaminen Helsingin kaupungille. Opinnäytetyöraportin viimeistely ja valmistuminen.

5 Tulokset ja tuotos

Tässä luvussa esitellään opinnäytetyön tulokset aineistosta esille nousseiden pääluokkien ja niiden yläluokkien kautta. Aineiston analyysin tuloksena syntyi neljä pääluokkaa, jotka on esitelty kuviossa 6. Tulososio on jaettu näiden pääluokkien mukaisesti. Tuloksia on tarkasteltu pääasiassa kaupunkiyhteisestä näkökulmasta, sillä opinnäytetyötä suunniteltaessa koettiin tärkeäksi kartoittaa koko kaupungin läpileikkaavia mielen hy-

vinvoinnin edistämisen toimia. Tuloksiin on nostettu joitakin esimerkkejä poikkihallinnollisista toimista.



Kuvio 6. Tutkimuskysymyksen pääluokat.

Tuloksissa esiintyvät lainaukset ovat lainauksia teemahaastattelussa. Jos sitaateissa esiintyy asioita, joilla ei nähty oleellisena tuoda asian yhteyteen, on nämä kommentit korvattu (...) merkillä. Lainauksista on myös jätetty pois viittaukset toimialoihin tiedonantajien anonyymiteetin suojaamisen vuoksi.

5.1 Kaupungin rakenteet tukemassa asukkaiden mielen hyvinvointia

5.1.1 Mielen hyvinvoinnin edistäminen koko kaupungin tavoitteena

Haastatteluissa kaupungin eri toimialojen ja kaupunginkanslian rooleja ja toimia asukkaiden mielen hyvinvoinnin edistämiseksi kartoitettaessa kävi hyvin esille se, että mielen hyvinvoinnin edistäminen nähtiin laajana ilmiönä ja kaupunkiyhteisesti isona tavoitteena, jota kaikkien toimialojen ja kaupunginkanslian toimilla pyritään tukemaan. Toiset toimialat nähtiin linkittyvän asukkaiden mielen hyvinvoinnin tukemiseen selkeämmin. Haastatteluissa kävi kuitenkin ilmi, että mielen hyvinvoinnin edistämistä käsitteenä ei pidetty ihan yksiselitteisenä. Tiedonantajat kokivat yleisesti, että miltei kaikki kaupungin toimet liittyvät asukkaiden mielen hyvinvoinnin edistämiseen tavalla tai toisella, vaikka niitä ei olisikaan sanoitettu ääneen mielen hyvinvointia edistäviksi toimiksi.

Tavallaan se kaikki HYTE työ mitä me tehdään, siis kansliassa ja (...) toimialoilla ja yhteisesti, niin sen yhtenä tavoitteenahan on mielen hyvinvoinnin edistäminen.

Haastatteluissa nousi runsaasti esille erilaisia esimerkkejä toimista, joilla pyritään vahvistamaan asukkaiden mielenterveyttä suojaavia tekijöitä ja sitä kautta edistämään mielen hyvinvointia. Osa toimista nähtiin vaikuttavan suuremmin asukkaiden mielen hyvinvointiin kuin toisten. Suoraan mielen hyvinvointiin vaikuttavat toimet, kuten esimerkiksi kasvatuksen ja koulutuksen-, kulttuuri ja vapaa-ajan- sekä sosiaali-, terveys- ja pelastustoimialan yhteistyössä rakennettu Hyvinvointikahvila -konsepti miellettiin ja sanoitettiin mielenterveyttä lisääväksi toimeksi. Ongelmallisemmaksi nähtiin epäsuorat toimet, kuten esimerkiksi kaupunkiympäristön toimialan tehtävänä olevaa helposti saavutettavien viheralueiden rakentamista, sillä niiden vaikutusta mielen hyvinvointiin koettiin hankalammaksi arvioida. Yleisesti koettiin, että tästä syystä epäsuoria toimia ei välttämättä sanoiteta mielen hyvinvointia edistäviksi.

Tiedonantajat mielsivät mielen hyvinvoinnin edistämisen hyvin ajankohtaiseksi ja tärkeäksi aihealueeksi, josta toivottiin enemmän kaupunkiyhteistä keskustelua. Ajankohtaisten ilmiöiden kuten koronainfektion, Ukrainassa käynnissä oleva sodan ja nousseiden elinkustannusten vuoksi koettiin tarvetta kehittää mielen hyvinvoinnin edistämistä koko kaupunkitasoisesti. Kaivattiin yhteisen näkemyksen luomista, toimialojen yhteistä tekemistä sekä tarkempaa määritelmää siitä, mitä kaikkea mielen hyvinvoinnin edistäminen pitää sisällään.

Kyl sitä tarvitaan sitä yhteisen näkökulman muodostamista vielä (...) ja sen yhteisen ymmärryksen luomista, et se mistä me puhutaan, kun me puhutaan mielenterveyden edistämisestä tai mielen hyvinvoinnista tai mielenterveydestä niinkun ylipäätään.

Tiedonantajat kokivat tärkeäksi sen, että mielen hyvinvoinnin edistäminen näkyy Helsingissä ohjaavissa asiakirjoissa, kuten muun muassa kaupunkistrategiassa, joka ohjaa toimialoja ja kaupunginkansliaa suuntaamaan kohti yhteisiä tavoitteita. Vaikka kaupunkistrategiassa ei suoraan puhuta mielen hyvinvoinnin edistämisestä, siihen on kuitenkin kirjattu runsaasti toimenpiteitä, jotka lisäävät ja vahvistavat asukkaiden mielenterveyttä suojaavia tekijöitä ja sitä kautta edistävät mielen hyvinvointia. Kaupunkiyhteinen tavoite on otettu huomioon myös toimialojen ja kaupunginkanslian omissa talousarvioissa ja toimintasuunnitelmissa sekä muissa kaupungin toimintaa ohjaavissa suunnitelmissa kuten esimerkiksi hyvinvointisuunnitelmassa.

Meillä on tosiaan otettu meidän toimialan yhdeksi strategiseksi painopisteeksi hyvinvoinnin edistäminen ja tavallaan sen tiimoilta on toki paljon toimintaa.

Vaikka toimialojen ja kaupunginkanslian toimintasuunnitelmissa ja talousarviossa on runsaasti kirjauksia mielen hyvinvoinnin edistämisestä, ei läheskään kaikkien toimien mielenterveysvaikutuksista ole näissä sanoitettu ääneen. Toimien kytkös mielen hyvinvoinnin edistämiseen ajateltiin olevan sisään kirjattuja.

Mielenterveyden edistäminen tai mielen hyvinvoinnin (...) on se ilmiö ja monta kertaahan näissä kaikissa meidän suunnitelmissa vaikkapa hyvinvointisuunnitelmassa tai tasa-arvo- ja yhdenvertaisuussuunnitelmassa, näissä osallisuuden suunnitelmissa (...) ehkä nähdään, että se mielen hyvinvointi on semmoinen laaja iso tavoite, mihin kaikella pyritään. Niin sitä näyttäytyy siltä, että se on ehkä harvemmin sanoitettu mihinkään.

Haastatteluissa käytiinkin keskustelua siitä, onko kaikkea edes tarpeen sanoittaa ääneen mielen hyvinvointia edistäväksi toiminnaksi, jos yhteyttä pidetään itsestään selvänä. Tiedonantajat nostivat esimerkiksi tasa-arvo- ja yhdenvertaisuussuunnitelman, jonka lähtökohtana on edistää yhdenvertaisuutta ja sukupuolten tasa-arvoa suunnitelmallisesti ja tavoitteellisesti. Suunnitelmassa ei ole erikseen mainittu, että sen toimet lisäävät myös asukkaiden mielen hyvinvointia, vaikka toimet kohdistuvat suoraan mielenterveyttä suojaaviin tekijöihin ja ovat tutkitusti vaikuttavia.

5.1.2 Poikkihallinnollinen työskentely

Tiedonantajat kokivat, että Helsingissä tehdään luonnostaan paljon toimirajat ylittävää yhteistyötä. Pelkästään mielen hyvinvoinnin edistämisen ympärille koottua verkostoa ei tunnustettu olevan, mutta koettiin että mielen hyvinvoinnin teema on vahvasti esillä monen eri verkoston toiminnassa erilaisissa muodoissa.

Tietysti tää poikkihallinnollinen yhteistyö, niin kyllähän siellä meidän HYTE kokonaisuudessa on näitä työryhmiä ja verkostoja, niin on sitä yhteistyötä. Mutta siellä ei ole sellaista, että oltais sanottu, että tämä on mielen hyvinvoinnin työryhmä. Mut siellä on kaikkea näitä muita ja niillähän ikään kuin välillisesti myös tavoitellaan sitä, että mielen hyvinvoinnin kasvua ja sitä ilmiötä.

Helsingin kaupungin HYTE-rakenne koettiin haastatteluissa toimivaksi kaupunkiyhteistyötä lisääväksi toimintatavaksi, joka osaltaan tukee myös kaupunkiyhteistä mielen hyvinvoinnin edistämistyötä. Tällä valtuustokaudella hyvinvointisuunnitelman yhdeksi painopisteistä on nostettu mielen hyvinvointi, joka on lisännyt teeman ympärillä käytyä keskustelua.

Tämä kaupunkiyhteinen HYTE rakennekin jo itsessään tukee (...) tähän mielen hyvinvointiin eri toimialojen työtä. Et kylhän se vaatii sellaista yhteistä työtä niin, meillä on hyvät hyte rakenteet. Ja tää nykyinen hyvinvointisuunnitelma ja että se että on siinä painopisteenä, ni myös tukee sitä.

Strategisella tasolla mielen hyvinvoinnin edistämisen koettiin sisältyvän erilaisten verkostojen toimintaan, vaikka verkostojen teema ei suoraa mielen hyvinvointiin liittyisiäkään. Tiedonantajat kokivat, että varsinkin asiakasrajapinnassa tehdään näkyvästi poikkihallinnollista yhteistyötä mielen terveyden edistämisen teeman ympärillä. Esimerkkeinä haastatteluissa nousi muun muassa neuvolan ja kouluterveydenhuolto sekä sosiaalitoimen asiakaskohtaamiset.

Ajattelee vaikka neuvolaa ja kouluterveydenhuoltoa, opiskeluterveydenhuoltoa ja sit sitä yhteistyötä (...) siellä arjen asioissa ja niitä oppilas-opiskelijahuolto ryhmiä niin mä uskon et siellä varmaan se mielen terveys on ihan useastikin esillä (...) sosiaalityö ja muutenkin kaikki perheiden kanssa tehtävä työ.

Työikäisille kohdennettuja toimenpiteitä mielen hyvinvoinnin edistämiseksi on hyvinvointisuunnitelmaan kirjattu muita väestöryhmiä vähemmän. Haastatteluissa kävi ilmi, että työikäisten koettiin ajoittain jäävän väliinputoajiksi HYTE-verkostoissa. Kaupunkiyhteistä rakennetta työikäisten HYTE- kokonaisuudelle ei ole vastaavalla tavalla kuin muille ikäryhmille. Heiltä koettiin puuttuvan kokonaisuudessaan se foorumi, jossa hyvinvointisuunnitelman tavoitteista ja toimenpiteistä keskusteltaisiin.

Mehän ollaan tunnustettu se että työikäisille ei ole ollut ehkä mitään vastaavia verkostoja kun vaikka ikääntyneille ja lapille ja nuorille kaupunkiyhteisesti, vaikka toki sitä työtä tehdään mutta mut sit myös tällainen eri ikäryhmien tasapainon näkökulma tässä taas on.

Työikäisten verkoston puuttuminen nähtiin ainakin osittain johtuvan siitä, että lainsäädäntö edellyttää laatimaan erilliset hyvinvointisuunnitelmat lapsille ja nuorille sekä ikääntyneelle väestölle, minkä vuoksi työikäiset jäävät herkästi vähemmälle huomiolle. Tästä huolimatta nähtiin, että kaupungilla on paljon tarjottavaa myös työikäisten mielen hyvinvoinnin tukemiseen. Kaupunkiyhteisesti on tarjolla runsaasti palveluita, joissa työikäiset ovat osa kohderyhmää kuten esimerkiksi kulttuuri, liikunta- ja vapaa-ajanpalvelut sekä työllisyyden edistämiseen liittyvät palvelut.

Vaikka tiedonantajat kokivat, että Helsingissä poikkihallinnollinen työskentely on vahvaa, nähtiin yhteistyön sujuvuudessa kuitenkin myös puutteita. Haasteena nähtiin etenkin tiedonliikkumisen ongelmat, joiden koettiin lisäävät riskiä päällekkäisten töiden tekemiseen.

