

Työterveyslaitos

# Jaksamisen ja mielenterveyden tuki

Luovien tuotantojen ja tapahtumien ajankohtaiswebinaari 17.3.2025

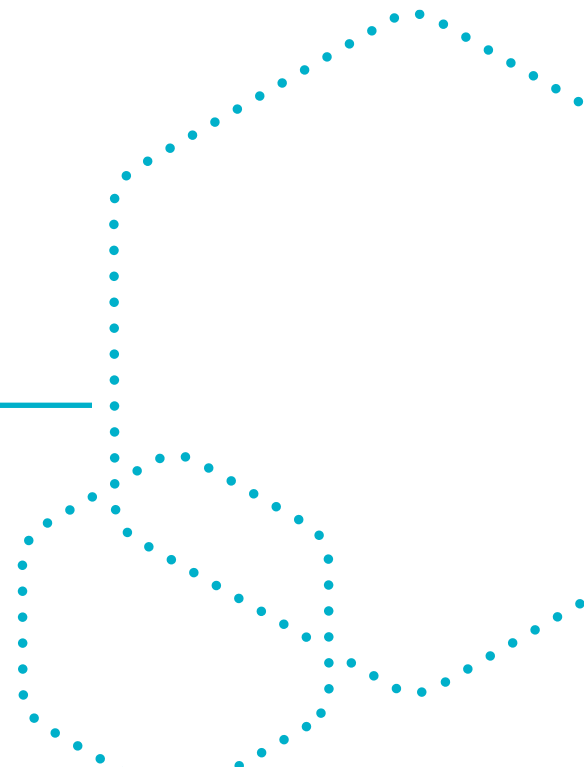
Heli Ansio, erityisasiantuntija, FM, TM

#mielenterveys #KestäväKasvu

 **Suomen  
kestävän kasvun  
ohjelma**



Euroopan unionin rahoittama –  
NextGenerationEU



# Hauska tavata!

Heli Ansio, erityisasiantuntija, FM, TM

Olen tutkinut mm. työhyvinvointia elokuva- ja tv-alalla, esittävän taiteen työturvallisuutta, turvallisuuskulttuuria ja turvallisuusjohtamista, taiteilijoiden hyvinvointia, johtamista taidealoilla, taidealojen yhteisöllisiä työtiloja, taiteilijoiden moniammattilaisuutta ja monityösuhteisuutta sekä taiteen hyvinvointivaikutuksia.

Nyt meneillään Mielen terveyden työkalupakki -hanke.

<https://www.ttl.fi/tutkimus/hankkeet/mielen-terveyden-tyokalupakki>



# Hyvinvointia työstä JOKA PÄIVÄ

**YKSILÖILLE JA  
TYÖYHTEISÖILLE**

**SEKÄ KOKO  
YHTEISKUNNALLE**



# Mielenterveys

Mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen...

- pystyy selviytymään elämään kuuluvista paineista
- tunnistaa omat kykynsä
- pystyy oppimaan ja työskentelemään tuloksia tuottavasti
- pystyy ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan

(WHO 2022)

Mielenterveys kuuluu työpaikalle siinä määrin, kun työ aiheuttaa mielelle kuormitusta (esim. työuupumuksen riski) tai kun muusta syystä johtuva mielenterveyden oireilu vaikuttaa työkykyyn ja jaksamiseen.



# Suomalaisten mielenterveys ja työhyvinvointi

- Mielenterveyteen liittyvä oireilu on lisääntynyt viime vuosina. Oireilua esiintyy kaikissa ikäryhmissä, mutta erityisesti nuorilla, alle 30-vuotiailla.
- Mielenterveyden häiriöt ovat suomalaisten yleisin sairauspoissaolojen syy
  - Mielenterveyden ongelmista johtuvien sairauspoissaolojen kasvu on ollut voimakasta vuodesta 2016 alkaen
- Suomalaisten työhyvinvointi on heikentynyt koronapandemiasta alkaen
  - Esimerkiksi kohonnut työuupumuksen riski tai todennäköinen työuupumus noin joka neljännellä
  - Työhyvinvoinnin heikentyminen on kuitenkin pysähtynyt viimeisen puolen vuoden aikana:  
[Työhyvinvoinnin lasku on taittunut | Työterveyslaitos](#) 11.3.2025

