



**SOSTE**  
webinaari

# Yhdessä eteenpäin

Työhyvinvointi poikkeusoloissa

Webinaariin liittyvässä keskustelussa  
Twitterissä voitte käyttää tunnisteita:

**@soste10**

**#SOSTEwebinaari**

**#YhdessäEteenpäin**

**SOSTE**

A pink speech bubble containing the text "SOSTE webinaari" in white. The word "SOSTE" is in a larger, bold font, and "webinaari" is in a smaller font below it.

SOSTE  
webinaari

# Yhdessä eteenpäin

Löydät webinaarin esitysmateriaalit  
tapahtumasivulta osoitteesta **soste.fi**

Tallenne löytyy muutaman päivän kuluttua  
tekstitettynä: **[youtube.com/SOSTEkanava](https://youtube.com/SOSTEkanava)**

SOSTE

# Työhyvinvointi poikkeusoloissa

Vesa Salmi  
7.5.2020

SOSTE / Yhdessä eteenpäin -webinaarisarja, kevät 2020

# Kuka äänessä?

- \* Vesa Salmi, psyk sh, FM, työnohjaaja
- \* Työnohjaaja 2002 -  
päätoiminen 2/2019-
- \* Peijas 1990-l., ASPA-säätiö  
2000-2013, SOSTE 2013-2019
- \* Lisätietoja: [www.vesasalmi.net](http://www.vesasalmi.net)



— tässä esityksessä:  
— jaksamisen näkökulma  
— subjektiivinen näkökulma:  
ei systemaattinen, ei kattava



# Poikkeusolojen kaksi puolta

- \* **Eristäytyminen, etätyö**

- \* **Asiantuntijatehtävät**

- \* **Ei mahdollisuutta eristäytyä, lähikontaktit**

- \* **Asiakas- ja potilastyö, asiakaspalvelu**

# Kumpaan ryhmään kuulut:

- Kokonaan tai pääasiallisesti etätöissä?
- Kokonaan tai pääasiallisesti lähikontaktissa asiakkaisiin?

# Fyysinen (työ)hyvinvointi pandemia-aikana

\* HUOLI OMASTA JA OMIEN LÄHEISTEN  
ELÄMÄSTÄ JA TERVEYDESTÄ ...

... on jokaiselle ensisijainen.





Etätöihin siirtyvät saattavat selvitä **alkuvaiheessa** vähemmällä.

Kohtaamisammateissa olevat saattavat kärsiä tilanteesta **alkuvaiheessa** enemmän.

Pitkässä juoksussa tilanne tasoittuu.



**Kriisinsietokyky:  
on toimittava**



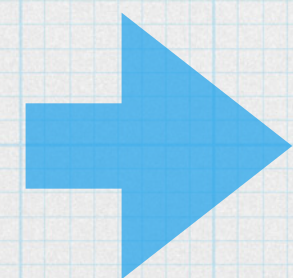
**Maratonkestävyys:  
on jaksettava**

- kun tilanne pitkittyy, tarvitaan erilaisia valmiuksia kuin alun shokkivaiheessa

# 1. Luottamus! 2. Viestintä



- **Ulkoistaminen I. negatiivisten asioiden heijastaminen (projisointi) itsen tai oman ryhmän ulkopuolelle: on keskeinen puolustus- ja selviytymiskeino yksilöille ja varsinkin ryhmille**
- **Yksilön ja ryhmän "luonnollinen" ulkoistamistaipumus korostuu**
  - **kun kriisitilanne on poikkeuksellisen suuri**
  - **kun reaalityilanne antaa siihen poikkeuksellisen paljon aihetta**



- **keskinäistä luottamusta lisäävät toimet: erityisesti tiedonkulun ja viestinnän selkeys ja avoimuus**
- **positiivista ryhmähenkeä lisäävät toimet**

# Tiedonkulku, ohjeistukset

- \* Kaikki tasot läpäisevä epävarmuus tuottaa epävarmaa informaatiota ja/tai ohjeistusta
  - \* Työntekijä: selkeä & asiallinen palaute ja kritiikki “ylöspäin” + oma osuus ja vastuu työryhmän jaksamisesta
  - \* Esimies: niin selkeä ja avoin viestintä kuin mahdollista



