

## Työelämän muodonmuutos -podcast

### Jakso 2: Mielen terveys, yleiskielinen litterointi

#### Pauli Forma:

Miltä tulevaisuuden työelämä näyttää ja miten ajankohtaiset ilmiöt muovaavat sitä? Millaisia työkykyriskejä muutos tuo tullessaan? Minä olen Pauli Forma, Varman työkykypalveluista vastaava johtaja, ja tämä on Työelämän muodonmuutos -podcast, jossa pureudutaan työelämään ja työkykyyn liittyviin ajankohtaisiin kysymyksiin yhdessä asiantuntijoiden kanssa. Tervetuloa mukaan!

Mielen terveyden haasteet ovat erityisesti nykyisin yksi merkittävimmistä työkyvyn riskitekijöistä. Esimerkiksi viime vuonna yli 300 000 suomalaista sai Kelan maksamaa sairauspäivärahaa, ja näistä mielen terveyssyistä oli yli 100 000. Tässä jaksossa meillä on vieraana sosiaalipsykologi Ari Väänänen, joka on muuttuvan työelämän ja mielen terveyden aihepiirin tutkimusprofessorina Työterveyslaitoksella. Arin tutkimusalueeseen kuuluu työelämän ja työikäisen väestön muutos pitkällä aikavälillä, sekä kuinka tämä heijastuu työkykyyn ja työntekijöihin. Mukavaa, Ari, että pääsit mukaan!

#### Ari Väänänen:

Kiitoksia!

#### Pauli Forma:

Olet juuri julkaissut uuden kirjan, joka on tällä hetkellä saatavissa vain englanninkielisenä versiona. Myöhemmin tänä vuonna tulee myös suomenkielinen kirja. Tämän otsikko on *The Rise of Mental Vulnerability at Work*. Luin kirjaa ja siellä oli aika hieno kuvaus, missä pohdittiin, miten sinusta on tullut tutkija, miten olet päätenyt tekemään tällaista tutkimusta, ja miten sinun urasi ja perheesi liittyy siihen. Voitko vähän avata tätä sinun polkuasi näiden kysymysten äärelle?

#### Ari Väänänen:

Joo, se polku on sinällään pitkä, se on varmasti alkanut paljon ennen kuin minä synnyin. Se liittyy siihen, että paljon suvusta on syntynyt maalla, hyvin erilaisissa olosuhteissa, ja tehneet hyvin erilaista työtä. Itse olen taas kasvanut hyvin urbaaneissa olosuhteissa ja tottunut hyvin erilaiseen tapaan toimia ja ajatella. Myös omat elinpiirit ovat olleet hyvin erilaiset kuin niillä edellisillä sukupolvilla. Kirjan alussa vähän kuvaan tätä isoa muutosta, jonka itse on nähnyt oman elämän aikana. Se on ollut isosti myös muutos työelämässä, ja mitä siellä työelämässä tehdään, ja minkälaisia asioita siellä tavoitellaan.

#### Pauli Forma:

Mielestäni tässä kirjassa ja sinun aikaisemmissa töissäsi on todella hienoa se, miten olet tutkimusryhmäsi kanssa tarkastellut tällaisen yhteiskunnallisen muutoksen eri tasoja. Siellä on elinkeinorakenteessa tapahtuvaa muutosta, teknologiassa tapahtuvaa muutosta. Tämä heijastuu

työelämään, johtamiseen, organisoitumiseen, ja siihen, miten se kuormittaa työssä työntekijöitä, ja mitkä niitä riskitekijöitä on. Pidän todella paljon tästä tarkastelutavasta.

Eräässä tilaisuudessa hiljattain pidit esityksen otsikolla ”Mielenterveydeksi nimetty haaste”. Mikä ajatus tällaisen otsikon takana on?

**Ari Väänänen:**

Otsikon takana on oikeastaan sellainen ajatus, että olen tässä pitkän tutkimusuran aikana – kun on työelämää ja työterveyttä tutkinut – huomannut semmoisen asian, joka tulee monesta suunnasta, että meillä yhä enemmän mielenterveys kehkeytyy ongelmaksi. Monia asioita käsitellään mielenterveyskriisin tai ongelmallistuneen mielenterveyden kautta. Minä ajattelin, että näitä monia asioita todennäköisesti voitaisiin käsitellä myös toisenlaisten käsitteiden ja toisenlaisten näkökulmien kautta. Ne kumpuavat erityisesti hyvin erilaisista lähtökohdista erilaisissa ryhmissä ja erilaisissa työelämän olosuhteissa. Ajatus tuolla otsikolla on kysellä sitä, missä määrin tässä on kyse mielenterveydestä, missä määrin voisi puhua jostain muista asioista. Minkälaiset taustamekanismit oikeastaan kutsuvat esille tällaista ilmiötä, jota me kutsutaan tänä päivänä mielenterveydeksi, joka on esimerkiksi hyvin erilainen mielenterveys, kuin mitä meillä oli vaikka 50 vuotta sitten Suomessa.

