

Liian monen nuoren työura katkeaa masennuksen tai muun mielenterveyden ongelman vuoksi



ESIMIES, näin sinä voit tukea nuoren työssä jaksamista

- + Ole oikeudenmukainen ja osoita aitoa välittämistä.
- + Kerro selkeästi, mitä häneltä odotat.
- + Painota sitä, että mistä ja milloin tahansa saa tulla keskustelemaan.
- + Auta häntä löysentämään vaatimuksia itseään kohtaan.
- + Muistuta, ettei kukaan ole täydellinen työntekijä.
- + Varmista, että hän uskaltaa kysyä.
- + Tarjoa perehdytystä myös perehdytysjakson jälkeen.
- + Kysy hänen mielipidettään työmäärästä ja -tahdistä.
- + Anna hänen esittää ideoitaan ja toteuttaa itseään.
- + Anna vastuuta, koska se kehittää työssä ja lisää työn mielekkyyttä.
- + Anna rakentavaa ja rehellistä palautetta.
- + Järjestä palaverreja, joissa hän voi kertoa tuntemuksistaan.
- + Kysy, mitä hän itse haluaisi muuttaa työssään
- + Korosta vapaa-ajan merkitystä työstä palautumisen kannalta.
- + Kerro hänelle käytettävissä olevista työterveydenhuollon palveluista.
- + Keskustele hänen kanssaan mahdollisuudesta esimerkiksi liukuvaan työaikaan tai osa-aikatyöhön.
- + Jos hän on sairauslomalla, pidä säännöllisesti yhteyttä hoputtamatta työhön paluussa.



TYÖKAVERI, näin sinä voit tukea nuoren työssä jaksamista

- + Toivota hänet lämpimästi tervetulleeksi työyhteisöön.
- + Muistuta, että aina saa kysyä.
- + Tarjoa apuasi, jos hän on epäröivä.
- + Kerro hänelle, että jokaisella on heikkoutensa.
- + Kerro, että opastat häntä mielelläsi aina tarpeen vaatiessa.
- + Kysy, missä asioissa hän kaipaa lisää perehdytystä.
- + Anna vastuuta, jotta hän tuntee kuuluvansa työyhteisöön.
- + Anna hyvin tehdystä työstä myönteistä palautetta.
- + Kannusta häntä avoimuuteen.
- + Kiistatilanteissa nosta viivyttämättä kissa pöydälle rakentavassa hengessä.
- + Juttele hänen kanssaan työssä jaksamista tukevista asioista.
- + Kuuntele, jos hän oma-aloitteisesti haluaa puhua vaikeuksistaan.
- + Kunnioita sitä, jos hän ei halua puhua vaikeuksistaan.

Muista, että masennuksesta kärsivä nuori

- ✓ Haluaa säilyttää toimintakykynsä, jota työssäkäynti tukee.
- ✓ Kaipaa pysyvyyden tunnetta ja toivoa tulevast.
- ✓ Ei halua erityisasemaa, joka huonontaa työkavereiden työoloja.

Lisätietoja: www.stm.fi > Julkaisut > Raportteja ja muistioita > Masennuksen kokeneet nuoret työelämässä (2014:25)