

Mielen palvelut kokonaisen elämän haasteisiin

Terveystalo

Tärkein mielessä.

Mielellä ei ole työaika, eikä mieli ei erottele, mikä sitä kuormittaa. Siksi psykologisesti turvallisissakin työpaikoissa ihmisiä on autettava voimaan paremmin niin työssä kuin koko elämässä. Lakisääteisten työterveyspalvelujen lisäksi tulisi tarjota muuta tarpeenmukaista sekä tutkitusti vaikuttavaa yksilöllistä ja yhteisöllistä tukea, jos arki alkaa tuntua raskaalta.

Menestyvä organisaatio pitää tärkeimmän mielessä: hyvinvoivat työntekijät luovat pohjan koko yrityksen kilpailukyvyille.



Mielen pahoinvointi maksaa yhteiskunnalle liikaa

32 %

Mielenterveyshäiriöt ovat yleisimpiä työkyvyttömyyseläkkeelle siirtymisen syitä.

(Lähde: Eläketurvakeskus, 2024)

Yli 100 000

suomalaista sai sairauspäivärahaa mielenterveys-syistä vuonna 2024. Yli puolet sai sairauspäivärahaa ahdistuneisuushäiriöiden vuoksi.

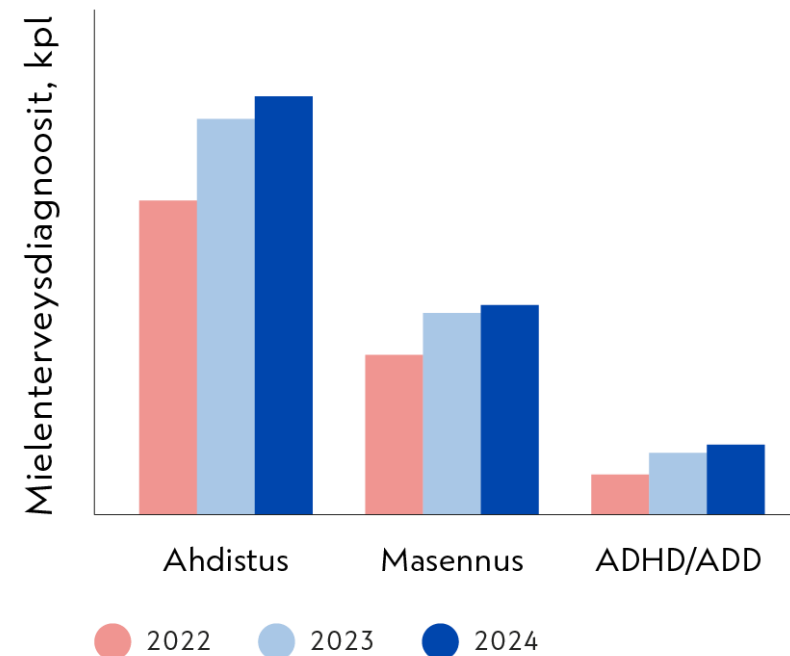
(Lähde: Kela, 2025)

Jopa 7 miljoonaa työpäivää

menetetään vuosittain mielenterveysperustaisten sairauspoissaolojen vuoksi.