Tää on tavallaan ihan minkä tahansa teeman haaste näin isossa kaupungissa. Et sen huomaa ihan teemasta riippumatta, että tavallaan tehdään paljon saman suuntaisia asioita tietämättä toisista mitään ja niin edelleen.

Ajoittaiset ongelmat tiedon liikkumisessa koettiin johtuvan suuresta ja moniulotteisesta organisaatiosta, jossa tieto ei liiku ketterästi. Lisääntyneiden etätöiden tekemisen nähtiin myös osaltaan lisäävän tätä haastetta. Tarvetta nähtiin etenkin yhteiselle koonnille siitä, minkälaisia toimivia menetelmiä toimialoilla ja kaupunginkansliassa asukkaiden mielen hyvinvoinnin edistämiseksi on jo käytössä.

5.2 Mielen hyvinvoinnin edistäminen mielenterveyttä suojaavia tekijöitä vahvistamalla

5.2.1 Asukkaiden osallistaminen

Asukkaiden osallisuuden edistäminen nousi haastatteluissa vahvasti esille yhtenä mielenterveyttä suojaavana tekijänä. Helsingiläisiä osallistetaan monella tapaa kaupungin kehittämiseen ja palveluiden suunnitteluun. Yleisesti koettiin, että lähes kaikissa osallisuuden työmuodoissa asukkaiden mielen hyvinvoinnin edistäminen on yksi tavoitteista. Tiedonantajat kokivat tärkeäksi kuulla asukkaita ja ottaa heidät mukaan kehittämään kaupungin palveluita ja toimintoja.

Se on tosi tärkeä osallisuus (...) että palveluista saadaan oikeita asiakkaan tarpeisiin vastaavia, he ovat oikeasti mukana siinä suunnittelussa ja mahdollisesti sit tavallaan tuottamisessakin niin se on tosi tärkeätä.

Haastatteluissa nousi useita esimerkkejä toimialojen ja kaupunginkanslian toimista, joilla pyritään osallistamaan asukkaita. Yksi iso osallisuutta tukeva kokonaisuus on kaupunkiyhteinen OmaStadi, joka on Helsingin kaupungin tapa toteuttaa osallistuvaa budjetointia. Muita haastatteluissa nousseita esimerkkejä olivat muun muassa Kerro kantasi -kyselyt sekä Stadiluotsit, jotka auttavat kaupunkilaisia löytämään oikeat vaikutuskanavat Helsingissä. Myös erilaiset vaikuttamiselimet kuten vanhus-, nuoriso- ja vammaisneuvostot nousivat haastatteluissa esille kaupunkilaisten vaikutuskanavina.

Asukkaita otetaan mukaan myös toimijoiksi. Helsingin kaupunki käyttää muun muassa kokemusasiantuntijoita ja vertaisohjaajia etenkin mielenterveys- ja päihdepalveluissa. Helsingillä on myös laajasti vapaaehtoistoimintaa, johon asukkaat voivat osallistua. Tiedonantajat kokivat osallisuuden ja mahdollisuuden toimia vertaisena, kokemusasiantuntijana tai vapaaehtoisena muiden auttamiseksi tuovan merkitystä kaikille toimintaan osallistuville osapuolille.

Vapaaehtoisuustoiminnasta niin siinäkin se on se yks taas kerran iso teema mielenterveyden edistäminen esimerkiksi ikäihmisille vapaaehtoisena toimiminen, heidän kanssaan tekeminen, puistokummi toiminta.

5.2.2 Tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden edistäminen

Mielenterveyttä suojaavien tekijöiden joukosta nousi haastatteluissa vahvasti esille myös Helsingin tapa edistää asukkaiden tasa-arvoa. Helsingin kaupunki on laatinut kaupunkitasoisen tasa-arvo- ja yhdenvertaisuussuunnitelman. Suunnitelma on keskeinen työkalu sukupuolten tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden tavoitteelliseen edistämiseen kaupungissa ja se tukee Helsingin strategisia tavoitteita.

Kaikki tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta edistävä toimintahan nimenomaan tähtää siihen, että kaikilla on helppo olla omana itsenään, mikä siis vahvistaa erityisesti mielenterveyttä (...) ja vähentää vähemmistön stressiä ja muita tällaisia ilmiöitä, joiden tiedetään vaikuttavan negatiivisesti henkiseen hyvinvointiin ja mielenterveyteen.

Helsingin kaupunki pyrkii tunnistamaan heikommassa asemassa olevia ja palveluisaan aliedustettuja ryhmiä ja keksiä keinoja heidän äänensä kuuluviin saamiseksi. Haastatteluissa esimerkkeinä heikommassa asemassa olevista ryhmistä nousivat etenkin vieraskieliset ja kotiin jääneet ikäihmiset.

Vieraskieliset on yks tärkeä joka myös nähdään että osallistuu vähemmän mut et sit on kaikkea muitakin ja et miten sitten tavoitetaan, niin se on aina haasteellista.

Aliedustettuja ryhmiä pyritään saamaan mukaan kaupungin toimintaan monin eri tavoin. Haastatteluissa nousseita esimerkkejä oli muun muassa huomioiden kiinnittäminen viestinnän ymmärrettävyyteen sekä yhteistyö eri järjestöjen ja toimijoiden kanssa, joilla on jo valmiiksi kontakti aliedustettuihin ryhmiin.

5.2.3 Turvallisen asuinympäristön luominen ja kohtaamispaikkojen tarjoaminen

Tiedonantajat pitivät tärkeänä mielen hyvinvointia tukevana tekijänä Helsingin kaupungin pyrkimystä luoda asukkaille turvallisia ja viihtyisiä asuinympäristöjä. Kaupunkisuunnittelussa pyritään vaalimaan kaupunginosien omaleimaisuutta. Asukkaita osallistetaan ja heidän mielipiteitään kuunnellaan asuinympäristöjä kehitettäessä. Tärkeänä pidettiin myös helposti saavutettavaa julkista liikennettä ja lähiluontoon pääsyä.

Luodaan sellasta toimintaympäristöä ja kaupunkia (...) että siellä olisi ihmisten hyvä ja turvallista elää (...) tehdään kaduista turvallisia liikkua ja huolehditaan kunnossapidosta et ihmiset uskaltaa lähteä sinne kaupunkiin liikkumaan.

Helposti saavutettavat ja monipuoliset palvelut, sekä kohtaamispaikkojen, tarjoaminen koettiin lisäävän asuinympäristöjen viihtyvyyttä. Erilaiset kohtaamispaikat, kuten esimerkiksi leikkipuistot ja kirjastot koettiin houkuttavan asukkaita lähtemään liikkeelle. Lisäksi ne nähtiin tärkeäksi keinoksi muun muassa yksinäisyyden vähentämisessä ja yhteisöllisyyden lisäämisessä.

Et ylipäähtään on niitä paikkoja missä ihmiset kohtaavat muita ihmisiä. Ja turvallisia ja viihtyisiä, et kyllähän ne jo itsessään edistää sitä mielenrenteyttä.

5.3 Mielen hyvinvointia edistävän tutkimustiedon hyödyntäminen

5.3.1 Asukkaiden hyvinvoinnin tilan ja siinä tapahtuvien muutosten seuraaminen

Helsingissä toimii kaupunkitietopalveluyksikkö, joka tutkii, analysoi ja seuraa helsinkiläisten hyvinvoinnin tilaa alueittain sekä väestöryhmittäin hyödyntäen kansallisia tutkimuksia ja rekistereitä sekä toteuttaen omia tiedonkeruita. Tiedonantajat kokivat tutkimustiedon tärkeäksi tavaksi ohjata mielen hyvinvoinnin edistämistyötä oikeaan suuntaan.

Kyllähän meidän laaja tilasto- ja tutkimustuotanto on myös yksi toimintatapa. Et meillä on aika hyvää tietoa siis erilaisten tilastojen, tutkimusten ym. perusteella, että mikä väestön mielen hyvinvoinnin tila on.

Osa tiedonantajista koki, ettei vaikuttavuustutkimusta tehdä kuitenkaan tarpeeksi. Koettiin että etenkin asiakasrajapinnassa tehtävän työn vaikuttavuutta tulisi tutkia enemmän, jotta palveluista saataisiin entistä kohdennetumpia ja tasaveroisia. Vaikuttavuus-

den tutkimisen tehostamista koettiin kuitenkin olevan nykyisillä resursseilla haasteellista toteuttaa.

5.3.2 Näyttöön perustuvien menetelmien hyödyntäminen

Helsingin kaupunki hyödyntää palveluissaan näyttöön perustuvaa tutkimustietoa. Haastatteluissa mielen hyvinvointia edistävästä näyttöön perustuvista menetelmistä esimerkiksi nousi muun muassa ja erilaiset Käypä hoito -suositukset sekä Hyvinvointia yhdessä -malli, jonka tarkoituksena on helpottaa eri ammattiryhmien, lasten ja nuorten sekä perheiden välistä vuorovaikutusta ja käyttää kaikille yhteistä kieltä.

Tiedonantajat kuitenkin kokivat, ettei kaikki käytössä olevat menetelmät ole tiedossa. Nähtiin tarvetta saada kootusti tietoa siitä mitä kaikkia tutkimustietoon perustuvia toimia Helsingissä on käytössä ja minkälaisia tuloksia niiden käytöstä on saatu. Hyväksi havaitut menetelmät haluttiin laajempaan käyttöön.

Meiltä puuttuu semmoinen (...) meillä ei ole koontia, ei mistään menetelmistä. Että, vaikka kuinka puhutaan näyttöön perustuvista, niin ne on niin yksittäisten yksiköiden tai yksittäisten toimialan, tai jossain tiedossa.

5.3.3 Henkilöstön kouluttaminen

Mielen hyvinvoinnin edistämisen omaksuminen osaksi päivittäistä työtä sekä palveluverkon tunteminen koettiin olevan keskeisessä roolissa, kun haastatteluissa keskusteltiin ammattilaisten roolista mielen hyvinvoinnin edistämistyöstä. Tämä korostui tiedonantajien mielestä etenkin asiakasrajapinnassa työskentelevien ammattilaisten osaamisessa. Yleisesti koettiin, ettei ammattilaisella tarvitse olla koulutusta esimerkiksi mielen terveystyöhön, vaan tärkeämmäksi koettiin taito ohjata asukkaita heidän tarvitsemien palveluiden ääreen.

Yks todella, todella olennainen asia on se siis palveluverkon tunteminen, et osataan ohjata oikeisiin palveluihin. Ei tarvii olla mikään päihdetyöntekijä tai mielenterveyshoitaja vaan se riittää että sä tunnistat ja tiedät mihin sä ohjaat se ihmisen, eli nyt vaikka sit mielenterveyttä tukeviin senioripalveluihin tai palvelukeskustoimintaan jossa on sit aikaa enemmän kohdata ja keskustella sen asiakkaan kanssa ja miettiä mikä on se lopullinen tuki jota hän tarvii.

Koulutusten järjestäminen ja niihin osallistuminen nähtiin vaikuttavana keinona lisätä palveluiden tasalaatuisuutta ja ammattilaisten tietotaitoa muun muassa näyttöön perustuvien menetelmien käytöstä, asiakasohjauksesta ja palveluverkon tuntemisesta. Resurssien niukkuuden ja kiireen koettiin kuitenkin haittaavan koulutuksiin pääsyä.

5.4 Monialainen yhteistyö mielen hyvinvointia edistämässä

5.4.1 Yhteistyö muiden julkisten toimijoiden kanssa

Helsingin kaupunki toteuttaa monialaista yhteistyötä kaikilla toimialoilla ja kaupunginkansliassa muiden julkisten toimijoiden kanssa kuten muun muassa Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin kuntayhtymän (HUS), hyvinvointialueiden sekä muiden pääkaupunkiseudun kuntien kanssa. Esimerkkinä monialaisesta yhteistyöstä haastatteluissa nousi Helsingin kaupungin ja HUS:n yhteistyö lasten, nuorten ja perheiden toimialarajat ylittävien palveluketjujen kehittämisestä.

Sote-uudistus tuo mukanaan muutoksia yhteistyöhön, kun Helsingin kaupunki valmistee HUS:n ja Uudenmaan hyvinvointialueiden kanssa yhteistyössä HUS-järjestämissopimusta. Tiedonantajat odottivat uudistuksia mielenkiinnolla. Järjestämissopimus nähtiin mahdollisuutena kehittää ja vahvistaa Uudenmaan tasoista yhteistyötä HYTE-työn osalta entisestään.

