

Salla Toppinen-Tanner
Anna Vanhala
Sampsa Puttonen
Tommy Larvi
Heli Vaaranen



VOIMAA ARKEEN

VOIMAA ARKEEN

Salla Toppinen-Tanner

Anna Vanhala

Sampsa Puttonen

Tommy Larvi

Heli Vaaranen

TYÖTERVEYSLAITOS
HELSINKI

Kirjaa myy
Työterveyslaitos
TTL-Kirjakauppa
Postiosoite: PL 18, 00391 Helsinki
Käyntiosoite: Arinatie 3 A, 00370 Helsinki
Puhelin 030 474 2543
www.ttl.fi/verkkokauppa

Tämän teoksen osittainenkin kopiointi on tekijänoikeuslain (404/61, siihen myöhemmin tehtyine muutoksineen) mukaisesti kielletty ilman nimenomaista lupaa.

© 2015 kirjoittajat ja Työterveyslaitos

Toimitus Virve Mertanen
Graafinen suunnittelu Ella Smeds
Taitto Unna Kettunen, Graaf Oy

ISBN 978-952-261-584-8 nid.
ISBN 978-952-261-596-1 (ePub)

Multiprint, Vantaa 2015

Sisällys

Lukijalle	5
1 Yhteensovittamista koko elämä	6
Työelämä on vaativaa	10
Rakenna itsellesi hyvä arki	14
2 Huolehdi hyvinvoinnistasasi	16
Hyvinvointi näkyy	19
Hyvinvointia voi pitää yllä	22
Kuormittuminen oireilee	25
Kuinka voit?	27
3 Keinoja oman elämän hallintaan	30
Johda itseäsi	32
Hallitse ajankäyttösi	33
Vahvista henkisiä voimavarojasi	35
Rajaa tai sulauta yhteen	38
Tee mitä voit	40
Lisää työn voimavaroja	41
Tuunaa työtä	41
Tee etätyötä	43
Vähennä matkatyön rasituksia	48

Liiku ja lepää	50
Pidä kiinni liikunnasta	51
Nuku hyvin	54
Huolehdi ihmissuhteista	64
Parisuhdeaikaa	66
Arkiasiat ovat perheen yhteinen juttu	70
Hyödynnä vertaistukea	71
4 Hankalia tilanteita	74
Perhevapaalta takaisin työhön	76
Moni asia muuttuu	77
Valmistaudu työhön paluuseen	78
Yksin lasten kanssa	80
Omaisien hoito työn ohessa	83
5 Työpaikan tukikeinot käyttöön	86
Hyviä työpaikan käytäntöjä	89
Myönteinen ilmapiiri on tärkeä	91
Esimies luo ilmapiiriä	93
Kirjallisuutta	96
Kirjoittajat	101

Lukijalle

Voimaa arkeen! Olitpa työntekijä, esimies, vanhempi, lapsi, puoliso, muu perheenjäsen tai läheinen, toisinaan elämä haastaa. Arki on täynnä tehtäviä ja rooleja, joissa selviytymiseksi tarvitsee uusia ideoita ja ratkaisuja. Epätoivoon ei ole syytä vaipua, sillä asioita voi tehdä myös toisin ja toisiin tukien.

Voimaa arkeen -opas on hyvinvoinnin taskukirja, joka on kirjoitettu helpottamaan työn ja muun elämän yhteensovittamista. Se vahvistaa oman elämän kokonaisuuden haltuunottoa antamalla ajatuksia pohdittavaksi ja keinoja kekeiltäväksi. Tavoitteena on löytää omat voimavarat ja saada ne käyttöön.

Kirja on syntynyt Työ ja perhe-elämä -ohjelman työn tuloksena. Ohjelman rahoitti sosiaali- ja terveysministeriö ja sen toteutti Työterveyslaitos yhteistyökumppaneidensa tuella.

Kokosimme yksien kansien väliin vinkit ja ratkaisut, joita jokainen voi itse ottaa käyttöön ja puheeksi omalla työpaikalla. Ole hyvä, valitse niistä itsellesi sopivimmat.

Tekijät

1 YHTEENSOVITTAMISTA KOKO ELÄMÄ

Vaikka muutokset olisivat myönteisiä, tasapaino elämän eri alueiden välillä pitää etsiä uudelleen. Oman elämän hallinta ja sen eri alueiden yhteensovittaminen vaativat onnistuakseen harjoittelua kuten muutkin taidot.

Aika tai voimat töissä ja kotona eivät yksinkertaisesti riitä kaikkeen siihen mitä pitäisi tehdä – tuttu tunne varsinkin perheellisille työntekijöille. Työn ja perhe-elämän ristiriita liitetään monesti pienten lasten vanhempien arkeen, mutta niiden yhteensovittamisen tarve koskee meitä kaikkia. Työuran aikana suurin osa huolehtii jossain vaiheessa omista lapsistaan, vanhemmistaan, puolisoistaan, lapsenlapsistaan tai muista läheisistään. Kaikilla on tarve palautumiseen vapaa-aikana ja harrastuksissa.

Erityisen vaativaa työn ja muun elämän yhteensovittaminen on niille, joilla ei ole riittävää tukea yksityiselämässä tai joiden työ- tai perhetilanne on erityisen hankala. Matkustava tai kotona ylitöitä paiskiva puoliso voi myös koetella arjen sujumista. Onneksi nämä ovat poikkeustilanteita. Tutkimusten mukaan valtaosalla työssä käyvistä työn ja perheen yhteensovittaminen sujuu perhe-elämää ja ansiotyötä haittaamatta. Ongelmiin löytyy yleensä ratkaisu!

Elämä tuo eri vaiheissaan mukanaan monenlaista tekemistä ja huolehdittavaa, kuten

opiskelun, työn, perheen, terveyden sekä omat ja läheisten harrastukset. Tasapainon saavuttamiseksi tarvitaan näiden eri muodoissa rinnakkain kulkevien ”urien” yhteensovittamista koko elämän ajan. Välillä työelämä vaatii enemmän panostusta, välillä muu elämänura. Kaikilla urilla on omat siirtymävaiheensa, joista osa on toivottuja ja mieluisia muutoksia, kuten työpaikan saaminen tai lapsen syntymä, ja osa vastoinkäymisiä, kuten työttömyys tai oma sairastuminen. Muutokset heijastuvat elämänalueelta toiselle ja vaativat sopeutumista. Vaikka muutokset olisivat myönteisiäkin, tasapaino elämän eri alueiden välillä pitää ehkä etsiä uudelleen.

Joskus voi olla hyvä arvioida omaa elämäänsä kuin ylhäältä katsoen, jotta kokonaisuus hyvine ja huonoine jaksoineen hahmottuisi paremmin. Mikä elämänalue tällä hetkellä painottuu eniten? Mistä saa eniten voimaa? Huomio on hyvä kiinnittää myös tulevaisuuteen: mitä on vielä edessäpäin, mitä elämältä vielä toivoo.

Oman elämän hallinta ja sen eri urien yhteensovittamisen onnistuminen vaativat harjoittelua kuten muutkin taidot. Itsetuntemusta

parantamalla, hyvinvointia ylläpitävistä perusasioista huolehtimalla sekä keksimällä ja harjoittelemalla tietoisesti uusia käytännön ratkaisuja pystyy itse vaikuttamaan paljon omaan elämäänsä ja sen suuntaan.

Työelämä on vaativaa

Työelämä on nykyisin vaativaa ja epävarmaa. Toisaalta se on parhaimmillaan hyvä mahdollisuus toteuttaa ja kehittää itseään. Ei ole yhdentekevää millaista työ on, sillä käytämme siihen suuren osan valveillaoloajastamme. Työ vaikuttaa terveyteemme ja hyvinvointiimme.

Työn ja muun elämän yhteensovittamisen haasteet kumpuavat usein aikapulasta ja sen aiheuttamasta kiireen tunnusta. Yli puolet työssä käyvistä suomalaisista tunti vuonna 2012, ettei aikaa jää päivittäin riittävästi työn ulkopuoliseen elämään.

Jos työn ja muun elämän ajalliset ja paikalliset rajat hämärtyvät, kuten ne toisinaan tullaan tekemään, ongelmaksi voi muodostua työn liiallinen tunkeutuminen vapaa-aikaan.

Toisissa töissä haasteena voi olla päinvastoin rajatut työajat ja sidonnaisuus määrättyyn paikkaan, jolloin esimerkiksi asioiden hoito kesken työpäivän voi olla vaikeaa. Työaikojen ennakoimattomuus voi taas ajan oloon vaikeuttaa muun elämän suunnittelua.

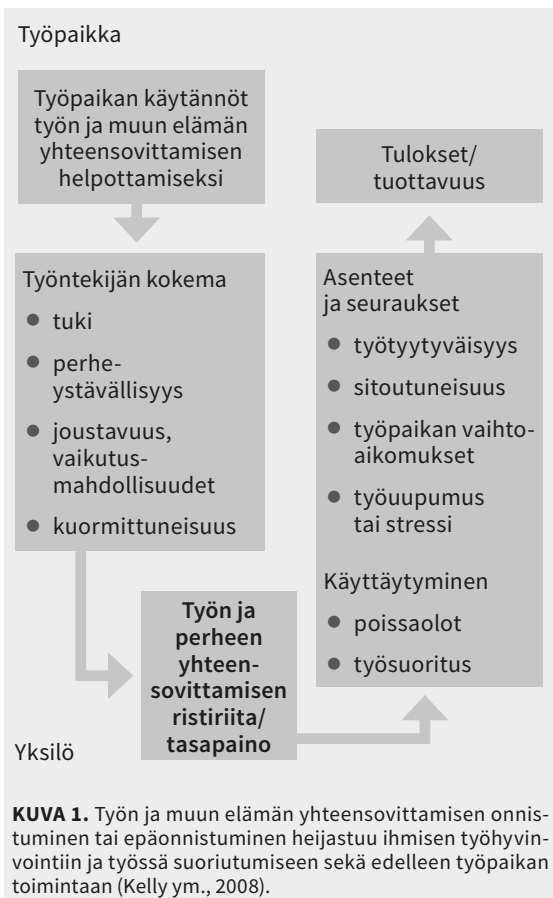
Hyvin monenlaiset työn piirteet voivat kuormittaa tai antaa voimia. Tavallisia kuormitustekijöitä ovat esimerkiksi aikapaine, ristiriidat työyhteisössä, epäselvä työnkuva ja epäoikeudenmukainen johtaminen. Tarvittavien voimavarojen puuttuminen onkin usein samalla kuormitustekijä. Esimerkiksi arvostuksen tai vaikutusmahdollisuuksien puute saattaa aiheuttaa kuormitusta.

Työn ja muun elämän yhteensovittamisen ristiriita on stressiä siinä missä työnkin aiheuttama stressi. Se syntyy tilanteessa, jossa työn ja muun elämän vaatimukset ja käytettävissä olevat voimavarat eivät kohtaa toisiaan. Kun tilanne on pääosin tasapainossa, työ ja muu elämä toimivat ikään kuin toistensa voimavaroina ja vastapainoina.

Työhyvinvointitutkimuksissa on selvästi osoitettu, että kuormittava työ lisää työn ja muun

elämän yhteensovittamisen ristiriidan tuntemuksia (kuva 1). Ristiriidan tunne lisää ihmisen kuormittuneisuutta, uupumusta ja vähentää työtyytyväisyyttä ja työhön sitoutumista.

Toisaalta työ voi rikastuttaa muuta elämää tarjoamalla mahdollisuuksia itsensä toteuttamiseen, aikaansaamisen ja merkityksellisyyden tunteisiin tai sosiaalisiin suhteisiin. Tasapainon tunne edistää hyvinvointia työssä, mikä puolestaan näkyy hyvinä työsuorituksina. Perheen ei ole todettu vaikuttavan yhtä voimakkaasti työhön kuin työ vaikuttaa perhe-elämään. Työpaikan toimilla voidaan kuitenkin parantaa työntekijän työn ja muun elämän yhteensovittamisen onnistumista.



KUVA 1. Työn ja muun elämän yhteensovittamisen onnistuminen tai epäonnistuminen heijastuu ihmisen työhyvinvointiin ja työssä suoriutumiseen sekä edelleen työpaikan toimintaan (Kelly ym., 2008).