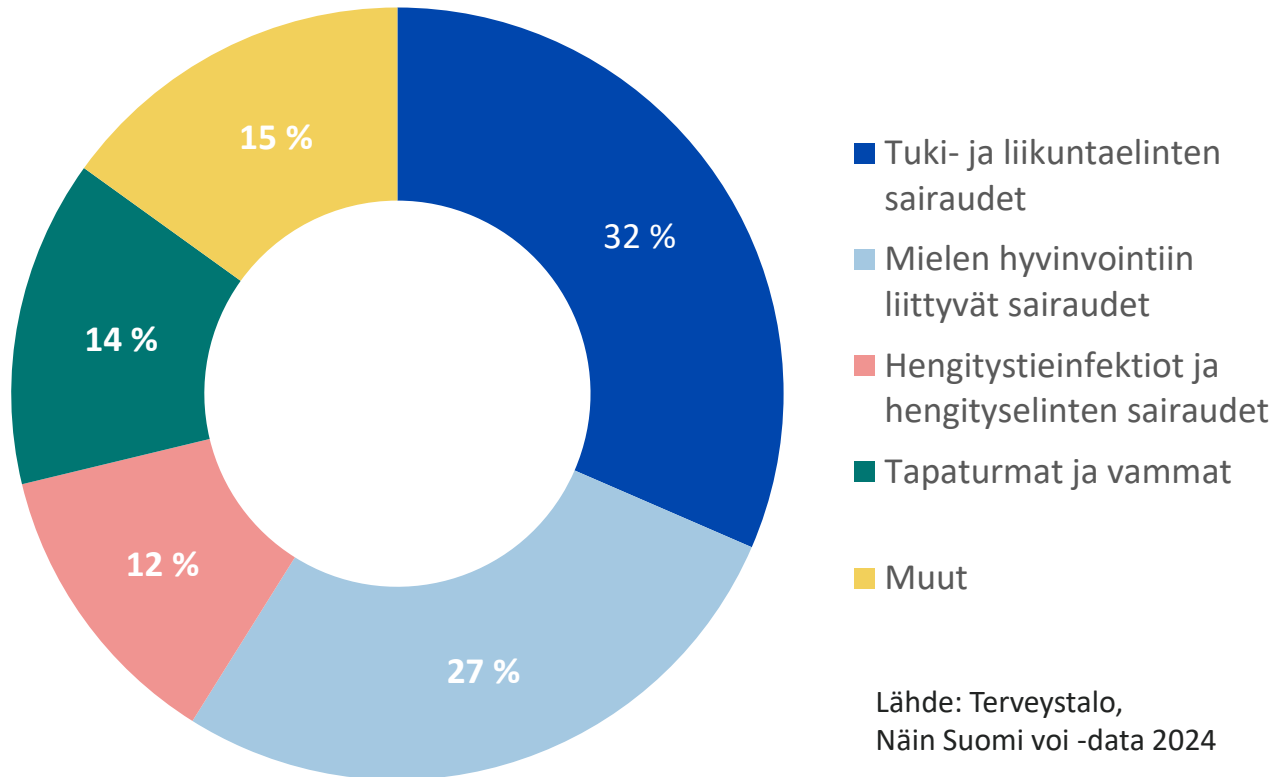
(Lähde: Kela, 2024)

TOP 3 Mielenterveysdiagnoosit Terveystalon aineistossa 2022–2024



Miten työpaikoilla voidaan?

Yleisimmät syyt sairauspoissaoloille



- Mielenterveysongelmista johtuvat sairauspoissaolot ja työkykyriskit ovat olleet kasvussa jo useiden vuosien ajan
- Vuonna 2023 mielenterveydelliset syyt kattoivat yli kolmanneksen kaikista työeläkekuntoutus- ja työkyvyttömyyseläkepääätöksistä (Kela, 2024)

Mielellä ei ole työaika. Mieli ei erottele, mikä sitä kuormittaa. Siksi psykologisesti turvallisissakin työpaikoissa ihmisiä on autettava voimaan paremmin niin työssä kuin koko elämässä.

Tuija Turunen, Terveystalon johtava psykologi



Terveystalo

A woman in a dark blue uniform and yellow gloves is holding a cleaning tool. She has a tray balanced on her arm with various items on it, including a green water bottle, a calculator, a microphone, a smartphone, and some papers. The background shows a blurred interior space with tables and chairs. The text is overlaid on the right side of the image.

Vaikuttavia tuloksia mielen hyvinvointiin matalan kynnyksen palvelukokonaisuuksilla

Mielen hyvinvointia voidaan edistää ja mielenterveysperusteisia poissaoloja estää oikea-aikaisilla ratkaisuilla

I

Psykososiaalisten työolojen arviointi ja kehittäminen mielenterveyttä edistäväksi:

- Työpaikkaselvitys
- Työterveyspsykologin työyhteistyö
- Organisaatiopsykologin palvelut
- Työpaikan fyysisen aktiivisuuden edistäminen
- Työkykypartneri

II

Mielen hyvinvoinnin matalan kynnyksen palvelut:

- Mielen chat
- Mieli ja työ - terveystarkastus
- Mielen sparringi
- Työterveyshoitajan vastaanotto
- Työterveyspsykologin lähetteen vastaanotto
- Elämäntilanteen tuki
- Univalmennus

III

Työterveystiimin työkykyjohtamisen tuki:

