

Työterveyslaitos

Oppimateriaaleja ja työkaluja esihenkilötyön tueksi

Projektipäällikkö, VTM, Kaisa Mikkola
kaisa.mikkola@ttl.fi, 0400 200 825



Työelämän ja hyvän mielen terveyden toimenpideohjelma

- Sosiaali- ja terveysministeriö on käynnistänyt uuden ohjelman, jolla lisätään työpaikkojen valmiutta vahvistaa työntekijöiden mielen terveyttä.
- Ohjelman toiminta alkoi Työterveyslaitoksen toteuttamalla **Mielen terveyden tuen työkalupakki -projektilla**. Tavoitteena on rakentaa työkalupakki, josta työpaikat voivat valita itselleen sopivia työkaluja maksutta käyttöönsä.
- Pitkän aikavälin tavoitteena on vaikuttaa työpaikkojen toimintakulttuuriin siten, että työkykyä tukevan työn painopiste siirtyy yksilökeskeisestä, ongelmia korjaavasta toiminnasta **yhteisökeskeiseen ja ennaltaehkäisevään** toimintaan.
- **LUE LISÄÄ:** [Työelämän mielen terveysohjelma](#)

Mielenterveyden tuen työkalut työelämään -projekti

TAVOITTEET	KOHDERYHMÄ	AIKATAULU
✓ Juurruttaa työpaikkojen ja työterveyshuoltojen käyttöön aiemmin kehitettyjä ja vaikuttavaksi arvioituja mielenterveyttä tukevia keinoja ja menetelmiä. ✓ Vahvistaa työpaikkojen ja työterveyshuoltojen osaamista mielenterveyden tukemisessa	✓ Työpaikkojen johto, esimiehet, HR, työsuojelu, luottamusmiehet ja työntekijät ✓ Työterveyshuoltojen moniammatilliset tiimit	Projekti on käynnissä 1.2.2021 – 31.12.2022. Mielenterveyttä tukevat työkalut palvelumuotoillaan keväällä 2021 paremmin hyödynnettävään muotoon, mutta mukaan voi ilmoittautua jo nyt.

MUUTETAAN MIELENTERVEYDEN TUKI
yksilökeskeisestä, jo syntyneiden ongelmien
ratkomisesta työkykyongelmien
ennaltaehkäisyä painottavaan toimintaan.

Mielenterveyttä vahvistavat työn voimavarat



Mikä on meille tärkeää?

Organisaatiokulttuuri rakennetaan yhdessä

- Kulttuuria voi ja pitää johtaa.
- Jos kulttuuria ei tavoitteellisesti ohjata, vaikuttavat yksittäiset vahvat henkilöt siihen, miten heidän vaikutuspiirissään toimitaan.
- Organisaatiokulttuuri rakentuu ihmiskäsityksestä, arvomaailmasta, olemassolon syystä ja suunnasta, johon organisaatio on menossa.
- Tue kulttuurin rakentumista prosesseilla ja organisaatorakenteilla.



