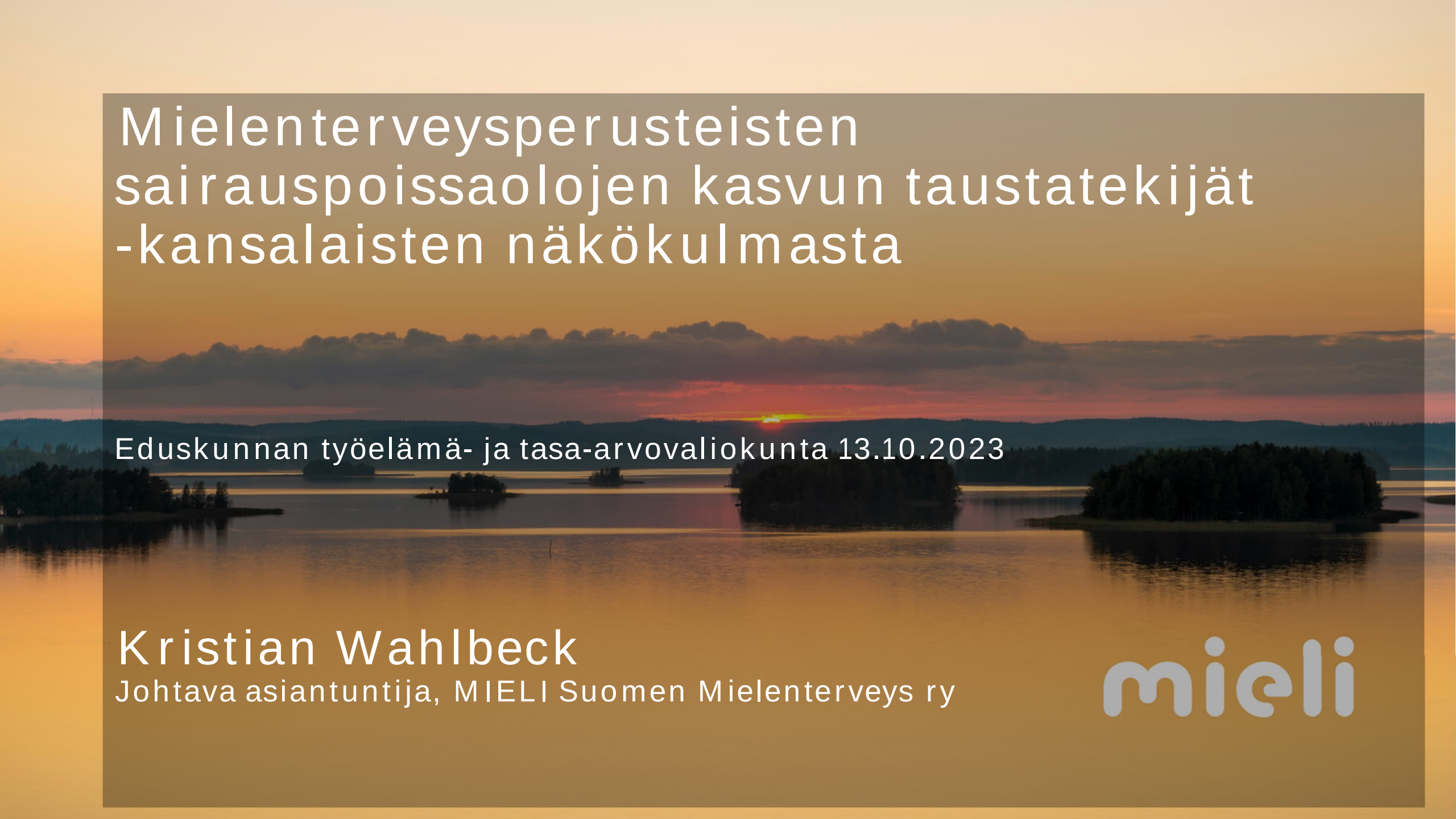
Mielenterveysperusteisten sairauspoissaolojen kasvun taustatekijät -kansalaisten näkökulmasta



