

mieli

**Miten nuoret voivat ja miten se
näkyvät työelämässä?**

**Satu Raappana, johtaja, lapset ja nuoret
MIELI Suomen Mielenterveys ry**



MIELI ry on maailman vanhin mielenterveysalan kansalaisjärjestö. Perustehtävämme on mielenterveyden edistäminen ja ongelmien ehkäisy. Puolustamme kaikkien yhtäläistä oikeutta hyvään mielenterveyteen.

Työmme keskiössä on:

Tarjota tukea ja apua kriiseissä ja vaikeissa elämäntilanteissa; valtakunnallinen kriisikeskusverkosto, kriisipuhelin- ja chat, Sekasin-chat nuorille.

Lisätä lasten, nuorten työikäisten ja ikääntyneiden mielenterveysosaamista.

Vahvistaa työelämän mielenterveyttä tukevaa toimintakulttuuria.



● Jäsenyhdistys

● Jäsenyhdistys, jossa toimii kriisikeskus

Hei mitä teille kuuluu?

**Työ voi pahimmillaan olla nuoren
mielenterveyden isoin riskitekijä,
mutta parhaimmillaan mielenterveyden
suurimpia voimavaratekijöitä.**

**Siihen, kumpaa se on,
voimme kaikki yhdessä vaikuttaa.**

Mielenterveyden häiriöt koskettavat valtaosaa suomalaisista

- Suomessa **77 % naisista ja 70 % miehistä** saa elämänsä aikana jonkin mielenterveyden häiriön diagnoosin
- Yleisimmät häiriöt ovat **ahdistuneisuus- ja mielialahäiriöt**, jotka ovat myös tavallisimpia psykiatrisessa sairaalahoidossa.
 - Ahdistuneisuushäiriöiden elämänaikainen ilmaantuvuus: naiset 47% , miehet 27% miehillä,
 - Mielialahäiriöiden elämän aikainen ilmaantuvuus: naiset 39%, miehet 25% miehillä.
- Häiriöt todetaan useimmiten ensimmäistä kertaa lapsena tai nuorena
 - **Naisilla 15–19-vuotiaana**, useimmiten ahdistus- ja mielialahäiriöinä.
 - **Miehillä jo 6-vuotiaana**, usein kehityksellisinä häiriöinä (esim. ADHD).

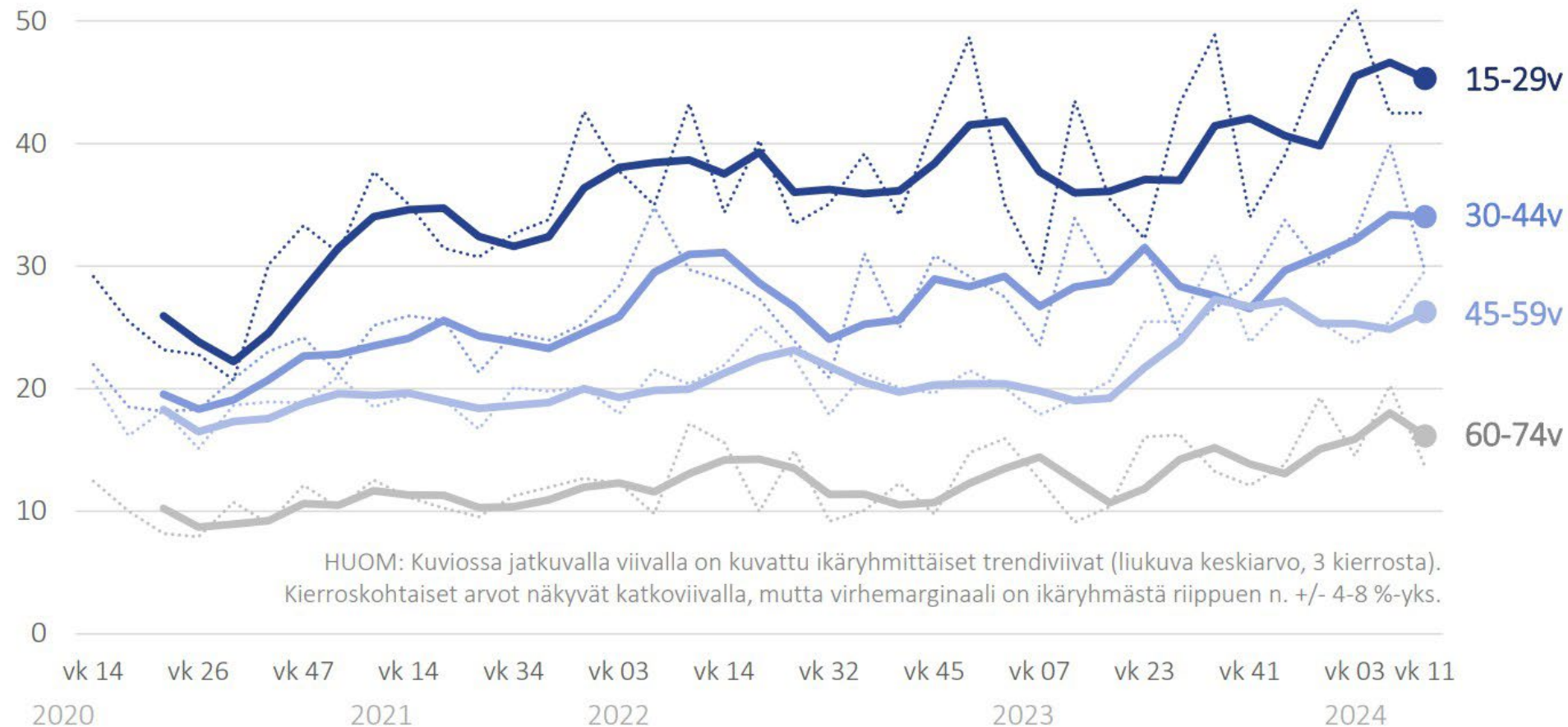
74 % tytöistä ja
41 % pojista
raportoiti vähintään
yhden kliinisesti
huolestuttavan
mielenterveyden
oireen.

