Asiantuntijalausunto Eduskunnan tulevaisuusvaliokunnalle asiasta E 27/2024 vp Valtioneuvoston selvitys: Suomen ennakkovaikuttaminen Euroopan terveysunionin tulevaisuuteen

Kiitos pyynnöstä antaa asiantuntijalausunto aiheesta: Imagine-hankkeen näkökulma nuorten mielenterveyteen, psykologiseen resilienssiin ja näistä huolehtimisen keinoihin sekä tutkimustiedon vaikuttavuuden lisäämiseen.

Suomalaisilla nuorilla ahdistus- ja masennusoireisten sekä yksinäisten osuus kasvoi sekä mielen hyvinvointi laski kun verrataan vuoden 2023 tilannetta ennen COVID-pandemiaa vuosina 2015/2017 olleeseen tilanteeseen[1]. Huolestuttavana lisäpiirteenä on se, että tyttöjen osalta ahdistus-, masennus- ja syömishäiriöoireisten sekä itsetuhoisten osuus kasvoi vielä COVID-pandemian jälkeenkin vuodesta 2021 vuoteen 2023[1]. Myös nuorten mielenterveyspalveluiden käyttö on lisääntynyt viimeisen kymmenen vuoden aikana. Nuorten mielenterveysperusteisten tutkimus- ja hoitokäyntien määrä perusterveydenhuollossa ja psykiatrian erikoisalalla ovat kasvaneet tasaisesti jo ainakin vuodesta 2015[2] ja kuntoutuspsykoterapiassa käyvien nuorten määrä on kasvanut 2.5 kertaiseksi vuodesta 2012 vuoteen 2021[3] .

Olemme IMAGINE-hankkeessa yhdessä 35 tutkijan kanssa hakemassa ratkaisuja suomalaisten nuorten mielenterveyden kohentamiseksi. Tavoitteenamme on edistää tutkimuksen keinoin nuorten tasavertaista pääsyä tehokkaisiin matalan kynnyksen mielenterveyspalveluihin. Konsortiomme keskittyy neljän psykososiaalisen lyhytintervention käyttöönottoon ja tutkimiseen sekä niiden juurruttamisen suomalaiseen palvelujärjestelmään. Hankkeemme tukee kansallisen mielenterveysstrategian toimeenpanoa ja on osa strategisen tutkimuksen neuvoston (STN) rahoittamaa YOUNG-ohjelmaa, jonka toimintakausi on 2022-28.

[1] Kiviruusu O et al (2024). Mental health after the COVID-19 pandemic among Finnish youth: a repeated, cross-sectional, population-based study. Lancet Psychiatry. 11: 451-460
[2] THL Tilastoraportti 21/2022. Lasten ja nuorten mielenterveysperusteinen tutkimus ja hoito 2020.
[3] http://sotkanet.fi info 3872

Psykologian ja logopedian osasto
Lääketieteellinen tiedekunta
Haartmanninkatu 8, 00014 Helsingin yliopisto
Puhelin 02941 911, www.helsinki.fi/psykologia

Department of Psychology and logopedics
Faculty of Medicine
Haartmanninkatu 8, FIN-00014 University of Helsinki
Telephone +358 2941 911, www.helsinki.fi/psychology

Näemme IMAGINE-hankkeessa, että nuorten mielenterveyden kohentaminen edellyttää ***tutkimusperusteisten mielenterveysinterventioiden*** tarjoamista Suomalaisessa palvelujärjestelmässä. On tärkeä tunnistaa eri ongelmiin fokusoivat tehokkaat ja kustannustehokkaat nuorille tarkoitetut mielenterveyden interventiot sekä huolehtia siitä, että niitä on kattavasti tarjolla. Tähän tavoitteeseen pääsemiseksi on olennaista tukea suomalaista interventiotutkimusta ja painottaa interventiomenetelmistä kertynyttä tutkimustietoa kun valitaan toteutettavia interventiomenetelmiä. Olemme omalta osaltamme tutkimassa neljän nuorille suunnatun lyhyen psykososiaalisen intervention vaikuttavuutta ja kustannusvaikuttavuutta. Nämä interventiot ovat: 1) Nuorten vuorovaikutusohjanta (IPC-A) masennusoireiden hoidossa opiskeluhuollossa, 2) Ryhmät kuntoon -interventio korkeakouluopiskelijoille yksinäisyyden vähentämiseksi ja opintojen edistämiseksi, 3) Tosi minä treeni -interventio nuorten sosiaalisen tilanteiden pelon hoitona, ja 4) Myötätuntotyöskentely yhdistettyä virtuaalitodellisuudessa tapahtuvaan taitoharjoitteluun psykopatiapiirteisille nuorille koulukodeissa ja vankiloissa.

On myös tärkeää, että ***nuorten mielenterveysinterventioiden käyttöönotto ja juurruttaminen (implementointi) tehdään suunnitelmallisesti ja järjestelmällisesti.*** Hyvin toteutettu interventiomenetelmien implementointi parantaa menetelmien vaikuttavuutta[4]. Valitettavasti implementointitutkimusta on Suomessa toistaiseksi tehty kovin vähän. Yhtenä esimerkkinä tutkimuksesta on Voimaperheet -intervention implementaatiotutkimus[5]. Siinä todettiin korkeampi tutkittavien sitoutuminen interventioon silloin kun Voimaperheet -interventio oli suunnitellusti implementoitu. Tutkimme IMAGINE-hankkeessa vuodesta 2020 eteenpäin tapahtunutta Nuorten vuorovaikutusohjanta (IPC-A) –intervention implementointia Suomeen. Tarkoitus on oppia eri tasoilla tapahtuneista implementointikäytänteistä ja nostaa niistä esille toimivimmat. Koostamme parhaista käytänteistä Suomen palvelujärjestelmän huomioivan työkalupakin. Tässä vaiheessa hyvinä

[4] Clark C et al (2018). Transparency about the outcomes of mental health services (IAPT approach): An analysis of public data. The Lancet, 391(10121), 679–686.

