



Mielenpalvelut

Lyhytpsykoterapia

Mielen chat ja sparringi

Mielen pahoinvointi kasvaa

33 %

Mielenterveyshäiriöt ovat yleisimpiä työkyvyttömyyseläkkeelle siirtymisen syitä

(Lähde: Eläketurvakeskus, 2022)

16–34-vuotiailla naisilla ahdistuneisuushäiriöiden perusteella maksettujen sairauspäivärahopäivien määrä on lähes

viisinkertaistunut

vuodesta 2005

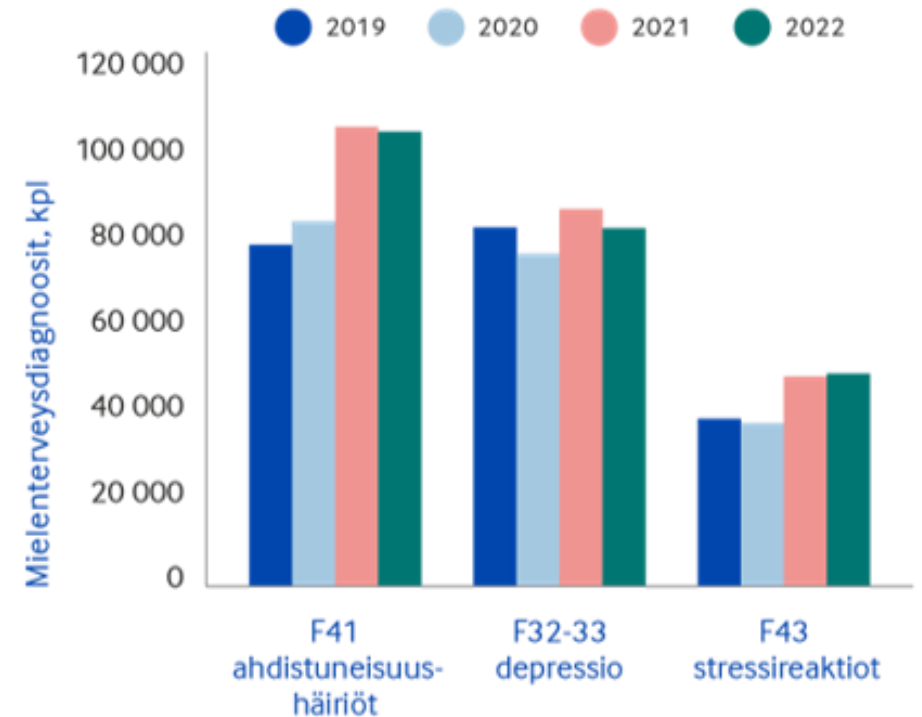
(Lähde: Kela, 2022)

12 miljardia työpäivää

menetetään vuosittain masennuksen ja ahdistuksen vuoksi, jotka maksavat maailmantaloudelle lähes **1 biljoonaa dollaria.**

