

KIILAsta potkua työhön

Teksti ja kuvat:
Susan Helminen ja Sari Graves

Joskus joutuu puhaltamaan työelämän pelin poikki! Siltä meistä tuntui pari vuotta sitten. Sattumoisin ystävykset oltiin molemmat hakeuduttu liikunnanopettajille räätälöityyn KIILA-kuntoutukseen, jonka ilmoitus bongattiin LIITO-lehdestä! Ja mikäs sen hienompaa, että lapsuuden ystävykset päästiin yhtä aikaa kuntoutumaan työelämän raskuudesta sekä hakemaan uusia voimavaroja arkeen.

Kiila-kuntoutus Kiipulassa

Kiilakuntoutus on ryhmämuotoista ja sen tarkoituksena on edistää työntekijöiden hyvinvointia ja sitä se tekikin. Nimitys KIILA tulee siitä, kun lyödään positiivista ”kiilaa” työkuormituksen haitalliseen kehitykseen. Psykososiaalinen kuormitus on tunnetusti opettajan ammatissa iso tekijä, ainakin silloin kun siihen tulee lisäksi omaan fyysiseen terveyteen kremppaa tai muita yksityiselämän vaikeita tilanteita.

Syyskuussa 2019 tavattiin kuuden muun liikunnan- ja terveystiedon opettajan kanssa Kiipula-Avire kuntoutuskeskuksessa, Janakkalassa. Tutustuminen kävi nopeasti neljän mies- ja neljän naisliikunnanopettajan kanssa. Heti huomattiin, että ymmärrettiin toisiamme helposti.

Kuntoutuksen sisältö

Kuntoutus alkoi jokaisten henkilökohtaisten tavoitteiden kirjaamisella. Kiipulan asiantuntijoiden avustuksella tavoitteet vielä selkiytyivät. Vähintään yksi kolmesta tavoitteesta tuli olla työelämään liittyvä, esim stressinhallintaan jne. Apu räätälöitiin jokaiselle henkilökohtaisesti. Työelämän asiantuntijoita oli monelta terveydenalan osa-alueelta; ravitsemusterapeutti, psykologi, fysioterapeutti, työterveyslääkäri. Yksilölliset keskustelut asiantuntijoiden kanssa kuuluivat jokaiseen lähijaksoon.

Fyysisen kunnan testit tehtiin kuntoutuksen alussa ja lopussa. Testiin kuului kävelytesti, yläraajojen dynaaminen nostovoima testi (käsipainoilla), toistokykkykistysten testi, tasapainotesti, puristusvoimatesti sekä vatsalihasten testi. Myös muita perusterveystarkastusasioita mitattiin kuten mielenterveyden tilaa.

Lähijaksoja oli kuntoutuksen aikana





yhteensä neljä ja ne kestivät 3-4 päivää. Kotitehtäviäkin oli; mm. oman työn tuunaustehtävä. Yksi lähijaksojen tärkeä voimaannuttava tekijä oli myös se, että sai omaa aikaa työ- ja kotiarjesta. Sai keskittyä omaan hyvinvointiin, käydä valmiissa maittavassa ruokapöydässä ja oleilla mukavassa ympäristössä pois kotoa.

Kurssin sisältöön vaikuttaminen

Kiipulassa on kuntoutuskursseja monenlaisille ihmisryhmille. Liikunnanopettajien kuntoutuksessa on hiukan erilainen painotus, kun ei tarvitse ihan perusteista liikkumisen, ravitsemuksen ja palautumisen kannalta lähteä kurssia toteuttamaan. Mutta ei ollut haitaksi, vaikka käytiin esim. ravitsemuksen aihealueita läpi - kertauksesta ja yhteisestä pohtimisesta oli hyötyä! Aina tulee jotain uutta mietit-

tävää, kun asiantuntijat käyvät aihealueita läpi.

Hienoa oli, että meiltä usein kysyttiin, millaisiin aihealueisiin halusimme keskittyä enemmän. Mieleen ovat jääneet mielenkiintoiset keskustelut asiantuntijoiden ohjastamana meidän kuntoutettavien ehdoilla edeten. Ei tullut sellainen olo, että luennoidaan vain asioita, jotka jo tiedämme tai että niistä ei olisi mitään hyötyä.

Liikunnalliset osiot olivat mielen- ja kehon hyvinvointia lisääviä. Teimme esim. pilatesta, rentoutusta, tasapaino kuntopiiriä, jalkaterän jumppaa, vesiliikuntaa, lumikenkäilyä ja frisbee golfia. Mikäli kaipasi lisäliikuntaa vapaa-ajalla, siihenkin jäi aikaa.

Yhteistyö esimiesten kanssa

Lähiesimies (rehtori) sitoutettiin heti alussa mukaan kuntoutusprosessiin. Kun

yhteinen sopiva aika löydettiin, pidettiin etäkokous, johon osallistui kuntoutuja, esimies ja Kiipulan asiantuntija. Käytiin läpi kuntoutuksen tarpeet ja tavoitteet.

Kuntoutuksen keskivaiheessa oli yhteinen yhteistyökokous kaikkien kuntoutujien lähiesimiesten ja Kiipulan asiantuntijan kanssa. Kokous järjestettiin tietenkin etänä. Me kuntoutujat olimme valmistautuneet kysymyksillä ja tavoitteena oli työtämme kuormittavien asioiden esiintuominen. Kiitettävän moni esimies sai järjestettyä ajan tuohon kokoukseen. Esimiesten keskinäinen kuuleminen oli varmasti hedelmällisintä. Rehtorit tuntuivat olevan kiinnostuneita muiden kaupunkien liikunnanopetuksen haasteista ja miten niitä oli ratkottavissa. Kokous olisi voinut olla vieläkin antoisampi ja hyödyllisempi, jos olisimme tarkemmin pureutuneet ratkaisuihin...

