Teollisuus liitto

Työelämän mielenterveysohjelma

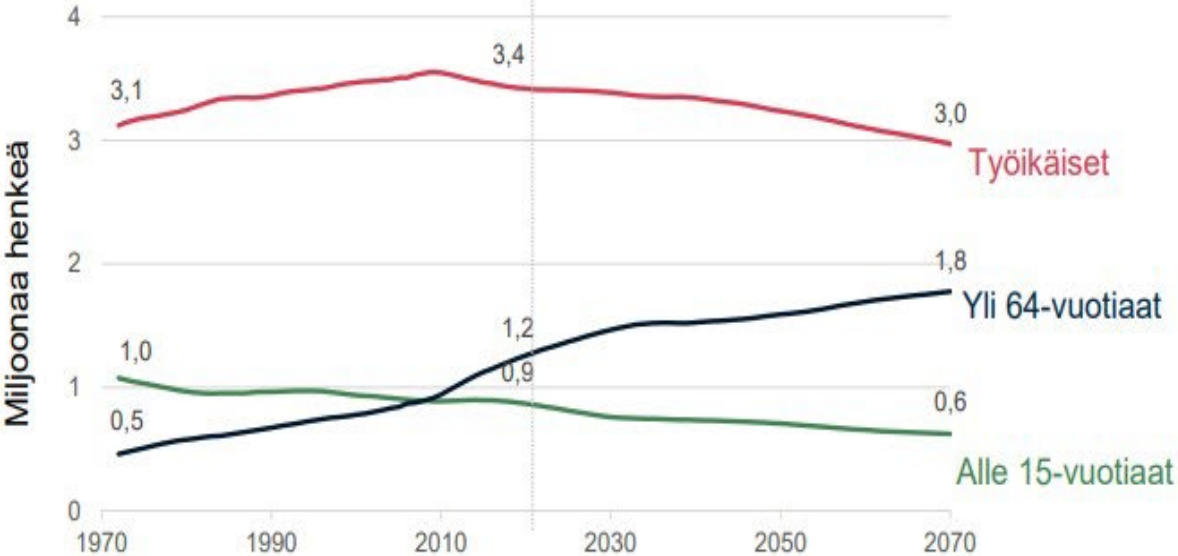
Työympäristöseminaari

Murikka 24.-25.5.2022

Marjut Lumijärvi, sosiaali- ja työympäristöasiantuntija

Työikäisten määrä vähenee – työllisyyteen ja työkykyyn panostaminen entistäkin tärkeämpää

