

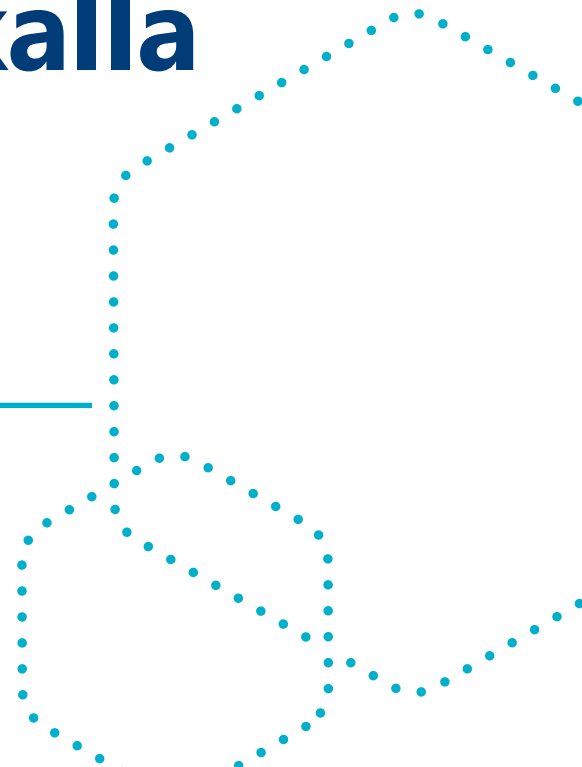
Työterveyslaitos

Mielenterveyden työkalupakin käyttöönotto omalla työpaikalla

 **Suomen
kestävän kasvun
ohjelma**



Euroopan unionin rahoittama –
NextGenerationEU



Ota työkalut ja materiaalit käyttöön työpaikalla

Sisältö

Työkalut tiimeille

- Miten voit? -työhyvinvointitesti
- Työpaikan resilienssityökalusarja
- Aivotyökartoitus

Työkalut työyhteisöille, yksiköille ja organisaatioille

Tarvitaan vähintään 10 vastaajaa:

- Työuupumuksen liikennevalot
- Työkykyjohtamisen tilannekuva

Sopivat kaiken kokoisille työyhteisöille:

- Palautumislaskuri
- Sote-alan palautumislaskuri
- Liikettä työn mukaan
- Päihdeohjelmatyökalu

Verkkomateriaalit esihenkilöille

- Hyvän mielen työpaikka
- Mieli ja työn muokkaus

Verkkomateriaalit HR:lle, työsuojelutoimijoille ja työterveyshuolloille

- Hyvän mielen työpaikka + työpaikkakouluttajan koulutus
- Mieli ja työn muokkaus
- Työuran uurtaja + ohjaajakoulutus
- Toimintamalli mielenterveyttä tukevaan työterveysyhteistyöhön



Työkalut tiimeille	Mitä työkalulla voi tehdä?	Työkalun käyttö työpaikalla
Miten voit? - työhyvinvointitesti	Selvitä oman työhyvinvoinnin tilanne.	✓ Yhdistä esimerkiksi kehityskeskusteluihin, työhyvinvointipäiviin, perehdytykseen tai muutostilanteisiin. ✓ Mainosta testiä säännöllisesti ja linkitä se intraan. ✓ Kyselyyn vastataan itsenäisesti ja vastaaja saa palautteen omasta tuloksestaan ja vinkit jatsoon.
Työpaikan resilienssityökalusarja	Neljä työkalua, joilla voi vahvistaa työpaikan kykyä varautua ja sopeutua muutostilanteisiin. 1. Työpaikan resilienssitesti 2. Päätöksenteon kehitystyökalu 3. Uhkiin varautumisen työkalu 4. Yhteistyön työkalu	✓ Hyödynnä, kun on tarve kehittää tiimin tai työyhteisön uhkiin varautumista, päätöksentekoa ja yhteistyötä muiden tahojen kanssa tai sisäisesti. ✓ Työkalu ohjaa työpajatyöskentelyä, joka sopii tiiminä tehtäväksi. Käyttäkää yhdessä esimerkiksi osana kuukausipalaveria, työhyvinvointipäivää tai kehittämispäivää.
Aivotyökartoitus	Tunnista ja kartoita kognitiivista kuormitusta aiheuttavat tekijät työyhteisössä.	✓ Hyödynnä, kun on tarve kehittää kognitiivista ergonomiaa. Tarve voidaan havaita esim. työhyvinvointikyselyn tai työpaikkaselvityksen yhteydessä. ✓ Työkalu ohjaa työpajatyöskentelyä, joka sopii tiiminä tehtäväksi. Tarttukaa työkaluun esimerkiksi kuukausipalaverissa tai työhyvinvointi- tai kehittämispäivässä.