Lähtökohdat kuntoutukseen ja yhteistyö työterveyden kanssa

Susan: Monen työvuoden jälkeenkin pidän työstäni paljon. Saan työskennellä koulussa, missä on liikuntapainotteiset luokat ja myönteinen asenne liikuntaa kohtaan esihenkilöiden ja muunkin opettajakunnan taholta. Koulumme on iso yläkoulu ja kiireinen arki moninaisten vaatimusten keskellä, on välillä kuitenkin aika rasittavaa. Oppilaat ovat pääsääntöisesti ihania ja innokkaita – heidän intonsa tuo energiaa, mutta myös syö sitä. Pitäisi olla itsekin skarpina koko ajan. Kun kehoon tulee kremppaa, niin eihän sitä mielikään jaksakaan aina pysyä iloisena ja tsemppaavana.

Olin jotenkin selvinnyt melko vähällä sairaslomailulla lonkan- ja selän kipujen kanssa. Työterveydessä ja fysioterapiassa oli saanut ensiapua vaivoihin, mutta vaivojen alkuperään ei löytynyt syitä. Tutkimukset eivät edenneet terveydenhuollossa.

Kun pääsin kuntoutukseen, minut ja vaivani alettiin työterveyden taholta ottaa paremmin huomioon. Pääsin tarkempiin tutkimuksiin (magneettiin, ultraan, hermoratututkimukseen jne), joihin tähän mennessä ei ollut päässyt. Suljettiin ainakin pois eri tekijöitä ja syyt alkoivat selvitä. Katson tämän kaiken varsinaisen Kiila kuntoutusjakson hyödyn lisäksi tärkeäksi osaksi kuntoutusprosessia.

Sari: Minun työurani on ollut vaihtelevaa. Olen ollut töissä useassa koulussa ja ulkomaillakin. Hakeuduinkin kuntoutukseen lähinnä kai opettajan työn psykososiaalisen kuormituksen vuoksi. Kun lisäksi siviilielämässä tuli raskas tilanne, vähenivät voimavarat työssäkin. Minulla Kiila kuntoutus tuli ajoitukseksi täydelliseen kohtaan. Olin päässyt vuorotteluvapaallekin juuri ennen varsinaisen kuntoutuksen alkua ja ehkä näin jälkikäteen ajatellen, minulla oli senkin vuoksi "voimia" kuntoutua ja saada kuntoutuksesta kaikki irti.

Ei voi kyllä liikaa korostaa vertaistuen voimaa. Minulle oli lohdullista jo se, kun kuulee ja huomaa, että muillakin on aivan samanlaisia haasteita työssään. Kiitän myös Kiipulan todella ammattitaitoista ja selvästi kokeneita ammattilaisia! Sain yksilöllis-

tä apua juuri siihen mihin tarvitsinkin. Oli hienoa huomata viimeisessä työterveyshoitajan tapaamisessa, että kuntoutus on ollut minulle todella hyödyllinen! Jatkossa tuntuu helpommalta olla yhteydessä kaikenlaisissa työhyvinvointiin liittyvissä asioissa tutumpaan henkilöön työterveydessä.

Kuntoutuksen päätös ja loppupalautteet

Korona vaikutti meidän kuntoutukseen siten, että yksi jakso jouduttiin siirtämään myöhemmäksi ja koko kuntoutus venyi puoli vuotta pidemmäksi. Lopuksi oli palautepalaveri kuntoutujan, Kiipulan asiantuntijan, työterveyden edustajan sekä esimiehen kanssa. Siinä tehtiin katsaus menneeseen ja tulevaan, sekä sovittiin työkykyä ylläpitäviä toimia terveyden ja työssä jaksamisen kannalta. Kuntoutujan tulee kuitenkin olla aktiivinen, että saa jatkossa tarvitsemaansa tukea. Pitää myös muistaa itsekin ylläpitää kuntoutuksensa itselleen asettamien tavoitteiden tasoa. Sitä niin helposti luisuu samaan vanhaan.

Yhteisöllisyys tuo voimaa

Lähitapaamisten aikataulut eivät olleet liian tiukat. Ehdimme myös viettää vapaa-aikaa yhdessä kurssilaisten kanssa ilman kiireen tuntua erilaisissa aktiviteeteissa; välillä rentoudimme pelaillen golfia ym. pelejä ja joogaakin tehtiin. Illanvietto kodassa grillaillessa oli mieleenpainuva.

Jaoin ryhmän kanssa kokemuksia ja tunteita arjesta, vapaa-ajasta, työstä sekä yksityiselämästä. Niin iloja kuin suruja tuli käsiteltyä. Tuntui hyvältä, kun oli luotettava ja tukeva yhteisö, jossa sai purkaa paineita. Asiat, joita käsitelimme, jäivät niiden seinien sisään. Jokaisen kurssilaisen kohtaaminen oli arvokas ja rikastuttava kokemus. Kuntoutuksesta jäi niin hyvä mieli, että aloimme heti loppukurssista suunnittelemaan jatkotapaamista, mutta se jäi kuitenkin koronan jalkoihin. Whatsapp Kiila-team jäi eloon! Iso hali kaikille!



Kannattamme ehdottomasti Kiila-kuntoutukseen hakemista! Mieluummin ajoissa, kun liian myöhään.



Susan ja Sari

Kirjoittajat: Sari Graves, liikunnan- ja terveystiedon opettaja ja Susan Helminen, liikunnan- ja terveystiedon opettaja Lahdesta Salpausselän yläkoulusta.