Väestön määrä ja pitkän aikavälin ennuste, miljoonaa henkeä



Lähde: Tilastokeskus

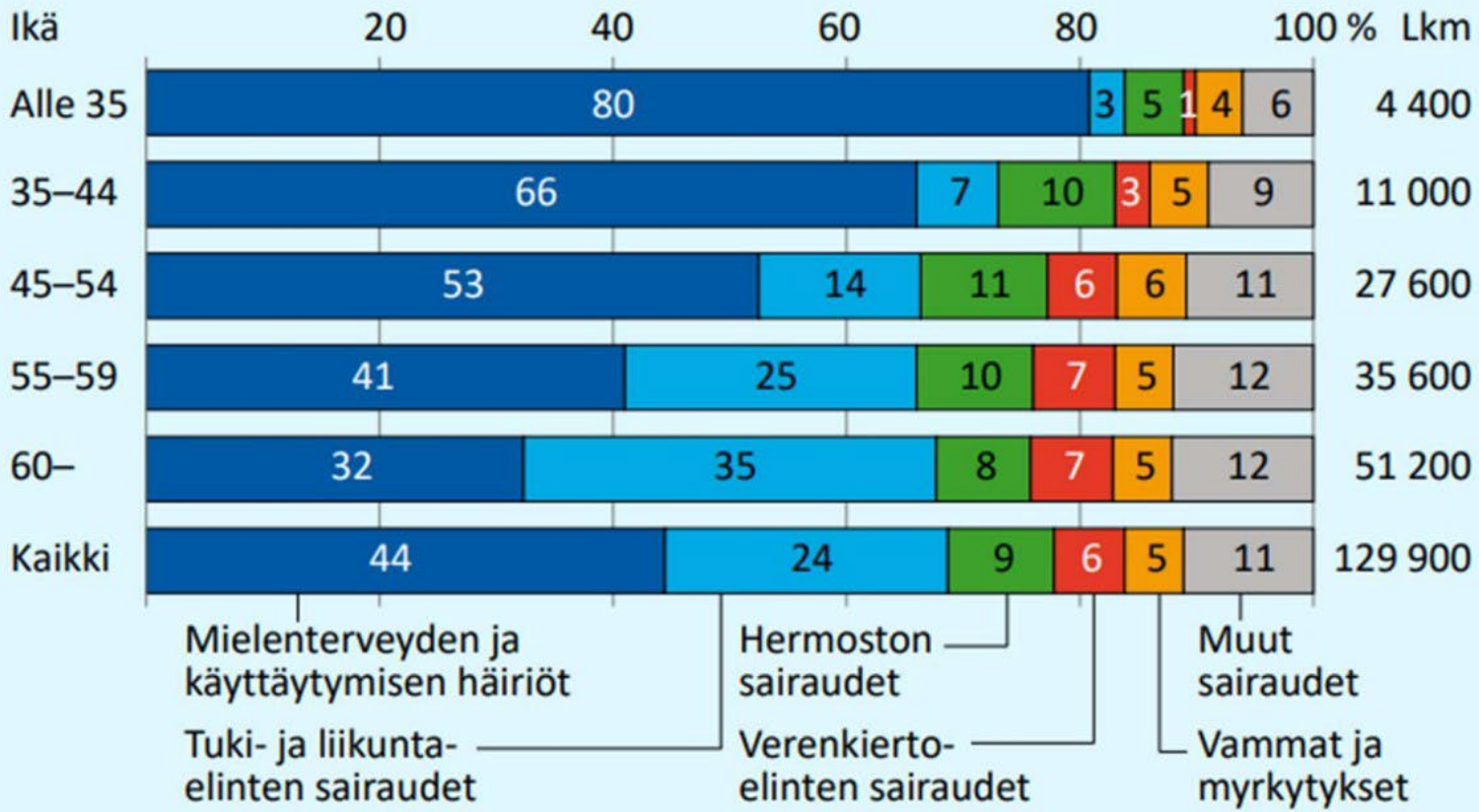
Syntyvyyden lasku lisää painetta nostaa eläkemaksuja pitkällä aikavälillä. Siksi työllisyyttä tulee parantaa ja samalla varmistaa, että nykyiset työntekijät pysyvät töissä ja työkykyisinä mahdollisimman pitkään.

Myönnetyt sairauspäivärahakaudet, Kela 2021

A00-B99 Tartunta- ja loistauteja	4 600
C00-D48 Kasvaimet	25 014
D50-D89 Veren ja verta muodostavien elinten sairaudet sekä eräät immuunimekanismin häiriöt	1 315
E00-E90 Umpierityssairaudet, ravitsemussairaudet ja aineenvaihduntasairaudet	5 195
F00-F99 Mielenterveyden ja käyttäytymisen häiriöt	174 753
G00-G99 Hermoston sairaudet	28 619
H00-H59 Silmän ja sen apuelinten sairaudet	7 587
H60-H95 Korvan ja kartiolisäkkeen sairaudet	2 218
I00-I99 Verenkiertoelinten sairaudet	18 245
J00-J99 Hengityselinten sairaudet	17 403
K00-K93 Ruuansulatuselinten sairaudet	18 717
L00-L99 Ihon ja ihonalaiskudoksen sairaudet	5 584
M00-M99 Tuki- ja liikuntaelinten sekä sidekudoksen sairaudet	156 249
N00-N99 Virtsa- ja sukupuolielinten sairaudet	7 576
O00-O99 Raskaus, synnytys ja lapsivuoteus	11 838
R00-R99 Muualla luokittamattomat oireet, sairaudenmerkit sekä poikkeavat kliiniset ja laboratoriolöydökset	11 775
S00-T98 Vammat, myrkytykset ja eräät muut ulkoisten syiden seuraukset	74 898
Muut pääryhmät (P00-P96,Q00-Q99,V01-Y98,Z00-ZBB,U00-U99)	10 389
Tieto puuttuu	16 630
Yhteensä	**598 605**