Rakenna itsellesi hyvä arki

Kaikilla tulisi olla mahdollisuus osallistua työelämään, sillä parhaimmillaan työ on voimavara sekä taloudellisesti, sosiaalisesti että henkisesti. Hyvä työ ja perhe-elämä ovat tutkimusten mukaan kumpikin terveydelle hyväksi. Jotta molemmat voisivat olla voimavaroja, tarvitaan tasapainoa elämänalueiden välille: kokemusta siitä, että elämänalueet yhdessä muodostavat sopivasti onnellisen, antoisan, kokonaisen elämän. Elämänalueiden yhteensovittaminen onnistuu joskus kuin itsestään, joskus se tarvitsee säätämistä. Yhteensovittamista voi parantaa ja haasteisiin etsiä ratkaisuja sekä työ- että vapaa-aikana. Aloitteentekijänä voi olla kummassakin tapauksessa jokainen itse.

Itselle sopivan ja tyydyttävän työn löytäminen on tärkeää. Työn voimavarat ja niiden merkitys vaihtelevat ihmisestä toiseen: yhdelle työyhteisö ja ihmissuhteet ovat tärkein voimavara työssä, toiselle työtehtävän sisältö sinänsä. Vaikka ajoittain työ olisi kuormittavaa, se ei

saisi olla sitä liian kauan tai liian voimakkaasti. Työhön liittyvä pitkäaikainen huono mieliala ja stressioireilu ovat merkkejä siitä, että jonkin asian pitäisi muuttua.

Myös perhe-elämä voi olla kuormittavaa. Vaikeat ihmissuhdekonfliktit, huoli läheisen terveydentilasta tai valvominen pienten lasten kanssa vievät voimia siinä kuin työhön liittyvä stressikin. Apua kannattaa pyytää ajoissa, jos omat voimat eivät tunnu riittävän.

Hyvään arkeen kannattaa panostaa. Se tarkoittaa sitä, että elämän tasapainon tulisi olla sellainen, ettei päivittäinen kuormitus kasautuisi ajan oloon vaan aamulla töihin lähtiessään olisi virkeä ja myönteisellä mielellä. Onnistunut arkipalautuminen merkitsee myös sitä, ettei loma-aikoihin kasaudu liiallisia paineita. Kaikkea mukavaa ei kannata kasata lomapäiviin, ja perheenjäsenten toivomusten täyttämiseksi kannattaa varautua tekemään kompromisseja.

2 HUOLEHDI HYVINVOINNISTASI

Jos nykyinen elämäntilanne ei toimi, kannattaa pitää tuumaustauko. Myönteisiin asioihin keskittymällä löytynee useitakin ratkaisuvaihtoehtoja.

Työ- ja muutakin elämää koskeva hyvinvointimme liittyy omien psykologisten tarpeidemme tyydyttämiseen. Edward Decin ja Richard Ryanin mukaan ihmisellä on kolme perustavanlaatuaista tarvetta: tarve itsenäisyyteen, yhteen liittymiseen ja pärjäämiseen. Ihmisellä on pyrkimys olla ainakin jossain määrin vapaa päättämään omista tekemisistään, mutta kuitenkin olla myös yhteydessä toisiin ihmisiin, kuulua ryhmään. Lisäksi on tärkeää tuntea pystyvänsä pärjäämään ja onnistumaan.

Perustarpeet voivat tyydyttyä vain aidoissa kokemuksissa ja tilanteissa. Sisäinen motivaatio toimintaan eli pyrkimykset, joissa toiminta liittyy aidosti omiin tarpeisiin ja tavoitteisiin, on paras tie paitsi onnistumiselle myös omalle hyvinvoinnille. Vastakohta sisäiselle motivaatiolle on ulkoinen motivaatio. Se tarkoittaa, että tekee asioita siksi, että joku muu niin haluaa tai tilanne vaatii sitä. Vaikka kompromissien teko on omassa elämässä tärkeä taito sekin, liiallinen ulkoa ohjautuvuus ei ole ihmiselle hyväksi. Siksi on tärkeää välillä pysähtyä pohtimaan, mitä itse elämältään haluaa ja toteutuvatko omat toiveet nykyisessä elämäntilanteessa.

Pohdi

- Mikä tekee sinun elämästäsi elämisen arvoista?
- Milloin ja millaista elämäsi on parhaimmillaan?

Hyvinvointi näkyy

Miten toimii ja miltä näyttää hyvinvoiva ihminen? Hyvinvoivaan ihmiseen on liitetty esimerkiksi seuraavia piirteitä:

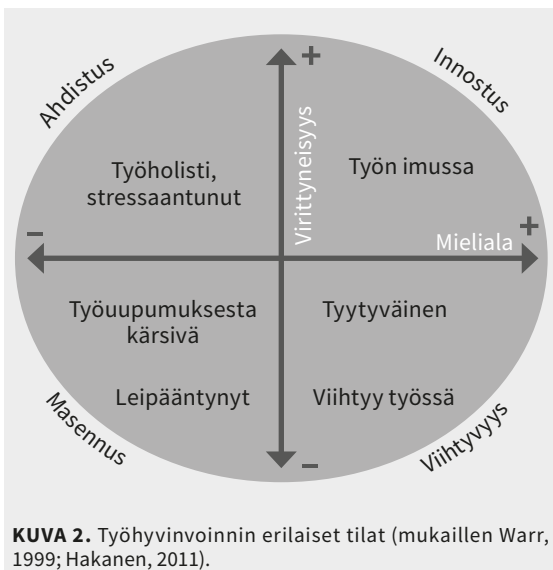
- Rento, ystävällinen ja hyväntuulinen.
- Jaksaa muutakin kuin sen mitä on pakko.
- On kiinnostunut muista ihmisistä.
- Innostuu asioista.
- Pystyy keskittymään.
- Kestää kohtuulliset vastoinkäymiset.

Hyvinvointia voidaan ajatella vireyden ja mielihyvän tunteina, joiden voimakkuus vaihtelee (kuva 2). Vaihtelevista vireyden ja mielihyvän

kokemuksista yhdessä muodostuu nelikenttä ja neljä erilaista työhyvinvoinnin tilaa: työtyytyväisyys, työn imu, stressi ja työuupumus.

Työn imulla tarkoitetaan suhteellisen pysyvää ja myönteistä motivaatiotilaa, jota luonnehtivat tarmokkuus, omistautuminen ja työhön uppoutuminen. Tarmokkuus ilmenee energisyytenä, sinnikkyytenä ja haluna panostaa työhön. Omistautuminen tarkoittaa työn merkityksellisenä kokemista ja innostusta ja uppoutuminen työhön paneutumista ja keskittymistä.

Työholismi poikkeaa työn imusta siinä, että työn imua kokeva henkilö on hyvin voimakkaasti virittynyt, mutta työn tekeminen liittyy omaan haluun ja innostukseen pikemmin kuin pakonomaiseen tai ahdistavaan tarpeeseen tehdä työtä. Työuupunut on pitkäaikaisen tai voimakkaan stressin takia uupunut ja kyynistynyt eikä juurikaan koe ammatillisen pätevyyden tunnetta.



Pohdi

- Mihin kohtaan Työhyvinvoinnin erilaiset tilat -kuva sijoittaisit itsesi tällä hetkellä?
- Kun ajattelet työtä, sijoittaisitko itsesi samaan kohtaan kuin silloin, kun ajattelet muuta elämääsi?
- Mieti tavoitetilaasi ja asioita, joita muuttamalla pääsisit siihen.

Hyvinvointia voi pitää yllä

Rentoutuminen ja elämästä nauttiminen ovat keskeisen tärkeitä elementtejä, joita ei arjessa usein tule miettineeksi. Yhdet nauttivat suuresti kirjojen lukemisesta sohvan nurkassa tai laiturin nokassa, toiset taas pitkäsytvät nopeasti paikallaan oloon ja tarvitsevat elämästä nauttiakseen vaikkapa hikisiä urheilutreenejä.

Se mikä ja missä mitassa kullekin tuo hyvinvointia, vaihtelee jonkin verran ihmistä toiseen. Esimerkiksi hyvin sosiaalisesta ja hektisestä työstä, vaikkapa työskentelystä päiväkodissa tai vilkkaassa asiakaspalvelupisteessä, saattaa kaivata hiljaisempia vapaa-ajan hetkiä ja harrastuksia. Toisaalta monet sosiaalisina itseään pitävät ihmiset nauttivat muiden seurasta niin työssä kuin vapaa-ajallakin. Vaikuttaa siltä, että eräs ihmisiä erotteleva tekijä onkin tarve niin sanottuun omaan aikaan, jolloin on täysin itsekseen eikä millään tavalla vastaa toisten tarpeisiin tai toiveisiin.


Hyvinvointia ylläpitäviä asioita ovat yleisesti

- liikunta ja hyvä ravinto
- riittävä uni ja lepo
- ihmissuhteet ja perhe-elämä
- harrastukset
- sopivasti haastava ja sopivasti aikaa vievä työ.

Jokaisella on elämässään voimia kuluttavia asioita sekä toivottavasti myös niitä asioita, jotka lataavat energiaa. On hyödyllistä pysähtyä miettimään, mistä oikeastaan nauttii ja millaisten asioiden parissa virkistyy ja tulee tyytyväiseksi, iloiselle mielelle. Kannattaa myös pohtia näiden lataavien – ja myös kuluttavien – elementtien määrää. Onko minun elämässäni sopivasti tai tarpeeksi iloa ja tyytyväisyyttä tuovia asioita, vai ovatko ne hautautuneet kuormittavien tekijöiden alle? On tyyppillistä, että väsyneenä, kiireessä tai apealla mielellä tulee huonommin ryhdyttyä puuhiin, joista kuitenkin saisi voimia ajan mittaan.

Pohdi

MIETI VOIMANLÄHTEITÄSI. Mitkä asiat lataavat sinuun energiaa? Mieti ainakin 10–15 asiaa, jotka lataavat sinuun energiaa työssäsi ja vapaa-aikanasi. Listaa halutessasi sekä isompia asioita että myös pieniä arjen iloja.



KUVA 3. Akkutehtävä: mieti omaa akkuasi.

Akkutehtävän lataavien asioiden kirjoittaminen voi avata silmät ainakin kahdella tavalla. Lista voi ilahduttaa: ”Hienoa, elämässäni on näin paljon kiinnostavia, hauskoja ja kivoja asioita. Näistä pidän varmasti kiinni jatkossakin.” Toisaalta se voi myös herättää: ”en millään keksi mitään” tai ”aiemmin pidin näistä jutuista, mutten ole ehtinyt niihin pitkään aikaan mukaan”.

Kuormittuminen oireilee

Hermostuneisuus ja jännittyneisyys työssä ollessa tai työtä ajatellessa saattaa tarkoittaa työstressin kokemista. Stressi on kohonnut vireystila, jonka tarkoitus on auttaa selviytymään uhasta tai hankalasta tilanteesta. Ajoittainen stressi ei ole pahasta, mutta sitä ei saisi kuitenkaan olla liikaa tai se ei saisi jatkua liian kauan. Työ on tavallinen stressin lähde, mutta myös kuormittava perhetilanne saattaa aiheuttaa stressiä. Ihmiset eivät reagoi tilanteisiin samalla tavoin, vaan jokaisella on yksilöllinen tapa toimia ja oireilla.

Tyypillisiä ensioireita ylikuormittumisesta ovat

- nukahtamisvaikeudet illalla; kesken unen herääminen; yöllä mielessä pyörivät työasiat
- tunne urakkatyöstä (vaikkei sellaisessa olisikaan)
- äreys, kärsimättömyys
- pienten käytännön asioiden unohtelut selvästi useammin kuin aikaisemmin

- poissaolon tunne ja heikentynyt tarkkaavaisuus (esim. ajaa bussilla pysäkin ohi)
- erilaiset fyysiset oireet, kuten niska-hartia-seudun jännitys ja päänsärky, vatsavaivat.

Ylikuormittumisen hälytysmerkkejä, joista pitäisi jo huolestua, ovat

- toistuvat viivästymiset tai laiminlyönnit asioiden hoidossa
- jatkuva töihin lähtemisen aiheuttama vastenmielisyys
- muuttunut ajantaju, viikot ja kuukaudet tuntuvat kuluvan kuin nopeutuksella
- heikentynyt kokonaishallinta, putoaa kärryiltä omassa kalenterissaan, aikatauluissa, yhteydenotoissa jne.
 - sekä työssä että kotona
- lyhytjänteisyys, vaikeus tehdä päätöksiä tai tarttua asioihin
- energian ja kiinnostuksen puute
- passiivisuus ihmissuhteissa ja perheen kanssa

- jo muidenkin huomaama tunne, että jokin on vialla, koska on erilainen kuin normaalisti.

Pohdi

MISTÄ ASIOISTA huomaat, että sinulla on liikaa kuormitusta työssä tai muun elämän alueella?

