Hankkeen loppuraportti

Mielen tasapainoa työpaikoille 06/2021 - 09/2023

Raportin toteutus: Tiina-Maija Paloranta

Joutsenten Reittiin
Euroopan maaseudun kehittämisen maatalousrahasto: Eurooppa investoi maaseutualueisiin
Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus
mieli
Tukitalo mielenterveys ry

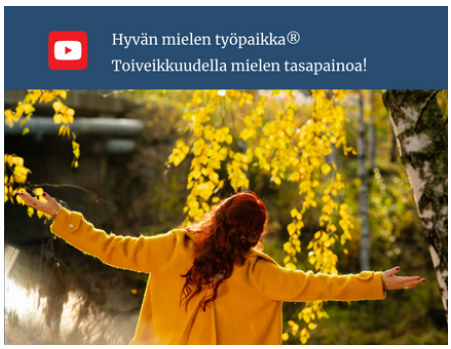
Mieli on kaikilla

Puhetta mielestä työpaikoilla

Mielen tasapainoa työpaikoille - hankkeessa mielenterveyttä eli mielen hyvinvointia tarkasteltiin myönteisestä näkökulmasta. Tällä näkökulmalla voidaan hälventää mielenterveyteen liitettyä häpeää ja valjastaa mielenterveys voimavaraksi, myös työpaikoilla.

Kahden vuoden ajan (06/2021-09/2023) rohkeat työyhteisöt heittäytyivät vahvistamaan mielen hyvinvointia. Työn mahdollisti Leader Joutsenten Reitin myöntämä EU-rahoitus. Hankkeen toteutti MIELI Tukitalo mielenterveys ry Tiina-Maija Palorannan työpanoksella.

Hanke keskittyi jakamaan tietoa ja työkaluja. Lisäksi se rohkaisi vahvistamaan mielen hyvinvointia työpaikoilla yksin ja erityisesti yhdessä. Kivijalkana toimi **Hyvän mielen työpaikka® -merkin** ajattelumalli, jossa mielenterveys huomioidaan osana arkea, johtamista sekä jatkuvaa muutosta..



Koostevideo:
Hyvän mielen työpaikka®
Toiveikkuudella mielen tasapainoa
https://www.youtube.com/watch?v=h6KzrcNdxy8

HAASTAVA LÄHTÖTILANNE

Mielenterveyden ja työelämän yhteys puhuttaa entistä enemmän. Työntekijät ja yrittäjät kokevat aiempaa enemmän arjen kuormitusta, uupumus on yleistynyt ja mielenterveyden syyt ovat yhä useammin sairauspoissaolojen ja työkyvyttömyyseläkkeiden taustalla. Jatkuva muutos paikallisesti ja globaalisti kuormittaa työyhteisöjen arkea. Tähän haasteeseen haluttiin tarttua.

RATKAISUJA KOHTI

Muutosta tilanteeseen:
Mielen tasapainoa työpaikoille
Leader Joutsenten reitin kehittämishanke
nro 159359

Toteuttaja:
MIELI Tukitalo mielenterveys ry

Hankeaika:
06/2021-09/2023

Toiminta-alue:
Työyhteisöt alueella Sastamala, Huittinen, Punkalaidun ja Hämeenkyrö

VAHVA TOTEUTUS

Hankkeen toteutti MIELI Tukitalo mielenterveys ry, joka on yksi MIELI Suomen Mielenterveys ry'n paikallisjärjestö. Se oli luotettava ja tunnettu yhteistyökumppani ja palveluntarjoaja hankkeen sidosryhmille.

Hankepäällikkönä ja ainoana työntekijänä toimi Tiina-Maija Paloranta, jonka pätevyys Mielenterveyden ensiapu -ohjaajana antoi työlle hyvän pohjan. Työtä tuki myös Palorannan kokemus projektityön ja markkinoinnin parissa.

