



NUORET, MIELENTERVEYS JA TYÖKYKY

Nuorten työkykyä haastaa erityisesti mielenterveyteen liittyvät ongelmat. Vuonna 2023 lähes 40 000:lla 16–34-vuotiaalla oli pitkä sairauspoissaolo mielenterveyssyistä. Mielenterveyssyyt ajavat entistä useamman nuoren myös työkyvyttömyyseläkkeelle. Varman data osoittaa, että alle 35-vuotiaat ovat ohittaneet 35–45-vuotiaat työkyvyttömyyseläkkeen hakijoiden määrässä.

Nuorten mielenterveyden vahvistaminen edellyttää ennakoivia ja monitasoisia toimia

Mielenterveyden haasteiden taustalla on useita yhteiskuntaan, kulttuuriin, työelämään sekä yksilön voimavaroihin ja taustaan liittyviä tekijöitä. Mikään yksittäinen tekijä ei yksinään selitä oireilua. Eri tekijät voivat myös vaikuttaa yksilöihin eri tavalla. Vaikka monet mielenterveyteen liittyvät ongelmat eivät ole työperäisiä, voidaan työpaikalla tehdä paljon nuorten mielen hyvinvoinnin ja työkyvyn tueksi.

RATKAISUJA



Puhu työstä hyvää.

Työstä ja työelämästä on tärkeä puhua myönteisesti. Työ on merkittävä voimavara, myös mielen hyvinvoinnin kannalta. Työ tarjoaa esimerkiksi mahdollisuuksia oman osaamisen hyödyntämiseen, uuden oppimiseen, sosiaaliseen verkostoitumiseen, merkityksellisyyden kokemuksiin sekä taloudelliseen turvaan. Oikein mitoitettuna työ tukee myös mielen hyvinvointia.

Tue nuorta työuran alussa.

Esihenkilöllä on keskeinen rooli nuorten tukemisessa. Kattava perehdyttäminen työhön, työyhteisöön ja työympäristöön tukee nuoren kiinnittymistä työhön. Nuoren kanssa on tärkeää käydä läpi työn tavoitteet ja odotukset sekä keskeiset työtehtävät. Perehdyttämisessä on tärkeää keskustella myös työelämän toimintatavoista, työpaikan keinoista työkyvyn edistämiseksi sekä työhön liittyvistä haastavista tilanteista ja pohtia yhdessä keinoja niiden ratkaisemiseen.

Vahvista yhteisöllisyyttä.

Kokemus osallisuudesta ja yhteisöön kuulumisesta sekä arvostuksesta tukee nuoren motivaatiota ja työkykyä. Huolehdi, että nuori pääsee sujuvasti osaksi työyhteisöä, myös monipaikkaisessa työssä. Esihenkilöllä on keskeinen rooli hyvän työilmapiirin ja me-hengen rakentamisessa, mutta yhtä lailla se on kaikkien työyhteisön jäsenten vastuulla.

Vahvista työn voimavaroja.

Kiinnostavat työtehtävät, hyvä johtaminen, sujuva töiden organisointi, työhön saatava tuki, arvostus ja palaute sekä vaikutusmahdollisuudet työhön tukevat nuoren työkykyä. Tärkeää on myös varmistua siitä, että nuorella työntekijällä on riittävä hallinnan tunne työssään. Samalla on tärkeä tunnistaa työn kuormitustekijät ja vähentää liiallista kuormitusta.

Varmista riittävä työkyvyn tuki.

Huolehdi siitä, että nuori työntekijä tuntee työpaikan käytännöt työkyvyn tukeen, kuten varhaisen välittämisen sekä työhön paluun tukitoimet. Varmista, että nuori tietää, mistä hän voi hakea tukea, jos oma työkyky huolestuttaa. Jos nuorella on työkyvyn rajoitteita, työtä kannattaa muokata siten, että se vastaa nuoren työkykyä. Työ itsessään kuntouttaa silloin, kun se on mitoitettu yksilön voimavarojen mukaisesti. Tarvittaessa on hyvä hyödyntää työterveyshuollon asiantuntevasta työkykyyn liittyvissä asioissa. Myös työeläkevakuuttaja voi tukea työkykyjohtamisen kehittämistä työpaikoilla.

Mielenterveyden häiriöt on ylivoimaisesti yleisin työkyvyttömyyden syy nuorilla

~700 kpl

uutta työkyvyttömyyseläkehakemusta alle 35-vuotiailla Varmassa vuonna 2023

85%
alle 25-vuotiailla

83%
25–34-vuotiailla

Mielenterveysperusteisten työkyvyttömyyseläkkeiden osuus vuonna 2023

Lähde: Varma, 2024

Mitä tiedämme?