Kuinka voit?

Jos nykyinen elämäntilanne ei ole toimiva tai jokin hiertää, kannattaa pysähtyä pohtimaan. Analysoi ja mieti laajasti tilannetta ja erilaisia ratkaisuvaihtoehtoja. Joskus aluksi epätodennäköiseltä tuntuva ratkaisu voikin olla hyvä ja toimiva. Yritä kääntää ajatuksesi myönteisiin asioihin, sillä silloin näet todennäköisemmin ongelmakohdan useamman ratkaisuvaihtoehdon valossa.

On hyvä muistaa, että yleensä muiden kansa asioista puhuminen auttaa. Älä siis jää yksin vaan puhu työpaikalla, kotona tai ystävien kanssa tilanteestasi. Töihin liittyvissä asioissa keskustele esimiehesi kanssa sekä mahdollisesti

myös ryhmäsi kanssa. Miettikää työnjakoa yhdessä ja neuvotelkaa tarvittaessa esimerkiksi uusista järjestelyistä.

Joskus on hyvä jakaa vastuuta – muutkin osaavat ja usein auttavat mielellään. Esimerkiksi pienten lasten vanhemmat, jotka kokevat jaksavansa hyvin, jakavat työt tasaisemmin kotona puolisoitten kesken.

Pohdi

- Mikä on sinulle tärkeää elämässäsi ja työssäsi? Mitä tavoittelet?
- Valitse yksi tavoitteesi ja mieti sitä tarkemmin.
- Miten aiot päästä tavoitteeseen?
- Mitä täsmälleen teet silloin, kun olet saavuttanut tavoitteesi?
- Mitä konkreettista tavoitteesi tarkoittaa arkielämässäsi?
- Mikä on seuraava konkreettinen askel tavoitteen suuntaan?
- Mistä huomaat, että olet saavuttanut tavoitteesi tai mistä muut huomaavat sen?
- Mikä voisi estää tavoitteen toteutumista? Millaisia mahdollisia haasteita saatat kohdata?

3 KEINOJA OMAN ELÄMÄN HALLINTAAN

*Jokainen voi vaikuttaa itseensä.
Elämönhallinnan keinot eivät edes
ole vaikeita: lisätään asioita, jois-
ta saa voimaa, ja vähennetään
energiasyöppöjä.*

Toimimme usein kuin ajopuu edeten omien rutiiniemme tai muiden ihmisten odotusten mukaisesti. Vaikka moni kokee, että elämässä olisi syytä tehdä muutoksia esimerkiksi elämän muuttamiseksi vähemmän stressaavaan ja kiireiseen suuntaan, välillä voi tuntua siltä, että muutosten tekeminen on miltei mahdotonta päivästä toiseen pyörivän arjen hulinassa. Jokaisen on silti mahdollista vaikuttaa itseensä ja toimintaansa sekä tehdä muutoksia, joilla on todellisia vaikutuksia.

Johda itseäsi

Itsensä johtamisesta puhuttaessa tarkoitetaan tietoisista vaikuttamista itseä koskevaan toimintaan ja ajatteluun. Joskus itsensä johtaminen voi tarkoittaa sillä hetkellä hieman epä-mukavienkin päätösten tekemistä. Esimerkiksi mielenkiintoisen työtehtävän kimpusta voi tuntua vastenmieliseltä irrottautua kotiaskareiden tai perheen pariin, mutta kotirauhan säilyttämisen kannalta tällainen toimintatapa tukee paremmin kauaskantoisia ja tärkeitä tavoitteita elämässä. Kyse on vastuullisuudesta ja vai-

kutusmahdollisuuksien havaitsemisesta: omaan toimintaansa voi puuttua ja alkaa toimia uudella tavalla.

Hallitse ajankäyttösi

Vain sinä itse tiedät, missä kaikissa työryhmissä, projekteissa tai harrastuksissa olet mukana ja mitä muita velvollisuuksia sinulla on. Joskus joutuu tekemään valintoja eivätkä ne aina ole helppoja: erilaisten harrastusten ja työtehtävien ynnä muiden sinänsä kiinnostavienkin velvoitteiden rajaaminen ja ein sanomisen opettelu on hyödyllistä. Sinulla on aina aikaa tärkeimmille asioille, kun olet valmis luopumaan vähemmän tärkeästä tekemisestä. On hyvä huomata, että monelle paras itsensä johtaminen ei ole pelkkää aikatauluttamista ja koko elämän etukäteen suunnittelua, vaan myös riittävän väljyyden luomista elämään.

Jos tilanteesi tuntuu ruuhkaiselta, elämän kokonaisuuden hahmottaminen auttaa. Voit listata tehtävät paperille tai koneelle ja ryhmitellä ne tärkeyden tai työläyden mukaan. Ajankäyttöäsi arvioimalla voit miettiä myös ajan jakautumista eri elämänalueiden välillä.

Mieti ajankäyttöäsi kokonaisuudessaan. Vertaa, mitä olet luvannut tehdä lähiaikoina ja miten paljon aikaa ajattelet tarvitsevasi erilaisiin asioihin ja hyvinvointisi säilyttämiseen. Kuinka paljon olet varannut liikuntaan, uneen ja niin edelleen – ja riittääkö se?

Pohdi

TOIVOTTU JA toteutettu ajankäyttö kannattaa kirjata näkyviin. Voit käyttää alla olevaa taulukkoa. Merkitse kunkin rivin kohdalla rasti siihen sarakkeeseen, joka parhaiten kuvaa ajankäytön riittävyyttä kyseiseen asiaan.

	RIITTÄVÄSTI	KOHTUUL- LISESTI	LIIAN VÄHÄN
Liikunta			
Ravinto			
Uni			
Työ			
Ihmissuhteet			
Harrastukset			
Joutenolo			
Nauttiminen			

JOS VASTASIT johonkin kohtaan ”liian vähän”, mieti käytännön keinoja parantaa tilannetta. Tavoitteena on, että voit parin kuukauden kulluttua rastittaa hyvällä omallatunnolla paremman arvion.

Vahvista henkisiä voimavarojasi

Henkisiä voimavaroja ovat ne ominaisuudet tai kyvyt, jotka auttavat meitä selviytymään elämässä, olemaan onnellisia ja tasapainoisia sekä tavoittelemaan tulevaa myönteisellä mielellä. Henkisiä voimavaroja ovat esimerkiksi energia, itsetuntemus, myönteinen käsitys itsestä ja omasta pystyvyydestä sekä elämännhallinta. Elämännhallinnalla viitataan elämän kokemiseen ymmärrettävänä, mielekkäänä ja sellaisena, että langat tuntuvat pysyvän käsissä. Henkiset voimavarat ovat kuin henkinen suojauslinnoitus, jota ihminen kantaa koko elämänsä mukanaan. Osittain voimavarat ovat pysyviä, osittain ne muuttuvat ympäristön mukaan. Henkisiä voimavaroja voi täydentää ja vahvistaa koko elämän ajan. Ensin pitää selvittää, mikä lisää ja mikä syö henkisiä voimavaroja.

1. Jaa ympyrät kuin pizza viipaleisiin piirtämällä vasemmanpuoleiseen ympyrään sektoriviipaaleina, minkä verran mikäkin elämänalue sitoo tällä hetkellä voimavarojasi (kuva 4). Tarkasteltavat neljä elämänaluetta ovat

- työ
- ihmissuhteet (parisuhde, lapset, hoiva)
- vapaa-aika ja harrastukset sekä
- minä itse, joka viittaa täysin itselle omistettuihin asioihin.

Jos esimerkiksi kaikki alueet sitovat yhtä paljon energiaasi, sinulle muodostuu neljä yhtä suurta lohkoa. Huomaa, että nyt ei ole kysymys ajankäytöstä vaan siitä, minkä verran mikäkin asia sitoo huomiotasi, ajatuksiasi ja energioitasi.



2. Tuntuuko henkisten voimavarojen jakautuminen tarkoituksenmukaiselta ja hyvältä? Vastaa-ko se sitä, kuinka tärkeitä nämä asiat ovat sinulle? Koska omien arvojesi vastainen voimavarojen jakautuminen saattaa ajan mittaan kuluttaa, kannattaa miettiä, edellyttääkö jaksamisesi ja hyvinvointisi muutoksia eri elämäalueille panostamisessa. Piirrä lohkoina oikeanpuoleiseen ympyrään henkisten energioittesi jakautuminen eri elämäalueille sellaiseksi kuin haluaisit sen painottuvan ja kehittyvän.

3. Mieti, millä mahdollisimman konkreettisilla keinoilla voisit vapauttaa voimavarojasi ja lähteä suuntaamaan niitä askel askeleelta haluamaasi suuntaan. Mitä se vaatii sinulta, entä ympäristöltä ja muilta ihmisiltä? Miten voitat ilmeisimmät esteet pyrkimyksissäsi? Esimerkiksi jos työ vie liian suuren osan elämästäsi, mutta se on sinulle tärkeää, mieti millä keinoilla voisit vähentää siihen käyttämäsi aikaa tai energiaa luopumatta sille asettamastasi arvosta. Mihin voit vaikuttaa ja mihin et?

Rajaa tai sulauta yhteen

Moni haluaa pitää esimerkiksi työn ja vapaaajan irrallaan toisistaan, jotta elämän eri elementtien ja osa-alueiden välillä säilyisi tasapaino. Toisaalta useat ihmiset antavat mielellään eri alueiden välisten rajojen hämärtyä. Harrastuksenomaista nautintoa ja innostusta voidaan saada myös työstä, samoin työpaikalta voi löytyä vaikkapa antoisia sosiaalisia suhteita. Se, miten tiukan rajan vetää työn ja muun elämän välille, vaihtelee paljon ihmisestä toiseen. Tärkeää olisi, että jokainen voisi palautua työstä riittävästi ja että vapaa-aika olisi sitä ajatel-

len sopivan virkistävää. Myös se on yksilöllistä, millainen toiminta ja missä määrin toteutettuna palauttaa ihmisen työn kuormituksesta.

Ihminen toimii elämässään eri rooleissa: olemme työntekijöitä, vanhempia, lapsia, ystäviä, puolisoita... Eri rooleissa toimimme ja toteutamme osittain eri ominaisuuksia itsestämme. Roolien tai elämänalueiden yhteensovittamiseksi voi tietoisesti miettiä erilaisia rajaamisen ja yhteen sulauttamisen strategioita, joilla voi vahvistaa voimavarojen käyttöönottoa ja vähentää ristiriitaa elämänalueiden välillä.

Rajaaminen voi tarkoittaa esimerkiksi sitä, että päättää, minkä kellonajan jälkeen ei tee enää töitä. Yhteen sulauttaminen taas voi tarkoittaa esimerkiksi etätöiden ja lastenhoidon nivomista joustavaksi kokonaisuudeksi.

Mitä keinoja sinulla on eriyttää elämänalueita ja luoda rajoja? Auttaako rajojen asettaminen ajanhallintaa vai tuoko se energiaa? Voit myös kokeilla rajaamista määrääjän seurataksesi toimiko se ja mitä hyötyä siitä on. Kertomalla läheisille kokeilustasi teet tavoitteestasi todellisemman.

Mieti myös keinoja yhteen sulauttamisen vahvistamiseksi. Esimerkiksi kokeile etätöytä tai tuo lapsi työpaikalle. Voit myös päättää pyhittää työmatkasi ihmissuhteiden ja muiden kuin työasioiden hoitamiseen. Tätäkin voit kokeilla nähdäksesi mikä toimii parhaiten.

Pohdi

TEE ITSELLESI lupaus, joka liittyy itsestä huolehtimiseen. Esimerkiksi jos nukut liian vähän, kokeile kuukauden ajan mennä joka ilta sääntillisesti nukkumaan tuntia aikaisemmin. Hanki ”rakasta itseäsi” -maskotti, vaikkapa avaimenperä, joka muistuttaa sinua päivittäin tuosta lupauksesta arjen kiireissäkin. Kuukauden kulluttua pohdi kokeilun hyviä ja huonoja puolia. Päätä jatkaa kokeilua tai luopua siitä.

Tee mitä voit

Maailmassa on paljon asioita, joihin voimme itse vaikuttaa, mutta myös asioita, joille emme voi mitään. Tämän vuoksi kannattaa kiinnittää erityistä huomiota juuri niihin asioihin, joihin pystyy itse vaikuttamaan. Toisinaan on vain ajan haaskausta velloa asioissa, jotka ovat oman

päätösvallan ulkopuolella, mutta toisinaan on välttämätöntä suoda hetki myös niiden asioiden pohtimiseen, jotta ymmärtäisi ne paremmin. Vaikka ei voisi vaikuttaa itse asiaan, voi viimeisenä oljenkortena pyrkiä muuttamaan omaa suhtautumistaan ja pyrkiä vaikka nauttimaan niistä asioista, joille voi tehdä jotain.

