



Ratkaisuja



STTK © 2023

Puhutaan mielenterveydestä – ratkaisukeskeisesti

Mielenterveyshäiriöihin liittyvät luvut ovat karua luettavaa. Vuositasolla kokonaiskustannusten arvioidaan olevan 11,1 miljardia euroa, joista työmarkkinakustannusten osuus on 4,7 miljardia. Menetettyjä työpäiviä kertyy vuositasolla 17 miljoonaa. Jo yli puolet työkyvyttömyyseläkkeistä myönnetään mielenterveyshäiriön perusteella.

Tilastotiedot mielenterveyshäiriöiden hälyttävästi kasvavasta määrästä alkavat olla tiedossa jo varsin laajasti, ja mielenterveyssyiden nousemista työkyvyttömyyseläkkeiden yleisimmäksi perusteeksi on toisteltu kyllästymiseen asti – siitäkin huolimatta luvut ovat pysäyttäviä.

Pysäyttävää on sekin, että aikuisista joka neljäs kokee mielenterveyden häiriötä vuosittain, mutta vain joka toinen uskaltaa kertoa niistä työpaikalla. Selvää siis on, että mielenterveyteen liittyvät haasteet koskettavat suomalaisia työpaikkoja varsin laajasti.

Työelämän osalta voidaan todeta, että ongelma tunnustetaan ja tunnustetaan työpaikoilla ja yhteiskunnassa varsin hyvin, mutta toistaiseksi työkaluja ongelman ratkaisemiseksi on käytössä varsin vähän. Monilla työpaikoilla myös avun tarve mielenterveyskysymyksiin tarttumiseksi on suuri.

Olemme STTK:ssa koonneet tähän julkaisuun työelämän mielenterveyskysymysten asiantuntijoiden näkemyksiä ratkaisuksi käynnissä olevaan kriisiin. Selvää on, että tilanne

vaatii investointeja mielenterveyspalveluihin, mutta toimia tarvitaan myös työpaikkojen arjessa ja työterveyshuollon kanssa tehtävässä yhteistyössä.

Mielenterveyden haasteet koskevat koko väestöä, mutta erityisesti nuoria aikuisia ja opiskelijoita. Yhä useampi vastavalmistunut siirtyy opinnoista työelämään jo valmiiksi kuormittuneena tai jopa uupuneena. Tästä syystä olemmekin halunneet vahvasti nostaa esille opiskelujen aikaisen jaksamisen tukemisen ja edistämisen merkityksen myös työelämälle.

Koska mielenterveyteen liittyvät haasteet ja niiden taustatekijät ovat moninaisia, niitä on lähestyttävä samanaikaisesti monesta eri näkökulmasta ja monella eri tapaa. STTK tunnetaan yhteiskunnallisena keskustelijana siitä, että tuomme pöytään useita näkökulmia ja moniäänistä keskustelua. Sillä linjalla haluamme jatkaa tämänkin aiheen parissa.

Tervetuloa mukaan keskusteluun mielistävällisemmän tulevaisuuden puolesta!

—
Antti Palola
puheenjohtaja, STTK



Mikonkatu 8 A, 6. krs,
00100 Helsinki

—
sttk@sttk.fi

—
www.sttk.fi



Puhutaan

rahasta

Hyvinvointi-investoinneilla mielenterveysvelka kuriin

Hyvinvointi-investoinnit ovat pitkäjänteisiä panostuksia niille yhteiskunnan alueille, jotka mahdollistavat parhaiten hyvinvoinnin kasvattamisen pitkällä aikavälillä. Niiden avulla on tarkoitus vahvistaa niin inhimillisiä, sosiaalisia kuin ekologisiakin voimavaroja, jotka auttavat ennaltaehkäisemään erilaisien kriisien pitkittymisen. Vaikka hyvinvointi on tavoite jo itsessään, hyvinvointi-investoinnit lisäävät taloudellista kestävyyttä ja hyvinvointivaltion edellytyksiä keskipitkällä aikavälillä.

Hyvinvointi-investoinneilla ennaltaehkäistään kustannuksia, jotka rapaattavat julkista taloutta. OECD on arvioinut, että Suomen terveydenhuollon epätasa-arvoisuus ja pitkät hoitojonot ovat yksi työttömyyteen ja sen pitkittymiseen vaikuttava tekijä. Oikeudenmukainen terveydenhuolto on ihmisoikeus, mutta myös avain toimiviin työmarkkinoihin. Ennaltaehkäisevän toiminnan säästöjä on joskus vaikea todentaa muun muassa siksi, että säästöt syntyvät pitkän ajan kuluessa, kun kustannuksissa on pystytty myös laskemaan säästöpotentiaali.

Mielenterveysongelmat ovat Euroopan keskeisin kansanterveysongelma

OECD:n mukaan mielenterveysongelmat ovat Euroopan keskeisin kansanterveysongelma – EU-maista kärkipaikkaa pitää Suomi.

Kansanterveys on fyysisissä sairauksissa kehittynyt hyvään suuntaan, mutta mielenterveyden kohdalla suunta on ollut lähes päinvastainen. Yksi isoimmista muutoksen kohteista on työ. Jos ennen kuormitus oli raskasta ennen kaikkea fyysisesti, nykyisin se on hyvin monelle sitä henkisesti. Joudumme vastaanottamaan ja käsittelemään valtavat määrät tietoa, oppimaan uutta ja pärjäämään sosiaalisesti sekä sietämään muutosta ja epävarmuutta.

Suomalaisten työkyvyttömyyseläkkeistä mielenterveysperusteisia on 53 prosenttia. 18 prosentilla suomalaisista arvioidaan olevan jokin mielenterveysongelma. Nuorten naisten itsemurhien määrä on kasvanut huomattavasti etenkin vuosien 2020–2021 välillä. Joka viides nuorista on jossain määrin itsetuhoinen.

OECD arvioi mielenterveyden ongelmien kustannusten olevan Suomessa 5,3 prosenttia bruttokansantuotteesta. Tämä tarkoittaa, että mielenterveyden häiriöt maksavat Suomelle vuosittain 11 miljardia euroa.

Mielenterveyden häiriöiden hoidon kustannukset eriarvoistavat suomalaisia. Köyhyyden ja heikentyneen mielenterveyden yhteys on Suomessa ilmeinen. Eri tuloryhmien välinen ero masennuksen esiintyvyydessä on Suomessa Euroopan maista korkein. Mielenterveyttä on tutkitusti mahdollista vahvistaa, sekä mielenterveyden ongelmia ehkäistä ja hoitaa. Häiriöiden ehkäisy ja hyvä hoito on tärkeää sekä kansanterveyden että kansantalouden näkökulmasta.

Jos koulutuksen ja työelämän ulkopuolella olevat henkilöt saisivat terapiatakuun myötä varhaista hoitoa perusterveydenhuollossa, arviolta 7 500 henkilöä kuntoutuisi vuosittain etuuskien piiristä työelämään. Tämä tuottaisi noin 166 miljoonan vuosittaisen kustannussäästön - etuuskien käyttö vähenisi ja ansioerotulot kasvaisivat. Kokonaisuutena uudistus vähentäisi yhteiskunnallisia kustannuksia ja lisäisi hyvinvointia.

Terapiatakuuta on arvosteltu siitä, että sen toteuttaminen on kallista. Kansalaisaloitetta tehtäessä arvioitiin, että terapiatakuun toteuttaminen maksaisi vuositasolla noin 35 miljoonaa euroa, joista noin 30 miljoonaa menisi uuden henkilöstön rekrytointiin ja loput täydenniskoulutukseen. Yhtenä sote-uudistuksen tavoitteena on hillitä sosiaali- ja terveydenhuollon kustannusten kasvua ja tuottaa noin kymme-

nen vuoden aikajaksolla kolmen miljardin euron säästöt. Pelkästään mielenterveyteen panostamisella olisi merkittävä vaikutus terveydenhuollon menojen pienentämisessä.