Mielenterveyden vahvistaminen ennaltaehkäisyyn eri vaiheissa

TYÖSSÄ JATKAMISEN TAI TYÖHÖN PALUUN TUKI

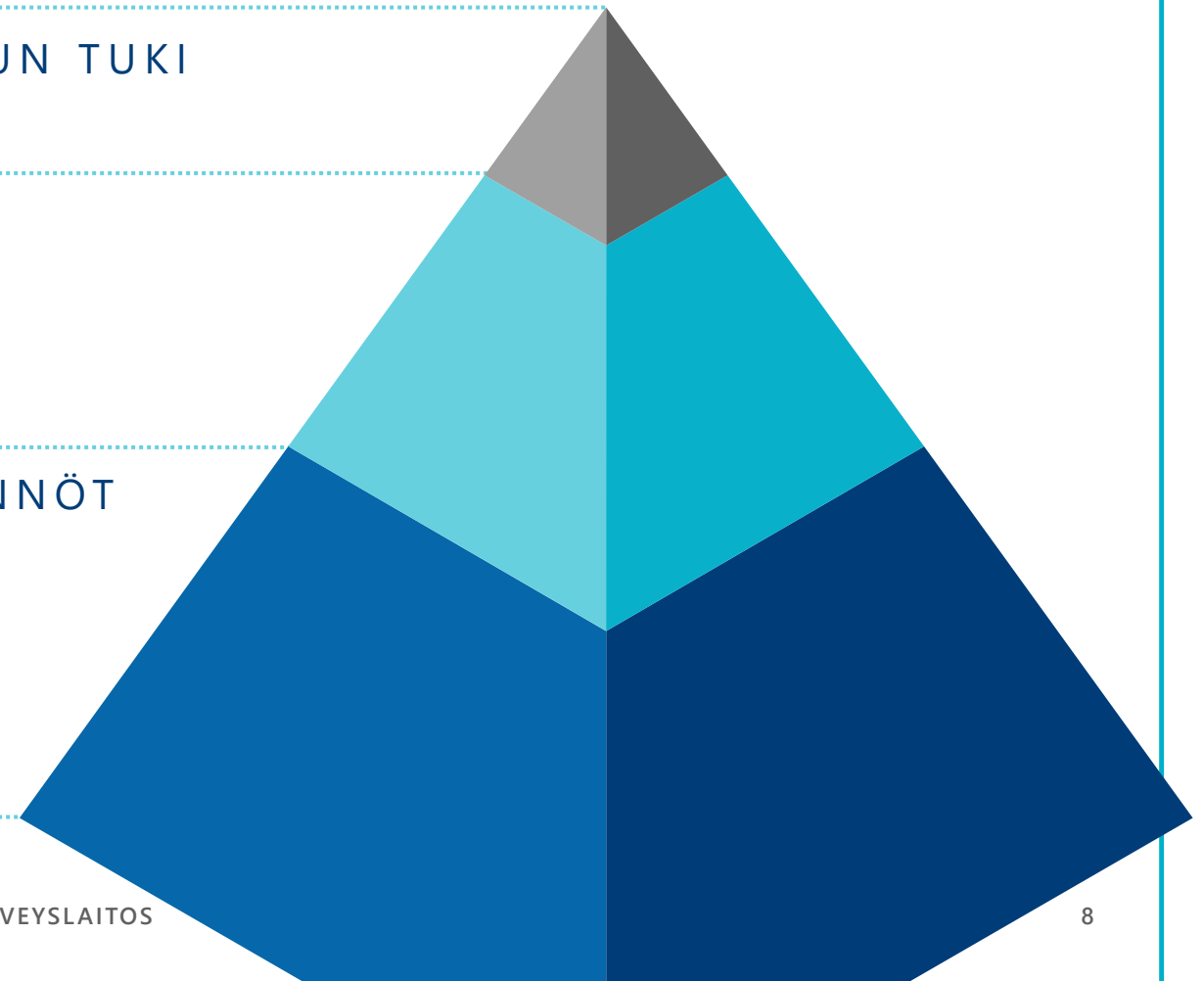
- työn muokkaus

MIELENTERVEYDEN VARHAINEN TUKI

- muutostilanteiden hallinta
- urasiirtymien tuki
- riippuvuuksien (päihteet, pelaaminen jne.) hoito