Työkalut sopivat
käytettäväksi
myös koko
yksikössä,
työyhteisössä tai
organisaatiossa.

Työkalut työyhteisöille, yksiköille ja organisaatioille	Mitä työkalulla voi tehdä?	Työkalun käyttö työpaikalla
Työuupumuksen liikennevalot	Kartoita työuupumuksen riski.	✓ Lähetä kysely henkilöstölle itsenäisesti vastattavaksi. ✓ Työkalusta saa yksikkö- tai organisaatiokohtaisen raportin kun vastaajia on yli 10. Jokainen vastaaja saa henkilökohtaisen tuloksensa. ✓ Työkalu sopii säännöllisesti käytettäväksi. Tulosten ja suositusten käsittely voi olla osa esimerkiksi kuukausipalaveria.
Työkykyjohtamisen tilannekuva	Kartoita työpaikan työkykyjohtamisen tilannekuva ja kehittämistarpeet.	✓ Lähetä kysely vastattavaksi harkintasi mukaan johdolle, esihenkilöille, henkilöstöhallinnolle, työsuojeluun ja luottamushenkilöille. ✓ Työkalusta saa raportin kun vastaajia on vähintään 10. Jokainen vastaa itsenäisesti. ✓ Käsittele tuloksia ja suosituksia yhdessä vastaajien kanssa esimerkiksi työsuojelutoimikunnassa tai johdon kuukausipalaverissa.
Palautumislaskuri ja Sote-alan palautumislaskuri	Arvioi ja kehitä työpaikan työoloja palautumisen näkökulmasta.	✓ Esihenkilö ja tiimi tai yksikkö täyttävät kyselyn yhdessä. ✓ Hyödynnä laskuria osana työpaikan säännöllistä riskien arviointia ja työterveysyhteistyötä sekä tilanteissa, joissa henkilöstön palautumisessa on havaittu haasteita. ✓ Laskurin käyttö sopii ohjelmaksi esimerkiksi kuukausipalaveriin tai työhyvinvointi- tai kehittämispäivään.

Työkalut työyhteisöille, yksiköille ja organisaatioille	Mitä työkalulla voi tehdä?	Työkalun käyttö työpaikalla
Liikettä työn mukaan	Kartoita työpaikan erityispiirteitä liikkumisen näkökulmasta ja edistä liikkumista, liikuntaa ja palautumista.	✓ Täyttäkää kysely yhdessä esimerkiksi johdon, esihenkilöiden, henkilöstöhallinnon, työsuojelun, työntekijöiden edustajien ja/tai työterveyshuollon kanssa. ✓ Hyödyntäkää työkalua keskustelun pohjana esimerkiksi työhyvinvointipäivän yhteydessä, kuukausipalaverissa tai kehittämisspäivässä.
Päihdeohjelmatyökalu	Laadi päihdeohjelma, joka tukee päihde- ja riippuvuusongelmien ennaltaehkäisyä työpaikalla.	✓ Laadi esimerkiksi osana yhteistoimintaa organisaation johdon ja työntekijöiden edustajien sekä työsuojelun ja työterveyshuollon asiantuntijoiden kesken.

