

Kolme pysähdystä

– opettajien matka kohti kestäväää työhyvinvointia

Teksti ja kuvat: kurssilaiset

Opettajan työ on liikettä, kohtaamisia ja jatkuvaa reagoimista. Siksi pysähtyminen on meille usein vaikeinta – mutta juuri siitä alkoi matka, joka muutti käsityksemme työhyvinvoinnista. Osallistuimme Rokuan moniammatilliseen kuntoutukseen, ja sen kolme pysähdystä auttoivat meitä rakentamaan kestävämpää arkea sekä opetuksen että oman elämän näkökulmasta.



Opeteltiin liikkumaan ilman tavoitteita, suunnitelmaa ja mittamista.

1. pysähdys: "Mitä minulle oikeasti kuuluu?"

Kuntoutus alkoi konkreettisella kysymyksellä, johon emme olleet pysähtyneet pitkään aikaan. Olimme hakeutuneet kuntoutukseen erilaisista syistä – kipujen, kuormituksen tai epätasapainon vuoksi – mutta löysimme nopeasti yhteisen sävelen. Haasteemme olivat tuttuja kaikille opettajille, jotka ovat tottuneet venymään päivästä toiseen.

Kivun asiantuntija kuvasi kipua osuvasti "valtatieksi", joka saattaa kasvattaa osuuttaan ajattelussa niin, että elämästä tulee pelkkää leveää kipukaistaa. Kaikki muu muuttuu pieniksi sivupoluiksi. Tavoitteeksemme nousi suunnata takaisin kohti pehmeitä neulaspolkuja – kohti elämää, jossa kaikki energia ei mene selviytymiseen.

Ensimmäinen pysähdys sisälsi myös itsetutkiskelua siitä, mihin voimme vaikuttaa ja mihin emme. Opettajina olemme tottuneet tekemään, korjaamaan ja ratkaisemaan. Nyt harjoittelimme hyväk-

symistä. VERTAISTUKI JA AVOIMUUS osoittautuivat merkittäviksi voimavaroiksi.

Kuntoutuksessa muistutettiin viisaasti:

- Tee lisää sitä, mikä toimii.
- Tee pieni muutos siihen, mikä ei toimi.
- Katso kohti sitä, mitä haluat – ei vain pois päin siitä, mitä et halua.

2. pysähdys: Palautumisen taitojen opettelu

Toinen pysähdys oli ehkä yllättävin. Palautuminen ei ollutkaan jotain, joka tapahtuu itsestään – se oli taito, jota piti harjoitella. Ja meille opettajille, joiden arki rakentuu jatkuvasta tekemisestä, tämä oli ajoittain haastavaa.

Hiljainen kävely tuntui ensin oudolta. Mikrotauon pitäminen kesken päivän vaati tietoista päätöstä. Ajan myötä aloimme kuitenkin huomata muutoksen: keho alkoi vaatia sitä, mitä olimme sille opettaneet.

Harjoittelimme menetelmiä, jotka tukivat sekä kehoa että mieltä:

- vesijumpaa ja kehonhuoltoa
- fascia-pallon käyttöä
- hermostoa rauhoittavia vagushermon harjoituksia
- uni-ergonomian perusteita ja palleanhengitystä
- aistikävelyitä ja hidastapyöräilyä

Saimme asiantuntijaluentoja mm. kivunhoidosta, ravitsemuksesta, kognitiivisesta ergonomiasta ja psykologisesta joustavuudesta. Työelämäasiantuntijan lause jäi elämään: "Otat kompassista suunnan etelään, koskaan et saavuta sitä, mutta olet matkalla sitä kohti ja tarkistat välillä suunnan kompassista uudelleen."

3. pysähdys: Katse tulevaisuuteen

Kun pysähtyminen ja palautuminen oli opittu, oli aika suunnata katse tulevaan. Kolmas pysähdys keskittyi siihen, miten

● ELINIKÄINEN OPPIMINEN JA ITSENSÄ KEHITTÄMINEN

haluamme tehdä työtämme tästä eteenpäin.

Kysymme:

- Mikä on minulle kestävä työrytmi?
- Mihin haluan panostaa?
- Mistä olen valmis luopumaan?

Kuntoutuksen ammattilaiset auttoivat rakentamaan konkreettisen, realistisen suunnitelman – ei vain työelämään, vaan koko elämän tasapainoon. Suunnitelma rakentui pienistä, johdonmukaisista valinnoista: selkeämmästä aikataulutuksesta, ennakoivasta palautumisesta, pidemmistä palautumisjaksoista lukuvuoden sisällä sekä työn ja vapaa-ajan rajaamisesta. Yksi tärkeimmistä taidoista oli oppia sanomaan ei – ja ymmärtää, että se on hyvinvoinnin kannalta täysin välttämätöntä.

Tulevaisuus alkoi tuntua kevyemmältä ja hallittavammalta.

Mitä opettajana opin?

- Työhyvinvointi ei tapahdu itsestään.
- Elinikäinen oppiminen on jatkuvaa, tietoista työtä.
- Pysähtyminen voi olla tärkein liike.
- Palautumisen taidot ovat yhtä opeteltavia kuin fyysiset taidot.

- Hyvä työkyky rakentuu pienistä arjen valinnoista – ei äkkimuutoksista.
- Oma potentiaali kasvaa, kun kehoa ja mieltä hoidetaan kokonaisuutena.
- Armollisuus itseä kohtaan on työhyvinvoinnin ydintä.

Kuntoutus tarjosi tilaa puhua arjen haasteista ja verrata omia kokemuksia muiden opettajien kanssa. Saimme keinoja rauhoittaa ylivirittynyttä hermostoa ja työkaluja kipujen hallintaan. Ennen kaikkea opimme, että vähempikin riittää.

Kiitokset

Lämmin kiitos Rokuan moniammatilliselle kuntoutustiimille, joka loi meille turvallisen tilan oppia, keskustella ja kasvaa.

Lopuksi

Huomasimme pian yhden tärkeän asian: kuntoutukseen ei ole liian aikaista eikä liian myöhäistä hakeutua. Jokainen kokemus jaksamisesta on subjektiivinen – ja jokaisella on oikeus saada tukea.

Kannustamme jokaista opettajaa pysähtymään. Ja jos tarvitset apua: hae kuntoutukseen. Se voi olla paras päätös, jonka teet oman hyvinvointisi eteen.



Fyysisen kunnon testausta



Kognitiivista reflektointia



Sosiaalista yhteisöllisyyttä



Tsemppihenkeä