

Uskallanko välittää?

Työuupumus ja muut vaikeudet, niiden
merkit ja puheeksi otto

Marianne Takala
Psykoterapeutti,
työnohjaaja STOry

Puhelin 050 34 98 404
marianne.takala@netikka.fi

www.voimaannu.fi

Villa Omena Oy



Hyvinvointi ja olemisen ilo

*TYÖ * PERHE *SOSIAALISET SUHTEET
*KASVAMINEN OMANA ITSENÄ

*mielekkyyden kokeminen *arvot

*valinnat *tiedostaminen *odotukset

*ratkaisumallit *pakot /
valinnanvapaus

*oma kasvutarina *koettu elämänpolku

*unelmat *terveys *elinympäristö

Hyvinvointiin liittyy

- Mielihyvä → tyydyttyminen
- Elämänilo, merkityksellisyyden kokeminen
- Kehittyminen, kokonaisena pysyminen
- 50 000 valintaa päivittäin (tiedostaen ja tiedostamatta) Mihin suuntaan?
- Ilo ja kiitollisuus
- Mihin imuun lähden? Mistä innostun?
- VIISAS MIELI, HILJAINEN TIETO, INTUITIO, ELÄMÄNVIISAUS

Hyvinvoiva työntekijä:

- "Töihin on mukava mennä"
- "Minulla on muutakin elämää kuin työ"
- "Olen arvokas ihmisenä ja työntekijänä"
- "Toisinaan vapaa-ajalla kerään energiaa työssä jaksaakseni, toisinaan työ antaa energiaa vapaa-aikaani"
- "Työni on merkityksellistä ja minulla on siihen vaadittavat kyvyt ja työkyky"
- "Pystyn vaikuttamaan työhöni"
- "Työssäni kohtaan arvostusta, mutta ne eivät ole niin merkittäviä, että työn tekeminen olisi mahdotonta"

Puheeksi ottaminen

- ammattiroolista käsin, yhteistyökumppanina
- vertaisena
- läheisenä (sisältyy eniten omia tunteita)
- huolesta käsin
- kokemuksesta käsin
- voimavaroista käsin
- kysyen tai konkreettisesti tukien / auttaen

Mikä sopii omaan suuhun?

Kysymys tärkein – ei saatu vastaus

→ miettimisprosessin herättely

Toiveikkuus, eteenpäin näkeminen

Rankassa vaiheessa vaihtoehtojen näkeminen
vaikeutuu

Positiivisuus ja toiveikkuus häviää

Aikaperspektiivi hämärtyy, samoin mittasuhteet

Mukana useimmiten syyllisyys ja häpeä +
väsymys

Rinnalla kulkijan hyvä nähdä vaihtoehdot, nähdä
maisemia sivulle ja eteen ja sanoittaa niitä

- LISKOAIVOILLA VAI TURVASTA KÄSIN -

Paineen sietäminen

- Ihminen kestää kohtuullisen hyvin kovaakin painetta, jos se tulee yhdestä suunnasta.
 - Ihminen kestää ruuhkahuippuja ja kuormitustilanteita, kunhan on mahdollisuus palautumiseen
- Jos painetta tulee usealta elämänaalueelta, kuka tahansa uupuu. Ainoa yksilöllinen poikkeus on, kuinka kauan kestää, ennen kuin uupuu.

Stressi

- stressi on ihmiselle ominainen tapa pyrkiä sopeutumaan kasvaviin työpaineisiin tai vaatimuksiin
- ei ole pelkästään kielteistä, vaan sopiva määrä stressiä voi auttaa jaksamaan ja jopa parantaa suoritusta.
- se voi syntyä esim. ristiriidasta työn vaatimusten ja työntekijän voimavarojen välillä
- Lisääntyy, jos työntekijän kyky vaikuttaa ja osallistua työyhteisön päätöksentekoon on vähäinen.
- kun vastuullisesta työstä ei välttämättä seuraa vastaavaa arvostusta tai palkintoa ja taas toisaalta vaatimusten epätasa-arvoisuus voi aiheuttaa tunnetta epäoikeudenmukaisuudesta

Väsynyt vai uupunut?