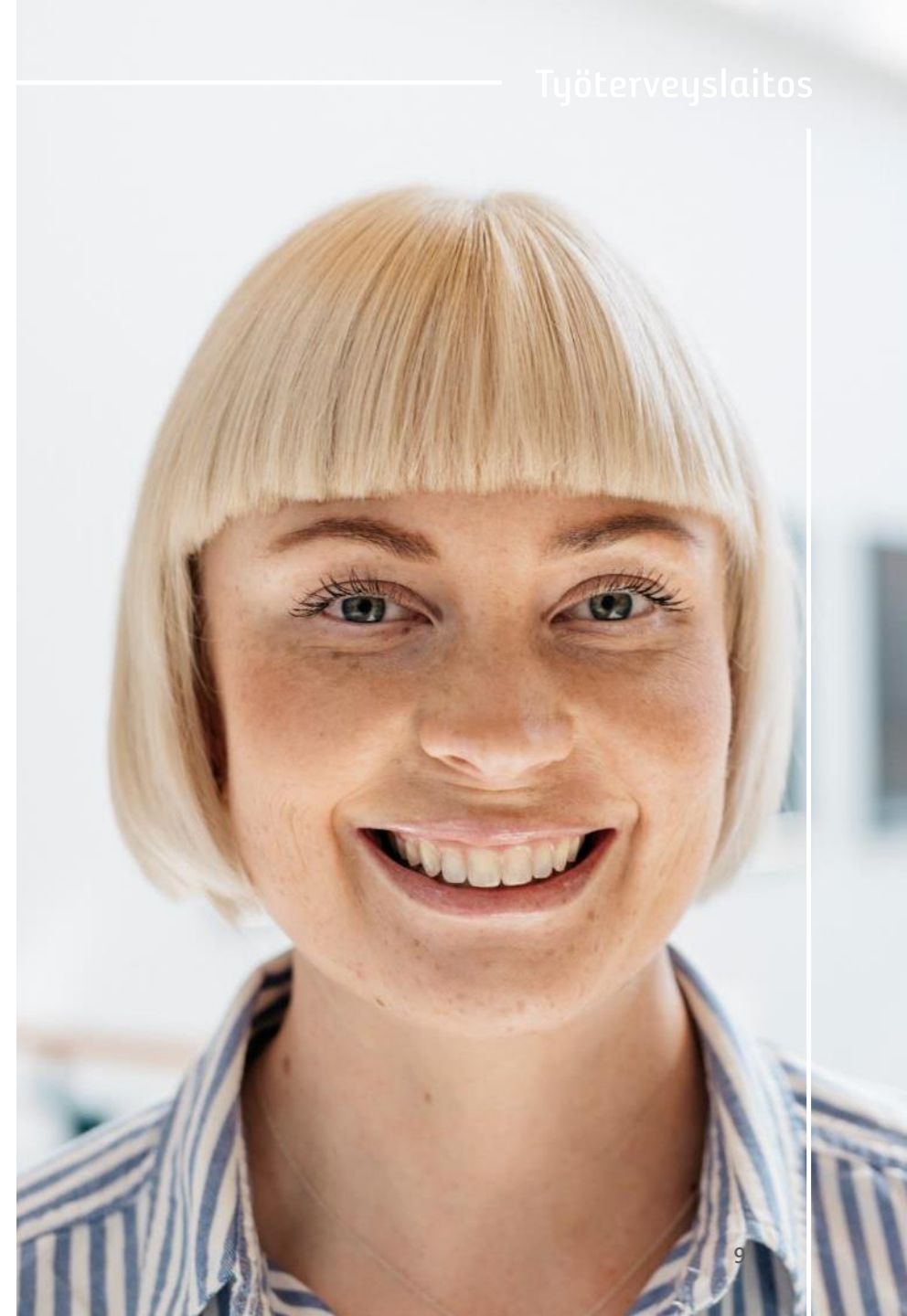
MIELENTERVEYTTÄ TUKEVAT ARKIKÄYTÄNNÖT

- johtamisen kehittäminen
- organisaatioresilienssin kehittäminen
- palautumisen tukeminen
- liikkumisen tukeminen
- kognitiivisen kuormituksen arviointi



Mielenterveyden tuen työkalut

1. Työhyvinvointitesti
2. Työuran uurtaja(r) eli TUURA
3. Hyvän mielen työpaikka
4. Organisaatioresilienssi
5. Aivotyökävely
6. Palautumisen tukipaketit
7. Työn muokkaus mielenterveyshäiriöissä
8. Liikunta ja liikkuminen mielenterveyden vahvistamisessa
9. Päihdeohjelmaopas





Työhyvinvointitesti

KENELLE	PALVELULUPAUS	TOTEUTUS	KÄYTTÄJÄ	KÄYTTÖ
Työntekijöille, jotka haluavat arvioida ja kehittää omaa työhyvinvointiaan	Antaa työntekijälle tietoa oman työhyvinvoinnin tilanteesta ja rohkaisee työntekijää itse seuraamaan ja edistämään työhyvinvointiaan.	Verkkokysely	Työntekijä	• Lyhyt noin 20 kysymystä sisältävä verkkokysely, jonka käyttäminen vie viisi minuuttia aikaa. • Testi antaa palautetta omista tuloksista ja vinkkejä työhyvinvoinnin edistämiseksi.

VAIKUTUS MIELENTERVEYTEEN

Työhyvinvointitesti perustuu työhyvinvoinnin eri ulottuvuuksia kuvaavaan työhyvinvoinnin malliin. Se voi toimia herättäjänä omasta työhyvinvoinnista huolehtimiseen. Testin avulla voidaan herättää työpaikkojen kiinnostus kehittämiseen sekä muihin mielenterveyden tuen työkaluihin. Vastausten kertyessä testi antaa tietoa työhyvinvoinnin tilanteesta erilaisissa työntekijäryhmissä.