Eduskunnan työelämä- ja tasa-arvovaliokunta 13.10.2023

Kristian Wahlbeck

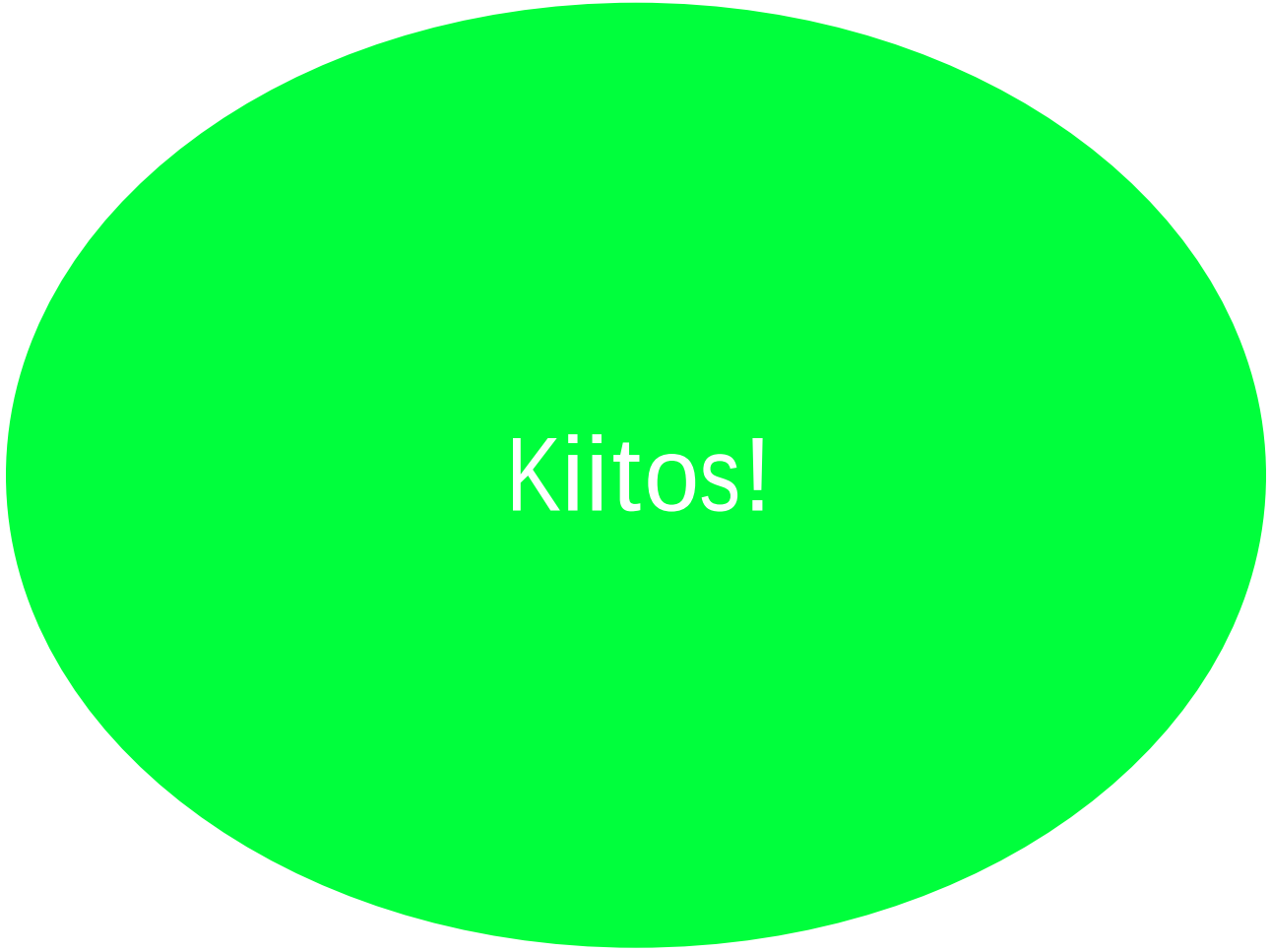
Johtava asiantuntija, MIELI Suomen Mielenterveys ry

mieli

- Työn luonne on muuttunut vaativammaksi, ja yhä useampi nuori työtekijä kokee työhön liittyvää riittämättömyyttä, ahdistuneisuutta ja uupumusta
- Työn ja vapaa-ajan sekoittuminen heikentää palautumista
- Työympäristöt ovat muuttuneet mieltä enemmän kuormittaviksi
- Työntekijöille ei ole tarjolla riittävästi tukea psykososiaalisen kuormituksen vähentämiseksi
  - Tarpeelliseen työn muokkaukseen ei ryhdytä ajoissa
  - Esihenkilöillä ei ole osaamista ja työkaluja ehkäistä psykososiaalista kuormitusta
  - Mahdollisuuksia vahvistaa omaa mielenterveysosaamista ei ole tarjolla
  - Työsuojelu ei kaikilta osin enää vastaa uusiin työolohaasteisiin

- Mielenterveyshaasteisiin suhtaudutaan aiempaa avoimemmin ja hyväksyvämmin, ja kynnys hakea apua mielenterveyden ongelmiin on madaltunut
- Varhaisen avun saaminen mielenterveyden haasteissa on äärimmäisen vaikeaa
- Apua on saatavilla vasta kun oireilu on vienyt työkyvyn, ja silloinkin rajoittuu useimmiten sairauslomaan ja psyykenlääkitykseen
- Työkykyä palauttavaa, vaikuttavaa lyhytpsykoterapiaa (keskimäärin 6-7 käyntiä) ei juurikaan ole tarjolla
- Osasairauslomaa, työkokeiluja ja kuntoutusta ei käytetä riittävästi eikä niistä informoida

- Työelämän muutosten lisäksi myös moni muu tekijä lisää nuorten aikuisten psyykkistä kuormitusta
  - oman identiteetin muodostamisen lisääntyvä vaikeus
  - sosiaalisen median aiheuttama psyykkinen kuormitus
  - taloudellinen epävarmuus
  - ympäristö- ja turvallisuuskriisit



kristian.wahlbeck@mieli.fi