



DATA, HAVAINNOT JA TRENDIT

Ajatus työn mielenterveysdata 2022 ja vuoden 2023 ennuste

Helttis!

Reilu vuosi sitten jaoimme Heltin ajatustyöläisiin erikoistuneen työterveyden sairauspoissaolodataa ja ammattilaisten tekemiä havaintoja. Edellisen datapaketin julkaisun jälkeen ajatustyöpaikkoja ja ajatustyöntekijöiden arkea töissä ja kotona ovat muovanneet paitsi epävarma maailmantilanne, mutta myös entisestään kiihtynyt työelämän murros, teköällyn jokapäiväistyminen sekä maailman taloustilanteen ravistelemat organisaatiot.

Onkin korkea aika julkaista uusi, päivitetty versio ajatustyön mielenterveysdatasta ja ilmiöistä, sekä lähitulevaisuuden kehityssuunnista.

Käsissäsi on nyt Heltin dataan perustuva **Ajatustyön mielenterveysdata 2023 – trendit, havainnot ja ilmiöt.**

Julkaisun sinulle kokosivat ja lisätietoja antavat:



Anna-Mari Lahtinen

Heltin johtava työterveyslääkäri
Työterveyshuollon ja yleislääketieteen
erikoislääkäri

anna-mari.lahtinen@heltti.fi

050 348 9579



Katri Kanninen

Psykologian tohtori, kouluttajasykoterapeutti,
tietokirjailija, Heltin mielen palveluiden
kehitysjohtaja

katri.kanninen@heltti.fi

050 348 9579

Miksi tämä julkaisu ja miksi juuri nyt?

Valtakunnallisessa keskustelussa nousee esiin kaksi teemaa: taloustilanteen ja suomalaisten mielenterveyden heikkeneminen ja huolestuttava kehityskulku.

Suomi rakentuu nyt tietotyön huippuosaamisen varaan, ja se on meille kilpailuetu maailmassa. Samalla suurin osa työikäisistä työskentelee pk-yrityksissä, jotka muodostavat selkärangan maamme taloudelle ja kasvulle.

Elämme kuitenkin nyt globaalisti, Suomessa, yritystasolla ja yksilöinä haastavia aikoja, joita leimaavat inflaatio, korkeammat kustannukset ja epävarmuus. Erilaiset toimialat ja organisaatiot kamppailevat vaikeissa tilanteissa.

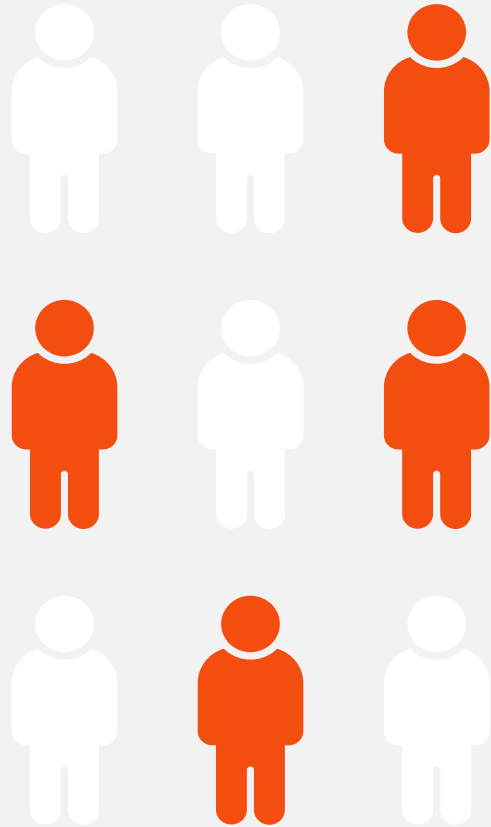
Samaan aikaan työikäisten ja nuorten mielenterveyden haasteet ja niiden huolestuttava kehityskulku ovat nousseet meillä Suomessa keskiöön, jota pyritään ratkomaan aina hallitustasolta alkaen.

