

POSITIIVISEN MIELENTERVEYDEN MITTARI

Esa Nordling

4.12..2018



TERVEYDEN JA
HYVINVOINNIN LAITOS

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

MIELENTERVEYS

- Mielenterveys on psyykkisen hyvinvoinnin tila, jossa ihminen ymmärtää oman potentiaalinsa, selviytyy normaaleista stressitilanteista, pystyy työskentelemään tuotteliaasti sekä pystyy antamaan oman panoksensa yhteisönsä hyväksi (WHO)
- Mielenterveys ei ole staattinen tila, vaan se muovautuu koko elämän ajan – se on aikaan ja tilanteeseen sidoksissa oleva voimavara, jota voidaan vahvistaa (Lahtinen ym. 1999)

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Sisäisiä suojaavia tekijöitä	Ulkoisia suojaavia tekijöitä
<ul style="list-style-type: none"> • hyvä fyysinen terveys ja perimä • myönteiset varhaiset ihmissuhteet • riittävän hyvä itsetunto • hyväksytyksi tulemisen tunne • ongelmanratkaisutaidot • ristiriitojen käsittelytaidot • vuorovai kutustaidot • kyky luoda ja ylläpitää tyydyttäviä ihmissuhteita • mahdollisuus toteuttaa itseään 	<ul style="list-style-type: none"> • sosiaalinen tuki, ystävät • oikeus kotiin • koulutusmahdollisuudet • työ tai muu toimeentulo • työyhteisön ja esimiehen tuki • kuulluksi tuleminen ja vaikutusmahdollisuudet • turvallinen elinympäristö • lähellä olevat ja helposti tavoitettavat yhteiskunnan auttamisjärjestelmät
Sisäisiä riskitekijöitä	Ulkoisia riskitekijöitä
<ul style="list-style-type: none"> • biologiset tekijät, esim. kehityshäiriöt, sairaudet • itsetunnon haavoittuvuus • avuttomuuden tunne • huonot ihmissuhteet • seksuaaliset ongelmat • eristäytyneisyys • vieraantuneisuus 	<ul style="list-style-type: none"> • erot ja menetykset • hyväksikäyttö ja väkivalta • kiusaaminen • työttömyys ja sen uhka • päihteet • yrjätyminen, köyhyys, kodittomuus, leimautuminen • psyykkiset häiriöt perheessä • haitallinen elinympäristö

KAIJA APPELQVIST-SCHMIDLECHNER
FT, erikoistutkija
THL, Mielensterveysyksikkö
Puolustusvoimat,
Sotilaslääketieteen keskus
kaija.appelqvist@thl.fi

KATINKA TUISKU,
LT, psykiatrian erikoislääkäri
Helsingin yliopisto ja HYKS
Psykiatria

NINA TAMMINEN
LitM, MA, erikoissuunnittelija
THL, Mielensterveysyksikkö

ESA NORDLING
PsT, kehittämisspäälikkö
THL, Mielensterveysyksikkö

PIA SOLIN
FT, kehittämisspäälikkö
THL, Mielensterveysyksikkö

Mitä on positiivinen mielensterveys ja kuinka sitä mitataan?

- Mielensterveys on osa hyvinvointia, ja positiivinen mielensterveys on voimavara, jolla sitä voidaan edistää.
- Positiivista mielensterveyttä voidaan vahvistaa toimimaan suojana sairauksia vastaan, selviytymään niiden kanssa ja edistämään toipumista.
- Väestön terveyttä koskevissa tutkimuksissa on keskitytty pääasiassa mielensterveyden oireisiin, häiriöihin ja sairauksiin. Sen sijaan positiivinen ulottuvuus on jäänyt vähemmälle huomiolle.
- Positiivisen mielensterveyden mittaamisen vaikeutena on ollut käsitteen monimuotoisuus ja toisaalta sopivien mittarien puuttuminen.
- Positiivista mielensterveyttä voidaan mitata esimerkiksi suomeksi käännetyllä Warwick-Edinburgh mental well-being scale (WEMWBS) -mittarilla.

Suomen Lääkärilehti 24/2016

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Positiivinen mielenterveys käsitteenä

- Positiivinen mielenterveys on viime vuosina ollut suuren kiinnostuksen kohteena
- Kasvava kiinnostus on nähty reaktiona sille, että perinteisesti väestön sekä yksilöiden mielenterveyteen liittyviä päätelmiä on tehty yksipuolisesti ja psyykkiseen oirehdintaan perustuen
- Tämä on ollut erityisen ongelmallista mielenterveyden edistämistyön kannalta

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

- Suomessa on käytetty muutamassa alueellisessa väestötutkimuksessa ja useassa interventiotutkimuksessa positiivisen mielenterveyden mittaria Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS)

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma



Mitä positiivinen mielenterveys tarkoittaa?

Positiivinen mielenterveys sisältää käsityksen aktiivisesta, muuttuvasta ja muuttavasta ihmisestä vastakohtana sairausmallin staattiselle ja biologistiselle ihmiskuvalle (Ketola 2010)

- Positiiviset tunteet (optimismi, ilo, rentoutuminen)
- Tyydyttävät sosiaaliset suhteet
- Hyvä toimintakyky (energisyys, selkeä ajattelu, itsensä hyväksyminen, itsensä kehittäminen, pystyvyys, autonomia)

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Mielenterveyden kahden jatkumon malli (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2016)

- Hylkää ajatuksen, jossa mielenterveys ja mielenterveyden häiriö ovat saman jatkumon vastakkaisia päiviä
- Perustuu näkemykseen, minkä mukaan mielen hyvin- ja pahoinvointi ovat kaksi erillistä ulottuvuutta! Mielenterveys ei ole vain mielenterveyshäiriön puuttumista

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Esimerkiksi:

- skitsofreniaa sairastava henkilö voi runsaista harhaoireista huolimatta kokea onnellisuutta, elämän mielekkyyttä ja läheisyyttä muihin ihmisiin

Toisaalta...