Taulukko 1. Mielenterveyden oireet ja ongelmallinen päihteiden käyttö nuorilla sukupuolen mukaan. Perusopetuksen 8. ja 9. luokkien oppilaiden ja toisen asteen 1. ja 2. vuoden opiskelijoiden yhdistetty aineisto.

Mielenterveyden tai päihteiden käytön indikaattori	n	%
Pojat (n = 69691)		
Masennusoireet	7197	10,7
Yleistyneen ahdistuneisuuden oireet	4861	7,1
Sosiaalisen ahdistuneisuuden oireet	13454	20,0
Syömishäiriöriski	4320	6,4
Itsetuhoisuus	3787	5,6
Ongelmallinen päihteiden käyttö	12577	18,6
Vähintään yksi edellä mainituista	28136	40,9
Useita edellä mainituista	10316	15,0
Tytöt (n = 77707)		
Masennusoireet	23789	31,1
Yleistyneen ahdistuneisuuden oireet	25151	32,6
Sosiaalisen ahdistuneisuuden oireet	38517	50,4
Syömishäiriöriski	25752	33,6
Itsetuhoisuus	17732	23,1
Ongelmallinen päihteiden käyttö	14692	19,1
Vähintään yksi edellä mainituista	57473	74,2
Useita edellä mainituista	36403	48,3
Kaikki (n = 147746)		
Masennusoireet	31056	21,6
Yleistyneen ahdistuneisuuden oireet	30080	20,7
Sosiaalisen ahdistuneisuuden oireet	52081	36,2
Syömishäiriöriski	30123	20,8
Itsetuhoisuus	21584	14,9
Ongelmallinen päihteiden käyttö	27341	18,8
Vähintään yksi edellä mainituista	85804	58,6
Useita edellä mainituista	46819	32,5

Stressitaso on nousussa koko väestössä, mikä lisää riskiä monenlaisille haasteille (15-74 –vuotiaat mannersuomalaiset)

