Suomen Mielenterveys ry

Työelämä- ja tasa-arvovaliokunta

Eduskunta

Lausuntopyyntö: O 28/2023

Asiantuntijalausunto mielenterveysperusteisten sairauspoissaolojen vuosina 2016—2017 alkaneen kasvun taustatekijöistä

Eduskunnan työelämä ja tasa-arvovaliokunta on pyytänyt MIELI Suomen Mielenterveys ry:ltä asiantuntijalausuntoa mielenterveysperusteisten sairauspoissaolojen vuosina 2016—2017 alkaneen kasvun taustatekijöistä. MIELI ry kiittää mahdollisuudesta antaa lausunto.

Yleiset huomiot

Vuodesta 2016 alkaen Kelan korvaamat mielenterveysperusteiset sairauslomat ovat huomattavasti lisääntyneet, erityisesti naisten kohdalla. Kasvu johtuu valtaosin masennustilojen ja ahdistuneisuushäiriöiden takia määrätyistä sairauslomista.
Kyse ei ole pelkästään suomalaisesta ilmiöstä, vaan vastaava kasvu on havaittu myös muissa EU-maissa. Suomessa nousu on nuorten aikuisten osalta alkanut jo ennen vuotta 2016.

Epidemiologisen tiedon valossa kyse ei näytä olevan mielenterveyden häiriöiden lisääntymisestä, vaan työelämän muutoksesta mielenterveyden kannalta vaativammaksi, mielenterveyden häiriöiden paremmasta tunnistamisesta ja niihin liittyvän häpeäleiman väistymisestä.

Tilastokeskuksen viimeksi vuonna 2018 toteutetussa työolotutkimuksessa uupumus, ahdistuneisuus ja stressi olivat lisääntyneet erityisesti nuorten työntekijöiden ja naisten osalta. Naisten osuuden korostuminen sairauslomissa voi johtua siitä, että työn aiheuttama rasitus on kasvanut erityisesti naisvaltaisilla aloilla. Työn emotionaaliset vaatimukset ovat korkeimmillaan ammateissa, joissa ollaan vahvasti tekemisissä ihmisten kanssa. Tällaisia ovat esimerkiksi naisvaltaiset palvelu- ja kaupanala, sosiaali- ja terveydenhuolto ja kasvatusala.

Työn luonne on muuttunut, ja se aiheuttaa yhä enemmän kognitiivista kuormitusta. Työ vaatii yhä parempaa keskittymiskykyä, kykyä suoriutua useista samanaikaisista tehtävistä ja keskeytysten sietoa. Informaatiotulva ja avokonttorit on yhdistetty lisääntyneisiin poissaoloihin. Työn ja vapaa-ajan raja on heikentynyt, mikä heikentää työstä irrottautumista ja haittaa palautumista. Rajaton työaika ja täysi etätyöskentely lisää tutkimusten mukaan univaikeuksia. Univaikeudet taas heikentävät palautumista. Esimerkiksi kognitiivisesta kuormituksesta ja muista työelämän vaatimuksista johtuen, nykypäivän työelämässä tarvitaan aiempaa enemmän palautumista ja palautumisen taitoja.

MIELI Suomen Mielenterveys ry
Maistraatinportti 4 A, 7. krs
00240 Helsinki
Vaihde: (09) 615 516
E-mail: etunimi.sukunimi@mieli.fi
Kotisivu: www.mieli.fi
Y-tunnus: 0202225-4
Kotipaikka: Helsinki

Sosiaalinen media on ympäri maailmaa liitetty psyykkisen rasittuneisuuden lisääntymiseen, erityisesti nuorilla naisilla. Sosiaaliseen mediaan liittyvä itsensä vertailu toisiin voi aiheuttaa masennusta, kuten myös lieveilmiöt kuten nettikiusaaminen. Ongelmalliseen sosiaalisen median käyttöön liittyy myös yöunen vähäisyys, mikä haittaa palautumista ja altistaa mielenterveyden ongelmille.

Erityiset huomiot kansalaisyhteiskunnan näkökulmasta

Kansalaisten ja kansalaisjärjestöjen näkökulmasta työssäkäyvien lisääntyneet sairauslomat näyttäytyvät ennen kaikkea mielen hyvinvointia edistämisen ja työkyvyttömyyttä ehkäisevän toiminnan puutteena.

