

Työterveyslaitos

Kahdeksan havaintoa mielenterveydestä työelämässä



Euroopan unionin rahoittama –
NextGenerationEU



Kahdeksan havaintoa mielenterveydestä työelämässä

1. Työ on paras mielenterveysteko.
2. Mielenterveyttä kannattaa vaalia ja huomioida osana normaalia työn johtamista.
3. Mielenterveyden edistämisessä on hyödyllistä yhdistää voimat.
4. Kohdentamalla mielenterveyttä vahvistavia toimia voidaan parantaa työelämän laatua.
5. Ratkaisut kannattaa perustaa tutkimukseen.
6. Suomessa tehty työ mielenterveyden edistämiseksi kiinnostaa maailmalla.
7. Ratkaisuja on, mutta työyhteisöissä voi tuntua että ne vievät paljon aikaa.
8. Muuttuvassa työelämässä mielenterveyteen liittyvistä ilmiöistä on tärkeää puhua niiden oikeilla nimillä.

1. Työ on paras mielenterveysteko.

Työ itsessään tukee mielenterveyttä. Suurin osa suomalaisista kokee työelämässä enemmän myönteisiä kuin kielteisiä asioita. Väestötasolla työssä käynti on yhteydessä parempaan mielenterveyteen.



Huomiot jatkoon

Työssä idea ei ole poistaa kaikkea kuormitusta. Työyhteisöissä tarvitaan sekä voimavarojen vahvistamista että kuormitustekijöiden hallitsemista.



Miten voit?
-työhyvinvointitesti



Työn voimavarat ja
kuormitustekijät -kysely



Työn voimavarat ja
kuormitustekijät -työpaja

2. Mielen terveyttä kannattaa vaalia ja huomioida osana normaalia työn johtamista.

- Mieli tarvitsee huolenpitoa, jotta työt sujuvat. Mielen terveyden ja henkisen työkyvyn vahvistaminen on työpaikan normaalia toimintaa ja työn sujumisen varmistamista. On tehokkaampaa lisätä hyvinvointia kuin hoitaa pahoinvointia.
- Yhteisten asioiden ratkaiseminen ennaltaehkäisee ongelmia. Jokainen työyhteisön jäsen voi huomaavaisella ja ystävällisellä vuorovaikutuksella edistää koko työyhteisön hyvinvointia.



Huomiot jatsoon

Työstä kumpuavat mielen terveysoireilun juurisyyt kannattaa käsitellä ja ratkaista työpaikoilla esimerkiksi johtamisen, työn organisoinnin ja yhteisöllisyyden keinoin. Näihin työkyvyn haasteisiin ei vastata vain mielen terveyspalveluilla, vaan olennaista on työpaikan toimenpiteet – tarpeen mukaan yhteistyössä työterveyshuollon kanssa. Työolojen kehittäminen hyödyttää koko työyhteisöä. Lisäksi tarvitaan yksilöiden tukea ja voimavarojen vahvistamista.



Hyvän mielen työpaikka –
materiaali esihenkilöille



Suosituks
johtamiskoulutusten
kehittämiseksi



Työpaikan
resilienssityökalusarja

3. Mielen terveyden edistämisessä on hyödyllistä yhdistää voimat.

- Mielen terveyden tukeminen työpaikalla on työn ja työntekijöiden voimavarojen vahvistamista, epäkohtien havainnoimista ja niihin puuttumista sekä kuormittuneiden ja sairastuneiden työntekijöiden tukemista.
- Mielen terveyden edistäminen on parhaimmillaan yhteistyötä. Esihenkilötyöllä on suuri merkitys mielen hyvinvoinnille, mutta asia ei ole ainoastaan esihenkilöiden vastuulla. Ylin johto linjaa tavoitteet työkyvyn johtamiselle. Henkilöstöasiantuntijat laativat tähän toimintamallit ja prosessit. Työsuojelu ja työterveyshuolto tarjoavat tukea ja ohjausta johdolle, esihenkilöille ja työntekijöille.



Huomioit jatkoon

Kun henkilöstö pääsee osallistumaan yhteisiin keskusteluihin työpaikalla ja yhdessä ratkomaan työhön liittyviä tilanteita, se vahvistaa osallisuuden tunnetta ja luottamusta. Työpaikoilla on jo olemassa hyviä rakenteita tähän, kuten työsuojelu.



Tuki eri elämänvaiheisiin
-valmennukset



Toimintamalli
mielen terveyttä tukevaan
työterveysyhteistyöhön

4. Kohdentamalla mielenterveyttä vahvistavia toimia voidaan parantaa työelämän laatua.

- Työelämän tahti on kiristynyt, mutta kuormitus, voimavarat ja jaksamisen haasteet eivät jakaudu tasaisesti. Työelämä myös moninaistuu: yhä useampi on itsensä työllistäjä, freelancer tai toimii epätyypillisissä työsuhteissa. Nuoret tulevat työelämään tilanteessa, jossa mielenterveyden haasteet ovat yleisiä, kokemus omasta työkyvystä heikentynyt ja työmarkkinat pirstaleiset.
- Samanaikaisesti on käynnissä myönteisiä kehityskulkuja. Yhä useammalle työ tarjoaa joustavuutta, osaamisen kehittämistä ja hyvinvointia.