Työuran uurtaja TUURA

KENELLE	PALVELULUPAUS	TOTEUTUS	KÄYTTÄJÄ	KÄYTTÖ
Työpaikoille, jotka haluavat vahvistaa työntekijöiden itseohjautuvuutta oman työuransa suunnittelussa erityisesti muutostilanteissa	Vertaisryhmämenetelmä ennaltaehkäisee mielenterveysperusteista työkyvyttömyyttä vahvistamalla osallistujien työuran hallintaa.	Verkkovalmennus	Koulutettu ohjaaja HR:sta, työsuojelusta tai työterveydestä	• 2 ohjaajaa • Ohjaajakoulutus 16 h • Vertaisryhmävalmennus 16 h (4 x 4 h) • Projektissa mahdollisuus valita joko vertaisryhmävalmennus tai ohjaajakoulutus
VAIKUTUS MIELENTERVEYTEEN Tutkimusten perusteella TUURA vähentää masennusoireita, ennenaikaisen eläkkeelle jäämisen ajatuksia ja pitkiä sairauspoissaoloja sekä parantaa voimavaroja.			KOKEMUKSIA "Valmennus opetti jäsennellyn tavan asettaa tavoitteita." "Ohjaajakoulutus oli erittäin hyvä."	



Hyvän mielen työpaikka

KENELLE	PALVELULUPAUS	TOTEUTUS	KÄYTTÄJÄ	KÄYTTÖ
Työpaikoille, jotka haluavat vahvistaa esihenkilöidensä mielenterveyden tukemisen taitoja osana työkyvyn johtamista	Valmennuksen käytyään esihenkilöt osaavat johtaa mielenterveyttä tukien, lisätä työntekijöiden voimavaroja, tunnistaa mielenterveyden riskejä, ottaa työkykyongelman puheeksi ja tukea oireilevia työntekijöitä.	Verkkovalmennus	Esihenkilö, HR	Valmennus koostuu kahdesta kahden tunnin jaksosta.

VAIKUTUS MIELENTERVEYTEEN

Esihenkilöiden valmiuksilla on suuri merkitys mielenterveyttä tukevan työyhteisön rakentamisessa sekä mielenterveysoireiden tunnistamisessa ja oikea-aikaisessa ongelmiin tarttumisessa osana normaalia työkykyjohtamista.