Me Heltissä, Suomen ainoana **ajatustyöhön erikoistuneena** terveys- ja terapiapalveluita tuottavana toimijana työskentelemme pääosin pk-yritysten kanssa. Näemme ja kuulemme yritystason ja yksilötason haasteet.

Seuraamme työikäisten ja nuorten mielenterveyden kehityskulkua huolestuneina paitsi **yksilöiden**, mutta myös nopeasti muuttuvan toimintaympäristön, epävarmuuden ja heikkenevän taloustilanteen keskellä kamppailevien **organisaatioiden näkökulmasta**.

Tämä julkaisu valottaa ajatustyöntekijöiden mielenterveysperusteisten sairauspoissaolojen taustasyitä, kehitystä ja konkretisoi työpaikalle koituvia kustannuksia vuosien 2019 ja 2023 välillä.

**[Elinkeinoelämän keskusliiton](#) mukaan keskimääräinen sairauspoissaolopäivän hinta on 370€. Tämä julkaisu valottaa esimerkkien avulla myös konkreettisesti, ettei yrityksissä eikä meillä Suomessa ole varaa jatkaa samalla kehityskululla.*



Heltin Ajatustyön mielenterveysdata –julkaisu muodostuu seuraavista tausta-aineistoista sekä niiden pohjalta tehdyistä havainnoista:

- Heltin ajatustyöhön, ajatyöntekijöihin ja ajatustyöpaikkoihin erikoistuneen työterveyden sairauspoissaolodata vuosilta 2019-2022 sekä kuluvan vuoden 2023 data tammikuusta syyskuun loppuun asti.
- Heltin psykologien toteuttamien lyhytterapioiden kvantitatiivinen ja laadullinen alku- ja loppumittausten data
- Sivujen 8-9 laskelmissa on huomioitu kunkin vuoden laskennalliset työpäivät vuosina 2019-2023. Laskelmissa on huomioitu ainoastaan Heltin työterveydessä kirjoitetut F-diagnostiset sairauspoissaolot, ei omailmoitteisia sairauspoissaoloja. Laskelmissa on käytetty Elinkeinoelämän keskusliiton mukaista sairauspoissaolopäivän kustannusta työnantajalle, joka on vuonna 2023 370€/päivä.

Paketin ovat koonneet Heltin johtava työterveyslääkäri, työterveyshuollon ja yleislääketieteen erikoislääkäri **Anna-Mari Lahtinen**, Heltin johtava psykoterapeutti **Aino Juusola** sekä Heltin mielen palveluiden kehitysjohtaja, psykologian tohtori, kouluttajapsykoterapeutti **Katri Kanninen** yhdessä Heltin ajatustyön asiantuntijoiden kanssa.

02

Data ja havainnot

Ajatustyöntekijöiden
mielenterveysperustaiset
sairauslomat **lisääntyvät**
yhä edelleen.