Väsymys helpottuu lepäämällä
Palautuminen on kohtuullisen nopeaa

Tilastot kertovat, että vuosittain työikäisillä:

lieväasteinen uupumus 25 %

vakava-asteinen uupumus 2,5 %

Tärkeät taustavaikuttajat kiire ja pitkittynyt stressi

Riski uupua kasvaa iän myötä, 55-64 v. 5%

tiedetään, että maa- ja metsätalousalalla riski uupua on suuri

Kuormitustyypit

- Työ ja vastuu
 - Kiire, stressi, mahdollisuudet vaikuttaa, ristiriidat, arvot...
 - Muutokset
 - Turvallisuuden tunne horjuu muutostilanteissa
 - Onko itsellä vaikutusmahdollisuuksia?
 - Mitä tulossa?
 - Omat ajatukset
 - Kasvatus, vaatimukset itselle, koetut odotukset, antaako luvan hellittää?
 - Sisäinen puhe: orjapiiskurin vai parhaan kaverin?
- Uupunut ajattelee olevansa laiska ja saamaton. Mutta laiska ei uuvu. -
- Tärkeä elementti on, että monellako elämänaalueella kuormitusta on. -

*Lähdin lapsuuskodista selässäni reppu
ja repussani mitta.*

*Sillä mitalla mittasin itseäni ja aina oli tulos;
ei riitä, ei riitä!*

Kauan uskoin mittaani.

Sitten löysin uuden. Se sanoi; riittää, riittää hyvinkin!

Silloin tajusin, että mittani oli virheellinen.

Sen ainoa lukema oli ei riitä.

*Vein sen takaisin ja äitini hämmästy;
ei se virheellinen ole!*

Se on perintömitta ja kulkenut suvussa kauan.

Anja Laurila

Työuupumus

- kyse silloin kun stressijakso pitkittyy, muuntuneisiin haasteisiin sopeutuminen ei onnistu eikä normaalielämäään palaaminen onnistu
- pitkän ajan kuluessa kehittyvä oireyhtymä / **häiriötila**, jolle on luonteenomaista työhön liittyvän stressin sietokyvyn heikkeneminen, kyyninen suhtautuminen omaan työhön, sekä kokonaisvaltainen väsymys.

Uupumisasteinen väsymys

- Henkinen kokonaisvaltainen väsymystila, joka ei korjaannu nukkumalla
- Työstä palautuminen heikentynyt, hidastunut
- Tehtävien suorittaminen vaatii ponnisteluja
- Kyynistynyt asenne työtä kohtaan
- Heikentynyt ammatillinen itsetunto
- Ilottomuus
- Sosiaalisten suhteiden karttaminen
- Harrastukset jää... ei jaksa...
- Syyllisyys – tekemättömät työt
- Riittämättömyys ja häpeä - ammatillinen itsetunto laskee

Oireiden tunnistaminen

Tunteet kehossa
ei pelkästään mielessä

Kun kokemukset ryhmittyvät helminauhoiksi,
silloin vanhat käsittelemättömät asiat
aristavat

Fyysisiä oireita mm.:

- Unihäiriöt
- Väsymys
- Masennus, ahdistuneisuushäiriöt, puhkeavat mielen pulmat
- ”itsehoito” alkoholilla
- Tutkimuksissa on todettu selvä yhteys fyysisiin sairauksiin.
 - naisilla tällaisia sairauksia ovat tuki- ja liikuntaelinten sairaudet
 - miehillä sydän- ja verenkiertoelimistön sairaudet.
 - Työterveyslaitoksen yhteistyössä Kansanterveyslaitoksen kanssa tekemässä tutkimuksessa selvisi, että vakavasti työuupuneista yli 70 % kärsi jostakin lääkärin toteamasta fyysisestä sairaudesta. Mitä vakavammasta työuupumuksesta oli kyse, sitä yleisempiä fyysiset sairaudet olivat.

Ihminen on kokonaisuus

- Uupuessaanikin ihminen on kokonaisuus, johon voidaan vaikuttaa monin tavoin
- Tärkein on suhde itseen !
- Uupumisen ennaltaehkäisyksi tärkeää tunnistaa omat varomerkit ja tehdä muutosta ajoissa
- Yksinäisyyden, toivottomuuden, syyllisyyden ja häpeän tunteet ihmiselle hankalimpia
 - Voisiko näihin ulkopuoliset vaikuttaa?
 - Vertaistuen mahdollisuudet?

Miten väsynyttä ja uupunutta voi auttaa?