**Pauli Forma:**

Tästä varmaan jatketaan vähän myöhemmin vielä, pureudutaan tarkemmin tähän tematiikkaan. Tähän alkuun vielä, mikä on tutkimuksessa hyvin olennaista käsitteenä. Puhut paljon psyykkisestä haavoittuvuudesta, ja se on sinun tutkimuksissasi ollut mukana. Mikä sen ydin on, sen ajattelun, ja mitä olennaista psyykkisen haavoittuvuuden näkökulmasta nousee esiin tällä hetkellä?

**Ari Väänänen:**

Se on oikeastaan aika olennainen sen lähestymistavan ymmärtämisen kannalta. Minä näkisin, että mielenterveydessä meillä monesti puhutaan – kun käsitellään sitä – puhutaan yksilön polusta ja lähdetään ajattelemaan, että minkälaisia tekijöitä, riskejä tai kehityskulkuja sen mielenterveyden tai sen heikkenemisen taustalla on. Silloin lähdetään katsomaan monesti lääketieteellisestä tai psykologisesta näkökulmasta. Sitten jos katsotaan vaikka nykyisen mielenterveyden kehittymistä sekä työelämässä että laajemmin yhteiskunnassa, kyse on semmoisesta asiasta, joka pikemminkin on monen erilaisen kehityskulun tulosta. Ja minä näen, että se mielenterveys sinällään on eräänlainen sivutuote pitkän aikavälin muutoksesta, joka on tapahtunut esimerkiksi ihmisten välisessä suhteessa. Meillä on paljon tasa-arvoisempi suhde toisiimme, ja me pystymme ilmaisemaan asioita erilaisissa yhteyksissä asiakkaina, oppilaina ja niin edespäin. Samalla meillä on hirveän paljon enemmän kaikkennäköisiä asiantuntijajärjestelmiä, käsitteitä meidän ympärillämme, jotka myös tuottavat mahdollisuuksia nähdä näitä asioita toisella tavalla kuin ennen. Me näemme esimerkiksi näitä psyykkisen elämän ja sosiaalisen elämän haasteita sen takia myös eri tavalla. Yksi näistä tavoista, isosti, on tällä hetkellä mielenterveys. Lisäksi meillä on tietenkin isoja muutoksia tapahtunut työelämässä, jotka ovat heijastuneet siihen, että

minkälaiseen rooliin mielenterveys työelämäkentällä asettuu. Me teimme hyvin erilaisia töitä; se toimijuus, mitä työntekijöiltä vaadittiin jossain sodanjälkeisessä Suomessa, oli tyystin erilainen. Siellä oli ihmis- ja eläintyövoimalla aivan erilainen rooli. Tänä päivänä tällaisessa kognitiivisessa taloudessa arvon tuotannon logiikka on täysin erilainen.

**Pauli Forma:**

Miten sitten työkyvyn näkökulmasta; tällä hetkellä kaksikin isoa tekijää vaikkapa työkyvyttömyyseläkkeiden takana on mielenterveyden häiriöt ja tuki- ja liikuntaelinten sairaudet. Minkälainen ongelma, haaste tai ilmiö mielenterveys on nimenomaan työkyvyn ja työkyvyttömyyden näkökulmasta?

**Ari Väänänen:**

Se on tietysti tosi merkittävä ja iso tänä päivänä. Ajattelisin, että yksi tärkeä kulma siinä on se, että suhde työkykyyn on vastavuoroinen. Se, mitä työkyvyltä ja kyvykkyydeltä työssä jossain vaiheessa odotettiin tai monissa esimerkiksi kehittyneissä maissa tänä päivänä odotetaan, on erilainen kuin siinä yhteiskunnassa, missä me tänä päivänä eletään. Silloin se, miten mieli asemoituu osana työkykyä, on tavallaan hyvin erilainen. Monia asioita ja monia töitä pystyi tekemään, vaikka mieli ei ollut niin skarppi tai hyvällä tolalla, jos väestötasolla ajattelee muutama vuosikymmen sitten. Tänä päivänä meillä on yhä vähemmän sellaisia töitä, ja meillä on yhä enemmän taas sellaisia töitä, joissa vaaditaan siltä mieleltä, psyykkiseltä jaksamiselta ja suorituskyvyltä aika paljon. Se on varmaan yksi osatekijä, joka nostaa tällä hetkellä työkyvyttömyyttä esiin mielenterveyssyistä.

