



Kainuun mielen hyvinvoinnin ohjelma

(2025–2029)



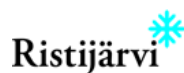
Kainuun mielen hyvinvoinnin ohjelma

Kainuun mielen hyvinvoinnin ohjelman (2025–2029)

*tarkoituksena on edistää kainuulaisten hyvinvointia ja mielen-
terveyttä kaikissa ikäryhmissä. Ohjelma linjaa suunnan ja tavoitteet
mielen hyvinvoinnin edistämiseksi Kainuussa. Mielen terveys ja sen
edistäminen ovat osa ihmisen kokonaisvaltaista terveyttä
sekä liitoksissa yhteiskunnan sosiaaliseen
ja taloudelliseen hyvinvointiin.*



PALTAMO



**Euroopan unionin
osarahoittama**

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

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

Visio

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

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

Neljä painopistettä

1

Hyväksyntä ja välittäminen

Hyväksytään ihmisten välinen erilaisuus osana mielen hyvinvointia.

Vahvistetaan kainuulaista me-henkeä ja välittämistä.

2

Mielenterveys-osaaminen ja -taidot

Omaksutaan ja harjoitellaan mielenterveys-taitoja läpi elinkaaren.

Menneisyys ei määritä kenenkään tulevaisuutta.

3

Luonto, liikunta ja kulttuuri

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

Vaalitaan ja siirretään niitä tuleville sukupolville.

4

Osallisuus ja päätöksenteon avoimuus

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



Mielen hyvinvoinnin ohjelma

Visio

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

Painopisteet

Hyväksyntä ja välittäminen

Mielenterveysosaaminen ja -taidot

Luonto, liikunta ja kulttuuri

Osallisuus ja päätöksenteon avoimuus

Kohderyhmät ja tavoitteet

Lapset ja lapsiperheet

Vahvistetaan mielen-terveysosaamista ja -taitoja

Tuetaan turvallisen, yhteisöllisen ja osallisuutta vahvistavan kasvuympäristön edellytyksiä

Tunnustetaan luonnon, kulttuurin ja liikunnan merkitys osana hyvinvointia

Tarjotaan kehitystä tukevia harrastusmahdollisuuksia

Nuoret

Vahvistetaan mielen-terveysosaamista ja -taitoja

Tuetaan hyvän itsetunnon kehittymistä ja nuorten mielen-terveyttä arjessa

Lisätään nuorten ja perheiden osaamista digitaalisessa ympäristössä

Edistetään mielen hyvinvointia terveellisillä elintavoilla

Työikäiset

Lisätään mielen-terveysosaamista ja -taitoja työelämässä ja johtamisessa sekä työelämän ulkopuolella

Rakennetaan mielen hyvinvointia tukevaa työkulttuuria

Edistetään työelämän ulkopuolella olevien kainuulaisten polkuja kohti koulutusta ja työllistymistä

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

Ikäihmiset

Vahvistetaan itsenäistä toimintakykyä ja aktiivista arkea

Luodaan mahdollisuuksia ylisukupolviselle yhteisölliselle toiminnalle

Lisätään yhteisöllisyyttä yksinäisyyden vähentämiseksi

Tunnistetaan tuentarve ja tarjotaan tukea digitaalisten palveluiden käytössä

Hyvinvointia tukevat rakenteet

Sisällytetään mielen-terveyden edistäminen osaksi kuntien strategioita

Omaksutaan mielen-terveys kaikissa poliitikoissa -käsite päätöksenteossa

Vahvistetaan mielen-terveyden edistämiseksi tehtävää yhteistyötä eri toimijoiden välillä

Hyödynnetään kunnissa kerättyä hyvinvointitietoa päätöksenteossa

Lisätään kuntalaisten osallisuuden kokemusta

Viestitään myönteisesti mielen-terveydestä ja mielen hyvinvoinnista



Kainuun mielen
hyvinvoinnin ohjelman (2025–2029)

Tavoitteet ikäryhmittäin



Lapset ja lapsiperheet



Nuoret



Työikäiset



Ikäihmiset

Lasten ja lapsiperheiden mielen hyvinvoinnin tukeminen

Tavoitteet

Vahvistetaan mielen-
terveysosaamista ja
-taitoja

Tuetaan turvallisen,
yhteisöllisen ja osal-
lisuutta vahvistavan
kasvuympäristön
edellytyksiä