Nyt kun on tehdään sitä sote-uudistusta ja laaditaan järjestämissopimusta sinne Uudellemaalle, sinne Helsingin ja HUS:n yhteistyöhön ja hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen on osa sitä järjestämissopimuksessa sovittavia asioita ja siihen (...) ollaankin jo ehdotettu HYTE-ryhmään, niin sekin vois olla yhdenlainen sellainen mahdollisuus tulevaisuudessa aiempaa suunnitelmalliselle Uusimaalaisella HYTE yhteistyölle.

Tiedonantajat kokivat, että samankaltaiset haasteet kuormittavat asukkaiden mielen hyvinvointia maan laajuisesti. Haastatteluissa toivottiin kansallisesti koordinoituja mielenterveyden edistämisen verkostoja, joissa voisi jakaa hyviä käytänteitä ja saada sitä kautta synergiaa mielenterveyttä edistävään työhön.

5.4.2 Yhteistyö kolmannen sektorin, oppilaitosten ja yritysten kanssa

Haastatteluissa kävi ilmi, että Helsingin kaupunki tekee hyvin monipuolista yhteistyötä koko kaupungin tasolla muun muassa erilaisten järjestöjen, yhdistysten ja seurakuntien kanssa sekä yliopistojen ja yritysten kanssa. Yhteistöillä koettiin yleisesti olevan asuk-

kaiden mielen hyvinvointia edistävä vaikutus, vaikka sitä ei välttämättä oltukaan aina sanoitettu yhteistyön tavoitteissa ääneen. Asukkaiden parissa tehtävästä yhteistyöstä esimerkkeinä haastatteluissa nousi muun muassa Shool to Belong -ohjelma, jota kaupunki toteuttaa yhdessä Helsinkimissio ry:n kanssa. Ohjelman tavoitteena on auttaa koulu yhteisöä tunnistamaan ja lievittämään nuorten kokemaa yksinäisyyttä sekä tarjota työkaluja yksinäisyyden puuttumiseen.

Toimialoillahan on valtavasti järjestöyhteistyötä erilaisissa asioissa, et kyllä sitä tehdään.

Järjestöyhteistyö meillä on ihan äärimmäisen tärkeä.

Helsinki tekee eri toimijoiden kanssa yhteistyötä myös strategisella tasolla. Järjestöt ja muut toimijat saavat asukkaiden hyvinvoinnin muutoksista hiljaisia signaaleja. Tiedonantajat kokivat tärkeäksi saada näitä havaintoja myös kaupungin tietoon. Järjestöjen ja muiden toimijoiden asiantuntemusta käytetäänkin kehitettäessä kaupungin toimintoja ja palveluita esimerkiksi hyvinvointisuunnitelman valmisteluun osallistui vaihtelevasti eri järjestöjä ja muita kumppaneita.

Helsingin kaupunki myöntää avustuksia Helsingissä toimiville järjestöille, yhdistyksille ja säätiöille toimintaan, joka on helsinkiläisten hyvinvointia ja terveyttä edistävää sekä hyvinvointieroja kaventavaa. Osa avustuksista on kytketty hyvinvointisuunnitelman painopisteisiin ja sitä kautta avustuksia ohjautuu tällä valtuustokaudella myös mielenterveyttä edistäville järjestöille.

Entiset sote avustukset, jotka siirtyy kansliaan niin nehan on kytketty tähän hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen painopisteeseen ja sitä kautta tähän mielen hyvinvointiin joka on yksi niistä.

Laajan ja moninaisen kokonaisuuden vuoksi kolmannen sektorin kanssa tehtävään yhteistyöhön liitettiin myös haasteita. Tiedonantajat kuvailivat yhteistyökenttää pirstaleiseksi ja osittain hyvin alueelliseksi, minkä vuoksi toimivaksi havaittuja yhteistyökuvioita ei ole välttämättä laajemmassa tiedossa. Haastatteluissa nousi esille, että mielenterveyttä edistävien uusien toimijoiden ja järjestöjen säännönmukaiseen kartoitukseen ei löydy systemaattista rakennetta vaan kartoitusta kuvattiin enemmän tarvelähtöiseksi. Yleisesti koettiin, että erilaista yhteistyötä tehdään paljon, mutta yhteinen koonti myös tästä aiheesta puuttuu. Tämän arveltiin johtavan osittain päällekkäiseen tekemiseen. Yhteistyöhön liittyvien toimintatapojen koettiin olevan myös ajoittain henkilösidonnaisia, jolloin yhteistyö henkilöiden näkökulmasta tulisi turvata.

Ei oo mitään sellaista kauheen pitkälle katsovaa strategiaa siihen et miten me tehdään järjestöjen kanssa yhteistyötä (...) Se on usein sellaista hyvin tarvelähtöistä, vaikka korona aikana huomattiin kuinka paljon mielen hyvinvoinnin haasteet lisääntyivät (...) niin sitten niihin tarpeisiin haetaan joku kumppani.

Tiedonantajat pitivät positiivisena Sote-uudistuksen tuomia uudistuksia, kuten neuvotteluvelvoitetta, sekä Helsingin päätöstä asettaa järjestöneuvottelukunta tukemaan järjestöyhteistyötä. Näiden toivottiin osaltaan selkeyttävän ja tuovan struktuuria kaupungin laajaan yhteistyökenttään.

Tässä HYTE-työn näkökulmasta tää neuvottelu velvotteen asia, joka on tullut tän uuden lainsäädännön myötä missä luodaan toimintamalli et miten vuosittain neuvotellaan järjestöjen ja muiden kumppaneiden kanssa hyiden tavoitteista ja toimenpiteistä. Et sehän tuo sit struktuuria sille, et sitähan nyt kehitetään sitä toimintamallia.

5.5 Tuotos

Opinnäytetyön toimintatutkimuksellisen osuuden tuotoksena syntyi Helsingin kaupungin näkökulmasta täytetyt Hyvän mielen kunta -tarkistuslistan osiot 2. ja 3. Tarkistuslistaa yhteiskehitettiin tiiviisti tiedonantajien kanssa puolen vuoden ajan yhteisissä työpajoissa. Samalla tarkasteltiin tarkistuslistan soveltuvuutta ison kaupungin työkaluksi. Valmistettu tarkistuslistaa ei ole liitetty osaksi opinnäytetyönraporttia, sillä se on tarkoitettu vain Helsingin sisäiseen käyttöön.

Helsingin kaupunki ei ollut ennen opinnäytetyön alkamista käyttänyt Hyvän mielen -kunta -tarkistuslistaa. Tarkistuslistan täyttämiseen ei ollut saatavilla tarkkoja ohjeita, jonka vuoksi osa listan kohdista oli hieman tulkinnanvaraisia. Tämän vuoksi työpajoissa toteutettu yhteiskehittäminen oli suuressa roolissa listaa täyttäessä. Yhteiskehittämisen todettiin olevan toimiva tapa täyttää tarkistuslistaa, sillä pystyttiin varmistamaan, että listaan saatiin kaupunkiyhteinen näkökulma. Yleisesti koettiin, että työpajoissa nousi hyvää keskustelua kaupunkiyhteisistä toimista ja roolista asukkaiden mielen hyvinvoinnin edistämiseksi.

Jokaiseen työpajaan osallistui myös MIELI ry:n edustaja. Hän antoi käytännön vinkkejä tarkistuslistan täyttämiseen ja sai samalla itse arvokasta tietoa siitä miltä tarkistuslistan täyttämisen käytännössä näytti, mitä ajatuksia se herätti ja miltä listan käytettävyys tuntui.

Opinnäytetyöprosessin aikana MIELI ry jatkokehitti Hyvän mielen kunta -tarkistuslistaa. Tarkistuslistaa muun muassa tiivistettiin ja siitä tehtiin sähköinen versio. Opinnäytetyön tuotos on tehty tarkistuslistan vanhalle pohjalle. Tuotosta pystyy kuitenkin hyödyntämään osittain myös tarkistuslistan uudessa versiossa.

Opinnäytetyön kehittämisosuudessa Helsingin kaupunki ja MIELI ry tekivät tiivistä yhteistyötä Hyvän mielen kunta -tarkistuslistan tiimoilta. Yhteistyö koettiin helemälliseksi ja se avulla opittiin puolin ja toisin. Opinnäytetyön koettiin tuoneen struktuuria tarkistuslistan täyttämiseen ja työpajojen tarjonneet hyvän alustan mielen hyvinvoinnin edistämistyön näkökulmien läpikäymiseen. Helsingin kaupunki ja MIELI ry jatkavat yhteistyötä teeman ympärillä myös opinnäytetyön päätyttyä.

6 Pohdinta

6.1 Tulosten tarkastelu

Mielenterveyden edistämisen toimia toteutetaan Helsingissä laaja-alaisesti osana hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä. Koska mielenterveyttä suojaavia tekijöitä tulee tarkastella usealta tasolta, on tärkeää, että mielen hyvinvoinnin edistäminen otetaan huomioon kaikissa kaupungin toiminnoissa kaikilla toimialoilla. Mielen hyvinvoinnin edistäminen ei tarkoita jotain tiettyjä yksittäisiä tehtäviä, vaan kaikkia toimintoja läpileikkaavia tavoitteita lisätä väestön terveyttä ja mielen hyvinvointia, ehkäistä sairauksia ja vähentää väestöryhmien terveyseroja. (Terveyden edistämisen laatusuositus 2006: 15.) Mielen hyvinvoinnin edistäminen on otettu huomioon Helsingin kaupungin sisäisissä rakenteissa ja toimintatavoissa. Asukkaiden mielen hyvinvointia tukevia tavoitteita ja toimia on kirjattu Helsingin kaupunkia ohjaaviin asiakirjoihin kuten kaupungin strategiaan, sekä toimialojen ja kaupunginkanslian talousarvioihin ja toimintasuunnitelmiin. Tämän nähtiin ohjaavan kaikkia kaupungin toimia samaa päämäärää kohti. Asukkaiden mielen hyvinvoinnin edistämässä keskeistä on ottaa huomioon yksilö- ja yhteisötaso sekä rakenteelliset tekijät. Vahvistamalla ja lisäämällä mielenterveyttä suojaavia tekijöitä kaikilla näillä tasoilla pystytään tukemaan asukkaiden mielen hyvinvointia (Barry 2019; Mielenterveyden edistäminen. THL 2021). Helsingin kaupungin mielen hyvinvointia edistävät toimet näyttäytyivät haastatteluiden perusteella läpileikkaavan niin yksilö- ja yhteisötason kuin rakenteelliset tekijätkin.

Tiedonantajat kokivat, että Helsingin kaupungin HYTE-rakenne tukee kaupunkiyhteistä tekemistä mielen hyvinvoinnin teeman ympärillä. Mielen hyvinvointi on nostettu kuluvalle valtuustokaudella yhdeksi hyvinvointisuunnitelman painopisteistä, jonka seurauksena mielen hyvinvoinnista käydään enemmän kaupunkiyhteisesti keskustelua. Palosuo ja Lahelma (2013) painottavat riittävän ymmärryksen tarvetta siitä, mitkä tekijät vaikuttavat asukkaiden mielen hyvinvoinnin edistämiseen ja miten näihin taustatekijöihin voidaan vaikuttaa päättäjien toimesta. Haastatteluiden perusteella voi tehdä sen päätelmän, että keskustelulle ja käsitteen määrittelylle kaupunkiyhteisesti on tarvetta. Mielen hyvinvoinnin edistämiseen liittyvät toimet eivät kuvautuneet haastatteluissa yksiselitteisinä. Ongelmallisena näyttäytyi se, että tiedonantajat kokivat jossain määrin kaiken HYTE-työn toimien liittyvän mielen hyvinvoinnin edistämiseen, vaikka mielenterveys-hyötyjä ei toimien tavoitteissa olisi suoraan sanoitettukaan ääneen. Toisaalta varsinkin välillisesti mielen hyvinvointia lisääviä toimia, ei välttämättä tunnistettu lainkaan.

Helsingin asukkaiden mielen hyvinvointia edistävät toimet ovat linjassa aikaisempiin tutkimuksiin, joita on tehty vaikuttavista toimista väestön mielenterveyden ja mielen hyvinvoinnin edistämiseksi. Mielenterveyttä määrittäviä tekijöitä voidaan tarkastella yksilö- ja yhteisötason sekä rakenteellisilla tekijöillä. Yksilötasolla mielenterveyttä suojaavia tekijöitä ovat Barryn (2019) mukaan muun muassa kyky hankkia sosiaalisia taitoja ja hallita elämänsä. Helsinki tukee yksilötason tekijöitä esimerkiksi opettamalla kouluissa tunne ja vuorovaikutustaitoja. Yhteisötasolla mielenterveyttä voidaan vahvistaa osallisuuden tukemisella ja sosiaalisella tuella (Barry 2019). Helsingissä asukkaiden osallisuuden edistämiseksi on luotu osallisuus- ja vuorovaikutusmalli, jota toteutetaan kaikilla kaupungin toimialoilla ja kaupunginkansliassa. McCay ym. (2017) painottaa kaupunkien rakennetun ympäristön suunnittelun tärkeyttä asukkaiden mielen hyvinvoinnin tukemisessa. Helsingin kaupunkiympäristön toimialan talousarviossa on sitouduttu edistämään kaupunkilaisten terveyttä ja hyvinvointia toteuttamalla muun muassa liikkumishjelman toimenpiteitä, joita ovat viherverkostojen parannus, kävely olosuhteiden edistäminen sekä uusien leikkialueiden rakentaminen ja vanhojen kunnostaminen (Talousarvio 2023).

