

Pieni kirja

minusta wijnzfg

*”... Mitä tapahtuisi
siskoni
jos alkaisit puhella itsellesi
kuin ystävälle”
– Irja Askola (1992)*

kaiku

Julkaisija Valtiokonttori, Kaiku-palvelut

Kuvat Kuvapörssi Oy/Masterfile (kansi), Gorilla (s. 4 ja 6) ja Lehtikuva/Age fotostock (s. 8, 10, 12, 14, 18 ja 22)

Graafinen suunnittelu Jaana Viitakangas

Paino Erweko Painotuote Oy, Helsinki 2006

ISBN 978-951-53-2929-5

Sisältö

- 4 Oma motivaationi – miksi teen juuri tätä työtä?
- 6 Oman elämäni kertomukset
- 8 Oma osaamiseni
- 10 Suhteeni työyhteisöni
- 12 Oma tulevaisuuskuvasi työssä
- 14 Oma psyykkinen hyvinvointini
- 18 Oma fyysinen terveyteni
- 20 Omat liikuntatottumukseni
- 22 Elämäntilanteeni

- 24 Kooste itsearviointinista
- 25 Muutoksia on monenlaisia
- 26 Kuinka tästä eteenpäin
- 30 Haluatko muutosta johonkin elämäntilanteeseesi?

Työhyvinvointi syntyy töissä, töitä tekemällä. Se on sekä yksilön että yhteisön kokemus. Työhyvinvointi pohjaa johtamiseen, osallisuuteen, osaamiseen ja työn hallintaan. Se nostattaa innostusta ja yhteisöllisyyttä ja antaa puhtia matkalla kohti yhteisesti määritettyä tavoitetta, tuloksellisesti ja innovatiivisesti.

Tulla nähdyksi ja kuulluksi, olla arvostettu ihmisenä ja työpanoksellaan sekä saada myötävaikuttaa johonkin merkitykselliseen ovat kaikki yksilöiden perustarpeita organisaatioissa. Näiden tarpeiden tyydyttyneisyyden aste määrittää pitkälti sen, missä määrin ihminen haluaa antaa panostaan kokonaisuuden hyväksi ja jakaa omaa osaamistaan, sekä sen, missä määrin hän kokee saavansa tukea työnsä ja sitä kautta elämänsä hallintaan.

Työhyvinvointia luodaan siis yhdessä. Se on seurausta yhteisön tilasta, rakenteista, roolien selkeydestä, prosessien toimivuudesta, todellisista arvoista ja vallalla olevista asenteista sekä tavasta johtaa. Yksilön hyvinvointi ja työkyky pohjaavat kuitenkin jokaisen omaan riittävään fyysiseen ja psyykkiseen kuntoon, levon sekä yksityis- ja työelämän tasapainoon, yhteistyökykyyn ja ihmissuhteisiin, arvoihin ja asenteisiin sekä tunteiden hallintaan, osaamiseen ja uuden oppimiseen, eikä suinkaan vähiten itsensä, toisten ja elämän yleensä arvostamiseen. Meistä jokainen voi itse vaikuttaa omaan (työ)hyvinvointiinsa. Samalla voi miettiä, miten itse vaikuttaa toisten työssä viihtymiseen ja työn tekemiseen.

Työstimme yhteistyössä Humap Oy:n kanssa pohjan tälle pohdiskelulle. Tee tästä pieni kirja sinusta. Lähde tutkiskelemaan seuraavia sivuja ja elämäntilannettasi avoimella mielellä. Anna itsellesi lupa tulla kysymysten kautta vaikutetuksi ja ole avoin oivaltamaan sinulle tärkeitä asioita. Työ on vain ja ainoastaan sinua itseäsi varten. Kenenkään toisen ajatuksilla ei nyt ole merkitystä, sinulla ja sinun ajatuksillasi on. Siinäkin tapauksessa, että pyydät itsellesi keskustelukumppanin ja sparraajan, päätelmät ja päätökset ovat sinun. Mikäli sinulla on luottamukselliset välit esimiehesi kanssa, voit käyttää työkirjaa kehityskeskustelujen pohjana siltä osin kuin haluat.

Tärkeintä pohdinnassa ovat sinulle itsellesi syntyvät oivallukset ja ajatukset siitä, miten voit kirkastunutta tietoa itsestäsi ja tahdostasi hyödyntää. Ehkä päädyt tekemään pieniä – tai isoja – muutoksia, jotka voivat pitkällä tähtäimellä olla merkittäviä elämäntyytyväisyyttä ja -iloa rakentavia tekoja. Ehkä huomaat, että olet jo nyt tyytyväinen itseesi ja tilanteeseesi ja iloitset siitä. Ehkä et ole tyytyväinen, mutta sinulla ei ole halua, keinoja tai voimia muutokseen. Siinä tapauksessa voit keskustella esim. työterveyshoitajasi kanssa, joka tukee sinua eteenpäin. Jos tyytymättömyys koskee työtäsi, ota asia rohkeasti puheeksi esimiehesi ja/tai työtovereittesi kanssa.

Anna itsellesi aikaa. Ehkä joku osa-alue kutsuu sinua pidempään pohdintaan, toinen lyhyempään. Sinä tiedät, mitä tarvitset. Sinulla on tarvittava tieto siitä, miten voit viedä elämäsi eteenpäin, suuntaan, jonka itse valitset. Kiteytä tietosi ja kirkasta tahtosi itseäsi varten. Etsi aktiivisesti ratkaisuja, jotka tuovat lisää iloa ja tyydytystä elämääsi.

Iloa ja oivalluksia poluillesi!

*Kaiku-työhyvinvointipalvelut, plsta
Liisa Virolainen*

Tämä työkirja on vapaasti ladattavissa osoitteesta www.kaiku-tyohyvinvointipalvelut.fi. Mikäli muokkaatte tästä oman työyhteisönne näköisen työkalun, toivomme, että lähde mainitaan. Me saimme pyynnön kirjan tekemiseen eräältä asiakkaaltamme, joka ilmeisesti oli nähnyt Työeläkeyhtiö Varman vastaavan esitteen.

Oma motivaationi – miksi teen juuri tätä työtä?

Motivaatio on käyttövoima, kaiken toiminnan perusta. Motivaatio perustuu tunteille, erityisesti miellyttävien tunnekokemusten hakemiselle ja epämiellyttävien välttämiseksi.

Työssä motivaatio on vaihteleva ja tilannesidonnainen. Mieti hetki omaa tilannettasi:

Millä mielellä lähdet aamuisin töihin?

Tuntuuko työsi mielekkäältä? Tukeeko se kehittymistavoitteitasi?

Mitä ajattelet työstäsi, mitä ja miten kerrot siitä muille?

Minkälaisia vertauskuvia siitä käyttäisit?

