

Mielenterveys ja työ

ENNAKOI • KANNUSTA • MUKAUTA





Kuva: Jenny Salo

Mielenterveys ja työ

Elämänsä aikana masennuksesta on kärsinyt ainakin joka viides. Se on yksi Suomen kansansairauksista ja myös suurin yksittäinen tekijä työkyvyn laskuun.

Mielenterveyden ongelmista ei uskalleta puhua, koska leimautumisen pelko on suuri. Työnantajista 49 prosenttia ja mielenterveyskuntoutujista jopa 73 prosenttia uskoo, että kertominen mielenterveyden ongelmista voi johtaa työpaikan, aseman tai arvostuksen menettämiseen (Mielenterveysbarometri 2017).

Mielen sairauksista voi parantua tai vaikka ei paranisi, voi elää hyvää elämää ja olla työelämässä mukana lääkehoidon ja muun tuen avulla.

Työpaikalla voidaan edistää mielenterveyttä. Sopiva työ ja oikeanlainen työympäristö tukevat työn tekemistä. Parhaimmillaan työllä on monia myönteisiä vaikutuksia.

On paljon keinoja, joilla voidaan tukea sairastuneen henkilön työssäpysymistä, työhön paluuta tai työllistymistä.

Tärkeintä on asenne. Ei anneta vamma tai sairauden lähtökohteisesti olla este työn tekemiselle tai työyhteisöön kuulumiselle.

Vates
säätiö sr

#kyvytkayttoon

Julkaisun kustantaja:
Vates-säätiö sr, www.vates.fi

Julkaisun toimitus:
Tiina Jäppinen

Taitto: Graafinen suunnittelu Heli Penttinen
Painopaikka: Savion Kirjapaino 2018
Painos: 5000 kpl
Paperi: Lumi Art Silk 150 g



Kuva: Jukka Vaso



Sairaala sai entisestä sairaanhoitajasta asiantuntevan osastosihteerin. Mirvan työura jatkuu uudessa työtehtävässä.

Töihin!

Työ, työolot ja työelämä voivat joko lisätä tai vähentää työntekijänsä riskiä sairastua mielenterveyden häiriöihin. Työ voi olla myös tärkeää kuntoutumisen kannalta. Mielenterveyskuntoutuja saattaa mielellään työskennellä esimerkiksi osan päivästä.

TYÖN MUKAUTUKSEN JÄLKEEN TAKAISIN TYÖELÄMÄÄN

Mirva on sairaanhoitaja, jonka elämä kuormittui erilaisten vastoinkäymisten myötä. Hengenlähtökin oli lähellä. Hän toipui kohtuullisesti rajusta sairaudestaan fyysisesti, mutta ei henkisesti.

– Sairastan kaksisuuntaista mielialahäiriötä ja olen kärsinyt vakavista unioingelmista, kertoo Mirva.

Löydettyään Salon Klubitalon hän alkoi saada toivoa elämäänsä. Mirva oli ollut lähes kuusi vuotta poissa työelämästä toimivapaalla, sairauslomalla ja kuntoutustuella.

– Haluan käydä työssä ja tuntea olevani yhteiskunnassa tuottava, hyödyllinen jäsen, kertoo Mirva.

Paluuta hoitajaksi ei ollut. Kun kutsu kolmikantaneuvotteluun tuli, Mirva pelkäsi menettävänsä työnsä. Neuvotteluun Mirva sai mukaansa työhönvalmentajan Klubitalosta.

Kun asiaa pohdittiin työnantajan ja työterveyshuollon kanssa, esimies tarttui ideaan muuttaa työnkuva. Mirvalle löytyi uusi osastosihteerin tehtävä. Työkokeilun jälkeen työ jatkuu vakituisena osa-aikaisesti.



VAPAAEHTOISTYÖN, TYÖKOKEILUN JA KOULUTUKSEN KAUTTA TYÖELÄMÄÄN

Skitsofrenia-diagnoosi järkytti ja Alica tunsu elämänsä olevan sohitse. Nyt 13 vuotta myöhemmin hän näkee tulevaisuutensa valoisana. Lääkityksen ja ihmisten tuen ansiosta hän voi tehdä työtä osa-aikaisesti.

– Olen täynnä elämänhalua! Lääkityksen lisäksi on tarvittu myös läheisten ja oikeanlaista ammattilaisen tukea, toteaa Alica hymyillen.

