



## Työssäkäyvien hyvä mielenterveys edellyttää yhteistyötä

Väestömme ikääntyy ja työvoimasta on pulaa. Samanaikaisesti mielenterveyshäiriöistä johtuva työkyvyttömyys on lisääntynyt huolestuttavasti. Suunnitelmallisella mielenterveyspalveluiden ja työterveyshuollon yhteistyöllä ja ennaltaehkäisevällä työpaikkojen toiminnalla saadaan lisää työkykyisiä päiviä Suomeen.

### POLITIIKKASUOSITUKSEMME

1. Työterveyshuollon ja muiden sote-toimijoiden yhteistyötä on tehostettava työikäisten mielenterveysongelmien hoidossa
2. Työikäisten mielenterveyshäiriöitä hoidettaessa tulee huomioida työkyvyn tukeminen sekä työn positiiviset vaikutukset mielenterveyteen
3. Työterveyshuoltojen ja muiden sote-toimijoiden mielenterveysosaamista tulee vahvistaa, jotta mielenterveyteen liittyvät työkylynäkökulmat tulevat paremmin huomioitua
4. Mielenterveyden edistämisen roolia osana työkyvyn tukitoimia on vahvistettava
5. Työpaikkojen ja yrittäjien osaamista ja keinoja mielenterveyden vahvistamiseen on tuettava



#### TÄMÄ POLITIIKKASUOSITUS ON SUUNNATTU

- poliittisille päättäjille
- hyvinvointialueiden päättäjille ja toimijoille
- työelämän kehittäjille



Kuva. Mielenterveyden huomioiminen ja mielenterveyshäiriöiden hoito on yhteistyötä monen eri tahon välillä.

## 1. Työterveyshuollon ja muiden sote-toimijoiden yhteistyötä on tehostettava työikäisten mielenterveysongelmien hoidossa

Mielenterveyshäiriöistä johtuvat sairauspoissaolot ovat lisääntyneet huomattavasti viimeisten vuosien aikana. Mielenterveyden ja käyttäytymisen häiriöiden vuoksi myönnetyt Kelan sairauspäivärahakaudet lisääntyivät peräti 72 % vuosien 2016 ja 2022 välillä (Kelan sairausvakuutusilasto 2022). Työkyvyttömyyseläkkeen saajien joukossa mielenterveyden ja käyttäytymisen häiriöt ovat selvästi yleisin diagnoosiryhmä (ETK).

Työikäisen mielenterveyshäiriöiden hoitoon osallistuu usein monia eri toimijoita, kuten työterveyshuolto, julkiset mielenterveyspalvelut ja yksityiset palveluntuottajat. Mielenterveyshäiriöiden hoidossa onnistuminen ja työkyvyn tukeminen vaatii toimijoiden yhteistyötä.

Työterveyshuollon erityisosaamista on työkyvyn arviointi ja tukeminen. Työterveyshuolto on ainoa terveydenhuollon toimija, jolla on suora yhteys sairastuneen henkilön työpaikkaan. Työterveyshuollolla on hyvät mahdollisuudet tukea työkykyä ja työhön paluun mahdollisuuksia työntekijän sairastuessa ja pohtia yhdessä työntekijän ja työnantajan kanssa työtehtävien muokkausta ja muita ratkaisuja, joilla henkilön työkuormitusta voidaan säätää vastaamaan sairauden alentamaa toimintakykyä. Työterveyshuolto voi myös auttaa työpaikkaa ja työyhteisöjä löytämään mielenterveyttä tukevia ratkaisuja.

Usealla alueella Suomessa on rakennettu julkisten mielenterveyspalveluiden sekä työterveyshuollon yhteistyömallia. Sen tavoitteena on ohjata mielenterveyshäiriöitä poteva henkilö työterveyshuoltoon yksilöllistä työkyvyn arviointia ja työkyvyn tukitoimia varten. Yhteistyömallin tavoitteena on mahdollistaa työterveyshuollon ja työpaikan tukitoimet ennen työkyvyttömyyden pitkittymistä.

Yhteistyömallin käyttöönottoa edistää toimiva yhteistyö psykiatrian ja työterveyshuollon välillä sekä psykiatrien mahdollisuus tehdä sähköinen lähete potilaan työterveyshuoltoon. On myös tärkeää tunnistaa potilaat, jotka voivat yhteistyömallista hyötyä.