Mikä on työsi tarkoitus? Mikä siinä on oleellista ja tärkeää?

Kenelle työtäsi teet?

Miksi teet juuri tätä työtä?

Minkälaisia tunteita se sinussa herättää, mitä tarpeita se tyydyttää elämässäsi?

Miten voit toteuttaa työssäsi itsellesi merkityksellisiä arvoja?

Minkälaiset asiat sinua ylipäättänsä motivoivat?



Taustatietoa motivaatiosta

Työmotivaatioon vaikuttaa yksilön omien motiivien, arvojen ja elämäkokemuksen yhdistyminen ympäröivään maailmaan. Vain yksilö itse voi tehdä itselleen oikeat ratkaisut oman elämänsä ja työelämänsä osalta, sillä meistä kutakin motivoi eri asiat. Siksi jokainen meistä on vastaavasti myös vastuussa valinnoistaan.

Motivaatio perustuu yksilön tarpeeseen toteuttaa itseään työssä (Herzberg):

Edellytyksiä sille ovat mm.

1. Kokemus siitä, että työsuoritusta arvostetaan ja että siitä saa tunnustusta muilta
2. Mielenkiinto itse työhön ja tehtävään
3. Kehittymismahdollisuudet työssä
4. Vastuun saaminen
5. Pätemisen ja menestymisen mahdollisuudet työssä
6. Ylenemismahdollisuudet ammattihierarkiassa

Perusasioiden tulee myös olla kunnossa:

1. Palkka
2. Suhteet työtovereihin
3. Työn organisointi ja esimiestyö
4. Organisaation toiminta ja arvot
5. Ulkoiset työolosuhteet
6. Työn ulkoinen arvostus
7. Työsuhteen varmuus

AJATTELE ARVIOI KUVAA...

➤ Milloin motivaatiosi on ollut kaikkein korkeimmillaan ja mitkä tekijät mahdollistivat sen? Miten se näkyi elämässäsi ja työssäsi?

➤ Mitkä muutokset työssäsi veisivät sinut askeleen kohti sinua tyydyttävämpään suuntaan?

➤ Mihin näistä voit itse vaikuttaa?

➤ Mitä aiot tehdä seuraavan kolmen kuukauden aikana päästäksesi lähemmäksi tavoitettasi?

5

Kirjoja:

Aulanko, Mari (2004): Työ ja elämäni. Mä mistä löytäisin sen laulun.

Linkejä:

www.kaiku-tyohyvinvointipalvelut.fi

www.klinikka.fi – Vetoa työelämään -ohjelman nettisivut

Oman elämäni kertomukset

Joskus me valitsemme, mitä teemme elämässämme, joskus elämä valitsee puolestamme. Jokaisen ihmisen elämästä voidaan kertoa useita erilaisia kertomuksia riippuen valitusta näkökulmasta.

Ajattele oman elämänhistoriasi tärkeitä tapahtumia, joilla on ollut merkittävä vaikutus sinuun ja elämääsi. Voit kokea tapahtumat positiivisina tai negatiivisina. Listaa ne elämäsi rakennusaineet, jotka ovat olleet sinulle kokemuksellisesti merkittäviä. Ne voivat liittyä seuraaviin teemoihin:

1. *Perhetausta*
2. *Koulu-aika, erityisosaaminen*
3. *Lapsuuden kokemukset, esim. matkustaminen*
4. *Ensimmäinen työpaikka*
5. *Asuinpaikat*
6. *Työpaikat*
7. *Puoliso ja perhe*
8. *Persoonallisuutesi*
9. *Itselle tärkeitä muut tapahtumat*
10. *Halu ottaa haasteita vastaan.*
11. *Onnistumiset ja epäonnistumiset*



Oma osaamiseni

Hyvinvoinnin tärkeä perusta on työ, joka vastaa työntekijän tavoitteita, arvoja ja ammatillisia kykyjä. Se antaa mahdollisuuden onnistumisiin sekä luo elämään mielekkyyttä ja taloudellista turvaa. Osaamisen päivittäminen ja uudistaminen ovat avainasemassa oman itsen johtamisessa.

Osaaminen koostuu **tiedoista, taidoista, tahdosta sekä asenteista, kokemuksesta, kontakteista ja verkostoista.**

Mieti omaa tilannettasi esimerkiksi seuraavien kysymysten avulla:

Mitä osa-alueita arvostat osaamisessa eniten?

Mitkä ovat vahvuuksiasi? Miten ne pääsevät parhaiten esille?

Koetko osaavasi sen, mitä työsi sinulta vaatii?

Miten osaamisesi riittää tulevaisuudessa?

Mistä tiedoista, taidoista tai esimerkiksi asenteista sinun on hyvä luopua, poisoppia?

Millä osa-alueilla osaamisesi kaipaava päivitystä? Tiedätkö, miten hankit lisäoppia? Mikä motivoi sinua oppimaan uutta?

Kuinka sitoutunut olet työhösi?



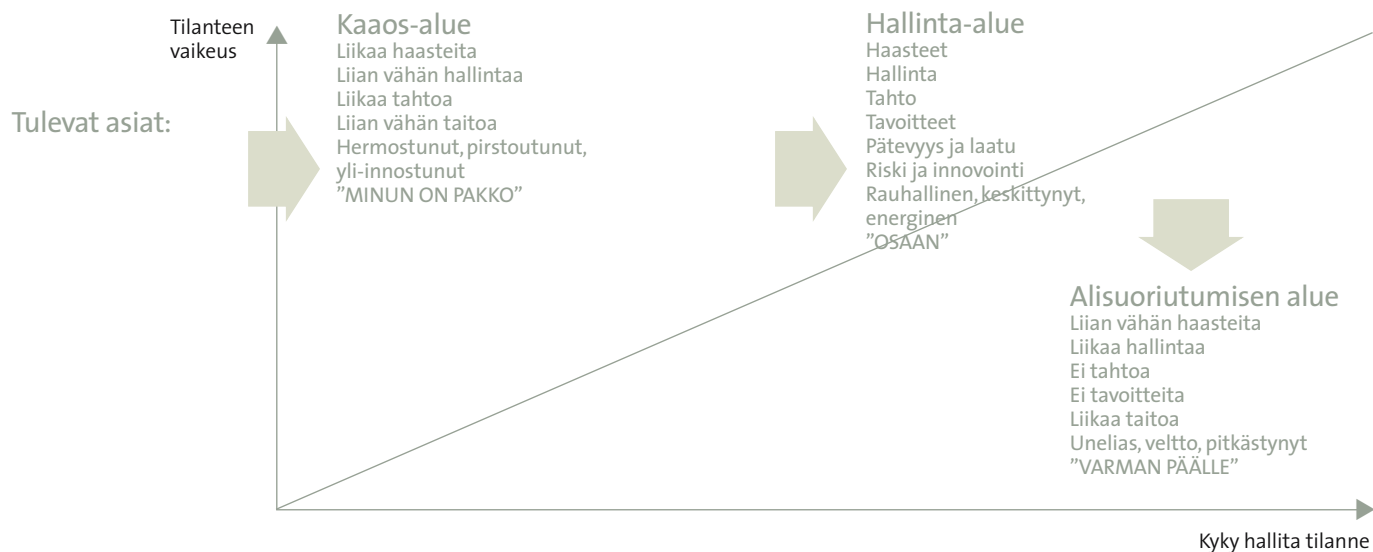
AJATTELE ARVIOI KUVAA...

