

# TYÖHÖN PALUU masennuksesta aiheutuneen sairausloman jälkeen

Raija Tiainen  
Kuntoutussäätiö, Kuntoutusalan tutkimus- ja kehittämiskeskus



# Työhön paluu -projekti (RAY 2007-2011)

## Kuntoutussäätiö

Tavoitteena kehittää ja arvioida toimintamalleja, joiden avulla voidaan tukea masennusperusteisella sairauslomalla olevien työntekijöiden työhön paluuta

Yhteistyötahot: työterveyshuollot, työnantajat, hoitotahot, muut toimijatahot

Toimintamallit: yksilöllinen ohjaus ja neuvonta, ryhmäkuntoutus (vertaistuki), verkostoyhteistyö, työpaikoille ulottuva tuki (työhön palaaja ja esimies)



# Työhön paluun tuen kehittämisen perusteluja

## Kuntoutussäätiö

- Taustalla: Masennus työkyvyttömyyden aiheuttajana
- Kuitenkin: Valtaosa masennuksen sairastaneista voi palata työhön
- Huomioitava: Kaikki eivät kykene palaamaan työhön ilman erityistä tukea
- Ajankohtaista: Työssä jatkaminen ja jaksaminen
- Joten: Tuen järjestämiselle on inhimillinen ja taloudellinen perustelu
- Tuloksena: Toimivia malleja/työtapoja työhön palaajan ja esimiehen tueksi



# Asiakastyön toimintamallit työhön paluun tukemiseksi

## Kuntoutussäätiö

### 1. Ryhmämalli

- työhön paluun tuki ja valmennus
- kuntoutusneuvoja toimii ryhmän ohjaajana (kuntoutuksen palveluohjaaja), ryhmä kokoontuu 10 kertaa, 2-3 tuntia/kokoontuminen, ryhmässä 4-5 henkilöä
- työterveyshuollossa ehdotetaan ryhmään hakeutumista
- työhön paluu –suunnitelma tehdään jokaisen kanssa
- keskitytään ratkaisuihin ja voimavaroihin
- vertaistuen ja verkostoyhteistyön keskeinen merkitys

### 2. Yksilöllisen tuen malli

- tapaamisten määrä ja kesto tarpeen mukaan, helppo ”jalkautua”
- vastaa yksilöllisiin tarpeisiin
- kuntoutuksen palveluohjaus
- työnantajayhteistyö

### 3. Yksilöllisen ja ryhmämallin yhdistelmä

### 4. Palveluohjauksellinen työvalmentajan työ



## Työvalmentajan työ edistää

- työhön paluuta
- työssä jatkamista
- työllistymistä
- työssä jaksamista
- osatyökyvyn ”käyttöä”

## Palveluohjaus tuottaa

- vaikuttavuutta työhön
- hyviä tuloksia
- hyvää yhteistyötä
- palvelu tarpeeseen räätälöitynä
- henkilökohtaisuutta
- palvelujen aukottomuutta
- ratkaisuja asiakkaille
- hyvinvointia



# Työhön paluun tuen onnistumisen edellytyksenä

## – kuntoutusneuvojan ammattitaito

### Kuntoutussäätö

- kuntoutuksen palveluohjaus
- työvalmennuksellinen työote
- yksilö- ja ryhmänohjaustaidot
- ratkaisukeskeisyys
- tiedon jakaminen
- yhteistyö
- välittäminen
- ammatillisen kuntoutuksen tunteminen
- työn kohteen ymmärtäminen



# Alustavia tuloksia ja huomioita

## Kuntoutussäätiö

### Työhön paluun esteenä ja tukea tarvitsevilla voi olla esimerkiksi

- toimintakyvyn laskua, aloitekyvyttömyyttä, eristäytymistä, sosiaalisten tilanteiden pelkoja
- oman elämän ja tulevaisuuden suunnittelun motivaatio vähäistä tai jopa kadoksissa
- itsetunto ja pystyvyysuskomukset alentuneita
- elämän sujumiseen liittyviä palvelutarpeita
- tiedon tarvetta

...tarvitaan keskustelukumppani



# Asiakkaat (n=38)

## Kuntoutussäätiö

Naisia 92 %

24-39-vuotta 45 %

40-58-vuotta 55 %

(iän keskiarvo 40,55)

Ylioppilas 50 %

Ei ammattikoulutusta 11 %

Kurssi/oppisop./ammattikoulu 26 %

Ammattiopisto 34 %

Yliopisto tai korkeakoulu 29 %

Sairausloman kesto ennen projektiin tuloa: 53 % yli vuoden, keskiarvo 17 kuukautta. Aiempia sairauslomia masennuksen vuoksi 63 %.

Toistaiseksi voimassa oleva työsuhde 97%

Masennus on työperäistä (oma arvio) 88%

(muu mielenterveyden ongelma 27%, fyysinen sairaus 62%)

Deps - seula, alku - 17,62, seuranta - 11,68



# Vaikuttanut työhön paluuseen paljon

## Kuntoutussäätiö

Oma motivaatio työhön		81 %
Projektin kuntoutusneuvojan tuki	81	
Perheen tai ystävien tuki		75
Terapia		56
Hoito ja lääkitys		50
Projektin vertaisryhmän tuki		50
Työpaikalla tehdyt muutokset		46
Esimieheltä saatu tuki		31
Työyhteisön tuki	13	

## Työelämäsuuntautuneisuus työhön paluun tuen päättyessä:

- 68 % entinen työ, uusi työ, työkokeilussa, koulutuksessa
- 32 % sairausloma tai työkyvyttömyyseläke



