

Mielenterveyden työkalupakki – näkökulmia ja ratkaisuja mielen hyvinvointia tukevan työkulttuurin rakentamiseen

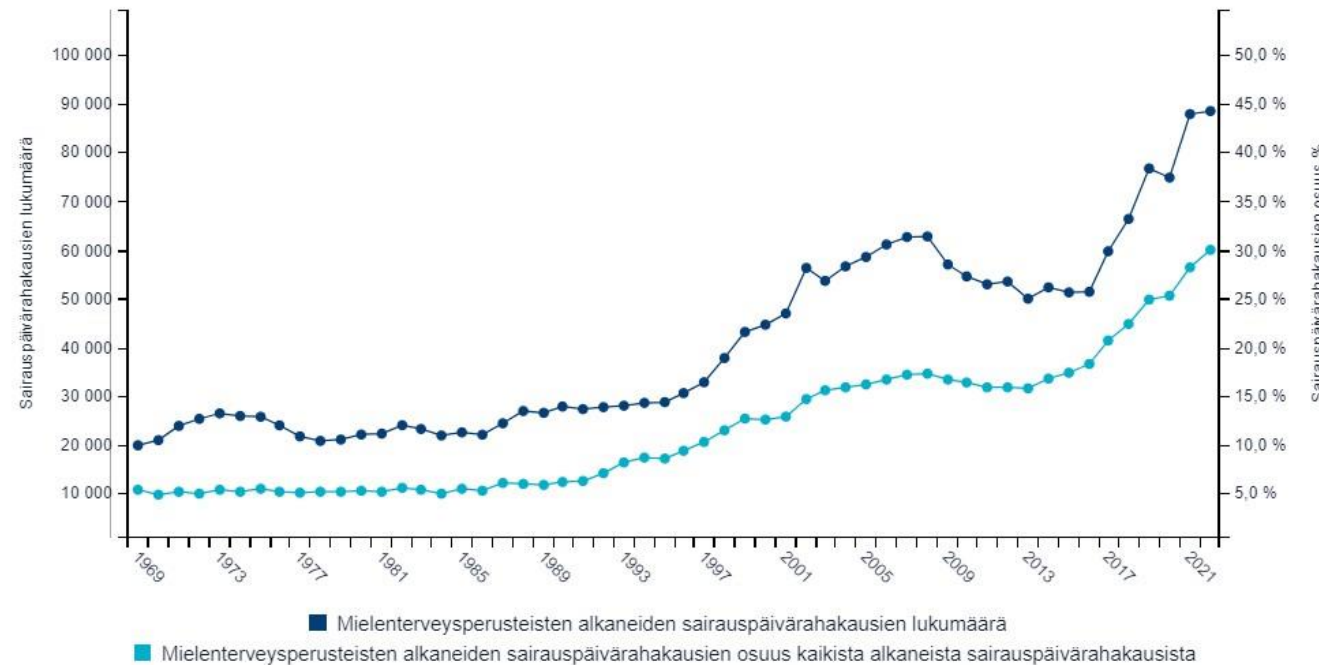
Pauliina Mattila-Holappa, PsT, Mielenterveyden työkalupakki -hankkeen johtaja
Kirsi Unkila, YTL, erityisasiantuntija

Työterveyslaitos

Mielenterveydestä on tullut keskeinen työelämäkysymys

Mielenterveysperusteiset sairauspoissaolajaksot

Työterveyslaitos
20.11.2023
CC BY 4.0



Mielenterveys on moniulotteinen työelämäkysymys | Työelämätieto | www.tyoelamatieto.fi

Mielenterveyteen kytkeytyvien sairauspoissaolojen kasvun taustalla:

- Selittävät tekijät liittyvät työelämän vaatimusten lisääntymiseen, kulttuuriseen muutokseen, stigman lieventymiseen ja lisääntyneeseen hoitoon hakeutumiseen.
- Myös työllisyysasteen muutokset vaikuttavat sairauspoissaoloihin ja poissaolot lisääntyvät työllisyysasteen kasvaessa, kun psyykkisesti oireilevien työllistyminen on helpompaa.
- Sairauspoissaolojen kasvu ei jakaudu tasaisesti väestössä. Viimeaikainen kasvu kohdistuu erityisesti nuorempiin ikäryhmiin ja naisiin. Diagnooseista korostuvat ahdistuneisuushäiriöt.