Tunnustetaan luonnon,
kulttuurin ja liikunnan
merkitys osana
hyvinvointia

Tarjotaan kehitystä
tukevia harrastus-
mahdollisuuksia

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

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

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

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



Nuorten mielen hyvinvoinnin tukeminen

Tavoitteet

Vahvistetaan mielen-
terveysosaamista ja
-taitoja

Tuetaan hyvän itse-
tunnon kehittymistä
ja nuorten mielen-
terveyttä arjessa

Lisätään nuorten ja
perheiden osaamista
digitaalisissa ympä-
ristöissä

Edistetään mielen
hyvinvointia terveellisillä
elintavoilla

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

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

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

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



Työikäisten mielen hyvinvoinnin tukeminen

Tavoitteet

Lisätään mielenterveysosaamista ja -taitoja työelämässä ja johtamisessa sekä työelämän ulkopuolella

Rakennetaan mielen hyvinvointia tukevaa työ kulttuuria

Edistetään työelämän ulkopuolella olevien kainuulaisten polkuja kohti koulutusta ja työllistymistä

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

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

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

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

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



Ikäihmisten mielen hyvinvoinnin tukeminen

Tavoitteet

Vahvistetaan itse-
näistä toimintakykyä ja
aktiivista arkea

Luodaan mahdolli-
suuksia ylisukupoliselle
yhteisölliselle toiminnalle

Lisätään yhteisölli-
syyttä yksinäisyyden
vähentämiseksi

Tunnistetaan tuen-
tarve ja tarjotaan tukea
digitaalisten palveluiden
käytössä

Ikääntyneiden aktiivista arkea tuetaan tavoitteellisesti.

Heitä kannustetaan osallistumaan liikuntaan, harrastustoimintaan sekä arjen toimintoihin, jotka edistävät kokonaisvaltaisesti fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia.

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

Ikäihmiset ovat aktiivisia toimijoita omassa elämässään ja paikallisyhteisöissään.

Kunnissa tuodaan esiin mahdollisuuksia osallistua vapaaehtois- ja järjestötoimintaan.

Hyvät sosiaaliset suhteet vähentävät yksinäisyyttä ja lisäävät tunnetta elämän merkityksellisyydestä.

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



Hyvinvointia lisäävä päätöksenteko

Tavoitteet

Sisällytetään mielen-terveyden edistäminen osaksi kuntien strategioita

Omaksutaan mielenterveys kaikissa poliitikoissa -käsite päätöksenteossa

Vahvistetaan mielen-terveyden edistämiseksi tehtävää yhteistyötä eri toimijoiden välillä

Hyödynnetään kunnissa kerättyä hyvinvointitietoa päätöksenteossa

Lisätään kuntalaisten osallisuuden kokemusta

Viestitään myönteisesti mielenterveydestä ja mielen hyvinvoinnista

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

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

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

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

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

Mielen hyvinvoinnin arviointi

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

1

Mielenterveyden edistämisen arviointi kunnissa

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

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

2

Mielenterveysvaikutusten ennakoarviointi (MIVA)

Kunnissa ja hyvinvointialueella suositellaan käyttämään päätöksenteon tukena mielenterveysvaikutusten ennakoarviointia, jossa tarkastellaan eri toimien vaikutuksia asukkaiden mielenterveyteen. MIVAn avulla tuotetaan tietoa päätösten todennäköisistä vaikutuksista kuntalaisten mielenterveyteen.

Mielenterveysvaikutusten ennakoarviointi: MIVA käyttöön
<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/164800>

3

Hyvinvointitiedon hyödyntäminen

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

Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS)

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

4

Mielenterveyden edistämistyön seuranta ja vaikutusten arviointi

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



Tausta-aineistoa

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

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

Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020–2030

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

Mielenterveyden edistäminen (THL:n verkkokurssi) Verkkokoulut - THL

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

Mielen hyvinvoinnin tila maailmalta Kainuuseen - nykytilan kartoitus

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





Euroopan unionin
osarahoittama

KAMK