Polku sairaasta työkykyiseksi on ollut monivaiheinen. Alica kävi ensin vapaaehtoistyössä Emmauksen kirpputorilla. Työ oli kassapalvelua, tavaroiden lajittelua, siivousta ja pakkaamista.

Myöhemmin Alica aloitti työkokeilun kaupan alalla. Työ oli väsyttävää, eikä hän kokenut sitä omakseen:

– En koe olevani kokopäiväisesti työkykyinen, mutta teen mielelläni osapäivätyötä.

Syksyllä 2016 hän muutti miesystävänsä kanssa Järvenpäähän ja mukana tuli myös miehen viisi lasta. Alica on ollut mukana Järvenpään SOSKU-hankkeessa.

– Olen mm. koulututtanut vertaistukihenkilöksi ja kokemusasiantuntijaksi. Käyn kertomassa skitsofreniasta esimerkiksi lähihoitajaopiskelijoille ja saan siitä korvausta.

– Tämä työ on innostavaa ja toivon saavani ammatinkin tältä alalta.

– Voin hyvin, kunhan muistan ottaa lääkkeet. Mies kyllä huomauttaa, jos en ole niitä ottanut. Olen myönteisellä mielellä tulevaisuuteen nähden, kertoo Alica.



Alica on täynnä elämänhalua ja tekee mielellään työtä osa-aikaisena. Hän haluaa työskennellä kokemusasiantuntijana ja vertaistukijana.



Jorman yli 10 vuoden matka läpi masennuksen auttoi lopulta löytämään tasapainon työn ja muun elämän välillä. Työnantaja sai hänestä taitavan CAD-osaajan.

MASENNUKSESTA TAKAISIN TYÖELÄMÄÄN

Jorma on aina ollut kova tekemään työtä, kunnes työn imu vei miehen mukanaan. Viimeiset energiat kuluivat parin vuoden projektiin ulkomailla, minkä jälkeen hän uupui kokonaan.

Hän jäi pois töistä 2,5 vuodeksi. Työsopimus silti säilyi ja hän palasi töihin kuntoutuksen jälkeen.

– Olin suunnittelutehtävissä vielä kolme vuotta. Kun yrityksen saneeraus alkoi ja vauhtia olisi pitänyt lisätä, voimavarat loppuivat. Työsuhde päättyi ja korttitalo sortui, kertoo Jorma.

Hän päätti suorittaa keskenjääneet diplomi-insinöörin opinnot. Ne eivät edenneet masennuksen ja pitkien opiskelumatkojen takia.

– Minulla on insinööritutkinto, joka riittää työtehtäviin. Paloin taas loppuun ja petyin itseeni.

Lopulta hän meni psykiatrilille:

– Asiat sanottiin, kuten ne olivat. Alkoivat psykologilla käynnit, lääkitys ja kuntoutus.

Kuntoutus alkoi terveyskeskuksen päivätöiminnasta ja jatkui kuntouttavassa työtoiminnassa. Oli kevyitä töitä, rento ilmapiiri ja hän sai kokeilla kevennettyä työelämää.



Kun työkyky kasvoi, alkoi Kelan kuntoutus. Siihen liittyi työharjoittelu vuokratyössä kokoonpanotehtävissä. Selvisikin, että yritys tarvitsee insinööriä tuotekehitykseen ja Jarmo tarttui tilaisuuteen:

– Minulle hommattiin tietokone ja CAD-ohjelma. Minut nappattiin tuotantopuolelta toimistotyöhön. En epäillyt enää yhtään, ettenkö pärjäisi, kertoo Jorma.

Jorman työ yrityksessä on jatkunut. Vaikka hän joutuisi välillä sairauslomalle, halu työn tekemiseen pysyy.

Tukea työssä pysymiseen ja rekrytointiin

Työpaikan mielenterveyttä voi edistää. Tärkeintä on oikea asenne. Tähän on koottu erilaisia työn mukautuksen keinoja sekä taloudellisia ratkaisuja, jos työ jatkuu osa-aikaisena.

