Näkövammaisten liitto

POHJOIS-POHJANMAAN NÄKÖVAMMAISET RY

”Löysin taas entisen itseni”

Opas näkövammaisille suunnatun
Stop työuupumukselle -kurssin järjestämiseen.

Kirjoittajat:
Liisa Lahtinen ja Annu Kilpeläinen 2022

KUNTOUTUS-
IIRIS

Näkövammaisten liitto ry
Kuntoutus-Iiris
PL 41, 00030 IIRIS
p. 09 396 041 (vaihde)
nkl.fi/fi/kuntoutus

Kansikuva: Laura Oja

Taitto: Liisa Lähteenmäki

Sivuilla olevat sitaatit on kerätty kurssilaisten palautteista.

TUETTU VEIKKAUKSEN TUOTOILLA

Sisältö

1. Esipuhe 5

2. Mistä lähdettiin ja mihin päädyttiin? 6

2.1. Taustaa 6
2.2. Mitä tavoiteltiin? 7
2.3. Mille kohderyhmälle kurssi suunnattiin? 7
2.4. Kurssia suunnittelemassa 7

3. Suunnitelmista toteutukseen 9

3.1. Kokemuksia kohderyhmästä 9
3.2. Majoitus vai ei? 9
3.3. Kurssin sisältö ja teemat 9
3.3.1. Mitä ennakkotietoa kerättiin? 9
3.3.2. Teemojen taustaa 10
3.3.3. Keskusteluryhmät 11
3.3.4. Toiminnalliset ryhmät – keinoja palautumiseen 18

4. Tietoa uupumuksesta ja palautumisesta 22

4.1. Näkövammaisuuteen liittyvä uupumus 22
4.2. DRAMMA-malli ja psykologinen palautuminen 25

5. Etäkeskusteluryhmä kurssin jatkona ja webinaarit 26

5.1. Etäkeskusteluryhmä 27
5.2. Webinaarit 28

6. Uusia työkaluja kokeilemassa 28

6.1. Firstbeat-hyvinvointianalyysi 28
6.2. Koettu stressi -mittari 30
6.3. Väsymyksen arviointiasteikko 30
6.4. Positiivisen mielenterveyden mittari 31

7. Mitä opimme kurssin järjestämisestä? 32

Liitteet: Kurssiesite 35

Liitteet: Kurssihakemus 38

Liitteet: Esimerkkiohjelma Kuntoutus-Iiriksessä toteutetusta kurssista..... 42

Liitteet: Esimerkkiohjelma alueelle suunnitellusta kurssista..... 44

1. Esipuhe

”Kunnon stoppi, aikaa itselle, positiivista energiaa, vertaistuen voimaa, paljon naurua ja vaarallisia tilanteita, antoisia keskusteluita”

Tässä oppaassa kuvaamme yhden tavan toteuttaa kurssi, jonka tavoitteena on tukea näkövammaisten ja näköongelmaisten työssä jaksamista. Kurssimalli kehitettiin STEAn rahoittamassa Stop työuupumukselle -kehittämishankkeessa Näkövammaisten liiton Kuntoutus-Iiriksessä vuosina 2019–2021. Opas on suunnattu kaikille niille, jotka haluavat työskennellä näkövammaisten ja näköongelmaisten työssäjaksamisen edistämiseksi. Tämä on yksi mahdollinen kurssimalli ja tavoitteiltaan vastaavan kurssin voisi toteuttaa monin eri tavoin ja teemoin. Oppaassa kuvataan tietyt kurssin teemat muita yksityiskohtaisemmin.

Aiheen tärkeys tulee esiin jokapäiväisessä kuntoutustyössämme. Merkittävänä inspiraation lähteenä oli myös Euroopan näkövammaistyössä toimivien psykologien konferenssissa Budapestissä vuonna 2016 (6th European Conference on Psychology and Visual Impairment, ECPVI) kuulemamme hollantilaisen kollegamme pitämä esitys näkövammaisuudesta ja uupumuksesta.

Tässä oppaassa esitellyssä mallissa heijastuu kehittämishankkeen suunnittelussa ja toteutuksessa keskeisessä roolissa olleiden psykologien ammattitausta. Ohjatuissa vertaisryhmissä keskusteleminen ja kokemusten jakaminen tuki kurssilaisten omaa muutosprosessia. Omien kokemusten käsittely samantyyppisessä tilanteessa olevien vertaisryhmässä onkin tällaisella kurssilla kiistatta yksi tärkeimmistä kurssia kannattelevista tekijöistä, vaikka sisältö muutoin vaihtelisikin.

Oman haasteensa kehittämishankkeen toteutukseen aiheutti koronapandemia, minkä vuoksi kaikkia suunniteltuja kursseja ei pystytty toteuttamaan. Uskomme kuitenkin, että löysimme toteutuneiden kurssien pohjalta keskeisiä teemoja, joita tällaiseen kurssiin on hyvä sisällyttää. Kurssimalli hioutui neljän toteutuneen kurssin kuluessa.

Haluamme kiittää kaikkia kursseille osallistuneita. Autoitte meitä palautteellanne ja ideoillanne kehittämään kurssia, huomaamaan säilyttämisen arvoiset asiat ja luopumaan tarpeettomista asioista. Kiitos Näkövammaisten liiton työelämäpalveluiden työelämäasiantuntija **Katja Kuuselalle**: annoit meille idean opaskirjasta ja kommentoit sitä luonnosvaiheessa.

Haluamme myös kiittää kaikkia niitä työntekijöitä, jotka mahdollistivat kurssien toteutuksen omalla työpanoksel-

laan. Kiitoksen ansaitsevat myös työkaverimme, jotka joutuivat ottamaan vastuuta enemmän muusta kuntoutustyöstä meidän työskennellessämme näillä kursseilla. Olemme kiitollisia myös kaikesta saamastamme taustatuesta.

Suuri kiitos kuuluu kehittämishankkeen taloudelliselle mahdollistajalle STEAlle, jota ilman emme olisi kehittämishanketta voineet toteuttaa. Uskomme itse vahvasti tämänkaltaisten kurssien tarpeellisuuteen myös jatkossa. Saman kokemuksen jakavat myös useimmat kursseille osallistuneista.

Helsingissä 15.6.2022

Liisa Lahtinen, psykologi,
Näkövammaisten liitto

Annu Kilpeläinen, psykologi,
Näkövammaisten liitto

2. Mistä lähdettiin ja mihin päädyttiin?

2.1. Taustaa

Näkövammaisten liiton työelämäpalveluiden vuosien myötä keräämän asiakaspalautteen perusteella oli noussut esille uusien näkökulmien, voimavarojen ja vertaistuen tarve näkövammaisten työarkeen. Erityisen tärkeänä näkövammaisen työssä jaksamisen kannalta pidettiin mahdollisuutta keskustella ja vaihtaa kokemuksia työelämän asioista toisten näkövammaisten kanssa. Näkövammaisten liitto on järjestänyt aiemmin Kelan ammatillisena kuntoutuksena näkövammaisille suunnattua TYK-kuntoutusta vuoteen 2016 saakka. Palaute TYK-kuntoutuksesta oli hyvää ja moni osallistuja pystyi jatkamaan työssä pidempään. Näkövammaisille suunnatun TYK-kuntoutuksen loputtua näkövammaisten osallistumismahdollisuuksia yleisiin työssä jaksamista tukeviin kuntoutuspalveluihin (esim. KIILA-kuntoutus) arvioitiin vaikeuttavan sen, ettei niissä ole sopeutettu toimintoja näkövammaisuus tai näköongelmat huomioiden. Tästä johtuen kuntoutukseen osallistuminen yleisten palveluiden piirissä voi olla näkövammaiselle yksi este ja stressitekijä lisää, koska näkövamman vaikutukset jo arkipäiväisessä selviytymisessä korostuvat uusissa ympäristöissä.

Taustalla oli ajatus, että kun osallistujan näkövamma huomioidaan kurssin toteutuksessa jo lähtökohtaisesti, osallistujan voimavaroja vapautuu asioiden psyykkiseen työstämiseen. Asioiden käsittelyn ja toimimisen omassa näkövammaisten vertaisryhmässä ajateltiin auttavan osallistujaa hahmottamaan ja erottelemaan näkövamman aiheuttamia erityisiä kuormitustekijöitä muista kuormitustekijöistä.

Kansainvälisen ammattilaisverkostojen yhteistyön perusteella tiedettiin, että vasta viime vuosien aikana on alettu tutkia ja tunnistaa näkövammaisuuteen liittyvää uupumusta ja sen erityispiirteitä (Shakel ym. 2017). Näkövammaiset kuvaavat useimmiten uupumusoireilua päivittäisenä henkisenä ja fyysisenä kokemuksena. Tutkimukset osoittivat, että heikkonäköisyyteen liittyvää uupumusta määrittävät nimenomaan kohderyhmään liittyvät erityistekijät, jotka eroavat muiden ryhmien kuvaamista tekijöistä. Uupumuksella on arvioitu mahdollisesti olevan myös keskeinen rooli siinä, miten heikkonäköiset henkilöt reagoivat, sopeutuvat ja kompensoivat näön menetystä. Tutkijoiden mukaan tulevaisuudessa tarvitaan räätälöityjen interventiokeinojen kehittämistä näkövammaisuuteen liittyvän uupumuksen erityisluonne huomioiden.

2.2. Mitä tavoiteltiin?

STEAn rahoittaman Stop työuupumukselle -kurssimallin kehittämishankkeen (2019–2021) tavoitteena oli:

1. Kehittää toimintamalli näkövammaisen työntekijän ja yrittäjän työuupumuksen ehkäisemiseksi ja löytää keinoja ylläpitää voimavaroja työarjessa.

2. Kehittää sellainen toimintamalli, jota voitaisiin toteuttaa myös alueellisesti.

2.3. Mille kohderyhmälle kurssi suunnattiin?

Kuntoutustyössä saadun kokemuksen perusteella kurssin kohderyhmäksi valittiin työssä kuormitusta kokevat ja pääosin näönvaraisesti toimivat näkövammaiset ja näköongelmaiset työntekijät ja yrittäjät. Kurssilaisten määrässä päädyttiin 6–8 henkilöön/ kurssi.