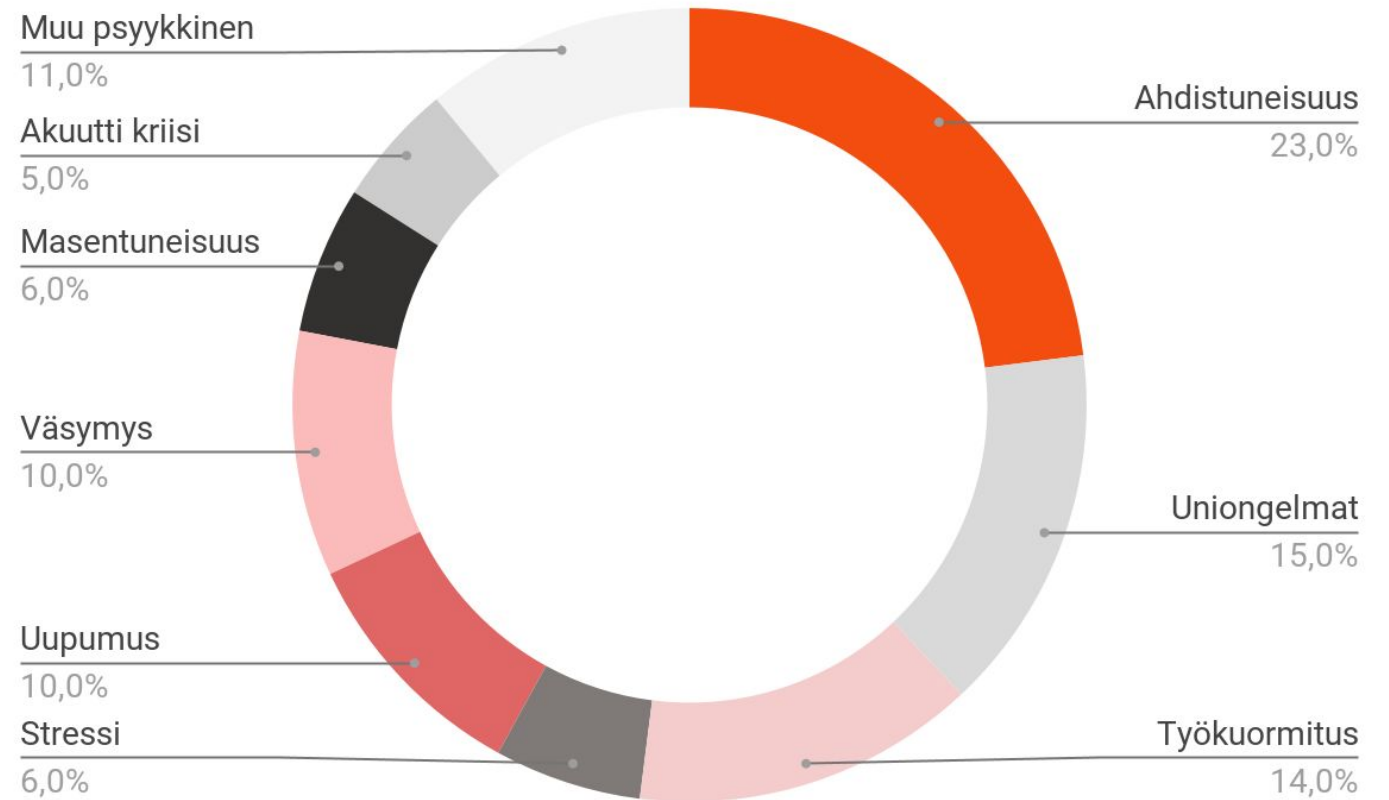
Miksi ajatustyöntekijä ottaa yhteyttä työterveyteen mieleen liittyvissä asioissa?

Heltin ajatustyöhön erikoistuneen työterveyden datan mukaan, **vuonna 2022 tyypillisin mieleen liittyvän yhteydenoton syy oli ahdistuneisuus (23%).**

Eri asteinen stressi (6%), työkuormitus (14%) ja uupumus (10%) käsittävät yhteensä 30% mieleen liittyvistä yhteydenotoista.

'Muu psyykkinen syy' (11%) käsittää yhdistelmät erilaisista psyykkisistä oireista.

Yhteydenoton primäärisyy merkitään asiakkaan ottaessa yhteyttä työterveyteen. Merkinnän tekee sairaanhoitaja asiakkaan oireiden perusteella.



“Ihminen tunnistaa heti fyysisen oireen, kuten kuumeen tai kurkkukivun. Mutta herkkyys pysähtyä oman mielen hyvinvoinnin muutoksiin on hankalampaa – moni havahtuu oireisiin vasta sitten, kun ne ovat muhineet kuukausia ja konkretisoituvat toistuvina esimerkiksi uniongelmina.