ENNAKOI

Työtä voi muokata jo ennen henkilön saamaa diagnoosia, jos on huomattu, että työssä on liikaa kuormittavia tekijöitä. Työpaikalla kannattaa pohtia esimerkiksi yhdessä työterveyspsykologin kanssa, miten työpaikalla tuetaan mielenterveyttä ja laatia suunnitelma ongelmatilanteisiin. Mielenterveyden häiriöt ovat työikäisillä suhteellisen yleisiä.

TYÖHÖNVALMENNUSPALVELUT

Työhönvalmentaja etsii ja räätälöi työtä ja työtehtäviä, jotka sopivat henkilölle hänen sairaudestaan huolimatta. Työhönvalmentaja on työelämän, kuntoutuksen, palvelujärjestelmän ja asiakastyön ammattilainen. Hän tukee myös työnantajaa esim. tukien hakemisessa ja työyhteisöä uudessa tilanteessa. Palvelua voi käyttää nykyisten työtehtävien muokkaukseen, uusien työtehtävien löytämisessä tai uuden henkilön rekrytoinnissa.

Palvelua voi tiedustella työterveyshuollosta, TE-toimistosta, työeläkeyhtiöltä, Kelasta tai työhönvalmennuspalvelua tarjoavilta yrityksiltä ja järjestöiltä.

(www.tyohonvalmentaja.fi)

PALKKATUKI

Palkkatuki on taloudellinen tuki, jota TE-toimisto voi myöntää työnantajalle työttömän työnhakijan palkkauskustannuksiin. Tukea voi saada uuden henkilön rekrytoinnissa silloin, kun henkilön on vaikea työllistyä esim. sairautensa takia. Palkkatuki voidaan myöntää määräaikaiseen tai toistaiseksi voimassa olevaan työsuhteeseen sekä oppisopimuskoulutukseen. Sitä voi saada myös osa-aikaiseen työsuhteeseen, jos se edistää henkilön työllistymistä. Palkkatuki voi olla enintään 30 %, 40 % tai 50 % palkkakustannuksista (vuonna 2018).

(www.te-toimisto.fi)

TYÖOLOSUHTEIDEN JÄRJESTELYTUKI

Työnantaja voi hakea työolosuhteiden järjestelytukea työhön palkkavalle tai jo työssä olevalle henkilölle, joka tarvitsee vammasta tai sairaudesta johtuvia työvälineitä, kalusteita, muutosta työoloihin tai toisen henkilön apuun. Tuki on vuonna 2018 enintään 4 000 euroa. Sitä haetaan TE-toimistosta.

(www.te-toimisto.fi)

TARJOA TYÖKOKEILUMAHDOLLISUUS

Työkokeilu voi olla hyvä keino etsiä uutta työtä pitkän sairausloman jälkeen. Jos henkilö ei voi palata sairauden takia enää entiseen työhönsä, hänelle voidaan tarjota työkokeilua jossain toisessa tehtävässä. Siinä voidaan selvittää työntekijän soveltuvuutta, työkykyä ja jaksamista työpaikalla uudessa tehtävässä.

Työkokeilun kautta työnantaja voi löytää myös uusia rekrytoivia henkilöitä. Se auttaa esimerkiksi nuorta ammatinvalinnassa tai työmarkkinoille palaavaa työntekijää osaamisensa kartoittamisessa. Kokeilu tarjoaa henkilölle keinon tutustua ammatteihin ja työympäristöön käytännössä. Työkokeilu ei ole työsuhde, eikä siitä makseta palkkaa.

(www.te-toimisto.fi)

OSASAIRAUSPÄIVÄRAHA

Osasairauspäivärahan käytöstä on hyviä kokemuksia. Siinä työntekijä voi palata työhön ensin osa-aikaisesti osasairauspäivärahan turvin. Järjestely on vapaaehtoinen eli siihen tarvitaan sekä työnantajan että työntekijän suostumus. Työterveyslääkäri varmistaa, ettei osa-aikainen työskentely vaaranna työntekijän terveyttä.

(www.kela.fi)



AMMATILLINEN KUNTOUTUS

Tilanteesta riippuen mielenterveyskuntoutujalle voidaan hakea ammatillista kuntoutusta työeläkeyhtiöstä, Kelasta tai TE-toimistosta. Työterveyshuolto asioi yleensä työeläkelaitosten kanssa. Keinoina ovat mm. työjärjestelyt nykyisessä työssä, uusi tehtävä samassa tai uudessa työpaikassa, koulutus, kurssit tai työkokeilu. Työeläkelaitosten järjestämä kuntoutus on tarkoitettu vakituisesti työelämässä oleville. Muussa tapauksessa ammatillista kuntoutusta kannattaa tiedustella Kelalta.

