

# Työelämän mielenterveysohjelma



Työelämän  
mielenterveysohjelma

# Paras työelämä tehdään yhdessä

Työikäisten palvelut

Työ- ja toimintakyvyn edistäminen

DIGITALISAATIO

TYÖN MURROS

URBANISAATIO

VÄESTÖN IKÄÄNTYMINEN

TYÖLLISYYS | TUOTTAVUUS | HYVINVOINTI



Innovaatiot ja digitalisaation hyödyntäminen

COVID-19

ILMASTONMUUTOS

VIHREÄ SIIRTYMÄ

GLOBALISAATIO

YHTEISKUNNALLINEN POLARISAATIO

Tutkimusohjelma



Sosiaalivakuutusjärjestelmä

Työpaikat

Yhteisöt ja yhteistyö

Työikäiset

Työkykyohjelma

TYÖ 2030

Työn ja työhyvinvoinnin kehittämisohjelma

Työelämän

mielenterveysohjelma



# Työelämän mielenterveysohjelma

Ohjelma on osa mielenterveysstrategiaa ja STM:n työelämäohjelmien kokonaisuutta.

Strategian painopistealue ”Mielenterveys pääomana” kattaa mielenterveyden vahvistamiseen työelämässä liittyvät toimet.

STM toteuttaa Työelämän mielenterveysohjelman yhteistyössä Työterveyslaitoksen, mielenterveysalan järjestöjen ja muiden kumppaneiden sekä laajan sidosryhmäverkoston kanssa.

# Miksi Työelämän mielenterveysohjelma?

**Mielenterveysongelmien vuoksi** menetetään työpäiviä, työurat katkeavat ennenaikaisesti ja syntyy merkittäviä kustannuksia.