► Työtehtävät voidaan luokitella sekä niiden helppouden ja haastavuuden että koetun hallinnantunteen mukaan erilaisille alueille. Arvio kokonaisvaltaisesti omaa osaamistasi sijoittamalla omat työtehtäväsi seuraavalle akselistolle.

1. Listaa tärkeimmät työtehtäväsi.

2. Mieti nykyisiä työtehtäviäsi ja sijoita ne oheiselle akselistolle. Arvioi tehtävien vaativuutta ja kykyäsi hallita tehtävät. Mitkä tehtävät sijoittuvat kaaos-, mitkä hallinta- ja mitkä alisuoriutumisalueelle?

3. Arvioi kuvaa tulevaisuuden näkökulmasta. Mitä asioita, tehtäviä, oppimishaasteita on tulossa kaaos-alueelle, mitkä asiat siirtyvät hallinta-alueelle ja mitkä asiat siirtyvät alisuoriutumisalueelle, mitkä asiat jäävät kuvasta kokonaan pois?



4. Johtopäätöksesi, oivalluksesi. Miten nämä vaikuttavat tulevaan toimintaasi?

Kirjoja:

Aulanko, Mari (1999): Minä osaan: anna aivojesi toimia.

Linkejä:

www.uta.fi/tyt/verkkotutor/motiivi.htm – jos haluat tarkastella motivaatiosi uuden oppimiseen

www.dipoli.tkk.fi/ok/p/tehosalkku/oppiminen/motivaatio/motivaation_merkitys_oppimiselle.htm – sama kuin edellä

Suhteeni **työyhteisööni**

Toimiva, kannustava työyhteisö on yksilön tuki ja ammatillisen kehityksen perusta. Suurin osa meistä haluaa kuulua johonkin yhteiseen ja olla siinä arvostettu ja tärkeä – tehdä työtä, jolla on merkitystä. Jokaisen kannattaa arvioida työyhteisön ja itsensä yhteensopivuutta.

Miten kuvaisit suhdettasi esimieheesi ja työtoverihisi?

Onko työyhteisösi mielestäsi useammin energinen vai uupunut, tehokas vai tehoton?

Mitkä ovat sinun mielestäsi työyhteisösi arjessa vallalla olevat arvot? Miten ne sopivat yhteen omien arvojesi kanssa?

Koetko työyhteisösi pikemminkin kannustavana kuin lannistavana?

Koetko työyhteisösi oikeudenmukaisena?

Tukeeko työyhteisö kehittymistäsi?

Miten itse toimit työyhteisössäsi?

Millaisia asioita edistät, mitä puhetta ja tarinaa kuljetat eteenpäin?

Miten sinä voisit vaikuttaa työyhteisösi kehittymiseen myös omaa työtäsi tukevampaan suuntaan?



AJATTELE ARVIOI KUVAA...

› Arvioi työyhteisöäsi.

› Mitä vaihtoehtoja näet edessäsi? Millaisia ajatuksia ja tunteita niihin liität?

- › Miten tahdot asioiden olevan?
- › Mitä tarvitset työyhteisöltäsi?
- › Miten voit itse vaikuttaa asioihin haluamaasi suuntaan?
- › Tunnistatko ajatuksia tai tunteita, joista irtipäästäminen voisi auttaa haluamaasi suuntaan kulkemista?

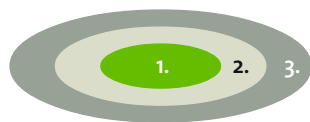
› Kirjaa tähän:

1. Asiat, joita haluat vahvistaa.

2. Asiat, joista haluat luopua.

3. Asiat, joita haluat kehittää itsessäsi/työyhteisössäsi.

› Suhteesi työyhteisöösi, sijoita itsesi kehälle oikeaan kohtaa:



1. Olen työyhteisöni ytimessä, koen panokseni tärkeäksi organisaatiolle.

2. Olen työyhteisön aktiivinen toimija, tyytyväinen omaan asemaani.

3. Olen hieman ulkokehällä, en pääse riittävästi vaikuttamaan / osallistumaan itselleni tärkeisiin asioihin.

Oletko tyytyväinen tilanteeseesi?

Mihin suuntaan haluaisit siirtyä?

Linkkejä:

www.ttl.fi/internet/suomi – Työterveyslaitoksen nettisivut

Oma tulevaisuuskuvaani työssä

Hyvinvointiin liittyy usko tulevaisuuteen. Tämä tarkoittaa yleistä haasteista selviytymisen tai elämän onnistumisen tunnetta. Yksi hyödyllinen tapa jäsentää omaa tilannetta on käydä läpi erilaisia tulevaisuuden vaihtoehtoja työsi osalta.

Arvioi, millaisia vaihtoehtoja nykyinen työsi antaa ja missä näet itsesi viiden vuoden kuluttua.

1. Jatkat nykyistä työtäsi kuten aiemmin.

Mitä ajatuksia ja tunteita sinussa herää, oletko tähän vaihtoehtoon enemmän tyytyväinen kuin pettynyt?

2. Etsit nykyisen organisaation sisällä mahdollisuutta tehdä jotain uutta, sopivaa, mielenkiintoista.

Mitkä teot vievät haluamaasi suuntaan?

3. Etsit organisaation ulkopuolisia vaihtoehtoja.

*Muut vastaavat työt, uudelleen koulutus, yrittäjyys?
Mikä inspiroisi sinua? Mikä olisi hyvä ajoitus?
Mitä tekoja tämä vaihtoehto sinulta vaatii?*



► Arvioi, miltä tulevaisuutesi näyttää.

tulevaisuus
näyttää
selkeältä



tulevaisuus
on vielä
hämärän peitossa

► Kirjaa tähän:

1. Asiat, joita haluat vahvistaa.

2. Asiat, joista haluat luopua.

3. Asiat, joita haluat kehittää itsessäsi/työyhteisössäsi.

Kirjoja:

Kurten, Staffan (2001): Uraputkesta itsensä johtamiseen: Kokemuksia, ajatuksia ja harjoituksia.

