



Uudistuva ja moninainen vammaistyö Uudellamaalla



Euroopan unionin
osarahoittama



UUDISTUVA
VAMMAISTYÖ

DIAK



Diakonissa-
laitos



STEP
-KOULUTUS



SUOMEN
DIAKONIA-
OPISTO



Tukena

Hyvinvoiva työntekijä

29.5.2024

Tea Kairi, Diakonia -ammattikorkeakoulu

Essi Nuotio, Diakonia -ammattikorkeakoulu

Saija-Maria Johansson, Validia

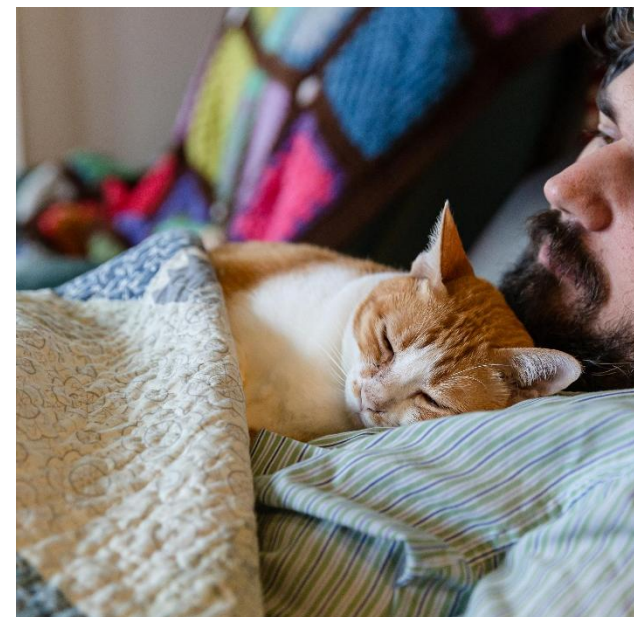


Euroopan unionin
osarahoittama

Mitä on hyvinvointi?

- Hyvinvoiva ihminen jaksaa paremmin, kokee iloa ja innostusta sekä näkee ympärillään mahdollisuuksia.
- Hyvinvoinnin käsite lähellä terveyden, onnellisuuden, tyytyväisyyden ja hyvän elämän käsitteitä.
- Yksi hyvinvoinnin peruspilareista onkin kokemus siitä, että itseä rakastetaan ja arvostetaan sellaisena kuin on.

[Mitä on hyvinvointi? - Kansalaisareena](#)



Kuva: kuvapankki



**Euroopan unionin
osarahoittama**

WHO:n määritelmä elämänlaadusta

- Fyysinen terveydentila
- Psykologinen terveydentila
- Toimintakyky
- Sosiaaliset suhteet
- Ympäristö
- Arvot



[WHOQOL - Measuring Quality of Life | The World Health Organization](#)