- Työkykyriskihenkilön case manager -toiminta
- Työterveyspsykologin vastaanotto
- Työkyvyn arviointi, työkykyneuvottelu ja työn muokkaaminen
- Esihenkilön tuki mm. työn muokkauksessa ja haastavissa tilanteissa
- Ravitsemusterapeutin ja työkykyvalmentajan palvelut

IV

Hoitosuositusten mukainen vaikuttava hoito:

- Työterveyden lyhytpsykoterapia
- Tarpeenmukainen lääkehoito
- Tarvittaessa psykiatriin konsultaatio
- Päihde- ja riippuvuustuki

V

Työkykyjohtaminen

- Ammatillinen kuntoutus
- Työkykyjohtamisen käsikirja
- Työkykyjohtamisen ohjausryhmät
- Case-palaverit
- Tiedolla johtaminen

VI

- Psykiatriin konsultaatio, erotusdiagnostiikka, lääkitysarviot ja tarvittaessa ohjaus esimerkiksi Kelan kuntoutus-psykoterapiaan



Psykologisesti terveen työpaikan rakentaminen vaikuttavassa työterveysyhteistyössä



Henkilökohtaisen mielen hyvinvoinnin varhainen ylläpito



Varhaiset yhteisö- ja yksilötukitoimet ehkäisemään ongelmien kasvamista



Mielenterveyshäiriöiden hoito



Työllistymisen tai työssä onnistumisen tuki työkyvyn haasteissa



Työhön paluun tuki



Seuranta ja ammattilaisten tuki

MIELEN HYVINVOINNIN JA VOIMAVAROJEN
YLLÄPITO JA EDISTÄMINEN
ENNALTAEHKÄISEVÄSTI

MIELEN HYVINVOINNIN HOITO
JA TUKITOIMET TYÖSSÄ

MIELEN HYVINVOINNIN YLLÄPITO
JA TYÖHÖN PALUUN TUKI

HYVINVOINNIN
YLLÄPITO

MIELEN CHAT

Matalan kynnyksen yhteydenottokanava yhden klikkauksen päässä

- Mielen chat on ensimmäinen askel, kun mielen asiat kuormittavat. Chatin kautta työntekijä saa yhteyden mielenterveysasioihin perehtyneeseen sairaanhoitajaan mihin vuorokauden aikaan ja viikonpäivään tahansa.
- Hoitaja arvioi tilanteen ja antaa akuuttia tukea kuormittavassa tilanteessa selviytymiseen ja tarvittaessa ohjaa työntekijän oikealle jatkopolulle.
- Mielen chat on osa Hoitaja-chatia.



Toimii **kansainvälisesti palkitun digikanavan** kautta asiakkaiden arvostamien ammattilaisten toteuttamana.

24/7

Mielen chat on auki vuorokauden ympäri

Terveystalo



MIELEN SPARRI

Apua mielen kuorman työstämiseen

- Mielen taitojen vahvistaminen tukee jaksamista jatkossa ja kuorman purku ajoissa tukee työkykyä.
- Mielen sparrin ohjaututaan Mielen chatin kautta. Työntekijä saa nopeasti yhteyden digihoitajaan, joka kartoittaa tilanteen ja varaa ajan Mielen sparrin (1-5 etävastaanottoa psykologin tai psykoterapeutin kanssa) tai ohjaa hänet tarvittaessa työterveyden ammattilaiselle.
- Mielen sparrin videovastaanotolla työntekijä voi käsitellä esimerkiksi arjen kuormittavien tilanteita ja vahvistaa stressinsäätelytaitoja.

9/10

suosittelee palvelua

(Lähde: Terveystalon asiakaskysely)

Mielen kuorman purkaminen vapauttaa energiaa muuhun.

Tuija Turunen
Terveystalon johtava psykologi

Terveystalo



TYÖTERVEYDEN LYHYTPSYKOTERAPIA

Vaikuttavaa hoitoa kustannustehokkaasti

32 %

Mielenterveyshäiriöt ovat yleisimpiä työkyvyttömyyseläkkeelle siirtymisen syitä.

(Lähde: Eläketurvakeskus, 2023)

45 %

Lyhytpsykoterapiajakson käyneiden mielenterveyteen liittyvät **sairauspoissaolot vähenivät keskimäärin 45 %** verrattuna niihin, joiden hoito ei sisältänyt psykoterapiaa.