Tavoitteet

1. Jakaa tietoa mielenterveydestä johdolle, työntekijöille ja yrittäjille
2. Tarjota työkaluja mielenterveyden edistämiseen, mm. Hyvän mielen työpaikka -merkki
3. Opastaa, miten vahvistaa mielen hyvinvointia
4. Madaltaa puhumisen kynnystä sekä kevennetään stigmaa, häpeäleimaa

“Vahvistetaan mielen hyvinvointia työpaikoilla!”

MITÄ TEHTIIN?

Viestitettiin tietoa

MITEN TYÖPAIKKA VOI EDISTÄÄ MIELEN HYVINVOINTIA?

Hyvän mielen työpaikka® -konseptilla:

hyvanmielentyopaikka.fi

JOHTAMISELLA
Mielen hyvinvointia johdetaan suunnitelmallisesti

ARJEN TEOIN
Arkikäytännöt tukevat mielen hyvinvointia

VARAUTUMALLA JATKUVAAN MUUTOKSEEN
Mielenterveyttä tuetaan erilaisissa elämäntilanteissa

MIELEN HYVINVOINTI = STRATEGINEN KILPAILUKEINO www.tukitalo.com

Luotiin toivoa ja keveyttä

Hankepäällikön kolumnit:

- 09/2023 HYVÄN MIELEN TYÖPAIKKA
- 08/2023 HERKKÄÄ SISUA
- 03/2023 TOIVON PUOLELLA
- 03/2023 LUOTTAMUKSELLA HYVÄN PYÖRRETTÄ
- 02/2023 YSTÄVÄLLISYYDEN TAIKAA
- 10/2022 SAAKO MUREHTIA ÄÄNEEN
- 09/2021 SAA ILOITA, TÖISSÄKIN!

INSPIROIVAA YHTEISTYÖTÄ

Mielenterveys vahvistuu erilaisissa sosiaalisissa verkostoissa ja siksi työyhteisöjä ja niiden sidosryhmiäkin (elinkeinopalvelut, ostajat, asiakkaat, jne.) kannustettiin yksin ja yhdessä pohtimaan keinoja edistää mielen hyvinvointia.

Hyvinvointia luodaan yhdessä!

Yhteistyötä tehtiin erilaisten toimijoiden kanssa ja samalla luotiin uudenlaisia yhteistyömuotoja, jotka madaltavat kynnystä puhua mielenterveydestä ja edistää mielen hyvinvointia.

Toteutuksessa yhteistyötä tehtiin erityisesti Yrittäjän Kriisikeskuksen sekä MIELI ry'n Työelämä-osaston ja Yrittäjän mieli -verkkokoulutustiimin kanssa.

Asiakkaiksi ja yhteistyökumppaneiksi valikoitui laaja joukko eri alojen toimijoita. Yhteistyöyritykset toimivat sekä paikallisesti että valtakunnallisesti ja maailmanlaajuisesti. Niiden taloudellinen merkittävyys on siis huomattava. Yhteistyöyrityksiä oli teollisuuden logistiikan, sähköpalveluiden, ikäihmisten hoivan, sosiaali- ja terveydenhuollon, myynnin ja markkinoinnin, kulttuurin sekä urheilun toimialalta.

Yhteistyössä mukana mm.