Kuntoutustyössä on havaittu, että työkuormitus lisääntyy näköongelmien lisääntyessä, mikä on luonnollista. Tässä vaiheessa ihminen yleensä pyrkii selviytymään entisin näönvaraisin keinoin sinnitellen, kun uusia keinoja ei ole vielä käytössä. Myös oman näkövammaisuuden tai näköongelmien tunnustaminen itselle, saatikka muille, voi olla vielä vaikeaa.

2.4. Kurssia suunnittelemassa

Kehittämishankkeen suunnitteluvaiheessa kurssiin sisällytettiin ennakkotehtävä, viiden vuorokauden pituinen aloitusjakso, johon sisältyi majoitus, ja kahden vuorokauden pituinen päätösjakso. Kurssiohjelman suunniteltiin painottuvan psykologien vetämiin keskusteluryhmiin ja näkövammaisten kuntoutusohjaajien tai toimintaterapeutin ja fysioterapeutin ohjaamiin toiminnallisiin ryhmiin. Päätösjakson ohjelman sisällön muokkaamisessa suunniteltiin hyödynnettävän osallistujien toiveita mahdollisuuksien mukaan ja se suunniteltiin toteutettavaksi joko avo- tai laitosmuotoisena kurssilaisten valinnan mukaan. Kurssijaksojen väliajalle suunniteltiin väliteh-

tävä, joka tukisi henkilökohtaisia työkuormituksen vähentämisen keinoja.

Päätösjaksolla suunniteltiin toteutettavaksi kurssin yhteenveto sekä yksilöllisen että ryhmäkeskustelun keinoin. Tavoitteena oli työstää omien vahvuuksien cv:tä.

Kurssin toteuttamista laitosmuotoisena pidettiin tärkeänä, jotta kurssilaisella on mahdollisuus irrottautua henkisesti työtehtävistä ja työtilanteesta. Myös fyysinen irrottautuminen kotiympyröistä nähtiin tärkeänä, sillä kotiympäristö on monelle näkövammaiselle myös työympäristö. Näin ajateltiin mahdollistettavan oman jaksamisen ja työtilanteen tarkastelu ns. ulkopuolelta ja tarvittavien korjausliikkeiden tarpeen arviointi. Myös vertaisryhmän tuen, ilta-ajan viettämisen ja osallisuuden näkövammaisryhmässä ajateltiin mahdollistuvan laitosjaksolla avojaksoa paremmin.

Kursseja suunniteltiin järjestettävän kaksi vuodessa ja ne suunniteltiin toteutettavaksi ensisijaisesti pääkaupunkiseudulla, mutta myös yhteistyössä hankkeen aikana erikseen sovittavien näkövammaisten alueyhdistysten kanssa esim. vuonna 2020 ja 2021.

Kurssilla pyrittiin siihen, että:

1. Osallistuja tunnistaa mahdollisia työuupumuksen merkkejä ja löytää vähintään yhden keinon ylläpitää työarkea tukevia voimavaroja. Osallistuja saa voimavaroja kertoa tarvittaessa työnantajalle/työterveyshuoltoon/työyhteisölle näkövamman aiheuttamasta työkuormituksesta. Hänelle on syntynyt kurssin aikana vertaisverkostoja. Kurssilla tavoiteltiin sitä, että kurssin käymällä mahdollisimman moni näkövammainen löytää keinoja ylläpitää työarkea ja kykenee jatkamaan työelämässä ja vältytään varhaiselta eläköitymiseltä

2. Hankkeen aikana pyritään kehittämään toimintamalli, jota voitaisiin monistaa muualle Suomeen esimerkiksi näkövammaisten alueyhdistysten käyttöön.

Seurantaa ja arviointia suunniteltiin tehtävän käymällä kurssin päätösjaksolla kurssilaisen kanssa henkilökohtainen tavoitekeskustelu, jossa hän arvioi, kuinka hyvin hän saavutti kurssin alussa asettamansa kurssitavoitteen. Palautekysely suunniteltiin tehtäväksi kurssin päätyttyä sekä seurantakysely noin neljän kuukauden kuluttua päätösjaksosta. Nämä suunniteltiin toteutettavaksi puhelinhaastatteluna.

Kurssista suunniteltiin viestittävän Näkövammaisten liiton verkkosivuilla sekä jakaen tietoa näkövammaisten omilla keskustelu- ja ilmoitusalueilla sekä alueyhdistysten ja yhteistyökumppaneiden kautta.

3. Suunnitelmista toteutukseen

3.1. Kokemuksia kohderyhmästä

Kurssin alkuperäinen kohderyhmä, pääosin näönvaraisin tekniikoin toimivat näkövammaiset ja näköongelmaiset, osoittautui kursseilla toimivimmaksi vaihtoehdoksi. Nämä mahdollisimman homogeeniset kurssiryhmät mahdollistivat parhaan vertaistuen. Suurin osa näistä kurssilaisista oli näön heikentymisvaiheessa, jossa oli jo ajankohtaista ottaa käyttöön erilaisia apuvälineitä ja näköä tukevia tai korvaavia tekniikoita. He pohtivat identiteettiään näkevän ja näkövammaisen välillä ja uskallusta tuoda tarvittaessa avoimesti näkemisen rajoitteet esiin ja käyttää apuvälineitä.

Ensimmäisellä kurssilla oli mukana syntymäsokeita tai myöhemmin sokeutuneita, pääosin sokeain tekniikoin toimivia henkilöitä, sekä heikkonäköisiä. Kohderyhmän laajennus tehtiin, koska sokeiden tekniikoin toimivilta oli tullut kyselyjä mahdollisuudesta hakeutua kurssille. Koska tuossa vaiheessa ei ollut riittävästi pääosin näönvaraisin tekniikoin toimivia hakijoita, päädyttiin laajentamaan kohderyhmää. Kokemus kuitenkin osoitti selvästi, että tällaisella kurssilla heterogeeninen ryhmä ei toiminut parhaalla mahdollisella tavalla vertaistuen näkökulmasta. Syntymäsokea tai jo kauan aikaa sitten sokeutunut henkilö ei yleensä joudu käsittelemään näkevä vai näkövammainen -identiteettiristiriitaa, käyttääkö apuvälineitä vai ei tai tuodako näkövammansa esille. Myöskään tällöin ei ole tarvetta käsitellä uhkakuvia näön etenevästä heikentymisestä, kuten usein heikkonäköisillä on.

3.2. Majoitus vai ei?

Saadun kokemuksen perusteella laitosmuotoisesti toteutettu kurssi on tällaisessa kurssissa ehdottomasti suositeltavin. Se mahdollistaa kurssilaisille pysähtymisen oman tilanteensa äärelle työstä ja arkivelvoitteista irrottautuen. Kurssiohjelman ulkopuolinen vapaa-aika kurssitiloissa tarjoaa myös mahdollisuuden tiiviimpään keskinäiseen vuorovaikutukseen vahvistaen ryhmäytymistä ja kurssin sisäistä kiinteyttä.

3.3. Kurssin sisältö ja teemat

3.3.1. Mitä ennakkotietoa kerättiin?

Kurssilaiset täyttivät jo hakuvaiheessa ennakkotietolomakkeen, jossa kerättiin tietoa heidän tilanteestaan, apuvälineistään ja avun tarpeistaan kurssilla. Ennakkotietolomakkeessa heiltä kysyttiin myös kurssille hakeutumisen perusteista ja muutostavoitteista *Miksi hait kurssille - ja Minkä asian toivot muuttuvan kurssin aikana* -kysymyksillä. Heitä pyydettiin arvioimaan myös koettua stressiä yhden kysymyksen mittarilla (Koettu stressi -mittari, ks. kohta 6.2.). Kysymysten tavoitteena oli auttaa kurssille ha-

kijaa muotoilemaan kurssille tavoite ja käynnistämään prosessi kohti toivottua muutosta.

3.3.2. Teemojen taustaa

Jo hankkeen/kurssin suunnitteluvaiheessa näkövammaiskuntoutuksessa työskentelevillä psykologeilla oli keskeinen rooli kurssin suunnittelussa. Tämä vaikutti luonnollisesti kurssin sisältöön. Keskeisenä elementtinä kurssilla olikin psykologityöparin ohjauksessa päivittäin toteutuneet keskusteluryhmät vertaistukea hyödyntäen. Kurssilla pyrittiin auttamaan kurssilaisia tunnistamaan näkövammaisuudesta johtuvat kuormitustekijät sekä huomioimaan palautumisen, voimavarojen vahvistamisen ja ylläpitämisen merkitys suhteessa työhön ja muuhun elämään. Huomiota kiinnitettiin niihin asioihin, joihin itse voi vaikuttaa: miten itse voisi ajatella tai toimia toisin, jotta työstressi hellittäisi, olo helpottuisi ja kokonaisvaltainen jaksaminen parantuisi. Tämä luonnollisesti edellytti kurssilaiselta halua tarkastella omaa toimintaa ja ajatusmaailmaa yhdessä muiden kurssilaisten kanssa. Oman tilanteen arvioinnin kautta oli mahdollisuus edetä miettimään, miten voisi vahvistaa hyvinvointia tukevaa ajattelua ja toimintaa vertaisryhmää hyödyntäen.

Kurssille hakeutuvalta odotettiin:

- uteliasta ja kiinnostunutta asennetta omien ajattelu- ja toimintamallien arvioimiseen
- halua työstää asioita vertaisryhmässä toisten kanssa
- halua löytää omaa työssäjaksamista tukevia keinoja ja motivaatiota tehdä tarvittaessa myös korjausliikkeitä
- kykyä tunnistaa, että fyysinen ja psyykkinen jaksaminen tukevat toisiaan.

Toisena keskeisenä kokonaisuutena olivat aiheeseen kouluttautuneen, toisen kurssilla työskentelevän psykologin ohjaamat päivittäiset rentoutumis- ja hengittelyhetket kokemuksen saamiseksi siitä, miten oikeanlaisella hengityksellä voi käynnistää rentoutumisen ja palautumisen ja säädellä näin stressitasoaan.