(Lähde: Terveystalon data, 2024)

6000 €

Olettaen poissaolopäivän kustannukseksi 370 € ja vaikutuksen kestoksi 6 kk, **säästö työnantajalle** olisi n. 6 000 € per terapian käynyt henkilö.

(Sairauspoissaolopäivän kustannuksen lähde: Elinkeinoelämän keskusliitto, 2023)



Käypä hoito suosittaa psykoterapiaa sen vaikuttavuuden takia

Mielenterveyshäiriöitä voidaan hoitaa tehokkaasti. Lyhyt-psykoterapian vaikuttavuutta seurataan ja siitä raportoidaan sekä yrityksille että valtakunnallisesti. Oikea-aikainen ja tavoitteellinen hoitojakso **vähentää mielialaoireita ja kohentaa toimintakykyä.***



Sairauspoissaolojaksot alkavat vähentyä heti hoitojakson alussa

Lyhytpsykoterapia soveltuu mielenterveyden häiriöiden hoidon lisäksi myös työ- ja toimintakykyyn vaikuttavien elämän kriisi- ja kuormitus-tilanteiden työstämiseen. Lyhytpsykoterapian suositeltu kesto on 10–20 käyntiä.



Palvelua tuottavat vain valvontaviranomaisen hyväksymät psykoterapeutit

Saatavilla lähi- ja etä-vastaanotoilla ympäri Suomen. Suomen lisäksi myös englanniksi ja ruotsiksi. Sopimukseen on mahdollista sisällyttää myös pari- ja perheterapia. Kokeneet alansa ammattilaiset työskentelevät aktiivisesti yhdessä asiakkaan kanssa yhteisten tavoitteiden saavuttamiseksi työ- ja toimintakykyä tukien.

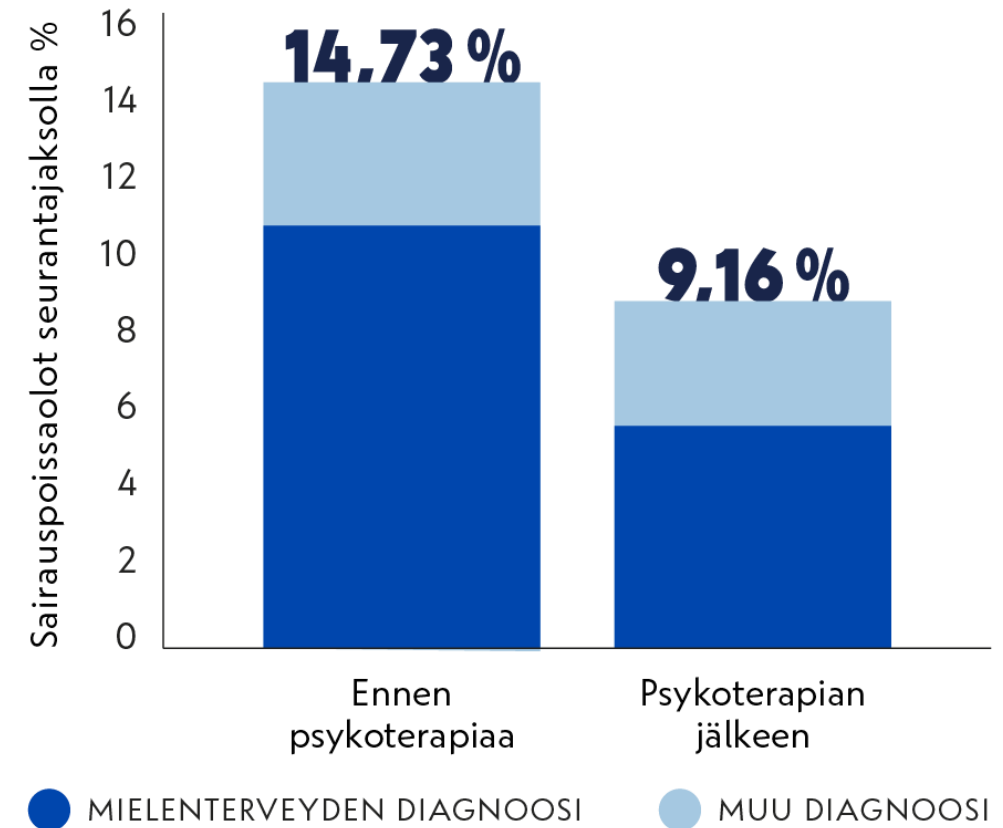
Lyhytpsykoterapia vähentää merkittävästi sairauspoissaoloja