Euroopan unionin
osarahoittama

Työkykyyn vaikuttavat

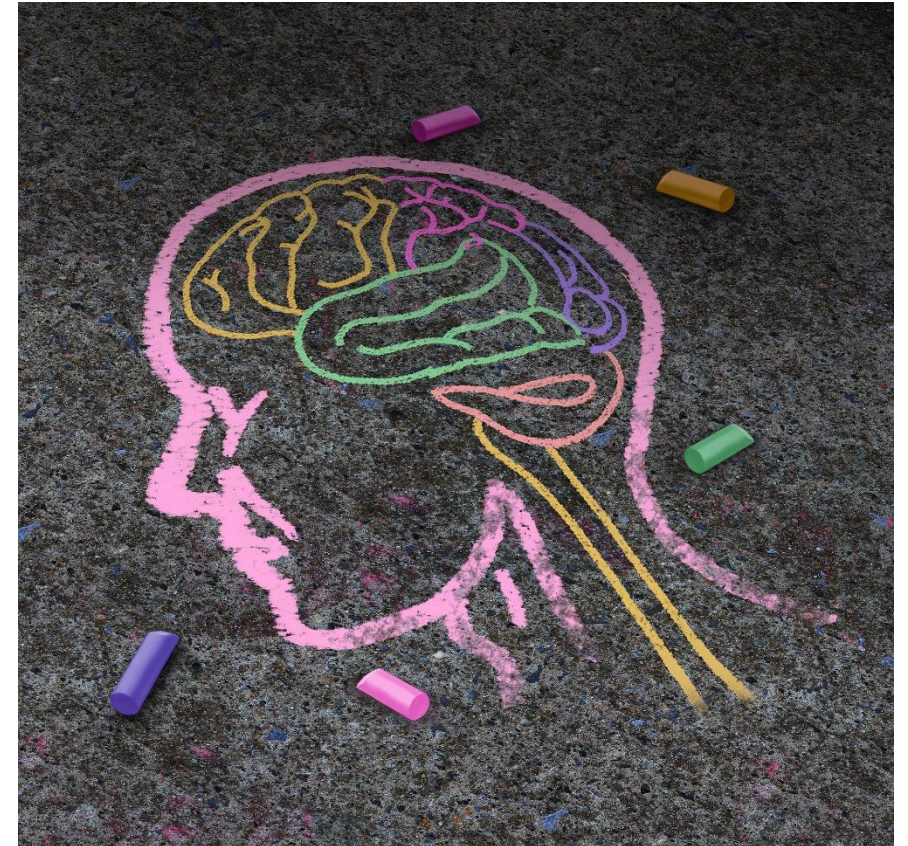
- Sosiaaliset suhteet
- Terveys ja toimintakyky
- Arvot ja asenteet: voi olla oma itsensä
- Ymmärrys työn ja muun elämän tasapainosta
- Osaaminen ja motivaatio: kiinnostavat ja sopivan haastavat työtehtävät
- Palaute
- *Mikä muu?*



Aivojen hyvinvointi

- Melun, hälinän ja vilinän vaikutus
- Vaatimus nopeaan reagointiin: puhelin, sähköposti, some etc.
- Stressaantuneessa mielentilassa uuden oppiminen ja muistaminen vaikeaa
- Muistilaput, kalenterit ja muistutukset voivat auttaa
- Priorisointi, riittävä ja laadukas uni, terveellinen ravinto, liikkuminen ja mielekäs tekeminen.

[Aivojen kevätsiivous – näin huolehdit aivoistasi arjessa \(aivopankki.fi\)](#)



Kuva: kuvapankki

Oman hyvinvoinnin tukeminen

- Tunnistan oman kehoni viestit
- Tiedän, milloin tarvitsen lepoa tai palauttavaa tekemistä

Pohditakysymys:

- *Mitkä asiat tuovat elämäni voimaa vapaa-ajallani?*



Euroopan unionin
osarahoittama

Pohdintakysymys

Mitkä asiat tuovat keveyttä
päivääni?



Kuva: kuvapankki



Euroopan unionin
osarahoittama

Omien vahvuuksien tunnistaminen

- Tunnistanko, missä olen hyvä?
- Mistä minua on kehattu?
- Mistä työtehtävistä pidän?
- Millaista työtehtävää tehdessäni olen parhaimmillani?
- Milloin olet päässyt FLOW-tilaan?



Vahvuuksien kartoittaminen



Via –test: [Personality Test, Personality Assessment: VIA Survey | VIA Institute \(viacharacter.org\)](https://viainstitute.org/via-survey/)



SWOT-analyysi/Työhyvinvoinnin swot: [MUTKA-työväline: Työhyvinvoinnin SWOT | Jamk](https://www.mutka.fi/tyohyvinvoinnin-swot/)



TE-toimiston ammatinvalintatesti <https://asiointi.mol.fi/avo/responsive/self-evaluation.xhtml>