Näen sen työkyvyn ja mielenterveyden suhteen jatkuvasti muuntuvana. Sekä se mielenterveys muuntuu erilaisista syistä, joita tuossa äsken vähän kuvasin, mutta myös se kyvykkyyden vaatimus muuntuu. Tästä on hyvä esimerkki: jos me olemme katsoneet pitkällä aikavälillä Hesarin työpaikkailmoituksia, sieltä näkyy iso muutos, kuinka erilaiset sosiaaliset, kognitiiviset, emotionaaliset kyvykkyydet ovat työpaikkailmoituksissa nousseet esille. Ennen ilmoitukset esimerkiksi esihenkilölle oli hyvin niukkoja. Eli se koko maailma, mitä siltä ideaalityöntekijältä vaaditaan, on muuttunut, ja se maailma on paljon enemmän sellainen, joka resonoi mielenterveyden kanssa.

**Pauli Forma:**

Tässä on paljon mielenkiintoisia näkökulmia työkyvyn näkökulmasta. Mielenterveys on myös vaikeammin mitattavissa ja havainnoitavissa oleva asia, kun vertaa vaikkapa tuki- ja liikuntaelinsairauksiin työkyvyttömyyden syynä. Yksi tekijä on se, että se ei ole pelkästään suinkaan se työ, joka mielenterveyteen vaikuttaa. Mahdollinen työkyvyttömyys kyllä näkyy esimerkiksi työpaikoilla, mutta syyt saattavat olla ihan toisaalla. Tämä saattaa vaikeuttaa työkykyjohtamista työpaikalla.

Me olemme tässä nyt ensisijaisesti varmasti pohtimassa näitä Suomen ongelmia ja suomalaisen työelämän haasteita. Mutta eikö olekin niin, että tämä mielenterveysteema on kuitenkin hyvin yleismaailmallinen tällä hetkellä?

**Ari Väänänen:**

Joo, kyllähän se on. Jos katsoo OECD:n tilastoja työkyvyttömyydestä tai katsoo WHO:n tilastointia, nehan on kerätty ympäri maapalloa. Hyvin monissa maissa, erityisesti kehittyneissä liberaaleissa yhteiskunnissa kehityskulku on ollut havaittavissa. Ehkä mielenterveyden ympärille liittyneet käsitteet saavat vähän erilaisia painoarvoja erilaisissa maissa, mutta samantapainen ilmiö on tapahtunut hyvin monissa maissa. Esimerkiksi nuorempiin sukupolviin liittynyt haaste on näkyvissä myös muualla kuin Suomessa. Kyllä työkyvyttömyys mielenterveyteen liittyen on hyvin monissa maissa, jos ajattelee sitä työkyvyttömyyden kokonaisuutta, siinä 30 ja 50 prosentin välillä riippuen vähän indikaattorista ja maasta. Näitä kaikkia asioita ei voi aina yhteismitallisesti mitata, jos maiden välisestä vertailusta puhutaan.

**Pauli Forma:**

Nyt me olemme katsoneet tämän suuren yhteiskunnallisen muutoksen ja sitten globaalin perspektiivin, joten voimme sukeltaa tarkempiin näkökulmiin. Voidaanko jotenkin identifioida sellaisia työntekijäryhmiä? Tutkimusryhmäsi tutkimuksissa te olette kiteyttäneet sellaisia tyyppitapauksia, että miten mielenterveyteen liittyvät asiat esiintyvät. Kerro vähän näistä, sinulla on useampiakin tällaisia tyyppitapauksia.

**Ari Väänänen:**

Erityisesti varmaan viittaat tuohon meidän hiljattain tekemäämme haastattelututkimukseen. Siinä me haastattelimme 70 ihmistä. Suurin osa heistä oli nuoria työntekijöitä, mutta myös työterveyshuollon ammattilaisia ja esihenkilöitä, jotka tekevät töitä nuorten kanssa. He tulivat eri toimialoilta, olivat kuntapuolella kaikki töissä. Me havaitsimme niissä kuvauksissa – kun puhuttiin nuorten mielenterveydestä ja työkyvystä – että siellä taustalla oli hyvin erilaisia, mitä me kutsuimme mielenterveyden toimijahahmoiksi. Ne kumpusivat erilaisista työelämän olosuhteista, mutta toisaalta myös erilaisista työelämä- ja ylipäätään elämään liittyvistä ideaaleista ja toimintanormeista. Me nimesimme näitä erilaisia hahmoja ja yritimme luokitella niitä. Päädyimme lopulta kahdeksaan erilaiseen toimijahahmoon. Näissä kunta-alan töissä hahmoja oli esimerkiksi *ideaalinsa kadottava ammattilainen*, joka usein oli varhaiskasvatuksessa tai sote-alalla. Tämän hahmon ongelmaksi nousi usein se, että ne ideaalit, jotka olivat kasvaneet esimerkiksi koulutuksen kautta, eivät tuntuneet täyttyvän siellä töissä. Joutui jatkuvasti tekemään kompromisseja ja työn eettinen kuormitus oli vähän liian suuri. Tämä aiheutti painetta hakea tukea työterveyshuollosta.