Puhutaan myös paljon presenteismistä, joka korostuu erityisesti ajatustyöntekijöiden keskuudessa; työpaikalla saatetaan antaa mielikuva, että kaikki on hyvin ja työteho mainio, vaikka oikeasti töissä on oltu jo viikkoja tai kuukausia puolikuntoisena hyvinkin stressaantuneena ja kuormittuneena. Sinnittely töissä tyypillisesti purkautuu vasta työpäivän jälkeen vapaa-ajalla esimerkiksi ärtymyksenä, jaksamattomuutena tai impulsiivisuutena.”

“Kun ajatustyöntekijä ottaa yhteyttä työterveyteen esimerkiksi univaikeuksien vuoksi, on taustalla ollut monesti monisyinen vyyhti pitkään jatkunutta haitallista kuormitusta ja/tai palautumisvajetta.

Siinä vaiheessa kun uni häiriytyy, on jo iso riski uupumukseen ja sen etenemiseen masennukseen.”



Anna-Mari Lahtinen

Heltin johtava työterveyslääkäri
Työterveyshuollon ja yleislääketieteen
erikoislääkäri



Mielenterveysperusteisten sairauspoissaolopäivien määrä kasvaa vuosi vuodelta

Vuoden 2019 tasoon verrattuna, vuonna 2023 mielenterveysperusteisten sairauspoissaolopäivien määrä on kasvanut 68%.

+68 %

Sairauspoissaoloprosentti kuvaa sitä, kuinka monta työpäivää keskimäärin työntekijä on poissa työstä sairausloman vuoksi. Heltin työterveyden datan mukaan, ajatustyössä suurin osa sairauslomista johtuu mielenterveyssyistä.

Heltin ajatustyöhön erikoistuneet työterveyden data vuosilta 2019-2023 osoittaa mielenterveyssyistä johtuvien sairauspoissaolojen kasvaneen vuosi vuodelta.

Vuonna 2020 nousu vuoteen 2019 verrattuna oli **+11,7 %**

Vuonna 2021 nousu vuoteen 2020 verrattuna oli **+31,6 %**

Vuonna 2022 nousu vuoteen 2021 verrattuna oli **+1,3 %**

Ennuste:

Tammikuu-syyskuu 2023 datan perusteella vuonna 2023 nousu vuoteen 2022 verrattuna tulee olemaan vähintään **+13,6%***

**Ennustamme tätä korkeampaa nousua, sillä tyypillisesti vuoden viimeisinä kuukausina mielenterveysperusteiset sairauslomamat lisääntyvät suhteellisesti. Syitä ovat mm. kaamoskausi, monesti kuormittava loppuvuosi sekä vuoden loppua kohti väsyminen.*

Kuinka monta päivää keskimäärin ajatustyöntekijä on sairauslomalla mielenterveyssyistä – ja paljon se maksaa?

Esimerkki: 100 henkilön pk-yritys

Heltin ajatustyöhön erikoistuneen työterveyden datan perusteella 100 henkilöä työllistävän yrityksen henkilöstö on keskimäärin ollut mielenterveyssyistä johtuvalla sairauslomalla vuonna 2019 128 päivää.

Mikäli kuluvan vuoden kehityskulku jatkuu samanlaisena kuin tammi-syyskuun toteuma, tulee vuonna 2023 mielenterveysperusteisten sairauslomapäivien määrä olemaan 216.

Keskimääräinen mielenterveyssyistä johtuvien sairauslomapäivien määrä / vuosi / työntekijä.	2019:	1,28 päivää
	2020:	1,44 päivää
	2021:	1,91 päivää
	2022:	1,92 päivää
	2023:	2,16 päivää

Kuinka paljon mielenterveysperusteiset sairauslomat kustantavat keskimäärin 100 hengen yritykselle?

Vuosi	Mielenterveysperusteisten sairauslomapäivien määrä / vuosi	Kustannus työnantajalle [EK:n mukaan 370 € / päivä]
2019	128 päivää	47 360 €
2020	144 päivää	53 280 €
2021	191 päivää	70 670 €
2022	192 päivää	71 040 €
2023	216 päivää	79 920 €

A bar chart with two orange bars of increasing height. The left bar is shorter and labeled '2019' with the value '47 360 € / vuosi'. The right bar is taller and labeled '2023' with the value '79 920 € / vuosi'. The background of the chart is a dark, blurred image of a woman with red hair covering her face with her hand, suggesting stress or mental health issues.