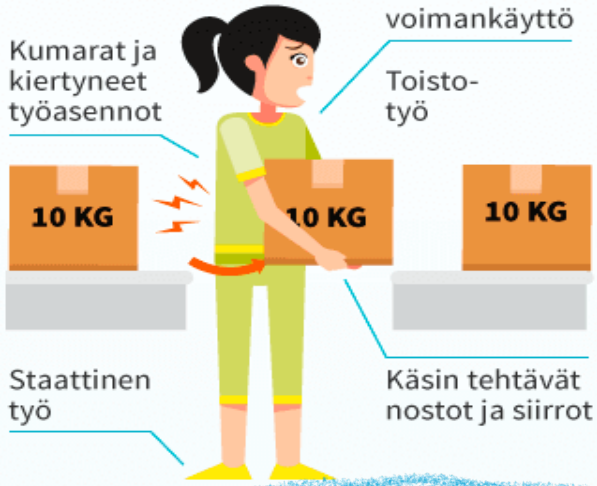
Teollisuus liitto

Työeläkkeenä työkyvyttömyyseläkettä saaneet iän ja sairauspääryhmän mukaan 31.12.2020



TULE-VAIVOIHIN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT | TULE-kipujen yleisyys

FYYSISET TEKIJÄT



YKSILÖLLISET TEKIJÄT

- Ikääntyminen
- Sukupuoli
- Tupakointi
- Ylipaino
- Unihäiriöt
- Liikunnan puute
- Heikko yleinen terveydentila
- Metabolinen oireyhtymä
- Puutteet osaamisessa
- Perimä

PSYKOSOSIAALISET TEKIJÄT

- Liian suuri työn määrä
- Liian suuret vaatimukset
- Vähäiset vaikutus-mahdollisuudet omaan työhön
- Vähäinen tuki, palaute tai arvostus työssä

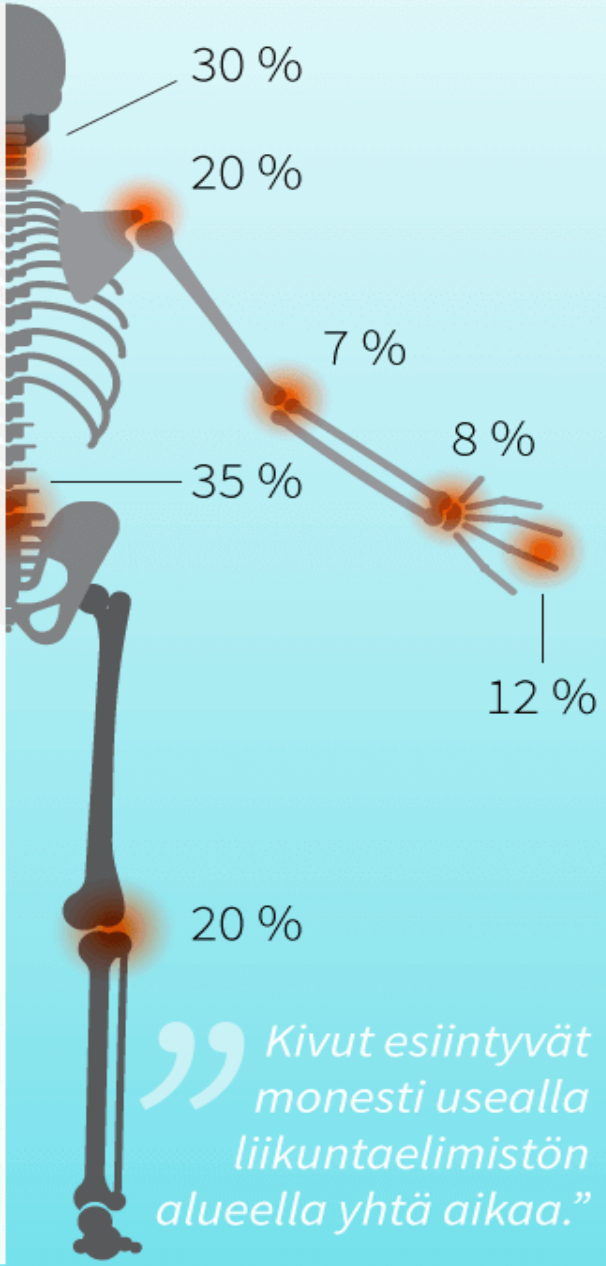
MAHDOLLISIA MUITA SYITÄ

- Epäselvät tavoitteet
- Huono yhteistyö
- Epäasiallinen kohtelu
- Vaikeudet työn ja perheen yhteensovittamisessa