Kolmantena keskeisenä sisältönä kurssilla olivat erilaiset toiminnalliset ryhmät, joilla pyrittiin auttamaan kurssilaisia löytämään itselleen sopivia palautumisen keinoja. Kurssiohjelmaan sisältyi liikuntaa eri muodoissa, koska sen hyvinvointivaikutuksista sekä fyysiseen että psyykkiseen jaksamiseen on jo vahva tutkimusnäyttö. Tutkimuksissa on myös todettu yhteys näkövammaisuuden ja vähäisemmän fyysisen aktiivisuuden välillä. On myös viitteitä siitä, että liikunnallisella aktiivisuudella voi olla myönteisiä vaikutuksia myös itse silmäsairauteen (Ong. ym. 2018). Heikentynyt näkö voi toisaalta haitata liikunnan hyvinvointivaikutusten saamista, ellei näön heikkoutta ole huomioitu liikuntamuodossa. Jo lenkkeily reippaalla tahdilla voi olla näkövammaisena haasteellista ja riippua myös valaistusolosuhteista. Muut toiminnalliset ryhmät liittyivät käsillä tekemiseen.

Neljäntenä kokonaisuutena olivat tietopuoliset osuudet, joissa pyrittiin huomioimaan sekä työn että työympäristön vaikutus työssä jaksamiseen. Tiedon

avulla pyrittiin siihen, että kurssilainen löytäisi tarvittaessa uusia ratkaisuja tilanteeseen ja voisi näin vähentää kuormitusta. Kurssilla ei tehty yksilöllisiä näkötutkimuksia tai apuvälineiden tarvearviointeja. Kurssilaiset saivat kuitenkin tietoa, miten tarvittaessa hakeutua näiden palveluiden piiriin. Tietopuoliset osuudet olivat lähinnä esittelynomaisia, tiiviitä tietopaketteja, jotka toteutettiin ryhmämuotoisesti. Niiden tavoitteena oli antaa tietoa eri aiheista, jotta kurssilaiset osaisivat tarvittaessa hakea palveluita niihin liittyen. Tietoa annettiin tietotekniikan ja älypuhelimen keinoista helpottaa näkövammaisen selviytymistä työssä ja arjessa. Myös näkövammaisen sosiaaliturvaa sekä selviytymistä helpottavia ja kuormitusta vähentäviä tukipalveluita käytiin läpi osalla kursseista, kun osallistujissa oli vastikään palveluiden piiriin tulleita henkilöitä. Myös ammatillisen kuntoutuksen keinoja, syrjintää ja kiusaamista sekä kaikille näkemisen haasteista kärsiville käytettävissä olevia Näkövammaisten liiton työelämäpalveluiden tukimuotoja käsiteltiin. Lääkärin alustuksessa käytiin läpi työterveyshuollon roolia työssä jaksamisen tukena. Aiheita räätälöitiin ryhmissä niiden tarpeiden mukaan.

Lähteet:

Ong S.R, Crowston J.G, Loprinzi P.D, Ramulu P.Y. Physical activity, visual impairment, and eye disease. Eye volume 32, p.1296–1303 (2018)

3.3.3. Keskusteluryhmät

Keskusteluryhmät toteutuivat päivittäin ja niissä heräteltiin kurssilaisia pohtimaan omaa tilannettaan, korjausliikkeiden tarvetta ja omia mahdollisuuksiaan vaikuttaa tilanteeseensa tai omiin ajattelutapoihinsa. Keskusteluryhmien pituus oli pääsääntöisesti 1,5 tuntia.

Oman tilanteen äärelle pysähtymistä ja muutosprosessin käynnistämistä oli edistetty jo ennakkotehtävin ennen kurssin alkua. Ennakkotehtäviä käytettiin keskusteluryhmissä keskustelun ja työskentelyn pohjana.

Ennen ensimmäiselle kurssijaksolle tuloa kurssilaiset saivat sähköpostitse seuraavanlaiset ennakkotehtävät:

1. Valitse ennakkotehtävän tekemiseksi joku viikko ennen kurssia. Ota itsellesi päivittäin (ma–su) 15 minuuttia aikaa pysähtyäksesi. Mieti, mitkä ovat olleet päivän voimavara- ja kuormitustekijät. Kirjaa ne ylös itsellesi sopivalla tavalla. Arvioi myös sitä, kuinka palautuneeksi tunnet itsesi päivän päätteeksi asteikolla 0–5 (0 = en ole palautunut lainkaan, 5 = olen palautunut riittävästi). Arvioi samalla asteikolla myös aamuisin sitä, kuinka palauttavaa unesi on ollut. Ota ennakkotehtävän muistiinpanot kurssille mukaan.

2. Kurssihakemuksessa olet jo maininnut asioita, joiden toivot kurssin seurauksena muuttuvan. Tarkenna itsellesi yksi mahdollisimman konkreettinen muutostavoite, johon itse voit vaikuttaa. Ota muutostavoite kurssille mukaan.

3.3.3.1. Aloitusryhmä – voimavarat

Kurssin aloitusryhmässä käytiin aluksi

läpi hankkeen taustaa, kurssiohjelmaa ja muita käytännön asioita, mutta pääpaino oli ryhmäytymisen ja tutustumisen edistämisessä.

Kurssiin virittäytymiseksi ja toisille kurssilaisille esittäytymiseksi tehtiin *voimavaratehtävä*. Kurssilaiset olivat pohtineet voimavaratekijöitä jo ennakkotehtävässä. Tehtävässä kurssilaisia pyydettiin miettimään elämään liittyviä voimavaroja. Esimerkkiotsikoita oli paperilla: *ihmissuhteet, koti, arvot, työ, rentoutuminen, liikunta, harrastukset, mielekäs tekeminen* ja *ravinto.* Kurssilaiset valitsivat omia voimavaratekijöitään näistä otsikoista tai haluamistaan aiheista.

Tehtävä pyrittiin tekemään saavutettavammaksi siten, että kurssilaisella oli halutessaan mahdollisuus käyttää tuntoaistia hyödyntävää materiaalia (neliönmuotoinen ”kynnysmatto”, tarranauhaa, pyykkipoikia) konkretisoidakseen tarranauhoja alustaan kiinnittämällä, millaisen alueen kukin valittu voimavaratekijä elämässä kattaa. Itsenäisen työskentelyn jälkeen kurssilaiset esittelivät ”voimavaramatot” toisilleen. Kurssilaiset tuottivat paljon erilaisia voimavaratekijöitä. Perhe, ihmissuhteet, koti, harrastukset ja niistä erityisesti liikunnalliset harrastukset nousivat esiin. Moni toi esille myös sen, että sama asia elämässä voi olla sekä voimavara- että kuormitustekijä. Tästä esimerkkinä olivat henkilökohtainen avustaja tai apuvälineiden käyttäminen. Myös työ ja perhe voivat kuulua molempiin ryhmiin.

Tehtävä oli toimiva ja kurssilaiset käyttivät materiaaleja luovalla tavalla. Myös kurssilaisten itselleen asettamat muutostavoitteet käytiin läpi ryhmässä ja kirjattiin ylös. Myös muutostavoitetta he olivat pohtineet ennakkotehtävässä.

3.3.3.2. Kuormitustekijät ja vaikuttamisen kehä (2. ja 3. ryhmä)

Toisen keskusteluryhmän alussa oli alustus aiheesta *Näkövammaisuuteen liittyvä uupumus* hyödyntäen olemassa olevaa tutkimustietoa (ks. kohta 4.1.), jonka jälkeen aiheesta käytiin vapaata keskustelua. Useimmille kurssilaisille tutkimustieto aiheesta oli uutta ja sen koettiin ”normalisoivan” väsymyksen kokemuksia, kun tieto asiasta auttoi ymmärtämään laajemmin sen taustoja.

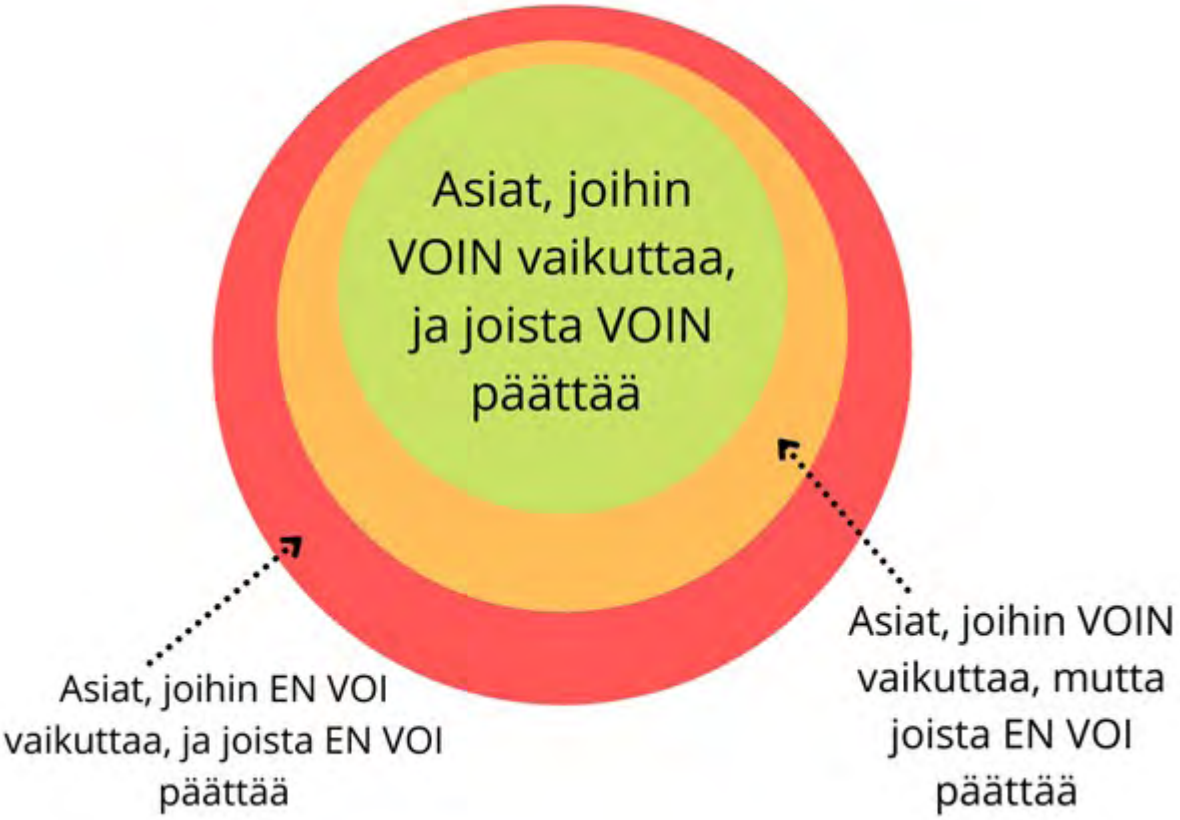
Alustuksen ja sen pohjalta syntyneen keskustelun jälkeen kartoitettiin kurssilaisten kokemia kuormitustekijöitä työssä. Kuormitustekijöitä nousi esiin laaja-alaisesti. Erityisinä näkövammaisuuteen liittyvinä kuormitustekijöinä tulivat esille digitaalisten välineiden esteettömyys- ja saavutettavuushaasteet sekä ohjelmistojen jatkuvat muutokset. Näkövamman esille tuominen tai ”näkövammaispioneerina” toimiminen työssä tai vapaa-ajalla saattoivat kuormittaa. Sosiaaliset tilanteet ja niissä toimiminen sekä liikkuminen nousivat myös esiin. Virheiden pelko jatkuvasta tarkistamisesta huolimatta tai unohtamisen pelko muistin kuormittuessa aiheuttivat kuormitusta. Uusien apuvälineiden tai tekniikoiden harjoittelu (esim. näppäilytaito tai sanelimen käyttö) veivät voimia. Pyrkimys hallita kaikkea sekä vaativuus itseä kohtaan kuormittivat myös. Sääolosuhteet, vuodenajat sekä valaistusolosuhteiden vaih-

