



Työturvallisuus-  
keskus

# VOI HYVIN TYÖSSÄ

Opas työntekijälle ja esi-  
henkilölle psykososiaalisen  
kuormituksen hallintaan



# Kaikessa työssä on sekä kuormitus- että voimavaratekijöitä

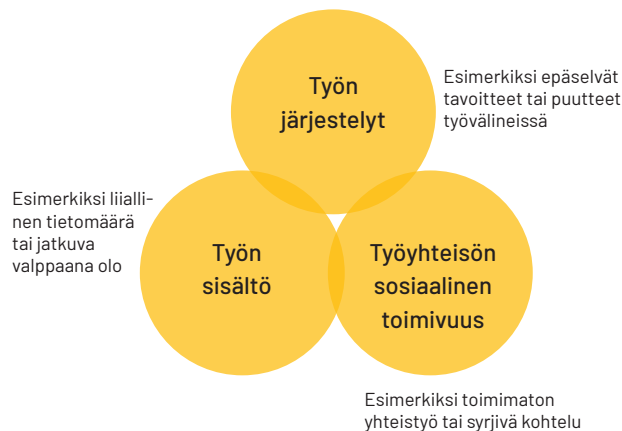
**Sopiva kuormittuminen työssä** tukee työhyvinvointia ja edistää työn tuloksellisuutta.

**Haitallista kuormitusta** syntyy, kun kuormitus- ja voimavaratekijät eivät ole tasapainossa. Haitallisesta kuormituksesta voi seurata työuupumusta eli pitkäkestoista työperäistä stressiä, jolla on yhteyksiä myös sydän- ja verisuonitauteihin ja masennukseen.

Työn kuormitus- ja voimavaratekijöiden tunnistamisessa keskeisessä asemassa ovat esihenkilö ja työntekijät, jotka tuntevat työnsä ja työolosuhteensa parhaiten.

Kuormitusvaaka-sovellus, Työturvallisuuskeskus  
[kuormitusvaaka.fi](https://kuormitusvaaka.fi)

## Työsuojeluhallinto jäsentee työhön liittyviä kuormitustekijöitä seuraavasti:



Psykososiaalinen kuormitus, Työsuojeluhallinto  
[tyosuojelu.fi/tyoolot/psykososiaalinen-kuormitus](https://tyosuojelu.fi/tyoolot/psykososiaalinen-kuormitus)

Keinoja työn kuormittavuuden hallintaan -digijulkaisu  
[ttk.fi/keinoja-tyon-kuormittavuuden-hallintaan](https://ttk.fi/keinoja-tyon-kuormittavuuden-hallintaan)

# Ehkäise ennalta!

## Työntekijä

- Tunnista työhösi ja työympäristöösi liittyvät kuormitustekijät ja vaikuta niihin.
- Tunnista työhösi ja työympäristöösi liittyvät voimavaratekijät – vahvista ja hyödynnä niitä.
- Ole aloitteellinen työsi ja työyhteisösi olosuhteiden kehittämisessä työhyvinvointia tukevaan suuntaan.
- Noudata työpaikallasi sovittuja, työssä jaksamista tukevia pelisääntöjä.
- Huomioi omassa hyvinvoinnissasi riittävä lepo, virkistys ja liikkuminen sekä terveellinen ravinto.

## Esihenkilö

- Tunne vastuusi ja roolisi psykososiaalisen kuormituksen hallinnassa työpaikallasi.
- Huomioi psykososiaalinen kuormitus työyhteisösi vaarojen tunnistamisen ja riskin arvioinnin yhteydessä.
- Tunnista kuormitustekijät yhdessä henkilöstösi kanssa ja hyödynnä riskin arvioinnissa työterveyshuollon asiantuntemusta.
- Suunnittele ja sovi työyhteisösi kanssa kuormituksen hallintaa tukevat toimenpiteet ja toimintaohjeet.
- Seuraa työyhteisösi kuormittuneisuutta.



Kevennä kuormitusta  
-kampanjan aineistot  
[ttk.fi/kevennakuormitusta](https://ttk.fi/kevennakuormitusta)

Mitä varhemmin, sen parempi - tunnista  
psykososiaalinen kuormittuminen  
[ttk.fi/psykososiaalinen\\_esimiehille](https://ttk.fi/psykososiaalinen_esimiehille)

# Toimi, kun havaitset haitallista kuormitusta!

## Työntekijä

- Toimi työpaikallasi sovittujen toimintaohjeiden mukaisesti.
- Ilmoita esimiehillesi, jos työssäjäksämisesi on vaarassa tai havaitset työpaikallasi haitallista kuormitusta aiheuttavia tekijöitä.
- Osallistu tilanteesi ratkaisemiseen ja tee ehdotuksia toimenpiteiksi.
- Pyydä tarvittaessa tukea työsuojeluvaltuutetulta tai työterveyshuollosta.
- Huomioi omassa hyvinvoinnissasi riittävä lepo, virkistys ja liikkuminen sekä terveellinen ravinto.



## Esimenkilö

- Toimi työpaikallasi sovittujen toimintaohjeiden mukaisesti.
- Puutu tietoosi tulleeeseen haitalliseen työkuormitukseen.
- Valmistaudu kuormituksen puheeksi ottamiseen.
- Pohdi työntekijän kanssa kuormituksen hallintaa tukevia toimenpiteitä.
- Päätä toimenpiteet.
- Seuraa ja arvioi toimenpiteiden vaikuttavuutta.
- Pyydä tarvittaessa tukea omalta esimiehiltäsi, työsuojelupäälliköltä, työsuojeluvaltuutetulta tai työterveyshuollosta.



Esimies ja psykososiaalisen kuormituksen hallinta (pdf)  
[ttk.fi/files/7332/Esimies\\_ja\\_psykososiaalisen\\_kuormituksen\\_hallinta.pdf](https://ttk.fi/files/7332/Esimies_ja_psykososiaalisen_kuormituksen_hallinta.pdf)

## **Voi hyvin työssä**

Opas tarjoaa työntekijälle ja esihenkilölle tukea haitallisen psykososiaalisen kuormituksen ennaltaehkäisyyn sekä tilanteisiin, kun haitallista kuormitusta havaitaan.

Julkaisija: Työturvallisuuskeskus,  
kuntaryhmä ja palveluryhmä

Työryhmä: Erika Kähärä, PAM; Teija Golnick, OAJ; Kaija Ojanperä, Tehy; Anne Ranta, JHL; Heta Laurell, Helsingin seurakuntayhtymä; Minna Salli, KT; Sari Aksberg ja Seija Moilanen, Työturvallisuuskeskus

Taitto: Susanna Hälikkä, Työturvallisuuskeskus  
Kansikuva: Mikael Ahlfors, Keksi Agency

Paino: Pekan Offset Oy  
1. painos 2021

ISBN 978-951-810-774-6 (nid.)  
ISBN 978-951-810-775-3 (pdf)

Tuotenumero 202122



Työturvallisuus-  
keskus

**ttk.fi**