Linkejä:

www.mol.fi/avo/urasuunnittelu – monipuolinen sivusto uutta uraa havittelevalle

www.noste-ohjelma.fi – opetusministeriön rahoittama valtakunnallinen aikuisten koulutustason kohottamisohjelma.

Oma psyykkinen hyvinvointini

Psyykkinen hyvinvointi rakentuu itsetuntemuksen, itsearvostuksen sekä sosiaalisten suhteiden tasapainosta. Tyytyväisyys elämään ja työhön, myönteinen perusasenne, aktiivisuus sekä oman itsensä hyväksyminen ovat sen kulmakiviä.

Arvostatko itseäsi ja hyväksytkö itsesi sellaisena kuin olet?

Millaisena koet ja mikä on asenteesi ympäröivää maailmaa kohtaan?

Koetko, että ainakin osittain pystyt hallitsemaan omaa elämääsi?

Koetko olevasi arvokas ja tärkeä suhteessa muille ihmisille?

Tunnistatko, miltä sinusta missäkin tilanteessa tuntuu?

Harmittaako sinua usein, että tuli ilmaistua tunteitaan niin kuin tuli?

Tunnistatko tunteittesi takana olevia tarpeita?

Ilmaisetko tarpeesi ja rajasi selkeästi itsellesi ja ympäristöllesi? Pidätkö huolta tarpeittesi tyydyttämisestä, otatko itse vastuun tarpeistasi vai odotatko muiden vastaavan niistä?

Tunteet kertovat ensimmäisinä kuinka voimme. Älä lakaise niitä maton alle vaan ole herkkänä niiden viesteille. Tunteet ovat voimavara, joka antaa energiaa tehdä muutoksia elämässäsi.

Tunteet kertovat tarpeista, joko tyydytetyistä (kun tunnet itsesi iloiseksi, innostuneeksi, levolliseksi, luottavaiseksi, luovaksi jne.) tai tyydyttämättömistä (kun tunnet olosi alakuloiseksi, hermostuneeksi, turhautuneeksi, vaivautuneeksi, välinpitämättömäksi jne.). Työhön liittyviä tarpeita omat mm. luovuus, tarkoitus, oman arvon tunteminen, yhteisyys, hyväksyminen, turvallisuus, elämän rikastuttaminen, luottamus, rehellisyys, lepo, inspiraatio ja järjestys. Näin asiaa tarkastellessa huomaa, ettei ns. negatiivisia tunteita olekaan!

Tunteet ovat tärkeitä, muttei niiden kannata antaa olla elämän ohjaksissa. Tässä auttaa omien tunteiden tunnistaminen, nimeäminen ja hyväksyminen. Vasta sen jälkeen voi tunnistaa tarpeen tunteiden takana. Mieti, mikä tunteesi herättäneessä impulssissa on omaa tulkintaasi, mikä puhdasta havaintoa. Ajatuksemme tekevät välillä omia tepposiaan ja värittävät tapahtumia. Tämän jälkeen ilmaise tarpeesi selkeästi, mahdollisimman yksiselitteisesti syyttämättä tai arvostelematta. Esimerkiksi jos kaipaat lisää arvostusta, kerro miten haluaisit esimiehesi tai työtoverisi sitä sinulle osoittavan. Sinulla ja esimiehelläsi kun voi olla asiasta hyvinkin erilaisia näkemyksiä. Ottamalla vastuun omista tarpeistasi säilytät itselläsi myös vallan omaan hyvinvointiisi.



➤ Arvioi kokonaisvaltaisesti omaa psyykkistä hyvinvointiasi.

huolestunut ←————→ hyvin menee

➤ Mikä kuvaa kokemustasi miten edetä asiassa parhaiten?

➤ Tavoitteesi, mitä teet voidaksesi paremmin:

1. Asiat, joita haluat vahvistaa.

2. Asiat, joista haluat luopua.

3. Asiat, joita haluat kehittää itsessäsi/työyhteisössäsi.

Työhön liittyy kaksi olennaista ilmiötä, ns. työn imu ja työuupumus. Alla on listattu muutamia näitä ilmiöitä kuvaavia asioita. Mitä niistä tunnistat omakohtaisesti, nyt tai aikaisemmin?

Työn imu on suhteellisen pysyvää ja aidosti myönteistä hyvinvointia työssä kuvaava tila. Työn imua kokeva on (Hakanen 2004)

1. Työssään tarmokas
2. omistautunut ja
3. siihen uppoutunut.

Työuupumus on yksilötasolla häiriö, jolle on ominaista (Kalimo 1997),

1. Syvä väsymys, joka ei mene ohi lepäämällä
2. Kynisyys
3. Ammatillisen itsetunnon heikkeneminen

Työuupumus voi kehittyä missä tahansa ammatissa, jossa työn vaatimukset ja yksilöllinen kapasiteetti ovat pitkään epätasapainossa. Se ei ole merkki yksilöllisestä heikkoudesta, vaan kertoo pikemminkin työorganisaatioon ja -järjestelyihin liittyvistä puutteista. Siksi on tärkeää tarkastella työuupumukseen viittaavissa tapauksissa organisaatiota kokonaisuutena.

➤ Arvioi tilannettasi seuraavan kuvion avulla. Huomaathan, että ihminen voi kokea sekä työnimua että työuupumusta, jopa samanaikaisesti.

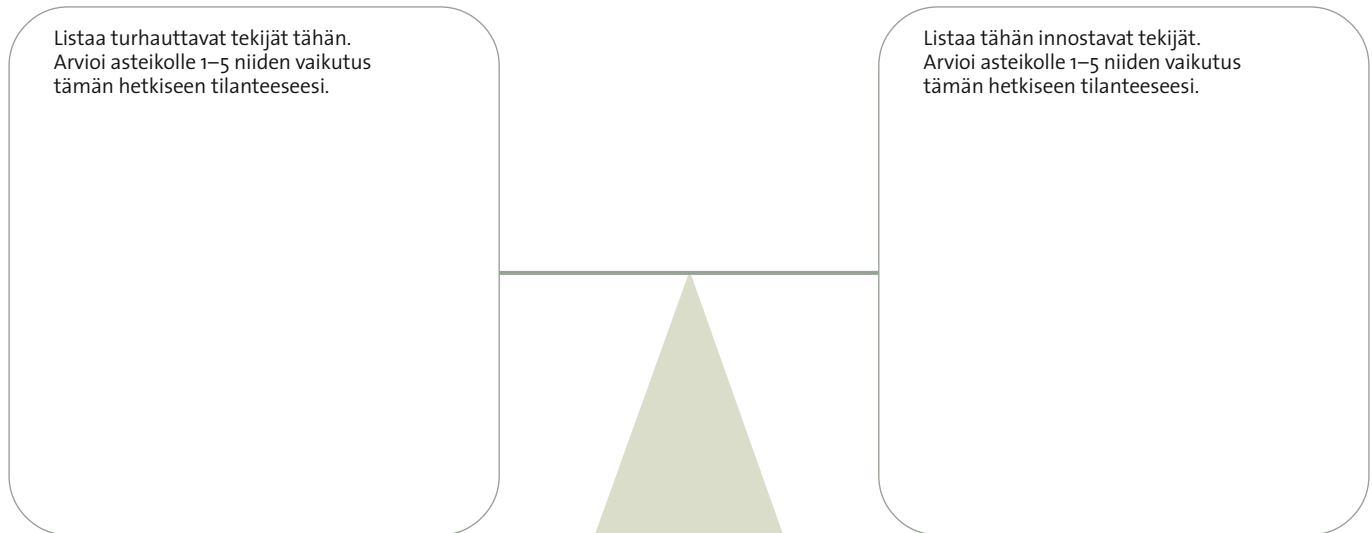
1. Oletko pikemminkin innostunut kuin turhautunut, kumpaa tunnetta koet enemmän?