Verkkomateriaalit esihenkilöille	Mitä työkaluilla voi tehdä?	Työkalun käyttö työpaikalla
Hyvän mielen työpaikka	Kartoita ja kehitä mielen työkykyä tukevia käytäntöjä työpaikalla. Tartu tilanteisiin ennaltaehkäisevästi, käsittele haastavia tilanteita, tarjoa varhaista tukea ja tue työhön paluuta.	✓ Linkitä materiaalit tai osa niistä intraan ja mainosta tai nosta esille säännöllisesti. ✓ Yhdistä materiaalit esihenkilöiden perehdytykseen ja esihenkilökoulutuksiin. ✓ Hyödynnä tietolähteenä hyvän työkyvyn ylläpitoon, varhaisen tuen kehittämiseen, työhön paluun tukeen sekä työkykyneuvotteluihin.
Mieli ja työn muokkaus		

Verkkomateriaalit henkilöstöhallinnolle, työsuojelutoimijoille ja työterveyshuolloille	Mitä työkalulla voi tehdä?	Työkalun käyttö työpaikalla
Hyvän mielen työpaikka -materiaali	Hanki ymmärrystä ja varmuutta mielenterveyden edistämiseen, oikea-aikaiseen ongelmiin tarttumiseen ja haastavien tilanteiden käsittelyyn.	✓ Hyödynnä materiaaleja henkilöstöhallinnon ja työsuojelutoimijoiden perehdytyksessä.
Hyvän mielen työpaikka – työpaikkakouluttajan koulutus	Opi kouluttamaan oman työpaikan esihenkilöitä mielenterveyden edistämiseen ja työntekijöiden tukemiseen.	✓ Kouluta työpaikallasi kouluttajia, jotka voivat kouluttaa esihenkilöitä.
Mieli ja työn muokkaus -materiaali	Materiaali toimii tietolähteenä hyvän työkyvyn ylläpidosta, varhaisen tuen kehittämisestä ja työhön paluun tuesta.	✓ Hyödynnä materiaalia henkilöstöhallinnon ja työsuojelutoimijoiden perehdytyksessä. ✓ Hae materiaalista näkökulmia keskusteluun työntekijän työn muokkauksesta esimerkiksi työkykyneuvottelussa.