vähintään melko paljon stressiä, %

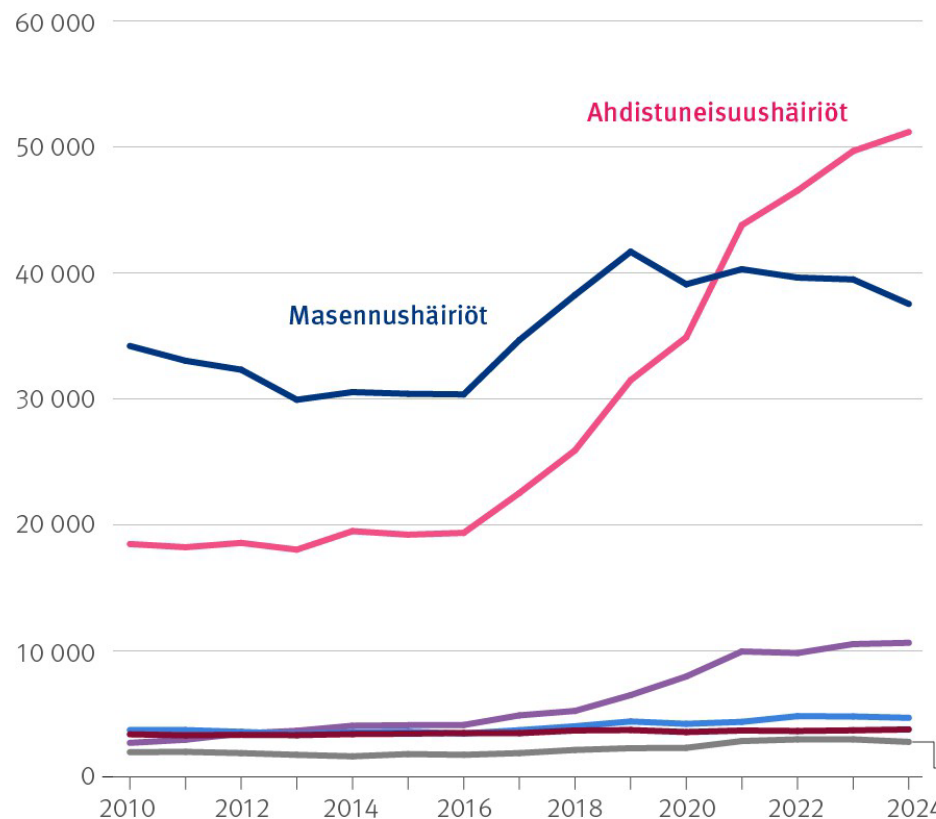


Mielenterveysongelmista tuli selvästi yleisin peruste nuorten aikuisten pitkille sairauspoissaoloille

Sairauspäivärahan 16–34-vuotiaat saajat yleisimmissä sairausryhmissä* 2000–2024



Sairauspäivärahaa mielenterveyssyistä saaneiden määrä kasvoi 2023 ennätyslukemiin ja ylitti 100 000 suomalaisen rajapyykin. Kasvu pysähtyi 2024.



Sairauspäivärahan saaminen masennushäiriöiden perusteella vähentyi, mutta kasvoi ahdistuneisuushäiriöiden perusteella edelleen

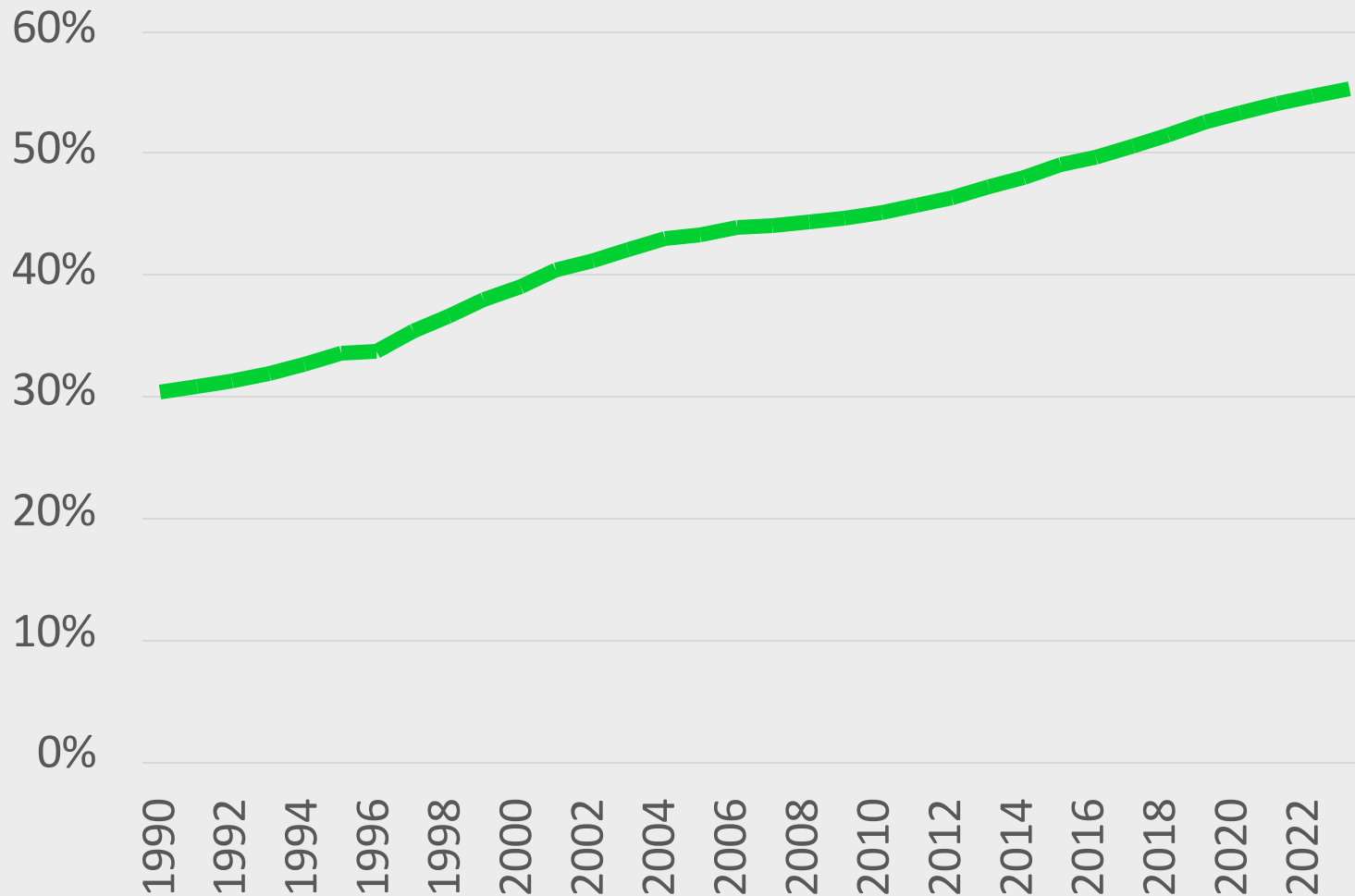
Sairauspäivärahaa mielenterveyden häiriöiden perusteella saaneiden lukumäärä diagnosoisryhmittäin vuosina 2010–2024