Lisää työn voimavaroja

Suhtautuessamme erilaisiin hankaliin tilanteisiin käytämme erilaisia keinoja sopeutua tai muuttaa olosuhteita. Selviytymiskeinot voidaan jakaa karkeasti aktiiviseen ongelman ratkaisuun ja toimeen tarttumiseen tai oman asennoitumisen muuttamiseen. Sen lisäksi, että jokainen voi johtaa itseään, myös työelämää voi säädellä elämäntilanteeseen paremmin sopivaksi.

Tuunaa työtä

Työtä voi aktiivisesti parannella eli tuunata sen sijaan, että vain reagoi työstä tuleviin vaatimuksiin ja kehitymissysäyksiin. Työn tuunaaminen tarkoittaa sitä, että siihen pyrkii itse

vaikuttamaan eri tavoin ja muokkaamaan siitä kiinnostavampaa ja vielä paremmin itselle sopivaa.

Työtä voi tuunata monin tavoin, esimerkiksi

- hakemalla palautetta omasta suoriutumises- taan ja ominaisuuksistaan esimieheltä, työ- tovereilta, asiakkailta tai muilta ihmisiltä
- etsimällä aktiivisesti kehittymismahdol- lisuuksia, jotka voivat olla uusia työtehtäviä ja -rooleja tai työn tekemisen tapoja
- vähentämällä kuormittavia tehtäviä
- kehittämällä työn tekemisen tapoja tehokkaammiksi
- ajattelemalla uudella, erilaisella taval- la omaa työtä tai sen merkitystä; tulemalla tietoisemmaksi merkityksellistä asioista ja omasta aikaansaamisesta
- vaikuttamalla vuorovaikutuksen laatuun työpaikalla tai lisäämällä vuorovaikutusta.

Muuhunkin elämään voi itse pyrkiä aktiivises- ti vaikuttamaan ja tekemään siitä mahdollisim-

man tyydyttävää. On kuitenkin hyvä muistaa, että elämä ei ole koskaan täydellistä. Tuunamisestakaan ei saisi tulla stressiä.

Tee etätyötä

Etätyötä lisäämällä voi parantaa työn ja muun elämän yhteensovittamista niissä töissä, missä sen tekeminen on mahdollista. Etätyöllä tarkoitetaan yleensä työpaikan ulkopuolella, usein kotona tai julkisilla paikoilla tehtävää ansiotyötä. Työn tekemisen paikan lisäksi siihen yhdistyy myös työajan jousto sekä tekniset työvälineet, jotka mahdollistavat työn tekemisen fyysisen työpaikan ulkopuolella.

Etätyön hyötyjä ja haittoja

Etätyömahdollisuudesta on hyötyä työntekijälle, mutta myös työnantajalle. Työntekijä hyötyy erityisesti seuraavista etätyön suomista mahdollisuuksista:

- Työajat ja työajan rytmityksen voi sovittaa omien tarpeiden mukaan.
- Etätyö mahdollistaa paremman työrauhan ja keskittymisen.

- Työtyytyväisyys lisääntyy.
- Työteho paranee.
- Työmatkoihin käytetty aika ja kustannukset säästyvät, etenkin jos koti on kaukana työpaikasta.
- Työnteolle löytyy tarkoituksenmukaisempi paikka.
- Vajaakuntoisten mahdollisuudet osallistua työelämään paranevat.
- Mahdollisuus työskennellä poikkeustilanteissa (mm. huono keli, lapsen sairastuminen).
- Työn ja perhe-elämän joustavampi yhteensovittaminen.

Vaikka etätyöllä on paljon suotuisia vaikutuksia, sisältää se työntekijän kannalta myös riskejä. Etätyössä ongelmaksi saattaa muodostua työn ja vapaa-ajan rajojen hämärtyminen jopa niin, ettei niitä enää erota toisistaan. Pitkittyneet työpäivät vaikeuttavat näin irrottautumista työstä ja lisäävät työntekijän kokemaa

kuormitusta. Tämä on riski erityisesti kiireisissä työtilanteissa.

Vuorovaikutus muuhun työyhteisöön ja omaan esimieheen muuttuu etätyössä. Työntekijästä voi helposti tuntua, että hän on jäänyt työyhteisön ulkopuolelle eikä saa samalla tavalla kuin muut apua muilta työyhteisön jäseniltä ja omalta esimieheltä. Tähän ongelmaan löytyy ratkaisu helposti. Kun työntekijä ja esimies voivat sopia riittävän usein ja rakentavasti tavoitteista, niiden seurannasta, työntekijän kehittymismahdollisuuksista ja yhteydenpidon käytännöistä, työ ja sen tekeminen kehittyvät sujuvasti työelämän muutospaineissakin.

Vuorovaikutukseen voi itsekkin vaikuttaa. Etätyössä olevan kannattaa kiinnittää huomiota siihen, millä tavalla ja kuinka usein on yhteydessä muuhun työyhteisöön ja omaan esimieheen etätyön aikana. Kun on läsnä fyysisellä työpaikalla, kannattaa hyödyntää mahdollisuuksia keskustella kasvokkain ja osallistua yhteisiin tapaamisiin.

Etätyöläinen johtaa itseään

Työpaikalla on tärkeää keskustella yhteisesti etätöiden tekemisen mahdollisuuksista erityisesti silloin, kun kaikki eivät voi tehdä etätöitä. Jos teet etätöitä, kerro avoimesti, millaisia kokemuksia sinulla on etätöiden tekemisestä. Jaa hyväksi kokemasi keinot tai parhaat etätöiden käytäntösi työpaikalla ja ystävien kesken.

Etätöissä itsensä johtaminen nousee tärkeäksi tekijäksi työntekijän menestymiselle työssä. Etätö vaatii suunnitelmallisuutta ja itsekuria, jotta työ tulee tehdyksi. Etätöitä tekevän on hyvä muistaa myös olla armollinen itselleen. Etätöissä, kuten fyysisellä työpaikalla suoritettavassa työssä, on hetkiä, jolloin työ sujuu kuin siivillä – tai sitten ei.

Vinkejä etätöihin

- Pyri säännöllisyyteen: aloita etätöiden tekeminen mahdollisuuksien mukaan samaan ajankohintaan ja lopeta se myös ajallaan. Voit myös asettaa aikarajoja, esimerkiksi illalla kello kuuden jälkeen tietokone pysyy kiinni.
- Tee muistilistoja ja suunnittele työpäiväsi järkevästi ja mahdolliseksi. Mitkä ovat

ne kolme asiaa, jotka ainakin haluat saada tehtyä päivän aikana?

- Kirjaa myös työtuntisi päivän kuluessa erityisesti silloin, jos työ päättyy pitkin päivää.
- Siirtymäriitit voivat auttaa vaihtamista työvaihteelle ja siitä pois. Esimerkiksi kävele talon tai korttelin ympäri tai tee töitä aina saman pöydän ääressä.
- Kun työ ei suju etätyössä, vaihda näkökulmaa. Ota puhelin mukaan ja lähde pienelle juoksu-, kävely- tai pyörälenkille.
- Kysy työnantajaltasi, minkälaisia etätyöajan seurantavälineitä te käytätte tai voisitte käyttää.
- Tehkää etätyöstä sopimus työnantajan kanssa varsinkin silloin, kun se on toistuvaa. Kirjatkaa siihen etätyötä koskevat käytännöt ja odotukset teidän työpaikallanne.
- Myös etätyössä voi esiintyä riskejä. Selvitä työnantajan kanssa, mitä voit tehdä niiden vähentämiseksi.
- Sovi etätyön tekemisen ja työn rajaamisen käytännöistä kotona perheen kanssa.

Pohdi

- Miten hyödyntäisit tehtävien rajaamisen ja yhteen sulauttamisen keinoja etätönn hallitsemiseksi? Mitkä työtehtäväsi soveltuvat parhaiten etätönnssä tehtäviksi?
- Mitkä ovat sinulle luontaisimmat ja parhaiten sopivat tavat varmistua siitä, että etätönn onnistuu?
- Sopiiko etätönn sinulle? Teetkö paremmin työsi työpaikalla tutuissa oloissa ja ihmisten joukossa?

Vähennä matkatönn rasituksia

Monien tönnhön kuuluu matkustamista, ja erityisesti aikaa vievät kansainväliset työmatkat saattavat hankaloittaa tönn ja muun elämän yhteensovittamista. Toisaalta matkat voivat lisätä tönn mielenkiintoisuutta ja olla mukavaa vaihtelua. Matka-aikaa ei useinkaan mielletä työajaksi, mutta silti monet työskentelevät myös matkan aikana.

Yli aikavyöhykkeiden matkustaminen ja aikaiset tai myöhäiset lähdöt saattavat kuormittaa matkustajia ja vaikeuttaa palautumista. Matko-

ja varten olisikin hyvä suunnitella myös lepoa ja palautumisaikaa työnteon lisäksi. Jos palautumiseen kiinnittää huomiota jo matkan aikana, on matkalta palattua helpompi saada taas kiinni normaalista päivärytmistä.

Jos matkustaminen tuntuu elämäntilanteesta tai muusta syystä johtuen erityisen kuormittavalta, keskustele asiasta työpaikalla. Samoin ota sekin puheeksi, jos haluaisit tehdä nyt tai tulevaisuudessa nykyistä enemmän matkoja.

Vinkkejä matkatyöhön

Näin voit vähentää matkatyön kuormittavuutta:

- Jos mahdollista, ennakoi ja pyri suunnittelemaan matkasi hyvissä ajoin. Tiedota matkoistasi myös kotona.
- Jos mahdollista, pyri matkustamaan normaalina valveillaoloaikana.
- Aikavyöhykkeiden yli matkustaessasi siirrä kellosi jo koneessa uuteen aikaan ja pyri pääsemään heti kiinni uuteen päivärytmiin.
- Laadi itsellesi matkasuunnitelma, johon on suunniteltu lepo ja esimerkiksi liikkuminen.

Ulkoilu ja auringonvalo helpottavat aikaerorasitusta.

- Yritä nukkua riittävästi, syö terveellisesti ja vältä liiallista alkoholinkäyttöä.
- Hyödynnä odotteluaika esimerkiksi lentokentällä liikkumiseen tai rentoutumiseen musiikin, kirjan tai muun mieleisen tekemisen parissa.
- Keskustele kotona matkatyön vaikutuksista parisuhteeseen ja perhe-elämään. Keskustelkaa esimerkiksi poissaolon aiheuttamista paineista kotona sekä omasta ja puolison palautumisen tarpeesta.
- Huolehdi ihmissuhteistasi ja panosta niihin silloin kun voit.

Liiku ja lepää

Ihminen ei ole tauottomaan työhön sopiva kone. Vaikka kykymme riittävät avaruuden valloittamiseen, fysiologisilta ominaisuuksiltaan muistutamme luolamiestä. Usein kiireessä tuntuu, ettei ehdi huolehtia liikkumisesta ja

unestakin tulee helposti nipistettyä aikaa pois. Kuitenkin elimistö tarvitsee palautumiseen riittävästi unta ja sopivasti liikuntaa. Henkinen paine tai stressi, joka ei pääse purkautumaan, voi pitkittyessään aiheuttaa erilaisia sairauksia. Riittävästä liikunnasta ja unesta huolehtiminen on keskeinen keino terveyden ylläpitämiseksi. Ilman niitä ei jaksaa.

Pidä kiinni liikunnasta

Liikunnan positiiviset vaikutukset hyvinvointiin, uneen, fyysiseen ja henkiseen terveyteen sekä aivojen toimintakykyyn ovat kiistattomat ja kaikkien tiedossa. Liikuntaa harrastava on aktiivisempi, jaksaa paremmin, nukkuu paremmin ja pysyy mieleltään myönteisenä. Liikunta vähentää stressiä, ja hyväkuntoinen kestää stressiä paremmin. Kannattaa muistaa myös liikunnan välittömät vaikutukset: liikunnan jälkeen aivot ovat virkistyneet ja mieliala on kohonnut.

Työpäivän jälkeinen väsymyksesi voi joutua enemmän aivojen väsymisestä ja elimistön vireyden vähenemisestä kuin voimakkaasta fyysisestä rasittuneisuudesta. Et ehkä ole

käyttänyt lihasvoimiasi loppuun tai rasittanut hengitys- ja verenkiertoelimistöäsi merkittävästi. Lähde siis liikkeelle. Vaikka työsi olisi fyysisesti vaativaa, lähde liikkeelle, se kannattaa.