# Luovan alan työ ja mielen hyvinvointi

- Onko luovilla aloilla työskentelevillä mielenterveysongelmia? Sosiaali- ja terveysalalla sekä taide-, kulttuuri- ja tapahtuma-aloilla työskennelleiden mielenterveyden ja poissaolojen kehitys on vastaava kuin muilla aloilla | Työelämätieto | [www.tyoelamatieto.fi](http://www.tyoelamatieto.fi)
- Luovien alojen työn keskeisenä piirteenä on hyvinvointia lisäävien voimavarojen ja kuormittavien vaatimusten välinen jännite

# Muutama tutkimustulos ja käytännön vinkki

# Tapaus 1: Ammattilaisten jaksaminen ja terveys riippumattomien tuotantoyhtiöiden elokuva- ja tv-tuotannoissa -tutkimus

- Työterveyslaitos toteutti kyselyn työhyvinvoinnista riippumattomissa tuotantoyhtiöissä työskenteleville elokuva- ja tv-alan ammattilaisille maaliskuussa 2024
- Kyselyyn vastasi yli 600 henkilöä
- Kysely oli osa työhyvinvointitutkimusta, joka liittyi Audiovisual Producers Finland - APFI ry:n laajempaan "Audiovisuaalisen alan kestävä kehitys" -hankkeeseen
- [Audiovisuaalisen alan vastuullisuussivusto](#)
- Vanttola, P. & Ansio, H. 2024: [Ammattilaisten jaksaminen ja terveys riippumattomien tuotantoyhtiöiden elokuva- ja tv-tuotannoissa](#)



# Psyykinen oirehdinta

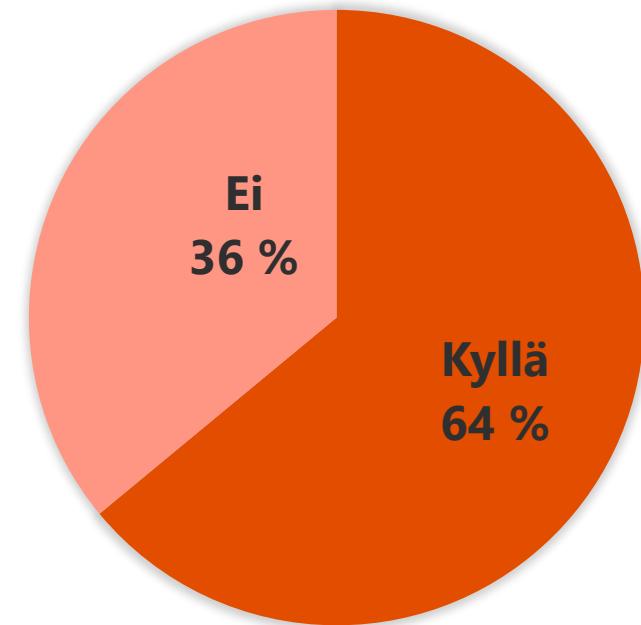
Kyselyssä käytetty mittari

- Käsittelee ahdistuneisuutta, masentuneisuutta, sosiaalista kanssakäymistä ja itseluottamusta
- Kartoittaa psyykkisen kuormittuneisuuden aiheuttamia huolia ja ongelmia normaaleista toiminnoista suoriutumisessa

Psyykkistä oirehdintaa oli vajaalla 2/3:lla vastaajista

- Lähes kolminkertainen osuus verrattuna suomalaisen työikäiseen väestöön (23 %) <sup>1</sup>