Lähteet:

Kela: sairauspoissaolotilastot

[Mielenterveys on moniulotteinen työelämäkysymys](#) | [Työelämätieto](#) | www.tyoelamatieto.fi

Laaksonen ym. 2021, Lehmuskoski ym. 2022, Varje & Väänänen 2018, Väänänen ym. 2019 (a,b), Varje ym. 2021

Mielenterveyden toimijahahmot: laajemmat kulttuuriset ja yhteiskunnalliset ilmiöt nuorten työntekijöiden mielenterveyden haasteiden taustalla

- Ideaalinsa kadottava ammattilainen
- Hauras ihmistyön ammattilainen
- Riskitietoinen reflektioija
- Autenttinen itsensä kehittäjä
- Perinteisen työmoraalin ammattilainen
- Alisuoriutuva toimijahahmo
- Puhumaton mies
- Työelämän normeihin kompastuja



Lähde: Lehmuskoski, K., Väänänen, A., Juvonen-Posti, P. & Mattila-Holappa, P. Mielenterveyden toimijahahmot. Kuntoutus 4/2022. [Mielenterveyden toimijahahmot | Työelämätieto | www.tyoelamatieto.fi](#)

Työkyvyn tuen vaikuttavuus

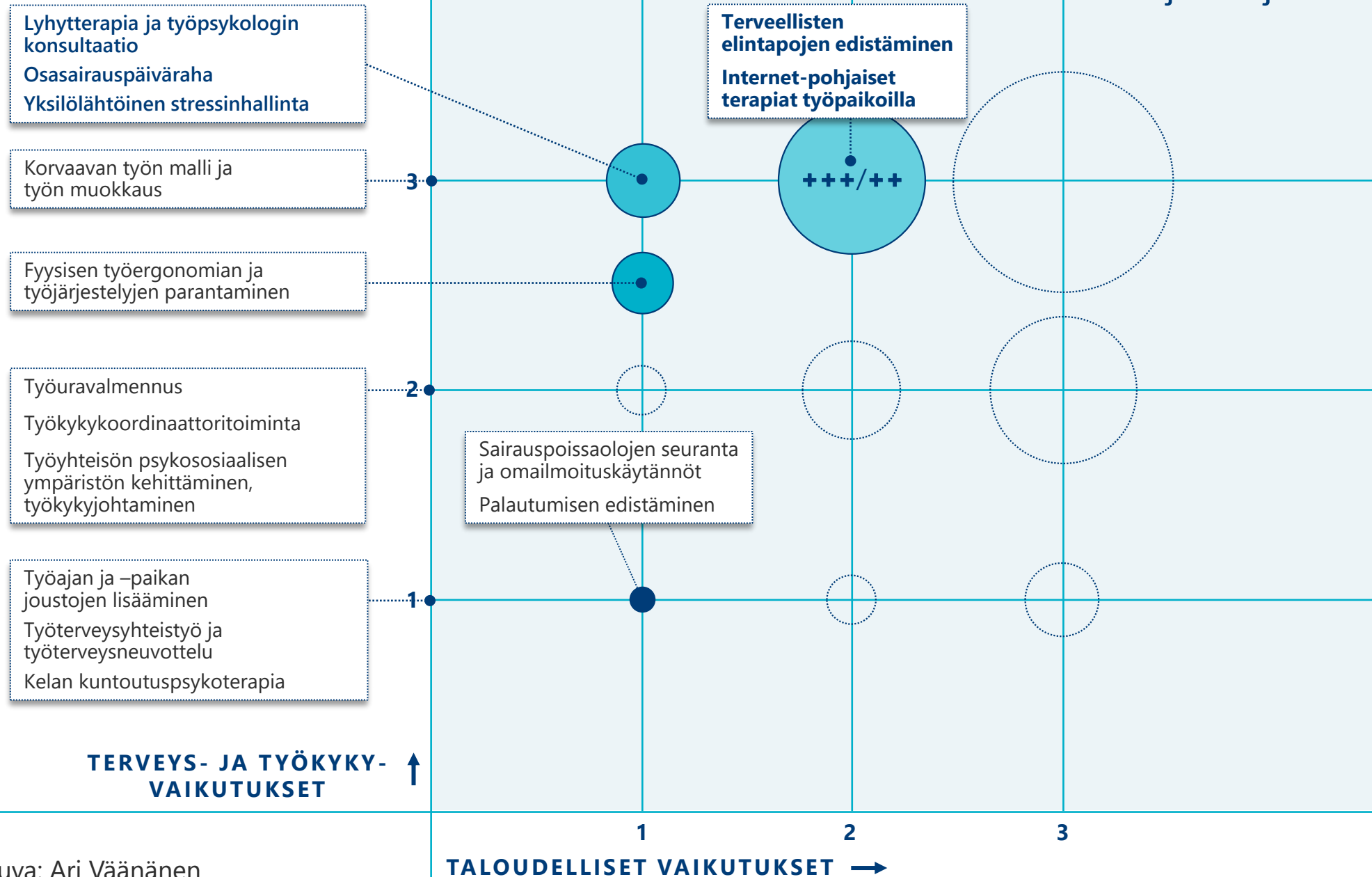
Tutkimuskatsaus työkyvyn tukitoimien työkyky- ja kustannusvaikutuksista

