

# Määrittele tavoitteet mielenterveyden tukemiselle

## Hyvät tavoitteet luodaan yhteistyössä ja ajan kanssa

On tärkeää, että tavoitteet asetetaan työterveysyhteistyössä, ja niihin käytetään riittävästi aikaa. Tavoitteiden pohjalta lähdetään yhteistyössä pohtimaan niitä käytännön toimenpiteitä ja keinoja, joilla tavoitteet voidaan saavuttaa ja joilla mielenterveyttä tuetaan. Ilman selkeitä tavoitteita toiminnan tuloksia on mahdotonta arvioida.

## Tavoite määrittelee mittarit

- Työterveysyhteistyölle tulee olla yhdessä asetetut tavoitteet ja niille mittarit.
- Mielenterveyttä tukevan toiminnan ja yhteistyön arvioinnissa voidaan käyttää tavoitetiloja kuvaavia mittareita. Nämä mittarit voivat olla **laadullisia** (sanallisesti kuvattuja) tai **määrällisiä** (numeraaliset).
- Pienillä työpaikoilla laadullisten mittareiden tarve voi korostua. Pohdi, millä mittarilla parhaiten kuvataan sitä, onko asetettu tavoite saavutettu ja toisaalta mitkä mittarit ennakoivat päästäänkö tavoitteeseen.

## Tavoitteiden asettaminen SMART-menetelmällä

Seuraavassa on esitetty tiiviissä muodossa, miten tavoitteita kannattaa asettaa hyödyntäen SMART-menetelmää:



### Selkeä (S)

Määrittele tavoite yksityiskohtaisesti, kuka tekee ja mitä.



### Mitattava (M)

Aseta kriteerit tavoitteen saavuttamisen arvioimiseksi.



### Aikaan sidottu (A)

Aseta määräaika tavoitteen saavuttamiselle.



### Realistinen (R)

Varmista, että tavoite on saavutettavissa oleva ja resurssit ovat riittävät.



### Tarpeellinen (T)

Vahvista tavoitteen merkitys ja sen vaikutus parannettavaan asiaan.

## Muista

Mielenterveyden tuen tavoitteita voivat olla lyhyen tai pitkän aikavälin tavoitteita.

On tärkeää jakaa suuret tavoitteet pienempiin osiin, priorisoida ne ja mukauttaa eri kohderyhmille sopiviksi.