TYÖYMPÄRISTÖ

Esimerkiksi lämpötila

TAPATURMAT

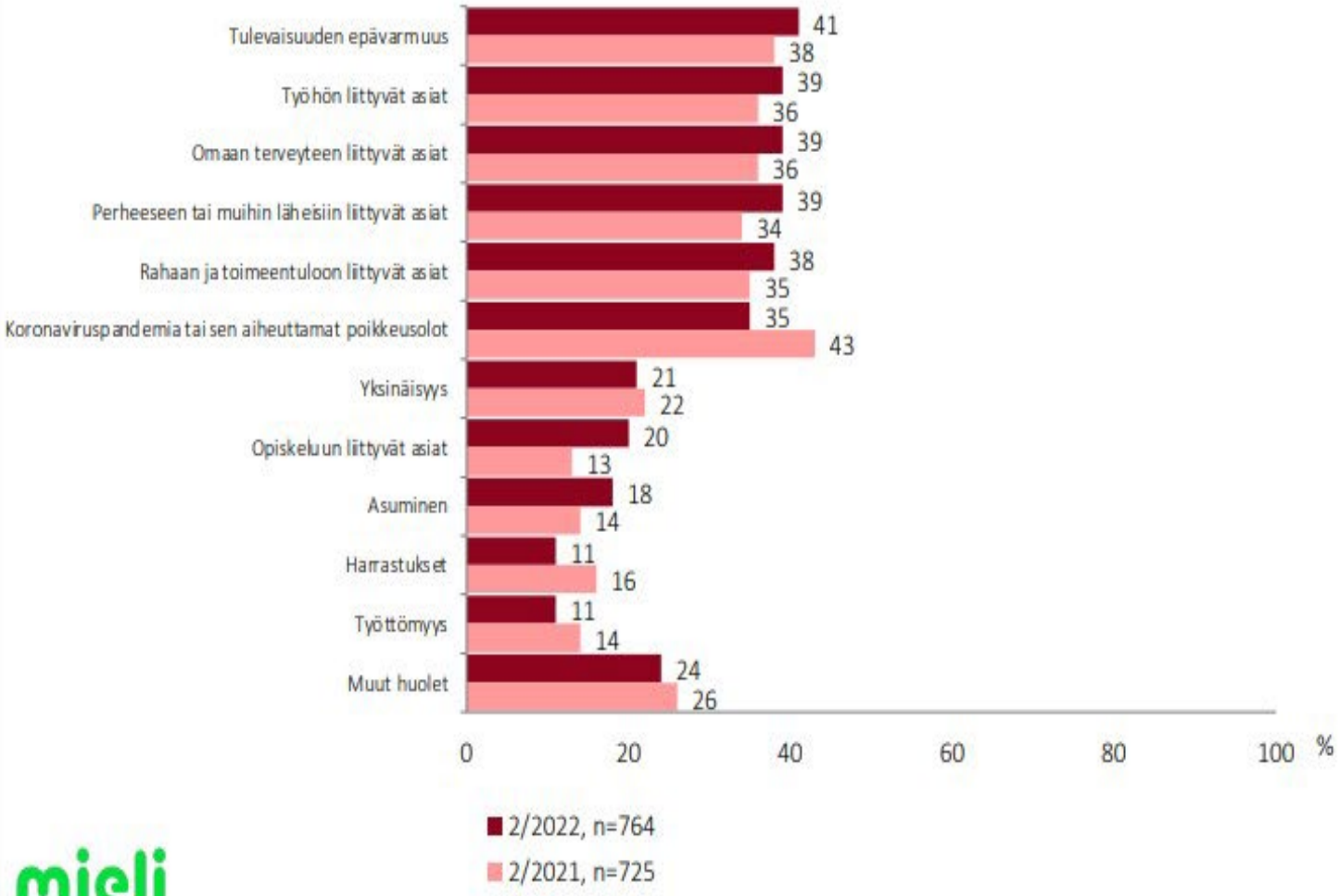


”Kivut esiintyvät monesti usealla liikuntaelimistön alueella yhtä aikaa.”

