



Work to Belong – välittävä työyhteisö nuorille



Euroopan unionin
rahoittama
NextGenerationEU

HELSINKI
MISSIO
HELSINGFORS MISSION



 **WORK
TO
BELONG**

Raportti tuloksista



Euroopan unionin
rahoittama
NextGenerationEU



Tiivistelmä keskeisistä tuloksista

1. Ymmärryksen lisääntyminen, keskustelu ja yhteisölliset toimintatavat vähentävät selvästi työyksinäisyyttä.

2. Myös tieto, motivaatio ja kyky kohdata työyksinäisyyttä lisääntyivät Work to Belong -ohjelmaan osallistuneilla työpaikoilla.

3. Work to Belong -ohjelma kehitti uuden *Välittävä työyhteisö* -työkalun HUSin kanssa. Työkalu vähentää työpaikoilla koettua yksinäisyyttä.

4. *Välittävä työyhteisö* -työkalu on maksuton ja kaikkien helposti käytettävissä Mielenterveystalo.fi -verkkopalvelussa.

Mistä on kysymys?

Work to Belong -ohjelmassa vähennetään nuorten työntekijöiden ja opiskelijoiden kokemaa työyksinäisyyttä vahvistamalla heidän osallisuuttaan ja ryhmään kuulumisen tunnettaan työelämässä.

Mielenterveystalo.fi –sivustolle on rakennettu nuorten kanssa yhteistyössä *Välittävä yhteisö* -työkalu. Sen avulla koko työyhteisö saa tietoa ja keinoja työyksinäisyyden tunnistamiseen sekä sosiaalisen yhteyden ja yhteisöllisyyden lisäämiseen.

Muutoksessa on mukana koko työyhteisö.

Work to Belong –ohjelma sai vuodelle 2025 rahoituksen sosiaali-terveysministeriöltä. Rahoitus tulee EU:n kertaluontoisesta elpymisvälineestä (Next Generation EU).

Lähtökohta: Nuorten kokema työyksinäisyys uuvuttaa

- Yksinäisyys on nuorten yleinen mielenterveyden riskitekijä
→ Yhteys masennukseen ja mielenterveysongelmiin
- Nuorista aikuisista 31 % kokee yksinäisyyttä
→ Vanhemmista työntekijöistä 24 %.
→ Yhteisöllisyys on heikentynyt, kyynisyys ja uupuminen lisääntyneet.
- Työyksinäisyys on merkittävä ongelma, joka voi vahingoittaa niin työyhteisön hyvinvointia kuin tuottavuuttakin.

”Työyksinäisyys ja yhteenkuuluvuuden puute ovat kuormitustekijöitä, jotka lisäävät työuupumuksen riskiä ja heikentävät työn imua sekä työssä suoriutumista. Meillä on kaikki inhimilliset ja taloudelliset syyt puuttua työyksinäisyyteen.”

Jari Hakanen,
tutkimusprofessori, THL

Work to Belong –ohjelman tavoitteet 2025

1.

Työelämään siirtyvien opiskelijoiden ja työuran alussa olevien nuorten tiedot ja taidot yksinäisyydestä lisääntyvät opiskelu- ja työyhteisökontekstissa.

2.

Yhteiskehittäminen osallistaa nuoret. Kehittämisestä syntyvää tuotosta hyödynnetään *Välittävä työyhteisö* –työkalun materiaalien suunnittelussa.

3.

Yksinäisyyttä kokevat nuoret opiskelijat ja työntekijät saavat apua yksinäisyyteen.

4.

Välittävä työyhteisö –työkalu valmistuu Mielenterveystalo.fi alustalle ja apuväline tuodaan valtakunnallisesti kaikkien saataville.

Näin Work to Belong auttoi vuonna 2025

Koulutukset
680 osallistujaa

Kehittämistyöpajat
80 nuorta

Keskusteluapua
yksinäisyyteen
13 asiakasta

Välittävä työyhteisö –työkalu [Mielenterveystalo.fi](https://mielenterveystalo.fi) sivustolle

Yhteistyökumppanimme vuonna 2025

Työyhteisöt:

Alko Oy
Integrata Oy
Posti
Vantaan kaupunki,
kaupunkikulttuurin ja
hyvinvoinnin toimiala

Oppilaitokset:

Tredu
Luovi

Osatoteuttaja:

Tredu
Yhteistyökumppani:
HAMK
HUS/Mielenterveystalo

Asiantuntijaryhmä: TAMK, Autismisäätiö, Työterveyslaitos, SAK, STTK, STM sekä kohderyhmän nuoria.