Mielen hyvinvointia voidaan edistää suorilla ja välillisillä toimilla (Herrman ym. 2005: 11). Haastatteluissa nousi monia esimerkkejä erilaista hankkeista, uudistuksista ja interventioista, joilla on positiivinen vaikutus eri tasoilla asukkaiden mielen hyvinvointiin. Helsingin toimien vaikuttavuudesta asukkaiden mielen hyvinvointiin voidaan erotella eri vaikutustyyppisiä. Osalla toimista oli välittömiä vaikutuksia asukkaiden mielen hyvinvointiin kuten esimerkiksi kasvatuksen- ja koulutuksentoimialan sekä kulttuuri- ja vapaa-ajan toimialan yhteistyössä toteuttamalla koulunuorisotyöllä. Toiset toimet lisäsivät

asukkaiden mielen hyvinvointia välillisesti. Näihin kuuluivat toimet, jotka vaikuttivat arjen rakenteisiin ja palveluihin ja edistivät sitä kautta asukkaiden mielen hyvinvointia, kuten esimerkiksi kulttuuri- ja liikunta palvelut. Kaupungin toimet vaikuttivat myös asukkaiden fyysiseen arkiympäristöön, kuten rakennettuun ja rakentamattomaan ympäristöön esimerkiksi viheralueiden suunnitteluun ja palveluiden saatavuuteen. Haastattelussa nousi esille myös toimia, joilla oli vaikutusta mielenterveyttä edistävien toimijoiden, kuten erilaisten järjestöjen, toimintaedellytyksiin esimerkiksi erilaisten avustusten kautta.

Helsingin kaupunki on Suomen suurin työnantaja ja tämä näkyy myös moniulotteisessa organisaatorakenteessa. Haastatteluissa kävi ilmi, että asukkaiden mielen hyvinvoinnin edistämiseksi on käytössä paljon erilaisia keinoja, mutta ongelmalliseksi koettiin se, ettei näitä toimia ole yleisesti koottu yhteen. Lupaavien ja näyttöön perustuvien toimien jakaminen kaikilla toimialoilla on yksi keino laadukkaaseen mielen hyvinvoinnin edistämiseen (Eu Health Policy 2023). Tiedonantajat tiedostivat, että haastatteluissa nousseiden esimerkkien lisäksi varsinkin asiakasrajapinnassa, kuten neuvoloissa ja kouluissa, on käytössä toimia, joilla on suoria vaikutuksia asukkaiden mielen hyvinvointiin. Haasteeksi nähtiin se, ettei näitä toimia ole koostettu yhteen paikkaan, josta niitä voisi tarkastella ja mahdollisesti hyödyntää myös muualla. Haastatteluissa nousikin esiin tarve kaupunkiyhteiselle koonnille siitä, mitä kaikkia keinoja asukkaiden mielen hyvinvoinnin edistämisen tehdään ja mitkä näistä toimista on todettu vaikuttaviksi.

Mielen hyvinvoinnin edistämistyössä on tärkeää ottaa huomioon eri ikäryhmäkohtaiset kehitystarpeet ja niitä tukevat toimet. Lasten mielen hyvinvoinnin edistäminen alkaa jo ennen lapsen syntymää vanhemmuuden tukemisella. Useat tutkimukset ovat osoittaneet, että altistuminen päihteille raskauden aikana sekä huono ravitsemus, väkivallalle altistuminen ja varhaiset kokemukset vanhempien laiminlyönnistä vaikuttavat heikentävästi lapsen sosioemotionaaliseen hyvinvointiin ja kognitiiviseen kehitykseen (mm. Normain ym. 2012; Purtle ym. 2020). Työikäisten mielen hyvinvointia voidaan tukea muun muassa kehittämällä työelämään pääsyä, tarjoamalla mahdollisuuksia osallistua yhteisöjen toimintaan sekä luomalla arkea helpottavia rakenteita kuten toimivaa julkista liikennettä (Vorma ym. 2020: 18–19). Ikääntyneiden mielen hyvinvointia voidaan tukea muun muassa tarjoamalla yksinäisyyttä ja sosiaalista eristäytymistä vähentävillä aktiviteeteilla sekä luomalla helposti saavutettavia palveluita (Solin ym. 2022). Haastatteluissa kävi hyvin ilmi se, että Helsingissä tarkastellaan mielen hyvinvoinnin edistämistä myös eri ikäryhmät huomioiden. Helsingissä toimii muun muassa erilaisia ikäryhmiin painottuneita verkostoja. Lisäksi Helsingin hyvinvointisuunnitelmassa tavoitteet on ja-

oteltu lapsiin ja nuoriin, työikäisiin, ikääntyneihin sekä kaikki ikäryhmät kattaviin kokonaisuuksiin.

Haastatteluiden perusteella voidaan todetta, että Helsingin kaupunki käyttää palveluisaan paljon näyttöön perustuvia toimintatapoja. Lisäksi kaupunki tutkii, analysoi ja seuraa helsinkiläisten hyvinvoinnin tilaa alueittain sekä väestöryhmittäin hyödyntäen kansallisia tutkimuksia ja rekistereitä sekä toteuttaen omia tiedonkeruita (Tutkimus ja tilastotietoa Helsingistä). Näyttöön perustuvat toimet sekä asukkaiden voinnin seurannan muutokset ovat tärkeitä mielen hyvinvoinnin edistämistyössä. Toisaalta on hyvä huomioida se, että on monia poliittisia interventioita, joiden voidaan odottaa vaikuttavan suoraan tai epäsuorasti mielenterveyteen ja mielen hyvinvointiin, mutta joista ei kuitenkaan ole vielä vahvaa näyttöä (Petticrew & Chisholm & Thomson & Jané-Llopis 2005: 203–204). Tiedonantajat kokivat, että Helsingissä tutkimustiedon keräämiseen ja sen hyödyntämiseen on panostettu. Haastatteluissa kuitenkin toivottiin lisää tutkimusnäyttöä palveluiden ja toimien vaikuttavuudesta asukkaiden mielen hyvinvointiin etenkin asiakasrajapinnassa toteutettavista toimista. Lisäksi keskustelua herätti muun muassa se miten haasteellista on näyttää toteen, kuinka paljon esimerkiksi viihtyisät ja turvalliset viheralueet lisäävät asukkaiden mielen hyvinvointia. Yksi keino voisi olla mielenterveysvaikutusten arvioinnin käyttöön ottaminen.

Mielenterveyttä suojaavat tekijät kattavat laajan kokonaisuuden ihmisen yksilötason tekijöistä aina kulttuurillisiin tekijöihin ja ympäristöolosuhteisiin saakka. Tästä syystä laajasti vaikuttavaa mielen hyvinvointia edistävää työtä ei kukaan toimija voi tehdä yksin. Laadukas mielen hyvinvoinnin edistäminen vaatii monialaista rajoja ylittävää yhteistyötä eri toimijoiden kesken, sekä uudenlaisien ratkaisujen löytämistä haasteellisten ilmiöiden keskellä. Yhdistämällä eri taustaisia ihmisiä, jotka tulevat toisenlaisesta työ- ja kulttuurista ja omaavat näin erilaiset lähestymistavat käsiteltävään asiaan, voidaan luoda synergiaa ja sen avulla saavuttaa uusia ja urauurtavia tuloksia. (Barry 2019; EU Health Policy 2023.) Helsingin kaupunki tekee laajasti yhteistyötä asukkaiden mielen hyvinvoinnin edistämiseksi muun muassa erilaisten järjestöjen, yhdistysten ja seurakuntien sekä muiden julkisten toimijoiden kanssa. Yhteistyötä on monipuolista ja sitä tehdään monella eri tasolla aina strategiselta tasolta asiakasrajapinnassa tehtävään työhön saakka. Monialaisen yhteistyön etuna on tuoreet näkökulmat ja uudenlainen osaaminen. Moniammatillisessa kommunikaatiossa on keskeistä huomioida erilaiset näkökulmat sekä ymmärtää ja oppia niistä. (Kekoni ym. 2019: 17.) Tiedonantajat kokivat monialaisen yhteistyön olevan tärkeässä osassa mielenhyvinvoinnin edistämisessä. Sen nähtiin luovan synergiaa ja yhteistä ymmärrystä mielen hyvinvointia edistävään työhön. Yhteistyö muun muassa HUS:n kanssa erilaisissa lasten ja nuorten mielenter-

veyttä tukevien palveluketjumallien kehittämisessä koettiin äärimmäisen arvokkaaksi. Järjestöt ja muut toimijat saavat hiljaista tietoa asukkaiden hyvinvoinnin muutoksista ja ajankohtaisista ilmiöistä sekä yhteyden vaikeasti tavoitettaviin ryhmiin toimiessaan asiakasrajapinnassa. Samat tiedot eivät välttämättä signaloidu yhtä vahvasti kaupungin tietoon. Näitä havaintoja pidettiin tärkeänä. Tiedonantajat kokivat monialaisen yhteistyökentän laajuuden osittain myös haasteellisena etenkin sen hallittavuuden kannalta. Erilaisia yhteistyökuvioita tunnistettiin olevan paljon, mutta kaivattiin tarkempaa tietoa toimivista ja hyväksi havaituista toimista. Yhteisten koonnin tunnistettiin puuttuvan tästäkin.

Mielen hyvinvoinnin edistämistyössä tärkeänä tekijänä pidettiin johdon esimerkkiä. Tiedonantajat toivoivat, että mielen hyvinvoinnin edistämiseen panostettaisiin myös seuraavalla valtuustokaudella. Pitkäjänteinen mielenterveyden edistäminen edellyttää tavoitteellista, päämäärätietoista, vaikuttaviin interventioihin perustuvaa sekä riittävän hyvin resursoitua työtä. Yhteistyön eri tahojen kanssa tulee olla hyvin johdettua ja koordinoitua, jotta voidaan välttyä katvealueilta ja toimien päällekkäisyyksiltä. (Solin 2018: 3; Palosuo & Lahelma 2013.) Jotta pitkäjänteinen mielen hyvinvoinnin edistäminen tulee osaksi kaikkien toimialojen ja kaupunginkanslian työtä, on johdon sitoutuminen, ymmärrys ja osaaminen keskeisessä roolissa. Myös työntekijöiden ymmärryksen lisääminen ja resurssien oikeanlainen kohdentaminen ovat tärkeässä asemassa. Jotta asukkaiden mielen hyvinvointia voidaan vaikuttavasti edistää, tulee kaikkien tietää, miksi mielen hyvinvoinnin edistämiseen on tärkeää panostaa, mitä mielen hyvinvoinnin edistäminen tarkoittaa ja minkälaisia toimia se pitää sisällään.

6.2 Luotettavuus

Luotettavuuden kannalta on tärkeää, että laadullinen tutkimus on johdonmukainen. Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida uskottavuuden, vahvistettavuuden, reflektiivisyyden ja siirrettävyyden kautta. (Kylmä ja Juvakka 2012: 127–128; Holloway & Galvin 2017: 304.) Tätä opinnäytetyötä arvioidaan näiden luotettavuuskriteerien mukaisesti. Luotettavuuden arvioinnissa tulisi pohtia sitä, mitä on tutkittu ja miksi sekä sitä vastaavatko tulokset tutkimuskysymyksiin. Lisäksi tulee pohtia tutkittavan aiheen tärkeyttä tutkijalle itselleen. (Tuomi & Sarajärvi 2018: 141.) Tämän opinnäytetyön teoriaosuudessa on avattu aiheen ajankohtaisuutta ja tärkeyttä mielenterveyden edistämisen kannalta. Opinnäytetyössä saadut tulokset vastaavat asetettuihin tutkimuskysymyksiin. Opinnäytetyön aihe valikoitui tekijän omasta mielenkiinnosta aihepiiriä kohtaan, sekä yhteistyöorganisaation tarpeista. Huolimatta opinnäytetyön tekijän

omasta mielenkiinnosta aihetta kohtaan on tutkimuksen teossa pyritty objektiivisuuteen kaikissa prosessin vaiheissa.