Kuormitusta aiheuttavat asiat tällä hetkellä

2/3

"Koetko elämässäsi tällä hetkellä sellaista kuormitusta, joka vähentää hyvinvointiasi ja/tai jaksamistasi?"
Vastaajat, jotka kokevat kuormitusta tällä hetkellä



mieli
Suomen Mielenterveys ry

IRO Research & Consulting

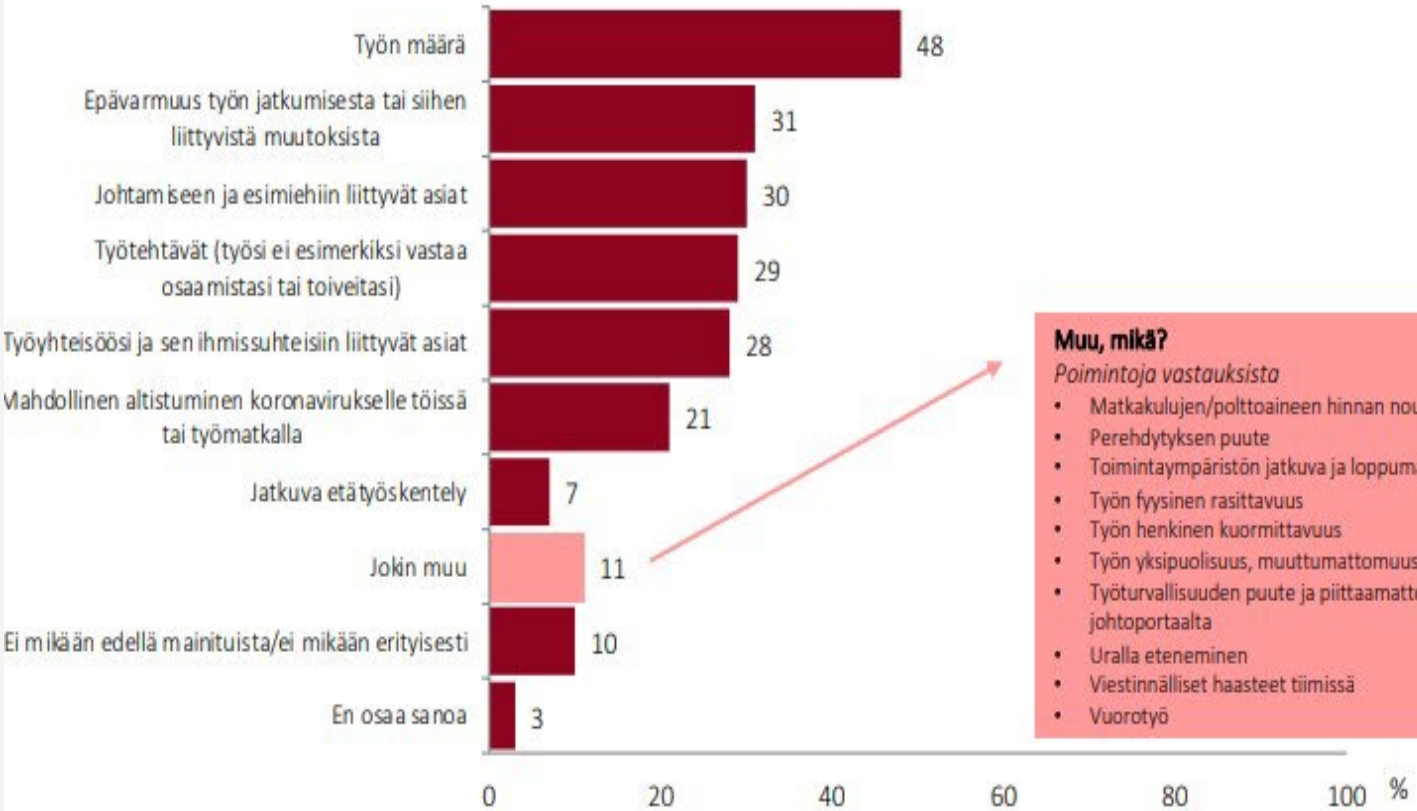
Teollisuus liitto

Työssä kuormitusta aiheuttavat asiat

1/3

"Mitkä seuraavista asioista aiheuttavat sinulle hyvinvointiasi heikentävää kuormitusta työssäsi? Valitse alla olevista vaihtoehdoista kaikki sinuun sopivat."