Euroopan unionin
rahoittama
NextGenerationEU



Välittävä työyhteisö -työkalu – keskeiset tulokset

Kehitimme yhdessä ja testasimme työkalua

HelsinkiMission Välittävä työyhteisö -työkalu on julkaistu Mielenterveystalo.fi verkkosivuilla.

Kaikille maksuton materiaali on tarkoitettu työyhteisöille, työntekijöille, työterveyden ammattilaisille, esihenkilöille ja johtoryhmille sekä oppilaitoksille. Työkalu on vapaasti kaikkien käytettävissä.

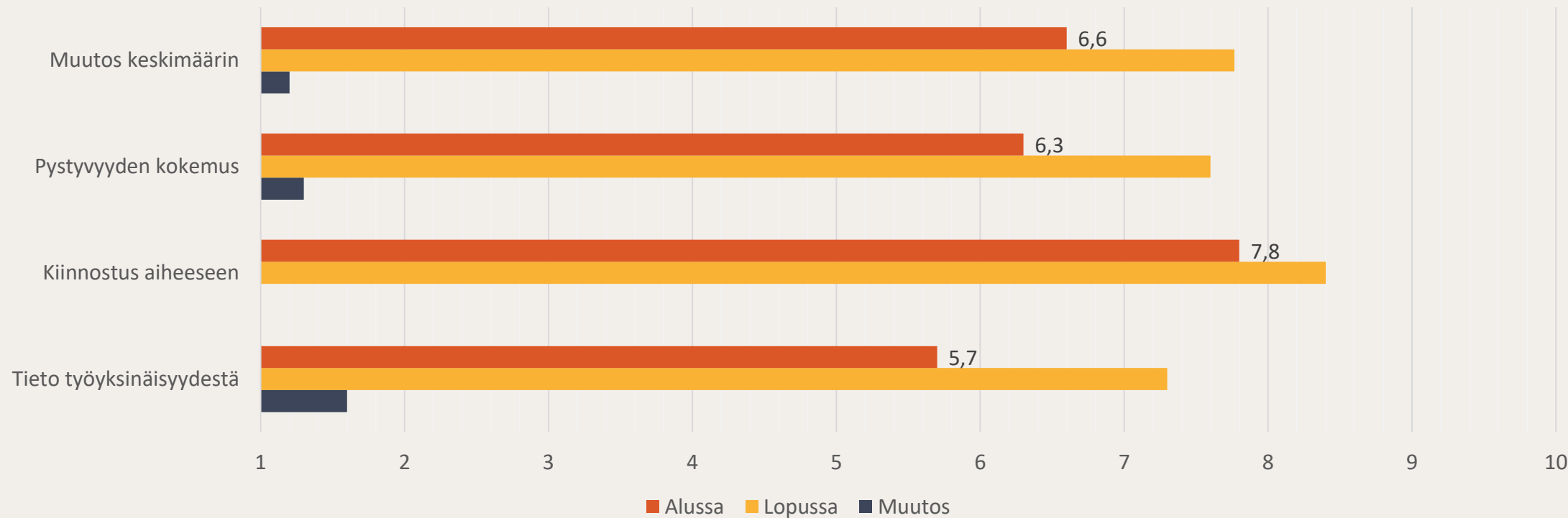
Työkalua on kehitetty yhdessä nuorten kanssa oppilaitoksissa ja työpaikoilla.



1: Kouluttamalla työyhteisöjä voidaan lisätä ymmärrystä ja pystyvyyttä vaikuttaa työyksinäisyyteen

Alussa n=479, lopussa n=278

Työyhteisöjen koulutusten vaikutus esihenkilöiden ja henkilöstön motivaatioon
vaikuttaa työyksinäisyyteen



Taulukko 1. Työyhteisöjen koulutusten vaikutus esihenkilöiden ja henkilöstön motivaatioon vaikuttaa työyksinäisyyteen

Kokemuksia esihenkilökoulutuksista - Mistä koit olevan eniten hyötyä oman työsi kannalta?

"Koulutus havahdutti yleensäkin huomioimaan työelämän yksinäisyyttä ja toisaalta toi hienoja konkreettisia ideoita harjoitusten kautta, jolla voitiin vahvistaa yhteisöllisyyttä."

"Ylipäättään keskusteluun nostaminen on tärkeää. Sekä nostaa esille pohdittavaksi, mitä minä esihenkilönä voin tehdä ja mihin kiinnittää huomiota."