Mielenterveyden haasteet ovat nuorilla yleisiä. Vuonna 2023 lähes 40 000 nuorta sai sairauspäivärahaa mielenterveyssyistä (Kela, 2024). Myös nuorten hakeutuminen työkyvyttömyyseläkkeelle on lisääntynyt huomattavasti viime vuosikymmeninä. Varman data osoittaa, että alle 35-vuotiaat ovat ohittaneet 35–45-vuotiaat työkyvyttömyyseläkkeen hakijoiden määrässä. Lisääntyneiden työkykyhaasteiden taustalla on useita yhteiskuntaan, kulttuuriin, työelämään ja yksilöön liittyviä tekijöitä. Siksi ongelman ratkaiseminen edellyttää monitasoisia toimia.

Miksi asia on tärkeä?

Nuorten työkyvyttömyys tulee kalliiksi työpaikoille ja yhteiskunnalle, ja siksi työkyvystä on tärkeä huolehtia jo työuran alkumetreillä. Hyvä työkyky on tärkeää myös nuoren oman tulevaisuuden kannalta. Mikäli ongelmaan ei tartuta nyt, näemme merkittävän kasvun työkyvyttömyyseläkkeissä tulevaisuudessa.

Mitä tulisi tehdä?

Monet mielenterveyden ja työkyvyn haasteiden juurisyyt liittyvät erilaisiin yhteiskunnallisiin ja kulttuurisiin tilanteisiin ja tekijöihin, ja tällöin myös niiden ratkaiseminen edellyttää yhteiskunnallisia toimenpiteitä ja ratkaisuja. Työpaikalla on tärkeä rakentaa ilmapiiriä, jossa mielen hyvinvointiin liittyvistä asioista uskalletaan ja voidaan keskustella avoimesti. Työstä ja työelämästä on tärkeä puhua myös hyvää. Työ on merkittävä voimavara, myös mielen hyvinvoinnin kannalta. Myös mielenterveyteen liittyvästä yksilöllistämisen kulttuurista olisi hyvä irrottautua. Tärkeää on vahvistaa yhteisöjä ja sosiaalisesta tukea – niin työssä kuin työn ulkopuolella.

Ratkaisut voivat liittyä myös nuorten tukemiseen työuran eri vaiheissa, työn voimavarojen vahvistamiseen sekä riittävään työkyvyn tukeen silloin, kun nuorella työntekijällä on työkyvyn rajoitteita. Työpaikalla tarvitaan niin ennakoivia, yhteisöllisiä kuin yksilöllisiin tilanteisiin pureutuvia toimenpiteitä.

Työstä on tärkeä puhua hyvää
– työ tukee myös mielen hyvinvointia!

VINKKEJÄ ESIHENKILÖLLE NUOREN TYÖNTEKIJÄN TUKEMISEEN

- Huolehdi hyvästä nuoren perehdyttämisestä työhön, työyhteisöön ja työn tekemisen tapoihin.
- Kannusta nuorta, tunnista ja sanoita hänen vahvuuksiaan. Kannusta nuorta myös ottamaan vastuuta omasta työstään ja tekemään itsenäisiä päätöksiä.
- Kuuntele, ole läsnä ja keskustele nuoren kanssa säännöllisesti. Avoin vuorovaikutus rakentaa luottamusta, ja rohkaisee nuorta ottamaan esiin myös haastavia asioita.
- Anna palautetta ja tue nuorta. Kerro, kun nuori on onnistunut työssään. Ole tukena, kun nuori sitä kaippaa.
- Varmista, että nuorella on riittävä hallinnan tunne työssään. Mielekkäät ja sopivasti mitoitettut työtehtävät motivoivat nuorta.
- Varautukaa yhdessä haastaviin tilanteisiin ja vastoinkäymisiin ennalta. Pohtikaa ratkaisuja yhdessä.
- Ota ajoissa esiin nuoren työkykyyn liittyvä huolesi. Ohjaa nuori tarvittaessa työterveyshuoltoon. Muista myös huolehtia omasta työkyvystäsi.

KIRJOITTAJAT JA LISÄTIETOJA:

Auli Airila,
tutkimuspäällikkö
auli.airila@varma.fi

Minna Savinainen,
tutkimuspäällikkö
minna.savinainen@varma.fi

NÄIN SELVITYS TEHTIIN:

Ratkaisut pohjautuvat Varman Tietoa työkyvystä -sarjan julkaisuun *Mielenterveys koetuksella? - ratkaisuja nuorten työkyvyn tukemiseen työpaikoilla*, jossa tarkastellaan nuorten mielenterveyttä ja työkykyä, oireilun juurisyyt sekä työpaikkatason ratkaisuja nuorten työkyvyn vahvistamiseen.

Tutustu raporttiin [verkkosivuillamme](#).

VARMA