Työn muokkaus mielenterveyshäiriöissä

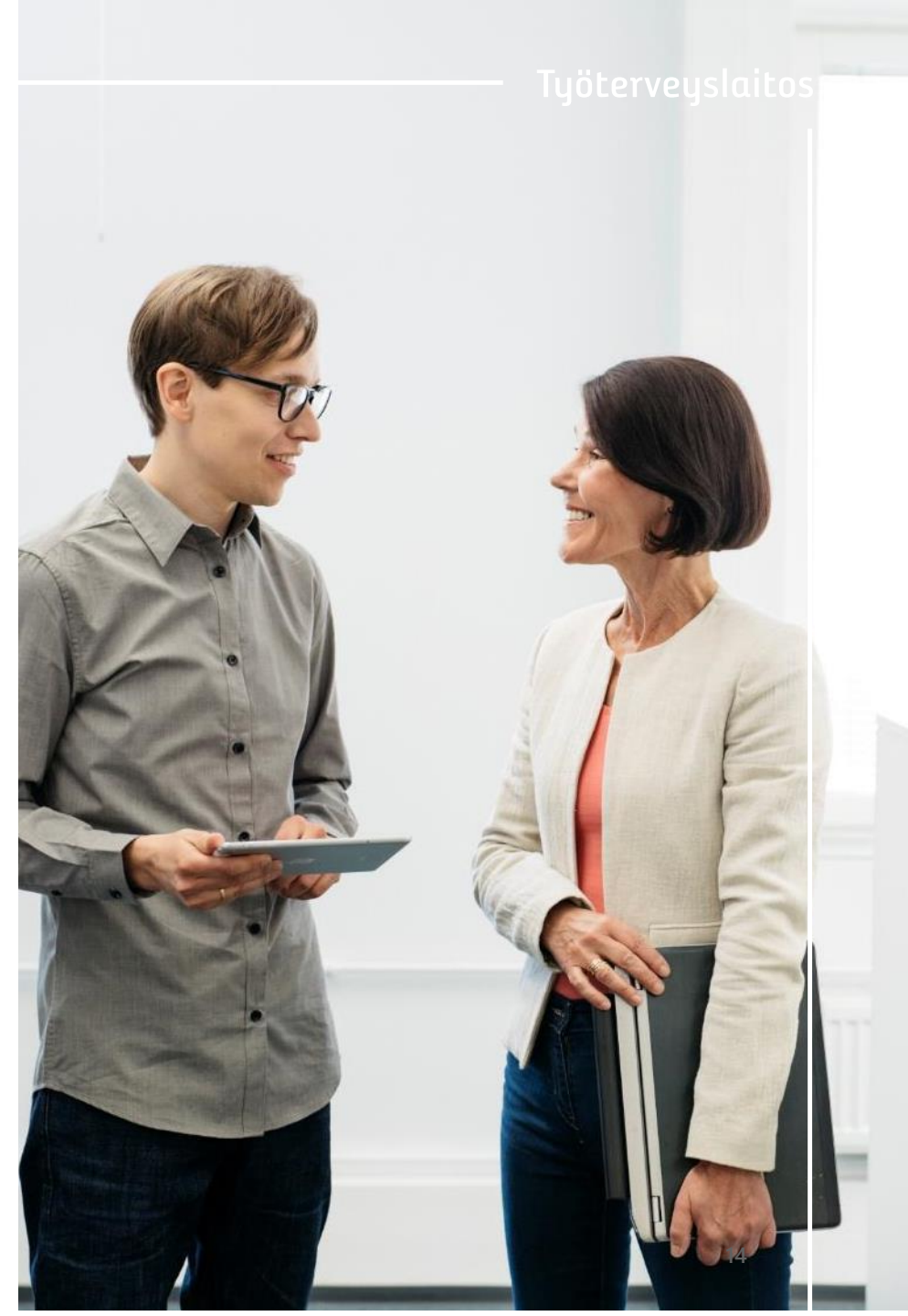
KENELLE	PALVELULUPAUS	TOTEUTUS	KÄYTTÄJÄ	KÄYTTÖ
Työpaikoille, jotka haluavat rakentaa mielenterveyttä tukevia työn muokkauksen käytäntöjä.	Verkkovalmennus rohkaisee kokeilemaan työn tuunauksen ja muokkauksen keinoja tuettaessa mielenterveyttä ennaltaehkäisevästi tai sairauden jo vaikuttaessa työkykyyn. Valmennuksen myötä kehittyneet työn tekemisen tavat vähentävät pitkiä sairauspoissaoloja.	Verkko-valmennus	HR, johto, työsuojelu ja työterveys	Täsmentyy palvelumuotoilu-prosessissa

VAIKUTUS MIELENTERVEYTEEN

Työn muokkaus tukee työssä jaksamista mielenterveysongelmissa. Lisäksi mahdollisuus erilaisiin työn tekemisen tapoihin vaikuttaa kaikkien työntekijöiden psyykkiseen toimintakykyyn vahvistavasti. Muokkaamalla työtä voidaan myös välttää työelämästä etäännyttävä pitkä sairausloma, joka on tutkitusti yksi mielenterveyttä uhkaava tekijä.

Miten tuen mielenterveyttä johtamisella?

- Ole läsnä – myös etänä.
- Tue mahdollisuutta työn hallintaan.
- Pyri oikeudenmukaisuuteen ja tasapuoliseen kohteluun.
- Palkitse ponnisteluista ja osoita arvostusta.
- Nosta työn merkityksellisyys keskusteluun.



Kiinnostuitko?

- **Lisätietoja** projektin verkkosivuilta:
[Mielenterveyden tuen työkalupakki](#)
- **Voit ilmoittautua Tuura-ohjaajakoulutukseen tai Hyvän mielen työpaikka -valmennukseen**
Työterveyslaitoksen koulutuskalenterin kautta
[Koulutuskalenteri \(ttl.fi\)](#)



Hyvinvointia työstä – esihenkilöille sopivat verkkokoulutukset



SUJUVA AIVOTYÖ

Keinoja, joilla edistetään tietotyön tuottavuutta ja terveellisyyttä – esihenkilöille ja heidän alaisilleen.



VIRTAA PALAUTUMISESTA

Palaudu hyvin ja jaksaa työssäkin paremmin – esihenkilöille ja heidän alaisilleen.



ESIMIESTEN TYÖTURVALLISUUS

Esimies, oivalla työturvallisuusvastuusi.



TYÖHYVINVOINNIN JOHTAMINEN

Valmennusta, henkilökohtaista sparrausta. Kaikki mitä esihenkilön tarvitsee tietää työhyvinvoinnin johtamisesta.