SASTAMALA sopivasti sykettä

HUITTINEN

PUNKALAIDUN

Hämeenkyrö

TELILÄ

VEXVE VEXVE ARMATURY GROUP

SASTAMALAN MUSIIKKIOPISTO

OP Satapirkka

ET OO MUA, ON VAAN ME! VALEPA

VAIKUTTAVIA KOHTAAMISIA

1 800 kohtaamisessa

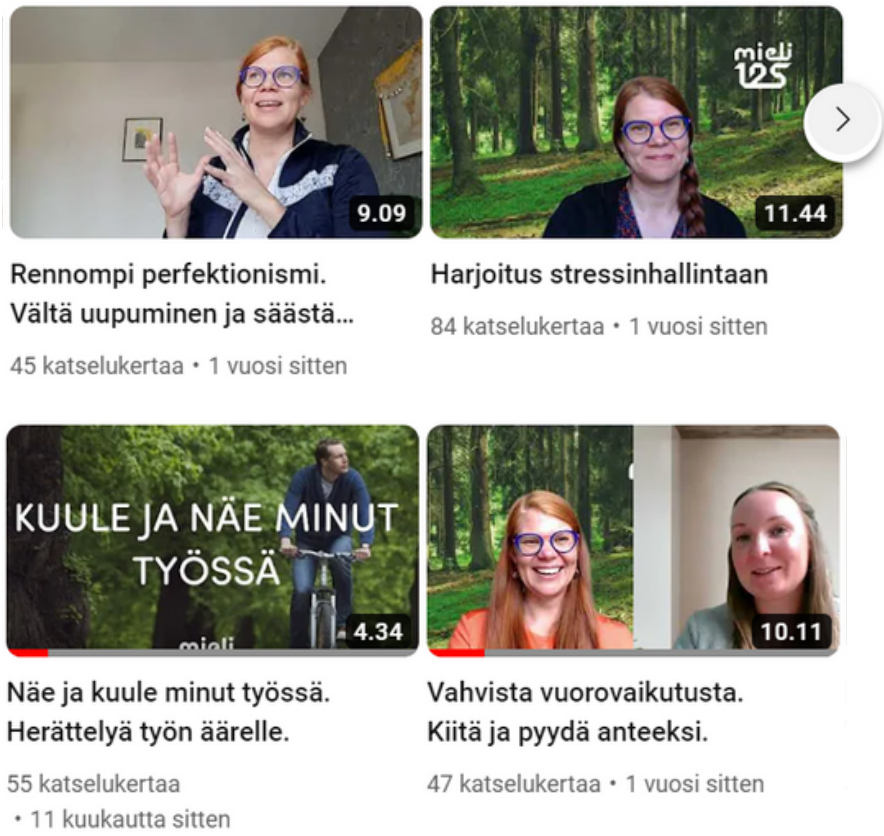
80 työpajassa / tietoiskussa

90 työyhteisöön

Tietoa ja vaikuttavuutta

YouTube FI

@mielitukitalo



Hankkeessa luotiin useita videoita työyhteisöjen kanssa tehdyn yhteistyön tueksi. Tavoitteena oli herätellä, inspiroida ja oivalluttaa, miten monin eri tavoin mielen hyvinvointia voi työyhteisöissä vahvistaa. Keskeistä oli luoda aineistoa, jonka hyöty ulottuisi työarkeen vielä hankkeen päätyttyäkin.

Hyvinvointihetkillä ratkaisuja työarkeen

Hanketarjonnan jalkautus ei ollut mutkatonta edes maksuttomana. Suurimpana esteenä oli ajanpuute työyhteisöissä. Tilannetta helpotettiin luomalla 0,5 h työhyvinvointihetket eri teemoilla yhteistyössä Sastamalan kaupungin kanssa. Kutakin kokeiltiin kolmessa pilottikoulussa (Muistola, Kiikka, Stormi) hyvin kokemuksin.

Hyvän pyörre vuorovaikutuksessa, Rennompi perfektionismi ja Palautuminen työssä ja työstä -teemoista laajennettiin materiaalipaketit, jotka jalkautettiin myös muihin työyhteisöihin hankealueella. Materiaalipaketit löytyvät jatkossakin hankesivuilta: https://www.mielenterveysseurat.fi/tukitalo/hankekirjasto/mielen-tasapainoa-tyopaikoille/

Jalkautettiin välineitä

Hankkeessa toteutettujen hyvinvointihetkien hitiksi nousi työyhteisön ruusukierros. Se on yksinkertainen, toimiva ja tehokas työväline työyhteisön ilmapiirin kannatteluun. Ilmapiiriin väistämättä vaikuttavat tunteet tulevat luonnollisesti osaksi arkea ruusukierroksen avulla.