Vastaajat, joita kuormittavat tällä hetkellä työhön liittyvät asiat, n=478



Muu, mikä?

Poimintoja vastauksista

- Matkakulujen/polttoaineen hinnan nousu
- Perehdytyksen puute
- Toimintaympäristön jatkuva ja loppumaton muutos.
- Työn fyysinen rasittavuus
- Työn henkinen kuormittavuus
- Työn yksipuolisuus, muuttumattomuus
- Työturvallisuuden puute ja piittaamattomuus johtoportaalta
- Uralla eteneminen
- Viestinnälliset haasteet tiimissä
- Vuorotyö

Työn aiheuttamaan kuormitukseen suurimpana syynä on työn määrä. Epävarmuus, johtamiseen liittyvät asiat, työtehtävät ja työyhteisö ovat runsaalle neljännekselle syynä työn kuormittavuuteen.

Joka viides kokee korona-altistumisen mahdollisuuden lisäävän työn kuormittavuutta, mutta nyt aiempaa hieman harvempi.

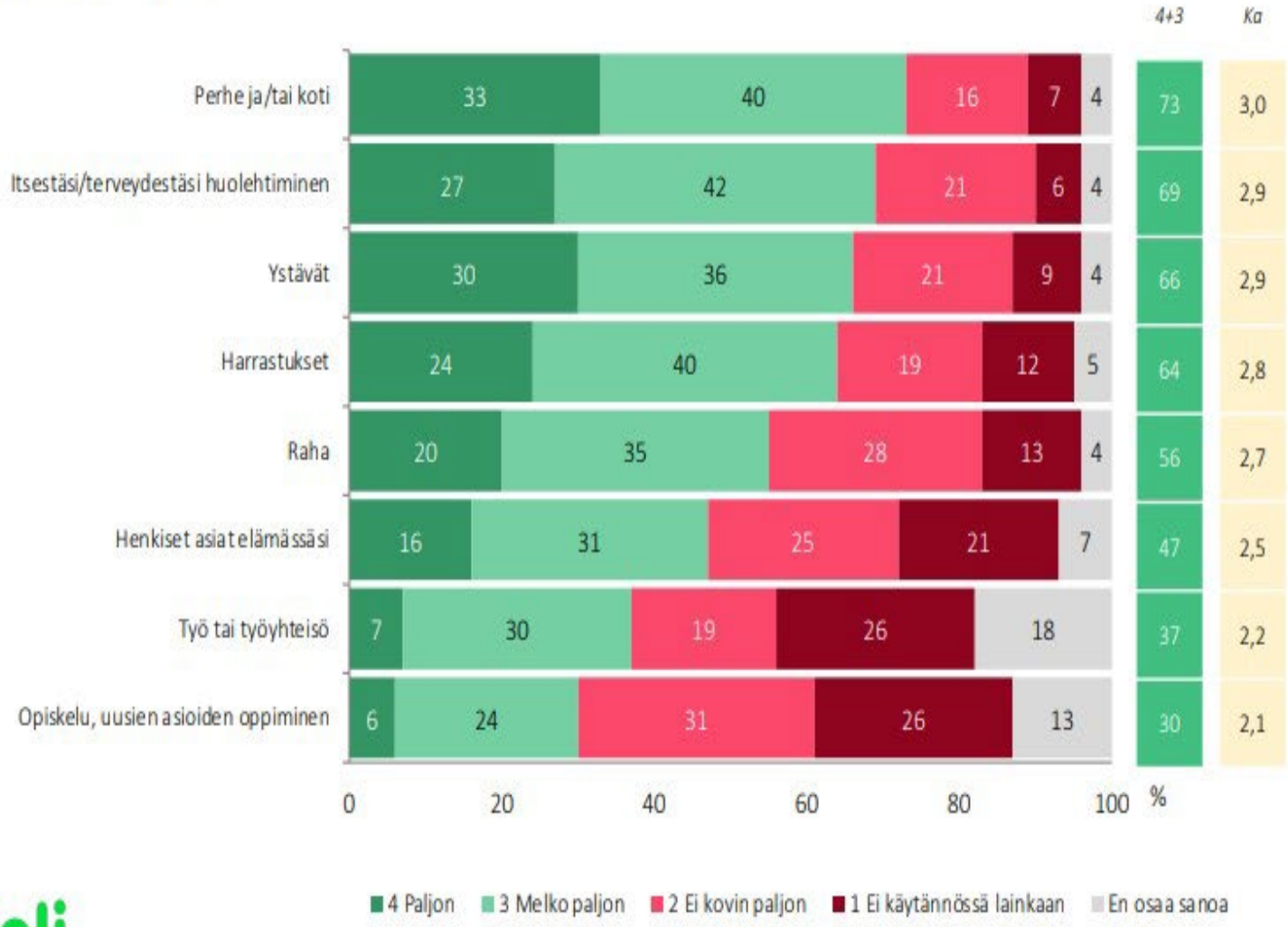
mieli
Suomen Mielenterveys ry

IRO Research & Consulting

Teollisuus liitto

Kuormitusta vähentävät ja hyvinvointia lisäävät asiat 1/3

"Kuinka paljon seuraavat asiat toimivat niin, että ne vähentävät kokemaasi kuormitusta ja lisäävät hyvinvointiasi?"
Kaikki vastaajat, n=1000



Hyvinvointia lisäävät perhe ja koti, itsestä ja terveydestä huolehtiminen, ystävät, harrastukset ja raha. Näiden kaikkien merkitys hyvinvointia lisäävänä on kasvanut viime vuodesta

Naisilla useammat asiat lisäävät hyvinvointia miehiin verrattuna.

mieli
Suomen Mielenterveys ry

IRO Research & Consulting

Teollisuus liitto

Mielenterveyden manifesti työelämään

- **Yksin pärjäämisen aika on ohi.** Työyhteisön sosiaalinen tuki kannattelee myös muutostilanteissa ja kriiseissä. Yhteisöllisyyden rakentaminen on meidän jokaisen vastuulla.
- **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.
- **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.