## **2. Työkäisten mielenterveyshäiriöitä hoidettaessa tulee huomioida työkyvyn tukeminen sekä työn positiiviset vaikutukset mielenterveyteen**

Sairauspoissaolon pitkittyminen ennustaa pysyvää työkyvyttömyyttä. Jos masennusta sairastavilla henkilöillä sairauspoissaolo jatkuu yli puoli vuotta, on arvioitu, että työelämään palaa heistä vain puolet. Sairauspoissaolon pitkittyessä vuodeksi, enää neljännes pystyy palamaan töihin.

Työkäisten mielenterveyshäiriöitä hoidettaessa tulee huomioida työkyvyn tukeminen sekä työn vaikutukset mielenterveyteen. Lievässä ja keskivaikeassa masennuksessa on usein mahdollista jatkaa töissä. Oikein mitoitettu työ voi toimia kuntouttavana tekijänä mielenterveyshäiriöstä toipuvalla henkilöllä. Oleellista on, että tehokkaat työkyvyn tukikeinot otetaan käyttöön jo ennen sairauspoissaolon pitkittymistä. Työterveyshuollon ja työpaikan kanssa yhteistyössä tulee pohtia mahdollisuuksia muokata työtä siten, että työntekijä voi jatkaa töissä ilman pitkiä sairauspoissaoloja tai että työhön paluuta voidaan tehokkaasti tukea sairauspoissaolon jälkeen. Mielenterveyshäiriöihin liittyvä stigma voi vaikeuttaa työkyvyn tukitoimia työpaikoilla.

Osa-aikainenkin työ voi auttaa työntekijää pitämään arkirutiineista kiinni ja säilyttämään osallisuuden tunteen sairaudesta huolimatta. Työllä ja osallisuudella onkin iso merkitys paitsi yksittäisen työntekijän elämään, myös työvoiman saatavuuteen ja työn tuottavuuteen Suomessa.

Lievässä ja keskivaikeassa masennuksessa on usein mahdollista jatkaa töissä. Oikein mitoitettu työ voi toimia kuntouttavana tekijänä.

## **3. Työterveyshuoltojen ja muiden sote-toimijoiden mielenterveysosaamista tulee vahvistaa, jotta mielenterveyteen liittyvät työkylynäkökulmat tulevat paremmin huomioitua**

Sote-toimijoiden osaamista mielenterveysasioissa tulee laajentaa koskemaan muutakin kuin sairaanhoitoa mielenterveyshäiriöissä. Mielenterveysosaaminen tarkoittaa myös tietoa ja ymmärrystä mielenterveydestä voimavarana ja terveyden osa-alueena, mielenterveyden suoja- ja riskitekijöistä sekä keinoista vahvistaa mielenterveyttä.

Työterveyshuollon ja muiden sote-toimijoiden osaamista ja alueellista yhteistyötä mielenterveyden tukemisessa tulee lisätä. Myös työterveyshuollon ja sote-toimijoiden koulutuksessa on huomioitava mielenterveyden tukeminen, ja siihen liittyvä työkyvyn arviointi ja tuki.

## **4. Mielenterveyden edistämisen roolia osana työkyvyn tukitoimia on vahvistettava**

Mielenterveydellä on merkittävä rooli työkyvyn ylläpitämisessä ja työkyvyttömyyden ennaltaehkäisemisessä. Proaktiivinen mielenterveyden edistäminen työpaikoilla on kustannustehokas keino vähentää mielenterveysperustaisia sairauspoissaoloja ja työkyvyttömyyseläkkeitä. Sijoittaminen mielenterveyden edistämiseen tukee työurien jatkamista niiden alkupäässä, keskellä ja loppupäässä, mikä vaikuttaa myönteisesti työllisyysasteeseen.

Mielenterveyden edistämällä tarkoitetaan työntekijöiden voimavarojen, työn sujuvuuden ja työyhteisön toimivuuden kannalta suotuisien rakenteiden ja työolosuhteiden luomista. Mitä varhaisemmassa vaiheessa mielenterveyden edistämiseen panostetaan, sitä enemmän on keinoja käytettävissä mielen voimavarojen vahvistamiseen ja ongelmien ennaltaehkäisyyn. Sitä pienemmiksi jäävät myös mielenterveyden ongelmista työpaikoille aiheutuvat kokonaiskustannukset.