Toinen hahmo, joka esiintyi aika paljon, oli esimerkiksi *autonominen itsensä kehittäjä*. Se oli hyvin yleinen taas erityisesti korkeasti koulutetuilla ja asiantuntijatehtävissä toimivilla, mutta myös muissa työntekijäryhmissä tätä oli. Tällä hahmolla taas oli ominaista jatkuva pyrkimys löytää sisältörikkautta elämään ja kehittymiskohteita. Hänellä oli myös jatkuvasti erilaisia valintoja, joita piti tehdä. Elämä monesti tuli aika semmoiseen ylikuumentuneeseen tilaan. Tämä

elämänohjaukseen ja jatkuvaan valintojen tekemiseen liittyvä runsaus ja merkityksellisyys hakeminen monesti johti myös tuen tarpeeseen psyykkisen jaksamisen osalta.

Näissä kahdeksassa hahmossa oli hyvin erilaisia tyyppisiä. Siellä oli myös esimerkiksi tällainen *puhumaton mies*, joka oli maskuliinisempi, ja mielenterveyden hoidossaan perinteisempään hiljaisuuteen, luontosuhteeseen ja tämän tyyppisiin asioihin kääntynyt. Tämän hahmon haasteena taas oli se, että apua – jos sitä tarvittiin – haettiin luultavasti suhteellisen myöhäisessä vaiheessa.

Mutta olennaista näissä toimijahahmoissa on nyt se, että me emme pyrkineet löytämään jotain yksittäisiä riskitekijöitä, vaan ymmärtämään mielenterveyttä toiminnan kokonaisuuden kautta, ja miten erilaiset ongelmat tämän päivän yhteiskunnassa ja tämän päivän nuoremmilla sukupolvilla alkavat näkyä mielenterveyden haasteena. Nämä eivät ole yksittäisiä ihmisiä, joita voi luokitella tällä lailla, että ”sinä olet tämmöinen hahmo ja sinä olet tämmöinen hahmo”. Nämä ovat enemmän meidän toiminnassamme ja toiminnan rakenteessa löytyviä tyyppitapauksia, niin kuin sinä sanoit, jotka sitten lopulta näkyvät siellä mielenterveyden isossa altaassa.

### **Pauli Forma:**

Minusta tuo on erittäin hieno tutkimus, ja nämä toimijahahmot – oli todella helppo miettiä niitä ja miten ne näkyvät. On varmaan hyviä näkökulmia ja työkaluja työterveyshuollolle ja myös työpaikoilla esihenkilöille. Tämä auttaa jäsentämään tätä välillä vähän hämäästäkin tematiikkaa.

No sitten pari muuta tällaista tarkentavaa kulmaa, ehkä vähän jo sivuttiinkin tätä. Nuoret ovat yksi keskeinen ryhmä. Nuorten mielenterveyden haasteista on tehty paljon tutkimusta, ja on tilastoja ja muuta dataa. Ihan lyhyesti, miksi nuoret ovat nyt erityisen haavoittuvassa asemassa?

### **Ari Väänänen:**

Minä ajattelisin jotenkin niin, että puhun siitä psyykkisestä haavoittuvuudesta. Se on sekä olosuhteita että miten ajatellaan asioista ja toimitaan ja minkälaiseen toimintakulttuuriin on kasvettu. Yksi tapa tavallaan ajatella näitä psyykkisen haavoittuvuuteen liittyviä haasteita on nimenomaan ajatella sitä tiettyyn aikakauteen ja sukupolven liittyvänä haasteena, ja tässä monesti työkykykeskustelussa se ongelma näyttää tämän hetken ongelmana ja ikään liittyvänä haasteena.

Ajattelisin, että meidän olisi ehkä syytä ottaa siihen ainakin rinnalle se, että meillä on hyvin spesifi aikakausi menossa ja nämä tämän hetken haavoittuvana ryhmänä nähty nuoret – no ensinnäkin hyvin moninainen ryhmä kuten vaikka nuo toimijahahmot kertoivat – mutta siinä on myös se, että ne haasteet ja se nuorten maailma ja ne ideaalit, joihin kasvetaan, ja ne käsitteet, joilla toimitaan, ne tänä päivänä ovat hyvin erilaisia.

