Tulevaisuusvaliokunta perjantai 11.1.2019 klo 10:00 / VNS 6/2018 vp / Asiantuntijapyyntö

Asia: VNS 6/2018 vp Valtioneuvoston selonteko liikuntapolitiikasta https://www.eduskunta.fi/valtiopaivaasiakirjat/VNS+6/2018

Aihe: Tulevaisuusvaliokuntaa kiinnostavat erityisesti seuraavat teemat, joista voitte valita oman tai edustamanne tahon asiantuntemuksen kannalta sopivimmat: Liikkuminen osana arkea (kaupungissa, luonnossa, työmatkoilla, vapaa-ajalla), liikkumisen edistäminen eri elämänvaiheissa tai tietyissä elämänvaiheissa, työelämän murros, elintapojen muutos, eriarvoisuuden kasvu, ilmastonmuutos ja/tai digitalisaatio.
Vastausosoite: TuV@eduskunta.fi

Vastaus:
Suomen Mielenterveysseura
Kehitysjohtaja, Kristian Wahlbeck
Suunnittelija, Satu Turhala
etunimi.sukunimi@mielenterveysseura.fi

Terveys on fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten tekijöiden kokonaisuus. Fyysisen terveyden rinnalla on tärkeää pitää huoli yksilöiden psyykkisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista. Mielenterveyden käsite on luonteeltaan positiivinen. Se ei tarkoita vain sairauden puuttumista. Väestötasolla hyvä mielenterveys tarkoittaa kansallista voimavaraa. Selonteossa vähäisemmälle huomiolle on jäänyt mielen hyvinvoinnin ulottuvuudet.

Tietoyhteiskunta ja sen tuottavuus ja kilpailukyky edellyttävät psyykkisiä voimavaroja, joita on mahdollista tukea myös liikunnalla. Vaikutussuhde toimii myös toisin päin. Kansalaisten liikunnallisuutta voidaan edistää mielenterveyttä tukemalla. Liikunnan ja mielenterveystyön yhteistyö hyödyttää kumpaakin osapuolta ja tukee yhteiskunnan ja yksilön hyvinvointia. Liikuntaan sisältyykin aina psyykkisiä elementtejä. Niitä on mahdoton poistaa, mutta niitä on mahdollista lisätä.

Kokonaisuudessaan liikunnan sosiaalisia ja psyykkisiä ulottuvuuksia on painotettu liikunnan ja liikkumisen linjauksissa ja selonteoissa vähäisesti. Näin siitä huolimatta, että liikunnan ja mielenterveyden yhteyksistä on tutkimusnäyttöä, ja mielenterveyden häiriöistä koituvat yhteiskunnalliset kustannukset ovat suuret verrattuna esimerkiksi liiallisesta istumisesta aiheutuviin kustannuksiin.

Liikuntanäkökulman rinnalla on olennaista tukea mielenterveyttä laaja-alaisesti: mitä paremmin ihminen on tasapainossa itsensä ja ympäristönsä kanssa, sitä todennäköisemmin hän suhtautuu myönteisesti myös omakohtaiseen liikuntaan. Valitettavasti olemassa olevat, kaikille avoimet liikuntapalvelut puhuttelevat todellisuudessa usein jo aktiivisia liikunnan harrastajia. Kynnys liikuntapalveluiden käyttöön on korkea henkilöille, jotka tuntevat itsensä ulkopuoliseksi, syrjäytyneeksi tai kohtaavat elämän haasteita tai elämänkriisejä. Polarisoituminen näkyy sekä mielenterveyden että liikunnan sektoreilla.

Digitalisaation myötä nuorten liikkuminen ja aktiivisuus on vähentynyt. Lasten ja nuorten vapaa-ajasta yhä suurempi osa kuluu sosiaalisen median ja digitaalisen pelaamisen parissa. Tämä johtaa liikkumisen ja nukkumisen vähenemiseen ja muodostaa uhan lasten ja nuorten fyysiselle ja psyykkiselle hyvinvoinnille. Lapsuuden ja nuoruuden terveys- ja liikuntatottumukset siirtyvät aikuisuuteen. Mielekkään ja monipuolisen liikkumistavan löytyminen jo lapsuudessa ja nuoruudessa edistää aktiivisuuden pysymistä.

Väestötason tarkasteluissa suomalaiset ovat hyvinvoivia ja suurin osa on suhteellisen tyytyväisiä elämäänsä. Heille liikunta on mahdollisuus tukea ja täydentää mielekästä elämää. Tällöin liikunnan motiivit ovat usein juuri mielen hyvinvointia tukevia; liikunta rentouttaa, rauhoittaa, virkistää, kohottaa mielialaa, antaa mahdollisuuden sosiaaliseen kanssakäymiseen (osallistumiseen, osallisuuteen ja yhteisöllisyyteen).

Liikunta on yksi mahdollisuus torjua mielenterveyden ongelmia. Se edellyttää uhkien varhaista tunnistamista, sekä valikoituja ja oikein kohdennettuja toimenpiteitä liikuttamisen eri kentillä. Liikunta sosiaalisena, osallistavana ja yhteisöllisyyttä vahvistavana toimintana voi olla hyvä tuki mielenterveystyölle. Kuitenkin liikuntaosaamisen rinnalle tarvitaan vahvempaa ymmärrystä liikkumattomuuteen liittyvistä tekijöistä ja mielenterveydellistä osaamista muun muassa ihmisen yksilöllistä kohtaamista, kuuntelemista, tukemista ja kannustamista. Tätä osaamista tulisi vahvistaa liikunnan eri kentillä ja koulutuksessa.

Mielenterveyden häiriöitä on hyvä hoitaa laajalla keinovalikoimalla. Liikunnalla on oma roolinsa osana hoitoa ja kuntoutusta. Liikunta on kuitenkin vähäisessä käytössä psykiatrisessa hoidossa ja kuntoutuksessa. Liikuntatoiminnan hyödyntäminen osana mielenterveyskuntoutujien hoitoa ei ole kasvanut samassa määrin kuin hoidon ja kuntoutuksen tarve. Mielenterveyden ongelmiin liittyy usein vähäinen liikkuminen, ja toimenpiteitä liikuntamahdollisuuksien tarjoamiseksi mielenterveyden ongelmien kanssa kamppaileville tarvitaan. Vähäinen liikkuminen, mielenterveyden ongelmat, köyhyys ja syrjäytyminen kulkevat käsi kädessä. Liikkumisen mahdollistaminen tulee saattaa osaksi sosiaaliturvaa ja syrjäytymisen ehkäisytyötä.

Liikunnalla on osansa sekä mielenterveyden edistämisessä että mielenterveysongelmien ehkäisyssä. Toisaalta mielenterveystaitoja (mm. tunne-, tietoisuus-, vuorovaikutus- ja ongelmanratkaisutaitoja sekä kykyä hakea apua) voidaan hyödyntää ja harjoittaa entistä tehokkaammin osana urheilu- ja liikuntatoimintaa. Tässä Suomen Mielenterveysseura voi olla tarjoamassa tukeaan ja asiantuntemustaan.