# Työhön palaajaa auttaa

## Kuntoutussäätiö

- Työhön paluun kysymyksiin keskittyminen
- kuntoutusneuvojan palveluohjaus
- kuntoutuksellinen ja työvalmennuksellinen tuki
- rohkaisu, arvostava kohtelu, vertaistuki
- tarvittaessa työpaikalle tai asiakkaan verkostoon ”jalkautuva” tuki
- esimiehen tuki ja kannustava suhtautuminen
- myös esimies saattaa tarvita tukea
- osasairauspäiväraha, työolosuhteiden järjestelytuki, muut yksilölliset joustot
- voimavaroihin ja ratkaisuihin keskittyminen ongelmapuheen sijaan
- työterveyshuollon koordinoiva rooli sekä riittävä yhteys muihin hoitaviin tahoihin ja kuntoutukseen edistää onnistunutta työhön paluuta

**Työhön paluun tuen tulokset ovat rohkaisevia  
Tuki pitäisi olla saatavilla kaikille sitä tarvitseville**



# Palautetta: oppi itsestä ja työstä (avovastauksia)

Kuntoutussäätiö

Projektin aikana oivalsin, että toipuminen vie aikaa, eikä minun tarvitse olla enää "ylienerginen täydellinen suorittaja" työelämässä.

Ei ole minun vastuullani, jos työtä on liikaa eikä siitä selviydy normaalin työajan puitteissa.

Itsestäni: minä riitän elämässä tällaisenakin; itseluottamukseni lisääntyi, luottamukseni elämän mahdollisuuksiin lisääntyi.

Työelämästä: omien voimavarojeni rajojen selkiintymistä suhteessa työni kasvaviin vaatimuksiin, ei ole "tarvinnut" sairastua vielä enemmän.

Olen nyt itselleni armollisempi.

Osaan nyt hyväksyä heikkouteni, vaikka työmäärää tekisi mieli edelleen ahnehtia.



# Palautetta: vertaistuen merkitys (avovastauksia)

Kuntoutussäätiö

On "terveellistä" nähdä/olla tekemisissä muiden "vertaisten" kanssa; en ollut ainoa, jolla "lehmä ojassa" -> auttoi itseni hyväksynnässä.

Ryhmän vertaistuki oli mahtavaa. Ajatus minulle siitä, että masennuksesta voi ja saa puhua vapaasti toisten ryhmäläisten kanssa oli ihanaa.

Tukiverkko, perhe, ystävät, projektiryhmä. On voinut kertoa masennuksestaan esim. ryhmässä.

Ryhmässä saatu tuki esim. opiskelijaksi lähtemiseen oli tärkeää.

Itsetunto koheni, kun kuului johonkin ryhmään ja sai hyviä neuvoja ja tsemppiä. Myös se, että näki kuinka muillakin on samanlaisia ongelmia, näytti sen, ettei ole yksin näiden ongelmien kanssa.



# Palautetta: mitä lisää? (avovastauksia)

Kuntoutussäätiö

Kelalla pitäisi olla henkilö, joka neuvoisi valituksen ym. tekemisissä. Henkilön pitäisi olla toimistossa läsnä eikä puhelimitse tai s-postitse tavoitettavissa. Masentunut tarvitsee henkilökohtaista avustamista ja kohtaamista.

Työterveyshuoltoa pitäisi kouluttaa ja asennekasvattaa riittävästi hoitamaan ja ymmärtämään masennuksen muuttuvaa luonnetta. Ei saa antaa periksi liian helposti.

Sosiaalityöntekijän tuki jäi puuttumaan.



# Palautetta projektikononaisuudesta (avovastauksia) .

Kuntoutussäätiö

Toivon, että vastaavat projektit saavat/voivat jatkaa.  
Tarvetta varmasti on! Näistä projekteista ja niiden avusta olisi hyvä rummuttaa mediassa enemmän.

Tämä projekti oli itselleni ällistyttävä kokemus siitä, että ihan vieraat ihmiset välittävät ja että keinoja löytyy! En edes tiennyt, että on mahdollista olla muutakin kuin joko terve duunari tai sairas työkyvytön. Tilanteeni ilman tätä projektia olisi luultavasti todella surkea.

Tuen pitäisi olla pitkäaikaista ja kaikkien saatavilla.



# Palautetta projektikokonaisuudesta (avovastauksia, jatkuu).

Kuntoutussäätiö

Se, että on päässyt päivittäin käsittelemään itseään koskevia tärkeitä asioita. Ryhmästä on saanut hyvää vertaistukea. Pomo on ollut kannustava koko pitkän ajanjakson.

Tärkeää olisi muistaa edetä hitaasti työhön palatessa. Vaikka tuntuu, että voimat ovat palautuneet, pitkän poissaolon jälkeen ei jaksa heti paahtaa samaa tahtia.

Työhön paluu mahdollisti toivon paremmasta. Hieno kokemus, hyvät taitavat ryhmän vetäjät. "Elämä on kaunis matka tulevaisuuteen." Kiitos tuesta!



# Tulokset ovat rohkaisevia

## Kuntoutussäätiö

- Työn paluun tuki tukee olla saatavilla kaikille, jotka sitä tarvitsevat

Tuen kustannukset ovat pienet siihen nähden, mitä se tuottaa

Tuen on oltava ammattitaitoista ja jossain tulee olla koordinoiva vastuu asiakkaasta

Ratkaisukeskeinen työote on osoittautunut toimivaksi  
- keskitytään ongelmien sijaan ratkaisuihin ja siihen mikä toimii -

Luottamus ja avoimuus suhteessa tukea tarvitseviin asiakkaisiin,  
yhteistyötahoihin, verkostoihin, työnantaja-asiakkaisiin

Kaikki hyötyvät kuuntelusta, arvostuksesta ja dialogista