Kasvu on ollut kaikkein voimakkainta alle 35-vuotiailla!

Mielenterveysperusteiset työkyvyttömyyseläkkeet

(%, osuus kaikista työkyvyttömyyseläkkeistä,
Suomessa asuvat)

2023:
55,3 %



**OECD arvioi jo 2018
mielenterveysongelmien
maksavan Suomelle yli 11
miljardia euroa vuodessa.**

**Oireilun kasvun
perusteella summa on
nykyään huomattavasti
suurempi.**

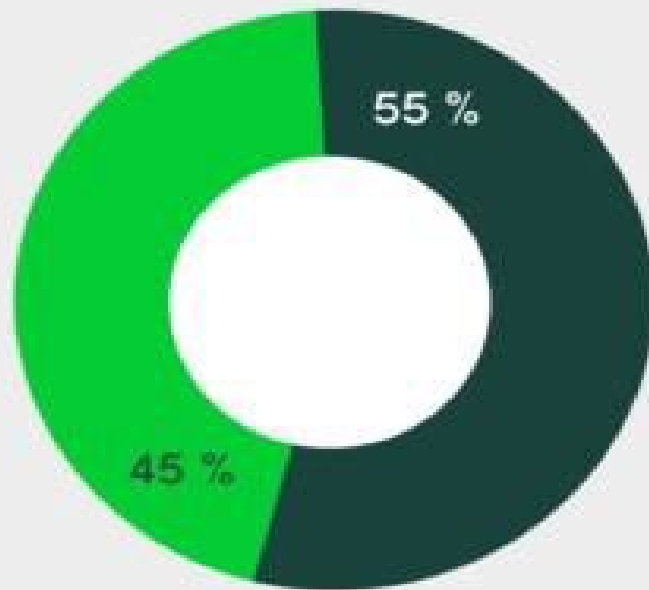


Mikä mielenterveysongelmien hoitamatta jättämisessä maksaa?