Mielen voimavarojen vahvistamisessa ja mielenterveyden tuessa työpaikan ja työterveyshuollon yhteistyö on tärkeässä roolissa. Mielenterveyden edistäminen kannattaa nostaa esiin työterveysyhteistyötä suunniteltaessa.

Mitä varhaisemmassa vaiheessa mielenterveyden edistämiseen panostetaan, sitä enemmän on keinoja käytettävissä mielen voimavarojen vahvistamiseen ja ongelmien ennaltaehkäisyyn.

## **5. Työpaikkojen ja yrittäjien osaamista ja keinoja mielenterveyden vahvistamiseen on tuettava**

Hyvä mielenterveys tukee työssä olevien psyykkistä ja sosiaalista työ- ja toimintakykyä. On tärkeää edistää työikäisten mielenterveyttä ja torjua psykososiaalisen kuormituksen lisääntymistä. Mielenterveyden edistämiseksi tarvitaan sekä tietoa että konkreettisia toimia.

Yhteiskunnassa ja työelämässä tarvitaan lisää ymmärrystä mielenterveyden merkityksestä sekä keinoista, joilla mielenterveyttä voidaan työssä vahvistaa ja joilla voidaan ennaltaehkäistä työstä aiheutuvia mielenterveyden ongelmia. Valtakunnalliset ohjelmat (esimerkiksi TYÖ2030 – Työn ja työhyvinvoinnin -kehittämishjelma) luo valtakunnallisen kehikon mielenterveyden edistämiseksi työelämässä.

Yrittäjät, yritykset ja julkisen sektorin työpaikat tarvitsevat tukea tarkoituksenmukaisten keinojen valitsemiseen mielenterveyden ja psyykkisen resilienssin vahvistamiseksi. Tukea tarvitaan sekä mielenterveysosaamisen lisäämiseksi että konkreettisten välineiden ja toimintamallien käyttöönottamiseksi. Tuen avulla mielenterveyttä vahvistavat arkikäytännöt ja toimintamallit valtavirtaistuvat työpaikoilla ja yrittäjien keskuudessa.

# Lopuksi: Hyvä yhteistyö, osaaminen ja varhainen reagointi parantavat työssäkäyvien mielenterveyttä

- Mielenterveyttä tulee edistää työpaikoilla ja työyhteisöjen arjessa, voimavaroja tulee vahvistaa ja ongelmiin reagoida ajoissa. Tämä vaatii osaamista, toimivia keinoja sekä työpaikan toimintatapojen ja johtamisen kehittämistä.
- Mielenterveyden edistäminen kannattaa huomioida työpaikan ja työterveyshuollon yhteistyössä.
- Kun työntekijä sairastuu mielenterveyshäiriöön, työterveyshuollon ja muiden sote-toimijoiden saumaton yhteistyö varmistaa tehokkaat työkyvyn ja työhön paluun tukitoimet.
- Psykiatrisen yksikön ja työterveyshuollon yhteistyömalli mahdollistaa työterveyshuollon ja työpaikan tukitoimet ennen työkyvyttömyyden pitkittymistä.

## Tutkimushanke:

[Mielenterveyttä ja työkykyä mielenterveysosaamista kehittämällä ja alueellista yhteistyötä tekemällä \(MYÖTE\)](#)

## Suosituksen tekijät

**Hanna Hakulinen,**  
tutkimuspäällikkö  
Työterveyslaitos  
[hanna.hakulinen@ttl.fi](mailto:hanna.hakulinen@ttl.fi)  
+358 30 474 7257

**Pauliina Kangas**  
ylilääkäri  
Työterveyslaitos  
[pauliina.kangas@ttl.fi](mailto:pauliina.kangas@ttl.fi)  
+358 30 474 2514

**Sirpa Väänänen**  
asiantuntija, Työelämän  
mielenterveys  
MIELI Suomen mielenterveys ry  
[sirpa.vaananen@mieli.fi](mailto:sirpa.vaananen@mieli.fi), +358  
40 6791 501

**Kirsi Nurminen**  
asiantuntija, Työelämän  
mielenterveys  
MIELI Suomen mielenterveys ry,  
[kirsi.nurminen@mieli.fi](mailto:kirsi.nurminen@mieli.fi)  
+358 40 482 1534