[Vahvuuksien tunnistaminen – tee harjoitus ja menesty työnhaussa \(duunitori.fi\)](https://www.duunitori.fi/vahvuuksien-tunnistaminen-tee-harjoitus-ja-menesty-tyonhaussa/)



CREAR-työkalu <https://crear.fi/language>



Kysy lähipiiriltä tai kollegoilta vahvuuksistasi tai tilanteista, joissa olet menestynyt hyvin



**Euroopan unionin
osarahoittama**

Vahvuuksien hyödyntäminen vammaisalalla

- Kaikille persoonallisuuksille on paikka
- Työtä tehdään omalla persoonalla
- Työyhteisöä rikastuttavat erilaiset taustat, kiinnostuksen kohteet ja koulutukset
- Esim. kulttuuri, taide, musiikki, liikunta
- Asiakkaan toiveet ja vahvuudet esiin? (Person centered planning, PCP)
- [MAPs.pdf \(ldw.org.uk\)](https://www.ldw.org.uk/Maps.pdf)



Hyvinvoiva työntekijä vammaisalalla

- Saija-Maria Johansson



Euroopan unionin
osarahoittama

Viihdy töissä –voi hyvin

- Työterveyshuolto
- Työsuhde-edut ja palkitseminen
- Turvallinen ja viihtyisä työympäristö
- Taukojen pitäminen



Euroopan unionin
osarahoittama

Viihdy töissä –voi hyvin

- Sosiaalinen turvallisuus: tasa-arvoinen kohtelu, apua ja tukea työntekoon, selkeä työnkuva
- Eettinen stressi
- Ergonominen työvuorosuunnittelu ja jaksaminen vuorotyössä
- Velvollisuus huolehtia itsestäsi; muista levätä



Fyysinen hyvinvointi töissä

- Ergonomia, apuvälineiden käyttö
- Suojautuminen sairauksilta, asiakkaan tupakoinnilta
- Turvallisuus väkivaltatilanteissa
- Sairaana ei tulla töihin, oikeus sairauslomaan
- Oman toimintakyvyn ylläpitäminen



Euroopan unionin
osarahoittama

Monikielisten työkavereiden tukeminen työssä

- Avoimuus ja suvaitsevaisuus
- Huomioidaan kulttuuri
- Tuetaan kielellisissä haasteissa
- Autetaan ja tuetaan työnteossa
- Autetaan ja ohjataan suomalaisen työkuulttuurin osaamiseen
- Huomioidaan osaaminen ja ammattitaito



Pohdintakysymys



Mitä haasteita olet kohdannut hyvinvoinnin ylläpitämisessä opiskelussasi/työssäsi?



Euroopan unionin
osarahoittama

Pohdintakysymys

Mitä hyvinvoiva työyhteisö edellyttää itseltä tai työkavereilta?