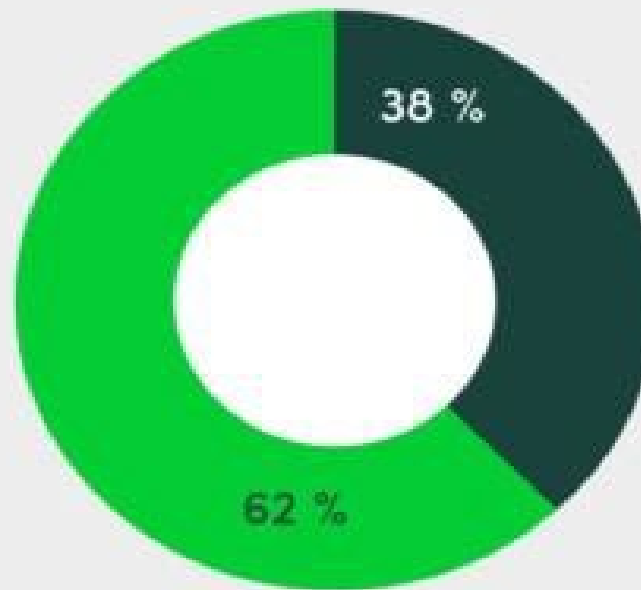
- 2023 mielenterveyden ja käyttäytymisen häiriöiden sekä neurokehityksellisten oireyhtymien vuoksi Kelan maksamat etuudet: **yli 1,7 miljardin euroa**
- Työkyvyttömyyseläkkeet **480 miljoonaa euroa**.
- Mielenterveysperusteisten etuuksien määrän kasvu 60 % vuodesta 2010 lähtien. Inflaatio huomioiden euromääräisesti kasvu lähes **700 miljoonaa euroa**.
- 2024 Mielenterveysperusteisten sairauspoissaolojen vuoksi menetettiin arviolta **5,8 miljoonaa työpäivää**: kustannus oli yhteensä yli **miljardi euroa**
- = Hinta näkyy menetetyssä työpäivissä, maksetuissa etuuksissa, sote-kustannuksissa...

Mielenterveyteen panostus suhteessa ongelmien laajuuteen?

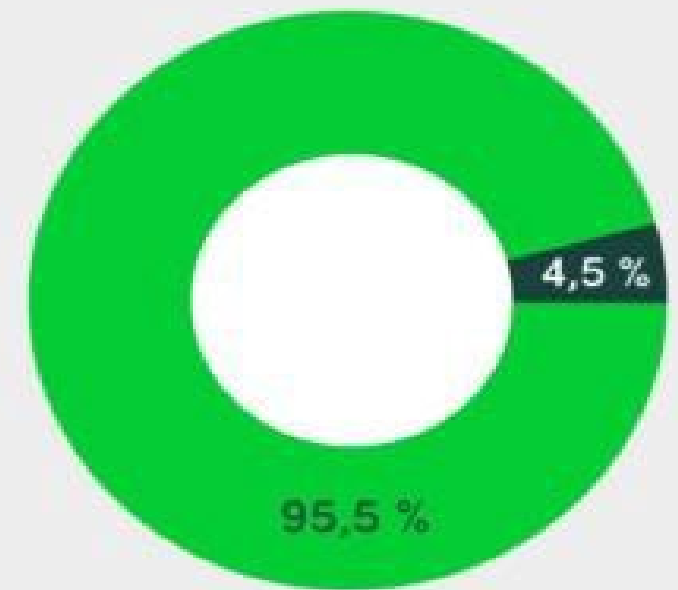
Työkyvyttömyyseläkkeet
2022 (ETK)



Sairauspäivärahat
2023 (Kela)



Terveystieteiden tutkimuskeskusten käyttökulut
2021 (THL)



Muut



Mielenterveys

mieli

**Nuorten kasvaneet
mielenterveysongelmat ovat selvästi
nuorten suurin työkyvyn haaste.**

Moni nuori pelkää työelämää

- **Kolmannes (35 %) yläkoululaisista ja toisen asteen opiskelijoista pelkää työelämän olevan liian raskasta.**
 - Työelämän raskautta pelkäävien osuus kasvoi neljänä peräkkäisenä vuonna mutta kääntyi nyt ensimmäistä kertaa hienoiseen laskusuuntaan (2020: 19 % -> 2024: 37 %).
 - Tyttöjen keskuudessa (42 %) tulevan työelämän mahdollinen raskaus huolettaa enemmän. Pojista työelämän vaativuudesta on huolissaan vain 24 %.

Toisaalta huolestuttavin kehitys on tahtunut ja toivon merkkejä näkyy

- **76 %** nuorista uskoo löytävänsä työelämästä itselleen sopivan paikan. Kaksi vuotta sitten näin uskoi vain **68 %**. Epävarmuus on vähentynyt ja tilalle on rakentunut luottamusta ja suuntautumista kohti aktiivista roolia työelämässä.
- **57 %** nuorista odottaa työelämää innolla, mikä **on 6 %** enemmän kuin vuonna 2023.
- **71 %** nuorista luottaa omiin työelämävalmiuksiin, kaksi vuotta sitten näin uskoi **62 %**.
- **71 %** nuorista luottaa tulevaisuuteen, mikä on neljä prosenttiyksikköä enemmän verrattuna edellisvuoteen.

