



MIND@WORK PROJECT | Audiodokumentti nuorten aikuisten kokemuksista moderneissa työyhteisöissä

Kuinka rakentaa työkuulttuurista aiempaa terveempi?

Kuinka työ ja työyhteisö voivat parantaa hyvinvointia?

Mitä minä voin tehdä?

Teosluonteinen audiodokumentti sukeltaa nuorten aikuisten mielenmaisemaan modernissa työelämässä. Audiodokumentissa (23 min) hyödynnetään monipuolisesti radion ilmaisukeinoja ja tarinallisuutta - siinä solmitaan yhteen sekä nuorten työntekijöiden kokemuksia että asiantuntijoiden näkemyksiä työssä jaksamisesta. Tuote on äänisuunnittelultaan kerroksinen ja ammattimaisesti toteutettu.

Teos pyrkii pääsemään lähelle kokemusta henkilökohtaisten tarinoiden avulla - vaikeistakin aiheista puhutaan omakohtaisesti ja suoraan. Sen tavoite on vähentää aiheeseen liittyvää stigmaa ja haastaa keskusteluun työssä jaksamisesta. Audiodokumenttia voidaan hyödyntää avauksena keskustelulle työssä jaksamisesta mm. työyhteisöissä, koulutuksissa ja oppilaitoksissa.

Hanketta varten kerättiin yli 100 tarinaa nuorilta aikuisilta Suomessa ja Euroopassa. Kerätyt tarinat muodostavat myös tutkimusaineiston, josta nousevat teemat ohjaavat hanketta. Niiden pohjalta toteutetaan myös dokumentaarinen podcast-sarja. Tarinat kerättiin yhteistyössä hankkeen yhteistyökumppaneiden kanssa, joihin kuuluvat mm. Taiteen Sulattamo, MIELI Suomen Mielenterveys ry, ruotsalainen Balans, Euroopan mielenterveysjärjestö GAMIAN-Europe sekä Turun yliopisto. Audiodokumentti toteutettiin yhteisöllisesti vapaaehtoisten ja mielenterveystoipujien kanssa.

Yhteistyökumppaneiden kanssa toteutetaan keväällä 2022 työelämän haastekampanja, jossa hankkeessa tuotettuja materiaaleja hyödynnetään avauksina keskustelulle työssä jaksamisesta. Hankkeen tavoitteena on etenkin koronaviruspandemiasta johtuneiden muuttuneiden työolosuhteiden kontekstissa haastaa työyhteisöjä keskustelemaan työssä jaksamisesta rohkeasti ja pohtimaan konkreettisia ratkaisuja hyvinvoinnin tueksi sekä ongelmien ennaltaehkäisemiseksi. Vallitsevasta Euroopan turvallisuustilanteesta ja siihen liittyvistä huolista johtuen tarve keskusteluun työssä jaksamisesta on vieläkin ajankohtaisempi.

Audiodokumentti on ladattavissa [tämän linkin](#) kautta ja se julkaistaan mm. hankkeen nettisivuilla mindatworkproject.org kun työyhteisöhaastekampanja lanseerataan keväällä 2022.

mindatworkproject.org | @mindatworkproject | info@mindatworkproject.org



Audiodokumentti toteutettiin osana laajempaa nuorten aikuisten Mind@Work Project (Yhdessä mielessä) -työhyvinvointihanketta. Mind@Work Project -hankkeen taustalla on monialaisista ammattilaisista koostuva työryhmä, jossa yhdistyy osaamista sekä tieteen että taiteen aloilta. Työryhmästä valtaosa on itse nuoria aikuisia. Haluamme osaltamme edesauttaa asenteiden muuttumista niin, että työssä jaksamisesta voitaisiin puhua avoimemmin – mitä useampi puhuu asiasta ääneen, etenkin työpaikoilla, sitä vähemmän stigmaa aiheeseen liittyy. Audiokumentin tuotannosta vastaa Suomen johtaviin audiotuottajiin lukeutuva Artlab (artlab.fi). Mind@Work Project on voittoa tavoittelematon hanke.

Miksi tämä hanke on tärkeä?

Mielenterveyden keskusliiton 2019 teettämän Mielenterveysbarometrin mukaan puolet työssäkäyvistä suomalaisista ei kertoisi mielenterveysongelmistaan työpaikalla. Kuitenkin mielenterveysongelmat ovat lisääntyneet mm. 16-34 -vuotiaiden ikäryhmässä tasaisesti viimeisen 15 vuoden ajan ja Kelan sairauspoissaolotilastojen mukaan ne aiheuttavat eniten korvattuja sairauspoissaolopäiviä. Ne ovat myös yleisin työkyvyttömyyseläkkeelle siirtymisen syy. Nuorten aikuisten mielenterveyden häiriöistä johtuva työkyvyttömyys lisääntyi 30 % vuodesta 2005 vuoteen 2015 ja heistä vain viidesosa palaa pysyvästi työmarkkinoille. Tilastot osoittavat että koronaviruspandemia on monin tavoin lisännyt työuupumuksen riskejä ja työssä käyvien psyykkistä oireilua. Myös Euroopan turvallisuustilanne vaikuttaa työssä jaksamiseen. Yhteiskunnallisesti onkin siksi erityisen tärkeä keskittyä nuorten aikuisten työkyvyn ja työelämässä pysymisen tukemiseen.

Lisäksi on tunnistettu että nuorilta esihenkilöiltä sekä pieniltä ja keskikokoisilta yrityksiltä puuttuu resursseja tukea tiimiensä työhyvinvointia. Esimerkiksi Englannin työsuojeluviranomainen (Health and Safety Executive, HSE) on identifioinut pienet ja keskikokoiset yritykset riskiryhmäksi, jossa resursseja ja osaamista työhyvinvoinnin tueksi ei välttämättä ole samalla tavalla tarjolla kuin isommissa yrityksissä ja kehittänyt ”Working Minds” -kampanjan, jossa kannustetaan tunnistamaan, reagoimaan ja ennakoimaan työperäistä stressiä.

Haastattelemistamme nuorista esihenkilöistä useampi kertoi haasteista kouluttautua ja saada tukea esihenkilötyöhön. Tämä voi johtaa sekä oman että tiimin hyvinvoinnin haasteisiin tai jopa työturvallisuuden haasteisiin. Saatavilla oleva tieto on usein myös kirjoitettu toisen kuin nuoren aikuisen näkökulmasta ja koetaan neuvovana tai se ei ole itselle houkuttelevassa muodossa.

Kohtaamistamme nuorista aikuisista lähes poikkeuksetta kaikilla oli kokemuksia jaksamisen rajoilla työskentelystä ja monilla myös työuupumuksesta.

YHTEYSTIEDOT

Tiia Metiäinen

info@mindatworkproject.org

mindatworkproject.org | [@mindatworkproject](https://twitter.com/mindatworkproject) | info@mindatworkproject.org