telu nousivat myös esiin kuormitustekijöinä. Etenevä silmäsairaus ja pelko näön heikentymisestä edelleen kuormittivat. Myös itse työhön liittyviä kuormitustekijöitä nousi esiin runsaasti: työn keskeytykset, moninaiset viestintäkanavat, työmäärä, etätyön tuomat tauottomat palaverit, huono johtaminen tai heikentynyt rahoitustilanne sekä työyhteisön tuen katoaminen lisäsivät kuormitusta.

Ohjaaja kirjasi kuormitustekijät värikorteille (punainen, keltainen/oranssi ja vihreä). Tehtävässä hyödynnettiin työkaluna *vaikuttamisen kehää*. Teeman käsittelyä jatkettiin kolmannessa ryhmässä.

Tyypillisimmin vaikuttamisen kehä esitellään ympyrän muotoisena kuviona, jossa on kolme kehää. Ytimessä on kehä, jota usein kuvataan vihreällä värillä. Se kuvaa aluetta elämässä, johon voimme vaikuttaa, ja josta voimme päättää (kuten oma toiminta, suhtautuminen asioihin, valinnat). Seuraavana on oranssi kehä, joka kuvaa niitä asioita elämässämme, joihin **voimme vaikuttaa, mutta joista emme voi päättää** (kuten asiat, joihin liittyy useampia henkilöitä, esim. työyhteisössä). Uloimpana on punainen kehä, joka kuvaa niitä osia elämästämme, joihin **emme voi vaikuttaa, ja joista emme voi päättää** (kuten yllättävät tapahtumat, luonnonilmiöt, vallitseva tilanne maailmalla).

Kuvan lähde: www.ohjausaika.fi/meidan-on-jaksettava-mista-jaksamista



Alkuperäinen lähde: Alhanen K, Ahtiainen OP, Kansanaho A, Kangas M, Soininen J, Soini T. Työnohjauksen käsikirja. Tammi. 2011)

Kuormitustekijöiden työstämisessä käytettiin liikennevalovärejä kuvaamaan eri kehiä: ytimessä, sisäkehällä olevat kuormitustekijät kirjoitettiin vihreälle kortille, keskikehällä olevat tekijät keltaiselle ja ulkokehällä olevat kuormitustekijät punaiselle kortille. Kuormitustekijöiden työstämistä jatkettiin ryhmässä pohtien yhdessä, voitaisiinko jotkin keltaisen keskikehän tai punaisen ulkokehän kuormitustekijöistä siirtää kohti sisintä vihreää kehää ja mitä se edellyttäisi? Edellyttäisikö se oman suhtautumistai ajattelutavan muuttamista?

Vaikuttamisen kehä auttaa miettimään, mihin voi ja mihin ei voi vaikuttaa elämässään ja tilanteessaan. Se voi parhaimmillaan auttaa kohdistamaan huomion niihin asioihin elämässä, joihin voi vaikuttaa. Vaikuttamisen kehän ohjaamana voi pohtia, mihin energiansa suuntaa. Askarteleeko mieli niissä asioissa, joihin voi vaikuttaa vai onko mielessä enemmän ajatuksia asioista, joihin ei voi vaikuttaa. Jos tiedostaa ajatusten olevan kiinni niissä asioissa, joihin ei voi vaikuttaa ja tunnistaa sen vaikutuksen omaan jaksamisen kokemukseen, voi se auttaa vaihtamaan ajatusmallia. Huomion suuntaaminen voittopuolisesti niihin asioihin, joihin voi vaikuttaa, kohentaa todennäköisesti hallinnan tunnetta omassa tilanteessa.

Esimerkki kuormitustekijöistä vaikuttamisen kehällä:

Vihreä sisäkehä = asiat, joihin voimme vaikuttaa ja joista voimme päättää:
- työhuoneen valaistus
- esittämistekniikka luennoidessa.

Keltainen/oranssi keskikehä = asiat, joihin voimme vaikuttaa, mutta joista emme voi päättää:
- apuvälineiden käyttäminen ja niiden toimivuus
- sosiaaliset tilanteet, joissa ei voi olla varma, reagoiko oikeisiin asioihin
- uusien taitojen ja tekniikoiden oppiminen kuten näppäilytaito, ruudunlukuohjelma tai sanelin
- toisten ihmisten suhtautuminen, kun näkövamma ei näy ulospäin
- avun tarve ja riippuvuus toisista
- kompastelu tai kaatuminen vieraassa ympäristössä
- turhautuminen tekemisen hitauteen.

Punainen ulkokehä = asiat, joihin emme voi vaikuttaa ja joista emme voi päättää:
- sääolosuhteet ja eri vuodenaikojen valaistusolosuhteet
- materiaalien saavutettavuus
- jatkuva sovellusten muuttuminen ja uusien opettelu
- etenevä silmäsairaus.

Suositeltavaa luettavaa ja kuunneltavaa:

Uusitalo-Arola, Liisa. Uuvuksissa. Kirja sinulle, joka tahdot voimasi takaisin. Tuuma-kustannus 2019.

Uusitalo-Arola, Liisa. Uuvuksissa-työkirja. Käynnistä myönteinen muutos. Tuuma-kustannus. 2021.

Työn ja organisaatioiden erikoispsykologi, kouluttajapsykoterapeutti, työterveyspsykologi ja työnohjaaja Liisa Uusitalo-Arolan YouTube kanava www.youtube.com/c/LiisaUusitaloArola

Lue, katso ja kuuntele. Liisa Uusitalo-Arolan kotisivu. liisauusitaloarola.fi/lue-katso-kuuntele/

Nurmi, Heli. Työuupumuksen itsehoito. Kuinka kierrän karikot. Duodecim. 2017.

Työterveyslaitoksen sivut www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/stressi-ja-tyouupumus

3.3.3.3. Palautuminen

Neljännessä keskusteluryhmässä teemana oli palautuminen. Ryhmässä keskusteltiin mm. DRAMMA-mallista jäsentämään psykologisen palautumisen kokemuksia. Psykologi, tohtorikoulutettava Anniina Virtanen on kirjoittanut aiheesta kirjan, jossa korostetaan kuormituksen ja palautumisen välisen tasapainon löytämisen tärkeyttä ihmiselle. Ihminen tarvitsee sekä fyysistä että mielen palautumista. Työn ja muun elämän välillä pitäisi ainakin pidemmällä aikavälillä tarkasteltuna vallita itselle sopiva tasapaino. Onnistuneen palautumisen tiedetään olevan yhteydessä monenlaisiin hyvinvoinnin osa-alueisiin kuten elinvoimaisuuden ja energisyyden tunteisiin, tyytyväisyyteen omaan elämään ja vapaa-aikaan, lisääntyneisiin myönteisyyden tunteisiin, vähentyneisiin kielteisiin tunteisiin, myönteisempään mielialaan, vähäisempiin uupumusoireisiin ja pienempään työuupumusriskiin. Viime vuosina on tutkittu enenevästi työstressin, psykologisen palautumisen ja kognitiivisten toimintojen kuten keskittymiskyvyn ja muistin yhteyttä. On myös todettu, että työasioiden kielteistä vatvomista voidaan pitää onnistuneen palautumisen vastakohtana. Ajankohtaisesti näyttäisikin olevan käynnissä jonkinlainen kulttuurinen murros suhtautumisessa kiireeseen ja palautumiseen. Unesta huolehtimiseen kiinnitetään aiempaa enemmän huomiota ja esimerkiksi mindfullnessin ja joogan suosio on lisääntynyt. Suorittamiseen ja kiireeseen tottuneelle hidastaminen ja pysähtyminen voi olla kuitenkin vaikeaa ja herättää enemmän kielteisiä kuin myönteisiä tunteita. Palautumisvaje kehittyy tyypillisesti pikkuhiljaa, mikä vaikeuttaa sen tunnistamista. (Virtanen 2021). Usein arjessa ei ehdi pysähtyä kehon ja mielen hienovaraisten viestien äärelle. Onnistunut palautuminen auttaa parantamaan kuitenkin hyvinvointia ja suorituskykyä myös silloin, kun voi hyvin. Myös psykologi, traumapsykoterapeutti Hanna Markuksela korostaa vuonna 2021 ilmestyneessä kirjassaan *Suorituskyvyn salaisuus – Vireystilan säätelyn avulla huipputuloksiin* oman vireystilan säätelyn merkitystä hyvinvoinnille. Vireystilan säätelyn ytimessä on, miten energiaansa käyttää. Mitä viisaammin energiaansa käyttää, sitä enemmän sitä riittää itselle tärkeimpiin asioihin ja oman hyvinvoinnin tukemiseen.