2. Mikä innostaa sinua? Kirjaa innostavia tekijöitä kaavioon.

3. Mikä turhauttaa sinua? Kirjaa turhautumista aiheuttavia tekijöitä kaavioon.

4. Miten innostavia asioita voisi lisätä?

5. Miten turhauttavia asioita voisi vähentää?





Kirjoja:

Csikszentmihalyi, Mihalyi (1991): Flow, The Psychology of Optimal Experience, Steps towards enhancing the quality of life.

Dunderfelt, Tony (2002): Intuitio ja tunneviestintä – ihmisten välinen näkymätön yhteys.

Goleman, Daniel (1995): Tunneäly – lahjakkuuden koko kuva.

Goleman, Daniel (1999): Tunneäly työelämässä.

Hakanen, Jari (2004): Työuupumuksesta työn imuun: työhyvinvointitutkimuksen ytimessä ja reuna-alueilla.

Kalimo, R. & Toppinen, S. (1997): Työuupumus Suomen työikäisellä väestöllä.

Kåver, Anna (2006): Elämää, ei taistelua. Hyväksyminen elämänasenteena.

Nilsonne, Åsa (2006): Kuka ohjaa elämäsi? Tietoisuustaidot arjen apuna.

Rosenberg, Marshall (2001): Myötäelämisen taito. Johdatus väkivallattomaan vuorovaikutukseen.

Saaristo, Tuulikki (2000): Taikasanat. Eli miksi antaisin anteeksi.

Linkejä:

www.health.fi/index.php – Terveysten edistämisen keskus

www.ttl.fi/Internet/Suomi/Tiedonvalitys/Verkkolehdet/Tyoterveiset/2004-02/06.htm – artikkeli työn imusta

www.tukiasema.net/teemat/artikkeli.asp?docID=160 – artikkeli työuupumuksesta

www.mielenterveysseura.fi/

www.nettineuvo.fi/nettineuvo/fi/04_Aikuiset/index.jsp – kymenlaaksoalaisille suunnattu, vaan laajemminkin käyttökelpoinen sivusto hyvinvoinnista, työstä ja terveydestä

Oma fyysinen terveyteni

Fyysinen terveys ja toimintakyky ovat perusta kaikelle toiminnalle. Toisaalta näkyväkään vamma tai haitta ei välttämättä estä ihmistä saamasta tyydytystä työstään ja tee häntä siihen epäpäteväksi, kunhan vaatimukset ja olosuhteet on mitoitettu oikein. Toimintakykykin on pitkälti tunne, kokemus.

Millainen on terveytesi asteikolla 1–10 (1 = erittäin huono, 10 = erittäin hyvä)

Onko sinun helppo nukahtaa? Herätkö pirteänä?

Syötkö nälkääsi vai seuran tai tavan vuoksi, ikävystymiseen, suruun tai vaikkapa hermostuksissasi?

Syötkö riittävän monipuolisesti?

Oletko laskenut painoindeksiäsi? Painoindeksi (BMI = Body Mass Index) suhteuttaa painon ja pituuden, ja se lasketaan jakamalla paino pituuden neliöllä (esim. 65 kg / (1,66 m x 1,66 m))

Alipaino: alle 20

Normaalipaino: 20–25

Lievä ylipaino: 25–30

Huomattava ylipaino: 30–35

Vaikea ylipaino: 35–40

Sairaallinen lihavuus: yli 40

Milloin viimeksi mittasit vyötärönympäryksesi?

Lihavuuteen liittyvien sairauksien riskiä voidaan arvioida:

- pelkästään vyötärön ympärysmittan perusteella ja
- vyötärön ja lantion ympärysmittan suhdeluvun perusteella.

Vyötärön ympärysmitta

Vyötärölihavuus on tärkein aikuistyyppin diabeteksen vaaratekijä. Vyötärön ympärysmitta mitataan noin 2 cm navan yläpuolelta uloshengityksen lopussa. WHO:n suositusten mukaiset riskirajat ovat seuraavat:

	Naiset	Miehet
Normaali riski	79 cm tai alle	93 cm tai alle
Lievästi kohonnuttu riski	80–89 cm	94–102 cm
Huomattavasti kohonnuttu riski	90 cm tai yli	103 cm tai yli



Tupakoitko? Jos kyllä, mitä tupakointi sinulle antaa? Nautitko siitä todella? Haluatko maksaa poskettoman hinnan siitä, että tunget suuhusi jatkuvasti jotain, joka vaarantaa terveytesi? Jos tietäisit sen, mitä nyt tiedät, ja sinulle tarjoutuisi mahdollisuus palata aikaan ennen nikotiiniriippuvuutta, alkaisitko tupakoida? Rohkaisetko lapsiasi polttamaan? (Carr, A (2006): Stumppaa tähän)

Onko alkoholin käyttösi koskaan huolestuttanut sinua tai läheisiäsi? Oletko koskaan harkinnut vähentäväsi juomistasi? Juotko yksin vai seurassa? Kumpi päättää elämässäsi, sinä vai alkoholi?

Hyödyllisiä linkkejä fyysiseen terveyteen liittyen:

www.keventajat.fi/cm/2.10/2.109 – laihduttajien tietopankki ja verkosto

www.painoindeksi.fi – täällä voit laskea paitsi painoindeksisi myös mm. energiantarpeesi

www.uku.fi/tyosuojelu/tyohyvinvointi – Kuopion Yliopiston monipuolinen sivusto liikunnasta ja terveydestä

www.tohtori.fi/ – laajan yhteistyöverkoston sivusto terveydestä, liikunnasta yms.

www.sydanliitto.fi

www.fineli.fi – Kansanterveyslaitoksen elintarvikkeiden koostumustietopankki

www.verkkoklinikka.fi – tieto mm. terveydestä ja painonhallinnasta

www.paihdelinkki.fi/testaa/juomatapatesti

www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=sae36001

www.suomenash.fi – Suomen Action on Smoking and Health -kansanterveysjärjestö

www.ukkinstituutti.fi/fi/

www.slu.fi/ – Suomen liikunta ja urheilu

www.huugo.fi – testaa kuinka kostea olet yhden tai useamman lasillisen jälkeen

Omat liikuntatottumukseni

Mitkä tavat liikkua tuottavat sinulle eniten iloa ja tyydytystä? Oletko joukkue- vai yksilölajien harrastaja?