Työelämän hyvinvoinnin edistämiseksi on tehtävä enemmän töitä. Työuupumuksen taustalla voivat olla liian suuren työtaakan lisäksi erilaiset ristiriidat työyhteisössä, epäselvät tavoitteet tai työtehtävät sekä kuormituksen vastavoimien, kuten palautteen ja arvostuksen puute. Työntekijöiden palautumiseen, vapaa-aikaan ja lepoon on panostettava enemmän. Nelipäiväisen työviikon kokeilu olisi tähän oiva keino.



▼
Anni Marttinen
pääekonomisti
SOSTE ry

Yhä useamman työkyvyttömyyseläkkeen takana on mielenterveysongelma

Suomalaisten työkyvyttömyyseläkkeiden kehitystä 2000-luvulla voi kutsua menestystarinaksi. Suomen työkyvyttömyyseläkemenot bruttokansantuotteesta laskivat kahden ensimmäisen vuosikymmenen aikana kahden prosentin tasolta prosentin tuntumaan. Yhden prosenttiyksikön vaikutus BKT:n arvosta on reilut kaksi miljardia. Työ- ja kansaneläkejärjestelmästä maksettujen työkyvyttömyyseläkkeiden määrä laski vuoden 2003 tasosta (250 000 henkilöä) vuoteen 2021 noin 68 000 henkilöllä.

Tarkempi työkyvyttömyystilastojen tarkastelu kertoo työkyvyttömyyden kuvan muuttumisesta viime vuosikymmeninä. Eniten työkyvyttömyyseläkkeelle on jo pitkään jääty tuki- ja liikuntaelinsairauksien ja mielenterveyssyiden takia. Mielenterveyssyistä työkyvyttömyyseläkkeellä ollaan yleensä tuki- ja liikuntaelinvaivoja pidempään. Tuki- ja liikuntaelinsyistä työkyvyttömyyseläkkeelle jäävät puolestaan painottuvat yleensä vanhempiin ikäryhmiin, jotka siirtyvät vanhuuseläkkeelle nopeammin. Pitkä myönteinen trendi työkyvyttömyyseläkkeissä on varttuneemman väen työkyvyn parantumisen ansiota.

Nuorten eli alle 35-vuotiaiden työkyvyttömyyseläköityminen on sen sijaan ollut kasvussa. Kasvun keskeiset syyt ovat mielenterveysperustaiset työkyvyttömyyseläkkeet. Näissä ikäluokissa mielenterveyssyistä työkyvyttömyyseläkkeellä olevien määrä lähes tuplaantui 2000-luvun aikana. 2000-luvun alussa reilu 11 000 nuorta henkilöä oli työkyvyttömyyseläkkeellä mielenterveyssyistä. Vuonna 2021 heitä oli jo lähes 21 000.

Tilastot kertovat, että työkyvyttömyyttä aiheuttavat mielenterveysongelmat alkavat usein jo ennen kunnollista työelämään kiinnittymistä. Nuorten kasvavat eläkemenot näkyvät enemmän kansan- kuin työeläkejärjestelmässä, mutta nuorten omien tulevien eläkkeiden taso, ja myös nykyisten työeläkkeiden rahoitus riippuvat työurien pituudesta ja eheydestä. Koko hyvinvointivaltion rahoitus on yhä pienempien ikäluokkien hartioilla. Ikääntyvällä maallamme ei ole varaa hukata nuoria aikuisia työkyvyttömyyseläkkeelle.

Työvoimapula vaivaa jo nyt monia hyvinvointiyhteiskunnan toiminnan kannalta keskeisiä aloja. Julkisen alan työntekijöitä jää seuraavan kymmenen vuoden aikana suuri määrä

eläkkeelle, ja henkinen kuormitus esimerkiksi terveysalan ja varhaiskasvatuksen tehtävissä on lisääntynyt. Samaa aikaan sosiaali- ja terveyspalvelujen tarve kasvaa arvioiden mukaan lähes viidenneksen 2020- ja 2030-lukujen aikana.

Koronaepidemian seurauksena sosiaali- ja terveydenhuoltoon syntyi palveluvelkaa. Sen purkaminen kestää vuosia. Mielenterveyspalveluihin on syntynyt jonoja, ja hoitosuhteita on katkennut. Palveluiden kysyntä kasvoi lasten, nuorten ja opiskelijoiden palveluissa. Esimerkiksi korkeakouluopiskelijoiden opiskeluterveydenhuollossa palvelukysyntä pysyi aiempien niin sanottujen koronavuosien korkealla tasolla myös vuonna 2022.

Nopeammin vaikuttavaksi todettuun hoitoon

Hoitovelkaa syntyi myös raskaampiin mielenterveyden palveluihin. Psykiatrian hoitojonot pitenevät epidemian aikana suhteellisesti enemmän kuin muut hoitojonot. Mielenterveyden hoitovelkaa ylläpitävät myös muut syyt, kuten henkilöstöpula, joka vaivaa erityisesti julkisia mielenterveyspalveluja. Mielenterveysalan työ pitää tehdä houkuttelevammaksi. Tämä tarkoittaa johtamisen kehittämistä ja vaikutusmahdollisuuksia omaan työhön.

Psykiatrian hoitojonoja olisi purettava mielenterveyden palveluiden rakenteellisella muutoksella. Liian moni mielenterveyden oireilusta kärsivä päätyy raskaiden ja pitkäkestoisten palveluiden pariin. Näitä palveluita tarvitaan tulevaisuudes-

sakin. Hyviä ehdotuksia lievien ja keskivaikeiden mielenterveyshäiriöiden hoitoon porrastetusti muun muassa perusterveydenhuollossa annettiin maaliskuussa julkaistussa sosiaali- ja terveysministeriön pyöreän pöydän ratkaisuehdotuksissa, jotka käsittelivät mielenterveyden häiriöiden psykososiaalisen hoidon käyttöönottoa ja saatavuuden parantamista.

Perustason hoidon saatavuutta on vahvistettava. Näin voitaisiin osaltaan purkaa myös psykiatrian hoitojonoja. Osa jonossa olevista potilaista ei välttämättä tarvitse erikoissairaanhoitoa, mutta he ovat jonossa, koska perusterveydenhuollossa ei ole tarjolla sinne kuuluvaa mielenterveyden hoitoa.

Alle 35-v.

työkyvyttömyyseläköityminen

mielenterveyssyistä

v. 2000: 11 000 hlöä

v. 2021: 21 000 hlöä



Turkka Sinisalo

yhteiskuntavaikuttamisen asiantuntija
Työeläkevakuuttajat TELA ry



Mielenterveyden

tukena

Terveellinen työ ei synny itsestään tai sattumalta

Työnantajan on ennakoinvasti huolehdittava, että työ ei kohtuuttomasti kuormita tekijäänsä. Työturvallisuuslaki antaa tähän sekä velvoitteita että välineitä.

Yksikään työpaikka ei elä umpiossa. Toimintaympäristön muutokset heijastuvat työn sisältöön, työmenetelmiin ja työssä tarvittavaan osaamiseen. Muutoksia ja niiden vaikutuksia on käsiteltävä yhteistoiminnassa. Näin voimme yhdessä löytää ennakoivia keinoja, joilla tuetaan työn hallintaa ja lievennetään epävarmuutta tulevaisuudesta. Ennakointi koskee myös tavallista arkea.