Tutkimuksen uskottavuuden näkökulmasta tarkastelun kohteen on tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden käsitys siitä, vastaavatko tutkimustulokset heidän käsityksiään (Kylmä & Juvakka 2012: 128). Opinnäytetyön uskottavuutta vahvistaa se, että tiedonantajat saivat lukea opinnäytetyön tulokset ja antaa palautetta niiden paikkansapitävyydestä. Opinnäytetyön tuotosta yhteiskehitettiin tiedonantajien kanssa, joka osaltaan lisää myös opinnäytetyön luotettavuutta. Opinnäytetyössä tarkasteltiin Helsingin kaupungin toimia valitun teeman näkökulmasta. Tiedonantajina toimi vain pieni joukko, jonka vuoksi otanta oli kapea, mikä heikentää aineiston uskottavuutta ja yleistettävyyttä. Lisäksi suurin osa tiedonantajista työskentelivät strategisella tasolla, jonka vuoksi asiakasrajapinnan esimerkit jäivät osin puutteellisiksi.

Vahvistettavuus liittyy koko opinnäytetyöprosessiin. Sillä tarkoitetaan tutkimusprosessin kirjaamista niin, että tutkimusta voidaan seurata pääpiirteissään. (Kylmä & Juvakka 2012: 129.) Vahvistettavuuden lisäämiseksi opinnäytetyössä on pyritty avaamaan kaikki käytetyt menetelmät ja työskentelyvaiheet. Aineiston analysoinnissa opinnäytetyön tekijän tulokset ja johtopäätökset saattavat kuitenkin poiketa niistä johtopäätöksistä mihin joku toinen tutkija olisi voinut päätyä. Laadullinen tutkimus on kuitenkin aina tutkijan tulkintaa. Vaikka menetelmät ja analyysi olisivat tarkkaan kuvattuja ja täysin toistettavissa ei toinen tutkija saa välttämättä samoja tuloksia. (Holloway & Galvin 2017: 308.)

Tutkimuksen reflektiivisyydellä tarkoitetaan sitä, että tutkimuksen tekijän on tietoinen omista lähtökohdistaan tutkimuksen toteuttajana (Kylmä & Juvakka 2012: 129). Opinnäytetyön luotettavuutta reflektiivisyyden näkökulmasta heikentää se, että tutkimuksellinen kehittämistyön oli menetelmänä opinnäytetyön tekijälle uusi. Opinnäytetyön tekijä kuitenkin tiedosti asian koko prosessin ajan. Opinnäytetyön tekijä perehtyi menetelmään teoreettisen tiedon kautta ennen opinnäytetyöprosessin alussa ja hyödynsi Metropolian kehittämistyön menetelmien työpajaa useampaan kertaan opinnäytetyötä tehdessä. Lisäksi opinnäytetyön tekijä osallistui säännöllisesti opinnäytetyöseminaareihin ja pyysi opinnäytetyötä ohjaavalta opettajalta kommentteja.

Siirrettävyydellä tarkoitetaan sitä, että tutkimuksen tekijä on kuvaillut tutkimukseen osallistujat ja toimintaympäristön tarpeeksi kattavasti, jotta lukija pystyy arvioimaan tuloksen siirrettävyyttä muihin vastaavanlaisiin tilanteisiin (Kylmä & Juvakka 2012: 129). Opinnäytetyön toimintaympäristö on pyritty kuvaamaan mahdollisimman tarkasti.

Haastatteluihin osallistuneet tiedonantajien taustat on kuvattu yleisellä tasolla heidän anonymiteettinsa suojaamiseksi.

6.3 Eettisyys

Tämän opinnäytetyön suunnittelussa ja toteutuksessa on noudatettu Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) tutkimuseettisiä ohjeita hyvästä tieteellisestä käytännöstä. Tutkimuksellisen kehittämistyön ohjaavana tekijänä oli tiedeyhteisön tunnustamat toimintatavat kuten rehellisyys, yleinen huolellisuus ja tarkkuus niin tutkimustyössä kuin tulosten tallentamisessa ja esittämisessä sekä aiheeseen liittyvien tutkimusten ja niiden tulosten arvioinnissa. (Hyvä tieteellinen käytäntö 2021.)

Eettiset kysymykset tulee huomioida toimintatavoissa koko tutkimuksen teon ajan aiheen valinnasta aina tutkimusaineiston säilyttämiseen tutkimuksen valmistumisen jälkeen (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017: 227). Opinnäytetyön aihe valittiin eettisin periaattein ja sen tuloksia voidaan hyödyntää terveyden edistämistyössä. Opinnäytetyön tarkoitus on tuottaa tietoa helsinkiläisten mielen hyvinvoinnin edistämiseen liittyvistä toimista, jolloin itse opinnäytetyön tarkoitus on eettisesti hyvään pyrkivä ja terveyden edistämisen näkökulmasta perusteltu. Tästä opinnäytetyöstä ei koitunut haittaa tiedonantajille tai muille opinnäytetyöhön liittyville tahoille.

Tärkeänä tutkimuseettisenä lähtökohtana opinnäytetyössä oli tiedonantajien yksityisyys ja tietosuojat. Opinnäytetyön tekijä huomioi aineiston käsittelyyn liittyvät riskit tiedonantajien henkilötietojen kannalta koko opinnäytetyöprosessin ajan. Opinnäytetyössä noudatettiin voimassa olevan lainsäädännön lisäksi Metropolia ammattikorkeakoulun tutkimuksia koskevia tietosuojaohjeita.

Kaikki tässä opinnäytetyössä käytetyt lähteet olivat kriittisesti ja tarkasti valittuja. Tutkimukseen pyrittiin valitsemaan mahdollisimman relevantteja ja tuoreita tutkimuksia Suomesta sekä ulkomailta. Toisten tutkijoiden aineistoihin viitataan selkeästi käyttäen Metropolia ammattikorkeakoulun viittausohjeita.

Opinnäytetyötä varten haettiin tutkimuslupaa Helsingin kaupungilta. Eettistä ennakkoarviointia ei tarvittu, sillä tutkimus ei kohdistunut arkaan kohderyhmään. Ennen haastattelua tiedonantajat kutsuttiin esittelytilaisuuteen, jossa heille annettiin tietoa opinnäytetyöstä, sen tarkoituksesta ja tavoitteista, sekä siitä miksi juuri heidät on valittu tutkimukseen. Heidän kanssaan käytiin läpi kehittämistyön vaiheet, sekä esiteltiin Hyvän mielen kunta -tarkistuslista. Heille kerrottiin myös henkilötietojen käsittelystä ja siitä millaiseksi

haastatteluaineiston käsittelyn ja säilyttämisen elinkaari on suunniteltu sekä siitä että osallistumisen opinnäytetyöhön voi peruuttaa missä vaiheessa tahansa ilman seuraamuksia. Varsinaisia henkilötietoja ei opinnäytetyössä kerätty, mutta tiedonantajien ääni tallentui haastatteluiden tallentamisen yhteydessä, jonka vuoksi henkilötietojen käsittelystä puhuttiin esittelytilaisuudessa. Tiedonantajille annettiin esittelytilaisuudessa käsitellyt asiat myös kirjallisena tutkimustiedotteen muodossa (Liite 3). Lisäksi he saivat haastattelukysymykset ennakkoon tutustuttavaksi. Tutkimustiedotteessa oli opinnäytetyön tekijän yhteystiedot, jotta tiedonantajat saivat tarvittaessa ottaa häneen yhteyttä ennen haastattelua. Yhteydenottoja ei kuitenkaan tullut. Tiedonantajilta pyydettiin allekirjoitus tutkittavan suostumus -lomakkeeseen (Liite 4) ennen haastatteluiden alkamista. Suostumuslomakkeita säilytettiin opinnäytetyön tekijän kotona lukitussa kaapissa.

Haastattelukysymyksen valmisteltiin teorialähtöisesti. Haastattelut tallennettiin kahteen eri puhelimeen, käyttäen puhelimen omaa sanelin sovellusta. Puhelimet olivat haastatteluiden ajan lentokonetilassa koska haluttiin varmistaa, etteivät puhelimet ole yhteydessä muihin laitteisiin. Haastattelutallenteet vietiin heti haastatteluiden jälkeen tietokoneelle ja tallennettiin Metropolian Z-verkkolevyasemalle, joka on tietoturvallinen omalla palvelimellaan Suomessa toimiva alusta. Verkkolevyasema oli opinnäytetyön tekijän henkilökohtaisessa käytössä ja suojattu salasanalla. Alkuperäiset tallenteet tuhoitiin puhelimesta ennen lentokonetilaa päältä pois laittamista. Tallennuksen aloittamisesta ja lopettamisesta kerrottiin tiedonantajille selkeästi. Haastattelutallenteet litteroitiin nopeasti haastatteluiden jälkeen, jonka yhteydessä kaikki haastateltaviin viittaavat henkilötiedot poistettiin. Litteroinnin suoritti opinnäytetyön tekijä, eikä aineistoon pääsyt käsiksi kukaan muu. Opinnäytetyön tuloksissa on käytetty lainauksia haastatteluisista. Tiedonantaja ei kuitenkaan voi tunnistaa lainauksien perusteella. Opinnäytetyön valmistuttua kaikki tutkimusaineistot hävitettiin Metropolia ammattikorkeakoulun ohjeistusten mukaisesti.

Hyvien eettisten käytänteiden mukaisesti opinnäytetyö on tarkistettu Turnit-plagointitunnistusjärjestelmässä. Opinnäytetyö tullaan julkaisemaan Theseus-tietokannassa, jolloin opinnäytetyö on vapaasti kaikkien saatavilla.

6.4 Johtopäätökset ja jatkotutkimuksen aiheet

Opinnäytetyön tuloksena voidaan tehdä seuraavat johtopäätökset:

1. Helsingin kaupungin hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen toimet ovat juurtuneet osaksi kaupungin rakenteita. Näillä toimilla edistetään monipuolisesti asukkaiden mielen hyvinvointia sekä suoraan että välillisesti. Käytössä on muun muassa tutkimusnäyttöön perustuvia interventioita, joilla vahvistetaan mielen-terveyttä suojaavia tekijöitä. Joukossa on runsaasti myös sellaisia toimia, jotka edistävät asukkaiden mielen hyvinvointia, mutta joiden vaikuttavuudesta ei ole tutkimuksia. Tulisikin miettiä, miten eri toimien vaikuttavuutta mielen hyvinvoinnin edistämistyössä voisi nostaa enemmän esille.
2. Mielen hyvinvointia edistäviä toimia tunnistetaan vaihtelevasti. Helsingin kaupungin suuri koko ja moniulotteinen organisaatorakenne edellyttääkin panostamaan entistä enemmän yhteiseen ymmärryksen luomiseen mielen hyvinvointia edistävästä toimintatavoista ja käytänteistä. Teeman ympärille tarvitaan lisää kaupunkiyhteistä keskustelua, jotta saadaan luotua laaja-alainen toimintasuunnitelma ja yhteiset raamit toimenpiteille asukkaiden mielen hyvinvoinnin edistämiseksi.
3. Helsingin kaupunki tekee monialaista yhteistyötä asukkaiden mielen hyvinvoinnin edistämiseksi. Kaupungilla on suuri verkosto erilaisia järjestöjä, yhdistyksiä ja muita toimijoita yhteistyökumppaneina erilaisissa rooleissa. Yhteistyö verkosto kuvautui osin pirstaleiseksi. Tarvetta on saada entistä enemmän struktuuria yhteistyökumppaneiden hankintaan sekä kaupunkiyhteiselle koonnille asukkaiden mielen hyvinvointia vaikuttavasti edistäneistä yhteistöistä.

Jatkotutkimusaiheena olisi mielenkiintoista kartoittaa helsinkiläisten positiivista mielen-terveyttä. Olisi kiinnostavaa nähdä miltä asukkaiden mielen hyvinvointi näyttäytyy positiivista mielenterveyttä mitattaessa sekä tarkastella miten tuloksia voisi hyödyntää mielen hyvinvoinnin edistämistyössä.

Lähteet

Barry, Margaret M. 2019. Concepts and principles of Mental Health Promotion. Teoksessa Barry, Margaret M. & Clarke, Aleisha M. & Petersen, Inge & Jenkins, Rachel (toim.). Implementing Mental Health Promotion. 2. painos. E-kirja. Springer Nature Switzerland AG. Luku 1.

Blomgren, Jenni & Perhoniemi, Riku 2022. Mielenterveyden häiriöihin perustuvien sairaspäivärahopäivien määrä kasvaa taas. Tutkimusblogi. Blogipostaus 10.5.2022. <<https://tutkimusblogi.kela.fi/arkisto/6636>>. Viitattu 14.5.2022.