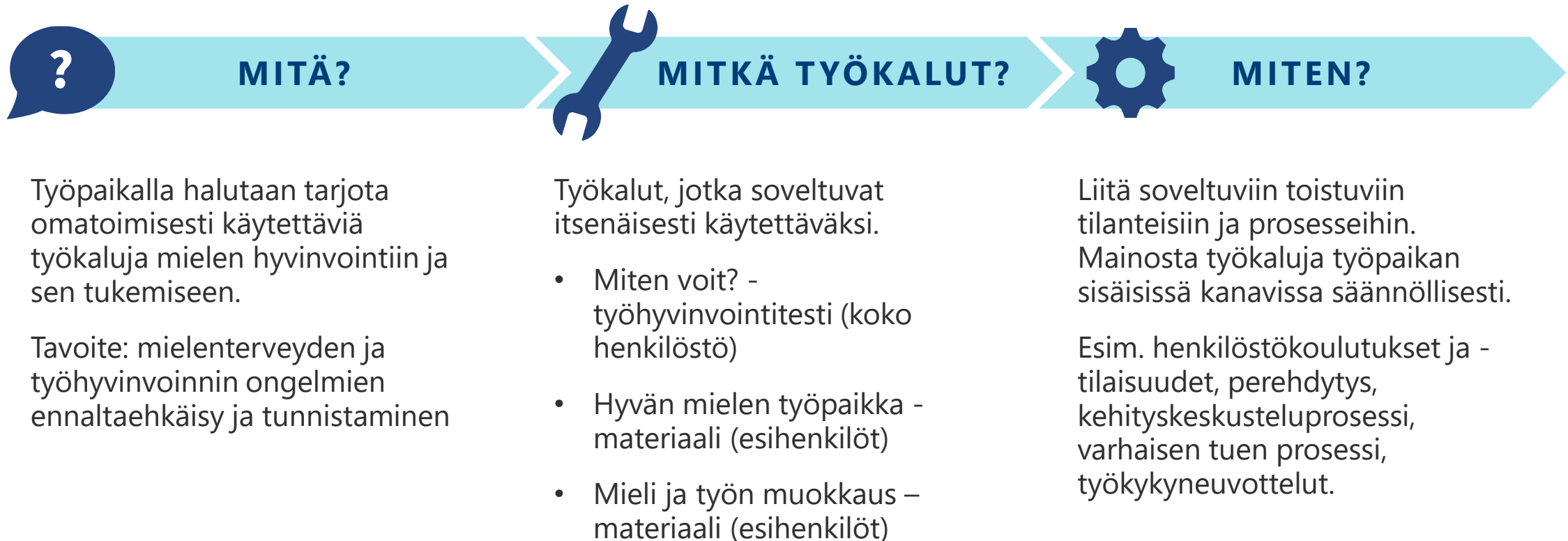
Verkkomateriaalit henkilöstöhallinnolle, työsuojelutoimijoille ja työterveyshuolloille	Mitä työkalulla voi tehdä?	Työkalun käyttö työpaikalla
Työuran uurtaja	Ryhmämenetelmä avuksi uranhallintaan, henkilökohtaisten voimavarojen ylläpitoon, osaamisen kehittämiseen ja stressinhallintaan muuttuvassa työelämässä.	✓ Kouluta työpaikallasi ohjaajia, jotka voivat valmentaa työntekijöitä ja esihenkilöitä. ✓ Valmennus soveltuu osaksi henkilöstökoulutusta. Ohjaajakoulutus soveltuu myös työterveyshuollon ammattilaisille.
Toimintamalli mielenterveyttä tukevaan työterveysyhteistyöhön	Malli auttaa vahvistamaan mielen hyvinvointia ja ehkäisemään ongelmia.	✓ Kehittäkää työpaikan ja työterveyshuollon toimijoiden kesken työterveysyhteistyönne sisältöjä ja käytäntöjä.

Käyttöönoton prosessit

Sisältö

- Omatoiminen mielen hyvinvoinnin tukeminen
- Tiimin kehittämistarpeen kartoittaminen
- Yksikön tai organisaation kehittämistarpeen kartoittaminen
- Koulutusta mielen hyvinvointiin työpaikan henkilöstölle
- Työpaikan lakisääteisen toiminnan kehittäminen

Omatoiminen mielen hyvinvoinnin tukeminen



Tiimin kehittämistarpeen kartoittaminen



Tiimissä on tunnistettu kehittämistarpeita tai riskejä, jotka uhkaavat mielen hyvinvointia.

Tavoite: Ymmärtää nykytilaa ja sen kehittämistarpeita sekä saada konkreettisia kehittämisideoita. Työkalun käytön myötä syntyy käsitys kehittämistarpeista sekä -toimista, joita tiimissä aletaan edistää.

Valitaan työkalu, joka vastaa kehittämistarvetta. Valinnan tekee tiimin esihenkilö, usein yhteistyössä HR-ammattilaisen kanssa.

- Miten voit?
-työhyvinvointitesti
- Työpaikan
resilienssityökalusarja
- Aivotyökartoitus

Työkalun käyttöä ohjaa esim. HR-ammattilainen, työsuojeluvaltuutettu tai tiimin esihenkilö.

Yhdistä työkalun käyttö esimerkiksi työhyvinvointipäiviin, kuukausipalaveriin, kehittämispäivään tai muutostilanteisiin. Työhyvinvointitesti sopii myös kehityskeskusteluiden yhteyteen.

Yksikön tai organisaation kehittämistarpeen kartoittaminen

Huomioitavaa: Työkalun käytössä tulee huomioida työturvallisuuslaissa määritelty työnantajan velvollisuus korjata työoloihin liittyvät puutteet, jos sellaisia tulee ilmi.



Yksikössä tai organisaatiossa on tunnistettu kehittämistarpeita tai riskejä, jotka uhkaavat mielen hyvinvointia tai halutaan vahvistaa mielen hyvinvointia tukevia voimavaroja.