Kokemuksia esihenkilökoulutuksista

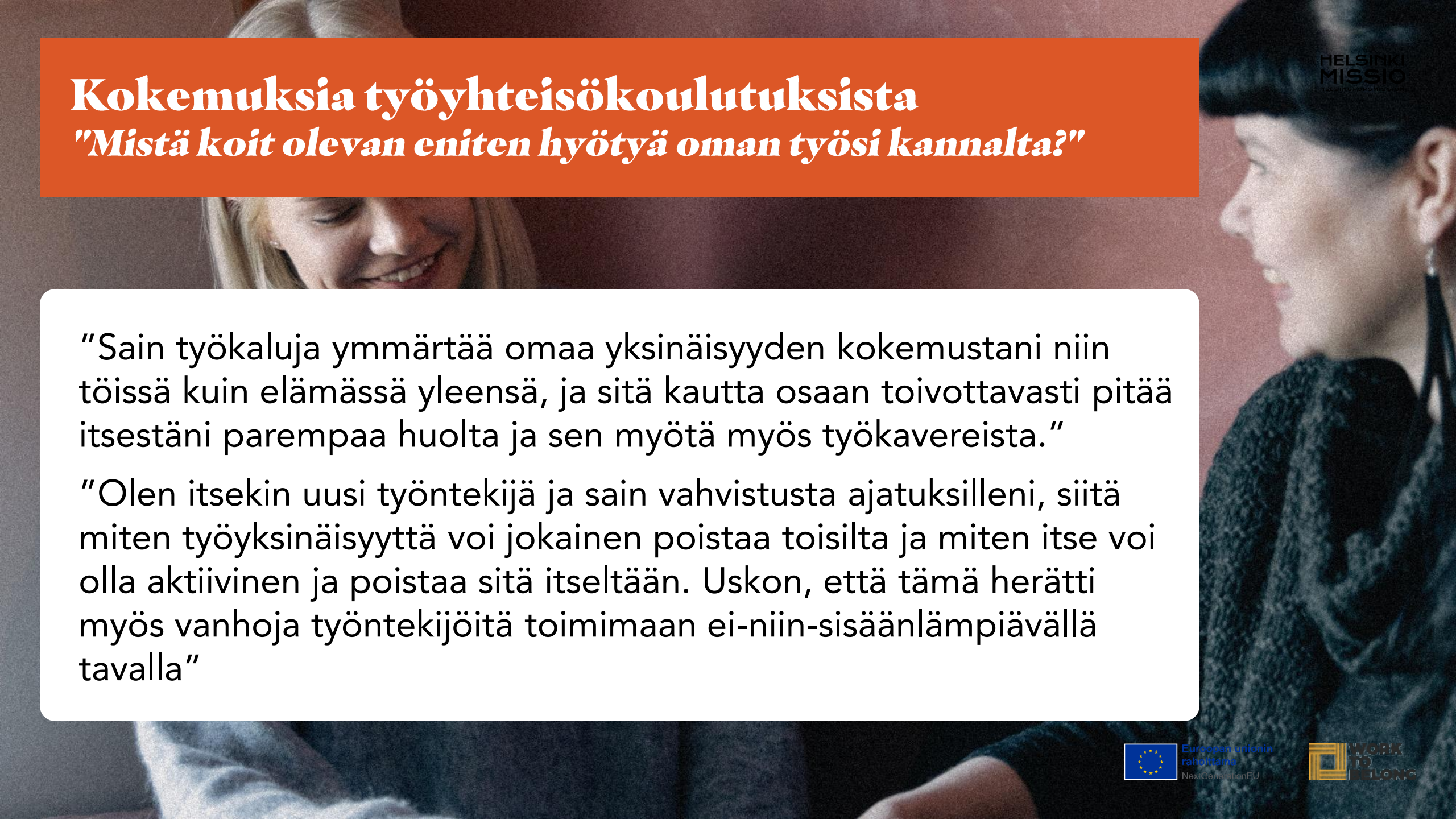
***"Mistä koit olevan eniten hyötyä oman
työsi kannalta?"***

"Tietoisuus tästä asiasta lisääntyi, esim. kuinka
yleistä työyksinäisyys on, ja jaksamisen kannalta
työhyvinvointiin jne."

"Osaan puuttua esihenkilönä vielä paremmin
työyksinäisyyteen, jotta omat alaiset eivät ala
voida huonosti työyhteisössä, joten voivat
keskittyä paremmin hyvällä mielellä omaan
työhönsä."