Hyödyt liikunnan hyvistä vaikutuksista erityisesti kuormittavissa elämäntilanteissa. Ajanpuutteen vuoksi voit joutua vähentämään liikuntaa tai muuttamaan liikkumismuotoja, mutta mieti mistä ainakin pidät kiinni. Vapaaajalla luonnossa liikkuminen on hyväksi mielelle ja ruumiille; muista sisällyttää sitäkin arkeesi.

Vinkkejä liikuntaan

Liikunnan säännöllisyys on tärkeää. Säännöllisyys on tärkeä fyysisen kunnon kannalta ja myös siksi, että tauon jälkeen liikunta voi tuntua rasittavalta ja sen aloittaminen voi muutenkin olla vaikeaa.

- Merkitse liikunta kalenteriin. Suunnittele liikuntahetkesi etukäteen, erityisesti jos sinun on vaikea löytää aikaa liikuntaa tai pitää kiinni liikunnan säännöllisyydestä.

- Kokeile, löydätkö päivän eri vaiheista hyviä hetkiä liikkumiseen. Onko aamu sinulle hyvä? Entä työpäivän keskellä, jos siihen on mahdollisuus? Jo viisi kertaa päivässä viiden kerroksen nouseminen portaissa kävelen riittää kestävyysliikunnan vähimmäismäärän saamiseksi.
- Pyydä kaveri mukaan. Sovi yhteisestä liikunnasta, se auttaa lähtemään liikkeelle. Tsemptakaa toisianne.
- Jos harrastat ulkoliikuntaa, hanki varusteet erilaisille keleille. Silloin olet valmis lähtemään, vaikka kelit muuttuvat.
- Pienten lasten vanhempien on vaikea löytää aikaa liikunnalle, mikä vaatii monelta luovia ratkaisuja. Vuorotelkaa ystävän kanssa lastenhoidossa.
- Ole joustava. Vaikka et elämäntilanteen vuoksi voisikaan panostaa rakkaaseen harrastukseesi haluamallasi tavalla, mieti, mikä on tähän viikkoon, kuukauteen, vuoteen sopivin tapa liikkua.

- Jaa suositusten mukainen liikuntamäärä pieniin osiin. Jos olet suunnitelmallinen, löydät varmasti 30 minuuttia liikuntaan muutamana päivänä viikossa.
- Hyödynnä työmatkat liikkumiseen: pyöräile, hiihdä. Kävele tai juokse vaikka edes osa matkasta.
- Muista, että säännöllinen liikunta tuo enemmän energiaa kuin vie.
- Liikkumisen suunnitteluun ja itsen seurantaan on tarjolla monia sovelluksia ja välineitä, jotka seuraavat automaattisesti liikkumista ja unta sekä antavat palautetta. Oletko niistä höytyä sinulle?

Nuku hyvin

Uni on vuorokauden tärkein vaihe voimavarojen palautumiselle. Riittävä ja laadultaan hyvä uni on keskeistä sekä kehon että aivojen hyvinvoinnille. Vaikka nukkuva ei näytä tekevän mitään, uni ei ole passiivinen tila eikä se ole hukkaan heitettyä aikaa, josta voisi jatkuvasti tinkiä ilman, että hyvinvointi kärsii.

Aivot tarvitsevat lepoa palautuakseen valvomisen aikana kertyneestä rasituksesta. Lepäämisen lisäksi aivot järjestelevät päivän aikana vastaanotettua tietoa käyttökelpoiseen muotoon; olennainen tieto tallentuu pitkäkestoiseen muistiin, eli opimme asioita. Unen aikana käymme läpi myös mieltä askarruttavia asioita.

Yhden yön lyhyeksi jääneet unet eivät merkittävästi vaikuta toimintakykyyn tai tiedollisiin kykyihin. Sen sijaan yhteen menoon 24 tunnin valvominen heikentää aivojen suorituskykyä lähes yhden promillen humalatilaa vastaavalla tavalla.

Pitkään jatkunut univaje voi lisätä fyysisen sairastumisen riskiä. Valvomisen vaikutukset näkyvät energia-aineenvaihdunnassa ja kehon puolustusjärjestelmissä, mikä lisää tulehdusalttiutta ja vähitellen heikentää vastustuskykyä infektioita vastaan. Univaje myös vaikeuttaa painon hallintaa.

Univaje vai tilapäinen unettomuus?

Unen tarve on yksilöllinen, mutta aikuisen unen tarve on keskimäärin seitsemästä kahdeksaan tuntia. Univajeesta voidaan puhua, kun nukkuu

reilun viikon aikana vuorokaudessa kaksi tuntia vähemmän kuin normaalisti. Univaje korjaantuu yleensä viikonloppuna, mikäli pystyy nukkumaan muutaman ylimääräisen tunnin.

Ajoittainen unettomuus on varsin yleistä, ja esimerkiksi suomalaisista aikuisista lähes joka kolmatta vaivaa viikoittain jokin unettomuuteen liittyvä oire. Unettomuusoireita esiintyy yleisesti elämän muutosten, stressin, uupumuksen, epäsäännöllisen elämänrytmin ja masentuneisuuden yhteydessä. Huonounisuus voi olla osin periytyvää. Myös monet sairaudet, mukaan lukien unenaikaiset hengityshäiriöt, heikentävät unta vaikuttaen merkittävästi päivittäiseen vireyteen ja toimintakykyyn.

Tilapäinen unettomuus kuuluu elämään, eikä siitä ole syytä huolestua. Se voi liittyä esimerkiksi edessä olevaan jännittävään tapahtumaan tai tekemiseen. Pitkäkestoinen unettomuus sen sijaan ei kuulu luonnollisena osana elämään. Mikäli unettomuuden kesto on viikkoja, puhutaan jo unihäiriöstä. Tällöin kannattaa turvautua ammattiapuun. Unettomuuden taustalla voi olla myös elimellisiä ja muita lääkärin hoitoa vaativia sairauksia.

Kuinka paljon unta tarvitset?

Omaa unen tarvetta voi määritellä loman aikana. Seuraa luonnollista uni-valverytmiä muutamana päivänä lomailun jälkeen, kun työasiat eivät vaivaa ja univelat on nukkuttu pois: mene nukkumaan väsymyksen tullessa ja herää ilman kellon soittoa. Luontainen unen kesto on selvillä viikon parin seurannan päästä. Menetelmä toimii, jos et kärsi unettomuudesta tai uni-valverytmin häiriöstä.

Pohdi

- Kuinka paljon keskimäärin olet nukkunut yössä viime aikoina?
- Kuinka paljon tarvitset unta tunteaksesi itsesi virkeäksi ja levänneeksi?
- Jäitkö plussalle tai miinukselle?

Hyvä uni tulee rauhallisella mielellä

Nukahtaminen ja hyvä uni edellyttävät mielen ja kehon rauhallisuutta. Arjessa löytyy monia keinoja rauhoittumiseen, kuten saunominen, lukeminen, musiikin kuuntelu, käsityöt ja ulkoilu. Nukkumisen kannalta on tärkeää

irrottautua päivän asioista hyvissä ajoin ennen vuoteeseen menoa.

Stressitilanteessa menneen tai tulevan päivän huolet saattavat seurata vuoteeseen vaikeuttaen nukahtamista ja unessa pysymistä. Stressin aiheuttamaan unettomuuteen voi liittyä pelkoa uneen pääsemisestä ja unessa pysymisestä, vaikka itse stressiin aiheuttaja olisikin jo poissa. Tällöin pitää mennä nukkumaan vain väsyneenä. Jos uni ei tule, vuoteesta pitää nousta ylös.

Huolihetki

Huolta aiheuttavia asioita pitäisi käydä läpi hyvissä ajoin ennen nukkumisaikaa esimerkiksi puhumalla toisten ihmisten kanssa, mielellään jo päivällä. Jos asiat kaikesta huolimatta palaavat illalla mieltä askarruttamaan, pidä huolihetki.

- Varaa hetkelle aikaa 15–30 minuuttia.
- Kirjoita ylös huolen aiheet ja keskeneräiset asiat, niiden tärkeys ja niihin liittyvät mahdolliset pelot. Yhtä tärkeää on kirjata

ratkaisukeinot ja ajankohdat, jolloin ryhdyt ratkomaan asioita.

- Työhön liittyvät asiat ja seuraavan päivän suunnittelu kannattaa miettiä jo työpaikalla päivän päätteeksi.

Hyvän unen perusta luodaan jo päivällä

Hyvään uneen vaikuttaa se, miten toimimme nukkumaan mennessämme tai yöllä, mutta myös se, miten toimimme päivän aikana. Elämäntapojen ja -rytmien on hyvä tukea unta ja päiväaikaista vireyttä.

Tavallisia unta ja vireyttä haittaavia elintapoja ovat reipas alkoholin käyttö, tupakointi ja myöhään työskentely. Myös eri mediat houkuttelevat viivästämään nukkumaanmenoa. Näyttöjen kirkas valo nukkumishetken läheisyydessä haittaa nukahtamista, unen laatua ja sisäistä biologista vuorokausirytmiiä. Myös nukkumisoloilla, kuten sopivalla lämpötilalla, vuoteella, pimeydellä ja hiljaisuudella, on suuri merkitys nukkumiselle.

Vinkkejä hyvään uneen

- Noudata säännöllistä ja järkevää uni-valve-rytmiä. Mene nukkumaan ja herää joka päivä suunnilleen samaan aikaan, myös vapaapäivinä, niin kehosi pysyy oikeassa rytmissä.
- Vältä vireyttä kohottavia aineita, kuten kofeiinia ja nikotiinia, 3–6 tuntia ennen nukkumaanmenoa. Muista, että jo suhteellisen pieni määrä alkoholia veressä huonontaa merkittävästi unen laatua ja heikentää palautumista.
- Säännöllinen liikunta vähentää stressiä ja auttaa saamaan hyvän ja virkistävän unen. Harrasta raskasta liikuntaa niin, että se päättyy hyvissä ajoin ennen nukkumaanmenoa. Jos unesi on herkkä liikunnan vaikutuksille, lopeta suoritus 3 tuntia ennen vuoteeseen menoa.
- Luo hyvät nukkumista edistävät olot. Pimeä, sopivan viileä, tuuletettu ja meluton makuuhuone, hyvä patja ja raikkaat vuodevaatteet auttavat unta. Totuttele tarvittaessa käyttämään korvatulppia ja silmälappuja.

Jos unettomuus vaivaa, kokeile edellisten lisäksi seuraavia keinoja:

- Vältä päiväunia, jotta olet riittävän väsynyt nukkumaan mennessäsi.
- Pura mielessä pyörivät asiat hyvissä ajoin ennen nukkumaanmenoa.
- Tee jotain rentouttavaa.
- Syö kevyt hiilihydraattipitoinen iltapala (esim. viljatuotteita, marjoja, hedelmiä, maitotuotteita).
- Vältä nukkumisen yliyrittämistä.
- Rauhoita nukkumistila vain nukkumiselle.
- Vaikka univaje tai väsymys vaivaisi, älä aikaista nukkumaanmenoa normaalista.
- Ole vuoteessa vain se aika, jonka pystyt nukkumaan. Jos uni ei tule noin 15 minuutissa, voit esimerkiksi lukea, kunnes olet riittävän väsynyt.

Nokoset pitävät vireessä

Monissa olosuhteissa, kuten epäsäännöllisissä työajoissa tai vuorotyössä, torkkujen ottami-

nen on suositeltavaa. Nokosten tehokkuus riippuu ajoituksesta. Ennen ensimmäistä yövuoroa kannattaa alkuillasta ottaa parin tunnin nokoset. Yövuorossa vireyttä ja aivojen toimintakykyä parantaa jo 10 minuutin lyhyet torkut. Muista, että nokosten jälkeen pitää varata vähintään 10 minuuttia heräämiseen, jotta tokkuraisuus häviää.

Nokoset tekevät hyvää myös vapaalla ja päivätyössä, sillä ne parantavat todennetusti aivojen toimintakykyä, oppimista ja muistia. Otolinen hetki lyhyille 10–20 minuutin nokosille on alkuiltapäivällä, jolloin vireys luontaisesti laskee noustakseen taas joksikin aikaa ennen iltäväsyyksien saapumista.