Paljonko käytät aikaa kuntoliikuntaan?

Paljonko käytät aikaa hyötyliikuntaan?

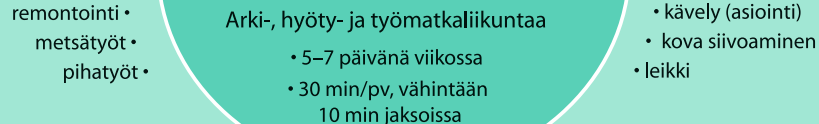
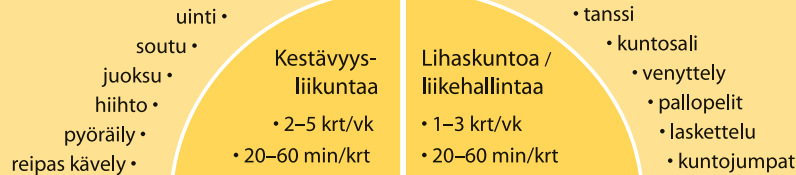
Paljonko voisit käyttää?

Mitä muutosta se edellyttää arjessasi?

Kenet saat mukaan tukijaksi?

Terveysliikunnan suositus LIIKUNTAPIIRAKKA

Täsmä- eli kuntoliikuntaa 2–3 tuntia viikossa, joka toinen päivä



Perusliikuntaa 3–4 tuntia viikossa, mielellään päivittäin

Ota ainakin puolet!

➤ Oma suunnitelmani.

Kuntoliikuntaa _____ h viikossa (tavoite 2–3 h/vk)

Kestävyysliikuntaa (uinti, soutu, juoksu, hiihto, pyöräily, reipas kävely)

Lihaskuntoa ja liikehallintaa (tanssi, kuntosali, venyttely, pallopelit, laskettelu, kuntojumput)

Hyötyliikuntaa _____ h viikossa (tavoite 3–4 h/vk, mielellään päivittäin)

Arki-, hyöty- ja työmatkaliikuntaa (esim. kävely, pihatyöt, remontointi, leikki, kova siivoaminen)

➤ Mitä hyvää saan itselleni liikunnan avulla?

➤ Arvioi kokonaisvaltaisesti omaa fyysistä terveyttäsi ja omaa panostustasi siihen.

➤ Kirjaa tähän:

1. Asiat, joita haluat vahvistaa.

2. Asiat, joista haluat luopua.

3. Asiat, joita haluat kehittää itsessäsi/työyhteisössäsi.

Elämäntilanteeni

Työn, perheen ja oman ajan tasapainottaminen vaihtelee eri elämäntilanteissa. Mikä on sinun tilanteesi juuri nyt?

Mihin asioihin elämässäsi olet erityisen tyytyväinen?

Mitkä asiat tuovat elämääsi iloa?

Mitä asioita kaipaavat lisää?

Mahtuuko elämääsi muutakin kuin työ?

Tuotko töitä kotiin? Tuoko se sinulle enimmäkseen lisää vapautta vai ahdistusta?

Onko sinulla aikaa omasta itsestäsi, läheistäsi ja elämästäsi yleensä nauttimiseen?

Mitkä asiat koet kuormittavina, enemmän energiaa vievinä kuin sitä antavina?



22

Taustatietoa elämän vaiheista:

Elämänkaaripsykologiassa ihmisen kehitysvaiheet jakautuvat neljään päävaiheeseen:

1. YKSILÖLLISTEN PÄÄMÄÄRIEN VAIHE: NUORUUS 12/14–20v

Olemme ympäristön vaikutukselle avoimia. Etsimme suuntaa elämälle. Vaihtoehdot vielä avoimena.

2. JÄSENTYMISEN VAIHE 20–40 v

Ennen itsenäisyyttä ja kypsää yksilöllisyyttä joudumme kohtaamaan nuoruudessa opitun minän, mikä jatkuu koko elämän → olemme matkalla kohti omaa itseämme.

3. YKSILÖLLISTEN PÄÄMÄÄRIEN VAIHE 40–60/65 v

- ylitämme kehityskynnyksiä ja pyrimme sovintoon itsen ja maailman välillä
- ei paluuta epä tietoisuuteen/epävarmuuteen → ”nyt tunnen itseni paremmin”

4. KYPSEYDEN IKÄVAIHE 60/65 →

- eletään rikasta elämää menneisyyden ollessa myös läsnä
- integraation, synteessin ja kokonaiskuvan luomisen vaihe
- luopumista ja valmistautumista vanhuuteen

➤ Miten oma elämäntilanteesi mahdollistaa työn yhdistämisen muuhun elämään?

➤ Onko työn ja muun elämän suhde tasapainoinen?

➤ Mitä muutoksia voit tehdä?

1. Asiat, joita haluat vahvistaa.

2. Asiat, joista haluat luopua.

3. Asiat, joita haluat kehittää itsessäsi/työyhteisössäsi.



Linkejä:

www.web4health.info/fi/answers/life-cycles.htm

Kirjat:

Dunderfelt, Tony (2004): Elämäkaaripsykologia: lapsen kasvusta yksilön henkiseen kehitykseen.

Kooste itsearvioinnista:

➤ Tee itsellesi kooste, mitkä asiat ovat tällä hetkellä.