"Tietoisuuden lisääminen, teeman pitäminen
pöydällä esillä, hyvää muistuttelua ja pysähtymistä
asian äärelle. Onko kalenterissa tilaa
pysähtymiselle?"





Kokemuksia työyhteisökoulutuksista

"Mistä koit olevan eniten hyötyä oman työsi kannalta?"

"Sain työkaluja ymmärtää omaa yksinäisyyden kokemustani niin töissä kuin elämässä yleensä, ja sitä kautta osaan toivottavasti pitää itsestäni parempaa huolta ja sen myötä myös työkavereista."

"Olen itsekin uusi työntekijä ja sain vahvistusta ajatuksilleni, siitä miten työyksinäisyyttä voi jokainen poistaa toisilta ja miten itse voi olla aktiivinen ja poistaa sitä itseltään. Uskon, että tämä herätti myös vanhoja työntekijöitä toimimaan ei-niin-sisäänlämpiävällä tavalla"



European Unionin
rahoittama
NextGenerationEU



Kokemuksia työterveyskoulutuksista ja infoista

**"Mistä koit olevan eniten hyötyä oman
työsi kannalta?"**

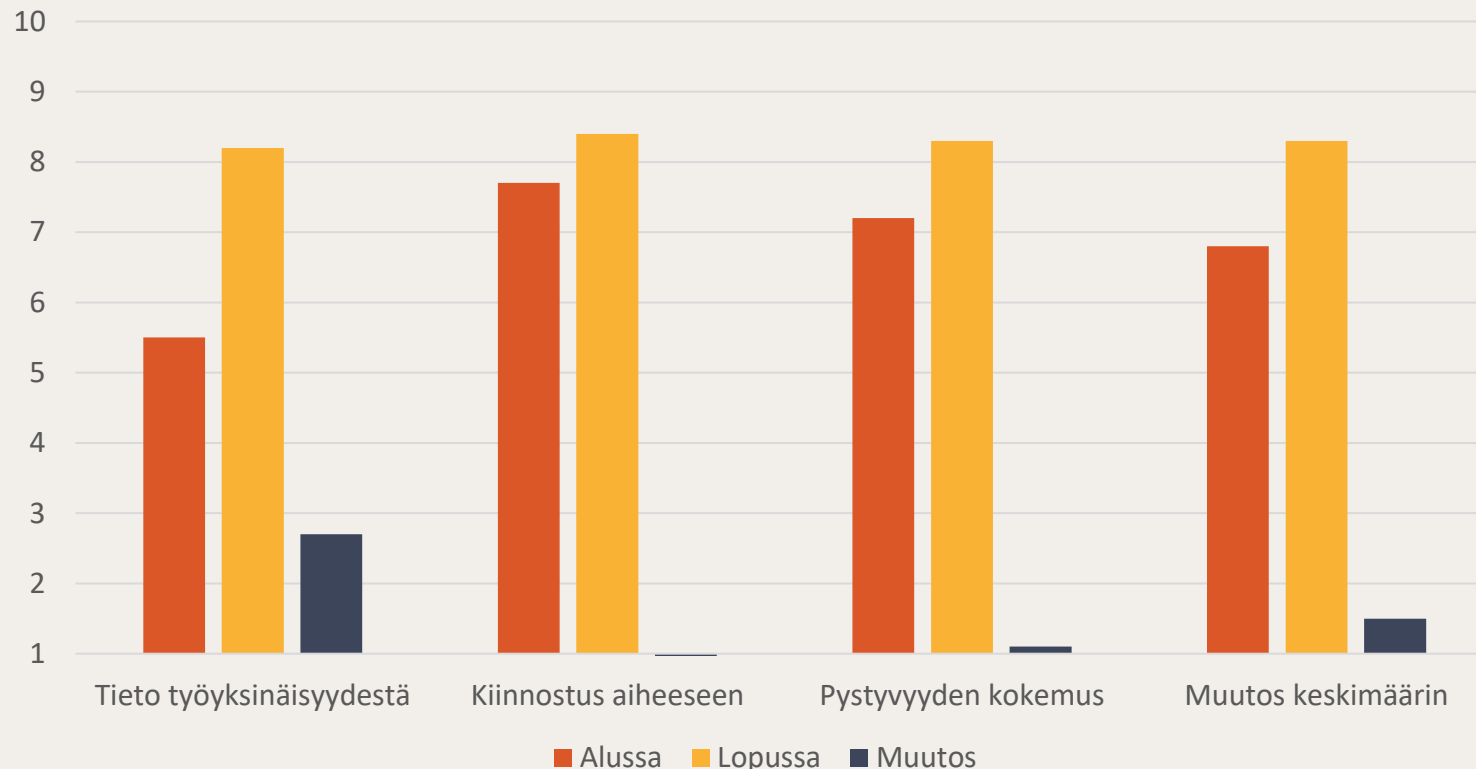
"Herätti ajatusta, että täytyy
aktiivisemmin huomioida
työyksinäisyyttä/yksinäisyyttä
vastaanotolla."