- Lääkärissä käynti → uniasiat, sairausloma...
- Konkreettinen apu
- Rinnalla kulkijat
- Toivon pilkahdukset
- Vertaistuki
- Mitä muuta???

”Vaikka kärsimystä ei välttämättä voida poistaa, silloinkin on tärkeää ennaltaehkäistä lisäkärsimys”

Kysy, keskustele, tue

Kysymys on tärkeämpi kuin siihen saatu vastaus

--> kysymys käynnistää ajatteluprosessin

→ kieli on ajattelun väline

Voit kysyä / tarjota tukea

- huolesta käsin
- kokemuksesta käsin
- voimavaroja vahvistaen
- vertaisena
- ammattiroolista käsin, IHMISENÄ

Voi kysyä

- onko jokin muuttunut?
- nukkumisesta (saatko nukuttua?)
- asteikoilla (väsymys, toiveisuus, ilo..)
- irrottautumisesta työstä (SUOJAAVAT TEKIJÄT)
- milloin oli hyvä tilanne, millaista se silloin oli?
- mikä olisi ensimmäinen askel kohti parempaa?
tai minkä kokee tärkeimmäksi muutoskohdaksi
- millainen olisi hyvä tilanne?
- kuka on apuna, keneltä voisi kysyä apua?
- mikä auttanut aiemmin?
- kuka käynyt läpi saman? Voisiko häntä jututtaa?

Voi kysyä.. jatkuu

- mikä on esteenä muutokselle?
- millaisia vaihtoehtoja sinulla on?
- millainen muutos tuntuu pahimmalta?
- mikä sujuu?
- mitä kokeillut? Mikä auttanut?
- mitä hyvää rinnalle? Eli mihin pulman ulkopuoliseen asiaan voi vaikuttaa ja tehdä sitä
- ensimmäinen askel omaan jaksamiseen
- miten voin auttaa?

Mikä avuksi?

- Mikä on auttanut sinua sopeutumaan aiemmin?
- Elämänarvot? Mikä on todella tärkeää?
 - listaa kolme tärkeintä
- Plussat ja miinukset listaksi
- Vaihtoehdot listaksi – jopa hulluimmatkin
- Kuuntele kehoasi, missä kohtaa tuntuu? Mikä sen tunteen nimi on?
- Rinnalle tavoite, mikä on helppo saavuttaa ja tuottaa mielihyvää
- Mielihyvän lähteet
- Sisäinen puhe

Mikä auttaa / suojaa työntekijän jaksamista?

- työ – perhe – sosiaaliset suhteet – oma kasvu omana persoonana
- suojaavat tekijät
- = oman elämän pitäminen ”kilpailukykyisenä”
- omien tunteiden, kuormitustilanteiden ja stressitason tunnistaminen
- VERKOSTOITUMINEN = en ole yksin
- työnohjaus
-
-

Jokaisella oma tapansa selviytyä

Henkinen (uskonto, elämänkatsomus)

Emotionaalinen (tunteiden ilmaisu, piirtäminen, säveltäminen)

Sosiaalinen (vertaisten tuki)

Luova (taide, kirjallisuus, musiikki, mielikuvitus, unet)

Kognitiivinen (tiedonkeruu, ongelmanratkaisu, toimintasuunnitelmat, mietiskely, oman suunnan etsiminen)

Fysiologinen (fyys.toiminta, liikunta, syöminen, nukkuminen)

RESILIENSSI

Resilienssi tarkoittaa kimmoisuutta, joustavuutta, mukautumiskykyä ja vastustuskykyä elämän paineille, kykyä selviytyä. "Taipuu, mutta ei taitu"

- Resilienssi on ominaisuus, joka kehittyy, kun
- elämässä koetaan sopiva määrä vaikeuksia ja vastoinkäymisiä
 - vaikeuden kohdatessa saadaan sen käsittelyyn riittävästi opastusta ja tukea
 - saadaan kokemus, että vaikeuksista voi selviytyä

Näin kehittyy luottamus siihen, että on kykyä selviytyä.

Tartu ajoissa

ennaltaehkäisy on helpompaa kuin uupumuksen hoitaminen

- *mitä näen asiakkaissani, miten tunnistan itsessäni?* -

Mistä tärkeää pitää kiinni?

-

-

-

Millaista verkostoitumista toivon?

-

-

-

AJATTELE SUURIA
MUTTA NAUTI PIENISTÄ

...kiitos...