Constitution. WHO. <<https://www.who.int/about/governance/constitution>>. Viitattu 6.5.2022.

EU Health Policy 2023. Mental Health in All Policies. Joint Statement. <https://eurohealthnet.eu/wp-content/uploads/publications/2023/230419_statement_mentalhealthinallpolicies.pdf>. Viitattu 20.5.2023.

Fact sheets. WHO 2018. Mental health: strengthening our response. Päivitetty 30.3.2018. <<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>>. Viitattu 31.3.2022.

Hedman, Lilli & Ikonen, Jonna & Leemann, Lars & Koskela, Timo & Martelin, Tuija & Solin, Pia & Tamminen, Nina & Parikka, Suvi 2021. Osallisuuden kokemus ja positiivinen mielenterveys työmarkkina-aseman ja kotitalouden rakenteen mukaan – FinSote 2019 -tutkimuksen tuotoksia. Tutkimuksesta tiiviisti 5/2021. Helsinki: Terveystien ja hyvinvoinninlaitos.

Heikkinen, Hannu L. 2018. Toimintatutkimis: Kun käytäntö ja tutkimus kohtaavat. Teoksessa Valli, Raine (toim.). Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. 5. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Helsingin hyvinvointisuunnitelma 2022–2025. Hyvinvointia, terveyttä ja turvallisuutta kaikille. Helsingin kaupunki. <<https://www.hel.fi/static/kanslia/hyte/helsingin-hyvinvointisuunnitelma-2022%E2%80%932025.pdf>>. Viitattu 13.3.2023.

Helsingin kaupunkistrategia 2021–2025. Kasvun paikka. Helsingin kaupunki. <<https://stplattaprod.blob.core.windows.net/strategiatalousprod/Helsingin%20kaupunki-strategia%20Kasvun%20paikka.pdf>>. Viitattu 13.3.2023.

Herrman, Helen & Saxena, Shekhar & Moodie, Rob & Walker, Lyn 2005. Introduction: Promoting Mental Health as a Public Health Priority. Teoksessa Herrman, Helen & Saxena, Shekhar & Moodie, Rob (toim.). Promoting Mental Health. Concepts, Emerging Evidence, Practice. A report of the World Health Organization, Department of Mental Health and Substance Abuse in collaboration with the Victorian Health Promotion Foundation and The University of Melbourne. 2–17.

Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2022. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. E-kirja. Helsinki: Gaudeamus Oy. Yliopistokustannus. Luvut 2, 4, 7.

Holloway, Immy & Galvin, Kathleen 2017. Qualitative Research in Nursing and Healthcare. E-kirja. Neljäs painos. Iowa: John Wiley & Sons Inc. Luvut 6, 8, 14, 18.

HYTE Helsingissä. Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen. Helsinki.
<<https://hyte.hel.fi/hyte-helsingissa/>>. Viitattu 17.6.2022.

HYTE-valmisteluryhmä 2018. Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen (HYTE) johtaminen ja koordinointi Helsingissä. Esitys 29.3.2018.
<<https://dev.hel.fi/paatokset/media/att/ac/ac3b03aeae50e958c8b0fcd2061ab66ccd5f0094.pdf>>. Viitattu 17.6.2022.

Hyvä tieteellinen käytäntö 2021. Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). Päivitetty 7.7.2021. <<https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytanta-htk>>. Viitattu 18.5.2022.

Hyvän mielen kunta -tarkistuslista 2022. MIELI ry. Päivitetty 28.4.2022.
<<https://mieli.fi/yhteiskunta/mielenterveys-suomessa/hyvan-mielen-kunta/tarkistuslista/>>. Viitattu 21.5.2022.

Hyvän mielen kunta 2021. Hankesuunnitelma 31.8.2021. MIELI Suomen Mielenterveys ry. 3–4.

Jokinen, Arja. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat. Teoksessa Vuori, Jaana (toim.). Laadullinen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. <<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/mita-on-laadullinen-tutkimus/laadullisen-tutkimuksen-nakokulmat/>>. Viitattu 13.4.2023.

Jyrkämä, Jyrki. Toimintatutkimus. Teoksessa Vuori, Jaana (toim.). Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. <<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/tutkimusasetelma/toimintatutkitoi/>>. Viitattu 24.5.2022.

Kankkunen, Päivi & Vehviläinen-Julkunen, Katri 2017. Tutkimus hoitotieteessä. E-kirja. 3.–5. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Kekoni, Taru & Mönkkönen, Kaarina & Hujala, Anneli & Laulainen, Sanna & Hirvonen, Jukka 2019. Moniammatillisuus käsitteinä ja käytänteinä. Teoksessa Mönkkönen, Kaarina & Kekoni, Taru & Pehkonen, Aini (toim.). Moniammatillinen yhteistyö. Vaikuttava vuorovaikutus sosiaali- ja terveysalalla. Tallinna: Gaudeamus. Luku 2.

Keyes, Corey L.M. & Simoes, Eduardo J. 2012. To Flourish or Not: Positive Mental Health and All-Cause Mortality. American Journal of Public Health. 102 (11) 2164–2172.

Kivipelto, Minna & Lounamaa, Anne & Rotko, Tuulia & Wikström, Katja & Cresswell-Smith, Johanna & Jousilahti, Pekka & Kailanto, Sanna & Kankaanpää, Saija-Liisa &

Kaukonen, Suvi & Kettunen, Hanna & Klementtilä, Antti & Koivula, Riitta & Lindström, Jaana & Mäki-Opas, Johanna & Partonen, Timo & Rapeli, Saara & Solin, Pia & Strand, Teija & Tamminen, Nina & Viskari, Inari 2022. Työikäisten mielen hyvinvoinnin vahvistaminen politiikkatoimien keskiöön. Tutkimuksesta tiiviisti 33/2022. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Kylmä, Jari & Juvakka, Taru 2012. Laadullinen terveystutkimus. 1.–2. painos. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Latvala, Eila & Vanhanen-Nuutinen, Liisa 2003. Laadullisen hoitotieteellisen tutkimuksen perusprosessi: Sisällönanalyysi. Teoksessa Janhonen, Sirpa & Nikkonen, Merja (toim.). Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOY. 21–43.

Lönnqvist, Jouko & Lehtonen Johannes 2010. Psykiatria. Teoksessa Lönnqvist, Jouko & Heikkinen, Martti & Henriksson, Markus & Marttunen Mauri & Partonen, Timo (toim.). Psykiatria. 5.–8. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus oy Duodecim. 14–17.

Mäki, Netta & Sinkko, Harri 2022. Helsingin väestö vuodenvaihteessa 2021/2022 ja väestömuutokset vuonna 2021. Tilastoja 2022:7. Helsingin kaupunki, kaupunginkanslia, kaupunkitieto.

McCay, Layla & Bremer, Ingrid & Endale, Tarik & Jannati, Maria & Yi, Jihyun 2017. Urban Desing and mental Health. Teoksessa Okkels, Niels & Kristiansen, Christina Blanner & Munk-Jørgensen (toim.). Mental Health and Illness in the City. E-kirja. Singapore: Springer Nature. 421-444.

McDaid, David & Park, A-La & Wahlbeck, Kristian 2019. The Economic Case for the Prevention of Mental Illness. Annual Review of Public Health 40. 373–389.

Mental health. WHO. <https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1>. Viitattu 31.2.2022.

Mielenterveyden edistäminen. THL 2021. Päivitetty 22.3.2021. <<https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen>>. Viitattu 24.9.2022.

Mikkonen, Juha 2015. Terveyden tasa-arvon tulevaisuus. Demos Helsinki associate. 10.

Mitä MIELI ry tekee? 2021. MIELI ry. Päivitetty 6.9.2021. <<https://mieli.fi/mieli-ry/toiminta/>>. Viitattu 15.5.2022.

Norman, Rosana & Byambaa, Munkhtsetseg & De, Rumna & Butchart, Alexandet & Scott, James & Vos, Theo 2012. The Long-Term Health Consequences of Child Physical Abuse, Emotional Abuse, and Neglect: A Systematic Review and Meta-Analysis. PLoS Med 9 (11).

Nykänen, Seija 2010. Ohjauksen palvelujärjestelyjen toimijoiden käsitykset johtamisesta ohjausverkostossa. Matkalla verkostojohtamiseen? Koulutuksen tutkimuslaitos. Tutkimuksia 25. Jyväskylä: Jyväskylän Yliopistopaino.

OECD/EU 2018. Health at a Glance: Europe 2018: State of Health in the EU cycle. Paris: OECD Publishing. 20–22.

Okkels, Niels & Kristiansen, Christina Blanner & Munk-Jørgensen 2017. Review of Urban Mental Health. Teoksessa Okkels, Niels & Kristiansen, Christina Blanner & Munk-Jørgensen (toim.). Mental Health and Illness in the City. E-kirja. Singapore: Springer Nature. 1–13.

Palosuo, Hannele & Lahelma, Eero 2013. Terveiden sosiaaliset määrittäjät. Teoksessa Sihto, Marita & Palosuo, Hannele & Topo, Päivi & Vuorenkoski, Lauri & Leppo, Kimmo (toim.). Terveyspolitiikan perusta ja käytännöt. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Teema 17. Tampere: Suomen yliopistopaino Oy.

Petticrew, Mark & Chisholm, Dan & Thomson, Hilary & Jané-Llopis, Eva 2005. Evidence: The Way Forward. Teoksessa Herrman, Helen & Saxena, Shekhar & Moodie, Rob (toim.). Promoting Mental Health. Concepts, Emerging Evidence, Practice. A report of the World Health Organization, Department of Mental Health and Substance Abuse in collaboration with the Victorian Health Promotion Foundation and The University of Melbourne. 203-215.

Purtle, Jonathan & Nelson, Katherine L. & Counts, Nathaniel Z. & Yudell, Michael 2020. Population-Based Approaches to Mental Health: History, Strategies and Evidence. Annual Review of Public Health. 41:201–221.

Ridanpää, Soile 2022. Positiivisen mielenterveyden mittaaminen. Esitys 26.10.2022 Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen positiivisen mielenterveyden mittaamisen webinaarissa. Helsinki.

Ryan, Rachel & O'Farrelly, Christine & Ramchandani, Paul 2017. Parenting and child mental health. London Journal of Primaty Care 9 (6). 86–94.

Saikku, Peppi & Rajavaara, Marketta & Seppälä, Ullamaija 2017. Monialainen yhteistyö paikallisessa työllisyyden hallinnassa. Integroiva kirjallisuuskatsaus. Sosiaali- ja terveysturvan raportteja 7. Helsinki: Kela.

Salonen, Kari & Eloranta, Sini & Hautala, Tiina & Kinos, Sirpa 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 108. Tampere: Suomen yliopistopaino Oy.

Sihto, Marita & Ollila, Eeva & Koivusalo, Meri 2006. Principles and challenges of Health in All Policies. Teoksessa Ståhlh, Timo & Wismar, Matthias & Ollila, Eeva & Lahtinen, Eero & Leppo, Kimmo (toim.). Health in All Policies. Prospects and potentials. Ministry of Social Affairs and Health. Finland: Kirjaamo STM.

Solin, Pia & Appelqvist-Schmidlechner, Kaija & Nordling, Esa & Tamminen, Nina 2018. Mielen hyvinvoinnin edistäminen osaksi kunnan strategiaa. Päätöksen tueksi 25/2018. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Solin, Pia & Tamminen, Nina & Heimonen, Sirkkaliisa 2022. Ikääntyneet ja mielen hyvinvointi. Tiedä & Toimi. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Solin, Pia 2022. Positiivisen mielenterveyden käsite. Esitys 26.10.2022 Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen positiivisen mielenterveyden mittaamisen webinaarissa. Helsinki.

Sote-uudistus. Sosiaali- ja terveydenhuollon ja pelastustoimen uudistus. <<https://soteuudistus.fi/uudistus-lyhyesti->>. Viitattu 15.5.2022.

Talousarvio 2023. Helsingin kaupungin talousarvio 2023 ja taloussuunnitelma 2023–2025. Helsingin kaupunki. Helsingin kaupungin keskushallinnon julkaisuja 2022:41. Luettavissa < <https://www.hel.fi/static/kanslia/Julkaisut/2022/helsinki-talousarvio-2023.pdf>>. Viitattu 18.3.2023.

Tamminen Nina 2022. Positiivisen mielenterveyden mittari – Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS). Esitys 26.10.2022 Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen positiivisen mielenterveyden mittaamisen webinaarissa. Helsinki.

Tamminen, Nina & Solin, Pia (toim.) 2023a. Mielenterveyden edistäminen ikääntyneiden asumis- ja hoivapalveluissa. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Tampere: Suomen Yliopistopaino Oy.