**5,2 miljoonaa**

sairauspoissaolopäivää vuodessa



n. **6700** työkäistä siirtyy vuosittain työkyvyttömyyseläkkeelle



Menetetyn työpanoksen arvo  
≈ **2,5 miljardia euroa/vuosi**

**Tulevaisuuden  
työelämässä hyvä  
mielenterveys on  
tärkeää pääomaa**

Elinikäinen oppiminen  
ja metataidot

Uusien teknologisten  
ratkaisujen käyttöönotto

Psykososiaalinen kuormitus  
ja aivotyö

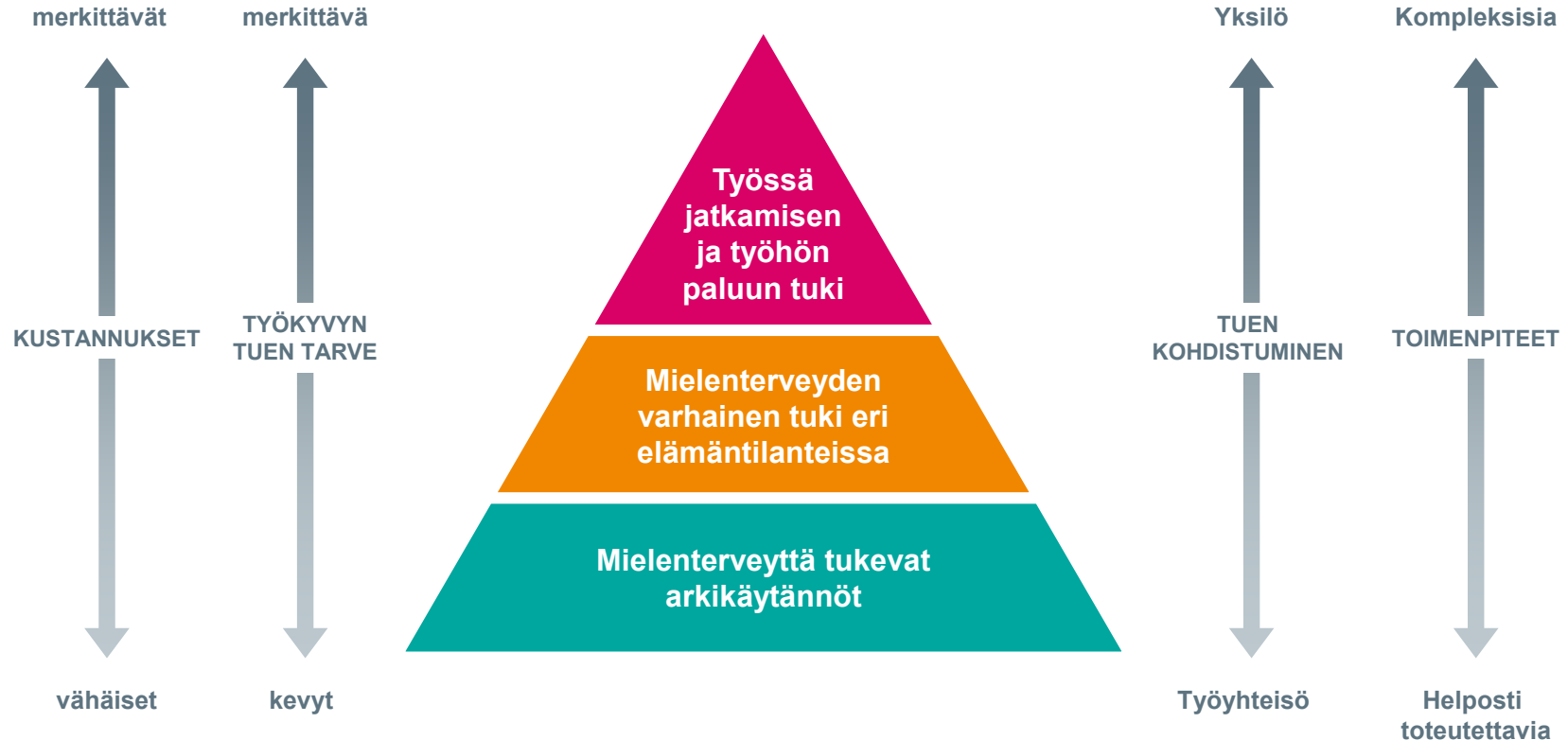
Resilientit työyhteisöt



# Vain yksilöä hoitamalla ei synny muutosta



# Mielenterveyden tuki työelämässä



# Pitkän aikavälin tavoitteet ja mielen terveysohjelman tavoitteet

Mielen terveyden tukeminen työpaikoilla painottuu toimintaan, jossa työkykyä tuetaan ennaltaehkäisevästi työyhteisötasolla.

Mielen terveysperusteiset sairauspoissaolot ja työkyvyttömyyseläkkeet vähenevät.

**Tuetaan työssä jatkamista**

Työpaikat panostavat mielen terveyttä tukeviin käytäntöihin, kuten hyvään johtamiseen, työn organisoimiseen, tiedonkulkuun, osaamisen vahvistamiseen sekä palautteeseen ja arvostukseen.

Työyhteisön hyvä mielen terveys ymmärretään jatkuvasti muuttuvassa työelämässä menestystekijäksi, jota on välttämätöntä vahvistaa työtä ja työympäristöä kehittämällä sekä ongelmia ennaltaehkäisemällä.

Katse suunnataan työympäristöön ja työterveysyhteistyöhön.

Vaikuttavaksi arvioidut mielen terveyden tuen työkalut leviävät suomalaisten työpaikkojen ja työterveyshuoltojen käyttöön.

Työpaikkojen ja työterveyshuoltojen yhteistyötä parantavassa toimintamallissa painottuvat mielen terveyttä vahvistavat ja ongelmia ennaltaehkäisevät toimet ja ratkaisut.

Vaikuttava ja skaalattava viestintäkonsepti herättää keskustelua ja tukee muutosta työpaikkojen toimintakulttuurissa ja asenteissa.

Lisätään työpaikkojen valmiutta tukea työntekijöiden mielen terveyttä ja hallita mielen terveyttä uhkaavia riskejä.