Tiedetään olevan tärkeää, että palautumista tapahtuu jo työpäivän aikana. Palautumista ei voi siirtää vain lomajaksoihin ja paahtaa niiden välillä ilman palautumistaukoja. Nykyisin puhutaan paljon

mikrotaukojen hyödyistä työpäivän aikana: ne auttavat palautumista myös vapaa-ajalla. Unen tärkeyttä palautumisen kannalta ei voida jättää huomiotta. Aihe on niin tärkeä, että sen käsittelyyn olisi voinut olla kurssilla enemmän aikaa.

Palautumisen yhteydessä keskusteltiin myös työn tuunaamisesta. Aihepiiristä löytyy lisätietoa Työterveyslaitoksen sivuilta.

Suositeltavaa luettavaa ja kuunneltavaa:

Virtanen, Anniina. Psykologinen palautuminen. Tuuma-kustannus. 2021.

Markuksela, Hanna. Suorituskyvyn salaisuus. Vireystilan säätelyn avulla huipputuloksiin. Tammi. 2021.

Vireystilan vaikutus arjessa feat. (Hanna Markuksela haastattelu Olet riittävä-Podcast-sarjassa) www.youtube.com/watch?v=hIR2ie4p75s

Työterveyslaitoksen sivut www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/tyon-imu/tyon-tuunaaminen

3.3.3.4. Askeleet kohti muutosta

Aloitusjakson päätösryhmässä (5. ryhmä) pysähdyttiin jälleen "oman muutostavoitteen" äärelle keskustelemaan ryhmässä. Pohdittiin sitä, onko muutostavoite pysynyt ennallaan, vai kenties muuttunut ja hioutunut kurssiviikon aikana. Pysähdyttiin miettimään sitä, että tarve muutokseen on todennäköisesti virinnyt jo paljon ennen kurssille hakeutumista. Jo kurssille hakeutuminen on ollut yksi askel muutoksen suuntaan. Päätösryhmässä pohdittiin, missä prosessin vaiheessa on nyt oman muutostavoitteensa kanssa (mitä on jo edeltävästi tapahtunut) ja mikä on seuraava, konkreettinen pieni askel muutoksen suuntaan. Kurssilaiset saivat jälleen halutessaan käyttää tuntoaistia hyödyntävää materiaalia (10 x 30 cm:n ”kynnysmatto”, tarranauhaa, pyykkipoikia) konkretisoidakseen tarranauhoja alustaan kiinnittämällä, missä ovat muutostavoitteensa osalta nyt ja mitkä ovat seuraavat askeleet tavoitteen suuntaan. Kurssilaisten työstämät muutostavoitteet liittyivät mm. työtehtävien ja ylipäätään työn rajaamiseen tai muuttamiseen, että jaksaisi työssä paremmin. Oman ajattelutavan muuttaminen näkövammaisuudesta tai omien vaatimusten kohtuullistaminen itseä kohtaan nousivat myös esiin. Avun pyytämisen ja vastaanottamisen harjoittelu arjessa ja työssä nousivat esiin, samoin henkilökohtaisen avustajan käyttäminen työssä. Moni kurssilainen nosti esiin myös liikunnan lisäämisen hyvinvoinnin parantamiseksi.

Psykologi Anu Tevanlinna korostaa kirjassaan *Hyvinvointia mielelläsi* psyykkisen työskentelyn merkitystä elämäntapamuutoksen toteuttamisessa. Psyykkinen työskentely vahvistaa motivaatiota ja tarjoaa keinoja, joilla mieli tukee haluttua pysyvää muutosta.

Viimeistään päätösryhmässä kurssilaisilla oli mahdollisuus tutustua Firstbeat-hyvinvointianalyysin mittalaitteeseen ja samalla käytiin läpi mittauksen toteuttaminen käytännössä. Kurssilaiset sai-

vat esittää ohjelmatoiveita päätösjaksolle, jotta se tukisi parhaalla tavalla heidän muutostavoitteidensa saavuttamista.

Suositeltavaa luettavaa ja kuunneltavaa:

Tevanlinna, Anu. Hyvinvointia mielelläsi. Arvoista suunta elämäntapamuutokseen. Atena. 2020.

Kuinka onnistua elämäntapamuutoksessa (Anu Tevanlinnan haastattelu): iovs.arvojournals.org/article.aspx?articleid=2678190

Tevanlinna, Anu. Muutos mielessä – Kohti omannäköistä elämää. Atena. 2022.

3.3.3.5 Onnistumiset muutostavoitteen suuntaan

Kurssilaiset saivat kurssijaksojen välissä sähköpostitse välitehtävän muutosprosessin ylläpitämiseksi. Tehtävä oli seuraavanlainen: "Kurssia aloittaessasi asetit itsellesi muutostavoitteen, jonka ajattelit edistävän hyvinvointiasi. Ehkä se on edelleen sama tai ehkä se on hieman muuttunut. Pohdi ennen päätösjaksolle tuloa, minkälaisia askeleita olet ottanut tavoittelemasi muutoksen suuntaan. Tutussa ryhmässä sinulla on mahdollisuus jakaa kokemuksiasi teemaan liittyen."

Päätösjakson 1. ryhmässä (6. keskusteluryhmä) keskusteltiin siitä, missä kurssilaiset olivat onnistuneet liittyen muutostavoitteeseensa. Muut kurssilaiset saivat antaa palautetta onnistumisista. Toisena työtapana käytettiin ensin pareittain keskustelua omiin muutostavoitteisiin liittyvistä onnistumisista, jonka jälkeen koko ryhmä sai vielä antaa palautetta onnistumisista.

Kurssilla luovuttiin alun perin suunnitellusta vahvuuksien CV:n tekemisestä päätösjaksolle tultaessa, koska se ei osoittautunut toimivaksi kokeilun jälkeen. Työarjen rinnalla kaiken ylimääräisen tekeminen muodostuu helposti ylimääräiseksi kuormitustekijäksi ja ajan ottaminen siihen on usein haasteellista. Ryhmässä oli mahdollisuus peilata omia ajatuksia muiden kokemuksiin ja saada tukea muulta ryhmältä.

3.3.3.6. Katse eteenpäin

Kurssin päätösryhmässä pysähdyttiin arvioimaan yhdessä kuljetun matkan merkitystä ja pohdittiin jälleen seuraavia askelia oman muutostavoitteen suuntaan.

Alun perin suunniteltiin käytävän yksilölliset keskustelut kurssilaisten kanssa omien muutostavoitteiden saavuttamisen arvioimiseksi, mutta näistä luovuttiin. Ne olisivat sitoneet runsaasti työntekijäresursseja, mistä syystä päädyttiin muutostavoitteiden saavuttamisen arvioimiseen vertaisryhmässä. Näin pystyttiin hyödyntämään vertaisryhmää ja kurssilaiset saivat tukea ja palautetta toisiltaan.

3.3.4. Toiminnalliset ryhmät – keinoja palautumiseen

3.3.4.1. Hengähdys- ja rentoutumishetket sekä tietoisuustaidot palautumisen tukena

Kurssilla tarjottiin tietoa ja kokemuksia erilaisista palautumisen keinoista. Yhtenä keinona olivat päivittäiset hengähdys- ja rentoutumishetket, joiden tavoitteena oli rauhoittavan, parasympaattisen hermoston toiminnan aktivointi. Kurssipäivät alkoivat "aamunavauksella", joka sisälsi mm. hengitysharjoituksia. Aamuhetket antoivat mahdollisuuden orientoitua päivän ohjelmaan ja pysähtyä omien ajatusten, käynnistyneen prosessin ja kehon tuntemusten äärelle. Aamuhetkissä tehdyt hengitysharjoitukset mukailivat psykofyysisen hengitysterapian menetelmiä. Yhtenä kantavana ajatuksena oli hyväksyä oma hengitysrytmi- ja tahti ja tarkastella omaa tilannettaan siitä käsin. Tiedetään, että jo muutama pitkä uloshengitys katkaisee tehokkaasti stressireaktion ja käynnistää palautumisen vagushermon aktivoituessa.

Kurssijaksojen väliajalla ja jälkeen tehdyissä Firstbeat-hyvinvointimittauksissa kurssilaisilla oli mahdollisuus konkreettisesti havaita se, kuinka hengittäminen aktivoi palautumisen. Aamuhetkissä oli mahdollisuus keskittyä hengitykseen ja havainnoida hengitystä tavoitteena oppia käyttämään sitä arjessa rauhoittumisen ja palautumisen välineenä. Aamuhetkissä tehdyistä hengitysharjoituksista löytyy lisätietoa ja esimerkkejä *Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena* ja *Hengitysterapeutin työkirja* -kirjoista.

Kurssilaiset saivat myös esittää toiveita aamuhetkien sisältöön tai järjestää sitä itse oman mielen ja kehon tarpeiden mukaan. Tällöin yhteisöllisyys ja ryhmän voima tulivat esiin. Esimerkkinä aamutuokio, jossa kurssilaiset vuoron perään ohjasivat päivään virittävän voimisteluliikkeen muiden tehdessä liikkeet yhdessä mukana.

Kurssilaiset saivat kokeilla myös tietoisen läsnäolon menetelmää yhtenä palautumisen tai rentoutumisen keinona. Mindfulness- eli tietoisuustaidoilla tarkoitetaan keskittymistä kulloinkin meneillään olevan hetken kokemiseen, havainnointiin ja hyväksymiseen. Menetelmä on tunnettu itämaisessa meditaatioperinteessä jo tuhansia vuosia. Laajempi soveltaminen lähti liikkeelle 1970-luvulla, kun amerikkalainen Jon Kabal Zinn alkoi ohjata tietoisuustaitoihin perustuvaa stressinhallintaohjelmaa kroonisesti sairaille ja kipupotilaille. Ohjelmaa on tutkittu paljon ja tulokset ovat olleet erittäin hyviä. Menetelmässä on keskeistä tunteiden, tuntemusten ja ajatusten hyväksyminen sellaisina kuin ne ovat tällä hetkellä. Tietoisuustaitoihin keskittyvä ryhmä toteutui kerran kurssin aikana. Aiheeseen liittyviä harjoituksia löytyy mm. Oivamieli-sivustolta.

Yhdellä kurssilla ohjelmaan sisältyi kurssilaisten toiveesta myös koulutetun ohjaajan vetämä meditaatioryhmä ja naurujoogaryhmä.

Suositeltavaa luettavaa ja kuunneltavaa:

Martin Minna, Seppä Maila, Lehtinen Päivi, Törö Tiina. Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena. Mediapinta. 2014.