Työelämässä asenteet nokosia kohtaan ovat tulleet hieman myönteisemmiksi, ja ehkä tulevaisuudessa nokoset nähdään yhtenä luonnollisena keinona parantaa vireyttä sekä virkistää aivoja ja kehoa.

Palautumista voi opetella

Hyvään palautumiseen on monta tietä. Tärkeintä on, että tavalla tai toisella kokee irrottautuvansa työstä. Parhaiten palautuminen on-

nistuu niillä, jotka harrastavat vapaa-ajallaan liikuntaa, tapaavat muita ihmisiä (niin halutesaan) ja haastavat itseään eri tavoin.

Työstä palautumista tukevia keinoja on useita, ja kaikkia niitä kannattaa hyödyntää omaan tilanteeseen sopivalla tavalla. Lähtökohdaksi voi asettaa henkisen työstä irrottautumisen, jossa ajatukset siirtyvät pois etenkin stressaavista tai kielteisistä ajatuksista.

Aktiivinen rentoutuminen on myös hyvä keino palautua. Rentoutumiseen voi käyttää vaikka meditaatioharjoitusta, mutta aivan yhtä hyvin tavoitteeseen pääsemistä palvelevat monet vapaa-ajan harrastukset.

Palautumista edistävät myös myönteiset oppimistilanteet harrastusten parissa. Ne antavat virkistäviä haasteita ja työn ulkopuolisia pätevyyden ja onnistumisen kokemuksia. Myös vapaa-ajalla on tärkeä pyrkiä säilyttämään kontrolli omiin tekemisiin ja aikatauluihin.

Huolehdi ihmissuhteista

Ihmissuhteet ovat tärkeä voimavara ja elämän sisältö töissä ja kotona. Perinteisesti on ajateltu, että yksityisasiat eivät kuulu työpaikalle, mutta ajatus on muuttumassa. Kun työntekijä tarvitsee joustoja elämäntilanteensa vuoksi, hänen tulisi voida kertoa esimiehelleen henkilökohtaisesta tilanteestaan. Jokaisen elämässä on vaiheita, jolloin työn tulee joustaa ja vaiheita, jolloin läheisten tulee joustaa. Kun työpaikalla huomioidaan yksilölliset elämäntilanteet, työntekijöiden hyvinvointi työssä lisääntyy ja työhön keskittyminen paranee. Myönteinen suhtautuminen työpaikalla kannustaa puhumaan asioista ajoissa.

Läheiset, toimivat ihmissuhteet voimaannuttavat ja kannustavat kaikessa jaksamisessa. Läheiset ihmissuhteet kuitenkin vaativat aikaa ja huolenpitoa, siksi niille on tarkoituksenmukaista varata aikaa, vaikka käydäänkin töissä. Kaikilla on työhuolia ja -väsymystä ajoittain, mutta jos tilanne jatkuu pitkään ja vie sekä voimat että ajan ystäviltä ja perheeltä, kannattaa pysähtyä pohtimaan, mitä asialle voisi tehdä.

Vinkkejä, kun työ vie liikaa aikaa tärkeimmiltä ihmissuhteilta:

- Kerääntykää perheen voimin syömään ja jättäkää kännykät pois ruokapöydästä.
- Jos haluat muutaman tunnin työaikaa perheeltäsi viikonloppuna, anna perheelle pitävä aikataulu ja palkitse lähimpiäsi: laita vapauduttuasi teille iltapalaa ja lapset nukkumaan.
- Kuuntele, älä yritä pakottaa ratkaisua kumppanisi työhön.
- Tue kumppaniasi työpaineissa, saat itsellesikin tukea.
- Muista huomioida tärkeimmät läheisesi – annat ja saat heiltä voimaa.
- Rauhoittele hermostunutta, virkistä väsynttä puolisoa. Tämä on huolenpitoa.
- Älä siirrä ystäviesi tapaamista, vaan mene ja virkisty tai kutsu heidät kotiisi ja iloitse heistä.

Parisuhdeaikaa

Voi olla pelottavaa huomata, että pariskunnalla ei ole enää lainkaan aikaa toisilleen. Ei riittävästi aitoa läsnäoloa tai tukea, saati arvostusta antaa toinen toisilleen puolisoina ja rakastavaisina. Joskus työ voi maistua paremmalta kuin parisuhde, sillä paljosta ja onnistuneesta työstä saa aina kiitoksen. Työssä saa palautetta työkavereilta, esimieheltä ja asiakkailta, tai ainakin itseltään, elleivät toiset osaa kiitellä. Mutta parisuhteen eteen tekemistään valinnoista ei aina saakaan kiitosta.

Suomalaiset ovat usein tunne-elämältään vältteleviä. Tämä sama välttelevyys asettuu helposti parisuhteeseen. On vaikeaa kysyä, mitä sinä tarvitsisit minulta, mitä meidän parisuhteeltamme. Vielä vaikeampaa on kertoa, mitä itse tarvitsee. Joskus tarvitset halauksen tai hellyyttä tai seksiä, mutta puoliso kääntääkin sinulle selkänsä. Tai kumppani kääntyy työnsä puoleen ja sanoo, että nyt on tärkeämpiä työasioita, jotka eivät voi odottaa. Ihminen ei kestä kovin pitkään etäisyyttä ja viileyttä omassa kotipesässään. Niinpä parisuhde, joka näyt-

tää itsestäänselvyydeltä, vaatiikin huomiota ja aikaa pysyäkseen riittävän hyvänä.

Kannusta itseäsi parisuhteen hoitamiseen

Jokainen pari hyötyy odotuksesta, että jossakin häämöttää yhteinen viikonloppu tai vapaapäivä kahdestaan. Vaikka haaveet yhteisestä lomasta ja vapaa-ajasta ovat tärkeitä, yhtä merkittävää on jokapäiväisen arkielämän rakentaminen tyydyttäväksi.

Jokainen ihminen tarvitsee tunteen, että hän on puolisolleen ykkönen. Toki lapset tekevät onnelliseksi ja heidän kanssaan vanhempi tuntee itsensä korvaamattomaksi, mutta se ei riitä.

Mielessä saattaa pyöriä seuraavia kysymyksiä: Tarvitseeko puolisoni minua? Olenko hänelle tärkeä kumppanina? Onko puolisoni onnellinen minusta ja lapsista? Arvostaako puolisoni minua? Arvostaako sitä mitä teen ja haluaako minua yhä?

Tavallinen arki voi sisältää pieniä, jatkuvia vihjeitä siitä, että huomioitte toisenne puolisoina ja pidätte toisianne arvossa. Vaikkapa näin:

- Kerro, mitä arvostat ja ihailet puolisosasi.
- Kerro toiselle, millainen komistus tai kaunotar hän on, ja miten ahkera.
- Rohkaistu nauttimaan seksistä.
Haluatte silloin toisianne enemmän.
- Kun lasten syntyessä teistä tuli vanhempia, roolinne miehenä ja naisena saattoivat joutua syrjään. Palauttakaa ne vanhempana olemisen roolin rinnalle. Rakastuuko hän sinuun uudelleen? Arvostatko omaa seksuaalisuuttasi uudelleen?
- Kysy, miten voisit auttaa häntä.
- Tuo työmatkalta pieni tuliainen.
- Laita hänelle hyvää ruokaa tai hemmottele muuten.
- Siivoa lasten kanssa tai yllätä jollain muulla arkiaskarella.
- Onko etäisyys puolisosasta kestänyt liian kauan, onko vaikea puhua ja kohdata? Joskus ulkopuolisen ammattiapu pariterapiassa on tarpeen.

Huolla vuorovaikutustaitoja parisuhteessa

Epäonnistunut vuorovaikutus on tavallinen purnauksen aihe parisuhteissa. Väsyneenä pienestäkin väärinkäsityksestä leimahtaa helposti iso riita. Voisitko ottaa itse vastuuta tavasta, jolla sinä kohtaat puolisoasi? On aina helpompaa muuttaa itseä kuin toista.

Tässä vinkkejä, jotka vähentävät stressiä parisuhteessa ja auttavat palautumaan ja nauttimaan kotielämästä:

- Ei päivää ilman suukkoa.
- Meillä pyydetään ja annetaan anteeksi.
- Pidämme seksiä tärkeänä ja olemme toisillemme haluttavia.
- Puhumme toisillemme nukkumaan mennessä päät tyynyllä hyviä asioita.
- Emme luovu tanssista tai musiikin kuuntelusta tai seurusteluajan harrastuksestamme.
- Me valitsemme hetken, jolloin vaikeista asioista puhutaan. Sitten ne suljetaan mappi Ö:hön seuraavaan keskusteluun saakka.

- Lomalla kumpikin meistä haluaa toiselle rentoutusta ja lepoa.
- Me autamme toisiamme.
- Jätämme työpäivän päätteeksi pienen energiavaraston jäljelle toisiamme varten.
- Puhumme ennakoivasti muutoksista, tapahtumista ja isoista asioista. Tieto suojaa.

Arkiasiat ovat perheen yhteinen juttu

Tarpeet jakaa kotitöitä vaihtelevat elämäntilanteiden mukaan, ja niistä kannattaa sopia tilanteiden muuttuessa uudelleen. Kun vaikkapa perhevapaalla ollut vanhempi palaa työhön, on tarpeen keskustella työnjaosta kotona. Mikä muuttuu kun molemmat ovat töissä? Miten huolehditaan siitä, että kumpikin vuorollaan voi levätä? Olisiko seuraavista vinkeistä apua?

- Yhteinen kalenteri, paperinen tai sähköinen, tai muistilappu jääkaapin ovelta.
- Viikkopalaverit kotona tulevasta viikosta ja tapahtumista. Lapsistakin voi olla hauskaa toimia palaverin puheenjohtajana!

- Lapset mukaan kotitöiden tekemiseen. Vuoroja tai rooleja voi listata ja töiden tekemiseen voi liittää tavoitteita ja palkintoja.
- Riittäisivätkö rahat esimerkiksi siivouspalvelun ostamiseen? Suursiivouksen voi pyytää vaikka joululahjaksi. Haluaisiko sukulaislapsesi tienata taskurahaa pesemällä ikkunat?
- Työmatkat hyötykäyttöön. Voisiko päivähoitopaikka olla työpaikan lähellä? Voiko junassa tai bussissa hoitaa omia asioita?

Hyödynnä vertaistukea

Vertaistuki on todettu hyödylliseksi tuen lähteeksi monenlaisiin haastaviin elämäntilanteisiin. Vertaiset pystyvät jakamaan kokemuksia ja antamaan tietoa. He tarjoavat esimerkkejä ja tukea selviytymiseen joskus paremmin kuin kukaan muu. Monesti vertaisilta tai samassa tilanteessa olevilta saa parhaat konkreettiset vinkit käytännön tilanteisiin. Esimerkiksi aiemmin perhevapaalla olleella ja töihin palanneella saattaa olla hyviä vinkkejä töiden aloittamiseen tai työn hakuun perhevapaan jälkeen.

Vertaistuki auttaa tunnistamaan omia taitoja ja kykyjä sekä sosiaalisia verkostoja. Se antaa tukea omasta jaksamisesta huolehtimiseen. Tärkeää on luottamuksen herättäminen omaan selviytymiseen ja myönteisen tulevaisuuden näkymän avaaminen.

Vertaistukea järjestävät ohjatusti monet järjestöt ja organisaatiot, mutta vertaistukea voi saada myös keneltä tahansa sukulaiselta, ystävältä tai tuttavalta, joka on kokenut samantapaisia tilanteita.

4 HANKALIA TILANTEITA

Vaikka tilanne voi monesti tuntua hankalalta, sen ei tarvitse olla toivoton. Muutokseen voi valmistautua ennakolta ja aina on lupa pyytää apua muilta.

A rki on toisinaan poikkeuksellisen raskas. Erityistä huomiota kannattaa kiinnittää muutostilanteisiin ja yksinäisiin hetkiin, joista puuttuu toinen taakan kantaja. Vaikka tilanne voi monesti tuntua hankalalta, sen ei tarvitse olla toivoton.

Perhevapaalta takaisin työhön

P erhevapaalla kotona pienen lapsen kanssa olo on intensiivistä, ja työelämään paluu voi tuntua suurelta muutokselta. Suurin osa vanhemmista kuitenkin palaa työelämään tai työnhakijaksi ennen kuin lapsi täyttää kolme vuotta. Äidit käyttävät edelleen perhevapaista valtaosan, vaikka isät voivat tasavertaisesti pitää perhevapaakausia äitiysloman jälkeen. On tärkeää, että perheessä sovitaan yhdessä keskustellen siitä, kuka vapaita käyttää ja kuinka paljon.