## PSYYKKISIÄ OIREITA



Viite: <sup>1</sup> Koponen ym. FinTerveys 2017 –tutkimus, THL

# Palautuminen työstä

## Palautuminen

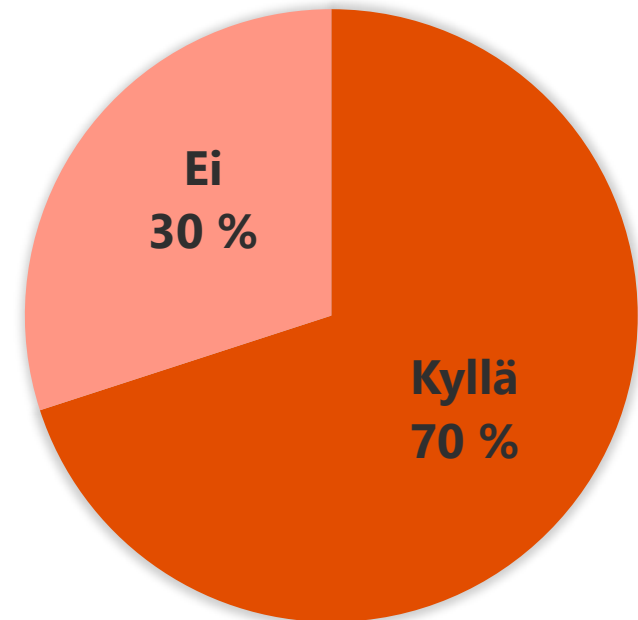
= riittävä fyysisten ja psyykkisten voimavarojen elpyminen

- ehkäisee terveys- ja työkykyongelmia

Riittämätön palautuminen ilmeni työpäivän päätyttyä esimerkiksi ylikuormittumisen ja ärtyvyyden tunteina

Työstä palautuminen oli riittämätöntä yli 2/3:sta

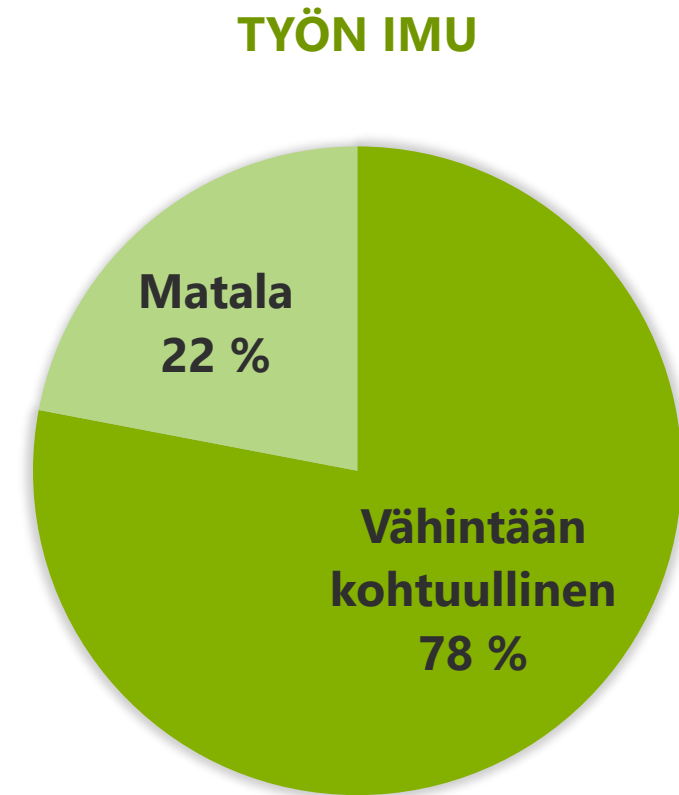
## PALAUTUMINEN TYÖSTÄ HEIKKOA



# Työn imu

Työn imulla on myönteinen yhteys mm. terveyteen ja työkykyyn

Valtaosalla kyselyn vastaajista oli työn imua



# Mielenterveyden työkalut

- Perustuvat tutkimukseen ja nostavat esiin teemoja, joilla on yhteys mielenterveyteen työssä
- Lisäävät työpaikan kykyä vahvistaa mielen hyvinvointia ja reagoida ongelmatilanteisiin
- Tukevat inhimillistä työkuultuuria
- Työkalut ovat kättä pidempiä välineitä, eivät itseisarvo
- Osa työkaluista tukee tilannekuvan muodostamisessa, osa tarjoaa laajemman mallin
- Työkaluja käytetään työpaikalla yhdessä
- Työkalut ovat osa työkykyjohtamista



[mielenterveyden-tyokalupakki.fi](https://mielenterveyden-tyokalupakki.fi)



# Työuupumuksen liikennevalot työyhteisölle

## ASIAKASLUPAUS

Kysely tuottaa tiedon työuupumuksen yleisyydestä työpaikalla ja vinkit jatkotoimiksi.