Johto näyttää suunnan

Terveellinen työ ei synny itsestään tai sattumalta, vaan vaatii oma-aloitteisuutta, järjestelmällisyyttä ja tavoitteellisuutta. Tämä ei ole mahdollista ilman johdon aitoa sitoutumista. Johto näyttää suunnan: Onko mielelle ja keholle terveellinen työ meillä arvo? Välitetäänkö meillä oikeasti jokaisesta? Onko meillä resursseja ja käytäntöjä tukea työntekijöitä ja esihenkilöitä? Entä ottaa huomioon yksilöllisiä tarpeita?

Johto antaa myös tuulensuojaa. Tätä voidaan tarvita esimerkiksi silloin, kun työntekijään kohdistuu kohtuuttomia vaatimuksia tai keskustellaan työkyvystä.

Johdon on viestitettävä, että:

- Meillä rohkaistaan keskustelemaan asioista varhaisessa vaiheessa.
- Meillä huolen esille ottaminen on aitoa välittämistä.
- Meillä ollaan valmiita miettimään erilaisia toimenpiteitä ja toteuttamaan niitä.

Esihenkilö vastaa päivittäisjohtamisesta

Esihenkilö on avainasemassa, kun asetetaan työn tavoitteita, suunnitellaan työprosesseja ja määritellään tehtäväkuvia. Kun nämä ovat kohtuullisia, selkeitä ja mielekkäitä, tuetaan kaikkien työhyvinvointia.

Esihenkilön tehtäviin kuuluu myös tarkkailla työkuormituksen määrää, laatua ja vaikutuksia sekä haitallisen kuormittuuden merkkejä. Hänet on perehdytettävä tähän sekä keinoihin keventää työkuormitusta ja vahvistaa sitä tasaavia voimavaroja. Tämä ei toteudu kattavasti työpaikoilla.

Työturvallisuuslaissa on turvaverkkoja

Työturvallisuuslaki (25 §) velvoittaa työnantajaa ryhtymään toimenpiteisiin, jos työntekijä kuormittuu työssä terveyttään vaarantavasti. Käytännössä esihenkilö selvittää tilannetta yhdessä työntekijän kanssa. Työterveyshuolto on tukena, kun paikannetaan tekijöitä, jotka ovat vaikuttaneet tilanteeseen ja valitaan toimenpiteitä kuormituksen vähentämiseksi. Kannattaa kääntyä myös työsuojeluvaltuutetun puoleen.

Kun työkyvyn heikkenemisen syyt ovat työssä, myös toimenpiteiden on kohdistuttava työhön. Välillä tämä hämärtyy. Tilannetta ei voi ulkoistaa työterveyshuollon hoidettavaksi tai yksilön itsensä ratkaistavaksi. Tarvitaan muutoksia työn sisällössä, työjärjestelyissä, tuen saamisessa ja työolosuhteissa. Ratkaisujen on pohjauduttava yksilöllisiin tarpeisiin ja kohdistuttava tekijöihin, joista haitallinen työkuormitus on aiheutunut. Sama avain ei avaa jokaista lukkoa.

Työturvallisuuslaissa (28 §) on turvaverkko myös silloin, kun työntekijään kohdistuu häirintää tai muuta epäasiallista kohtelua. Työnantajan on – asiasta tiedon saatuaan – ryhdyttävä toimenpiteisiin, joilla epäkohta poistuu. Tähän tarvitaan ymmärrystä siitä, mistä epäasiallinen kohtelu kumpuaa ja saa virtaa. Useimmiten syynä on työjärjestelyihin ja työkuormitukseen liittyviä tekijöitä, joihin on saatava kestävä muutos – ei siis ihmisten hankaluus.

Tuore Työolobarometri kertoo, että meillä on vielä runsaasti tekemistä, sillä joka kolmas työntekijä on havainnut ainakin joskus epäasiallista kohtelua työkaverin (34 %) tai asiakkaan (36 %) taholta ja joka kuudes (18 %) esihenkilön taholta. Ethän omalla toiminnallasi mahdollista epäasiallista kohtelua työyhteisössäsi?

Ei jätetä ketään yksin

Jokaisen meistä on tärkeä seurata säännöllisesti kuormittuneisuuttaan. Yhtä tärkeää on, ettei huolien ja oireiden pitkitäessä yritä pärjätä yksin. Mitä varhemmin tukea on käytettävissä, sitä parempi. Voi olla, että jo keskustelu esihenkilön tai kollegan kanssa helpottaa tilannetta. Jokainen voi vaikuttaa olemalla kiinnostunut toisesta, auttamalla ja tukemalla, käyttäytymällä ystävällisesti ja osoittamalla arvostusta.

PS.

Välillä tuntuu, että sana ”työkuormitus” on leimautunut kielteiseksi. Tavoitteena ei kuitenkaan ole, ettei työ kuormittaisi meitä lainkaan. Sopiva työkuormitus tukee työkykyä ja mielensterveyttä.



Seija Moilanen

erityisasiantuntija

Työturvallisuuskeskus

Hyvän mielen työpaikka luodaan yhdessä

Sata prosenttia henkilöstöstä on ihmisiä. Siksi sillä on väliä, miten toimimme ihmisinä työpaikalla.

Työ ja työyhteisö ovat keskeinen mielenterveyden voimavara. Yhteisöissä mukanaolo on inhimillinen perustarve. Hyvinvoinnin kannalta avainasemassa on se, miten työpaikalla toimitaan. Tarvitsemme taitoa ja halua toimia hyvinä työkavereina ja esihenkilöinä.

Puhutaan avoimesti mielenterveydestä

Jokaisella on mielenterveys, joka vaihtelee. Mielenterveydestä on syytä puhua työpaikalla, sillä se on työkyvyn perusta. Aina ei tarvitse eikä voi olla parhaimmillaan. Mutta kun pienikin huoli työkaverista herää, ota asia puheeksi. Kysy, mitä sinulle kuuluu ja voinko auttaa. Kysyminen kertoo arvostuksesta. Kuunnellaan toisiamme, ollaan läsnä ja autetaan. Sekä kuormitustekijät että innostavat voimavarat kannattaa hahmottaa yhdessä. Pohtikaa, miten tunnistaa kuormittuminen ja sopikaa yhdessä, miten toimitaan, jos kuormitusta alkaa havaita kollegassa tai itsessään. Ideoikaa, miten vahvistetaan yhdessä työn imua.

Toimitaan hyvinä työyhteisön jäsenenä

Jokainen rakentaa käytöksellään hyvää työyhteisöä. Sitä ei tuoda ulkopuolelta. Ihminen kehittyy vuorovaikutuksessa toisten kanssa, ja työyhteisötaitoja voi oppia. Yhteisöllisyys auttaa rakentamaan keskustelukulttuuria, jossa voi puhua ongelmista. Tähän tarvitaan tietoa siitä, mitä tehdään ja miten työt sujuvat. Kun tunnetaan toisen työ, voidaan pyytää ja tarjota apua. Ketään ei saa jättää yksin.

Uusille työntekijöille työyhteisöön mukaan pääsy on elintärkeää. Otetaan heidät alusta saakka aidosti mukaan, perehdytetään työhön ja toimintatapoihin, annetaan aikaa ja kannustetaan kysymään ”tyhmiäkin asioita”. Otetaan uudet työkaverit mukaan porukkaan.

Keskusteleminen on paras hyvinvoinnin ja työelämän kehittämisen menetelmä. Sen avulla saadaan ihmiset kukoistamaan, sillä tartutaan vaikeisiin tilanteisiin ja ristiriitoihin. Taitoa puhua hankalistakin asioista voi opetella. Ongelmien lakaisu maton alle ei auta.