Hengittämisestä. (Minna Martinin haastattelu): www.youtube.com/watch?-v=Erxknj-xMY8

Martin Minna, Seppä Maila, Nissinen Rauni. Hengitysterapeutin työkirja. Mediapinta. 2017.

Oivamieli-sivusto oivamieli.fi

Mieli ry:n sivusto mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/

3.3.4.2. Liikuntaryhmät ja somaattinen pilates

Kurssiohjelmaan sisältyi liikuntaa eri muodoissa: kuntosaliharjoittelua, niska-hartiajumppaa, kuntopiiriä, somaattista pilatesta sekä säännölliset ulkoilulenkit päivittäin. Irrottautumista arjesta ja laskeutumista kurssiin pyrittiin edesauttamaan kurssin aloituspäivänä niska-hartiaseudun hieronnalla. Kurssilaiset saivat vaikuttaa osittain myös itse liikuntaohjelman sisältöön toiveidensa ja kokeilunhalunsa mukaan. Liikuntaohjelmat rytmittivät kurssiviikkoa ja toivat tarvittavaa vaihtelua työskentelylle. Liikunnan merkitys hyvinvoinnille ja työssä jaksamiselle on kiistaton. Kurssilaisille haluttiin antaa mahdollisuus kokeilla uusiakin lajeja liikuntarutiinien vahvistamiseksi ja löytämiseksi. Työstä palautumisen välineenä liikunta olikin usealla kurssilaisella jo aktiivisessa käytössä.

Uudentyyppisenä kokeiluna näkövammaisten kurssityössä kokeiltiin somaattista pilatesta, joka toteutui kaksi kertaa kurssin aikana (aloitus- ja päätösjakso). Kurssilaiset kokivat somaattisen pilateksen hyvin toimivana liikunnan muotona. Pilates soveltuu hyvin näkövammaiselle henkilölle, kunhan harjoitteiden liikkeiden sanallistaminen näkövammaiselle mahdollisimman havainnollisesti. Pilateksessa liikkeet tehdään rauhalliseen tahtiin ja ne onnistuvat hyvin ilman mallin näkemistä ohjeiden kuuntelemiseen

”Löysin taas entisen itseni”

Somaattinen pilates sopii hyvin näkövammaisille.

keskittymällä. Pilatesharjoittelun on myös todettu tukevan näkövammaisen henkilön tasapainon kehittämistä, koordinaatiota ja tilanhahmotusta, joista voi olla hyötyä myös arjessa./www.futurefit.co.uk/blog/pilates-for-blind-or-partially-sighted-clients/)

Pilatestuntien ohjaajana toimi Teija Autio (Teija Autio Movement and Awareness). Hän painottaa pilates- ja kehonhuoltotunteja ohjatessaan kehotietoisuuden ja somaattisen lähestymistavan merkitystä. Ihmisen on itse tultava tutuksi kehonsa kanssa ymmärtääkseen kehoaan. Teija Autio korostaa, että kyky tiedostaa ja päästää tarvittaessa irti automaattisista reaktiotavoista ja säädellä liikettä ja kehon toimintaa vuorovaikutuksessa olemassa oleviin olosuhteisiin auttaa kasvattamaan resilienssiä ja helpottaa kuormittavan arjen keskellä. Jokaisella on erilainen keho, historia, fyysiset ominaisuudet, stressinsietokyky jne. Teija Autio haluaa nähdä jokaisen henkilön yksilönä ja avata ovia erilaisiin tapoihin tehdä havaintoja kehosta. Ei ole olemassa vain yhtä oikeaa tapaa tehdä asioita, joka sopisi kaikille. Kehomme pyrkimys ja kyky suuntautua kohti hyvinvointia ja paranemista on sisäsyntyistä, kunhan opimme kuuntelemaan sitä ja luottamaan kehomme viisauteen. Teija Autio pyrkii kannustamaan ja aktivoimaan kokemuksellisuutta ja tietoisuutta kehostamme ja mielestämme kokonaisuutena. Tämä tapahtuu ruokkimalla mielikuvitusta, ja tästä syystä hän käyttääkin paljon mielikuvia opettaessaan. Moni ihminen on uuden äärellä somatiikkatunneilla, joissa pyritään ”pudottamaan” tietoisuus ja kokemus itsestämme koko kehoon. Samaan aikaan tämä on meille hyvin tuttua, olemmehan lapsina kokeneet maailman ensisijaisesti tällä tavalla. Harjoittelun avulla voi avata portin oman kehon asiantuntijuuteen. Vaikka ajoittain tarvitaankin ulkopuolista apua ja ohjausta, lopulta keho itse tietää, mikä toimii parhaiten, kun sitä oppii kuuntelemaan.

Ensimmäisten kurssien jälkeen päädyttiin tekemään Stop työuupumukselle -kurssilaisille myös pilateksen verkkokurssi, jotta he voisivat jatkaa harjoittelua kotona kurssijaksojen väliajalla ja kurssin jälkeen. Harjoittelumahdollisuus kotona vähentää omalta osaltaan kynnystä säännölliseen harjoitteluun, kun se ei edellytä usein kuormitusta aiheuttavaa siirtymistä kodin ulkopuolelle erilliseen harjoittelutilaan.

Verkkokurssi koostuu 12 eri pituisesta harjoitustuokiosta (10–60 min) ja kurssilaiset saivat sähköpostitse linkin sivustolle.

”Ryhmässä on voimaa”

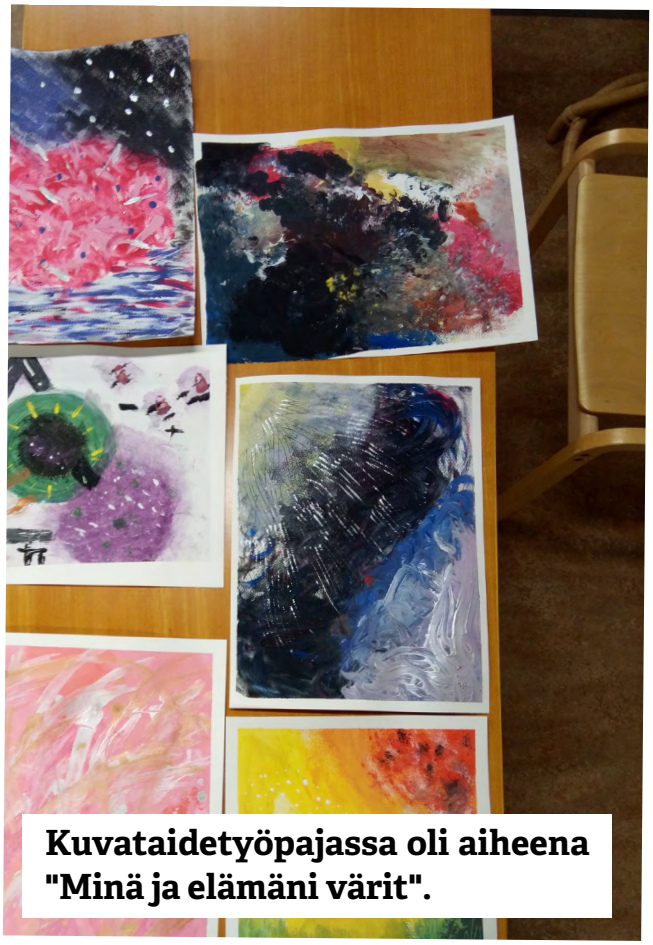
3.3.4.3. Käsillä tekeminen

Kaikilla kursseilla oli vähintään yksi käsillä tekemiseen keskittynyt toiminnallinen ryhmä (2–3 h). Näissä toiminnallisissa ryhmissä kokeiltiin kumihimo- tai makrametekniikkaa, jotka osoittautuivat sopiviksi tekniikoiksi käytettävissä olevan ajan puitteissa. Viimeiseen kurssiin sisältyi myös taidepedagogi-kuvataiteilija Maarit Hedmanin vetämä kuvataide-

työpaja, jonka teema oli ”Minä ja elämäni värit”. Maarit Hedman on myös vertaisohjaaja ja hän kertoikin teemaan orientoitumiseksi rohkaisevia kokemuksiaan siitä, miten hän itse näkövammautumisensa jälkeen löysi väylän kuvataiteen jatkamiseen ajateltuaan ensin jo joutuvansa luopumaan tästä itselleen tärkeästä asiasta. (www.maarithedman.com)

Käsillä tekemisen merkitystä ihmiselle on alettu pohtia viime vuosina myös aivotutkimuksen näkökulmasta. Professori ja aivotutkija Minna Huotilainen korostaa, että aivot tarvitsevat käsillä tekemistä. Tällä hetkellä elämme maailmassa, jossa käsillä on aiempaa vähemmän tekemistä. Käsien käyttö on yksipuolistunut ja niitä käytetään aiempaa yksipuolisemmin mm. erilaisten näppäimistöjen ja älylaitteiden hallintaan. Aiemmin arkeen sisältyi nykyistä enemmän yksinkertaisia arjen askareita kuten tiskaamista ja pyykinpesua. Nyt kun nämä ovat jääneet vähemmälle, käsityöt voivat olla yksi keino niiden korvaamiseen. Aivojen tunto- ja motorinen järjestelmä on laaja ja se kaipaa ärsytystä.

Käsitöiden tekeminen on aivoille ja keholle tehokas palautumisen väline. Käsitöitä voi käyttää tietoisesti itsesäätelyn keinona esimerkiksi rauhoittumiseen ja unen laadun parantamiseen. Fyysinen tekeminen ikään kuin korostaa tilanteen rauhallisuutta, koska käsityöt ovat usein toistavaa, melko yksinkertaista tekemistä. Päämäärä voi olla kaukana, mutta sitä kohti edetään vaikkapa silmukka silmukalta. Tavoitteilla voi haastaa itseään, mutta rauhoittumiselementin saa pelkästään käsillä tekemisellä ilman sen kummempaa tavoitettakin. Käsillä tekeminen voi olla aivoille lepoa ja lomaa muusta, esimerkiksi työssä vaadittavalta tekemiseltä. Käsityöt yhdistettynä rentouttavaan musiikkiin on ihanteellinen tapa rentoutua. Stressaavan päivän jälkeen työ ei saa olla liian vaikea, mutta yksitoikkoisen työn päälle tarvitaan haasteita. Käsityö vastaa Minna Huotilaisen mukaan tämän vuosikymmenen suuriin haasteisiin: keskittymiskyvyttömyyteen, uupumukseen ja huonoon unen laatuun. Kun yksinkertainen käsityö sujuu, mieli lepää ja keskittymiskyky paranee. Keskittymiskykyä tutkinut Minna Huotilainen painottaa käsin tekemisen tärkeyttä osana tasapainoista ihmismieltä. Ihminen on kädellinen paitsi keholtaan myös mieleltään.