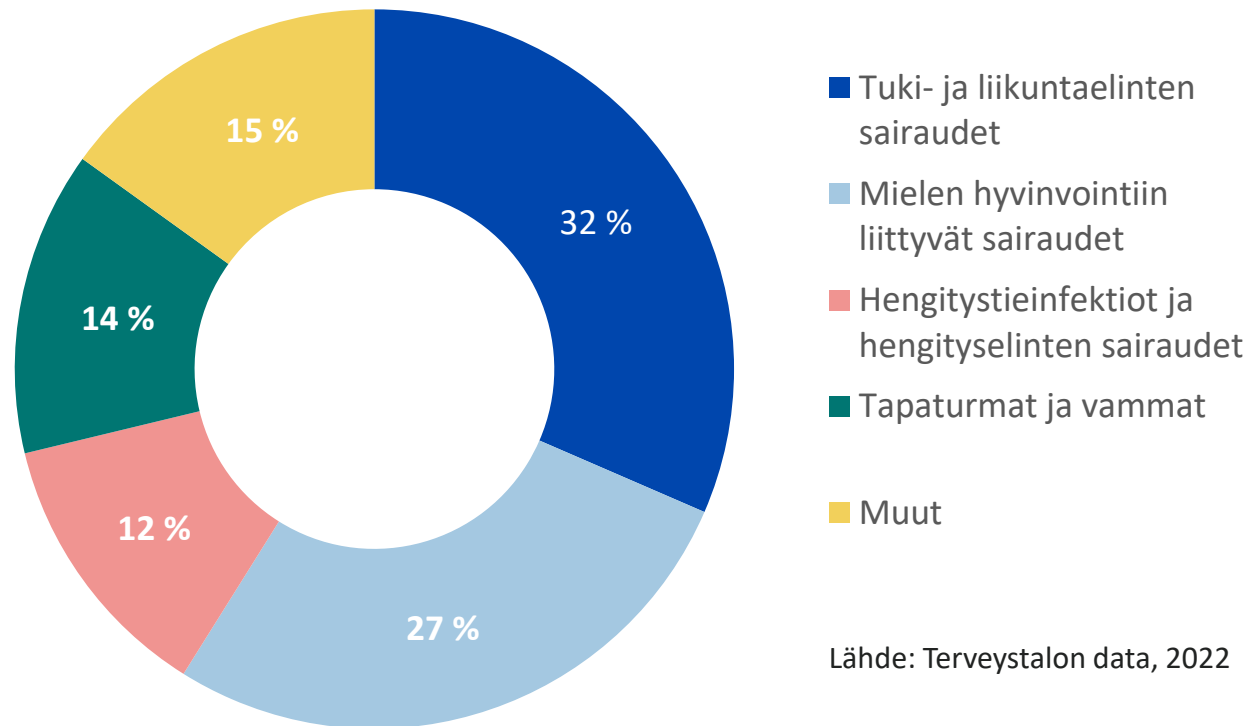
(Lähde: WHO, 2022)

TOP 3 Mielenterveysdiagnoosit Terveystalon aineistossa 2019–2022



Mielenterveydelliset syyt sairaspöissaoloille yhä yleisempiä

Yleisimmät syyt sairaspöissaoloille (kaikilla toimialoilla keskimäärin)



Lähde: Terveystalon data, 2022

- Mielenterveysongelmista johtuvat sairaspöissaolot ja työkykyriskit ovat olleet kasvussa jo useiden vuosien ajan
- Vuonna 2022 mielenterveydelliset syyt kattoivat yli kolmanneksen kaikista työeläkekuntoutus- ja työkyvyttömyyseläkepääätöksistä

Osoitetusti vaikuttava palveluketju



**Vaikuttavia tuloksia
mielenhyvinvointiin
matalan kynnyksen
palvelukokonaisuuksilla.**

33 %

Mielenterveyshäiriöt ovat yleisimpiä työkyvyttömyyseläkkeelle siirtymisen syitä

(Lähde: Eläketurvakeskus, 2022)

7 päivää

Lyhytpsykoterapiajakson käyneiden sairauspoissaolot lyhentyivät keskimäärin viikon verrattuna niihin, joiden hoito ei sisältänyt psykoterapiaa.

(Lähde: Terveystalon data, 2022)

2 664 €

Olettaen poissaolopäivän kustannukseksi 370 € ja vaikutuksen kestoksi 6 kk, säästö työnantajalle olisi ~2 664 € per terapian käynyt henkilö.

(Sairauspoissaolopäivän kustannuksen lähde: Eläketurvakeskus, 2022)



Työterveyden lyhytpsykoterapia – vaikuttavaa hoitoa kustannustehokkaasti

Käypä hoito suosittaa psykoterapiaa sen vaikuttavuuden takia

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

(*Lähde: Terveystalon vaikuttavuusdata, n=4518, ja hoitopolkujen kuukausiseuranta)

Sairauspoissaolojaksot alkavat vähentyä heti hoitojakson alussa

Lyhytpsykoterapia soveltuu mielen terveyden häiriöiden hoidon lisäksi myös työ- ja toimintakykyyn vaikuttavien elämän kriisi- ja kuormitustilanteiden työstämiseen. Lyhytpsykoterapian suositeltu kesto on 10-20 käyntiä.