Jenni Ervasti, Johanna Kausto, Päivi Leino-Arjas, Jarno Turunen, Pekka Varje, Ari Väänänen

VALTIONEUVOSTON SELVITYS- JA
TUTKIMUSTOIMINNAN JULKAISUSARJA 2022:7

tietokayttoon.fi

Työkyvyn tukitoimien vaikuttavuus



Kuva: Ari Väänänen

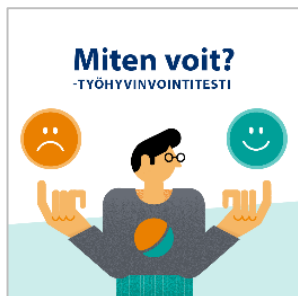
Mielenterveyden työkalupakki

-kehitettiin työelämän mielenterveysohjelmassa 2021-2022

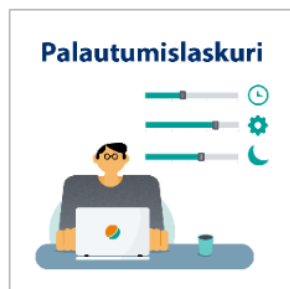
Työterveyslaitos

Mielenterveyden-
työkalupakki.fi

Työkalut yksilöille Työkalut työyhteisöille



Henkilökohtainen työhyvinvointiprofiili ja neuvot työhyvinvoinnin kehittämiseen.



Palautumista tukevien työpaikan toimintatapojen varmistamiseen.



Neljä työkalua vahvistamaan työpaikan kykyä varautua ja sopeutua muutostilanteisiin.



Apu työpaikan päihdeohjelman laatimiseen.



Kognitiivisen kuormituksen tekijöiden tunnistamiseen ja aivotyön sujuvoittamiseen.



Liikunnan ja liikkumisen edistämiseen työarjessa.

Verkkomateriaalit työyhteisöjen tueksi



Esihenkilölle valmiuksia mielenterveyden edistämiseen.



Työn muokkaukseen mielenterveyden ja psyykkisen toimintakyvyn tukena.



Vertaisryhmämenetelmä työkyvyn ylläpitämiseen ja työuran hallintaan.



Toimintamalli työpaikkojen ja työterveyshuoltojen mielenterveyttä tukevaan yhteistyöhön

Mielenterveyden työkalupakki -hanke (2023–2024)

Hyödyntää työkaluja ja laajentaa tekemistä



1. Levitämme työkaluja kaikille työpaikoille

- Autamme työpaikkoja alkuun: esittelyt, työpajat ja sparraukset
- Avoimet koulutukset, valmennukset ja webinaarit



2. Kehitämme uusia työkaluja

- Työuupumuksen liikennevalomalli
- Työterveysyhteistyön toimintamalli
- Sote-alan palautumislaskuri
- Työkykyjohtamisen kysely
- Työn piirteiden arviointi



3. Panostamme erityisesti

- Sosiaali- ja terveysalat
- Taide-, kulttuuri- ja tapahtuma-alat
- Johtamiskoulutukset



4. Arvioimme ja tutkimme

- Toimenpiteiden vaikutukset
- Työkalut osana työkykyjohtamista
- Työolojen ja työhyvinvoinnin muutokset
- Hankkeen toimintaympäristö

Kumppaneina: Taiteen edistämiskeskus, Teatteri- ja mediatyöntekijöiden liitto, Muusikkojen liitto, Mieli ry, Kela. Työskentelyä ohjaa asiantuntijaryhmä, jossa ovat mukana sosiaali- ja terveysministeriö, työmarkkinaosapuolet ja sidosryhmiä. Useita yhteistyöverkostoja.