AJANHALLINTA AIKA&FOKUS

Ratkaisuja asiantuntijatyön ajanhallintaan – esihenkilöille ja heidän alaisilleen.



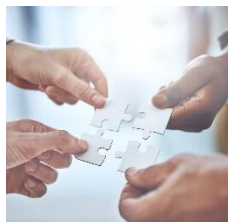
TYÖN IMUA TYÖTÄ TUUNAAMALLA

Opitaan lisäämään työn imua, joka lisää työn tuottavuutta – esihenkilöille ja heidän alaisilleen.



TYÖPAIKKAKIUSAAMISEN NOLLATOLERANSSI

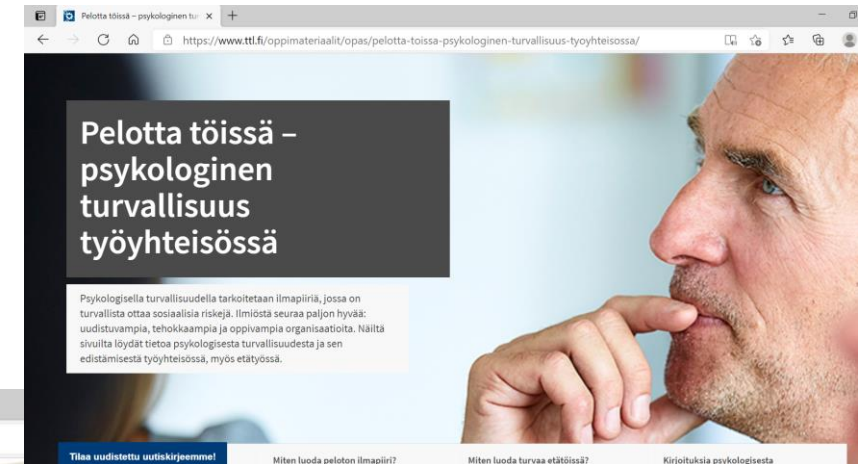
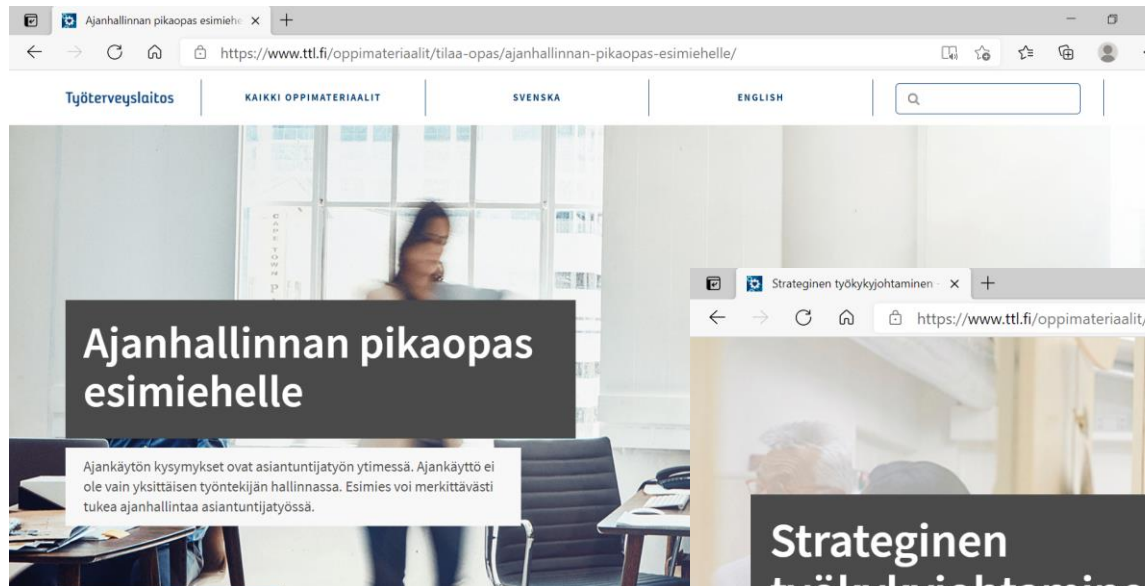
Käytännönläheisiä välineitä esihenkilöille sopuisan työyhteisön tukemiseen.



RESILIENSSI

Opi tunnistamaan organisaatiosi uudistumiskyvyn kehittämistarpeet

Maksuttomia oppimateriaaleja



Kiitos!



ttl.fi



@tyoterveys
@fioh



tyoterveyslaitos



tyoterveys



Tyoterveyslaitos