Kuvataidetyöpajassa oli aiheena "Minä ja elämäni värit".

Suositeltavaa kuunneltavaa:

Aivotutkija Minna Huotilainen kertoo käsityön merkityksestä: www.designmuseum.fi/fi/events/aivotutkija-minna-huotilainen-kertoo-kasityon-merkityksesta

Käsityöt aktivoivat aivoja, Minna Huotilaisen haastattelu Yle Areenassa: areena.yle.fi/audio/1-3551576

4. Tietoa uupumuksesta ja palautumisesta

4.1. Näkövammaisuuteen liittyvä uupumus

Näkövammaisuuden ja väsymysoireilun yhteyteen on alettu kiinnittää huomiota enenevästi vasta viimeisen viiden vuoden aikana. Aiheeseen liittyvää tutkimusta on tehty erityisesti Hollannissa. Tutkimuksen virittäjänä siellä oli kuntoutuskeskuksissa tehty havainto, että yksi yleisimmistä näkövammaisten kuvaamista oireista oli uupumus. Hollantilaisten itsearviointikyselyiden perusteella näkövammaiset kokevat vaikeampiasteista väsymystä yli kaksi kertaa useammin kuin normaalisti näkevät (57 % vs. 22 %). Väsymys puolestaan vaikeuttaa heidän päivittäistä selviytymistään neljä kertaa todennäköisemmin (40 % vs. 11 %).

On tyypillistä, että väsymysoireilu kehittyy hitaasti, eikä sitä itse välttämättä edes tunnista. Omaan väsymykseensä tottuu ja siitä kehittyy aina ”uusi normaali”. Varsinkin etenevää silmäsairautta sairastavalla syntyy helposti halu tehdä mahdollisimman paljon niin kauan kuin näköä on jäljellä, mikä voi johtaa omien voimavarojen ylittämiseen.

Uupumuksen syiden on havaittu olevan näkövammaisilla erilaisia kuin muita kroonisia sairauksia sairastavilla. Muissa kroonisissa sairauksissa väsymys on usein ensisijainen oire, joka voi olla seurausta mm. kivuista ja taustalla olevasta tulehduksesta. Näkövammaiset uupuvat sitä vastoin joutuessaan jatkuvasti vastaamaan erilaisiin näkövamman aiheuttamiin haasteisiin muokkaamalla toimintaansa ne huomioidakseen. Tällöin aivot ja tiedonkäsittelysysteemit joutuvat kovalle kuormitukselle. Aistivammaisilla tämä näyttäisi olevan yhteinen piirre ja myös kuulovammaisilla on todettu samantyyppinen ilmiö, toisin kuin muissa vammaryhmissä.

> ”Stop pysäytti miettimään”

Näkövammaiset kokevat uupumuksen päivittäisenä fyysisenä ja psyykkisenä väsymyksenä. Tämä ilmenee tarpeena levätä ja nukkua. Uupumus koetaan hallitsemattomana ja ennustamattomana, joka voi rajoittaa tai estää osallistumista. Tästä voi puolestaan seurata kokemus erilaisten ryhmien ulkopuolelle jäämisestä. Väsymys vaikuttaa tunteisiin ja ajatteluun. Roolien moninaisuus kuor-

mittaa: usein on selviydyttävä työntekijän, vanhemman, aviopuolison, ystävän ja ehkä järjestöaktiivinkin roolista.

Näkevälle täysin automaattiset ja yksinkertaiset toiminnot vaativat näkövammaiselta valmistelua, henkistä valmistautumista ja suurta tarkkaavuutta. Jo pelkkä liikkuminen vaatii joidenkin haastateltavien mukaan 150-prosenttista keskittymistä. Mielikuvia on pyrittävä muodostamaan jatkuvasti epätäydellisten havaintojen avulla. Kuulon kautta tulevaan informaatioon on kiinnitettävä paljon huomiota ja myös muistiin on tukeuduttava usein näkevää enemmän. Ympäristön hallinta edellyttää jatkuvaa epätarkoituksenmukaisten ärsykkeiden suodattamista ja pyrkimystä ymmärtää, mikä ärsykevirrassa on merkityksellistä. Kaikki toimiminen vie näkövammaiselta näkevää enemmän voimavaroja.

Myös apuvälineet kuormittavat, sillä ne vaativat paljon näköä korvaavilta aisteilta. Esimerkiksi puhetuki vaatii kuulolta paljon. Lisäksi erilaisten apuvälineiden käyttö vaatii jatkuvaa uuden opiskelua ja vie näin ollen ylimääräistä kaistaa aivoista. Kaikkien olisi hyvä tiedostaa tämä myös toimivien kuntoutussuunnitelmien laadinnassa. Pitkän tähtäimen selviytymistä helpottavan uuden keinon opettelu voi aluksi aiheuttaa tilapäistä kuormitusta ja uupumista. Uuden opetteluun on varattava aikaa ja voimavaroja. Hyvään pyrkivien suunnitelmien kohdalla kannattaa varmistaa, etteivät omat voimavarat ylity.

Uupumus vaikuttaa ajatteluun, erityisesti keskittymiseen ja muistiin. Kun keskittyminen on vaikeaa, toimintaote hajoaa helposti. Virheiden pelko ja jatkuva tarkistelu hidastaa toimintaa ja lisää kuormitusta. Näkemisen vaatima pinnistely uuvuttaa. Vaativat näkötehtävät kuten lukeminen ja näönvarainen tietokoneella työskentely rasittavat. Kun näkökyky on puutteellinen, näkeminen vaatii tavanomaista enemmän energiaa. Kuormitus lisääntyy jo henkilön yrittäessä kiinnittää katseensa epätarkkana näkyvään kohteeseen, mukauttaessa katsettaan eri etäisyyksille ja etsiessä toistuvasti oikeaa katsottavaa kohtaa. Suoriutuminen hidastuu, mikä lisää osaltaan stressiä ja painetta.

Valaistusolosuhteilla on usein suuri merkitys. Suurimmalla osalla hämärä valaistus lisää väsymysoireilua, mutta osalla sitä voi lisätä myös altistuminen liialliselle valolle. Eri valaistustasoihin sopeutumisen hitaus hankaloittaa toimimista ja vaatii enemmän energiaa. Valaistusolosuhteita parantamalla voidaan parantaa ihmisen toimintakykyä ja elämänlaatua sekä vähentää väsymystä.

Masennuksella ja uupumuksella on yhteys: pitkäaikainen väsymys voi aiheuttaa masennusta, ja masennus voi ilmetä väsymysoireiluna. Näköön liittyvän stressin ja masennusoireilun välillä on todettu yhteys. Uupumus aiheuttaa usein kielteisiä tunteita. Tällöin muodostuu herkästi kielteinen kehämäinen prosessi: uupumus altistaa kielteisille ajatuksille kuten huonommuuden tunteille, mikä puolestaan lisää uupumusta. Vastoinkäymisiä ja arjen hankaluuksia kohdatessa syntyy herkästi avuttomuuden ja turhautumisen tunteita. Uupumus

vaikuttaa myös tunne-elämän säätelyyn: väsyneenä omia tunteita on vaikea tunnistaa ja hallita. Turhautumisen ja ärtymyksen tunteet sekä kielteinen mieliala saattavat korostua. Väsyneenä purkaa tunteitaan herkästi toisiin, mikä aiheuttaa syyllisyydentunteita jälkeenpäin ja vie energiaa.

On tärkeää tunnistaa oma uupumusoireilu ja ymmärtää se normaalina seurauksena siitä, että näkövammaisena toimiminen on vaativaa. Jokainen pyrkii löytämään omia keinoja selviytyäkseen uupumusoireilunsa kanssa. Väsymysoireilua ja rasittuneisuutta voi helpottaa esimerkiksi näköä tukeviin ja korvaaviin tekniikoihin kuten kuunteluun siirtyminen. Erilaiset apuvälineet voivat helpottaa selviytymistä.

On myös hyvä pysähtyä miettimään, millaisia vaatimuksia itseensä kohdistaa ja voisiko niitä kyseenalaistaa ja kohtuullistaa. On osattava sanoa tarvittaessa ei lisävelvollisuuksille ja opeteltava tunnistamaan oma palautumisen tarve. Yksi keino vähentää kuormitusta voi olla sen hyväksyminen, että voi pyytää apua. On tärkeää päästää irti ajatuksesta tai uskomuksesta, että täytyisi suoriutua samalla tavalla kuin ennen näkövammautumista.

Jatkuva pelko näön heikentymisestä kuluttaa paljon sisäisiä voimavaroja. Omaan näkövammaisuuteen liittyen voi olla monia haitallisia uskomuksia ja kielteisiä ajatuksia, jotka vievät voimavaroja. Näkövammaisuuden salaaminen on yksi voimavaroja kuluttavimmista asioista. Tulemalla tietoiseksi omista toimintamalleista ja ajatuksista sekä niiden aiheuttamista tunnereaktioista ihminen voi osaltaan vaikuttaa siihen, miten vaikeana hän väsymyksensä kokee. Tämä voi auttaa tulemaan paremmin toimeen väsymyksen kanssa.

Oman väsymyksen hyväksyminen auttaa. Silloin oppii tarkastelemaan omia tavoitteitaan ja ehkä muokkaamaan niitä sopivammiksi. Tasapainon löytäminen aktiivisuuden ja rentoutumisen välillä on tärkeää väsymyksen hallinnassa. Omien rajojen vahvistaminen sekä toimintojen tauottaminen ja annostelu voivat olla avaintekijöitä väsymyksen käsittelyssä.