- **Kohtuus kunniaan!** Oikein mitoitettu työ luo pohjan hyvinvoinnille ja hyvin tehdylle työlle. Hyvinvoiva työntekijä saa aikaan tulosta, on aloitteellinen ja on valmis joustamaan.
- **Mielenterveys on menestystekijä.** Kun mielenterveys on hyvä, olemme yksilöinä ja yhteisöinä hyvinvoivia, kehittymis- ja muutoskykyisiä sekä tuottavia. Hyvinvoivat työntekijät ja työyhteisöt ovat myös työpaikan vetovoimatekijä.
- **Tunteet ovat osa työelämää.** Vahvistamme kaikille turvallista ja sallivaa ilmapiiriä niin, että mielenterveydestä ja pulmista työssä voidaan puhua ja niitä on mahdollista ratkoa yhdessä.
- **Käyttäydytään kaikki ihmisiksi!** Näytämme jokainen esimerkkiä siinä, miten toinen toisiamme kohtelemme. Huonoa käytöstä voi ennaltaehkäistä organisaatiotason toimilla ja siihen tulee puuttua.
- **Edistämme ymmärrystä siitä, että hyvä työkykyjohtaminen työuran kaikissa vaiheissa on työpaikan strategista toimintaa.** Sillä on vaikutusta asiakas- ja henkilöstötyytyväisyyteen sekä tuottavuuteen.
- **Panostamme ongelmien ennaltaehkäisyyn ja hyvinvoinnin vahvistamiseen.** Niin vähennämme heikentyneen mielenterveyden seurauksia työntekijälle, työpaikalle ja yhteiskunnalle. Työterveyshuolto toimii työpaikan kumppanina myös mielenterveyden edistämisessä.
- **Avaimet hyvän mielenterveyden kehittämiseen työssä ovat työpaikoilla itsellään.** Pidämme yhdessä huolta mielenterveydestä!

stm.fi/tyoelaman-mielenterveysohjelma

Työelämän mielenterveysohjelma

Mielenterveyden työkalupakki

Teollisuus liitto

Mielenterveyden tuen työkalupakki

Melityo.fi

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 edistämisestä 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[illegible] työhyvinvoinnin kehittämiseen.