47 360 €
/ vuosi

2019

79 920 €
/ vuosi

2023

**Työnantajalle koituvat
kulut mielenterveyssyistä
johtuvista sairauslomista
ovat **lähes tuplaantuneet**
vuosien 2019 ja 2023
välisenä aikana.**

Esimerkkinä 100 henkilöä työllistävä ajatustyöryitys.

“Vakavien mielenterveyden häiriöiden määrä ei ole merkittävästi kasvanut Suomessa. **Sen sijaan mielen oireilu on lisääntynyt** monissa eri ikäluokissa.

Me Heltissä seuraamme tiiviisti ajatustyöntekijöiden työkykyä sekä hyvinvointia ja tässä ryhmässä erilaiset mielen oireet ovat lisääntyneet – tämä näkyy myös mieleen liittyvien yhteydenottojen sekä mielenterveyssyistä johtuvien sairauspoissaolojen lisääntymisenä.

Positiivista ilmiössä on se, että yhä varhaisemmassa vaiheessa uskalletaan hakea apua mielen oireiluun.

Huolestuttavaa puolestaan on se, että kun ihminen tunnistaa oman miensä oireilevan, se kertoo meille eri syistä johtuvan haitallisen kuormittumisen lisääntymisestä. Koska meillä jokaisella on sama pää töissä ja kotona, heijastuu pahoinvointi niin työhön ja työpaikoille kuin vapaa-ajalle, koteihin, ihmissuhteisiin ja vanhemmuuteen.”

“Huolestuttavaa on erityisesti mielenterveyssyistä johtuvien ajatustyöntekijöiden sairauspoissaolojen lisääntyminen vuosi toisensa jälkeen.

Sairauspoissaolo mielenterveyssyistä kertoo meille oireiden päässeen jo niin pitkälle, että se estää työnteon ja oireiden taltuttamiseen tarvitaan sairauslomia.”



Katri Kanninen

Psykologian tohtori,
kouluttajasykoterapeutti, tietokirjailija,
Heltin mielen palveluiden
kehitysjohtaja