(www.tyoelake.fi, www.kela.fi, www.kuntoutussaatio.fi)

OPPISOPIMUS

Oppisopimus on työnantajan ja opiskelijan välinen määräaikainen työsuopimus, jossa opiskelija saa palkkaa työsuhteen ajalta. Työnantajalle maksetaan koulutuskorvausta. Oppisopimukseen voi hakea myös palkkatukea.

(www.oppisopimus.fi)

TUETTU OPPISOPIMUS

Tuettu oppisopimus on tarkoitettu henkilölle, jotka tarvitsevat enemmän tukea opintoihinsa kuin työpaikkaohjaaja tai oppilaitoksen opettaja voivat normaalisti antaa. Tukea antaa työhönvalmentaja yhdessä työpaikan ja opiskelijan kanssa sovitulla tavalla.

(www.tuettuoppisopimus.fi/media/materiaalipankki/kasikirja.pdf)

Eläkeratkaisuja

OSATYÖKYVYTTÖMYYSELÄKE

Jos henkilön työkyky on heikentynyt vähintään 40 prosenttia, hän voi saada osatyökyvyttömyyseläkettä. Se on puolet täyden työkyvyttömyyseläkkeen määrästä. Eläkkeelle voi siirtyä suoraan työstä, mutta yleensä sen myöntäminen edellyttää sairauspoissaoloja. Työeläke kertyy tehdyn työn tai yrittäjätoiminnan mukaan. Määräajaksi myönnetty osatyökyvyttömyyseläke on nimeltään osakuntoutustuki.

(www.tyoelake.fi)

TYÖURALÄKE

Työuraeläke voidaan myöntää yli 63-vuotiaalle henkilölle, jolla on alentunut työkyky, mutta jolla täyden työkyvyttömyyseläkkeen kriteerit eivät täyty. Edellytyksenä on vähintään 38 vuoden työura rasittavassa tai kuluttavassa työssä.

(www.tyoelake.fi)

OSITTAINEN VARHENNETTU VANHUUSLÄKE (OVE)

OVE on korvannut aiemman osa-aikaeläkkeen. OVE on osa henkilön omaa ansaittua vanhuuseläkettä, jota voi alkaa nostaa 61–62-vuotiaasta alkaen (syntymävuodesta riippuen) ilman ylikärajaa. Henkilö voi työskennellä vapaasti samalla, kun hän saa OVE:a tai hän voi olla työskentelemättä ja saada esimerkiksi jotain etuutta.

(www.tyoelake.fi)

Työolojen muokkaus

Jokaiselta työpaikalta löytyy varmaan parannettavaa niin työoloissa kuin työn tekemisessä. Jo pienikin mukautus voi edistää työssä jaksamista, nopeuttaa työhön paluuta sairauslomalta ja edistää vammaisen tai pitkäaikaissairaana henkilön rekrytointia. Työn mukautuksilla voidaan vähentää sairauspoissaoloja ja työterveyshuollon palveluiden käyttöä. Mukautukset voivat olla määraaikaisia tai pysyviä.

ONKO TEIDÄN TYÖPAIKALLANNE KOKEILTU JO NÄITÄ MUKAUTUKSIA?

Työaikajärjestelyt

- osa-aikatyö, joustavat työajat
- työn jaksotus, työvuorjärjestelyt
- mahdollisuus etätyöhön
- työn jaksottaminen ja riittävä tauotus

Työn organisointi

- työn pilkkominen, työtehtävien muutokset
- työmäärä tai -tahti
- työaikajärjestelyt
- työilmapiiri ja työpaikan asenteet
- avun saaminen työhön

Työympäristö

- työtilojen viihtyisyys (hengitysilmä, siisteys, äänet, viherkasvit)
- työpiste ja kalusteet (ergonomia, valaistus)
- työ- ja apuvälineet

