



## Keskustelukysymykset työpaikalle

### Tue mielenterveyttä työssä

Mielenterveyssyistä johtuvia poissaoloja voidaan vähentää esimerkiksi edistämällä mielenterveyttä tukevia työjärjestelyjä, kehittämällä johtamista ja työyhteisön tapaa toimia vuorovaikutuksessa, ehkäisemällä haitallista kuormittumista ja huolehtimalla hyvistä työoloista. Pohtikaa kysymysten avulla, miten mielenterveyttä tuetaan omalla työpaikallanne.

1. Mitä mielenterveyden edistämisen keinoja tai käytäntöjä työpaikallanne on? Mitkä käytännöt toimivat hyvin? Mitä pitäisi vielä parantaa ja miten?
2. Onko työpaikkasi työsuojelutoimikunta käsitellyt sairauspoissaolojen syitä työterveyshuollon kanssa ja asettanut muutostavoitteet poissaoloihin? Oletteko miettineet keinoja, joilla tavoitteeseen päästään?
3. Tunnetko työpaikkasi varhaisen tuen mallin ja toimiiko se mielestäsi käytännössä?
4. Miten varhaisen tuen mallissa on kirjattu työhön paluun tuki? Mitä esimies tekee ja milloin? Mitä sinä voit tehdä työkaverina, jotta työhön paluu onnistuu?
5. Hyvä mieli lähtee usein pienistä asioista. Miten itse käyttäydyn muita kohtaan? Miten edistän hyvää ilmapiiriä työpaikalla?

Tutustu myös Tue mielenterveyttä työssä -teemasivuun:

[https://ttk.fi/ajankohtaista/teemat/tue\\_mielenterveytta\\_tyossa.7675.news](https://ttk.fi/ajankohtaista/teemat/tue_mielenterveytta_tyossa.7675.news)