Myös minä ajattelisin, että tänä päivänä niitetään semmoista satoa, joka on kertynyt meille varmaan jostain Ranskan vallankumouksesta lähtien. Tällä tarkoitan sitä, että meillä on esimerkiksi tämmöiseen individualismiin ja itsensä kehittämiseen, itsensä toteuttamiseen ja

omien ideaalinen tavoitteluun liittyvä vahva kasvatuksen perinne, ja se on yksi taustatekijä. Ei missään nimessä ainut, mutta se sekoittuu tähän myös tässä tapauksessa siihen työkykyhaasteeseen, koska paljon toimijahahmot osaltaan kertovat, että nuoret aikuiset kamppailevat semmoisten ongelmien kanssa, että on niin kun lähdetty rakentamaan sitä työelämäkuvaa ja tavallaan tavoittelemaan asioita, jotka sitten vähitellen siellä työelämässä osoittautuvat vaikeiksi toteuttaa. Siellä on paljon semmoisia realiteetteja ja reunaehtoja, jotka ei sitten välttämättä vastaa niitä omia tavoitteita. Yksi tämmöinen resonointi ja problematiikka sitten näkyy työterveyshuoltojen vastaanotoilla ja psykologisen tuen tarpeena ja mahdollisesti myös erilaisissa terapiamuodoissa. Näen, että nuoret voi olla haavoittuva ryhmä, mutta en näkisi, että se on sinällään nuorissa vaan se on meidän kulttuurissamme, johon nuoret ovat kasvaneet ja myös niissä tavoissa ajatella meidän kulttuurissamme, jotka nuoret on ehkä ottaneet myös käyttöön jollain tavalla aktiivisemmin ja osaavat myös toimia siinä kulttuurissa paremmin. Tämähän näkyy vaikka terapian käytön jakautumisessa Suomessa ikäryhmittäin.

## **Pauli Forma:**

Tuossa viittasit nuorten odotuksiin ja se oikeastaan tarjoaa aasinsillan seuraavaan, jota olen miettinyt, että joku aika sitten luin yhtä tutkimusta, jossa oli tarkasteltu lukiolaisten työelämän odotuksia. Minulla jäi mieleen siitä vahvasti, että tytöillä oli todella paljon erilaisia tulevaisuuteen, työelämään, perheeseen, uraan, koulutukseen, kaikkeen liittyviä odotuksia. Pojilla oli paljon maltillisemmat odotukset.

Siitä päästään siihen, että jos katsoo vaikka Kelan sairauspäivärahatilastoja ja sitten sitä nykyistä trendiä, jossa ahdistuneisuus nousee voimakkaasti esiin, ja se on erityisesti nuorten naisten haaste. Uskallan tätä vaikeaa kysymystä kysyä sinulta, koska sinulla on useita sivuja tässä kirjassa sellaista, jossa pohditaan sukupuolen merkitystä tästä mielen terveyden näkökulmasta. Avaa vähän tätä sukupuolinäkökulmaa.

## **Ari Väänänen:**

Sukupuoli on tosi merkittävä monen – jos katsoo vaikka kvantitatiivisia indikaattoreita, mielialäläkkeissä, sairauspoissaoloissa, työkyvyttömyydessä ja monissa muissa indikaattoreissa, oireilussa näkyy naissukupuolen ylliedustus. Miehillä taas lähinnä perinteisempi, esimerkiksi alkoholin liikakäyttö on se, joka heijastuu mielen terveyteen.

Jos ajattelee näitä mielen terveyden profiileja ja mielen terveyden naisvaltaisuutta, siellä karkeasti ottaen voi ajatella tosiaan kahdenlaisia kehityslinjoja. Toinen tulee siitä, että meillä on varsin sukupuolen mukaan segregoitunut työelämä ja naiset kohtaavat erilaisia haasteita työelämässä ja heidän vaikutusvaltansa ja mahdollisuutensa kenties korjata epäkohtia vaikka töissä on keskimääräisesti vähäisemmät kuin miehillä, heidän palkkatasonsa on jonkun verran pienempi ja niin edespäin. Tämähän on tavallaan tämmöisen valtaan ja vaikutusvaltaan ja työelämän olosuhteisiin liittyviä, todennäköisiä reaali maailmaan liittyviä taustatekijöitä tähän. Sitten