# Henkisen hyvinvoinnin tueksi

## \* Työntekijä

- \* Ylläpidä tai luo uusia toimivia rutiineja työpäivääsi = luo rajoja / kehyksiä työpäivään ja työviikkoon
- \* Seuraa vain luotettavia tietolähteitä. Uutisten seuraamisen rajaustarve?
- \* Älä huolehdi yksin
- \* Huolehdi myös työkavereistasi

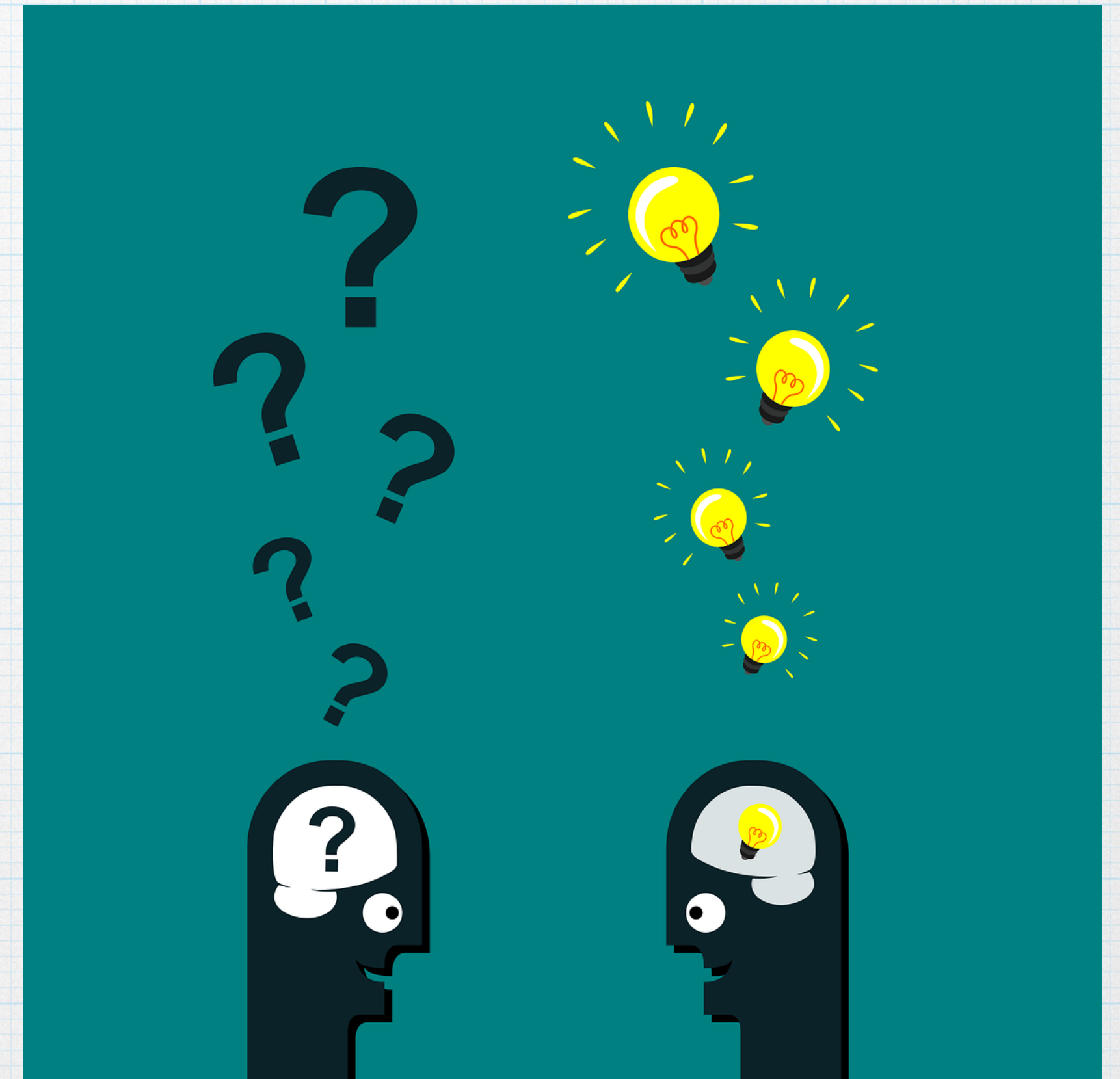
## \* Esimies

- \* Huomioi kaikki työntekijäsi
- \* Varaa aikaa keskustelulle
- \* Viesti niin selkeästi ja avoimesti kuin mahdollista
- \* Huolehdi työntekijöistäsi ja myös omasta hyvinvoinnistasi