Ruusukierroksen ohjeet teetettiin julisteen muotoon hankeasiakkaiden toiveesta. Juliste työpaikan seinällä on helppo muistutus toimivasta työkalusta arjessa.

Rahoitus ja kustannukset

BUDJETTI & TOTEUMA			
Kustannuserittely	**Myönnetty rahoitus**	**Toteuma 7.6.2021-30.9.2023**	**Eotus (ylijäämä)**
Palkat sekä eläkevakuutus-, sotu-, tapaturma-, työttömyys- ja vakuutusmaksut	99840,00	95605,76	4234,24
Ostopalvelut	3000,00	2789,28	210,72
Muut välittömät kulut (viestintä)	1500,00	851,60	**648,40**
Laskennalliset yleiskustannukset, 24 %	23961,60	22945,38	1016,22
Kustannukset yhteensä (€)	**128301,60**	122192,02	**6109,58**

RAHOITUSERITTELY	Myönnetty yht.	Toteuma	Erotus (ylijäämä)
ELY-keskukselta maksuun haettava tuki / avustus (71,96 %)	92325,83	87989,02	4336,81
Kuntaraha toimintaryhmältä (17,99 %)	23081,46	21997,26	1084,20
Julkinen tuki yhteensä (89,95 %)	**115407,29**	**109986,28**	5421,01
Yksityinen, rahallinen osuus (10,05 %)	**12894,31**	**12288,63**	**605,68**
Rahoitus yhteensä (€)	**128301,60**	**122192,06**	**6109,54**

- Kuntaraha toimintaryhmältä = Leader Joutsenten reitti ry'n tuki
- Yksityinen osuus = MIELI Tukitalo mielenterveys ry'n omarahoitusosuus

Jatkotoimet

POHJALLA PALAUTE

- ”Pilotissa tehty työ on helpottanut johtajan työtä, kun joku ulkopuolinen on ollut herättelemässä tärkeää mutta silti joillekin kovin sensitiivistä aihetta. Kokeilun alussa osa henkilöstöstä ihmetteli, mistä on kyse, mutta loppua kohden aiheesta innostuttiin entistä paremmin.”

- ”Hyvinvointihetket ja materiaalit (diat, julisteet, videot) ovat toimineet hyvänä ajatusten herättelynä. Opetustyö on hyvin hektistä ja oma hyvinvointi on helppo laiminlyödä, ellei hyvinvoinnin tekoihin ohjaa itseään tietoisesti. Siitä syystä hankkeessa tarjotut materiaalit ovat toimineet hyvänä muistutuksena ja muutokseen sysääjänä. Näistä esimerkkinä Työssäjaksamisen liikennevalot, joka on oiva päivittäinen mittari, jota voi helposti hyödyntää ohi kulkiessa.”

- ”Kiitos rohkeudesta pitää näitä hetkiä. Monille tällaiset asiat ovat vaikeita. Voi olla vaikea motivoida ymmärtämään hyvinvoinnin kannalta merkityksellisiä asioita.”

KATSE ETEENPÄIN

Mielenterveys on edelleen useassa työyhteisössä tabu. Työyhteisöön tarvitaan mielen hyvinvoinnin promoottoreita ja rohkaisijoita kaikille organisaatiotasoille ja eri osastoille. Todellinen muutos on mahdollinen, kun asia on jokaisen agendalla ja vastuulla eli kyseessä on strateginen muutos. Tätä tilannetta kohti voidaan edetä samankaltaisella työllä, mitä Mielen tasapainoa työpaikoille -hankkeessa tehtiin. Ottamalla joku organisaation ulkopuolinen rohkaisemaan ja normalisoimaan puhetta mielenterveydestä sekä antamaan keinoja vahvistaa mielen hyvinvointia myös arjessa. Keinoja on monia kunhan löytyy myös halua. Toivoa on - rohkea työ jatkukoon!

Euroopan maaseudun kehittämisen maatalousrahasto: Eurooppa investoi maaseutualueisiin
Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus
mieli
Tukitalo mielenterveys ry