## KENELLE

Työpaikoille, joilla halutaan tunnistaa työuupumusriskin olemassaolo ja yleisyys.

## FORMAATTI

12 kysymystä liittyen työuupumuksen oireisiin (krooninen väsymys, henkinen etääntyminen työstä sekä kognitiivisten toimintojen ja tunteiden hallinnan häiriöt).

## HYÖDYT

Sekä työpaikka että yksilöt saavat palautteena ohjeet mitä tehdä, jos työuupumusta esiintyy.

## ORGANISAATION PROSESSIT

Nykytilanteen arviointi, kehittämistyön suunnittelu, seuranta

## KESTO

Vastaamiseen 5 minuuttia + tulosten yhteenveto ja kehittämistoimet



# Aivotyökartoitus

## ASIAKASLUPAUS

Työpaja auttaa tunnistamaan aivotyötä kuormittavat tekijät työyhteisössä.

## KENELLE

Kaiken kokoisille tiimeille joko läsnätoteutuksena tai virtuaalisesti. Ohjaajana voi toimia esimerkiksi esihenkilö tai tiimin vetäjä.

## FORMAATTI

Työpajatyöskentelyä ohjaava kartoitustyökalu.

## HYÖDYT

Työkalun avulla voi luoda yhteisen käsityksen kuormitusta aiheuttavista tekijöistä ja avata keskustelun työn organisoinnista ja aivojen hyvinvoinnista työssä.

## ORGANISAATION PROSESSIT

Työkyvyn tukeminen, työhyvinvointi

## KESTO

Työpaja n. 2 tuntia + valmistautuminen tarpeen mukaan



# Palautumislaskuri



*”Tämä työkalu voisi parhaimmillaan vaikuttaa sekä käytänteisiin että yksiköiden osaamiseen palautumisen osalta.”*

<b>ASIAKASLUPAUS</b>	Auttaa ottamaan työpaikalla käyttöön palautumista tukevat toimintamallit.
<b>KENELLE</b>	Johtajille, esihenkilöille, HR:lle, työsuojelulle ja työntekijöiden edustajille sekä työterveyshuolloille.
<b>FORMAATTI</b>	Digitaalinen palautumislaskuri antaa näkymän työpaikan nykytilanteesta. Kysely on hyvä täyttää tiiminä. Keinokortit ohjaavat palautumista edistävien toimenpiteiden toteuttamiseen.
<b>HYÖDYT</b>	Laskuri auttaa ymmärtämään palautumiseen liittyviä haasteita organisaatiossa ja varmistamaan, että työpaikan käytänteet tukevat palautumista ja jaksamista työssä.
<b>ORGANISAATION PROSESSIT</b>	Riskien arviointi, työterveysyhteistyö
<b>KESTO</b>	1 tunti tietojen keräämiseen, 15 minuuttia laskurin käyttöön + kehittämistoimet



# Miten voit? -työhyvinvointitesti

<b>ASIAKASLUPAUS</b>	Selvitä nopeasti oman työhyvinvointisi tilanne. Testistä saa henkilökohtaisen hyvinvointiprofiilin ja tutkittuun tietoon perustuvat neuvot työhyvinvoinnin kehittämiseen.
<b>KENELLE</b>	Työssä käyville, yrittäjille, itsensä työllistäjille, kaikille omasta työhyvinvoinnista kiinnostuneille, myös työyhteisöille
<b>FORMAATTI</b>	Yksilötason maksuton selainpohjainen testi
<b>HYÖDYT</b>	Testin avulla ymmärrät omaa tilannettasi paremmin ja saat konkreettisia vinkkejä parempaan työelämään.
<b>ORGANISAATION PROSESSIT</b>	Testi on suunnattu lähtökohtaisesti työntekijöiden itsenäiseen käyttöön, mutta työyhteisö voi sopia testin käytöstä esimerkiksi tyhy-päivän yhteydessä tai sitä voi käyttää työkyvyn tuen prosessien osana.
<b>KESTO</b>	5–10 minuuttia