[5] Sourander A et al (2022). Effectiveness of an Internet-Based and Telephone-Assisted Training for Parents of 4-Year-Old Children With Disruptive Behavior: Implementation Research. J Med Internet Res. 24(4):e27900.

käytänteinä näyttäytyvät mm. huolellinen implementoinnin suunnittelu, riittävä intervention koulutus, intervention kotipesä sekä menetelmäimplementaation pitkäjänteinen seuranta ja tukeminen.

Lisäksi on tärkeä edesauttaa ***nuorten mielenterveysinterventioiden hyviä toimintamalleja***. Myös toimintamallien valinnassa on tärkeä korostaa tutkimusperusteisuutta. Hidas intervention aloitus ja se, että interventioon ei sitoudu – esimerkiksi ei käy suunnitelluissa tapamaisissa tai tee suunniteltuja tehtäviä - ennustaa huonompaa intervention tehoa[6]. Nuorten mielenterveysinterventioissa onkin tärkeä varmistaa mahdollisimman nopea intervention aloitus sekä suunnitella interventiot niin, että nuoret sitoutuisivat niihin. Lisäksi digitaalisia palveluita suunnitellessa on tärkeä huomioida, että niiden vaikuttavuudesta lapsilla- ja nuorilla on vielä hyvin rajallisesti näyttöä[7]. Onkin ensisijaisesti tärkeää, että nuorilla on tarjolla mielenterveyspalveluita, joissa nuori kohtaa mielenterveyden ammattilaisia ja digitaaliset palvelut täydentävät tätä palveluvalikoimaa. Lisäksi tyypillistä on, että lapset ja nuoret itse toivovat kohtaavia mielenterveyspalveluita. Myös mielenterveyspalveluiden saavutettavuus on tärkeää. Nuorten mielenterveyspalvelut olisi suunniteltava niin, että niitä on tarjolla monessa ympäristössä (mm. koulu, vankilat, yliopisto), joissa nuoret viettävät aikaa - ei vain sosiaali- ja terveydenhuollossa. Tutkimmekin IMAGINE-hankkeessa useita erilaisia nuorten mielenterveysinterventioiden toimintamalleja liittyen mm. interventioiden saavutettavuuteen ja toteuttamiseen useissa eri toimintaympäristöissä. Kaikki IMAGINE-hankkeessa tutkimamme interventiot toteutetaan pääosin muualla kuin perusterveydenhuollossa tai erikoissairaanhoidossa.

Nuorilla mielenterveyspalveluihin hakeutumisen ja niiden vastaanottamisen kynnys voi olla korkea. Lisäksi nuorilla mielenterveysinterventioiden keskeyttämisriski on korkea, mutta siihen voidaan vaikuttaa monin keinoin[8]. Näitä keinoja ovat mm. nuorten ottaminen mukaan

[6] Clark C et al (2018). Transparency about the outcomes of mental health services (IAPT approach): An analysis of public data. The Lancet, 391(10121), 679–686.
[7] Linnaranta O et al (2024). Itsehoidot, omahoidot ja verkkoterapia lasten ja nuorten mielenterveysongelmien ehkäisyssä ja hoidossa. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. 140(7):537-45.
[8] de Haan AM et al. (2013). A meta-analytic review on treatment dropout in child and adolescent outpatient mental health care. Clin Psychol Rev. 33(5):698-711.

mielenterveysinterventioiden suunnitteluun[9] ja motivoivat työskentelytavat[10]. Onkin myös varmistettava, että ***nuorten osallistaminen ja yhdenvertaisuus*** toteutuvat myös mielenterveysinterventioissa. Tällä voidaan saada aikaiseksi houkuttelevia ja kohdentuneita mielenterveyspalveluita sekä motivoida nuoria hakeutumaan niihin. Lisäksi on tärkeä suunnitella nuorten mielenterveyspalvelut niin, että niissä huomioidaan motivaatio ja sitoutuminen interventioon. Tutkimme IMAGINE-hankkeessa miten voimme osallistaa nuoria ja miten toteutamme mielenterveysinterventiot yhdenvertaisesti kaikille nuorille. Hyvinä käytänteinä ovat mm. nuorten osallistaminen mielenterveysinterventioiden suunnittelusta implementointiin, interventioiden kehittäminen nuorten ääntä kuunnellen, nuorten moninaisuuden huomioiminen sekä nuorten osallisuuden ja yhdenvertaisuuden tukeminen laajalti yhteiskunnassa.

Jari Lahti, Kliinisen psykologian, mielenterveyden ja mielenterveyden interventioiden professori
Psykologian ja logopedian osasto, Lääketieteellinen tiedekunta, Helsingin yliopisto
puh: +358 40 571 2297; jari.lahti@helsinki.fi

[9] Reid K et al. 2018. Enhancing Collaborative Treatment Planning with Young People in Mental Health Settings: A Narrative Scoping Review. International Journal of Social Work, 5 (2), 22–42.
[10] Naar S & Suarez M (2021). Motivational Interviewing with Adolescents and Young Adults, Second Edition. Guilford Press.