

Työterveyslaitos

Mielenterveyden työkalupakki – osa Työelämän mielenterveysohjelmaa

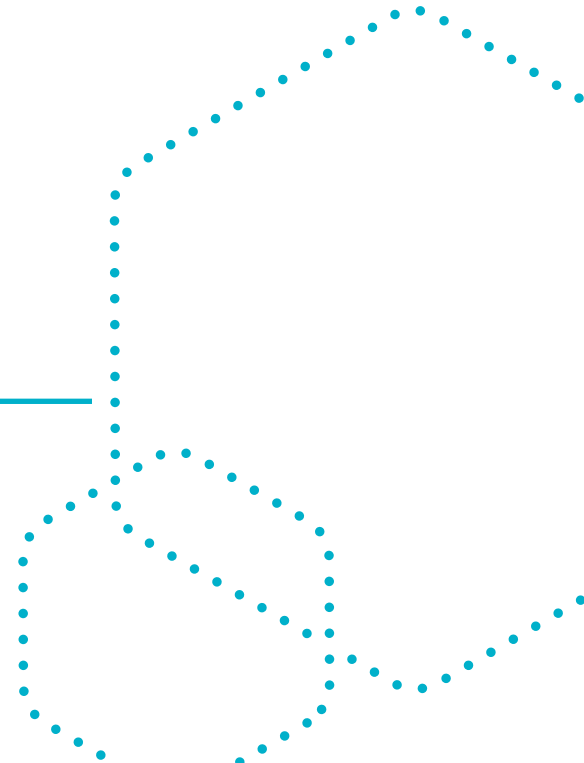
Salla Toppinen-Tanner, johtaja

[Tyokalupakki.fi](https://tyokalupakki.fi)

 **Suomen
kestävän kasvun
ohjelma**



Euroopan unionin rahoittama –
NextGenerationEU



Edistämme työpaikkojen ja työterveyshuoltojen valmiuksia vahvistaa ja tukea mielenterveyttä osana työkykyä

Lisäämme ymmärrystä
mielenterveydestä osana
työkykyä

Tarjoamme työpaikoille ja
työterveyshuolloille keinoja
käsitellä työhyvinvoinnin
haasteita



Mielenterveyden työkalupakki -hanke 2025



1. Levitämme ja juurrutamme

- Työkalujen ja materiaalien itsenäisen käytön tuki
- Käytön edellytysten parantaminen
- Työkalujen ja mallien juurruttaminen rakenteisiin
- Monipuolinen viestintä



2. Kehitämme ja keskitymme

- Ennaltaehkäisevä työterveyshuolto
- Työote-toimintamalli
- Psykososiaaliset tekijät
- Sosiaali- ja terveysala
- Taide-, kulttuuri- ja tapahtuma-alat
- Ammattikuljettajat
- Tuki eri elämänvaiheisiin



3. Arvioimme

- Toimenpiteiden ja työkalujen vaikutukset ja vaikuttavuus
- Työolojen ja työhyvinvoinnin muutokset

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

Mielenterveyden työkalut

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



Tutustu työkaluihin



tyokalupakki.fi

Miten voit? - työhyvinvointitesti

Tietoa työhyvinvoinnin tilanteesta moniulotteisesti.

Palautumislaskuri ja Sote-alan palautumislaskuri

Palautumista tukevien työpaikan toimintatapojen arviointiin ja varmistamiseen.

Työn voimavarat ja kuormitustekijät - työpaja

Tiimin psyko-sosiaalisten voimavarojen vahvistamiseen tai kuormitustekijöiden hallitsemiseen.

Työpaikan resilienssi- työkalusarja

Neljä työkalua vahvistamaan työpaikan kykyä varautua ja sopeutua muutostilanteisiin.

Työuupumuksen liikennevalot

Auttaa kartoittamaan työuupumuksen riskiä omassa organisaatiossa ja vertaamaan tuloksia muihin.

Päihdeohjelma- työkalu

Apu työpaikan päihdeohjelman laatimiseen.

Aivotyökartoitus

Kognitiivisen kuormituksen tekijöiden tunnistamiseen ja aivotyön sujuvoittamiseen.

Liikettä työn mukaan

Liikunnan ja liikkumisen edistämiseen työarjessa.

Työkykyjohtamisen tilannekuva

Kysely antaa tilannekuvan työkykyjohtamisesta ja auttaa tunnistamaan kehittämistarpeet.

Toimintamalli työ- terveysyhteistyöhön

Toimintamalli työpaikkojen ja työterveyshuoltojen mielenterveyttä tukevaan yhteistyöhön.

Mielenterveyden työkalupakkiin tartuttiin yli 130 000 kertaa työhyvinvoinnin kehittämiseksi (TTL tiedote 14.4.2025)

”Työhyvinvoinnin ja mielenterveyden edistämisessä on päästy sanoista tekoihin Työelämän mielenterveysohjelman vauhdittamana. Viimeisen kahden vuoden aikana tuhansilla suomalaisilla työpaikoilla tehtiin työn sujuvuutta ja työkykyä tukevia muutoksia hyödyntämällä Mielenterveyden työkalupakkia. Yksi suosion salaisuus oli siinä, että työkalut sopivat osaksi työn arkea ja johtamista.”

25.4.2025

©TYÖTERVEYSLAITOS





UUTINEN 08.04.2024

Mieliala-ohjelma valottaa työelämän ilmiötä - äänessä luovien alojen ammattilaiset

Uudessa radio-ohjelmassa taide-, kulttuuri- ja tapahtuma-alojen ammattilaisten tarinat kohtaavat laajemmat nykytyöelämän ilmiöt. Mielialan ensimmäinen jaksokkuullaan Radio Helsingissä tänään.



Taide-, kulttuuri- ja tapahtuma-alat

- Välitöntä tukea ja rakenteellisia muutoksia
- Jalkautumista, viestintää ja yhteen kokoontumista
- 5 isoa tapahtumaa, kymmeniä muita tilaisuuksia
- 25 valmennus- ja vertaisryhmää, jossa 208 alojen ammattilaista
- Vertaisryhmämalli
- Vaikuttamis- ja tutkimustyötä



Työterveyslaitos

työkalupakki.fi

#mielenterveys #KestäväKasvu



ttl.fi



@tyoterveys
@fioh



tyoterveyslaitos



tyoterveys



Tyoterveyslaitos