*”Erittäin hyvä, että tulokset saadaan heti ja myös ehdotuksia toimenpiteistä. Tukee itseohjautuvuutta.”*



## Tapaus 2: Taide-, kulttuuri- ja tapahtuma-alojen freelancereiden ja itsensätyöllistäjien mielen hyvinvoinnin vahvistaminen

- Mielen terveyden työkalupakki -hankkeessa järjestettiin vuosina 2023-2024 mielen hyvinvointia ja työkykyä tukevia valmennus- ja vertaisryhmiä taide-, kulttuuri- ja tapahtuma-alojen itsensätyöllistäjille (työ- ja toimeksiantosuhteissa toimiville freelancereille, yksinyrittäjille, apurahansaajille, keikkatyöläisille, monen työn tekijöille)
- Tutkimusaineistoa kerättiin tutkimushaastatteluin (N=39) sekä ennako- ja seurantakyselyllä (N=109)
- Tutkimushaastatteluilla selvitettiin taide-, kulttuuri- ja tapahtuma-alojen työpolkujen kestävyyttä ja siihen vaikuttavia asioita > tutkimusartikkeli tekeillä
- Ennako- ja seurantakyselyillä selvitettiin vertaisryhmätoiminnan vaikutusta osallistujien koettuun työkykyyn, pystyvyysuskoon ja työn imuun

# Vertaisryhmätoiminta tukee työhyvinvointia

Tutkimuksen\* mukaan vertaisryhmätoiminta voi

- Parantaa koettua työkykyä
- Lisätä energisyyttä
- Parantaa uskoa omaan pystyvyyteen, esimerkiksi seuraaviin kykyihin:
  - Kyky elpyä työn rasituksista
  - Kyky asettaa tavoitteita omalla työuralla
  - Kyky huolehtia omasta hyvinvoinnista

\* Ansio ym. (2024): [Mielen hyvinvoinnin ja työkyvyn tukeminen taide-, kulttuuri- ja tapahtuma-aloilla](#). Helsinki: Työterveyslaitos.

## Kuinka hyvin uskot pystyväsi...

■ Ennakko (N=109) ■ Seuranta (N=109)



# Vahvistin on mielen hyvinvointia edistävä vertaisryhmämalli

- Vahvistin on tarkoitettu taide-, kulttuuri- ja tapahtuma-alojen apurahansaajien, freelancereiden ja itsensätyöllistäjien työkyvyn edistämiseksi
- Toimii itseohjautuvana tai ammattilaisen ohjaamana ryhmänä
- Maksuton materiaali suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi: [ttl.fi/vahvistin](https://ttl.fi/vahvistin)
- Autamme alkuun maksutta!  
mielenterveyden.tyokalupakki@ttl.fi

**M**

Muusikkojen liitto



Taiteen edistämiskeskus  
Centret för konstfrämjande  
Arts Promotion Centre Finland

**Teme** Teatteri- ja media-  
työntekijöiden liitto



# Autamme alkuun monin tavoin

Työterveyslaitoksen asiantuntijat auttavat mielenterveyden työkalujen käyttöönotossa maksutta.



## Työkalupakki tutuksi (1 tunti)

Mielenterveyden työkalupakin yleisesittely + yhden työkalun tarkempi esittely

## Työpaikan sparraus (enintään 3 tuntia)

Mihin juuri teidän työpaikallanne kannattaisi keskittyä?

## Yhteinen työpaja valitusta työkalusta (2-3 tuntia)

Otetaan yksi työkalu kunnolla haltuun yhdessä työskennellen

## Tai lähetä sähköpostia

[mielenterveyden.tyokalupakki@ttl.fi](mailto:mielenterveyden.tyokalupakki@ttl.fi)

Voit aluksi vain ottaa meihin yhteyttä niin selvitetään, mikä olisi teillä sopivin tapa edetä

Työterveyslaitos

**Kiitos!**

LISÄÄ ASIAA TYÖELÄMÄSTÄ?  
SEURAA TYÖTERVEYSLAITOSTA SOMESSA JA  
VIERAILE VERKKOSIVUILLAMME TTL.FI