Edistämme työpaikkojen ja työyhteisöjen valmiuksia vahvistaa ja tukea mielenterveyttä osana työkykyä

**Lisätään
ymmärrystä
mielenterveydestä
osana työkykyä**

**Tarjotaan
työpaikoille
keinoja käsitellä
työhyvinvoinnin
haasteita**

Mielenterveyden työkalupakki –hankkeen lähtökohtia

Työn ja yhteiskunnan muutoksen myötä mielenterveydestä on tullut keskeinen työkyvyn edellytys

Henkilöstö on noussut työpaikkojen menestymisen keskeiseksi tekijäksi

Pitkällä tähtäimellä inhimillisuus ja hyvinvoinnin näkökulman huomioiminen parantavat tuottavuutta

Mielenterveyttä tukee, kun työssä täyttyvät ihmisen perustarpeet: liittyminen, aikaan saaminen, hyvän tekeminen ja itsensä toteuttaminen

Mielenterveyden rakentumisen perustaa, ongelmien juurisyitä, että ratkaisuja löytyy yhteiskunnan, yhteisöjen ja yksilöiden tasolla.

Mielenterveys vahvistuu tai heikentyy työpaikan arjessa

Tutustu työkalupakkiin!

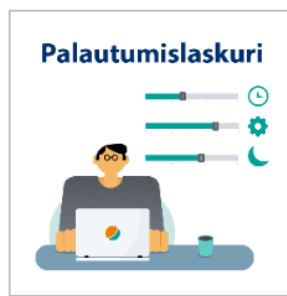
Työkalut ja
materiaalit:
mielityö.fi

Työkalut yksilöille

Työkalut työyhteisöille



Henkilökohtainen työhyvinvointiprofiili ja neuvot työhyvinvoinnin kehittämiseen.



Palautumista tukevien työpaikan toimintatapojen varmistamiseen.



Neljä työkalua

- muutosvalmiustesti
- uhkiin varautuminen
- päätöksenteko
- yhteistyö

vahvistaa työpaikan kykyä varautua ja sopeutua muutostilanteisiin.



Apu työpaikan päihdeohjelman laatimiseen.



Kognitiivisen kuormituksen tekijöiden tunnistamiseen ja aivotyön sujuvoittamiseen.



Liikunnan ja liikkumisen edistämiseen työarjessa.

Verkkomateriaalit työyhteisöjen tueksi



Esihenkilölle valmiuksia mielenterveyden edistämiseen.



Työn muokkaukseen mielenterveyden ja psyykkisen toimintakyvyn tukena.



Vertaisryhmämenetelmä työkyvyn ylläpitämiseen ja työuran hallintaan.



Toimintamalli työpaikkojen ja työterveyshuoltojen mielenterveyttä tukevaan yhteistyöhön

Autamme alkuun monin tavoin

Työterveyslaitoksen asiantuntijat auttavat mielenterveyden työkalujen käyttöönotossa maksutta.

Mielenterveyden.
tyokalupakki@ttl.fi

Työkalupakki tutuksi (1 tunti)

- Mielenterveyden työkalupakin yleisesittely + yhden työkalun tarkempi esittely

Työpaikan sparraus (enintään 3 tuntia)

- Mihin juuri teidän työpaikallanne kannattaisi keskittyä?