Vaikka uhat ovat todellisia, on tärkeää huomata, että työpuhe on liian uhkakuviin keskittynyttä.

Työelämässä pysyminen on merkittävä mielenterveyden voimavara ja työttömyys tutkitusti mielenterveysriski.

Miksi työ on tärkeää mielenterveydelle?

- Tarjoaa toimeentulon lisäksi tarkoituksen tunnetta, sosiaalisen yhteisön, arkirutiineja ja mahdollisuuksia henkiselle kasvulle
- Myös ihmisille, joilla on vakava mielenterveyden häiriö, työ tarjoaa mahdollisuuden kuntoutua ja voida paremmin.
- Tutkitusti tiedetään, että mitä kauemmin ihminen on poissa työelämästä, sitä vaikeampaa sinne paluu on. Siksi tavoitteen tulisi olla pyrkiä auttamaan jokaiselle nuorelle oma paikka työelämästä.
- Jos työkyky romahtaa, tavoitteen tulisi olla pitää mahdolliset sairauslomat mahdollisimman lyhyinä ja saada ihminen pysymään kiinni työssä muokkaamalla työtä ihmisen työkyvyn mukaan. Myös työn pitää joustaa, ei vain ihmisen.

**Miten työelämä on
muuttunut nuorille
viime
vuosikymmeninä
ja mitä riskejä sillä
on
mielenterveydelle?**

1. Epävarmuus on uusi normi

- **Ennen:**

- Työurat pysyviä ja vakaita
- Pitkäjänteinen työpaikka uskollisuudella oli normi.

- **Nyt:**

- Pätkätyöt, keikkatyö, määräaikaisten työsuhteiden ja alustatalous (esim. Wolt, freelancerit) ovat monille nuorille arkea.
- Työelämä ei enää takaa samaa taloudellista tai tulevaisuuden turvaa.

- **Mielenterveyden riski:**

Jatkuva epävarmuus ja toimeentulon hauraus lisäävät stressiä, ahdistuneisuutta ja tulevaisuuden pelkoa.

2. Suorituspaineeet ja itsensä johtamisen vaatimukset ovat kasvaneet

- **Ennen:**
 - Selkeät roolit, ohjaus ja odotukset.
 - Vastuuta kannettiin iän ja kokemuksen myötä.
- **Nyt:**
 - Nuorilta odotetaan jo alussa oma-aloitteisuutta, jatkuvaa itsensä kehittämistä ja ajanhallintaa.
 - Sosiaalinen media ruokkii jatkuvaa vertaamista ja menestymisen painetta.
- **Mielenterveyden riski:**

Riittämättömyyden tunne, uupumus, perfektionismi ja pelko epäonnistumisesta

3. Työ ja muu elämä limittyvät ja työelämä on muuttunut intensiivisemmäksi ja nopeatahtisemmaksi

- **Ennen:**
 - Työ ja vapaa-aika selkeästi erillään.
- **Nyt:**
 - Työ kulkee taskussa. Etätyö, digitaaliset alustat ja jatkuva tavoitettavuus hämärtävät rajaa työn ja levon välillä.
 - Nuorille, joilla ei ole vielä kehittyneitä työn rajaamisen taitoja, tämä on erityisen kuormittavaa.
- **Mielenterveyden riski:**

Jatkuva kuormitus ja palautumisen puute voivat johtaa nopeaan uupumiseen – jopa ennen kuin työura on kunnolla alkanut.

4. Työ ei ole vain toimeentulo – sen täytyy myös olla merkityksellistä

- **Ennen:**

- Työn arvostus perustui usein siihen, että se toi leivän pöytään.
- Oman paikan löytäminen työelämässä oli riittävä saavutus.

- **Nyt:**

- Nuoret etsivät työtä, joka on arvojensa mukaista, merkityksellistä ja eettisesti kestävää.
- Jos työ ei tunnu mielekkäältä, motivaatio voi kadota nopeasti.

- **Mielenterveyden riski:**

Arvoristiriidat ja kokemus siitä, että tekee "turhaa" tai "vääränlaista" työtä, voi lisätä ahdistusta ja ulkopuolisuuden tunnetta.