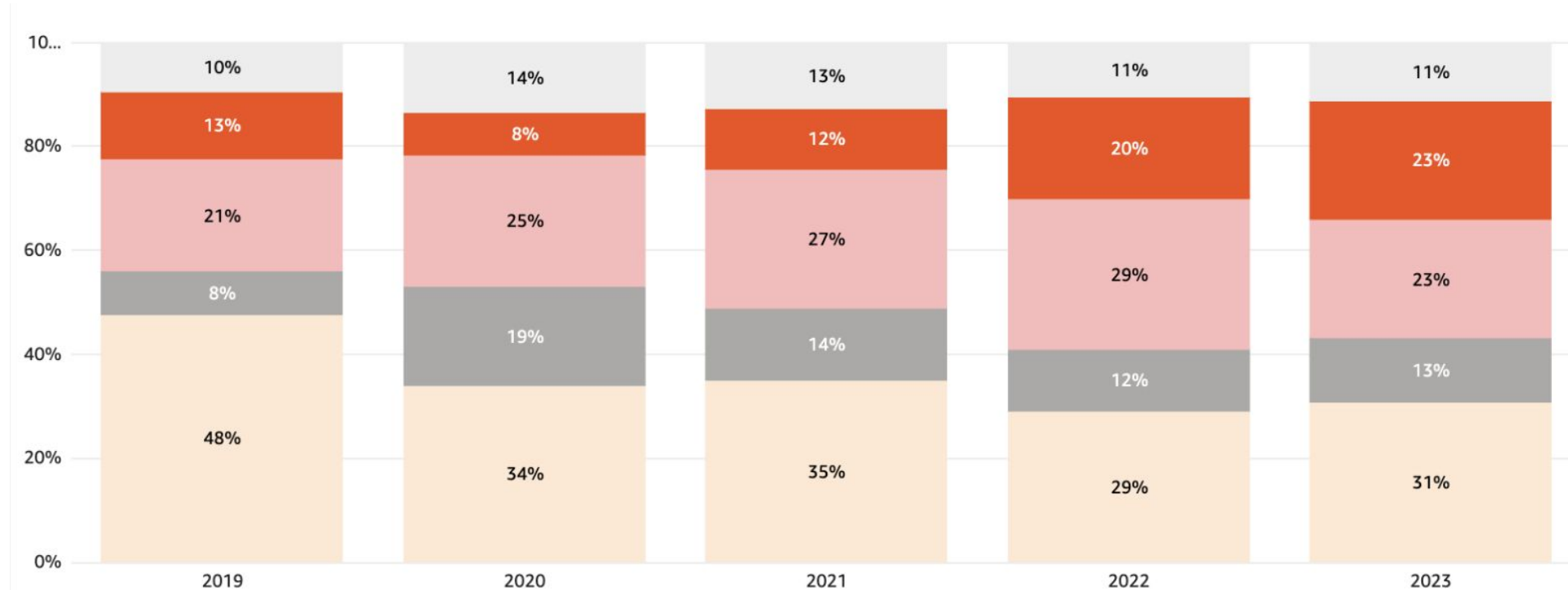
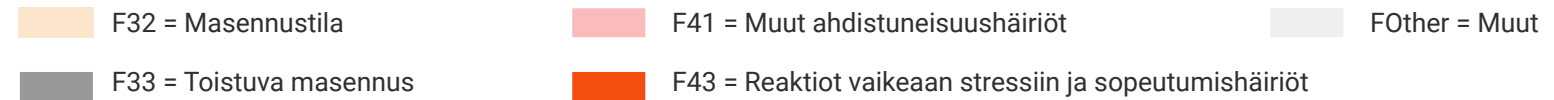
Ajatustyötä tekevien mielenterveysperusteisten **sairauslomien syynä korostuu aiempaa enemmän reaktiot vaikeaan stressiin** – yleisin sairausloman syy masennustila

Mihin kiinnittää huomiota?

Reaktiot vaikeaan stressiin ja sopeutumishäiriöiden [F43] osuus mielenterveysperusteisten sairauslomien syynä on kasvanut merkittävästi vuoden 2022 ja 2023 aikana verrattuna aiempiin vuosiin.

Masennus edelleen yleisin syy ajatustyöntekijöiden mieleen liittyvissä sairauspoissaoloissa. Kuitenkin toistuvasta masennuksesta johtuvat sairauspoissaolot ovat pysyneet suhteellisen samana verrattuna aiempiin vuosiin.

Mielenterveysperusteisten sairauslomien diagnoosiluokat.



“Reaktiot vaikeaa stressiin ja muut sopeutumishäiriöiden [F43] lisääntyminen sairauspoissaolojen taustasyynä kuvaa hyvin maailmaa, jossa elämme juuri nyt. Kokonaiskuormitus on noussut kaikilla viimeisen muutaman vuoden aikana. Osa oireilee enemmän – monesti tämän taustalla on samanaikaisia, pitkään jatkuneita kuormitustekijöitä töissä ja muussa elämässä. Erityisesti ajatustyöläisillä myös palautumisvaje lisää oireilua.

Ihmisen luontainen turvasysteemi on nyt koetuksella.

Psykologiassa puhutaan haavoittuvuusmallista. Kun ulkoinen uhan tunne kasvaa, ihminen sietää sitä tiettyyn pisteeseen asti. Mutta meillä jokaisella on se piste, kun kokonaiskuormitus kasvaa liian suureksi ja menee yli. Samalla, kun ihmisen kokonaisstressi muodostuu liian suureksi, stressitekijöihin reagoinnille herkistyy ja pienempikin kuormitustekijä tuntuu suurelta. Ihmisen aivot toimivat tässä tilanteessa, kuin yliherkkä palohälytin, joka lopulta reagoi pieneenkin määrään savua vaikka tulta ei olisikaan lähettyvillä.”