Yhteinen työpaja valitusta työkalusta (2-3 tuntia)

- Otetaan yksi työkalu kunnolla haltuun yhdessä työskennellen

Tai lähetä sähköpostia

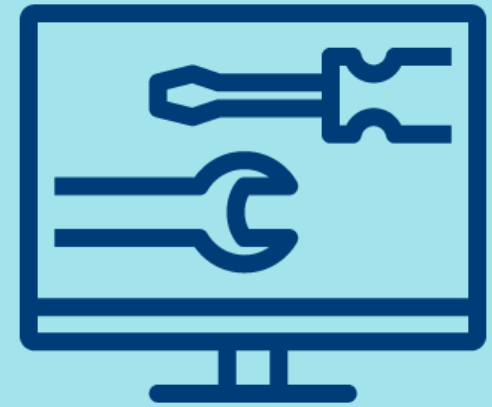
- Voit aluksi vain ottaa meihin yhteyttä niin selvitetään, mikä olisi teillä sopivin tapa edetä

[Mielenterveydentyokalupakki.fi: Autamme alkuun monin tavoin \(ttl.fi\)](https://mielenterveydentyokalupakki.fi)

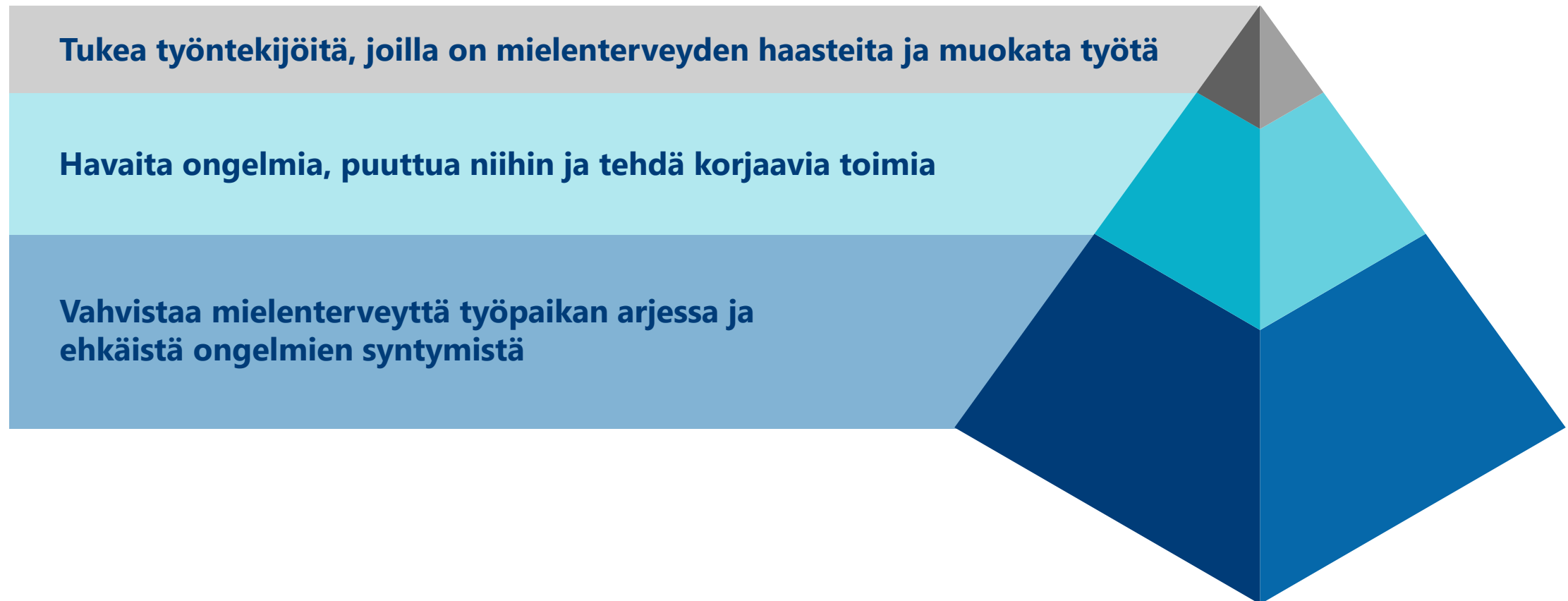


Mielenterveyden työkalut

- Perustuvat tutkimukseen ja nostavat esiin teemoja, joilla on yhteys mielenterveyteen työssä
- Lisäävät työpaikan kykyä vahvistaa mielen hyvinvointia ja reagoida ongelmatilanteisiin
- Tukevat inhimillistä työkuultuuria
- Työkalut ovat kättä pidempiä välineitä, eivät itseisarvo
- Osa työkaluista tukee tilannekuvan muodostamisessa, osa tarjoaa laajemman mallin
- Työkaluja käytetään työpaikalla yhdessä
- Työkalut ovat osa työkykyjohtamista



Työpaikka on sosiaalinen ympäristö, jossa voidaan:



Hyvä mielenterveys työpaikoilla on menestystekijä!