Työelämän mielenterveysohjelma

Teollisuus liitto

Mielenterveys ja työkyky

Mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen tunnistaa omat kykynsä, pystyy selviytymään normaaleista elämään kuuluvista paineista ja pystyy työskentelemään tuloksia tuottavasti sekä ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan.

(WHO 2014).

Resilienssi on tarpeellinen ominaisuus

Resilienssi on psyykkistä selviytymiskykyä ja joustavuutta.

Se auttaa joustamaan, selviytymään ja palautumaan haasteista ja vaikeista tilanteista, sekä tukee uudelleen orientoitumista muutoksissa, **pärjäämään.**

Resilienssi on osa terveyttä ja mielenterveyttä.

Mitä suurempi resilienssi, sitä parempi on koettu terveys.

Resilienssi on sitkeyttä, myönteisyyttä, tulevaisuudenuskoa ja kykyä hoksata omia vaikutusmahdollisuuksia myös vastoinkäymisissä ja haastavissa tilanteissa.

Lähde: **Mieli** Suomen mielenterveys ry

Resilienssi yhteisötasolla, esim. työpaikka

- ✓ Ei ole vain yksilön ominaisuus
- ✓ Esim. työyhteisön resilienssiin vaikuttaa jokaisen yksilön resilienssi, mutta silti yhteisön pärjäävyys ei ole kiinni vain yksilöistä
- ✓ Yhteisön resilienssi rakentuu yhteisön toimintatavoista ja – kulttuurista, johtamisesta ja esimerkiksi oppimiskyvystä, kyvystä oppia koetuista kriiseistä ja ennakoida tulevaa
- ✓ Yritysmaailmassa resilienssi liitetään usein yrityksen menestykseen markkinoilla- kykyyn ennakoida, innovoida ja muokata liiketoimintaa vastaamaan muuttunutta kysyntää, selviytyä taloudellisesti vaikeassa tilanteessa
- ✓ Liiketoiminnan resilenssi nojaa monella tavoin myös työyhteisön resilenssiin, työyhteisön kykyyn kohdata muutoksia

Lähde: Mieli ry

Resilienssi koko yhteiskunnan tasolla

- ✓ Resilenssi nousee selkeimmin esiin koko yhteiskunnan tasolla kriiseissä
- ✓ Koronakriisi on tästä hyvä esimerkki. Suomi on pärjännyt kansainvälisesti verrattuna hyvin. Meillä on ollut paljon resilienssiä tukevia tekijöitä : osaamista, luottamusta, sosiaalista pääomaa, hyvinvointia ja terveyttä, yhteiskunnallista vakautta ja taloudellista turvallisuutta.
- ✓ Yhteiskunnallinen resiliessi vaikuttaa yhteiskunnan kykyyn vastata hyvin monenlaisiin muutoksiin- menestyä kansainvälisillä markkinoilla, hyödyntää uuden teknologian mahdollisuuksia, rakentaa terveyttä ja hyvinvointia
- ✓ Usein resilienssiä ajatellaan nimenomaan suhteessa turvallisuuspolitiikkaan ja sisäiseen turvallisuuteen

Lähde: Mieli ry

Mielenterveyden tukeminen työpaikalla on

- Voimavarojen vahvistamista
- Epäkohtiin puuttumista
- Kuormittuneiden tai sairastuneiden tukemista.

Mielinauha

Mielinauha on MIELI ry:n valtakunnallinen kampanja, jonka tuotoilla tuetaan kotimaista mielenterveystyötä ja kriisityötä.

Kampanjassa kannustetaan ihmisiä puhumaan mielenterveydestä ja mielen ongelmista ja siten vähennetään ongelmiin liittyvää leimautumista.

Mielinauha-kampanja käynnistyy 1.4. ja jatkuu kesäkuun loppuun saakka. Vuonna 2022 kampanjan tunnus on ”Toivo elää”, jolla halutaan sanoa, että vaikeimmistakin elämäntilanteista voi selviytyä.

Vuosittain toistuva Mielinauha-kampanja muistuttaa kaikkien oikeudesta hyvään mielenterveyteen ja kerää varoja MIELI ry:n tekemään mielenterveystyöhön ja kriisiauttamiseen, myös Ukrainan pakolaisten ja heitä tukevien vapaaehtoisten auttamiseen.

https://mieli.fi/