Tamminen, Nina & Solin, Pia 2023b. Mielenterveysvaikutusten ennakoarvioinnilla vaikuttavampaa mielenterveyden edistämistä. Blogi 10.2.2023. <<https://tietokayttoon.fi/ajankohtaista/blogi/-/blogs/mielenterveysvaikutusten-ennakoarvioinnilla-vaikuttavampaa-mielenterveyden-edistamista>>. Viitattu 2.5.2023.

Terveyden edistämisen laatusuositus 2006. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2006:19. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

Tilastotietokanta Kelasto. Kela <<https://www.kela.fi/kelasto>>. Viitattu 17.9.2022.

Toikko, Timo & Rantanen, Teemu 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Näkökulmia kehittämisprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. 3. korjattu painos. Tampere: University Press.

Toimialat 2022. Kaupungin organisaatio. Helsingin kaupunki. Päivitetty 31.1.2022. <<https://www.hel.fi/helsinki/fi/kaupunki-ja-hallinto/hallinto/organisaatio/toimialat/>>. Viitattu 12.5.2022.

Tuomi, Essi 2020. Mielenterveydenhäiriöiden aiheuttamat kustannukset: Varhaisen tuen palvelut keinona kustannusten hillitsemiseen. JAMK Journal of Health Social Studies 2020. 30–36 <<https://verkkolehdet.jamk.fi/jhss/files/2021/02/2020-e5.pdf>>. Viitattu 20.5.2022.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. E-kirja. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. Luvut 2–4.

Vorma, Helena & Rotko, Tuulia & Larivaara, Meri & Kosloff, Anu 2020. Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020–2030. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2020:6. Helsinki: Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus.

Waddell, Charlotte & Schwartz, Christine & Ander, Caitlyn & Barican, Jenny Lou & Yung, Donna 2018. Fifty years of preventing and treating childhood behaviour disorders: a systematic review to inform policy and practice. *Evidence-Based Mental Health* 21 (2). 45–52.

Wahlbeck, Kristian & Hannukkala, Marjo & Parkkonen, Johannes & Valkonen, Jukka & Solantausta, Tytti 2017. Mielenterveyden edistäminen kansanterveystyön ytimessä. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim*. 133. (10) 985–992.

Wahlbeck, Kristian & McDaid, David 2012. Action to alleviate the mental health impact of the economic crisis. *World Psychiatry* 11 (3). 139–145.

Wahlbeck, Kristian 2015. Public mental health: the time is ripe for translation of evidence into practice. *World Psychiatry* 14 (1). 36–42.

WHO & Calouste Gulbenkian Foundation 2014. Social determinants of mental health. Geneva: World Health Organization.

WHO 2018. Multisectoral and intersectoral action for improved health and well-being for all: mapping of the WHO European Region. Governance for a sustainable future: improving health and wellbeing for all. Final Report. Copenhagen: World Health Organization.

Zhang, Jinguang & Yu, Zhaowu & Zhao, Bing & Sun, Ranhao & Vejre, Henrik 2020. Links between green space and public health: a bibliometric review of global research trends and future prospects from 1901 to 2019. *Environmental Research Letters* 15 (6).

Hyvän mielen kunta -tarkistuslista osiot 2. ja 3.

2. Mielen terveyden edistäminen koko kunnan tehtävänä

Tavoite: "Mielen terveyden edistäminen on koko kuntayhteisössä tehtävää työtä. Osa-alueen tavoitteena on varmistaa, että kunta ja sen kaikki toimialat tunnistavat roolinsa ja vastuunsa kuntalaisten ja kunnan työntekijöiden mielen hyvinvoinnin edistäjänä sekä kehittävät mielen hyvinvoinnin edistämiseen liittyviä sisäisiä ja ulkoisia kumppanuuksia

	Johdon taso	Arvio	Avoimet kommentit	Toimenpiteet seuraavalle seurantakaudelle	Seurannan ajankohta	Yhdyspinta huomioitava	Vastuutaho	
1	Kunnan eri sektoreiden roolit ja toimet asukkaiden mielen terveyden edistämiseksi on tunnistettu, suunniteltu ja kuvattu.	<input type="checkbox"/> Kyllä <input type="checkbox"/> Osittain <input type="checkbox"/> Ei vielä						
	Poikkihallinnolliseen mielen terveyden edistämisen koordinaatioon ja yhteistyöhön on määritellyt resurssit.	<input type="checkbox"/> Kyllä <input type="checkbox"/> Osittain <input type="checkbox"/> Ei vielä						
2	Yhdyspinnolla on sovittu kunnan ja hyvinvointialueen yhteistyöstä ja vastualueista mielen terveyden edistämisen alueella.	<input type="checkbox"/> Kyllä <input type="checkbox"/> Osittain <input type="checkbox"/> Ei vielä						3 Hyvät käytännöt ja toimintamallit
	Mielen terveyttä edistetään kunnassa monialaisissa työ- ja kehittämissyryhmissä.	<input type="checkbox"/> Kyllä <input type="checkbox"/> Osittain <input type="checkbox"/> Ei vielä						
	Järjestöjen, toimijoiden ja kunnan mielen terveyden edistämisen yhteistyölle on määritelty rakenteet ja vastuut.	<input type="checkbox"/> Kyllä <input type="checkbox"/> Osittain <input type="checkbox"/> Ei vielä						
	Kunta tukee mielen terveyttä edistävien järjestöjen ja muiden toimijoiden toimintaa.	<input type="checkbox"/> Kyllä <input type="checkbox"/> Osittain <input type="checkbox"/> Ei vielä						
	Kaikilla kunnan toimialoilla kartoitetaan mahdollisia uusia toimijoita ja järjestöjä yhteistyöhön kuntalaisten mielen terveyden edistämiseksi.	<input type="checkbox"/> Kyllä <input type="checkbox"/> Osittain <input type="checkbox"/> Ei vielä						
	Kunta yhdessä sidosryhmien kanssa tarjoaa tiloja ja kohtaamispaikkoja kuntalaisten mielen terveyttä edistävälle toiminnolle.	<input type="checkbox"/> Kyllä <input type="checkbox"/> Osittain <input type="checkbox"/> Ei						

3. Yhdyspinnat, yhteistyö ja kumppanuudet

Tavoite: "Tavoitteena on, että kunnassa tehdään monialaista yhteistyötä mielen hyvinvoinnin edistämiseksi. Kaikilla toimijoilla on yhteinen näkemys ja päämäärä. Monialaista yhteistyötä johdetaan systemaattisesti ja erilaiset osaamiset kytkeytyvät organisaation rakenteisiin kaikilla tasoilla."

1	Johdon taso	Arvio	Avoimet kommentit	Toimenpiteet seuraavalle seurantakaudelle	Seurannan ajankohta	Yhdyspinta huomioitava	Vastuutaho
	Monialainen yhteistyö ja yhdyspintayhteistyö on kirjattu kunnan strategiaan ja sille on sovittu yhteiset tavoitteet ja päämäärät.	<input type="checkbox"/> Kyllä <input type="checkbox"/> Osittain <input type="checkbox"/> Ei vielä					
	Yhteistyölle hyvinvointialueiden kanssa on selkeät rakenteet ja sovitut vastuut.	<input type="checkbox"/> Kyllä <input type="checkbox"/> Osittain <input type="checkbox"/> Ei vielä					
2	Toiminnan taso	Arvio	Avoimet kommentit	Toimenpiteet seuraavalle seurantakaudelle	Seurannan ajankohta	Yhdyspinta huomioitava	Vastuutaho
	Monialaista yhteistyötä johdetaan niin, että kumppanuudet ja yhteistyö mahdollistetaan kunnan ja hyvinvointialueen eri toimijoiden kanssa, ml. kuntalaiset.	<input type="checkbox"/> Kyllä <input type="checkbox"/> Osittain <input type="checkbox"/> Ei vielä					
	Yhteistyölle oppilaitosten, järjestöjen, yritysten, yhteisöjen ja vapaaehtoistoimijoiden kanssa on määritelty vastuut ja rakenteet.	<input type="checkbox"/> Kyllä <input type="checkbox"/> Osittain <input type="checkbox"/> Ei vielä					
	Oppilaitoksissa toimitaan tavalla, joka edistää oppilaiden, opiskelijoiden ja työntekijöiden mielenterveyttä.	<input type="checkbox"/> Kyllä <input type="checkbox"/> Osittain <input type="checkbox"/> Ei vielä					
	Yrityksissä tuetaan toimimaan tavalla, joka edistää henkilökunnan mielenterveyttä.	<input type="checkbox"/> Kyllä <input type="checkbox"/> Osittain <input type="checkbox"/> Ei vielä					
	Kunnassa mahdollistetaan asukkaiden osallisuus mielenterveyden edistämiseen.	<input type="checkbox"/> Kyllä <input type="checkbox"/> Osittain <input type="checkbox"/> Ei vielä					
3	Hyvät käytännöt ja toimintamallit						

TEEMAHAASTattelun aihealueet ja tukikysymykset:

MIELEN HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN TOIMIALOILLA JA KAUPUNGINKASLIASSA

- Onko roolit ja toimet mielenterveyden edistämiseksi tunnistettu, suunniteltu ja kuvattu?
- Minkälaisia ehkäisevän mielenterveystyön toimintatapoja on käytössä?
- Onko perustettu kehittämissyömiä edistävän ja ennaltaehkäisevän mielenterveystyöhön? Millaisia ja keiden kanssa?
- Onko poikkihallinnollista yhteistyötä? Tiedetäänkö mitä tehdään muilla toimialoilla?

YHTEISTYÖ

- Minkälaista yhteistyötä asukkaiden mielen hyvinvoinnin edistämiseksi tehdään eri toimijoiden ja järjestöjen kanssa? Miten sitä johdetaan?
- Onko rakenteet ja vastuut on määritelty kaupungin ja järjestöjen yhteistyölle? Miten niistä tiedotetaan?
- Tukeeko kaupunki mielenterveyttä edistävien järjestöjen ja muiden toimijoiden toimintaa?
- Kartoitetaanko uusia järjestöjä ja toimia mielenterveyden edistämiseksi? Kuka kartoitusta tekee?

TILAT JA OSALLISUUS

- Tarjoaako kaupunki tiloja ja kohtaamispaikkoja mielenterveyttä edistäville toiminnoille?
- Miten asukkaita osallistetaan mielen hyvinvoinnin edistämiseen? Millaisia hyviä käytänteitä on havaittu?

TUTKIMUSTIEDOTE**Hyvän mielen kunta -tarkistuslistan käyttöönottoprosessin startti Helsingin kaupungilla****Pyyntö osallistua tutkimukseen**

Teitä pyydetään mukaan tutkimukseen, jossa tutkitaan Helsingin kaupungin toimialojen ja kaupunginkanslian mielenterveyttä edistäviä toimia MIELI ry:n kehittämän Hyvän mielen kunta -tarkistuslistan avulla. Olemme arvioineet, että sovellutte tutkimukseen, koska työskentelette Helsingin kaupungilla kaupunkilaisten mielen hyvinvointia edistävien teemojen parissa. Tämä tiedote kuvaa tutkimusta ja teidän osuuttanne siinä. Porehdyttyänne tähän tiedotteeseen teille järjestetään mahdollisuus esittää kysymyksiä tutkimuksesta, jonka jälkeen teiltä pyydetään suostumus tutkimukseen osallistumisesta.

Vapaaehtoisuus

Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Kieltäytyminen ei vaikuta työskentelyyn Helsingin kaupungilla. Voitte myös keskeyttää tutkimuksen koska tahansa syytä ilmoittamatta. Mikäli keskeytätte tutkimuksen tai peruutatte suostumuksen, teistä keskeyttämiseen ja suostumuksen peruuttamiseen mennessä kerättyjä tietoja ja näytteitä voidaan käyttää osana tutkimusaineistoa.

Tutkimuksen tarkoitus

Tämän tutkimuksellisen kehittämistyön tarkoituksena on aloittaa Hyvän mielen kunta -tarkistuslistan käyttöönottoprosessi Helsingin kaupungissa tarkastuslistan osioiden 2. ja 3. osalta. Tarkoitus on kartoittaa Helsingin kaupungin eri toimialojen ja kaupunginkanslian rooleja kaupunkilaisten mielen hyvinvoinnin edistäjänä sekä kartoittaa kaupungin monialaista yhteistyötä. Lisäksi tarkoituksena on laatia arvio Hyvän mielen kunta -tarkistuslistan toimivuudesta käytännön työn apuvälineenä.

Tutkimuksen toteuttajat

Tutkimuksellinen kehittämistyö on osa Metropolia Ammattikorkeakoulun terveyden edistämisen ylemmän amk-tutkinnon opintoja. Tutkimuksellisen kehittämistyön toteuttaja on Heidi Penttala. Tutkimuksellisessa kehittämistyössä työelämän yhteistyökumppanina toimivat Helsingin kaupunki ja MIELI ry.