**Vahvistetaan mielen terveyttä tukevia voimavaroja**

Kehittävä arviointi tukee toimeenpanoa



# Ohjelman toimeenpano 2021–2022

**Mielenterveyden tuki  
työpaikalla  
työterveysyhteistyössä**  
- Toimintamalli

**Mielenterveyden tuen  
työkalupakki**  
- Vaikuttavat menetelmät

**Toimintakulttuurin  
muutosta tukeva viestintä**  
- Tietoisuus, stigman purku

**Kehittävä arviointi**  
- Vaikuttavuuden  
todentaminen

**Jatko-  
toimenpiteet  
2023–2024  
RRP\***

*\*Suomen kestävän kasvun  
ohjelma ja toimenpiteet  
koronapandemiasta  
elpymiseen.*



# Toimintamalli työterveysyhteistyöhön

YLEINEN MALLI, JOKA SOVELTUU KAIKKIEN TYÖPAIKKOJEN KÄYTTÖÖN

**Ennaltaehkäisevän työterveysyhteistyön toimintamalli,  
jossa huomioidaan paremmin mielen hyvinvointi**

- huomioi työelämän tarpeet
  - huomioi työterveyshuollon palveluntuottamisen erityispiirteet
  - huomioi työpaikkojen yhteistoiminnan (työsuojelu- ja luottamushenkilötoiminta)
  - yhdenvertaisuus: tarvittavat palvelut ja toimenpiteet kaikille.
- 
- Tärkeää aito työpaikka-työterveyshuolto-yhteistyö, osaamisen vahvistaminen ja ongelmien ennaltaehkäisy.
  - Yhteistyö paranee yhdessä kehittämällä ja yhdessä oppimalla.
  - Ei valmiita ratkaisuja, vaan auttaa työpaikkoja itse määrittämään ja arvioimaan tilanteen, löytämään tilanteeseen sopivat ratkaisut ja niiden toteuttajat.

**Pilotointi: Työterveyslaitos ja Mieli ry toteuttavat pilotteja erilaisilla ja eri alojen työpaikoilla.**

mielityo.fi

# Mielenterveyden tuen työkalupakki

- Levitetään työpaikkojen ja työterveyshuoltojen käyttöön aiemmin kehitettyjä ja vaikuttavaksi arvioituja mielenterveyttä tukevia keinoja ja menetelmiä. Huomioidaan työterveysyhteistyötä korostava työote ja ennaltaehkäisevän tuen periaate.
- Työkalupakki: **mielityo.fi**
  - Virtuaalinen, kaikkien käytössä maksuttomasti. Toteuttaja Työterveyslaitos yhdessä kumppanien kanssa.
  - Sisältää 9 erilaista menetelmää.
- Koulutusta:
  - Koulutusta suunnataan erityisesti toimijoille, joilla on avainasema työpaikoilla ja jotka oman toimintansa kautta voivat vaikuttaa toisten toimintaan ja sitä kautta yhteiseen toimintakulttuuriin

# Mielenterveyden tuen työkalupakki

## Hyvän mielen työpaikka -esihenkilövalmennus

Valmiuksia ja varmuutta mielenterveyttä tukevan työyhteisön rakentamiseen.



## Palautumislaskuri

Työkalu työpäivän aikaisen palautumisen varmistamiseksi ja työkyvyn tukemiseksi.



## Liike & mieli -työkalusarja

Työkalusarja liikunnan ja liikkumisen edistämiseksi työarjessa.



## Päihdeohjelmatyökalu

Apu nykyaikaisen, organisaation tarpeisiin pohjautuvan päihdeohjelman laatimiseen.



## Aivotyöpeli

Auttaa työyhteisöjä kartoittamaan kognitiivisen kuormituksen tekijöitä.



## Muutosvalmius-työkalusarja

Neljän työkalun sarja vahvistaa organisaation kykyä varautua ja sopeutua muutostilanteisiin.



## Työn muokkauksen verkkokurssi

Kurssi työn muokkauksen keinoista ja hyödyntämisestä mielenterveyden ja psyykkisen toimintakyvyn tukena.



## Työuran Uurtaja -valmennus

Verkkovalmennus oman uran suunnitteluun ennen kuin urajumi iskee.