Palvelua tuottavat vain valvontaviranomaisen hyväksymät psykoterapeutit

Saatavilla lähi- ja etävastaanotoilla 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.

9/10
suosittelee
palvelua

(Lähde: Terveystalon
asiakaskysely)

/// Mielen kuorman
purkaminen
vapauttaa energiaa
muuhun.

Johtava psykologi
Tuija Turunen



Toimii kansainvälisesti
palkitun digikanavan
kautta asiakkaiden
arvostamien
ammattilaisten
toteuttamana.



Mielen chat ja sparri

– tukea mielen hyvinvointiin ja jaksamiseen ajasta ja paikasta riippumatta

Mielen chat on auki 24/7

- Matalan kynnyksen yhteydenottokanava tarjoaa tukea helposti ja nopeasti vuorokauden ympäri
- Digihoitajat tekevät tilannekartoituksen ja varaavat ajan Mielen sparriin tai tarpeen vaatiessa työterveyden ammattilaiselle



Mielen sparri on aktiivista, selventävää tukea ja taitojen vahvistamista

- Palvelu soveltuu esimerkiksi arjen kuormittavien tilanteiden käsittelyyn, stressinsäätelytaitojen suunnitelmalliseen vahvistamiseen sekä elämänhallinnan tukeen.
- Palveluun kuuluu 1-5 Mielen sparri -videovastaanottoa.

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)

ELY-KESKUKSET, TE-TOIMISTOT JA KEHA-KESKUS:

Matalan kynnyksen mielenterveys-palveluilla parempaa työkykyä



Mielenterveyspoissaolot olivat nousseet erityisesti asiakasrajapinnassa toimivan henkilöstön parissa ja uusien nuorien työntekijöiden joukossa, joilla haasteita sovittaa yhteen työelämää ja vapaa-aikaa. Myös henkilöstön suuri vaihtuvuus on tuonut lisäkuormitusta esihenkilöille



Käyttöön otetuilla matalan kynnyksen mielenterveys-palveluilla **Mielen chatilla ja sparrilla** sekä **lyhytpsykoterapialla** pyritään tarjoamaan tukea jaksamiseen ja työkaluja kuormituksen hallintaan jo varhaisessa vaiheessa.