toisaalta on tämä kulttuurisempi ja emootioiden hallintaan ja psyykkisen elämän hallintaan liittyvä puoli, joka näyttäytyy niin, että mielenterveys tulee lähemmäksi ikään kuin käsitteenä ja toimintamallina. Naissukupuolen liittyviä, tavallaan konventionaalisia tapoja toimia ja ajatella on. Jos mennään vaikka mielenterveyttä käsitteleviin seminaareihin tai workshoppeihin tai vastaaviin, nähdään naisten ylläpito myös siellä, eli se näkyy hyvin monella erilaisella alueella tässä mielenterveyden alueella. Perinteisesti miesten, nyt karrikoiden, semmoinen tekninen ja materialistinen tapa lähestyä asioita vieroksuu mielenterveyttä eikä kutsu sitä tavallaan luokseen. Tämä on tavallaan yksi näkökulma, ja siksi minä tuossa kirjassa esimerkiksi kirjoitan ja kyselen vähän sitä, että onko tämän päivän mielenterveys osaltaan myös tapa tehdä sukupuolta ja onko se yksi osa sillä lailla, koska se niin vahvasti kytkeytyy. Se on yksi vahvimista sosiodemografisista tekijöistä mielenterveyden taustalla tänä päivänä. Pakosti sillä on tekemistä sen kanssa, että sekä feminiinisuuden, maskuliinisuuden että muunsukupuolisuuden mutta myös sitten olosuhteiden kanssa, missä me miehinä ja naisina sitten toimitaan. Tämä luultavasti heijastuu siihen, että meillä on ihan erilaiset käyttäjämäärät terapiassa tai meillä on erilaista työkyvyttömyyteen liittyvää oireilua miehillä ja naisilla. Nämä ovat faktoja, joita on, ja se tuntuu liittyvän sekä siihen kulttuurin muutokseen ja kulttuuriseen tapaan toimia miehenä ja naisena että niihin olosuhteisiin, joissa miehet ja naiset luontevasti toimivat.

## **Pauli Forma:**

Mennään sitten tähän järjestelmänäkökulmaan sillä tavalla, että olet tutkinut työterveyshuoltoa ja työterveyden ammattilaisten työtä ja suhdetta tähän mielenterveysproblematiikkaan. Yksi teema, joka keskustelussa esiintyy, on medikalisaatio. Mikä on näkemyksesi, että kuinka paljon tässä on sitten tällaista medikalisaatiota tässä ilmiössä?

## **Ari Väänänen:**

Yksi konkreettinen esimerkki mielenterveyden ja mielenterveyshäiriöiden medikalisaatiosta on se, että Amerikan psykiatriyhdistyksen manuaali oli joskus tuossa reilu 60 vuotta sitten 150 sivun mittainen ja tänä päivänä se on noin 1000 sivun mittainen. Eli ne kategoriat tässä mielenterveyden ympärillä on huomasti lisääntyneet, ja se on yksi taustaelementti kehityskulussa, mikä tähän nykyiseen mielenterveyteen vaikuttaa. Samalla kun meillä on mielenterveyden stigma ainakin jossain määrin höllentynyt, meillä on helpompi puhua näistä asioista ja erilaisia kanavia ja myös tarvetta näistä keskustella. Meillä on näihin lääketieteellisiin luokituksiin sekä lääkärinkunnan ja hoitohenkilökunnan toimintarepertuaariin ja työkaluihin liittyviä muutoksia, jotka kytkeytyvät tähän kehityskulkuun. Kun haastatellaan esimerkiksi konkarityöterveyslääkäreitä, jotka ovat katsooneet pitkällä aikavälillä tätä kehitystä, erityisesti siellä järjestelmän kehittämisen parissa toimineet lääkärit tuovat esille sitä, että vähin erin 1970-luvun loppupuolelta lähtien suurin piirtein on tullut yhä enempi painetta lisätä uusia diagnooseja luokituksiin ja nimetä asioita lääketieteellisin termein. Tämä medikalisaatio tässä ilmiössä ei ole pelkästään lääkäreiden keksimää tai psykiatrian lääketeollisuuden tuottamaa, vaan siinä on mukana myös sitä, että

toimijuus, joka siellä yhteiskunnassa on, ja työntekijät ja työikäinen väestö samoin kuin muu väestö – tavallaan heidän identiteettiinsä ja toimijuuteensa kytkeytyy yhä enemmän näitä puolia, jotka liittyvät medikalisaatioon ja ilmiöiden lääketieteellistämiseen. Ja meillä on paljon enemmän nyt myös aktiivisia erilaisiin diagnooseihin liittyviä toiveita, koska voi yksilötasolla olla helpottavaa myös saada jokin nimitys omille oireille ja ongelmille. Se on yksi puoli tässä, että meillä on yhä enemmän medikaalisesti ymmärrettyjä identiteettejä tai toiveita semmoisesta. Se on yksi puoli tässä problematiikassa, että psyykkisten, emotionaalisten ja sosiaalisten haasteiden arjen kavalkadi on yhä enemmän valunut sinne medikaaliselle alueelle ja sitä ratkotaan siellä.