"Muistutus siitä, että yksinäisyydestä tulisi
muistaa erikseen kysyä, ja tieto
HelsinkiMission hankkeesta ja näistä
yksilötapaamisista oli hyvä apukeino."



2: Työpaikalla toteutetulla työpajalla voidaan vaikuttaa nuorten tietoon ja pystyyteen vaikuttaa työyksinäisyyteen

Yksinäisyystyöpaja työyhteisössä: vaikutus nuoren motivaatioon vaikuttaa työyksinäisyyteen



"Oli mukava keskustella kollegoiden kanssa ja kuulla toisten kokemuksia."

"Työpaja lisäsi ymmärrystä erilaisista tilanteista ja siitä, kuinka iso merkitys pienilläkin sanoilla ja teoilla on."

Kokemuksia nuorten työyhteisötyöpajoista

"Mistä koit olevan eniten hyötyä oman työsi kannalta?"

"Työpajan loppuvaiheessa puhuttiin siitä, minkälaisilla pienillä eleillä voi tukea muita ja ehkäistä yksinäisyyttä. Ne oli eniten mieleenpainuvia asioita joita tulen ajattelemaan ja käyttämään."

"Työpajasta sai vahvistusta sille, kuinka paljon itse voi vaikuttaa niin omaan kuin muidenkin työyhteisöön. Sai myös jopa ihan käytännön vinkkejä työarkeen ja miten kohtaa muita ihmisiä."

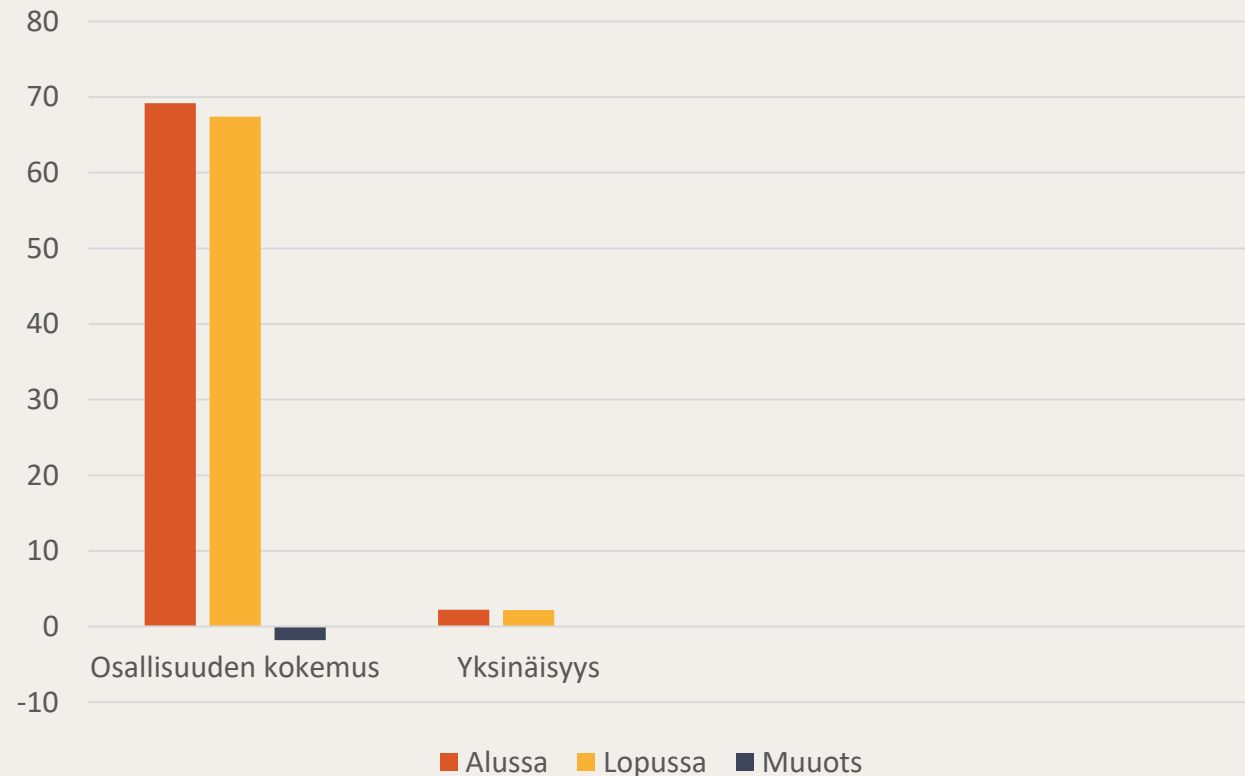
"Uutena työntekijänä sai hyviä pohdintoja omaan työhön ja jatkon kannalta uusien työntekijöiden kohtaamiseen."