Työrauha ja työpaikan ilmapiiri

- keskeytysten vähentäminen
- mahdollisuus keskittyä yhteen asiaan kerralla
- siirrettävät väliseinät tai oma huone
- palaute työstä ja kiitokset, kun siihen on aihetta
- tukihenkilö työpaikalla tai mahdollisuus soittaa hänelle
- rentoutumismenetelmien käyttö työpäivän aikana
- musiikin kuuntelu kuulokkeilla
- töihin voi ottaa lemmikkieläimen

VATESIN ASiantuntijapalvelut

Vates-säätiö edistää vammaisten ja pitkäaikaissairaiden henkilöiden työllistymistä. Verkkosivuilta löytyy tietoa myös työnantajille ja sieltä voi tilata itselleen maksuttoman Kyvyt käyttöön -lehden, uutiskirjeen ja ilmoittautua tapahtumiin. www.vates.fi

Sosiaalisten tilanteiden helpottaminen

Moniin mielenterveyden häiriöihin liittyy se, että sosiaaliset tilanteet kuormittavat hyvin paljon. Tilannetta voi helpottaa:

- mahdollisuus työskennellä pienessä ryhmässä
- siirtyminen pois asiakastyöstä tai esimiestyöstä
- sairauden oireista kertominen tapaamisen alussa ja tätä kautta mahdollisuus harjoitella tilanteessa olemista vaikka oireita esiintyisikin
- mahdollisuus poistua ahdistavasta tilanteesta
- sijaistuksen sopiminen

JULKAISUJA

Työn muokkauksen keinot, kun mielenterveyden häiriö vaikuttaa työkykyyn. Työterveyslaitos ja STM. 2018.

Verkkolähde: www.julkari.fi/handle/10024/136021

Hyvä työ -opas. Eväitä työhyvinvointiin. Kirjasein voi tilata Mielenterveyden keskusliitosta.

Mielenterveys ja työ -esite. Tämä esite löytyy myös pdf-muodossa Vatesin verkkosivuilta kohdasta Aineistot.

Miten työnantaja voi edistää mielenterveyttä?

Mielenterveyshäiriöt ja -sairaudet ovat yleisiä. Siksi on tärkeää edistää mielenterveyttä sekä lisätä tietoa mielenterveyden häiriöistä, niiden tunnistamisesta ja miettiä toimintatapoja. Kyse on myös työsuojelusta.

PSYKOSOSIAALISEN KUORMITUKSEN VÄHENTÄMINEN

Psykososiaalisilla kuormitustekijöillä tarkoitetaan työn sisältöön ja järjestelyihin sekä työyhteisön sosiaaliseen toimivuuteen liittyviä tekijöitä, jotka voivat aiheuttaa työntekijälle haitallista kuormitusta.

Haitallista työkuormitusta tulee ehkäistä eikä vain reagoida seurauksiin. (Lähde: www.tyosuojelu.fi)



Työn sisältöön liittyviä kuormitustekijöitä:

- yksitoikkoinen työ
- työn sirpaleisuus
- jatkuva valppaana olo
- työn laadulliset vaatimukset
- liiallinen tietomäärä
- jatkuvat keskeytykset
- kohtuuton vastuu
- toistuvat vaikeat vuorovaikutustilanteet asiakastyössä

Työn järjestelyihin liittyviä kuormitustekijöitä:

- työtä liikaa vai liian vähän
- kohtuuton aikapaine
- paljon työmatkoja
- puutteet työvälineissä tai työolosuhteissa
- epäselvät tehtäväkuvat, tavoitteet tai vastuut
- epäselvä työnjako

Sosiaaliseen toimivuuteen liittyviä kuormitustekijöitä:

- työskentely yksin
- sosiaalinen tai fyysinen eristäminen
- toimimaton yhteistyö tai vuorovaikutus
- huono tiedonkulku
- esimiehen tai työtovereiden puutteellinen tuki
- häirintä, syrjintä, muu epäasiallinen kohtelu

Tietoa ja tukea järjestöistä

On monia järjestöjä, joista saa tietoa mielenterveyteen liittyvistä asioista ja tukea myös työelämään.

SUOMEN MIELENTERVEYSSEURA RY

Mielenterveysseura järjestää mm. Mielenterveyden ensiapu -kursseja ja yrittäjien hyvinvointikoulutusta. Suomen Mielenterveysseura tekee työtä mielenterveyden edistämiseksi ja ongelmien ehkäisemiseksi.