- psykiatrisesti arvioituna terve, mutta työuupumuksesta kärsivä henkilö voi kokea olevansa onneton, heikosti motivoitunut ja yksin pärjäämään joutuva

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Positiivisen mielenterveyden on todettu toimivan suojaavana puskurina erilaisissa elämän ongelmatilanteissa ! suojaa mm. itsemurha-ajatuksilta tai opiskeluvaikeuksilta riippumatta siitä, kärsivätkö henkilöt psyykkisestä oireilusta (Keyes ym. 2012)

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Positiivisen mielenterveyden mittari WEMWBS (Warwick-Edinburgh mental well-being scale).

Mittarin pitkässä versiossa on 14 väittämää ja lyhyessä 7 (*-merkki).

Alla on esitetty joitakin väittämiä tunteista ja ajatuksista. Merkitse jokaisen väittämän kohdalla rasti siihen ruutuun, mikä parhaiten kuvaa kokemuksiasi viimeisen kahden viikon aikana.

Väittämät	En koskaan	Harvoin	Silloin tällöin	Usein	Koko ajan
Olen tuntenut itseni toiveikkaaksi tulevaisuuden suhteen (*)	1	2	3	4	5
Olen tuntenut itseni hyödylliseksi (*)	1	2	3	4	5
Olen tuntenut itseni rentoutuneeksi (*)	1	2	3	4	5
Olen ollut kiinnostunut muista ihmisistä	1	2	3	4	5
Minulla on ollut paljon energiaa	1	2	3	4	5
Olen käsitellyt ongelmia hyvin (*)	1	2	3	4	5
Olen ajatellut selkeästi (*)	1	2	3	4	5
Olen ollut tyytyväinen itseeni	1	2	3	4	5
Olen tuntenut läheisyyttä toisiin ihmisiin (*)	1	2	3	4	5
Olen tuntenut oloni itsevarmaksi	1	2	3	4	5
Olen kyennyt tekemään omia päätöksiä asioista (*)	1	2	3	4	5
Minusta on tuntunut, että minua rakastetaan	1	2	3	4	5
Olen ollut kiinnostunut uusista asioista	1	2	3	4	5
Olen ollut hyvällä tuulella	1	2	3	4	5

KÄYTÄNNÖSSÄ MIELENTERVEYS VAHVISTUU SILLOIN KUN HENKILÖ...

- tunnistaa vahvuuksiaan
- oppii asioita ja taitoja
- kokee osallisuutta
- kokee elämänsä mielekkääksi
- on toiveikas ja
- saa onnistumiskokemuksia

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Minkälainen toimintaympäristö vahvistaa positiivista mielensterveyttä?

- ympäristö, jossa tulee kuulluksi, ymmärretyksi ja hyväksytyksi
- ympäristö, joka ei syyllistä, ei luo häpeää, ei tuomitse eikä aliarvioi
- ympäristö, joka tarjoaa mielekkäitä vaikuttamismahdollisuuksia, toimintarooleja ja rohkaisee ottamaan kantaa
- ympäristö, jossa voi tuntea olevansa tasavertainen ja jossa voi tuntea yhteenkuuluvuutta ja yhteisöllisyyttä

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

- Lapin väestötutkimuksen tulosten perusteella positiivisen mielenterveyden tila on Lapin seutukunnissa korkeampi kuin Englannissa
- Positiivinen mielenterveys on muita vahvempi henkilöillä jotka mm.
 - elävät avioliitossa
 - harrastavat lukemista viikoittain
 - ovat aktiivisia kulttuuriharrastuksissa
 - liikkuvat usein luonnossa
 - luottavat ystäviinsä

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma



Positiivisen mielenterveyden ja sosiaalisen pääoman indikaattorit

- kirjastokorttien lukumäärä
- lainat kirjastoista
- II asteen oppilaitoksista valmistuneet (% ikäluokasta)
- harrastusaktiivisuus
- sosiaaliset kontaktit
- urheiluseurojen jäsenmäärät
- liikuntatoimen järjestämiin ryhmiin osallistuneiden määrä
- kulttuuritoimen tilaisuuksiin osallistuneiden määrä
- kerhotoiminnassa mukana olevat
- kansalais-/työväenopistoissa opiskelevien määrä

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

YHTEENVETO

- Mielen terveys on osa hyvinvointia, ja positiivinen mielen terveys on voimavara, jolla sitä voidaan edistää.
- Positiivista mielen terveyttä voidaan vahvistaa toimimaan suojana sairauksia vastaan, selviytymään niiden kanssa ja edistämään toipumista.
- Väestön terveyttä koskevissa tutkimuksissa on keskitytty pääasiassa mielen terveyden oireisiin, häiriöihin ja sairauksiin. Sen sijaan positiivinen ulottuvuus on jäänyt vähemmälle huomiolle.
- Positiivisen mielen terveyden mittaamisen vaikeutena on ollut käsitteen monimuotoisuus ja toisaalta sopivien mittarien puuttuminen.
- Positiivista mielen terveyttä voidaan mitata esimerkiksi suomeksi käännetyllä Warwick-Edinburgh mental well-being scale (WEMWBS) -mittarilla.

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto