

## **TYÖHYVINVOINTI ON KAIKKIEN YHTEINEN ASIA**

**Työhyvinvoinnin merkitys työn tuottavuuden ja työssä viihtymisen kannalta on kiistaton tosiasia. Hyvinvoiva henkilöstö on supervoima vailla vertaakaan.**

Työhyvinvointi priorisoidaan useimmissa organisaatioissa jo varsin korkealle. Työhyvinvoinnista huolehtiminen ei ole kuitenkaan vain johdon ja esihenkilöiden vastuulla, vaan jokainen meistä voi vaikuttaa sekä omaan että koko työyhteisön hyvinvointiin.

Jokainen meistä voi ojentaa auttavan käden sitä tarvitsevalle työkaverille, myös spontaanisti ja pyytämättä. Taito ja rohkeus pyytää itse apua ja kiittää sitä saatuaan, on hyvinvointimme kannalta tärkeää. Ongelmien vauvomisen sijaan voimme keskittyä ratkaisuihin ja tehdä itse rohkeasti kehitysehdotuksia. Työt sujuvat ohjeita ja yhteisesti sovittuja pelisääntöjä noudattamalla ja molemminpuolinen luottamus työkaverin kanssa vahvistaa työssä koettua yhteisöllisyyttä ja hyvinvointia. Toisten kuunteleminen, erilaisuuden ymmärtäminen ja erilaisen osaamisen sekä vahvuuksien arvostaminen heijastuvat hyvinvointina koko työyhteisölle.

Oman osaamisen ylläpitäminen ja jatkuva ammattitaidon kehittäminen on sekin tärkeää työssä koetun hyvinvoinnin kannalta. Tartu siis sinulle avautuviin oppimisen mahdollisuuksiin ja jaa itse omaa osaamistasi eteenpäin muille. Olet itse oman työsi paras asiantuntija. Omista ja yhteisestä onnistumisista on hyvä muistaa myös iloita!

### **Omien rajojen tunnistaminen on tärkeää**

Työn kuormitus on tänä päivänä monella alalla suurta eikä tilannetta ole helpottanut tämä poikkeuksellinen aika, jota olemme eläneet pian kaksi vuotta. Sitä suuremmalla syyllä meidän jokaisen on tärkeää muistaa välillä pysähtyä oman hyvinvointimme äärelle. Miten minä voin? Miten minä jaksan? Miltä minusta tuntuu? Yhtä tärkeää on kysyä samat kysymykset muilta ympärillämme olevilta, läheisiltämme ja työkavereiltamme - esihenkilöitä unohtamatta.

Meillä jokaisella on vastuu omasta henkilökohtaisesta hyvinvoinnistamme. Meillä on myös lupa pitää itsestämme huolta, nukkua riittävästi, syödä terveellisesti ja irrottaa arjestamme aikaa liikkumiselle sekä meille itsellemme tärkeille ja mielekkäille asioille. Joskus voi tuntua siltä, että meillä ei ole omasta hyvinvoinnista huolehtimiselle aikaa tai voimme potea ajan käyttämisestä harrastuksiimme huonoa omaatuntoa, mutta terve itsekkyyks ja itsestä huolehtiminen ei auta vain meitä itseämme vaan myös muita. Perhe, läheiset ja työyhteisömmekin hyötyvät siitä, kun pidämme jokainen itsestämme parempaa huolta.

Tunnistamalla oman jaksamisen rajoja ja sanomalla sen ääneen, ennaltaehkäisemme uupumista. Varmistamalla meille tarpeellisen ja riittävän unen määrän sekä pitämällä pieniä palautumishetkiä myös työn ja muun aktiivisen arjen lomassa, edesautamme omaa jaksamistamme ja vahvistamme voimavarojamme. Hyvinvoiva keho ja mieli mahdollistaa meille työn lisäksi myös muita tärkeitä asioita elämässä kuten perheen ja läheisten kanssa yhdessä vietetyn vapaa-ajan ja meille mielekkäät harrastukset. Pitämällä itsestämme huolta jo nyt, varaudumme myös tulevaisuuteen vahvistamalla toimintakykyämme ja elämänlaatuamme myös eläkepäiviä varten.

### **Pienin askelein kohti pysyviä muutoksia**

Mikä sitten voi estää meitä pitämästä huolta omasta hyvinvoinnistamme? Kun kuormitus on suurta ja oma jaksaminen on koetuksella, voi hyvinvointia tukevien valintojen tekeminen arjessa olla vaikeaa. Kiireessä ja kuormituksessa sortuu usein helppoihin ja nopeisiin ratkaisuihin, vaikka usein ennakoitiin ja suunnitelmallisuus toimitivat paremmin. Aiemmat epäonnistuneet yritykset tai huonot kokemukset voivat lannistaa meitä. Saatamme myös kantaa mukanaamme uskomuksia, joiden mukaan emme ole esimerkiksi

liikunnallisia. Jokainen voi kuitenkin tehdä juuri itselleen sopivan kokoisia tekoja ja ottaa juuri itselleen sopivankokoisia askeleita oman hyvinvointinsa edistämiseksi. Itseltään ei kannata vaatia liikaa, mutta oman hyvinvoinnin saa ja se kannattaa priorisoida riittävän korkealle.

Mintissä-työhyvinvointihankkeessa autamme asiakastyöyhteisöjemme jäseniä kiinnittämään huomiota omaan kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Meillä on kohdennettuja toimenpiteitä myös eläkeikää lähestyville ja lisäksi järjestämme työpajoja mukana olevien organisaatioiden työhyvinvoinnin kehittämiseksi ja työhyvinvoinnin johtamisen mallin rakentamiseksi.

Artikkelin on kirjoittanut

Sosterin ja Xamkin yhteisessä Mintissä-hankkeessa työskentelevä työhyvinvoinnin asiantuntija Hanne Kostamoinen.