Kuva: kuvapankki



Euroopan unionin
osarahoittama

Hengähdystila: stressin säätely – työkaverin tukeminen

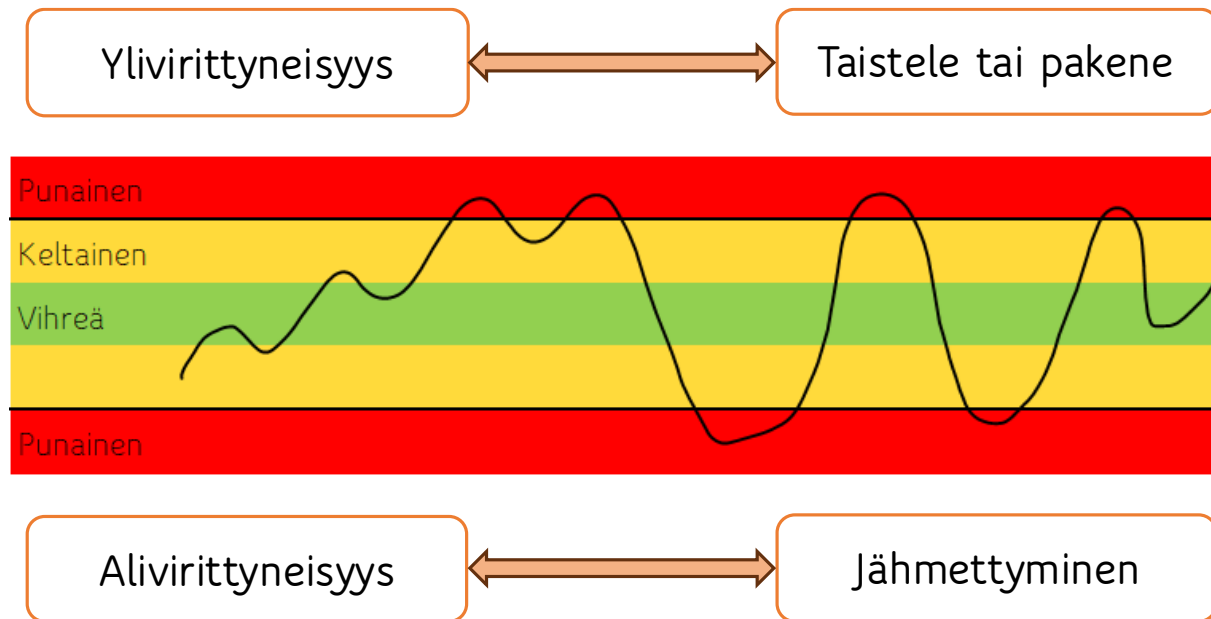
Sietoikkunassa on kolme stressialuetta, joista jokaisella on oma väri.

”Liikennevalot”:

vihreä tarkoittaa, että on turvallista jatkaa
keltainen varoittaa sinua hidastamaan tai pysähtymään ja
punainen viittaa siihen, että sinun tosiaan tulee pysähtyä.

Vihreä alue on optimaalinen tila mentalisoimiseen. Alueet eivät ole tosielämässä näin tarkasti rajattuja. Käyrä kuvastaa stressin kasaantumista, johon työkaverin tulee reagoida. Stressi nähdään tässä neutraalina ”energiaa”, jota tarvitaan reagoimiseen.

Lähde: Emotionele ontwikkeling in verbinding” –kirjaan (Morisse, F., de Belie, E., Blontrock Mieke, Verhasselt Jolien, & Claes Claudia. (2017). Tehnyt psykologi Lauri Koskinen



Hengähdystila: stressin säätely – työkaverin tukeminen

Vihreä alue - kosketuksiin omien vahvuuksiensa ja positiivisten kokemuksiensa kanssa. Tästä keskusteleminen on usein helpompaa

Keltainen vyöhyke - teema voi olla raskas ja haavoittuvuuden tunnetta voidaan pitää ”tabuna”: kun tämä tabu rikotaan pystytään luomaan turvallinen ympäristö. Usein olemme hyvin herkkiä työtovereiden reaktioille: tulemmeko kuulluiksi, saammeko heiltä tunnustusta ja tukea?

Huomaako työtoverinne, että olet ”pukeutuneena keltaiseen”? Jotkut haluavat pohtia asiaa itse, eivätkä halua työtovereiden kiinnittävän huomiota häneen. Toiset taas pyytävät työtovereitaan kiinnittämään huomiota siihen, jotta voivat huomata nopeammin olevansa stressaantuneita.

Lähde: Emotionele ontwikkeling in verbinding” –kirjaan (Morisse, F., de Belie, E., Blontrock Mieke, Verhasselt Jolien, & Claes Claudia. (2017). Tehnyt psykologi Lauri Koskinen





Euroopan unionin
osarahoittama

Uudistuva ja moninainen vammainen Uudellamaalla

UVVA-hanke lisää tietoa
vammaisuuudesta ja alalla
työskentelystä.

uvva.diak.fi

DIAK



Diakonissa-
laitos