Arvostetaan jokaista, ja kohdellaan kaikkia kunnioittavasti ja yhdenvertaisesti

Ystävällisyys ja hyvántahtoisuus työssä tekevät hyvää itselle ja muille. Ystävällisyyttä saa ystävällisyydellä ja hyvä lisääntyy jakamalla. Pienillä eleillä ja tavoilla voi huomioida toiset. Ystävällisen läsnäolon on oltava arkea. Kantamalla vastuun toimii oikein. Kukaan ei ole täydellinen, mutta jokaisessa työkaverissa on hyvää. Näe se hyvä ja kerro se hänelle.

Arvostuksen osoittaminen lisää yhteisöllisyyttä ja hyvinvointia. Arvostusta voi osoittaa tervehtimällä hymyn säestyksellä, toimimalla kohteliaasti, olemalla kiinnostunut muista, auttamalla, kiittämällä, olemalla empaattinen ja antamalla työkaverin olla oma itsensä. Pohdi, miten sinä osoitat arvostusta. Mistä tiedät, että työtäsi arvostetaan?

Arvostus on kokemusta hyväksynnästä, kiitollisuudesta ja myönteisyydestä. Arvostus ilmenee vuorovaikutuksessa - silloin kun tulee huomioiduksi, kuulluksi ja nähdyksi. Kohtaamisten lisäksi kokemukset tasapuolisuudesta ja oikeudenmukaisuudesta, myötätunnosta ja aitoudesta ovat tärkeitä. Työpaikalla koettu arvostus kasvattaa luottamusta, auttamisen halua ja yhteiseen hiileen puhaltamista.

Pidetään työ työyhteisön keskiössä

Muistetaan yhdessä, mikä on työn tavoite. Miksi työtä tehdään ja mikä olikaan sen merkitys, kuka olikaan asiakas? Se kasvaa, mistä puhutaan, mitä mitataan ja mihin katsotaan. Selkeys

työssä, kohtuulliset tavoitteet ja yhteiset toimintatavat ovat mielen hyvinvoinnin perustaa. Yhteinen arviointi ja onnistumisten näkeminen vähentävät riskiä ongelmiin ja ristiriitoihin.

Kun työtä tehdään yhdessä, iloitaan työkaverin onnistumisista. Antamalla palautetta hyvä vahvistuu. Käytä silmälaseja, joilla näet hyvän, vaikka kaikki ei mennytkään täydellisesti. Palaverin voi aloittaa vaikka onnistumiskierroksella ja keuhkeskiviikko aktivoi palautekulttuuria.

Monet ratkaisut mielenterveyden haasteisiin ovat arjen pieniä asioita. Hyvät teot lisäävät hyvää, jolloin myönteinen kierre voimistuu. Mieliystävällinen työelämä luodaan askel kerrallaan jokaisen työntekijän ja työnantajan toimesta.



Työn tuunaamisella voimavarat ja kuormitus kohdalleen!

Työelämän muutoksista puhuttaessa huomio on usein kielteisissä muutoksissa, kuten kiireen lisääntymisessä ja muutosten aikaansaamassa epävarmuudessa. Vaihtoehtoisesti puhutaan työelämämuutoksista, kuten työn digitalisaatiosta, jossa on sekä hyvää – tekemisen helpottuminen ja joustavuus – että kuormittavaa – toimimattomat tietojärjestelmät ja ihmisten jämähtäminen työskentelemään kotiin pysyvästi.

Yksinomaan myönteinen muutos on se, että ammatissa kuin ammatissa työn luonne on muuttunut sellaiseksi, että sitä voidaan tehdä ja sen tavoitteita saavuttaa osin personoidusti eri keinoin ja samalla voida entistä paremmin ja motivoituneemmin omassa työssä. Tätä oman tai työyhteisössä yhteisen työn muokkaamista oma-aloitteisesti entistä fiksummaksi ja mielekkäämmäksi itselle, niin että se paremmin vastaa omia vahvuuksia, ammatillisia kaipuita ja arvostuksia, kutsutaan työn tuunaamiseksi. Kun aiemmassa työelämässä suunta oli johdosta työntekijöihin, nyt työntekijät kehittävät työtään itse. Kaikki voivat oppia ja voida entistä paremmin.

Työn tuunaaminen lähtee työntekijästä – tai työporukasta – itsestä ja ajatuksesta, mikä työssä lisää hyvinvointia ja miten sen osuutta voi kasvattaa työpäivässä. Joskus se voi olla kaipausta uuden oppimiseen sekä taitojen kartuttamiseen ja monipuolisempaan hyödyntämiseen, jotka tutkimustemme mukaan ovat työn imun parhaita lähteitä. Toisinaan se voi olla toimintaa työn sosiaalisten elementtien vahvistamiseksi: avun pyytämistä työkavereilta, palautteen hakemista esihenkilöltä, ystävällisyyttä työssä asiakkaita ja työtovereita kohtaan tai vaikkapa pyrkimystä uuden yhteistyön käynnistämiseen. Myös oman työn tarkoituksen mieleen palauttaminen voi tutkitusti vahvistaa työn mielekkyyttä ja siten hyvinvointia kaikkien muutosten ja epävarmuuksien keskellä.

Tuunaaminen lisää työn imua

Miten se, että myös työntekijät itse ovat aloitteellisia ja hakevat parhaita tapoja saavuttaa työn sovitut tavoitteet, toimii käytännössä? Tuleeko kaikista itsekäitä mukavimpien työtehtävien toteuttajia? Ei näytä lainkaan siltä. Tutkimustemme mukaan työn tuunaaminen lisää työn imua – tarmokkuutta, omistautumista ja nautintoa työhön uppoutumisesta –

ja vähentää rutinoitumisen aiheuttamaa työssä tylsistymistä. Se lisää kokemusta siitä, että on mahdollista vaikuttaa omaan työhönsä ja työoloihinsa eikä vain reagoida ulkoa tuleviin pakkoihin.

Yhden tutkimuksemme mukaan työn tuunaaminen oman työn haastavuutta lisäämällä on jopa yhteydessä vähäisempään työuupumusoireiluun. Kuormittuneisuutta työssä voi siis jopa vähentää jonkin tekemisen lisääminen, kunhan se lähtee tekijästä itsestä. Kun voi riittävästi tehdä mielekästä työtä, kestää paremmin myös sitä, mikä työssä tuntuu raskaalta. Hienoa työn tuunaamisessa on lopulta myös se, että se on yhteydessä entistä parempiin ja laadukkaampiin työsuorituksiin.

Työn tuunaamisen lähtökohta on se, että se tuottaa tekijälleen hyvinvointia ja mielekkyyttä. Työn tuunaamisen seuraukset voivat kuitenkin koitua muidenkin iloksi ja hyödyksi: uutta työtapaa kokeileva työtoveri antaa samalla vinkin muille, yhteistyötä ja ystävällistä työilmapiiriä aloitteellisesti rakentava parantaa sekä omaa että muiden hyvinvointia ja sosiaalisesti rohkea nostaessaan esille työpaikan epäkohtia voi lisätä koko työyhteisön hyvinvointia.

Korona-ajan tutkimuksissamme erityisesti nuorten aikuisten mielenterveys on joutunut lujille yhteisöllisyyden vähetessä. Heidän hyvinvointiaan on ylläpitänyt se, että muita ikäryhmiä enemmän he ovat tuunanneet omaa työtään. On tärkeää, ettei nuoren tai kenenkään muunkaan aloitteel-

lisuutta tehdä työtä entistä fiksummin latisteta, vaan siihen kannustetaan: järkeä ja tahtoa saa käyttä!