"Ajatusten vaihtaminen muiden kanssa ja sen huomaaminen, että suurella osalla on samanlaisia ajatuksia."



3: Oppilaitoksen työpajojen vaikutus opiskelijoiden osallisuuden kokemukseen ja yksinäisyyteen opinnoissa n=33

Työpajat oppilaitoksessa: vaikutus osallisuuden kokemukseen ja yksinäisyyteen



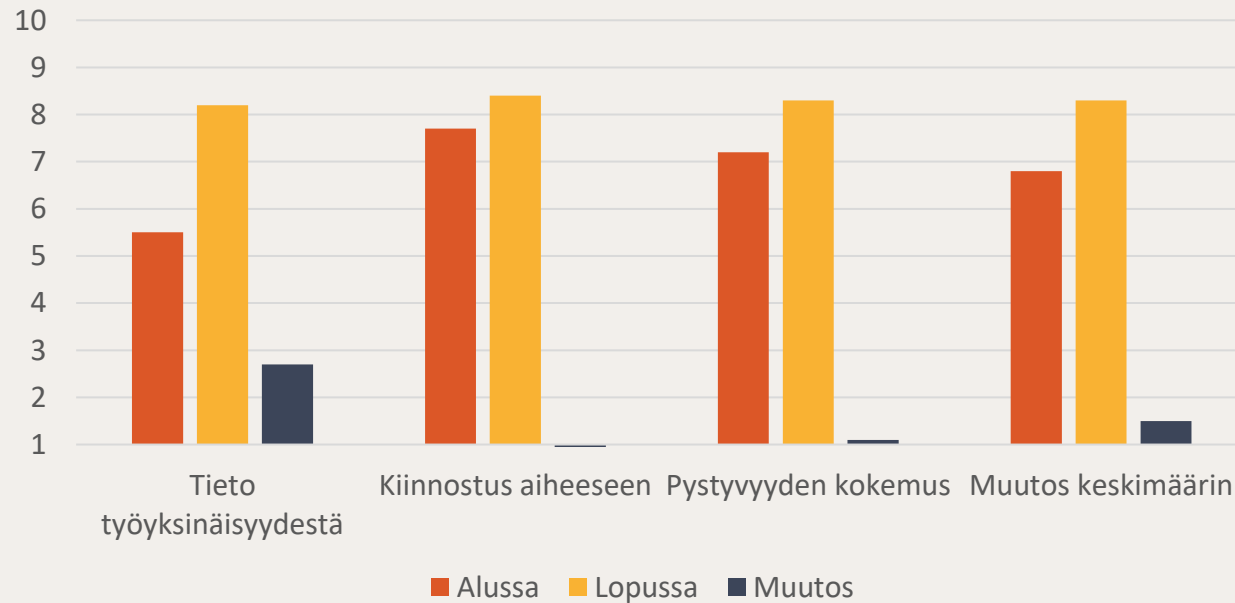
Taulukko 3. Työpajat oppilaitoksessa: vaikutus osallisuuden kokemukseen ja yksinäisyyteen

Tulos:

Oppilaitosten työpajat eivät vaikuttaneet opiskelijoiden osallisuuden kokemukseen tai yksinäisyyden tunteeseen opinnoissa.

4: Nuorilla erilaisia valmiuksia pohtia työyksinäisyyttä oppilaitoksissa

Yksinäisyystyöpaja oppilaitoksessa: vaikutus nuoren motivaatioon vaikuttaa työyksinäisyyteen



Mistä koit saaneesi eniten hyötyä itsellesi tänään?

"Sain tietoa yksinäisyydestä ja työyksinäisyydestä"

"Tiedän miten voin puhua, jos tuntuu, että nyt minua ei oteta huomioon."