Lähde josta muokattu: Työterveyslaitos

# Etäkontaktit: Sanattoman viestinnän ”korvaaminen”

- \* Ajatusten, asioiden ilmaisemisen ohella: tunteiden ja mielentilojen sanoittaminen
  - \* Vuorovaikutuksen kokonaisuus syntyy myös ei-sanallisesta viestinnästä: miten ”paikata” etäyhteydessä?
  - \* Ei-sanalliseen viestintään turvautuminen on automatisoitunutta toimintaa => tietoinen uuden toimintatavan opettelu



# Keinoja parantaa itsensä johtamisen taitoja

- \* Aseta tavoitteita, priorisoi, suunnittele ajankäyttö
- \* Keskitä otollisiin hetkiin
- \* Tunnistusta stressiä, pidä virettä yllä (stressiä optimimäärä)
- \* Listaa omat hyvinvointisi edistämisen keinot, toteuta niitä
- \* Arvosta ja kannusta itseäsi

- Kirsi Yli-Kaitala / Työterveyslaitos (mukaillen, lyhentäen)



# Miten jatkoon valmistaututaan?

- \* Miten tilanne on todennäköisesti muuttumassa?
- \* Ennakointi, heikkojenkin signaalien havaitseminen
- \* Kuinka tilanne etenee (skenaariot, vaihtoehdot)?  
Miten se vaikuttaa meidän toimintaamme?
- \* Tilanteen mahdollinen aaltoilu, uudet sairastumispiikit: edellisistä suojausjaksoista saadut opit!

2020 —  
2021 ?  
2022 ?

# Työhyvinvoinnin kehittäminen poikkeusajan sisällä

- \* Etätö- ja suojautumisjaksojen väliin sijoittuvat normaalimmat jaksot
  - \* ilmenneisiin haasteisiin reagoiminen, työyhteisön työkyvyn ja keskinäisen luottamuksen kasvattaminen
- \* Älä pysäytä työyhteisön kehittämistä vaan mukauta sitä, ja "käytä hyväksi" kriisiä (so. kriisin esiin nostamia kehittämisalueita)

# Oma jaksaminen

- \* Vrt. Lentokoneen ensiapuohjeet: pue ensin maski itsellesi, auta vasta sitten muita
  - \* Asiakas- ja potilastyötä tekevät sote-alan työntekijät
  - \* Riittävä lepo, riittävä vapaa-aika - **maratonkestävyyden** parantaminen



# Hyödyllisiä linkkejä esim.

- \* Työterveyshuollon toimijat
- \* Työterveyslaitos, [ttl.fi](http://ttl.fi)
- \* Työturvallisuuskeskus, [ttk.fi](http://ttk.fi)
- \* Ammattiliittojen sivut

# Jälkikirjoitus: kolme vinkkiä maratonkestävyyteen

Webinaarin Chat-ikkunan kommentteissa esitettiin pyyntö koota kolme vinkkiä maratonkestävyyden vahvistamiseksi (Kiitos Laura 🧐). Alla ne jotka tulivat minun mieleeni – keksi itse lisää!

- \* **Mieti aina ensin mitä voit itse tehdä, vasta sitten mitä muiden pitäisi tehdä**
- \* **Jos olet esimies, ole luottavainen – jos olet alainen, ole luotettava**
- \* **Jäsennä päivääsi. Erotta työaika ja työtila muusta ajasta ja tilasta**

**Kiitos!**  
[vesa@vesasalmi.net](mailto:vesa@vesasalmi.net)

A pink speech bubble containing the text 'SOSTE webinaari' in white.

SOSTE  
webinaari

# Yhdessä eteenpäin

Webinaarisarjan seuraavat osat:

- 14.5. Ota uusi Innokylä käyttöön
- 20.5. Kohti vaikuttavuuslähtöistä toimintaa

Ilmoittautua voit jo nyt.

SOSTE