Työterveyslaitoksella olemme kehittäneet ”Työn imua työtä tuunaamalla” -verkkovalmennuksen työyhteisöille ja yksittäisille työntekijöille. Tutkitusti se lisää sekä aloitteellista työn tuunaamista että työn imua, parasta mahdollista hyvinvointia työssä. Kiireisessä ja muutosalttiissa työelämässä on siis käytännössäkin mahdollista lisätä ihmisten omaa toimijuutta ja hyvinvointia ja siten vahvistaa mielenterveyttä.





Apua oikeaan

aikaan

Työterveyshuolto mielenterveyden tukijana

Työterveyshuolto osallistuu lähes kahden miljoonan henkilön terveydenhuollon järjestämiseen Suomessa. Työterveyshuollolla onkin hyvät mahdollisuudet vaikuttaa mielenterveyshäiriöiden hoitoon, tukea työkykyä ja työhön paluun mahdollisuuksia työntekijän sairastuessa mielenterveyshäiriöön, sekä auttaa työpaikkaa ja työyhteisöjä löytämään mielenterveyttä tukevia ratkaisuja.

Työkyvyn arviointi, työkyvyn ja työhön paluun tukitoimet sekä kuntoutukseen ohjaaminen ovat työterveyshuollon erityisosaamista. Työterveyshuolto on ainoa sote-toimija, jolla on suora yhteys työpaikkaan – työterveyshuolto integroi terveydenhuollon työelämään. Tämä erityisominaisuus mahdollistaa sen, että osana mielenterveyshäiriön hoitoa voidaan yhdessä työntekijän ja työnantajan kanssa pohtia työtehtävien muokkausta ja muita ratkaisuja, joilla henkilön työkuormitusta voidaan säädellä vastaamaan sairauden alentamaa toimintakykyä.

Kun työkäinen sairastuu mielenterveyden häiriöön, hoitoon osallistuu usein monia toimijoita. Hoitoa voidaan toteuttaa työterveyshuollossa, julkisissa mielenterveyspalveluissa ja

myös yksityisten palveluntuottajien toimesta. Mielenterveyshäiriöiden hoidossa onnistuminen ja työkyvyn tukeminen vaativatkin sote-toimijoiden aktiivista yhteistyötä.

Mielenterveyshäiriöistä johtuvat sairauspoissaolot ovat huolestuttavasti lisääntyneet viime vuosina. Lievissä ja keskivaikeissa mielenterveyshäiriöissä on kuitenkin yleensä mahdollista jatkaa töissä ilman pitkiä sairauspoissaoloja. Huomionarvoista on, että sairauspoissaolon pitkittyminen ennustaa myös pysyvää työkyvyttömyyttä. On arvioitu, että jos masennusta sairastavilla henkilöillä sairauspoissaolo jatkuu yli puoli vuotta, työelämään palaa vain puolet. Sairauspoissaolon pitkittyessä vuoden mittaiseksi vain enää neljännes pystyy palaamaan töihin.

Työterveyshuoltoyhteistyöllä tiiviimpää tukea työntekijälle

Onkin erittäin tärkeää, että tehokkaat työkyvyn tukikeinot otetaan käyttöön jo sairauden varhaisessa vaiheessa, ja työkyvyttömyyden pitkittyminen ehkäistään. Työterveyslaitoksen koordinoimana psykiatrian toimijoiden ja työterveys-

huollon välille on rakennettu alueellisia yhteistyömalleja sekä MYÖTE-hankkeessa että TYÖOTE-hankkeessa.

Yhteistyömallien ydin on, että mielenterveyspalveluissa vältetään kirjoittamasta pitkiä sairauspoissaoloja. Sen sijaan potilaasta tehdään lähete työterveyshuoltoon yksilöllistä työkyvyn arviota ja työkyvyn sekä työhön paluun tukitoimia varten. Lähetteen saatuaan työterveyshuolto ottaa yhteyttä potilaaseen, ja työterveyshuollon moniammatillisen tiimin, työnantajan ja potilaan kanssa yhteistyössä pohditaan, voisiko työtä tai työaikaa jollakin tavoin muokata, jotta työhön paluu onnistuisi mahdollisimman hyvin ja sairauspoissaolo ei pitkittyisi. Työkykyä tuetaan tarvittaessa myös erilaisilla kuntoutustoimilla.

Oleellista on, että työhön paluun jälkeenkään potilasta ei jätetä yksin, vaan hänen työkykyään seurataan aktiivisesti työterveyshuollossa. Mielenterveyshäiriön hoito jatkuu mielenterveyspalveluissa tarpeen mukaisesti. Työterveyshuollon mukanaolo jo kesken hoitoprosessia auttaa tukemaan työkykyisyyttä ja vähentää pysyvän työkyvyttömyyden riskiä.

Työpaikalla työtehtäviä ja työyhteisöjen toimintakäytäntöjä suunniteltaessa on kiinnitettävä huomiota siihen, että työolosuhteet tukevat mielenterveyttä. Näin pystytään ennaltaehkäisemään mielenterveyshäiriöiden syntymistä ja pahentumista. Työterveyshuolto kannattaa ottaa mukaan suunnittelemaan mielenterveyttä tukevia menettelytapoja. Työelämän mielenterveysohjelmassa on julkaistu hyviä

käytäntöjä mielenterveyden tukeen työterveysyhteistyön keinoin. Kun työntekijä sairastuu mielenterveyden häiriöön, sopivasti mitoitettu työkuorma ja työyhteisön tuki edesauttavat toipumista. Työ, vaikka pienelläkin panoksella tehtynä, auttaa työntekijää pitämään arkirutiineista kiinni ja osallisuuden tunne säilyy sairaudesta huolimatta. Tällä on iso merkitys paitsi yksittäisen työntekijän elämään, myös työvoiman saatavuuteen ja työn tuottavuuteen Suomessa.



▼
Pauliina Kangas
ylilääkäri
Työterveyslaitos

Terapiatakuulla oikea-aikaista hoitoa

Osa työelämän kuormittavuuden kanssa kamppailevista ihmisistä tarvitsee hyvinvointinsa ja työkykynsä tueksi mielenterveyspalveluita. Mielenterveyshoitoon pääsy on Suomessa erittäin vaikeaa. Yksi keskeinen ratkaisu tähän ongelmaan on terapiatakuu. Se tarkoittaa oikeutta päästä nopeasti palveluiden piiriin perusterveydenhuollossa.

Mielenterveyspoolin alun perin kansalaisaloitteella vauhdittaman takuun idea on tuoda mielenterveyshoito nykyistä helpommin laajemman joukon saataville. Se pureutuisi nykyjärjestelmän ongelmiin: kuntouttava psykoterapia on varattu lähinnä työelämässä oleville ja opiskelijoille, psykiatrinen hoito on keskittynyt erikoissairaanhoidon ja kevyempää psykososiaalista tukea on tarjolla vain vähän.

Terapiatakuu-malli perustuu tutkittuun tietoon. Jo perusterveydenhuollossa tarjottaisiin mielenterveystyön ammattilaisen toteuttamana potilaan oireita ja avuntarvetta vastaavaa hoitoa. Tämä ei edellyttäisi psykiatrista diagnoosia eikä Kelan korvaaman kuntoutuspsykoterapian kriteerien täyttämistä. Hoito voisi olla muodoltaan esimerkiksi yksilö-, pari- tai perheterapiaa. Tarvittaessa potilas ohjattaisiin

edelleen joko kuntoutuspsykoterapiaan tai erikoissairaanhoidon. Kelan korvaamat pidemmät kuntoutuspsykoterapiat säilyisivät edelleen, mutta pitkien psykoterapiajaksojen tarve voisi vähentyä tai kohdentua tarkoituksenmukaisemmin.