"Siitä että sain ilmaista omia mielipiteitani yksinäisyydestä."

Kokemuksia oppilaitostyöpajoista

**"Mistä koit saaneesi eniten hyötyä
itsellesi?"**

"Sain tietoa
yksinäisyydestä/työyksinäisyydestä"

"Tiedän miten voin puhua, jos tuntuu, että
nyt minua ei oteta huomioon."

"Sain ilmaista omia mielipiteitäni
yksinäisyydestä."



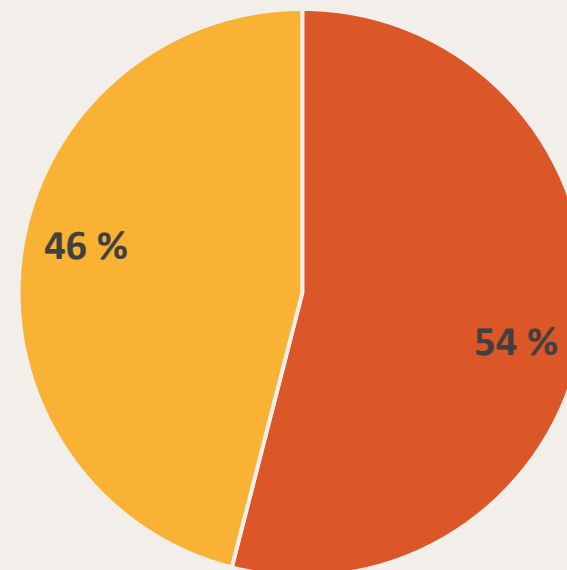
HelsinkiMission Work to Belong yksinäisyyden keskusteluapu

- Viisi tapaamista yksinäisyystyön ammattilaisen kanssa
- Yksinäisyys -tehtäväkirja avuksesi työskentelyn tukena
- Palautetietoinen työote