Tutkimusmenetelmät ja toimenpiteet

Tutkimukseen osallistuminen kestää n.2 tuntia. Tutkimus toteutetaan ryhmähaastatteluna.

Kustannukset ja niiden korvaaminen

Tutkimukseen osallistuminen ei maksa teille mitään. Osallistumisesta ei myöskään makseta erillistä korvausta. Tutkimukseen saa käyttää työaika.

Tutkimustuloksista tiedottaminen

Tutkimuksellinen kehittämistyö on terveyden edistämisen ylemmän amk-tutkintoon liittyvä opinnäytetyö, joka julkaistaan avoimesti- Theseus-tietokannassa.

Mitä tutkimusaineistolle tapahtuu tutkimuksen päättyttyä?

Tutkimuksen päättyttyä tutkimusaineisto tullaan hävittämään.

Tutkimuksen päättyminen

Myös tutkimuksen suorittaja voi keskeyttää tutkimuksen. Tutkimuksen keskeytyminen voi aiheutua sairastumisesta tai muusta merkittävästä elämän muutoksesta johtuen.

Lisätiedot

Pyydämme teitä tarvittaessa esittämään tutkimukseen liittyviä kysymyksiä tutkijalle.

Tutkijan yhteystiedot

Tutkija / opinnäytetyötekijä
Nimi: Heidi Penttala
Puh. 040 XXX XXXX
Sähköposti: heidi.penttala@metropolia.fi

Opinnäytetyön ohjaaja
Titteli: TtT, Lehtori
Nimi: Sari Haapio
Metropolia Ammattikorkeakoulu Oy / Myllypuron yksikkö

Tutkimuksen tietosuojaseloste: Henkilötietojen käsittely tutkimuksessa

Tässä tutkimuksessa käsitellään teitä koskevia henkilötietoja voimassa olevan tietosuojalainsäädännön (EU:n yleinen tietosuoja-astus, 679/2016, ja voimassa oleva kansallinen lainsäädäntö) mukaisesti. Seuraavassa kuvataan henkilötietojen käsittelyyn liittyvät asiat.

Tutkimuksen rekisterinpitäjä

Rekisterinpitäjällä tarkoitetaan tahoja, joka yksin tai yhdessä toisten kanssa määrittelee henkilötietojen käsittelyn tarkoitukset ja keinot. Rekisterinpitäjä voi olla Metropolia Ammattikorkeakoulu, toimeksiantaja, muu yhteistyötaho, opinnäytetyöntekijä tai jotkut edellä mainituista yhdessä (esim. Metropolia Ammattikorkeakoulu ja opinnäytetyöntekijä yhdessä).

Tässä tutkimuksessa henkilötietojen rekisterinpitäjä on

Metropolia Ammattikorkeakoulu	<input checked="" type="checkbox"/>	
Toimeksiantaja	<input type="checkbox"/>	Toimeksiantajan nimi:
Muu yhteistyötaho	<input type="checkbox"/>	Yhteistyötahon nimi:
Opinnäytetyöntekijä	<input checked="" type="checkbox"/>	

Yhteisrekisterinpitäjien vastuut

- Opinnäytetyön tekijä vastaa henkilötietojen käsittelystä koko niiden elinkaaren ajan. Opinnäytetyön tekijä päättää henkilötietojen säilytysajasta ja poistaa ne, kun säilytysaika on umpeutunut.
- Opinnäytetyön tekijä päättää henkilötietojen käsittelyssä käytettävistä työvälineistä. Metropolia ammattikorkeakoulu vastaa henkilötietojen käsittelyssä käytettävien työvälineiden ja/tai tallennuspalvelujen tietoturvasta sekä laatii henkilötietojen käsittelysopimukset järjestelmätoimittajien kanssa.
- Opinnäytetyön tekijä vastaa rekisteröityjen oikeuksien toteuttamisesta.
- Opinnäytetyöntekijä vastaa rekisteröidyn informoinnista.

Tutkimuksessa teistä kerätään seuraavia henkilötietoja

Henkilötietojen käsittely on oikeutettua ainoastaan silloin, kun se on tutkimukselle välttämätöntä. Kerättävät henkilötiedot on minimoitava, niitä ei saa kerätä tarpeettomasti tai varmuuden vuoksi.

Opinnäytetyötä varten tehtävät haastattelut tullaan tekemään etäyhteyksin Microsoft Teams –sovelluksen avulla. Haastattelun tallennetaan sovelluksen omalla tallennusominaisuudella. Kun tallennus on päällä, lukee siitä maininta kokousikkunan yläreunassa olevassa tekstissä. Sovellus tallentaa käyttäjistä seuraavia tietoja: mahdollinen profiilikuva, videokuvan kun kamera on päällä, äänen kun mikrofoni on päällä, chat-palstalle kirjoitetut kommentit sekä IP-osoitteen.

Teillä ei ole sopimukseen tai lakisääteiseen tehtävään perustuvaa velvollisuutta toimittaa henkilötietoja vaan osallistuminen on täysin vapaaehtoista.

Tutkimuksessa kerätään henkilötietojanne myös seuraavista lähteistä

Tutkimuksessa ei kerätä henkilötietojanne muista lähteistä.

Henkilötietojenne suojausperiaatteet

Haastattelut toteutetaan Microsoft Teamsilla etäyhteydellä. Teams -tallennukset viedään opinnäytetyön tekijän henkilökohtaisessa käytössä olevalle Metropolian Z-verkkolevyasemalle, joka on tietoturvallinen omalla palvelimellaan Suomessa toimiva alusta. Verkkolevyasema on suojattu salasanalla, joka on vain opinnäytetyön tekijän tiedossa. Aineisto litteroidaan, jonka jälkeen Teams -tallenne tuhotaan. Litteroinnin yhteydessä kaikki viittaukset henkilötietoihin poistetaan. Litteroidusta aineistosta tehdään varmuuskopio muistitikulle. Muistitikkaa säilytetään opinnäytetyön tekijän kotona lukitussa kaapissa.

Henkilötietojenne käsittelyn tarkoitus

Henkilötietojenne käsittelyn tarkoitus on kartoittaa Helsingin kaupungin eri toimialojen ja kaupunginkanslian rooleja kaupunkilaisten mielen hyvinvoinnin edistäjänä sekä kartoittaa kaupungin monialaista yhteistyötä. Lisäksi tarkoituksena on laatia arvio Hyvän mielen kunta - tarkistuslistan toimivuudesta käytännön työn apuvälineenä.

Henkilötietojenne käsittelyperuste

Tutkimuksessa henkilötietojen käsittelyn oikeusperuste: suostumus.

Tutkimuksen kesto (henkilötietojenne käsittelyaika)

Tutkimuksen kesto on elokuu 2022- toukokuu 2023.

Mitä henkilötiedoillenne tapahtuu tutkimuksen päätyttyä?

Henkilötiedot hävitetään tutkimuksen päätyttyä.

Tietojen luovuttaminen tutkimusrekisteristä

Tietoja ei luovuteta ulkopuolisille.

Henkilötietojenne mahdollinen siirto EU:n tai ETA-alueen ulkopuolelle

Tietoja ei siirretä EU:n tai ETA-alueen ulkopuolelle.

Rekisteröitynä teillä on oikeus

Koska henkilötietojanne käsitellään tässä tutkimuksessa, niin olette rekisteröity tutkimuksen aikana muodostuvassa henkilörekisterissä. Rekisteröitynä teillä on oikeus:

- saada tietoa henkilötietojen käsittelystä
- tarkastaa itseänne koskevat tiedot
- oikaista tietojanne
- poistaa tietonne (esim. jos peruutatte antamanne suostumuksen)
- peruuttaa antamanne henkilötietojen käsittelyä koskeva suostumus
- rajoittaa tietojenne käsittelyä
- rekisterinpitäjän ilmoitusvelvollisuus henkilötietojen oikaisusta, poistosta tai käsittelyn rajoittamisesta
- siirtää tietonne järjestelmästä toiseen
- sallia automaattinen päätöksenteko nimenomaisella suostumuksellanne

- tehdä valitus tietosuojavaltuutetun toimistoon, jos katsotte, että henkilötietojanne on käsitelty tietosuojalainsäädännön vastaisesti

Jos henkilötietojen käsittely tutkimuksessa ei edellytä rekisteröidyn tunnistamista ilman lisätietoja eikä rekisterinpitäjä pysty tunnistamaan rekisteröityä, niin oikeutta tietojen tarkastamiseen, oikaisuun, poistoon, käsittelyn rajoittamiseen, ilmoitusvelvollisuuteen ja siirtämiseen ei sovelleta.

Voitte käyttää oikeuksianne ottamalla yhteyttä rekisterinpitäjään.

Tutkimuksessa kerättyjä henkilötietoja ei käytetä profilointiin tai automaattiseen päätöksentekoon

Henkilötietojen käsittely aineistoa analysoitaessa ja tutkimuksen tuloksia raportoitaessa

Teistä kerättyä tietoa ja tutkimusaineistoa käsitellään luottamuksellisesti lainsäädännön edellyttämällä tavalla. Aineiston litteroinnin yhteydessä poistetaan kaikki henkilötiedot. Lopulliset tutkimustulokset raportoidaan ryhmätasolla eikä yksittäisten tutkittavien tunnistaminen ole mahdollista.

Tutkimusaineistoa ei käytetä myöhempiin tutkimuksiin.

Tutkimusaineisto säilytetään tutkimuksen valmistumiseen saakka toukokuuhun 2023, jonka jälkeen ne hävitetään.

Tutkimuksen nimi: Hyvän mielen kunta -tarkistuslistan käyttöönottoprosessin startti Helsingin kaupungilla

Tutkimuksen toteuttaja: Heidi Penttala, p.040 XXX XXXX heidi.penttala@metropolia.fi

Minua _____ on pyydetty osallistumaan yllämainittuun tutkimukseen, jonka tarkoituksena on aloittaa Hyvän mielen kunta -tarkistuslistan käyttöönottoprosessi Helsingin kaupungissa tarkistuslistan osioiden 2. ja 3. osalta. Tarkoitus on kartoittaa Helsingin kaupungin eri toimialojen ja kaupunginkanslian rooleja kaupunkilaisten mielen hyvinvoinnin edistäjänä sekä kartoittaa kaupungin monialaista yhteistyötä. Lisäksi tarkoituksena on laatia arvio Hyvän mielen kunta -tarkistuslistan toimivuudesta käytännön työn apuvälineenä.

Olen saanut tutkimustiedotteen ja ymmärtänyt sen. Tiedotteesta olen saanut riittävän selvityksen tutkimuksesta, sen tarkoituksesta ja toteutuksesta, oikeuksistani sekä tutkimuksen mahdollisesti liittyvistä hyödyistä ja riskeistä. Minulle on kerrottu tutkimuksesta myös suullisesti. Minulla on ollut mahdollisuus esittää kysymyksiä ja olen saanut riittävän vastauksen kaikkiin tutkimusta koskeviin kysymyksiini.

Olen saanut tiedot tutkimukseen mahdollisesti liittyvästä henkilötietojen keräämisestä, käsittelystä ja luovuttamisesta ja minun on ollut mahdollista tutustua tutkimuksen tietosuojaselosteeseen.

Minua ei ole painostettu eikä houkuteltu osallistumaan tutkimukseen. Minulla on ollut riittävästi aikaa harkita osallistumistani tutkimukseen.

Ymmärrän, että osallistumiseni tutkimukseen on vapaaehtoista ja että voin peruuttaa tämän suostumukseni koska tahansa syytä ilmoittamatta. Olen tietoinen siitä, että mikäli keskeytän tutkimuksen tai peruutan suostumukseni, minusta keskeyttämiseen ja suostumuksen peruuttamiseen mennessä kerättyjä tietoja ja näytteitä voidaan käyttää osana tutkimusaineistoa.

Allekirjoituksellani vahvistan osallistumiseni tähän tutkimukseen.

Jos tutkimuksessa käsitellään henkilötietoja ja niiden käsittelyperusteena on suostumus, vahvistan allekirjoituksellani suostumukseni myös henkilötietojeni käsittelyyn. Minulla on oikeus peruuttaa suostumukseni henkilötietojeni käsittelyyn tietosuojaselosteessa kuvatulla tavalla.

Allekirjoitus: _____

Nimenselvennys: _____

Alkuperäinen allekirjoitettu tutkittavan suostumus sekä kopio tutkimustiedotteesta liitteineen jäävät tutkijan arkistoon. Tutkimustiedote liitteineen ja kopio allekirjoitetusta suostumuksesta annetaan tutkittavalle.