“Työpaikoilla emme voi muuttaa globaalia tilannetta emmekä ihmisen privaelämän tilanteita, mutta työn osuutta kokonaiskuormituksen aiheuttajana voimme madaltaa.

Erityisesti juuri nyt työpaikoilla voidaan rakenteiden, selkeiden arjen rutiineiden, roolien ja vastuiden, priorisoinnin sekä psykologisen turvallisuuden avulla vähentää työperäisiä stressi- ja kuormitustekijöitä. Lisäksi erityisesti ajatustyössä korostuvat kognitiivisen ergonomian ja palautumisen lisääminen. Näiden avulla voidaan vähentää työperäistä kuormitusta, joka parhaimmillaan vähentää samalla mielen oireilua ja niistä aiheutuvia sairauspoissaoloja.



Katri Kanninen

Psykologian tohtori,
kouluttajasykoterapeutti, tietokirjailija,
Heltin mielen palveluiden
kehitysjohtaja

Mieleen liittyvien Heltin työterveyteen tulevien yhteydenottojen määrä

Mielenterveysperusteisten sairauspoissaolojen määrä [F-diagnoosit]

Pitkien, yli 20 päivää kestävien mielenterveysperusteisten sairauspoissaolojen määrä

Uupumus psykologien toteuttamien lyhytterapioiden tulosyynä

Kasvussa yhä edelleen



KOGNITIIVINEN KUORMITUS

Ajatustyöntekijät ovat huolestuneita omista keskittymisvaikeuksistaan ja muistiongelmistaan – huoli näkyy myös yhteydenottoina työterveyteen. “Onkohan mulla ADHD”, vaikka yleisimmin syynä on hankittu tarkkaavaisuuden haaste.

PITKÄKESTOINEN STRESSITILA

Jatkuva ylivireystila ja stressi näkyy töissä ja kotona ärtyneisyytenä, impulsiivisuutena, nopeina mielialan vaihteluina ja univaikeuksina.

NÄENNÄINEN PALAUTUMINEN

Ajatustyön kuormittavuutta ei vielä tunnisteta riittävästi. Palautumista haetaan vaativista urheilusuorituksista ja mobiililaitteiden ruuduilta, jotka monesti lisäävät kognitiivista kuormitusta ja ylivireystilaa.

Nousussa: kokonaisvaltaisen kuormituksen oireet

Lisätietoja antavat



Anna-Mari Lahtinen

Heltin johtava työterveyslääkäri
Työterveyshuollon ja yleislääketieteen
erikoislääkäri

anna-mari.lahtinen@heltti.fi

050 348 9579



Katri Kanninen

Psykologian tohtori, kouluttajasykoterapeutti,
tietokirjailija, Heltin mielen palveluiden
kehitysjohtaja

katri.kanninen@heltti.fi

040 741 7795

Lisätietoja Heltistä

Heltti on Suomen ainoa ajatustyöhön erikoistunut toimija, joka tarjoaa ajatustyöpaikoille kohdennetun työterveyden ja mielen tuen palveluiden lisäksi myös työkykyjohtamisen, organisaatioiden ja johtamisen kehittämisen palveluita.

Heltin kuluttajille suunnattu **withHeltti** puolestaan tarjoaa terapiapalveluita, kuten psykologien toteuttamaan lyhytterapiaa, psykoterapiaa, pari- ja perheterapiaa sekä nuorten terapiaa ajatustyöntekijöille sekä heidän läheisilleen.

Sosiaali- ja terveysalan ammattilaisia kouluttava **Shortum** on myös osa Helttiä, ja tarjoaa yksityisen ja julkisen sektorin toimijoille lyhytterapeuttisen työtteen sekä terapiataitojen täydennyskoulutusta.

Tehtävämme on auttaa ihmisiä ja ajatustyöyrityksiä voimaan paremmin.