Mielenterveysseura puolustaa kaikkien yhtäläistä oikeutta hyvään mielenterveyteen. Seura koordinoi valtakunnallisen kriisikeskusverkoston toimintaa sekä edistää lasten, nuorten, työikäisten ja ikääntyneiden mielenterveyttä ja mielen hyvinvointia. Mielenterveysseuran toimintaa tuetaan Veikkauksen tuotoilla.

➤ www.mielenterveysseura.fi

MIELENTERVEYDEN KESKUSLIITTO RY

Mielenterveyden keskusliitto ylläpitää mm. valtakunnallista mielenterveysneuvontaa. Liiton kautta saa tietoa myös kuntoutuksesta ja keinoista pysyä työelämässä tai päästä sinne takaisin.

➤ www.mtkl.fi

SUOMEN KLUBITALOT RY

Klubitalot ovat mielenterveyskuntoutujien yhteisöjä, jotka tukevat jäseniään arjessa, opiskeluissa ja työelämässä. Jäsenet voivat hyödyntää klubitalojen asiantuntemusta niin sosiaali-, terveyskuin työelämäpalveluistakin. Klubitalo on monelle kuntoutujalle tai pysyvästi sairaalle tärkeä yhteisö, joka lisää elämänlaatua. Klubitalot tekevät yhteistyötä myös työnantajien kanssa. Työnantaja voi löytää Klubitalon kautta esimerkiksi osa-aikaisia työntekijöitä.

➤ www.suomenklubitalot.fi



Mielenterveyden keskusliitto



Verkkopalvelut

MIELENTERVEYSTALO.FI -VERKKOPALVELU

Julkisen sairaanhoidon (HUS) tuottama verkkopalvelu, josta löytää tietoa, omahoito-ohjelmia, oppaita, oirenavigaattoreita sekä palveluhakua. Sen kautta tarjotaan myös nettiterapiaa, johon pääsee lähetteellä ympäri Suomen.

➤ www.mielenterveystalo.fi

ALUEHALLINTOVIRASTO NEUVOO JA VALVOO

Työsuojeluviranomaisen valtakunnallinen puhelinneuvonnan numero on 0295 016 620 (arkisin kello 9–15). AVI neuvoo esimerkiksi työolosuhteiden parantamisessa. Se myös vastaa työhyvinvointia, kuten psykososiaalista kuormitusta, häirintää, epäasiallista kohtelua tai työsyrrjintää koskeviin kysymyksiin.

➤ www.tyosuojelu.fi

YHDENVERTAISUUSVALTUUTETTU

Yhdenvertaisuusvaltuutetun verkkosivuilla on asiaa mm. yhdenvertaisuudesta ja syrjinnän kiellosta sekä yhdenvertaisuussuunnitelusta.

➤ www.syrjinta.fi

TIE TYÖELÄMÄÄN -VERKKOPALVELU

Tarjoaa tietoa ja ratkaisuja osatyökykyisten työssä jatkamiseen ja työllistymiseen. Palvelu ohjaa löytämään tilanteeseen sopivat ratkaisut laajasta keinovalikoimasta. Palvelun toteuttaa sosiaali- ja terveysministeriö osana OTE-kärkihanketta. Palvelusta löytyy oma osionsa yrittäjille ja työnantajille.

➤ www.tietyoelamaan.fi



**TUKEA TYÖSSÄ PYSYMISEEN TAI
OSATYÖKYKYISEN HENKILÖN
TYÖLLISTÄMISEEN**

www.vates.fi Vates-säätiön verkkosivuilta löytyy tietoa mm. työssäpysymisen keinoista ja tuetusta työllistymisestä.

www.tietyoelamaan.fi Työhön paluun ja työssä pysymisen keinoista ja erilaisista poluista koottu kattava tietoportaaali.

www.suomenklubitalot.fi Suomen Klubitalojen kautta voi saada tukea työllistymiseen. Työnantajat voivat löytää osaavia tekijöitä esimerkiksi osa-aikaisiin tehtäviin.

LISÄTIETOA MIELENTERVEYDESTÄ:

Suomen Mielenterveysseura:

www.mielenterveysseura.fi

Mielenterveyden keskusliitto:

www.mtkl.fi

Erikoissairaanhoidon nettipalvelu:

www.mielenterveystalo.fi

Työterveyslaitos:

www.ttl.fi