Huomiot jatkoon

Kohdentamalla toimia oikein voidaan lisätä tuottavuutta, vähentää sairauspoissaoloja ja pidentää työuria.



Sote-alan palautumislaskuri, tarkistuslista ja suositukset työkykyjohtamisen toimeenpanemiseksi sote-alalla



Vahvistin-vertaisryhmämalli taide,- kulttuuri- ja tapahtuma-aloille



Ammattikuljettajan terveyden edistäminen – opas kuljetusyrityksille ja niiden työterveyshuolloille

5. Ratkaisut kannattaa perustaa tutkimukseen.

- Tutkimustietoa kannattaa hyödyntää esimerkiksi toimenpiteiden suunnitteluun, kehittämiseen ja valintaan. Työkalupakin työkalut on valittu sen perusteella, että niiden teemoilla on yhteys mielenterveyteen.
- Toimenpiteiden vaikutuksista tehty ajatuksellinen vaikutusketju auttaa kohdentamaan tekemistä oikeisiin asioihin. Vaikuttavuusketjuajattelussa kysytään: minkä kaiken pitäisi muuttua, jotta myönteinen lopputulos olisi mahdollinen?



Huomiot jatkoon

Aina pelkkä tieto ei auta muuttamaan käyttäytymistä. Voi esimerkiksi olla tehokkaampaa auttaa esihenkilöitä harjoittelemaan yhdessä työhyvinvoinnin puheeksi ottamista työntekijän kanssa kuin kouluttaa heitä mielenterveyden häiriöistä tai ilmiöistä.



Vaikuttavuusraporttien sarja



Liikettä työn mukaan -työkalu

6. Suomessa tehty työ mielenterveyden edistämiseksi kiinnostaa maailmalla.

- Suomessa on tehty pitkäjänteisesti poikkihallinnollista työtä mielenterveyden hyväksi.
- Tutkimuspohjaiset, helppokäyttöiset ja maksuttomat työkalut ovat herättäneet huomiota kansainvälisestikin. Mielenterveysoireilun lisääntyminen ja epävarmuus tulevista ovat EU:ssa yhteisesti jaettu huoli.



Työuupumuksen liikennevalot –
kartoitustyökalu työyhteisölle



Huomiot jatkoon

Monimutkaisten ongelmien ratkomiseen tarvitaan aiempaa laajempaa yhteistyötä ja kekseliäisyyttä hakea vaikuttavuutta erilaisilla yhtäaikaaisilla toimilla.

Mielen hyvinvoinnin lisäämiseen tarvitaan terveysasiantuntijoiden lisäksi koulutuksen, työllisyyden, ympäristön, turvallisuuden, talouden ja elinkeinoelämän asiantuntemusta.

7. Ratkaisuja on, mutta työyhteisöissä voi tuntua että ne vievät paljon aikaa.

Ratkaisuja on olemassa ja työelämän suuntaan on mahdollista vaikuttaa. Mitä vaaditaan, että ratkaisut otetaan käyttöön? Parhaaseen lopputulokseen päästään, kun aidosti tunnistetaan mitä kysymystä ollaan milloinkin ratkaisemassa ja valitaan keinot sen perusteella.



Huomiot jatkoon

Mielenterveyden
työkalupakki auttaa tästä
eteenpäinkin osoitteessa
tyokalupakki.fi.



Palautumislaskuri



Työkykyjohtamisen
tilannekuva -kysely



Työn mielekkyyden
puntari



Kriisistä toipumisen
työpajat työyhteisölle



Päihdeohjelma-
työkalu

8. Muuttuvassa työelämässä mielenterveyteen liittyvistä ilmiöistä on tärkeää puhua niiden oikeilla nimillä.

- Viime vuosikymmenen aikana mielenterveyteen liittyvistä asioista on voitu puhua luontevammin kuin ennen ja puheeksi ottaminen on helpottunut. Reagoimisen tapoja ja keinoja on myös tullut lisää.
- Samalla mielenterveyteen niputetaan niin jaksaminen, työkyky, työelämän laatu ja jopa yhteiskunnalliset kriisit.



Malli mielenterveysongelmien ennaltaehkäisystä, hoidosta ja työkyvyn tuesta



Huomiot jatkoon

Keskustelussa voivat sekoittua vakavat pitkäaikaiset mielenterveyden häiriöt ja lievemmat ohimenevät oireet tai kokemus työkyvyn riittämättömyydestä. Ollaan tarkkoja siitä, mistä asiasta milloinkin puhutaan.

Työterveyslaitos

TYÖKALUPAKKI.FI



Euroopan unionin rahoittama –
NextGenerationEU