Tietoa perhevapaista saa esimerkiksi neuvolasta ja Kelan nettisivuilta.

Moni asia muuttuu

Perhevapaalta työelämään siirtymiseen liittyy monenlaisia haasteita, joista osa on ihan konkreettisia lapsen hoitopaikan etsimiseen tai työnhakuun, työmatkoihin ja ajankäyttöön liittyviä järjestelyjä. Osa muutoksista liittyy vanhemmuuteen kasvamiseen ja parisuhteeseen. Suhde työhönkin voi muuttua. Yhteiset keskustelut auttavat hahmottamaan elämän muutoksia ja sopimaan käytännön tilanteista.

Kun tutkijat kysyivät perhevapaalla olevilta äideiltä, olisivatko he halunneet olla pidempään kotona hoitamassa lasta, noin puolet vastasi kyllä ja puolet ei. Tärkeimmät kannusteet työhön palaamiseen olivat taloudelliset syyt sekä halu palata työhön ja aikuisten seuraan. Kaikilla perhevapaalla olevilla ei ole kuitenkaan työpaikkaa minne palata, joten edessä on työn etsiminen tai opiskelun aloittaminen.

On tavallista, että perhevapaalla ollessa työelämään siirtyminen askarruttaa ja huolestuttaaakin. Tavallisia kysymyksiä ovat: Miten saan arjen sujumaan ja kuinka onnistun työn ja perhe-elämän yhteensovittamisessa? Mistä lastenhoitoapua? Löydänpö työpaikan tai -tehtävän,

joka sopii perhetilanteeseeni? Pitäisikö työaikaa lyhentää? Jääkö minulle enää omaa aikaa ja miten huolehdin itsestäni?

Valmistaudu työhön paluuseen

Työpaikan myönteinen suhtautuminen tukee perhevapaalla olevaa ja sieltä palaavaa. Työpaikka vaikuttaa paljon siihen, miltä työhön paluu tuntuu tai milloin se tapahtuu. Siksi työhön palaavan on hyvä miettiä etukäteen asioita, joista voi keskustella esimiehen tai työnantajan kanssa viimeistään työhön palattua. Esimerkiksi työaikaan tai työtehtäviin liittyvät toiveet on hyvä tuoda avoimesti esiin. Työnantajalta voi myös kysyä työpaikan tarjoamista mahdollisuuksista työajan joustoihin ja tiedustella muista käytännöistä, joilla voi helpottaa työn ja perhe-elämän yhteensovittamista. Osa työaikaan liittyvistä mahdollisuuksista on lakisääteisiä, mutta työnantajan kanssa voi sopia muistakin järjestelyistä.

Joskus on tarpeen muistuttaa itseään siitä, että elämäntilanteet muuttuvat lasten kasvaessa. Järjestelyt työn ja perheen yhteensovittamiseksi vaativat päivitystä tilanteiden muuttuessa. Pit-

kän tähtäimen perspektiivi auttaa tulevaisuuden suunnittelussa.

Perhevapaalta työhön paluuseen voi valmistautua itse

- pohtimalla kumppanin tai tukiverkoston kanssa työhön paluun edellyttämiä järjestyksiä, jotka koskevat esimerkiksi työaikoja, työmatkaa, työnjakoa kotona jne.
- tekemällä lukujärjestyksen kumppanin kanssa tai perustamalla yhteisen kalenterin, jossa näkyvät myös työmenot
- olemalla yhteydessä jo perhevapaan aikana esimieheen, jolta voi kysyä työpäivällä tapahtuneista muutoksista, keskustella omista toiveista työn ja perheen yhteensovittamiseksi sekä kuulla kuulumisia
- pyytämällä perehdytystä työhön palattua varsinkin, jos tehtävissä on tapahtunut muutoksia
- pitämällä itsensä kärryillä oman ammattialan muutoksista ja työllisyys-tilanteesta sekä varautumalla tarvittaessa hakemaan (uutta) työtä.

Jos olet muuttanut uuteen paikkaan asumaan, leikkipuistot tai lasten harrastukset ovat hyviä paikkoja tutustua muihin lapsiperheisiin. Leikkipuistossa luodut tuttavuudet voivat jatkua, kun lapset menevät kouluun. Muiden vanhempien kanssa verkottumisen hyödyn huomaa viimeistään, kun lapset ovat murrosikäisiä ja kulkevat keskenään omia teitään.

Yksin lasten kanssa

Yhden vanhemman perheistä puhutaan silloin, kun lasten kanssa asuu vain yksi aikuinen, äiti tai isä, vaikka vanhemmat voivatkin olla yhteisesti huoltajia. Yhden vanhemman perheessä työelämään siirtymä perhevapaalta voi olla erityisen hankalaa, varsinkin jos tukiverkosto ei ole riittävä. On hyvä ottaa puheeksi esimiehen kanssa oma perhetilanne ja selvittää, mitä mahdollisuuksia työpaikalla on tukea työn ja perheen yhteensovittamista. Usein jo työaikaan tai työhön liittyvät järjestelyt helpottavat arjen sujumista riittävästi.

Hae tukea muista:

- Kerro työpaikalla esimiehelle tai luottohenkilölle tilanteestasi ja neuvottele esimiehen kanssa, jos tarvitset tilapäisiä tai pysyvämpiä muutoksia työhön.
- Keskustele muiden samassa tilanteessa olevien kanssa. Saat todennäköisesti hyviä vinkkejä ja ajatuksia – ja toisaalta on usein mukavaa kuulla, että muut painivat samojen haasteiden parissa. Keskustelukumppaneita saattaa löytyä myös esimerkiksi järjestöjen toiminnan kautta.
- Muista luovat ratkaisut ja etsi arjen apua muilta. Esimerkiksi isovanhemmat voivat tukea lasten kokeisiin lukemista. Sosiaaliviraston kautta voit löytää tukiperheen, jos lapsillasi ei ole isovanhempia, jotka voivat auttaa. Olisiko varamummopalvelusta apua?

Yhden vanhemman perheissä vastuu ja velvollisuudet ovat moninaisia ja suuria. Jotta et uupuisi, muista kiinnittää huomiota perheestä huolehtimisen ohella myös omaan hyvinvointiisi.

Hae voimavaroja itsestäsi ja arjestasi:

- Näkökulman kääntäminen voi auttaa monessa tilanteessa: esimerkiksi lapsen vieminen harrastukseen voikin olla tylsän kuljettamisen sijaan mainio tilaisuus kerrankin jutella teinin kanssa tai siivouspäivästä voi tehdä kivan yhteisen puuhahetken.
- Ole armollinen itsellesi: sinun – tai ylipäättään kenenkään – ei tarvitse olla täydellinen eikä yhden vanhemman tarvitse olla yhtä aikaa sekä isä että äiti.
- Mieti, saatko levättyä ja palauduttua. Onko elämässäsi myös ilahduttavia ja virkistäviä elementtejä?
- Pysähdy ainakin välillä tunnustelemaan omaa hyvinvointiasi, etenkin jos olet uudessa elämäntilanteessa (esim. hiljattain eronnut tai lasten huoltajuusjärjestelyihin on tullut muutoksia) ja koet sen kuormittavaksi.
- Tunnista itsestäsi ainakin omat rajasi – omat energisoivat asiasi – omat vahvuutesi!

Omaisien hoito työn ohessa

Yhä useampi hoitaa erityisesti työuransa loppuvaiheissa omia vanhempiaan, puolison vanhempia tai omaa puolisoaan työssä käynnin ohella. Huolehtiminen voi olla myös asioiden hoitamista toisella paikkakunnalla asuvan vanhemman puolesta eli etäomaishoitoa. Myös omaa erityislasta hoitavat ovat omaishoitajia.

Monesti omaishoitotilanteet eivät ala yllättäen, vaan vastuu läheisestä kasvaa pikkuhiljaa esimerkiksi ikääntymisen tai sairauden pahenemisen myötä. Vaikka huolenpito omaisesta voi olla voimavara, se saattaa myös muodostua kuormitustekijäksi vaativan työn ja mahdollisen omasta perheestä huolehtimisen lisäksi.

Työväestö ikääntyy ja elinikä pidentyy. Monien hoivavastuut jatkuvatkin koko työuran ajan: hoidettavat vaihtuvat ja hoivan luonne vain muuttuu. Työpaikoilla ei tunnisteta omaishoitotilanteita yhtä hyvin kuin terveiden pienten lasten hoitamista eikä omaishoittoon liittyvää vastaavaa perhevapaalainsäädäntöä.

Usein kuulee työpaikoilla sanottavan, että kahvipöytäkeskusteluissa omaishoivatilanteista ei juuri puhuta. Olisi tärkeää, että omaishoivatilanteen voisi ottaa puheeksi työpaikalla oman esimiehen kanssa tai esimerkiksi työterveyshuollossa.

Omaishoiva työssä käynnin lisäksi voi olla kuormittavaa, etenkin jos omaista hoivataan erityisesti omalla vapaa-ajalla tai lomien aikana. Monille omaishoitajille työ on kuitenkin tärkeä vastapaino ja elämän sisältö. Työpaikalla on mahdollisuus tukea omaishoivatilanteessa olevia työntekijöitä erilaisilla työntekijälähtöisillä joustoilla, sovituilla toimintamalleilla ja myönteiselle asennoitumisella.

Suomi on pitkä maa. Jos hoitoa tarvitsevat ikääntyneet vanhemmat ovat kaukana, asioiden hoitoa voi helpottaa esimerkiksi hankkimalla maistraatista vanhemmille edunvalvojan.

Pohdi

ONKO SINULLA riittävästi tietoa käytössäsi olevista palveluista?

Jos oma jaksamisesi huolestuttaa, keskustele ajoissa esimiehen tai työterveyshuollon henkilöstön kanssa tilanteestasi ja mahdollisista työhön liittyvistä järjestelyistä.

5 TYÖPAIKAN TUKIKEINOT KÄYTTÖÖN

Työaikajoustot ovat tärkein työnantajan keino, jolla voi auttaa ruuhkavuosissaan eläviä. Myönteisen ilmapiirin rakentaminen onnistuu työyhteisön voimin, kun muistaa, että ajan oloon me kaikki tarvitsemme järjestelyjä työn ja muun elämän tasapainon vahvistamiseksi.

Työpaikoilla on monenlaisia mahdollisuuksia edistää työntekijöiden työhyvinvointia ja tukea työn ja muun elämän yhteensovittamista. Erityisesti mahdollisuus vaikuttaa työaikaan on työntekijöille tärkeä voimavara. Se antaa paitsi hallinnan tunnetta, myös ajallista joustavuutta arkipäiviin.

Suomessa lainsäädäntö ohjaa perhevapaiden ja muiden hoivavapaiden käyttöä työpaikalla. Pienten lasten hoitoon liittyy muun muassa oikeus palata takaisin työhön kunnes lapsi täyttää kolme vuotta, ja lapsen hoidosta kotona maksetaan korvausta. Myös lyhennetty työaika ja poissaolo alle 10-vuotiaan sairaan lapsen hoitamiseksi ovat työntekijän oikeuksia. Läheisen tai omaisen hoitoon työnantajaa suositellaan antamaan vapaata, mutta tästä vapaasta ei saa korvausta. Useimmilla työpaikoilla poissaoloja perhesyistä on järjestetty tarpeen mukaan joustavasti.

Mikään ei estä esimerkiksi työnantajaa ja työntekijää keskenään sopimasta lyhennetystä työajasta milloin vain. Järjestelyistä voi myös sopia määräajaksi. Esimiehen kanssa kannattaa ottaa puheeksi omat tarpeensa työn ja muun

elämän yhteensovittamisesta. Yleensä ratkaisumahdollisuuksia on olemassa, jos vain haluaa löytää.

Työpaikan kulttuuri ja esimiehen myönteinen suhtautuminen siihen, että työntekijöillä on elämää työn ulkopuolellakin, lisäävät työntekijöiden hyvinvointia. Perhemyönteinen ilmapiiri kertoo, että työntekijää arvostetaan kokonaisuutena ihmisenä, ei vain työntekijänä. Myönteisen ilmapiirin syntymiseen ja ylläpitämiseen voivat vaikuttaa kaikki osapuolet työpaikalla.