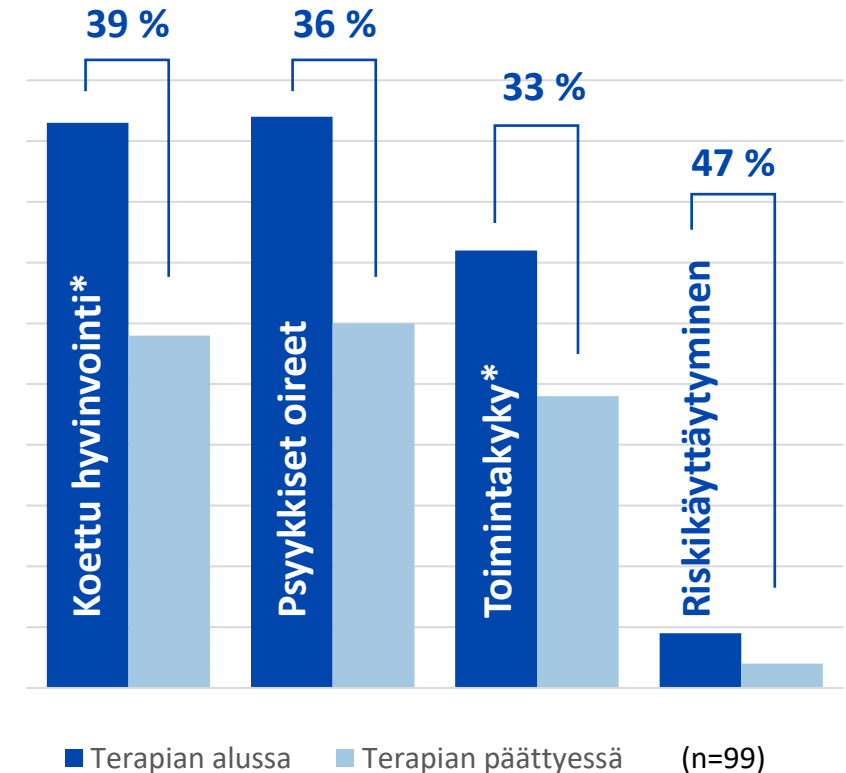


Palveluiden käyttöönotto sujui hyvin, ne ovat henkilöstölle hyvin löydettävissä ja niiden käyttökokemukset ovat olleet positiivisia.

Lyhytpsykoterapian käynteiden psyykkiset oireet vähenivät merkittävästi ja vastaavasti koettu psyykinen hyvinvointi lisääntyi. [Lue koko tarina >>](#)

Lyhytpsykoterapian aikana tapahtunut hyvinvoinnin ja toimintakyvyn kohentuminen

Matalampi pistemäärä = kohentunut hyvinvointi



*Kuvassa koettu hyvinvointi ja toimintakyky ovat käänteisiä osoita, jossa korkeampi pistemäärä merkitsee vähäisempää koettua hyvinvointia tai toimintakykyä.

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**.



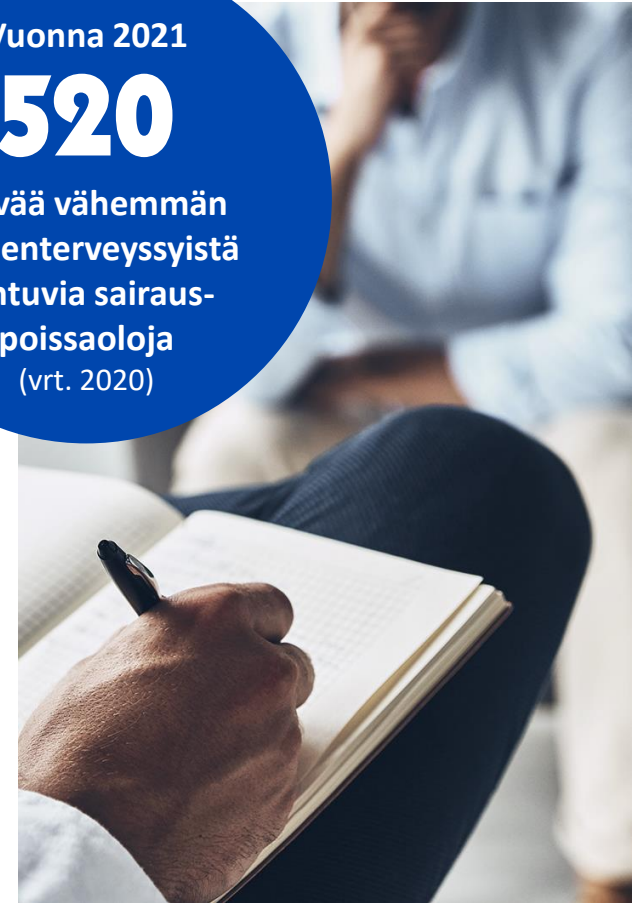
Porin kaupungin **panostus työntekijöidensä mielen hyvinvointiin on tuottanut vaikuttavia tuloksia**. Vuonna 2021 mielenterveyssyistä johtuvia poissaoloja oli 520 päivää vähemmän kuin edellisenä vuonna.

"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 ja kerromme mielellämme lisää palvelukokonaisuudesta.
- Voit myös lukea lisää aiheesta ja lisätä palvelut yrityksesi työterveys sopimukseen verkkosivuillamme:

[Mielen hyvinvointi työssä | Terveystalo](#)