Mielenterveyteen liittyvät sairauspoissaolot vähenevät Terveystalon työterveysasiakkaila merkittävästi lyhytpsykoterapian jälkeen

- Mielenterveyden diagnooseilla 45 % suhteellinen alenema sairauspoissaoloissa
- Muilla diagnooseilla 19 % suhteellinen alenema sairauspoissaoloissa
- **Kaikilla diagnooseilla 37 % suhteellinen alenema sairauspoissaoloissa**

Tutkimusaineisto:

- Terveystalon työterveysasiakkaiden (17 920 hlö) lyhytpsykoterapiakäynnit (163 539 kpl) vuosina 2019-2024
- Analyysiin otettiin mukaan vain ne asiakkaat joilla ollut Terveystaloon työterveyskytkös koko terapiaa edeltävän tarkastelujakson (3 kk), terapian ajan ja terapian jälkeisen seuranta-ajan (3 kk)



Lyhytpsykoterapia on kannattava investointi mielen hyvinvointiin

Lyhytpsykoterapia maksaa itsensä takaisin viisinkertaisena vuodessa ja yli kaksinkertaisena jo puolessa vuodessa

- Sairauspoissaolopäivät vähenivät keskimäärin 10,1 päivää per henkilö terapian seurauksena. Olettaen poissaolopäivän kustannukseksi 370 € (lähde: EK) ja vaikutuksen kestoksi 6 kk, säästö työnantajalle olisi **~6 000 € vuodessa per terapian käynyt henkilö.**

Tutkimusaineisto:

- Terveystalon työterveysasiakkaiden (17 920 hlö) lyhytpsykoterapiakäynnit (163 539 kpl) vuosina 2000-2024
- Analyysiin otettiin mukaan vain ne asiakkaat joilla ollut Terveystaloon työterveyskytkös koko terapiaa edeltävän tarkastelujakson (3 kk), terapian ajan ja terapian jälkeisen seuranta-ajan (3 kk)

**ROI =
5.1**

Mielen huolissa ihmiset hakevat apua pääosin liian myöhään kuin aikaisin, joten keinot matalan kynnyksen yhteydenottoon ja sitä kautta varhaiseen puuttumiseen ovat olennaisessa asemassa, kun haluamme vaikuttaa mielenterveyden kuormaan, työkykyyn ja sairauspoissaoloihin.

Aino Kohtala, alueen johtava psykologi, Terveystalo



Terveystalo

**Asiakkaamme ovat
saavuttaneet vaikuttavia
tuloksia matalan kynnyksen
mielenterveyspalveluilla**

Lidl saavutti strategisella kumppanuudella merkittäviä tuloksia ja kustannussäästöjä



5 600 kaupan alan ammattilaista työllistävän Lidl:n tavoitteena oli parantaa työkykyjohtamista ja työhyvinvointia ennakoivalla otteella, jotta yksittäisten haasteiden hoitamisesta siirryttäisiin kokonaisvaltaiseen työkykyjohtamiseen, jossa hiljaisten signaalien avulla pystytään havaitsemaan ja tarttumaan haasteisiin jo varhaisessa vaiheessa.



Jotta työterveyden painopistettä saatiin siirrettyä ennakoivaan suuntaan, lähdettiin kehittämään työterveyskumppanuutta entistä strategisempaan suuntaan. Lidl panosti myös sisäisen toiminnan kehittämiseen vastuunjaossa ja esihenkilöiden kouluttamisessa. Varhaisen välittämisen malli kannustaa esihenkilöitä ja työntekijöitä puuttumaan huoliin ja haasteisiin heti niiden ilmaantuessa ja matalan kynnyksen mielen palvelut taas auttavat työntekijää saamaan tukea mielen haasteisiin.



Strategisen pitkäjänteisen kumppanuuden ansiosta Lidl on saavuttanut vaikuttavia tuloksia työntekijöiden hyvinvoinnissa. **Sairauspoissaolot ovat vähentyneet merkittävästi ja ne tuovat vuositasolla noin 8 miljoonan euron säästöt.** Pitkien yli 30 päivän sairauspoissaolojen määrä on selvästi vähentynyt. Mielenterveysperusteiset sairauspoissaolot ovat laskeneet kahden vuoden seurantajaksolla **22 %** ja tuki- ja liikunta-elinsairauksista johtuvat poissaolot ovat laskeneet viiden vuoden seurannassa **24 %**.