Tavoite: Ymmärtää nykytilaa ja sen kehittämistarpeita

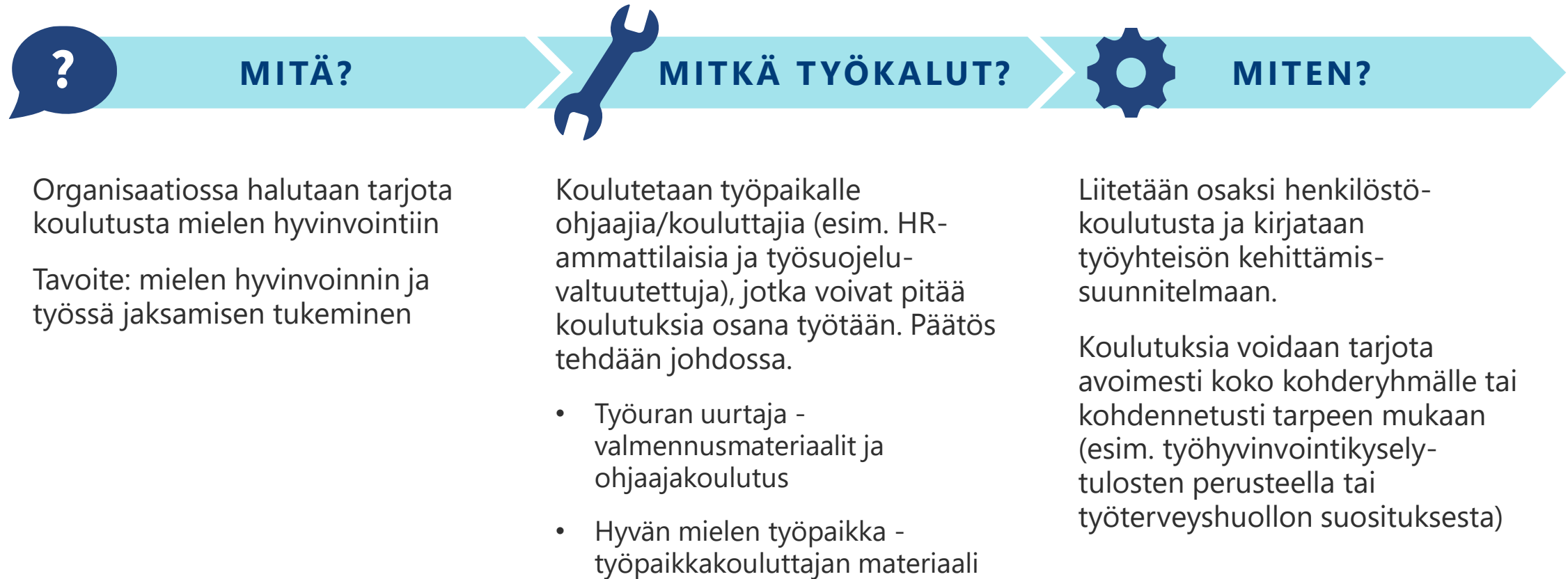
Valitaan työkalu, joka vastaa kehittämistarvetta. Päätös kokeilusta tai käyttöönotosta tehdään usein johdossa.

- Työuupumuksen liikennevalot
- Työkykyjohtamisen tilannekuva
- Palautumislaskuri/Sote-alan palautumislaskuri
- Liikettä työn mukaan
- Työpaikan resilienssityökalusarja
- Aivotyökartoitus

Työkalun käyttöä ohjaa esim. HR-ammattilainen, työsuojeluvaltuutettu tai tiimin esihenkilö.

Yhdistä työkalun käyttö esimerkiksi työhyvinvointipäiviin, kuukausipalaveriin, kehittämispäivään tai muutostilanteisiin. Työhyvinvointitesti sopii myös kehityskeskusteluiden yhteyteen.

Koulutusta mielen hyvinvointiin työpaikan henkilöstölle



Työpaikan lakisääteisen toiminnan kehittäminen