5. Puhuminen mielenterveydestä on helpompaa – mutta vastuu on siirtynyt yksilölle

- **Ennen:**

- Mielenterveydestä ei puhuttu. Oireita piiloteltiin tai niihin ei haettu apua.

- **Nyt:**

- Nuoret puhuvat avoimemmin, mutta järjestelmä ja työelämä eivät aina ole mukana muutoksessa.

- Mielenterveyden ylläpitäminen nähdään yksilön vastuuna, ei yhteisön.

- **Mielenterveyden riski:**

- Nuori saattaa kokea, että hänen kuuluu "itse osata voida hyvin" ilman rakenteellista tukea – mikä voi lisätä häpeää ja yksinäisyyttä ongelmien keskellä.

**Työelämä on muuttunut nopeatahtisemmaksi,
epävarmemmaksi ja vaativammaksi.**

**Nuorilta odotetaan varhaista kypsyyttä, itsensä johtamista
ja kestävyyttä, mutta tarjotaan vähemmän rakenteita,
tukea ja turvaa.**

**Tämä yhdistelmä voi altistaa monia nuoria mielenterveyden
haasteille – ei siksi, että nuoret olisivat heikompia, vaan
siksi, että kuormitus on kovempaa.**

**”Se mitä nuoret nyt,
sitä me kaikki 10 vuoden päästä.”**

Ronald Inglehart

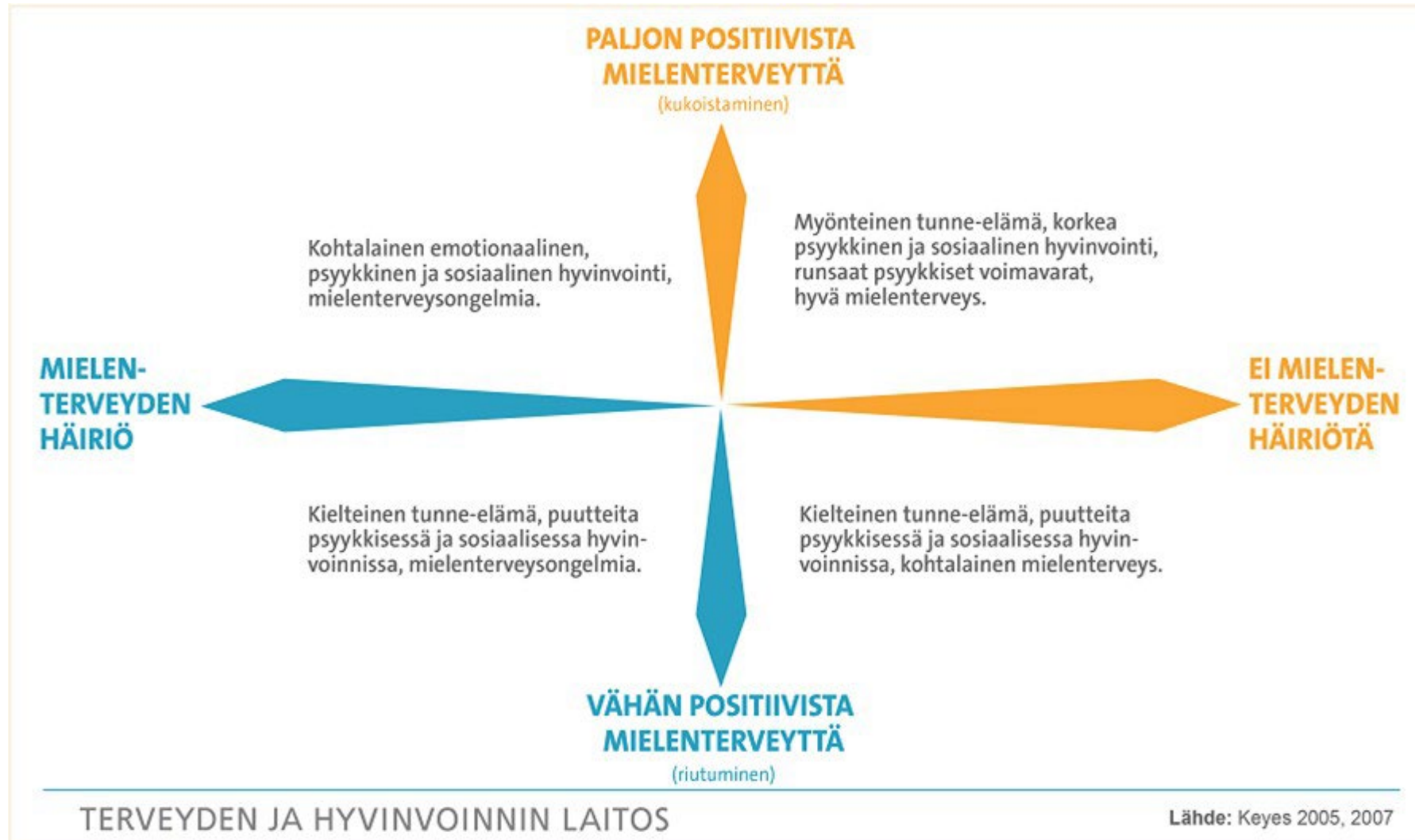
**Nuoret antavat hiljaisia signaaleja
työelämän tulevaisuuden megatrendeistä.
Ne organisaatiot, jotka kykenevät
vastaamaan nuorten tarpeisiin ja tukemaan
heidän mielenterveyttään, ovat
tulevaisuuden menestyjiä.**