Työntekijöille tulee nykyistä enemmän olla tarjolla erilaista tukea mielen hyvinvoinnin vahvistamiseksi ja työn psykososiaalisten kuormitustekijöiden hallitsemiseksi. Työelämässä keinot voivat liittyä työn muokkaamiseen, kuten esimerkiksi joustava työaika, tauottaminen tai työympäristön rauhoittaminen. MIELI ry katsoo, että työntekijän oikeutta työn muokkaukseen tulee vahvistaa mielenterveyden vaikuttaessa työkykyyn.

Mielenterveystaidot ovat tärkeä työelämätaito. Työyhteisön mielenterveysosaamista vahvistamalla on saatu myönteisiä tuloksia myös sairauslomien vähentymisenä. Yksittäisen työtekijän osalta mielenterveysosaamisen sekä palautumis- ja stressinhallintakeinojen vahvistaminen (esim. tietoinen läsnäolo tai rentoutumiskeinot) vahvistavat työ- ja toimintakykyä.

Työsuojelussa tulee siirtää painopiste kohti psykososiaalista kuormituksen ehkäisyä. Työturvallisuuslakia on syytä kehittää niin, että se paremmin huomioi psykososiaalisen kuormituksen ennaltaehkäisyn sekä henkisen työkyvyn ja mielenterveyden tukemisen.

Esihenkilöiden mielenterveysosaamista ja varhaisen puuttumisen taitoja tulee vahvistaa. Esihenkilöillä tulee olla työkalut ottaa puheeksi psykososiaalinen kuormitus ja riskitekijöitä, kuten alkoholin runsas käyttö.

Mieliystävällisen työelämän lisäksi tulee olla tarjolla varhaista apua mielenterveysoireisiin. Työyhteisössä tulee olla selkeät hoitopolut olemassa, silloin kun terveydenhuollon arviointia tarvitaan. Vaikuttavin varhainen hoito masennus- ja ahdistusoireissa on lyhyt psykoterapia, jota voi tarjota yksilö- tai ryhmäterapiana, kasvokkain tai etänä. Useat suomalaiset työnantajat ovat todenneet, että lyhytpsykoterapian tarjoaminen osana vapaaehtoista työterveyshuoltoa vähentää sekä mielenterveysperusteisia sairauslomia että työnantajan kustannuksia.

MIELI ry näkee, että kynnyksetön pääsy ennaltaehkäisevän psykologisen tuen piiriin tulee olla kaikkien työntekijöiden käytössä määrittelemällä työterveyspsykologi työterveyshuollon ammattihenkilöksi vastaavasti kuin työfysioterapeutti.

MIELI ry katsoo, että kaikilla työikäisillä tulisi olla mahdollisuus varhaiseen psykoterapiaan tai vastaavaan vaikuttavaan hoitoon peruspalveluissa ns. terapiatakuun muodossa. Tutkimusnäytön perusteella on arvioitavissa, että sairauslomapäivät masennustilojen ja ahdistuneisuushäiriöiden tulevat terapiatakuun myötä vähenemään noin 20 %. Osatyökykyisten mielenterveystoipujien osallisuutta työelämään muun muassa helpottamalla osasairausloman käyttöä.

Työ usein vahvistaa mielenterveyttä. Työn kautta ihminen pääsee toteuttamaan psykologisia perustarpeita, kuten kyvykkyyttä ja yhteisöllisyyttä. Pidämme tärkeänä, että tietoisuus työn myönteisistä mielenterveysvaikutuksista tulee tunnetuksi sekä työntekijöiden, työnantajien että työterveyshuollon keskuudessa. Työyhteisö ja työn merkityksellisyys voivat myös edistää toipumista mielenterveyden häiriöissä.

Yhteenveto

Syyt mielenterveysperusteisten sairauslomien kasvuun eivät ole lääketieteellisiä, vaan taustalla ovat lisääntynyt mielenterveyden kuormitus työelämässä, kasvanut tietoisuus mielenterveydestä ja yhteiskunnalliset muutokset. Kyse on kansainvälisestä ilmiöstä, johon silti voidaan vaikuttaa myös kansallisilla toimilla.

Mahdollisuuksia muokata työ, silloin kun työntekijä on psyykkisesti kuormittunut, tulee vahvistaa. Työyhteisöjen mielenterveysosaamista tulee vahvistaa. Työntekijöiden pääsyä ehkäisevän psykologisen tuen piiriin ja varhaisen psykoterapeuttisen hoidon piiriin tulee varmistaa perusterveydenhuollon terapiatakuulla.

MIELI Suomen Mielenterveys ry



Kristian Wahlbeck
johtava asiantuntija