## **Pauli Forma:**

Jos mennään sitten työpaikan tasolle, jos mietitään työkykyjohtamista ja niitä asioita, joita työpaikoilla voidaan tehdä, jotta sellaiset työntekijät, joilla on mielenterveyteen liittyviä haasteita tai on alentunut työkyky mielenterveyssyistä. Mitä pitäisi olla olennaisena ohjenuorana tai mikä pitäisi olla työnantajilla kirkkaana mielessä tässä ajassa, jossa tätä mielenterveyden kutsuttua ongelmaa on paljon ilmassa?

## **Ari Väänänen:**

Ajattelisin niin, että ensinnäkin meillä – vaikka olen kriittinen tämä mielenterveyden käsitteen suhteen – ajattelen, että meillä on myös ihan konkreettisia haasteita mielenterveyden alueella ja ihmiset tarvitsevat myös tukea tähän. Yksi foorumi, missä tukea voi riittävän ajoissa saada, on nimenomaan työpaikka. Kyllähän siinä sitten korostuu esihenkilöiden valmiudet toimijat näiden asioiden kanssa. Siellä korostuu hyvä suhde työterveyshuollon kanssa ja siellä korostuu myös se, että jos ajatellaan vaikka nuoria työntekijöitä, niin miten hyvin pystytään erilaista perehdyttämistä, mentorointia ja tämän tyyppisiä asioita siellä työpaikalla järjestämään ja organisoimaan sitä työtä niin, että se työn mielekäs tekeminen mahdollistuu. Ne ovat konkreettisia työpaikan toimintatapoja, mutta laajemmin varmaan myös niin, että me meidän pitäisi työelämässä ja työterveyshuollossa myös niillä rajapinnoilla ja samoin koulutusjärjestelmien osalta miettiä uusia keinoja ja tapoja toimia näiden asioiden kanssa ja myös yrittää kehittää luultavasti uudenlaista toimintakulttuuria ja ymmärrystä siitä, että mitkä sitten asiat kuuluvat mielenterveysongelmien ja -häiriöiden hoitamisen alueelle ja mitkä on sitten semmoisia, joita voitaisiin hoitaa muita kanavia pitkin. Niitä muita kanavia olisi mielestäni syytä kehittää ja vahvistaa, ja meillähän nyt on jo paljon hyviä välineitä varmasti olemassa.

## **Pauli Forma:**

Ajattelen myös sillä tavalla, että se työ ja työhön osallistuminen voi olla tosi iso hyvä asia tässä mielenterveyden tukemisessa. Työ kuntouttaa, ja olen lukenut sellaisia tutkimuksia, joissa on tiivistetty, että minkälaiset tekijät siellä työelämässä sitten tukevat mielenterveyttä. Minusta lohdullinen ja helpottava tulos näistä tutkimuksista on se, että kyse on hyvin perusasioista:



sosiaalisista suhteista, luottamuksesta, hyvästä esihenkilötyöstä ja tällaisista. Se on varmaan kanssa viesti sinne työpaikoille.

No sitten sellainen kysymys, että mitä työntekijä itse voi – että miten me voimme itse yrittää säilyttää mielenterveyttämme tämän maailman muutoksessa? Mitä yksilö voi tehdä?

## **Ari Väänänen:**

Yksilö varmaan voi tehdä moniakkin asioita. Näitä vinkkejä varmasti löytyy monenlaisia naistenlehdissä ja erilaisilta personal coacheilta. Kyllä siinä varmaan asiat, jotka monet hahmotkin tuossa kuvaavat, liittyvät siihen, että unta ei saada riittävästi, elämä on liian hektistä. Tarvitaan myös ilmeisesti paljon enempi priorisointeja ja karsimista ja olennaisen löytämistä ja tämän tyyppisiä asioita, jotka yksilön kannalta ovat tärkeitä. Ne ovat perusasioita ja myös siihen valintojen rikkauteen liittyviä asioita, jotka sitten siellä mielenterveyden puolella monesti resonoivat ja joihin voi puuttua.

Samalla kun puhutaan yksilön vastuusta yksilön näkökulmasta, siinä on se puoli, että me olemme kääntyneet autonomisen toimijan maailmaan. Tässä on nyt tärkeä yhtenä kehityskulkuna tunnistaa se, että monet näistä asioista, jotka liittyvät mielenterveyteen ovat poikkeuksellisen historiallisesti itsenäisen ja omaehtoisen ja tavallaan itsensä johtamiseen fokuoituneen niin kun yksilön ongelmia. Itsensä johtaminen ja jatkuva navigointi ovat osa tätä, että minkä takia tämä mielenterveys nousee käsitteenä esiin. Minä vain nyt kysyn sitä, että tarvitsemmeko me mielenterveyttä nimenomaan tässä navigointityökaluna vai onko se jotain muuta, jota me kenties tarvitsisimme. Tähän individualismin nousuun ja autonomisen toimijan nousuun tämä asia osittain pitkälti myös liittyy.