Hoito yhtenäistyi, useampi hoidon piiriin

Terapiatakuu yhtenäistäisi mielenterveyshoitoa maan eri alueilla ja toisi suuremman joukon ihmisiä hoidon piiriin. Kun hoitoa olisi saatavilla nykyistä matalammalla kynnyksellä, pystyttäisiin monien ihmisten kohdalla todennäköisesti ehkäisemään ongelmien paheneminen. Erityisen tärkeää tämä olisi nuorten kohdalla. Terapiatakuussa ei olisi ikärajaa.

Eräs terapiatakuumallin keskeinen lähtökohta on asiakaslähttäisyys ja potilaan oikeus ottaa kantaa hoidon tarpeeseensa. Päätöksen hoidosta tekisi aina terveydenhuollon ammattilainen, mutta lievissä mielenterveyden ongelmassa tämän ei tarvitsisi olla erikoislääkäri. Hoitotakuun piiriin voisi päästä vain julkisella sektorilla perusterveydenhuollossa.

Terapiatakuusta on tullut muutamassa vuodessa poliittinen iskusana, jota kannattamalla voi helposti ilmaista tukensa mielenterveyspalveluiden kehittämiseksi. Ennen vuoden 2023 eduskuntavaaleja terapiatakuun tilanne näyttikin hyvältä. Viisi eduskuntapuoluetta ilmoitti ohjelmissaan kannattavansa terapiatakuuta. Lisäksi sosiaali- ja terveysministeriö esitteli maaliskuussa 2023 mielenterveyspalveluiden mallin, jossa nykyistä kuilua erikoissairaanhoidon ja matalan kynnyksen palveluiden välillä kavennettaisiin. Hoitoja porrastettaisiin tarjoamalla niitä nykyistä enemmän perusterveydenhuollossa.

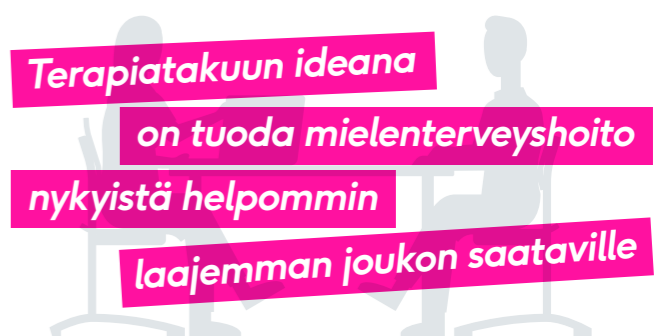
Sosiaali- ja terveysministeriön mallin taustalla on Terapiat etulinjaan -toimintamalli, jossa useita tuhansia ammattilaisia on koulutettu eri puolilla Suomea toteuttamaan lyhyitä interventioita. Mallin pilotoinnista on saatu erittäin lupaavia tuloksia. Tämä osoittaa, että terapiatakuun mukaiset palvelut on mahdollista toteuttaa. Malliin sisältyy myös järjestöjen tarjoama matalan kynnyksen tuki, kuten vertaistoiminta ja kriisiauttaminen.

Uudella hallituksella näytön paikka

Vuonna 2023 muodostettavalla hallituksella on näytön paikka sekä mielenterveyden edistämisessä että hoito- ja palvelujärjestelmän kehittämisessä. Olennaista on, mitä uusi hallitus kirjaa ohjelmaansa mielenterveyshoidon järjestämisestä ja resursseista. Sekä oikeus hoitoon pääsyyn että laadukkaiden palveluiden saatavuus on turvattava. Uusien

hoitomuotojen ja toimintamallien vaikuttavuutta ja laatua on myös seurattava systemaattisesti.

Kaikella politiikalla voi olla mielenterveysvaikutuksia. Yhteiskunnalla ja erityisesti sosiaali- ja terveyspalveluista vastaavilla hyvinvointialueilla on vastuu laadukkaiden, yhdenvertaisten, saavutettavien ja oikea-aikaisten mielenterveyspalveluiden tarjoamisesta heille, jotka palveluita tarvitsevat. Toimivat palvelut tukevat ihmisten mielenterveyttä, kokonaisvaltaista hyvinvointia ja työkykyä sekä ehkäisevät sairauslomaa ja työkyvyttömyyseläkkeitä. Kehittämällä mielenterveyspalveluita tarkoituksenmukaisesti ja kohdentamalla ne mahdollisimman oikein säästetään sekä yhteiskunnan että työnantajien rahaa.



▼
Aija Salo
pääsihteeri
Mielenterveyspooli



Pidetään huolta

nuoristamme

Matalan kynnyksen vertaistuki edistää korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia

Korkeakouluopiskelijoiden terveys ja jaksaminen on kasvava huolenaihe. Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimuksen tulokset osoittavat, että joka kolmas korkeakouluopiskelija oli psyykkisesti kuormittunut ja kärsi ahdistus- ja masennusoireista. Keskeinen havainto oli myös, että joka kolmas opiskeleva mies ja joka neljäs opiskeleva nainen kertoi, ettei tunne kuuluvansa mihinkään opiskeluun liittyvään ryhmään. Korona-aikana etäopiskelu vähensi yhteisöllisyyttä ja lisäsi yksinäisyyttä.

Sosiaaliset suhteet ovat keskeinen osa hyvinvointia ja tukevat mielenterveyttä. Opiskeluihin kiinnittymisen, opintojen edistymisen ja sosiaalisen integraation on osoitettu olevan kytköksissä opiskeluaikana saatavaan sosiaalisen tuen määrään. Opiskelijoiden välisten ystävyyssuhteiden rakentuminen ja vertaisryhmään sosiaalistuminen ovat keskeisiä tekijöitä integroitumisessa opiskelualaan ja -paikkaan. On myös havaittu, että opiskelijat, joilla oli ongelmia opinnoissa, kokivat useammin olevansa yksinäisiä ja saavansa vähemmän keskustelutukea kuin opiskelijat, jotka kokivat opiskelun myönteisenä.

Tukiopiskelijatoiminta edistää opiskelijahyvinvointia

Osana opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittamaa opiskeluhuvinvoinnin hanketta Metropolia Ammattikorkeakoulussa lähdettiin syksyllä 2022 pilotoimaan alun perin Turun yliopistossa kehitettyä Tukiopiskelijatoimintaa. Hankkeen tavoitteena on lisätä yhteisöllisyyttä ja opiskelijahyvinvointia, sekä mahdollistaa erilaisia kohtaamisia. Tukiopiskelijatoiminnan malli sisällytettiin yhdeksi matalan kynnyksen tukimuodoksi vastaamaan korona-ajan jälkeisen yksinäisyyden, yhteisöllisyyden puutteen ja oppimisvajeen tarpeisiin.

Tukiopiskelijatoiminnassa koulutetut tukiopiskelijat tarjoavat toisille Metropolian opiskelijoille kahdenvälisiä tapaamisia ja vertaistukea. Tukiopiskelijan kanssa tuettavan on mahdollista keskustella mieltä askarruttavista asioista, kuten jaksamisen haasteista tai ihmissuhteista. Tukiopiskelijan kanssa on myös mahdollista tehdä konkreettisia opintoja edistäviä asioita, kuten yhteisopiskella, etsiä harjoittelupaikkaa tai harjoitella kampuksille palaamista korona-ajan etäopiskelun jälkeen.

Keskeistä toiminnassa on vertaisuuden perusteet, kuten tasavertaisuus, jaetut kokemukset, turvallisuus ja voimavarakeskeisyys. Tukiopiskelijat eivät ole terveydenhuollon ammattilaisia, mutta osaavat tarvittaessa ohjata terveydenhuollon palvelujen piiriin. Vertaisuutta on painotettu myös tukiopiskelijoiden koulutuksessa. Perusajatuksena on, että sekä tukiopiskelija että tuettava ovat opiskelijoita ja jakavat näin opiskelijaelämän ilmiöt ja toisaalta myös mahdolliset haasteet.