Hyviä työpaikan käytäntöjä

Työpaikan käytäntöjä työn ja muun elämän yhteensovittamisen helpottamiseksi ovat erityisesti työaikojen joustoihin liittyvät järjestelyt, muun muassa

- työaikaliukumat ja -pankki
- lyhennetty työaika tai osa-aikatyö
- etätyö

- äkilliseen tarpeeseen työnantajan kanssa sovitut perhevapaat ja omaisen hoitoon työnantajan kanssa sovittavat poissaolot, jotka korvataan myöhemmin
- sairaan lapsen hoitopalvelu tai muu työnantajan tukema palvelu (esimerkiksi liikunta- tai kulttuurisetelit)
- erilaiset vapaat, kuten opinto-, vuorottelutai säästövapaa sekä
- osa-aikaeläke ja osasairausvapaa, jotka myös ovat yksilöllisiä työajan joustoja.

Työpaikalla tehtävän työn luonne voi rajoittaa yhteensovittamisen keinovalikoimaa, mutta yleensä kaikilla työpaikoilla on mahdollisuus jotenkin huomioida työn ja muun elämän yhteensovittamista. Esimerkiksi vuorotyössä osallistuminen omien työvuorojen suunnitteluun jo hyvissä ajoin helpottaa arkielämän soveltamista työvuoroihin.

Myönteinen ilmapiiri on tärkeä

Oikeudenmukaisuuden kokemus on tärkeää hyvän työilmapiirin ja työhyvinvoinnin kannalta. Eri elämäntilanteissa olevien työkavereiden ja esimiesten kokemukset omista tarpeistaan ja niiden toteutumisesta saattavat vaihdella. Esimerkiksi loma-aikojen jakaminen on yleinen tyytymättömyyden lähde työpaikoilla, erityisesti jos asioita hoidetaan eri tavalla eri yksiköissä. Joskus epäoikeudenmukaisuuden kokemus liittyy perhetilanteen lisäksi myös siihen, että eri tehtävissä toimivilla on erilaiset mahdollisuudet joustoihin tai esimerkiksi etätööhön. Avoimella keskustelulla, tasapuolisella mahdollisuuksien jakamisella ja perustelemalla erilaiset ratkaisut päästään työyhteisössä jo pitkälle.

Yhteinen keskustelu ja toisen saappasiin asettuminen aika ajoin lisäävät avoimuutta ja helpottavat muuhun elämään liittyvien tarpeiden esiin tuomista työyhteisössä. Ajan oloon me kaikki todennäköisesti olemme sellaisessa tilanteessa, että tarvitsemme joustoja ja järjestelyjä

työn ja muun elämän tasapainon vahvistamiseksi. Myönteisen ilmapiirin rakentamiseen voivat osallistua kaikki työyhteisön jäsenet.

Tärkeät asiat saattavat tuntua niin itsestään selviltä, ettei niistä tule kiittäneeksi ääneen. Saattaa kuitenkin olla hyödyllistä tehdä eri elämäntilanteista näkyviä ja antaa niille tunnustusta eri ympäristöissä. Jos esimerkiksi työntekijä osoittaa arvostavansa perhettään, työpaikalla voi olla helpompi puhua perheen ja työn yhteensovittamisesta. Itselle tärkeiden asioiden tekeminen näkyväksi voi olla työyhteisön tapalähtöistä muiden elämäntilanteiden puheeksi ottamiselle myönteistä ilmapiiriä.

- Vie työpaikalla valokuva perheestäsi tai sinulle tärkeästä harrastuksesta, tärkeä matkamuisto, palkinto tai mikä tahansa esine edustamaan sinulle arvokasta, henkilökohtaista elämää. Voit myös ehdottaa työyhteisössä, että muutkin toisivat tällaisia esineitä työpaikalle.
- Kun joku kysyy tai kommentoi tuota kuvaa tai esinettä, ota tavaksi kertoa tästä sinulle tärkeästä asiasta jotain. Kerro myös, miten

tämä asia auttaa sinua tekemään työsi paremmin esimerkiksi tarjoamalla työnteolle vastapainoa.

- Voit tehdä saman myös toisin päin. Vie työstä kotiin esine tai asia, joka kertoo työstäsi tai sinusta sen tekijänä jotain. Avaa samalla tavoin kotona keskustelu siitä, mitä työtehtäviisi kuuluu, mikä työssäsi on sinulle tärkeää ja mitä työsi antaa sinulle ja perheellesi.
- Voit laajentaa harjoitusta miettimällä, mitä taitoja, kykyjä ja ominaisuuksia pystyt eri elämänalueilla toteuttamaan. Mitä tunteistamistasi taidoista käytät myös muilla elämänalueilla? Miten voit paremmin hyödyntää voimavaroja ja taitoja, joita sinulla jo on?

Esimies luo ilmapiiriä

Työpaikalla voidaan keskustella työyhteisön perheystävällisyydestä ja mahdollisuuksista kehittää sitä. Vuoropuhelun voi virittää kahden kesken esimerkiksi kehityskeskusteluissa tai koko työyhteisössä vaikkapa ilmapiirikyselyn tulosten käsittelyn yhteydessä.

Aloita keskustelu esimerkiksi näillä kysymyksillä:

- Onko työpaikan kirjatuissa käytännöissä huomioitu henkilöstön yksilölliset elämäntilanteet? Esimerkiksi onko työn ja muun elämän yhteensovittamiseen liittyviä tavoitteita kirjattu tasa-arvosuunnitelmaan?
- Tukevatko työpaikan henkilöstöprosessit työn ja muun elämän yhteensovittamista? Esimerkiksi sisältyykö työn ja muun elämän yhteensovittaminen kehityskeskusteluiden aiheisiin? Onko perhevapaiden pitämiseen tai omaishoitoon liittyviä hyviä käytäntöjä?
- Mitkä ovat työpaikan keinot tukea työn ja muun elämän yhteensovittamista? Esimerkiksi millaisia työaikajärjestelyjä on käytössä?
- Onko esimiehille annettu riittävästi tietoa ja koulutusta työpaikan keinoista työn ja muun elämän yhteensovittamisen tukemiseksi? Onko yksilöllisten elämäntilanteiden puheeksi ottaminen osa esimiesten osaamista?

- Suhtaudutaanko työpaikalla myönteisesti työntekijöiden perhe-elämään ja työn ja muun elämän yhteensovittamisen tarpeisiin?

Kirjallisuutta

Bergbom, B., Leppänen, A., Antti-Poika, T., Härmä, M. & Mukala K. (2015). Työmatkalla maailmalla, Työterveyslaitos, Helsinki.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behaviour. Plenum Press, New York.

Hakanen, J. (2011). Työn imu. Työterveyslaitos, Helsinki.

Hakanen, J., Ahola, K., Härmä, M., Kukkonen, R. & Sallinen, M. (2009). Voiman lähteet. Työterveyslaitos, Helsinki.

Harju, L., Aminoff, M., Pahkin, K. & Hakanen, J. (2015). Inspistä! Työn tuunajan inspiraatiokirja. Työterveyslaitos, Helsinki. http://www.ttl.fi/partner/inspi/tuunaatyotasi/Documents/INSPISTA_Tyon_tuunaaja.pdf

- Hirvihuhta, H. & Litovaara, A. (2003).
Ratkaisun taito. Tammi, Helsinki.
- Hyvärinen, S., Nybacka, S. & Saastamoinen,
A-M. Opas etäomaishoivasta. Oulun seu-
dun omaishoitajat ja läheiset ry & Pääkau-
punkiseudun omaishoitajat ja läheiset ry.
- Kalakoski, V. (2011). Pieni kirja muistista.
Työterveyslaitos, Helsinki.
- Kandolin, I., Tuomivaara, S. & Huuhtanen,
P. (2010) Työorganisaatiot, henkinen ja so-
siaalinen hyvinvointi. Joustot ja muutokset
työorganisaatioissa. Teoksessa: T. Kauppi-
nen, R. Hanhela, I. Kandolin, A. Karja-
lainen, A. Kasvio, M. Perkiö-Mäkelä,
E. Priha, J. Toikkanen, M. Viluksela.
Työ ja terveys Suomessa 2009, s. 67–73.
Työterveyslaitos, Helsinki.
- Katajainen, A., Lipponen, K. & Litovaara, A.
(2014). Voimaa! Duodecim, Helsinki.
- Kauppinen, K. & Silfver-Kuhlampi, M.
(toim.) (2015) Työssä käynti ja omais-
ja läheishoiva – työssä jaksamisen ja

jatkamisen tukeminen. Sosiaalitieteiden laitoksen julkaisuja 12, Helsingin yliopisto.

Kekkonen, M., Lilja, J. & Nieminen, K. (2013). Isätietoa. Lahden ammattikorkeakoulu.

Kelly, E.L., Kossek, E.E., Hammer, L.B., Durham, M., Bray, J., Chermak, K., Murphy, L.A. & Kaskubar, D. (2008). Getting there from here: Research on the effects of work-family initiatives on work-family conflict and business outcomes. *Academy of Management Annual*, 2, 305–349.

Kivistö, S. (2008). *Vaihda vapaalle*. Työterveyslaitos, Helsinki.

Kokko, A. (2013). *Perheystävällinen työpaikka*. Hankkeen loppuraportti. Väestöliitto, Helsinki.

Koroma, J., Hyrkkänen, U. & Rauramo, P. (2011). *Mobiili työ. Työhyvinvointi liikkuvassa ja monipaikkaisessa tietotyössä*. Työturvallisuuskeskus, Helsinki.

- Laitinen, J., Alahuhta, M., Keränen, A.M.,
Korkiakangas, E. & Jokelainen, T. (2012).
Painon hallitsija. Ryhmäohjaajan opas.
Työterveyslaitos, Helsinki.
- Mattila, A.S. & Aarninsalo, P. (2014).
Onnentaidot. Duodecim, Helsinki.
- Pieksämäen omaishoitajat ry & Mikkelin
seudun omaishoitajat ja läheiset ry (2014).
Ansiotyö ja omaishoito. Tietoa läheistään
hoitaville. Pieksämäki.
- Pulkkinen, P. & Toppinen-Tanner, S. (2014).
Perhevapaalta työelämään – voimavaro-
ja vertaisryhmätoiminnalla. Tietoa työstä.
Työterveyslaitos, Helsinki. http://www.ttl.fi/fi/tutkimus/hankkeet/perhevapaa/Documents/perhevapaalta_tyoelamaan_loppuraportti.pdf
- Räisänen, K. (2012). Työstressirokotus.
Työterveyslaitos, Helsinki.
- Stenberg, T. (2007). Hyvää yötä, kohti
parempaa unta. Edita, Helsinki.

Toppinen-Tanner, S. & Ahola, K. (toim.)
(2012). Kaikkea stressistä. Työterveyslaitos,
Helsinki.

Warr, P. (1990). The measurement of well-being
and other aspects of mental health. *Journal
of Occupational Psychology*, 63, 193–210.

Järjestöjen ja viranomaisten tietoaaineistoja:

www.mll.fi (Mannerheimin lastensuojeluliitto)

www.yvpl.fi (Yhden vanhemman perheiden
liitto)

www.vaestoliitto.fi/perhe-ja-tyo/

www.kela.fi

www.tyojaperhe.fi

[www.maistraatti.fi/fi/Palvelut/holhoustoimi/
Edunvalvojan-henkilo-ja-tehtavat/](http://www.maistraatti.fi/fi/Palvelut/holhoustoimi/
Edunvalvojan-henkilo-ja-tehtavat/)

Kirjoittajat

Tiimipäällikkö, PsT **Salla Toppinen-Tanner** on työhyvinvoinnin sekä työn ja muun elämän yhteensovittamisen asiantuntija ja tutkija. Hän on kiinnostunut erityisesti interventioista ja tutkimustiedon käytäntöön viemisestä.

Kehittämiskonsultti, VTL **Anna Vanhala** työskentelee esimiesten ja työyhteisöjen parissa koulutus- ja kehittämistehtävissä. Hänen asiantuntemusalueitaan ovat erityisesti esimiestyö sekä työn imu ja voimavarat.

Vanhempi tutkija, PsT **Sampsa Puttonen** toimii Työterveyslaitoksella tutkimus- ja kehittämistehtävissä. Hän on tutkinut erityisesti työn psykososiaalisiin kuormitustekijöihin, työstressiin ja epäsäännöllisiin työaikoihin liittyviä teemoja.

Kehittämiskonsultti, VTM **Tommy Larvi** kouluttaa työkseen esimiehiä ja työyhteisöjä sekä kehittää menetelmiä työuran hallintaan.

Hänen asiantuntemusalueitaan ovat työnohjaus, esimiestyö, oman itsensä johtaminen sekä yksilön voimavarat.

VTT, perhesosiologi **Heli Vaaranen** toimii Väestöliitossa Parisuhdekeskuksen johtajana. Vaaranen on tutkinut mm. nuorten aikuisten parisuhdetyyppejä.