++ = hyvin

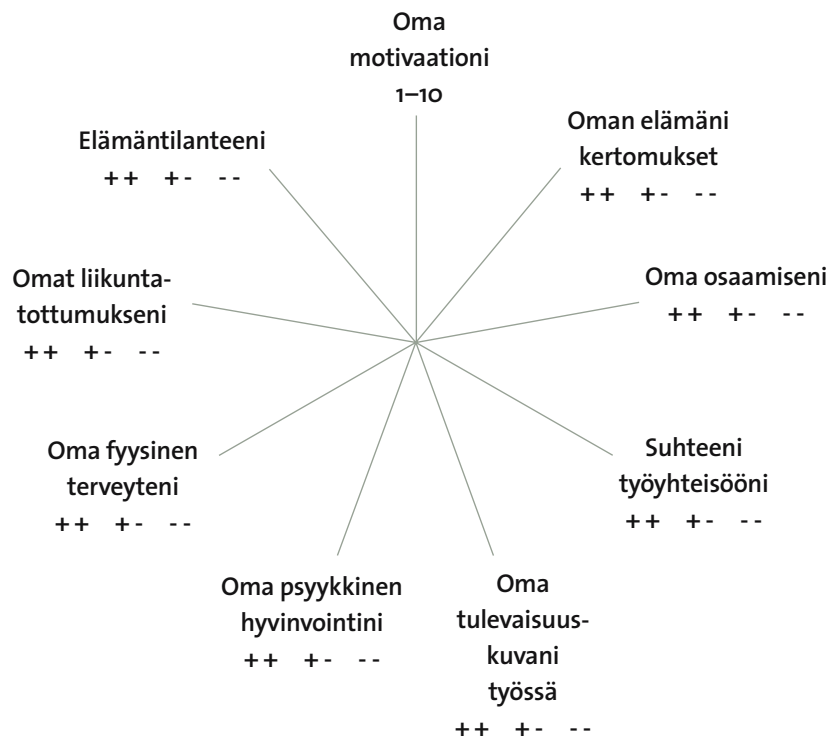
+ - = voisi olla paremmin

-- = vaatii panostusta

➤ Miltä kokonaisuus näyttää?

➤ Mitkä alueet ovat sinulle tärkeimpiä?

➤ Minkä kehittämiseen sinulla on motivaatiota?



Muutoksia on monenlaisia

On olemassa erilaisia muutoksia. Osa liittyy selkeisiin tavoitteisiin, joiden edistymistä on helppo seurata. Esimerkiksi kuinka usein urheilen, kuinka kehitykseni edistyy kohti asettamaani painotavoitetta, missä pisteessä opintoni ovat.

On myös valintoihin perustuvia muutoksia, jolloin valitsemalla yhden polun luopuu toisesta.

Kolmatta tyyppiä edustavat ajatuksissa, kokemuksissa, suhtautumistavoissa ja asenteessa tapahtuvat muutokset. Tällöin kyseessä ei ole ainoastaan käytöksen muutos vaan syvällisempi mielessä tapahtuva muutos, joka auttaa suhtautumaan ympäröivään toisella tavalla. Maailma sinänsä ei ehkä muutu, vaan jotain omassa mielessämme. Emme esimerkiksi näe joitain asioita esteinä, vaan kokemuksina, joita voimme hyödyntää tulevaisuudessa.

Kaikkia muutoksenlajeja tarvitaan. Helppointa on aloittaa konkreettisista tavoitteista. Suuret, pysyvät elämäntavan muutokset vaativat kuitenkin usein laadullisesti syvempiä muutoksia. Joku viisas on joskus sanonut, että ongelmat, jotka olemme nykyisellä ajattelumme ja osaamisen tasoilla ja asenteillamme luoneet, tulee ratkaista kehittyneemmällä tasolla.

Todellinen muutos etenee vaiheittain. Pyrkinessäsi kohti tavoitteita kohtaat matkalla erilaisia haasteita, epäuskoa ja turhautumista. Jokainen henkilökohtaista kasvua tavoitteleva käy näitä vaihteita läpi. Ne menevät ohi, kunhan uskot tavoitteeseesi ja kykyysi saavuttaa se.

Kuinka tästä eteenpäin

Olet nyt käynyt läpi ensimmäisen osan prosessista.
Sinulla on useita vaihtoehtoisia tapoja jatkaa sitä eteenpäin.

VAIHTOEHTO 1. Kasvetaan yhdessä!

Haasta itsellesi sparraaja. Liittämällä omaan arviointiin läheisiä työkumppaneitasi ja luottohenkilöitäsi, voit saada tärkeää palautetta ja näkökulmia asioihin, jotka askarruttavat sinua juuri nyt. Ehkä myös asioihin, jotka askarruttavat luottohenkilöitäsi sinussa.

Valitse siis itselle luottohenkilö, jonka kanssa käyt läpi vastauksesi. Sovi hänen kanssaan tapaaminen vain tätä varten. Keskustelu voi perustua alla selostettuun ns. co-mission -menetelmään.

Keskustelemalla ja kuuntelemalla ymmärrät paremmin, keneksi juuri sinä olet tulossa tärkeitten ihmistesi ja ihmissuhteittesi kautta?

Valmistautuminen:

Piirrä kartta (mind-map) tärkeistä ihmisistäsi elämän eri osa-alueilta ja pohdi suhdettasi kuhunkin. Keiden kanssa haluat kasvaa? Kenen kanssa haluat keskustella tarkemmin elämästäsi?

Kuuntelemisen/ haastattelun teemoja:

- Mitä minun sinun mielestäsi olisi hyödyllistä oppia?
- Miten minä sinun mielestäsi voisin oppia noita mainitsemiasi asioita?
- Mistä tiedät ja näet, että olen oppinut?

Puitteet:

- aikaa keskusteluun n. 30 min – tunti
- haastattelija tekee muistiinpanoja, esim. ajatuskarttana.

Toimintatapa:

- Haastattelussa tärkeintä on pysyä kuuntelijan roolissa.
- Kuuntelija on aktiivinen palauttaessaan kuulemiaan sanoja ja lauseita.
- Tehtävänä on olla herkkänä sellaisille sanoille ja lauseille, joissa kuulet olevan 'latausta'.
- Tartu rohkeasti kuulemassasi tunnelataukseen palauttamalla sana, tärkeät sanat tai lause!
- Samalla osoitat kuuntelevasi ja arvostavasi toista, se auttaa kertomaan.
- Kun olet palauttanut kertojan sanoja tarkenna palautetusta: millaisia tunteita siihen sisältyy, millaisia vaikutuksia asialla on, millaisia merkityksiä, mihin asioihin sanottu yhdistyy, miten kertoja tekisi yhteenvedon sanomastaan.

Esimerkki

Haastattelija: *Mitä minun sinun mielestäsi pitäisi oppia?*

Tärkeä ihminen: *Hmm. Vaikea kysymys näin yhtäkkiä.*

Haastattelija: *Kun sanot: "vaikea kysymys" mitä tarkoitat, mikä sen tekee sinusta vaikeaksi?*

Jatka uudella kysymyksellä, joka pohjautuu kuulemaasi kuten esimerkissä. Kysy säilyttääksesi uteliaisuutesi: mitä et vielä siitä ilmiöstä tiedä. Sinulla on loputtomasti vaihtoehtoja. Kun uteliaisuus loppuu (= tiedät ratkaisun), siirry seuraavaan aiheeseen tai vaihda näkökulmaa.

Kuuntelun/haastattelun jälkeen keskustelkaa vapaasti siitä, mikä yhteistyösuhteessanne on merkityksellistä ja tarpeellista.

VAIHTOEHTO 2. Tee oma psykologinen työ sopimuksesi.