Opintopsykologi mukana matkassa

Tukiopiskelijatoiminta on koordinoitua ja rajattua. Tukiopiskelijaa itselleen toivovat tuettavat ovat tavanneet yhteydenottonsa jälkeen lyhyesti opintopsykologin. Tapaamisessa on varmistettu tukiopiskelijatoiminnan sopivuus tuettavalle. Tukiopiskelijoiden ja tuettavien tapaamisten perusteella opintopsykologi on yhdistänyt tukiopiskelijan ja tukea kaipaavan opiskelijan yhteisten mielenkiinnon kohteiden ja kokemusten perusteella.

Toiminnasta vastaava opintopsykologi on järjestänyt tukiopiskelijalle ja tuettavalla yhteisen tapaamisen, jossa myös opintopsykologi on ollut mukana. Tapaamisessa on allekirjoitettu kirjallinen sopimus, jossa on sovittu muun muassa tapaamisten enimmäismäärästä, luottamuksellisuudesta ja yhteydenpidon käytänteistä. Tukiopiskelijat ovat saaneet säännöllistä ryhmämuotoista työnohjausta opintopsykologilta. Kun tukiopiskelija ja tuettava -parit ovat

tavanneet yhdessä sovittun tapaamismäärän, järjestetään yhteinen päätöstapaaminen, jossa mukana on tukiopiskelija, tuettava ja opintopsykologi.

Keskeisenä tavoitteena on ennaltaehkäistä jaksamisen haasteita tai niiden pahenemista matalan kynnyksen vertaistuen avulla. Varhainen vertaistuki voi parhaimmillaan ennaltaehkäistä hyvinvoinnin heikkenemistä pitkällä aikavälillä. Se voi antaa kokemuksen toimivuudesta ja hallinnan tunteesta, tarjota toivoa ja edistää opintojen sujumista sekä työelämään siirtymistä. Vertaisuuden avulla opiskelijat voivat saada toisiltaan sellaista tukea, jota muut tahot, kuten ammattiauttajat tai julkiset tahot eivät välttämättä voi tarjota.



Opiskeluaika luo perustan työelämän mielenterveydelle

Työelämä ei ole pikamatka vaan maraton, johon tarvitaan hyvä pohjakunto. Opiskeluaika on keskeinen ajanjakso työelämätaitojen oppimisessa ja perustan rakentamisessa tulevalle työkyvyllä. Työssä jaksamisen kannalta opiskeluaikana on väliä.

Opiskelijat ovat moninainen ryhmä, ja moni selviääkin opinnoista suuremmista vaikeuksista ja siirtyy työelämään sujuvasti. On kuitenkin kasvava joukko nuoria aikuisia, jotka siirtyvät opinnoista työelämään valmiiksi kuormittuneina ja uupuneina.

Valmistuminen voi olla ristiriitaista aikaa, tai jopa kriisi. Opiskelija joutuu luopumaan opiskelijaidentiteetistään ja hän saattaa kokea opiskelun ja työelämän välissä yksinäisyyden pelkoa. Työn haku ja huoli töiden saamisesta voi olla stressaavaa. Moni on epävarma omasta osaamisestaan ja työelämätaidoistaan. Jaksaminen vaativassa työelämässä voi jännittää. Nuorisobarometrin mukaan omien voimavarojen riittävyys työelämässä huolettaa 65 prosenttia vastavalmistuneista.

Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimuksen mukaan mielenterveysongelmat ovat yleisin opintokykyä heikentävä terveysongelma. Psykkisiä vaikeuksia kokee yli puolet korkeakouluopiskelijoista ja hoitoa edellyttäviä psyykkisiä vaikeuksia useampi kuin joka kolmas. Opiskeluuupumusta edellisen kuukauden aikana oli kokenut 42 prosenttia. Haasteet ovat vahvasti sukupuolittuneet: naiset raportoivat psyykkisiä vaikeuksia selkeästi miehiä enemmän.

Epävarmuus toimeentulosta on yksi eniten opiskelijoita kuormittavista tekijöistä. Enin osa opintojen ohella työssä käyvistä opiskelijoista käy töissä, jotta olisi varaa opiskella. Nuorten taloudellinen epävarmuus ei välttämättä helpotu työelämään siirryttäessä, sillä alussa määräaikaiset ja osa-aikaiset työsuhteet ovat melko tyypillisiä.

Tutkintojen tiukat tavoiteajat ja kaikinensa yliviritetty koulutusjärjestelmämme ajaa nuoret ahtaalle. Ammatikorkeakouluopiskelijoista vain kaksi kolmesta valmistuu tavoiteajassa, yliopistoissa ei edes joka kolmas, ja odotukset nuoria kohtaan ovat kohtuuttomia. Kykyä tehdä koko elämää suuntaavia valintoja vaaditaan jo varhain. Valinnat saattavat

tuntua kohtalokkailta ja väärin valitseminen pelottavalta. Lisäksi kilpailullisuus ja halu pärjätä ajavat suorittamaan aina vain kovemmin.

On syytä luoda katse yhteiskunnalliseen asenne- ja arvoilmapiiiriin sekä sen vaikutuksiin. Suorituskeskeisyys ja tehokkuuden sekä menestymisen ihannoiti ovat myrkkyyä mielenterveydelle. Liiallinen suorittaminen läikkyä herkästi myös elämän muille alueille: harrastuksiin, vapaa-ajan viettoon ja ihmissuhteisiin. Vähitellen omanarvontunto ja kokemus riittävydestä linkittyy niin vahvasti suorittamiseen, että siitä tulee vakiintunut tapa toimia, joka seuraa opinnoista työelämään.

On myös muistettava, että elämme mielen- ja aivoterveiden kannalta erittäin vaativassa toimintaympäristössä. Tieto- ja ärsyketulva sekä some kuormittavat ja ilmastomuutos sekä luontokato ahdistavat yhä useampaa. Lisäksi koronapandemia, turvallisuustilanteen heikentyminen ja inflaatio ovat olleet poikkeuksellisen kuormittavia.

Työelämä ei ole pikamatka vaan maraton

Työelämän maratonin pohjakunnan varmistamiseksi tarvitaan:

- Koulutuspolitiikan hyvinvointivaikutusten kriittistä tarkastelua ja inhimillistämistä kokonaisuudessaan sekä tarkastelua todistusvalinnan ja ensikertalaskiintiöiden vaikutuksista lukiolaisten jaksamiseen.
- Taloudellista vakautta turvaamalla riittävä ja säännöllinen toimeentulo.
- Yhteisöllisen, yhdenvertaisen ja myötätuntoisen kulttuurin vahvistamista opiskeluyhteisöissä.
- Resilienssin vahvistamista tuomalla mielenterveystaidot opetussuunnitelmiin.
- Ohjausta ja tukea opiskelun alkuun ja valmistumisvaiheeseen.
- Työelämätaitojen kehittämistä osana opetusta.
- Saavutettavaa matalan kynnyksen tukea varmistamalla riittävät opiskeluhoitopalvelut.
- Mielenterveyspalveluiden kunnollista resursointia oikea-aikaisen ja tarkoituksenmukaisen avun varmistamiseksi.
- Muutosta suorituskeskeisen ja kilpailullisen ilmapiiriin vähentämiseksi, opiskelurauhan turvaamiseksi ja opiskelijoiden tulevaisuususkon vahvistamiseksi.