**13 nuorta
aikuista**

**Keski-ikä
26 vuotta**

Sukupuoli

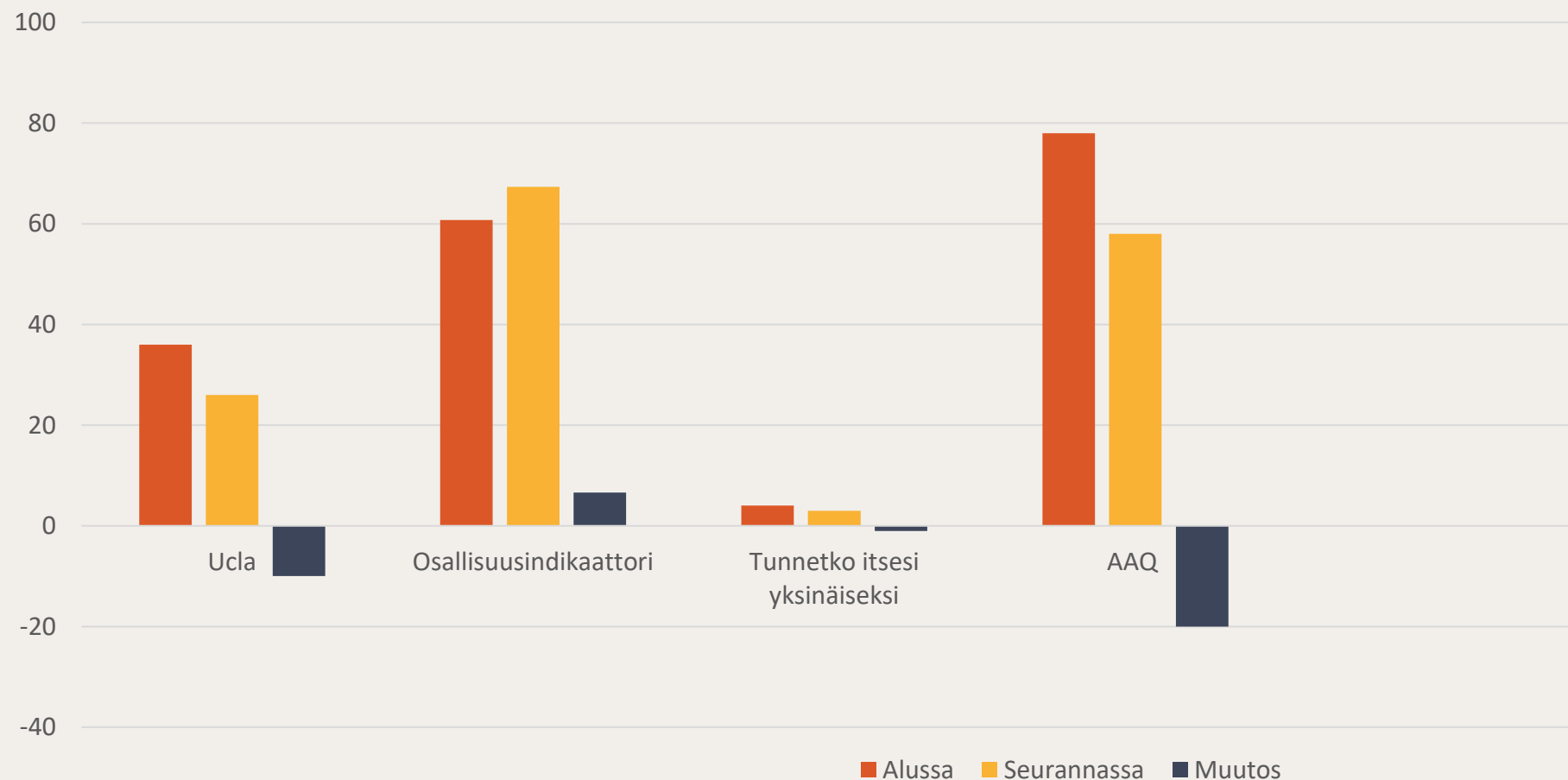


■ Miehiä ■ Naisia

5: Yksinäisyysohjelman vaikutukset _{n=4}

Nuorten mielenterveys
koheni avun aikana

Yksinäisyysohjelma: vaikutukset 2 kk:n seurannassa



Ucla yksinäisyysmittari
(vaihteluväli 12-48)

AAQ mittari: Ajattelun
joustavuus
yksinäisyyteen liittyen

Taulukko 5: Yksinäisyysohjelma: vaikutukset 2 kk:n seurannassa

Miksi työyhteisöt tarvitsevat Work to Belong –ohjelmaa?

- Tärkeää, että työyksinäisyydestä puhutaan avoimesti, ilman leimaamista.
- Työkalupakissa on konkreettisia keinoja puuttua yksinäisyyteen ja lisätä työyhteisön taitoja vahvistaa yhteisöllisyyttä.
- Nuori pääsee kehittämään taitoja, saa lisää rohkeutta ja osaa käyttää ymmärrystään omasta ja muiden sosiaalisesta terveydestä.

Ymmärrystä ja taitoa toimia koko työyhteisön voimin

Työyksinäisyys

Tietoa – Mistä on kysymys?

- Työyksinäisyys ja ulossulkeminen
- Video

Taitoa – Mitä voin tehdä?

- Tunnistaminen ja kysyminen
- Mistä apua

Työyhteisölle – Mitä teemme yhdessä?

- Työyksinäisyystietovisa
- Yksinäisyysilmiötyöpaja
- Juliste

Työkaveritaidot

Tietoa – Mistä on kysymys?

- Työkaveritaidot työelämätaitoina
- Video

Taitoja – Mitä voin tehdä?

- Hyvät työkaveritaidot
- Yhteenkuuluvuuden säätelytaidot
- Esihenkilön ja työterveyden tuki

Työyhteisölle – Mitä teemme yhdessä?

- Huoneentaulu-työpaja
- Juliste

Yhteisöllisyys tukee hyvinvointia

Tietoa – Mistä on kysymys?

- Yhteenkuuluvuus ja roolit työelämässä
- Video

Taitoja – Mitä voin tehdä?

- Palautetietoisuus
- Perehdytykseen osallistuminen

Työyhteisölle – Mitä teemme yhdessä?

- Yhteisöllisyysilmiötyöpaja
- Juliste

Johtopäätökset

- Work to Belong -ohjelma saavutti tavoitteensa: nuorten ja työyhteisöjen tieto, motivaatio ja kyky kohdata työyksinäisyyttä lisääntyivät mitattavasti Välittävä työyhteisö -toimenpiteiden aikana.
- Työyksinäisyyttä voidaan vähentää lisäämällä ymmärrystä, keskustelua, keskusteluapua ja yhteisöllisten toimintatapoja.
- Mielenterveystalo.fi alustalla oleva Välittävä yhteisö -työkalu jalkautetaan oppilaitoksiin, työyhteisöihin ja työterveystoimijoille valtakunnallisesti.



Lisätietoa ohjelmasta:

worktobelong.fi



Euroopan unionin
rahoittama
NextGenerationEU