Psykologinen työ sopimukseni:

Pohdintani (ja sparrauskeskustelun) jälkeen olen päättänyt valita seuraavat itselleni tärkeät asiat psykologisen työ sopimukseni pohjaksi:

Minä _____ teen seuraavan sopimuksen itseni kanssa ja asetan itselleni seuraavat tavoitteet:

1. Tavoite

Kun olen saavuttanut tämän tavoitteeni, (mitä elämässäni on muuttunut, miltä arkeni näyttää?) _____

Saavutan tämän tavoitteen siten, että _____

Pyydän _____ sparrausapua tavoitteeni saavuttamiseksi. Pyyntöni hänelle on seuraava:

2. Tavoite

Kun olen saavuttanut tämän tavoitteeni, _____

28 Saavutan tämän tavoitteen siten, että _____

Pyydän _____ sparrausapua tavoitteeni saavuttamiseksi. Pyyntöni hänelle on seuraava:

Palkinnot

1. Jos saavutan ensimmäisen tavoitteeni _____ mennessä, palkitsen itseni seuraavasti: _____

2. Jos saavutan toisen päämääräni _____ : _____

Allekirjoitus

Päiväys _____

Päivämäärä, jona saavutin tavoitteet: _____

Päivämäärä, jona annoin palkinnot: _____

VAIHTOEHTO 3. Hyödynnä itsearviointiasi kehityskeskustelussa.

Kertaa arviointisi tärkeimmät työhön ja työn ja vapaa-ajan yhteenliittämiseen liittyvät oivalluksesi. Mitä haluaisit näiden suhteen tehdä? Millaista tukea tarvitset niihin esimieheltäsi/työyhteisöltäsi? Ota asiat esille kehityskeskustelussasi. Voit kertoa esimiehellesi, mistä nämä ajatukset nousevat ja käydä keskustelua siitä, mitkä asiat on mahdollista toteuttaa työssäsi, milloin ja miten.

VAIHTOEHTO 4.

Mieti miten tavoittelemasi muutokset vaikuttavat läheisiisi ja sitä kautta myös sinuun.

VAIHTOEHTO 5. Luo ikioma tapasi! Se voi olla yhdistelmä edellisistä tai jotain ihan muuta, mikä vain auttaa sinua saavuttamaan tavoitteesi.

Haluatko muutosta johonkin elämäalueeseesi?

1. Ole tietoinen asenteestasi ja sen vaikutuksesta elämääsi.
2. Määrittele itsellesi selkeä tavoite.
3. Konkretisoi tavoite paperille kirjoittaen, piirtäen, valokuvin tai muutoin sinulle mieluisella tavalla.
4. Mieti, mistä tiedät, että olet matkalla kohti tavoitettasi tai saavuttanut sen?
5. Päätä, millä aikajanelalla tahdot saavuttaa tavoitteesi?
6. Pilko tavoite pieniksi, konkreettisiksi osatavoitteiksi, jokaiselle päivälle ja viikolle omansa. Mitä tavoitteeseen pääseminen sinulta tänään vaatii?
7. Ole tietoinen päivittäisistä valinnoistasi ja niiden vaikutuksesta tavoitteeseesi.
8. Ole ylpeä jokaisesta edistymisaskeleestasi ja jokaisesta voitetusta kiusauksesta. Palkitse itseäsi.
9. Älä lannistu vastoinkäymisistä ja mahdollisista epäonnistumisista – sinun arvosi ihmisenä ei riipu menestyksestäsi.
10. Löydä ympäriltäsi ne ihmiset, jotka rohkaisevat ja kannustavat sinua kohti tavoitettasi. Vältä kynnikkoja ja niitä, joissa tavoitteesi ja määrätietoisuutesi herättää kateutta.
11. Arvioi edistymistäsi ja tarkista tavoitteesi aina silloin tällöin. Vieläkö se inspiroi sinua, vai haluatko kenties korjata sitä? Mitä olet oppinut matkalla?

Ihmisellä sanotaan olevan noin 60 000 ajatusta päivässä. Sillä, miten asioihin asennoidumme ja mitä ajattelemme, ohjelmoimme elämämme. Jos odottaa onnistuvansa, on hyvät lähtökohdat myös niin tehdä.

Mitä sinä ajattelet? Millä asenteella nousee aamulla ylös sängystä, katsot itseäsi kylpyhuoneen peilistä ja istahdat työpöytäsi ääreen? Millä mielellä kiirehdit kokoukseen, kohtaat kollegasi ja kohtelet kumppaniasi? Mitä teet itsellesi sillä, millaisia ajatuksia itsestäsi, toisista tai olosuhteistasi viljelet?

”Asenne tuottaa ajatukset,
ajatukset tuottavat toimintaa,
toiminta tuo tulokset.”

– Jussi Töytäri (www.positiivarit.fi, www.onnistujat.fi)

Työntekemisen puitteet ovat muuttuneet. Aiemmin työsuhteet olivat pitkiä ja perustuivat ns. psykologiseen työsopimukseen. Se kuului: "Kun teet työsi hyvin, sinua odottaa lopulta varma eläke." Tämä sopimus tarkoitti sitä, että molemmat osapuolet vastasivat omalta osaltaan työn jatkuvuudesta.

Tänään tuo sopimus on murtunut ja sen sisältö kuuluu pikemminkin seuraavasti: "Kun seuraat aikaasi, pidät huolta omasta ammatillisesta osaamisestasi, verkostoistasi sekä fyysisestä ja psyykkisestä hyvinvoinnistasi, sinun on mahdollista tehdä työtä jonkin toisen organisaation palveluksessa tai työllistää itse itsesi, mikäli nykyinen työnantajasi ei enää pystyisi sinua työllistämään sinua tyydyttävillä ehdoilla."

Tarve vastuunottoon omasta itsestä ja myös työelämästä on aiempaa suurempi. Vaikeivät työt häviäisi mihinkään eikä virka katoaisi alta, voi olla, että työn tekemisen ehdot muuttuvat niin, etteivät nykyiset taidot tai tahto siihen enää riitä eikä homma tunnu pysyvän hanskassa. Viimeistään silloin on hyvä pysähtyä arvioimaan omaa elämäntilannetta ja tahtoa, missä on, mitä ympärillä tapahtuu ja mihin tahtoo elämäänsä suunnata.

Tämä kirja on vapaasti ladattavissa Valtiokonttorin Kaiku-palveluiden nettisivuilta osoitteesta www.kaiku-tyohyvinvointipalvelut.fi > Julkaisut > Oppaat ja esitteet. Valtiotyöyhteisöjen esimiehet ja kehittäjät voivat myös tilata rajallisen määrän kirjaa osoitteella jaana.bjorklund@valtiokonttori.fi.

Valtiokonttori
Statskontoret
State Treasury