**Miten tukea
nuorta
työelämässä?**

**Mitä konkreettista
juuri meidän
työyhteisössämme
voidaan tehdä?**



**Ei ole organisaatiota, joka voisi sivuuttaa mielenterveyden, koska kaikilla meillä on mielenterveys.
Kaikkien mielenterveys oireilee joskus.**



Miten tukea mielenterveyttä työelämässä?

Itseohjautuvuusteoria viitekehyksenä

Autonomia = Kokemus siitä, että voin vaikuttaa omaan työhöni ja sen tekemisen tapoihin.

Kyvykkyys = Kokemus siitä, että olen hyvä ja osaava.

Yhteisöllisyys = Kokemus siitä, että olen osa yhteisöä.

Mitä kuka tahansa aikuinen voi tehdä nuorten hyväksi?

Tutkimusten mukaan nuoret vaativat itseltään enemmän kuin aiemmin ja uskovat, että myös muut vaativat heiltä enemmän.

- Mallinna lupaa epäonnistua.
- Tee näkyväksi, että mielenterveydestä saa ja kannattaa puhua.
- Näytä nuorelle esimerkkiä omasta hyvinvoinnista huolehtimisesta.

Mielenterveyttä vahvistava työyhteisö ei synny itsestään – se rakentuu arjen teoista, ja jokaisella on siinä rooli.

Tee yhteisöllisyydestä rakenne, ei sattuma.
Selkeytä työn tavoitteet ja rajat.
Anna palautetta aktiivisesti – ei vain poikkeustapauksissa.
Panosta psykologiseen turvallisuuteen.
Puutu epäoikeudenmukaisuuteen.
Keskustele aktiivisesti työn mielekkyydestä.



MIELI ry kiittää:

Bolt Works: Hyvän mielen kesäduuni

- Nuorten todellisuuden ymmärtäminen ja työnhaun esteiden purkaminen
- Yhteiskuntavastuun kantaminen: MIELI ry:n työn tukeminen, jotta nuoret saavat tukea kun sitä tarvitsevat
- Muiden yritysten haastaminen mukaan: voimme kaikki olla rakentamassa inhimillisempää työelämää

Lähestymme mielenterveyttä usein niin medikaalisesti, että pelkäämme sitä, osaammeko auttaa. Usein iso apu on kuitenkin jo siitä, että on ihminen toiselle ihmiselle.

Pohjimmiltaan mielenterveyttä tukevassa työpaikassa on kyse hyvin perusasioista, kuten inhimillisestä kohtaamisesta.

Mielenterveyttä (ja nuoria) ei pidä nähdä vain ongelmana ja kulueränä, vaan voimavarana ja investointina.

“Työpaikoille haluaisin muistuttaa, että saatamme olla epävarmoja aluksi. Me nuoret olemme kuitenkin valmiita oppimaan ja tekemään parhaamme. Kärsivällisyys, hyvä kohtaaminen ja perehdytys voivat tehdän suuren eron. Jokainen positiivinen kokemus rakentaa uskoa itseän ja omaan tulevaisuuteen.”

<https://www.intory.fi/ajankohtaista/uutiset/nuorten-terveisia-tyoyhteisoiille-ja-esihenkiloille/>

Kiitos!

Satu Raappana

Johtaja, Lapset ja nuoret

satu.raappana@mieli.fi 040 840 6681

mieli.fi