▼
Minna Savolainen
toiminnanjohtaja
Nytyi ry

Mielenterveyden haasteisiin puututtava jo opiskeluaikana

Suomessa on tällä hetkellä käynnissä mielenterveyskriisi, josta etenkin nuoret ja opiskelijat kärsivät. Hälyttävää on, että noin kolmasosa kaikista opiskelijoista on psyykkisesti kuormittunut, eli kärsii ahdistus- ja/tai masennusoireista. Psyykinen oireilu on yleisempää korkeakouluopiskelijoilla kuin koko väestössä.

Oireisiin on monia syitä, esimerkiksi riittämätön toimeentulo ja sen aiheuttama stressi, opiskeluryhmään kuulumattomuus, joka on yleisintä 25 vuotta täyttäneillä tai sitä vanhemmilla opiskelijoilla, sekä liian tiukka opintojen suorittamisen aika-taulu ja kovat suorituspainet. Suomalaisessa yhteiskunnassa ei ole tällä hetkellä kaikki kunnossa.

Mielenterveyden ongelmat valuvat nyt hälyttävästi korkeakouluihin, eikä niillä ole tarpeellisia resursseja puuttua ongelmiin. Koulujen rahoituksesta ja resursseista on leikattu koko 2010-luku, ja leikkaukset näkyvät vahvasti myös ohjaus- ja tukipalveluissa. Koronapandemia oli viimeinen niitti mielenterveyskriisiin. Sen seurauksena yhä useampi ajautui ongelmiin ja myös Ylioppilaiden terveydenhoitosätiön

(YTHS) mielenterveyspalvelut ruuhkautuivat. Apua saattaa pahimmassa tapauksessa joutua odottamaan useita kuukausia.

Ongelmiin tartuttava oppilaitoksissa

Ongelmiin voidaan puuttua ja niitä voidaan alkaa ratkoa. Paras paikka tarttua mielenterveyden haasteisiin ajoissa on oppilaitoksissa. Monella korkeakouluopiskelijalla haasteet ovat alkaneet näkyä jo esimerkiksi toisella asteella tai peruskoulussa. Kaikilla koulutusasteilla ennaltaehkäisyyn ja varhaiseen puuttumiseen tulee panostaa nykyistä vahvemmin.

Korkeakoulujen resursseja on parannettava, jotta laadukasta ohjausta ja tukea voidaan antaa. Erilaisten opinto-ohjaajien, kuraattoreiden ja opintopsykologien avulla orastaviin ongelmiin pystytään puuttumaan. Panostetaan opettajien pedagogisiin taitoihin ja annetaan heille työkaluja huomioida paremmin erilaiset opiskelijat. Opiskelijan saadessa tarvitsemaansa tukea ja apua opiskelu helpottuu ja stressi sekä riittämättömyyden tunne vähenevät.

Tarvitaan myös enemmän joustoja opintojen suoritusaikoihin. Tähän peilaten opintotukikuukausien määrää on nostettava. Opintorahaan tarvitaan myös tasokorotus. Parantamalla perustoimeentuloa stressi toimeentulosta vähenee, töitä ei tarvitse tehdä opintojen ohessa niin paljon ja vapaa-aikaa sekä aikaa palautumiselle on enemmän.

Korkeakouluista ja opiskeluympäristöistä on tehtävä fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti turvallisia. Sitoudutaan noudattamaan yhdenvertaisuussuunnitelmia ja turvallisemman tilan periaatteita. Ennaltaehkäistään ja puututaan häirintään.

Panostetaan korkeakouluissa yhteisöllisyyteen ja vahvistetaan opiskelijajärjestöjen asemaa yhteisöllisyyden luojana. Opiskelijakunnat huolehtivat tällä hetkellä esimerkiksi tutoroinnin järjestämisestä aloittaville opiskelijoille. Opiskelijan kiinnittyessä yhteisöön hän saa tarvitsemaansa vertaistukea elämäänsä ja opintoihin.

Vahvistetaan YTHS:n resursseja, jotta jonoja mielenterveyspuolella saadaan helpotettua. YTHS:n tehtäviin kuuluu myös opiskelijoiden terveyden edistäminen ja ennaltaehkäisevä työ. Tällä hetkellä usealla alueella ei ole tähän resursseja. Selkeät palvelupolut esimerkiksi YTHS:n ja julkisen sosiaali- ja terveydenhuollon välille on luotava.

Suomessa on tavoite saada puolet nuoresta ikäluokasta korkeasti koulutettua vuoteen 2035 mennessä. Sen jälkeen

lähdetään tavoittelemaan 70 prosentin korkeakoulutusastetta. Tavoite on todella kunnianhimoinen ja myös hyvä. Se vaatii kuitenkin todella paljon rahaa ja resursseja.

Tavoitteen saavuttamiseksi korkeakouluihin otetaan yhä moninaisempi joukko ihmisiä, joiden lähtötaso ja opiskeluvalmiudet vaihtelevat enemmän kuin ennen. Tarve ohjaukselle ja tuelle kasvaa merkittävästi. Panostuksia tarvitaan, jotta jokaisella korkeakouluopiskelijalla on mahdollisuus suorittaa opinnot kunnialla loppuun rikkomatta omaa hyvinvointiaan.

Ei ole oikein, että korkeakouluista valmistuu osatyökykyisiä tai työkykynsä menettäneitä ihmisiä. Suomi saadaan nousuun panostamalla koulutukseen ja opiskelijoihin.



Liitot kommentoivat



Nuorten perehdytys, tukeminen ja työyhteisöön mukaan ottaminen on paras tapa kohdata nuorten työntekijöiden mielenterveyteen liittyvät haasteet työelämässä.



Aloittelijasta voi kehittyä mestari kannustavassa ja ohjaavassa ilmapiirissä. Lannistavassa ja syyllistävässä ilmapiirissä itsetunto lyödään lattiaan ja aloittelijan pää hajoaa.

pro

Asiantuntijatyössä hektinen työtahti ei anna riittävästi tilaa työpäivän aikaiselle palautumiselle. Työt valuvat myös vapaa-ajalle ja kotiin. Lisäksi etätyöt mahdollistavat sen, että töitä saatetaan tehdä myös sairaana.

Työterveyshuollon tulisi jo aikaisessa vaiheessa selvittää, voivatko epämääräiset oireilut olla merkki työuupumuksesta. Työterveyshuollon roolia työpaikan psykososiaalisten kuormitustekijöiden terveydellisen merkityksen arvioinnissa tulisi korostaa.

Nuoret uupuvat jo opiskeluaikana ja työelämän korkeat vaatimukset kohdatessaan he ovat jo valmiiksi kuormittuneita. Liian suuria odotuksia ja vaatimuksia juuri työelämässä aloittaneelle tulisi madaltaa.



Sotealalla perehdytys tehdään usein puutteellisesti ja kiireessä. Perehdytyksessä on varmistettava, että työntekijät osaavat turvalliset ja terveelliset työtavat. Tarkoituksenmukainen perehdyttäminen on esihenkilön vastuulla ja siihen on oltava riittävästi aikaa.

Työnantajan on tiedotettava työhön liittyvistä asioista ja sen pitää olla monikanavaista. Tietotekniikka tarjoaa hyviä työkaluja viestintään ja koulutukseen, mutta se ei saa korvata kasvokkaista vuorovaikutusta esihenkilön kanssa.



Väkivalta ja sen uhka sote-alalla on arkipäiväistynyt, se on merkittävä psykososiaalisen kuormituksen aiheuttaja. Väkivallan uhan kokemus on vahvasti yhteydessä myös masennuksen oireisiin.

Sote-alan resurssipula kuormittaa sekä työntekijää että työnantajaa, mikä johtaa kokemukseen huonosta johtamisesta ja aiheuttaa ristiriitatilanteita ja sitä kautta poissaoloja.