## **Pauli Forma:**

Jos sitten suuntaudutaan vähän tulevaisuuteen, pari vuotta sitten Työterveyslaitos julkaisi suomalaista työelämää koskevan skenaarioraportin, jossa oli paljon mielenkiintoisia asioita. Minkälaisia mielenterveyden kannalta olennaisia skenaarioita siinä nousi esiin?

## **Ari Väänänen:**

Joo, no sieltä nousi aika montakin. Tietenkin siellä oli teknologian kehitykseen ja ilmastonmuutokseen liittyviä megatrendejä, jotka näkyvät jo tänä päivänä, ja yhä enempi varmasti korostuvat koneoppimiseen ja generatiivisen tekoälyyn liittyvät puolet, jotka osaltaan tulevat haastamaan sitä, minkälaisessa mielenmaisemassa työntekijät tulevat tulevaisuudessa liikkumaan. Sitten on kulttuurisempia kehitystrendejä, jotka liittyvät esimerkiksi siihen, että meillä yhä enemmän työvoimassa on siirrytty itsensä kehittämisen ideaaleihin. Meillä on yhä enemmän siirrytty verkostomaiseen toimintatapaan työelämässä, mikä tarkoittaa, että monet meistä työskentelee erilaisissa projekteissa ja ne työskentelyolosuhteet ovat siinä mielessä myös verkostoihin sidottuja, riippuvaisia niistä ja samalla myös häiriöherkkiä. Tämän takia, kun me

olemme verkostomaisessa ja kehittämisorientoituneessa työelämässä, se tarkoittaa myös sitä, että pitäisi pystyä niin kun jotenkin vaikuttamaan siihen systeemiin, jossa me toimimme, eikä vaan pelkästään niihin yksilöihin. Eli tuodaan välineitä, jotka voivat mahdollistaa mahdollisimman sulavan työprosessin ilman, että ihminen joutuu pattitilanteeseen, että hän joutuu vaikka viikonloppuisin tekemään sitten monen viikon työt kun työn rakenne on niin hankala. Meillä on niin ylettömästi kehitymisvaatteita itselle, että me uuvumme. On tarve varmaan myös miettiä, että mitkä kenellekin ihmisille on tärkeitä ja kaikkein tärkeimpiä kehitymisvaatteita ja keskittyä sitten niihin.

**Pauli Forma:**

Me olemme tässä käsitelleet monenlaisia teemoja, ja ehkä pitää tunnustaa, että olemme olleet enemmän erilaisten haasteiden ja uhkakuvien ja riskien parissa tässä keskustelussa. Onko sitten nähtävissä tulevaisuudessa tai lähitulevaisuudessa jotain sellaista, joka oikeasti voisi toimia lääkkeenä näiden mielenterveysongelmien jatkuvaan yleistymiseen?

**Ari Väänänen:**

Ajattelin, että kun mielenterveys on muovautunut tämmöiseksi kuin se tänä päivänä on instituutioiden ja toimintamallien kautta, myös se voi muuttua muuttamalla sitten näitä toimintamalleja, ajattelutapoja, institutionaalisia väyliä ja käsittelytapoja ja käsitteitä, joilla näitä asioita käsitellään. Siinä mielessä kyllä näen siinä isoja mahdollisuuksia ja ajattelin, että tämän hetken keskustelu esimerkiksi tässä mielenterveyden ympärillä ja se kritiikki, jota esitetään yltiöindividualistisia näkökulmia kohtaan, ovat jo nyt muuttamassa ja tulevat jatkossa seuraavina vuosina luultavasti muuttamaan tätä toimintakenttää. Meille löytyy sitten lopulta myös vaihtoehtoisia ja rinnakkaisia tapoja jäsentää näitä ilmiöitä ilman, että me myöskään unohtamme sitä, että on oikeasti sitten mielenterveyshäiriöitä ja -ongelmia, joita pitää myös mahdollisimman asianmukaisesti hoitaa.

**Pauli Forma:**

Nyt haluan kiittää, Ari sinua, tästä vierailusta.

**Ari Väänänen:**

Kiitos.

**Pauli Forma:**

Ja kiitos kaikille kuuntelijoille. Minä olen Pauli Forma, ja tämä oli Varman Työelämän muodonmuutos -podcast.