[Katso koko tarina >](#)



22 %

lasku mielenterveys-
perusteisissa
sairauspoissaoloissa kahden
vuoden seurantajaksolla

Teknologiayritys Murata lähes puolitti mielenterveyssyistä johtuvat sairauspoissaolot



Teknologiayritys Muratalla mielenterveysperusteiset syyt olivat suurin yksittäinen sairauspoissaolojen aiheuttaja. **Joka neljäs poissaolo oli mielenterveyden häiriöistä johtuva**, ja trendi oli nousujohteinen.



Jotta mielenterveyden haasteisiin päästiin tarttumaan jo varhaisessa vaiheessa, käyttöön otettiin lyhytpsykoterapia sekä matalan kynnyksen Mielen chat ja sparri-palvelukokonaisuus.



Aiemmin mielenterveyden häiriöt aiheuttivat Muratalla pitkiä poissaoloja. **Nyt poissaolojen painopiste on saatu siirtymään pitkistä lyhyisiin.** Vuonna 2022 lyhyiden, alle 30 päivää kestäneiden poissaolojen osuus oli 64 % ja pitkien, yli 30 päivän poissaolojen osuus 37 %. Vuonna 2020 pitkiä poissaolojen osuus oli 61 % ja lyhyiden 39 %.

”Olemme viestinnässä halunneet normalisoida mielenterveyden häiriöitä ja luoda sellaista ilmapiiriä, jossa on sallittua kertoa niistä. Esihenkilöitä on valmennettu siihen, kuinka he voivat arjessa havainnoida tiimiläistensä mielen hyvinvointia ja aktiivisesti keskustella asiasta. Olen erityisen iloinen, että olemme saaneet näin hyviä tuloksia näin lyhyessä ajassa, mutta työ jatkuu”, kertoo Murata Suomen hyvinvointijohtaja **Kirsi Nurmela**. [Lue koko tarina >](#)



Vuonna 2022 poissaolojen painopiste saatiin siirtymään pitkistä lyhyisiin

(vrt. 2020)

Porin kaupunki: mielenterveyspoissaolot laskuun lyhytpsykoterapialla ja esihenkilötyöllä



Porin kaupunki havahtui henkilöstönsä korkeaan sairauspoissaolojen määrään, joista **kasvava osuus oli mielenterveyssyistä johtuvia poissaoloja**.



Avuksi otettiin Terveystalon **lyhytpsykoterapiapalvelu** ja myös esihenkilöiden työkykyjohtamisen taitoihin panostettiin. Lisäksi työntekijöille otettiin käyttöön Terveystalon ennaltaehkäisevä hyvinvointipalvelu **Mielen chat ja sparri**.



Porin kaupungin **panostus työntekijöidensä mielen hyvinvointiin on tuottanut vaikuttavia tuloksia**. Vuonna 2021 mielenterveyssyistä johtuvia poissaoloja oli 520 päivää vähemmän kuin edellisenä vuonna.

"Hyvät tulokset ovat olleet lyhytpsykoterapian ja muiden mielenterveyden palveluiden, esihenkilötyön sekä työn sujuvuuteen tehtyjen panostusten yhteisvaikutusta. Kokemus lyhytpsykoterapiasta on ollut erittäin hyvä. Mielenterveyssyistä johtuvat poissaolot ovat vähentyneet, ja näemme myös, että aiemmin tuki- ja liikuntaelinsairauksiin piiloutuneet mielenterveyspoissaolot on saatu näkyviin niiden oikealla nimellä", kertoo Porin kaupungin työhyvinvointipäällikkö **Riikka Hemmi**. [Lue koko tarina >](#)

Vuonna 2021

520

päivää vähemmän
mielenterveyssyistä
johtuvia sairaus-
poissaoloja
(vrt. 2020)



Lisätietoja

- Ota yhteyttä työterveystiimiisi tai yrityksesi asiakasvastaavaan. Kerromme mielellämme lisää palvelukokonaisuuksista.
- Voit myös lukea lisää aiheesta ja lisätä palvelut yrityksesi työterveyssopimukseen verkkosivuillamme:

Mielen hyvinvointi työssä