- Välittävään työkulttuuriin liittyy, että työkykyasioita arvioidaan, suunnitellaan ja seurataan.
- Mielenterveys"epidemia" ei ole yksinomaan sairausongelma eikä pelkästään (työ)terveydenhuollon keinoin ratkaistavissa – kaikki tarvitaan mukaan, mutta siihen on tarjottava apua.
- Työpaikoilla tapahtuva yhteistyö, vuorovaikutus ja ymmärrys erilaisista tuen tarpeista – tuetaan työelämäosallisuutta.
- Työhön kytkeytyvän kuntoutuksen keinot on otettava laaja-alaisesti ja systemaattisesti käyttöön työelämässä.



Kirjallisuus

Ervasti J, Varje P, Kausto J, Leino-Arjas P. 2022. Työkyvyn tukitoimien kokonaisuus. Teoksessa Ervasti J, Kausto J, Leino-Arjas P, Turunen J, Varje P, Väänänen, A. 2022. Työkyvyn tuen vaikuttavuus. Tutkimuskatsaus työkyvyn tukitoimien työkyky- ja kustannusvaikutuksista. Valtioneuvostonselvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 7 (s. 11-22). Viitattu 20.11..2022. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/163779/VNTEAS_2022_7.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Juvonen-Posti P (2018) Work-related rehabilitation for strengthening working careers. A multiperspective and mixed methods study of its mechanisms. Acta Universitas Ouluensis D Medica 1468. University of Oulu, Oulu 2018. <http://jultika.oulu.fi/Record/isbn978-952-62-1927-1>

Laaksonen, M., Blomgren, J. & Perhoniemi, R. (2021). Mielenterveyssyistä alkavat eläkkeet ovat yleistyneet nuorilla mutta vähentyneet vanhemmissa ikäryhmissä. Lääkärilehti 76(36): 1889–1897.

Nevala N. Työn muokkaus. Kirjassa: Autti-Rämö I, Melkas S, Rajavaara M, Salminen A-L. (toim.) Kuntoutuminen. Duodecim, Helsinki 2022. ss. 446-451.

Tuusa M, Seppänen-Järvelä R, Henriksson M, Juvonen-Posti P, Pesonen S, Syrjä V ja Savinainen M. (2018) Yhteistoimijuus ja toimijuus kuntoutumista edistävinä vaikutusmekanismeina. Teoksessa Lindh J, Härkäpää K & Kostamo-Pääkkö (toim.) Sosiaalinen kuntoutuksessa. Lapland University Press. Rovaniemi 2018: 125-148. https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/63636/Sosiaalinen_kuntoutuksessa_pdfA.pdf;jsessionid=CFB67916E41E712FA7370404A8A72916?sequence=

[Mielenterveys | Työelämätiето | www.tyoelamatieto.fi](http://www.tyoelamatieto.fi)

Varje, P., Turtiainen, J., Lehmuskoski, K., Kuokkanen., A. & Väänänen, A. (2021). Mielenterveys työelämän murroskohdissa: Lääketieteellisen intervention muuttuva rooli. Kulttuurintutkimus 38(2–3): 52–67.

Kirjallisuus

Varje, P. & Väänänen, A. (2018). Mielenterveys tulevaisuuden työelämässä. Lääkärilehti 73(44): 2561–2566.

Väänänen, A., Turtiainen, J., Kuokkanen, A. & Petersen, A. (2019). From silence to diagnosis: the entry of the mentally problematic employee into medical practice. Social Theory & Health 17, 407–426.

Väänänen, A. & Varje, P. (2019). Epidemiological transition and the emergence of mental discomfort: The case of work stress. Teoksessa: Lorient, M.(toim.): Stress and suffering at work: The role of culture and society. Cham: Palgrave Macmillan, ss. 37–57.

Työterveyslaitos

Kiitos!

@pauliinaMH

@Kunkila

Mielenterveydentyökalupakki.fi

**LISÄÄ ASIAA TYÖELÄMÄSTÄ?
SEURAA TYÖTERVEYSLAITOSTA SOMESSA JA
VIERAILE VERKKOSIVUILLAMME TTL.FI**