## Miten voit? -työhyvinvointitesti

Henkilökohtainen työhyvinvointiprofiili sekä neuvot työhyvinvoinnin kehittämiseen.



# Työelämän mielenterveysohjelma | ohjelmavuosi 2022



# Onnistumisen mittarit



Mielenterveyden tuen ennaltaehkäisevät työkalut ja keinot ovat laajasti tiedossa ja niitä otetaan käyttöön työpaikoilla ja työyhteisöissä.



Työpaikkojen ja työterveyshuoltojen yhteistoimintamalli on lisännyt ennaltaehkäiseviä toimia työpaikoilla.



Ennaltaehkäisevä mielenterveyspuhe on arkipäiväistynyt hyvinvointipuheeksi (työn sujuvuus, kuormitus, mielenterveys) suomalaisilla työpaikoilla.

# Mielenterveyden manifesti työelämään

- 1 Yksin pärjäämisen aika on ohi.** Työyhteisön sosiaalinen tuki kannattelee myös muutostilanteissa ja kriiseissä. Yhteisöllisyyden rakentaminen on meidän jokaisen vastuulla.
- 2 Työkyky on määriteltävä uudelleen.** Vaikka ei ole terve, voi olla työkykyinen. Sitoudumme rakentamaan kaikille mahdollisimman hyvät edellytykset toimia ja osallistua työhön. Työn kuuluu tukea mielenterveyttä.
- 3 Hyvän mielenterveyden perusta työssä on hyvissä työolosuhteissa.** Jokaisella on oikeus hyvään johtamiseen, kunnolliseen työn organisointiin sekä työstä saatuun palautteeseen ja arvostukseen. Myös esihenkilöt tarvitsevat tukea omaan työhönsä.
- 4 Kohtuus kunniaan!** Oikein mitoitettu työ luo pohjan hyvinvoinnille ja hyvin tehdylle työlle. Hyvinvoiva työntekijä saa aikaan tulosta, on aloitteellinen ja on valmis joustamaan.
- 5 Mielenterveys on menestystekijä.** Kun mielenterveys on hyvä, olemme yksilöinä ja yhteisöinä hyvinvoivia, kehittyviä- ja muutuskäyviä sekä tuottavia. Hyvinvoivat työntekijät ja työyhteisöt ovat myös työpaikan vetovoimatekijä.

- 6 Tunteet ovat osa työelämää.** Vahvistamme kaikille turvallista ja sallivaa ilmapiiriä niin, että mielenterveydestä ja pulmista työssä voidaan puhua ja niitä on mahdollista ratkoa yhdessä.
- 7 Käyttäytyään kaikki ihmisiksi!** Näytämme jokainen esimerkkiä siinä, miten toinen toisiamme kohtelemme. Huonoa käytöstä voi ennaltaehkäistä organisaatiotason toimilla ja siihen tulee puuttua.
- 8 Edistämme ymmärrystä siitä, että hyvä työkykyjohtaminen työuran kaikissa vaiheissa on työpaikan strategista toimintaa.** Sillä on vaikutusta asiakas- ja henkilöstötyytyväisyyteen sekä tuottavuuteen.
- 9 Panostamme ongelmien ennaltaehkäisyyn ja hyvinvoinnin vahvistamiseen.** Niin vähennämme heikentyneen mielenterveyden seurauksia työntekijälle, työpaikalle ja yhteiskunnalle. Työterveyshuolto toimii työpaikan kumppanina myös mielenterveyden edistämisessä.
- 10 Avaimet hyvän mielenterveyden kehittämiseen työssä ovat työpaikoilla itsellään.** Pidämme yhdessä huolta mielenterveydestä!



# Työelämän mielenterveysohjelma

<https://stm.fi/tyoelaman-mielenterveysohjelma>

Hankepäällikkö, erityisasiantuntija  
Jaana Vastamäki  
jaana.vastamaki@gov.fi  
puh. 0295 163 468  
@JaanaVastamaki

Erityisasiantuntija  
Hanne Mäkitalo  
hanne.makitalo@gov.fi  
puh. 0295 163 296



Työelämän  
mielenterveysohjelma