Lähteet:

Schakel W, Bode C, van der Aa HPA, Huishof CTJ, Bosmans JE, van Rens GHMB, van Nispen RMA. Exploring the patient perspective of fatigue in adults with visual impairment: a qualitative study. BMJ Open. 2017 Aug 3;7(8):e015023. doi: 10.1136/bmjopen-2016-015023. www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5724118/

Schakel W, Bode C, van der Ven PM, van der Aa HPA, Huishof CTJ, van Rems GHMB, van Nispen RMA. Understanding fatigue in adults with visual impairment: A path analysis study of sociodemographic, psychological and health-related factors. Published: October 25, 2019. doi.org/10.1371/journal.pone.0224340.

Schakel W, Bode C, Elsman EBM, van der Aa HPA, de Vries R, van Rems GHMB, van Nispen RMA The association between visual impairment and fatigue: a systematic review and meta-analysis of ob-

servational studies. Ophthalmic Physiol Opt. 2019 Nov;39(6):399–413. onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/opo.12647

> ”Sain elämänlangat takaisin omiin käsiini”

4.2. DRAMMA-malli ja psykologinen palautuminen

Psykologi Anniina Virtanen käsittelee kirjoittamassaan teoksessa *Psykologinen palautuminen* DRAMMA-mallia, joka jäsentää psykologisen palautumisen elementtejä.

Kirjassa määritellään palautumisen tarkoittavan kehon ja mielen elpymistä työn rasituksista. Riittävä palautuminen estää työstressin kasaantumista, ehkäisee terveysongelmia ja suojaa työuupumukselta. Palautuminen on riittävää, kun vapaaillan, viikonlopun tai loman jälkeen tuntee olevansa virkistynyt ja valmis palaamaan töihin. Uutta työpäivää ei tarvitse aloittaa ennestään väsyneenä ja kuormittuneena. Kaikki vapaa-aika ei saisi kulua työstä toipumiseen, vaan olisi tärkeää jaksaa vapaa-ajallaan tehdä itselleen mieluisia ja tärkeitä asioita

Palautumista edistävät keinot

Psykologista palautumista voi jäsentää niin sanotun DRAMMA-mallin pohjalta. Se sisältää kuusi palautumisen kokemusta, jotka edistävät hyvinvointia:

- työstä irrottautuminen (detachment)
- rentoutuminen (relaxation)
- autonomia eli omaehtoisuus (autonomy)
- taidon hallinta (mastery)
- merkityksellisyys (meaning)
- yhteenkuuluvuus (affiliation)

Työstä palautuu helpommin ja nopeammin tehdessään vapaa-ajallaan asioita, jotka tuottavat edellä mainittuja kokemuksia. Malli on kehitetty Yhdysvalloissa vuonna 2014 tutkijoiden työkaluksi, mutta sen avulla voi pohtia myös omia keinojaan palautua:

1. **Työstä irrottautuminen:** Tee vapaalla asioita, jotka poikkeavat mahdollisimman paljon omasta työstäsi. Kun keskityt vaikkapa liikuntaan tai luovaan tekemiseen, et ajattele etkä murehdi työasioita.
2. **Rentoutuminen:** Ota rauhallisesti. Tee jotain sellaista, joka ei vaadi fyysisiä eikä älyllisiä ponnisteluja. Joku rentoutuu lukemalla kirjaa, joku toinen taas kuuntelemalla musiikkia tai kuljeskelemalla luonnossa.
3. **Autonomia eli omaehtoisuus:** Työssä on paljon asioita, joihin et pysty vaikuttamaan. Järjestä vapaalla itsellesi edes vähän aikaa, jolloin voit tehdä mitä haluat eikä kukaan vaadi sinulta mitään. Entä pystytkö joskus kieltäytymään esimerkiksi vierailuista, joihin sinulla ei juuri silloin ole voimavaroja?
4. **Taidon hallinta:** Haasta itsesi hiomaan jotain taitoa – kunhan se ei liity työhön. Voit oppia uutta, vaikka käsitöiden, kieltenopiskelun tai liikuntaharrastuksen parissa. Näin saat onnistumisen kokemuksia.
5. **Merkityksellisyys:** Tee asioita, jotka ovat sinulle tärkeitä ja merkityksel-

lisiä. Esimerkiksi toisten auttaminen voi tehdä vapaa-ajasta merkityksellistä. Tällaiset asiat saattavat vaatia vaivannäköä, mutta ne tukevat hyvinvointiasi.

6. **Yhteenkuuluvuus:** Panosta hyviin, läheisiin ihmissuhteisiin. Onko ympärilläsi ihmisiä, joiden kanssa saat olla oma itsesi? Sosiaalisissa suhteissa laatu on määrää tärkeämpää.

Palautumista tapahtuu vapaa-ajan lisäksi myös tauoilla työpäivän aikana. Jopa pienet mikrotauot edistävät palautumista. Palauttavaa on työstä irrottautuminen mukavien työkavereiden seuraan tauoilla. Jatkuva kiire, huono työilmapiiri, teknologian käyttöön liittyvä stressi, epäselvät asiat, epävarmuus ja paine olla koko ajan tavoitettavissa sen sijaan haittaavat palautumista. Palautuminen ei voi olla pelkästään yksittäisen työntekijän vastuulla. On tärkeää tunnistaa, mahdollistavatko työolot ylipäätään taukojen pitämisen ja onko siihen sopivat tilat tai onko työpäivässä riittävästi huokoisuutta.

DRAMMA-mallin kuusi palauttavaa kokemusta ovat hyvä ohjenuora. Vapaa-aikaa suunnitellessa kannattaa pyrkiä tasapainoon. Jos palautuminen alkaa tuntua yhdeltä suoritukselta lisää ja vapaapäivät täyttyvät mieluisastakin tekemisestä, ei ehkä tule nukuttua tarpeeksi.

Hyvää ja riittävää unta ei voi korvata millään muulla, Se on palautumisen kannalta tärkeintä. Jokaisen on tunnistettava juuri itselleen sopivat tavat palautua. Yleispäteviä vinkkilistoja on mahdotonta tehdä.

Lähteet:

Psykologinen palautuminen työstä -nämä kuusi kokemusta edistävät sitä www.ttl.fi/tyopiste/psykologinen-palautuminen-tyosta-nama-kuusi-kokemusta-edistavat-sita

Suositeltavaa luettavaa ja kuunneltavaa:

Virtanen, Anniina. Psykologinen palautuminen. Tuuma-kustannus. 2021.

Palautumisen merkitys ja tavat töissä ja vapaa-ajalla (Anniina Virtasen haastattelu) www.youtube.com/watch?v=nGE_nTW7H88

5. Etäkeskusteluryhmä kurssin jatkona ja webinaarit

5.1. Etäkeskusteluryhmä

Etäkeskusteluryhmä järjestettiin yhden Stop työuupumukselle -kurssin jatkoksi. Idea etäkeskusteluryhmän perustamisesta tuli kurssilaisilta itseltään. Kurssilaiset pitivät toisiinsa yhteyttä spontaanisti kurssin jälkeen, minkä he kokivat

> ”Ryhmästä on saanut voimaa eteenpäin menemiseen, itsensä kehittämiseen”

tukevan kurssilla käynnistynyttä prosessia työssä jaksamisen ja hyvinvoinnin ylläpitämiseksi. He kuitenkin toivoivat ohjattua tukea prosessin jatkumiseksi. Lupa etäkeskusteluryhmän järjestämiseen kehittämishankkeen puitteissa saatiin ja näin oli mahdollisuus vastata kurssilaisilta tulleeseen aloitteeseen. Kurssilaiset asuivat eri puolilla Suomea, joten etätapaamiset olivat ainoa mahdollisuus järjestää tämäntyyppinen jatkoprosessi.

Etäkeskusteluryhmän ohjaajana toimi ulkopuolinen psykologi, johon kurssilaiset olivat saaneet kontaktin jo kurssin tietoisuustaitoryhmässä. Ryhmätapaamisia oli suunnittelutapaamisen lisäksi kuusi. Toimivan etätyöskentelyn mahdollisti se, että kurssilaiset olivat ryhmäytyneet kurssilla ja tunsivat toisensa. Täten he olivat valmiita syventämään esillä olevia aiheita. Etäkeskusteluryhmä toteutui syksyn 2021 aikana syyskuusta joulukuuhun noin 2–3 viikon välein. Aikojen sopimisessa ja yhteensovittamisessa oli pientä haastetta, mutta tapaamisissa oli läsnä useimmiten neljä viidestä osallistujasta. Tapaamisissa oli alkuun käytössä suojattu Whereby-videosovellus, mutta sovelluksen kanssa oli ongelmia ruudunlukuohjelman ja värikontrastien kanssa. Tästä syystä parin tapaamiskerran jälkeen siirryttiin osallistujille tutumman Teamsin käyttöön.

Suunnittelutapaamisessa sovittiin keskusteluryhmän puitteet ja aiheet. Teemoiksi nousivat jaksaminen, työn rajaaminen, heikkonäköisyys ja siihen suhtautuminen, oman avun tarpeen tunnistaminen sekä menetykset ja surutyö. Lisäksi tapaamisiin toivottiin lyhyitä tietoisuustaito- ja rentoutusharjoituksia.

Keskusteluryhmässä jaksamisen teemaa pohdittiin mm. työssä jaksamisen ja vapaa-ajan palautumisen näkökulmista, joihin osallistujien oli ajoittain vaikeaa löytää tasapainoa. Työn rajaaminen ja ajankäyttö nousivat jaksamisen näkökulmasta keskeiseksi ja mm. osa-aikaiset työratkaisut koettiin omaa jaksamista tukeviksi. Heikkonäköisyys ja jatkuva sopeutuminen näkötilanteessa tapahtuviin muutoksiin koettiin raskaaksi. Muiden taholta osallistujat toivoivat näkövamman huomioimista ilman turhaa ”paapomista”. Tämän kommunikointi työkavereille tuntui kuitenkin osin haastavalta ja asiaan vaikutti paljon työpaikan ja työkavereiden tuttuus. Koronan mukanaan tuoma lisääntynyt etätyöskentely oli osallistujien mielestä lisännyt mahdollisuutta tasavertaiseen osallistumiseen. Oman avun tarpeen tunnistaminen ja avun vastaanottaminen nostatti paljon keskustelua siitä, keneltä ja miten apua on luontevaa pyytää. Avustajan käyttäminen oli osalle tutumpaa ja osalle vieraampaa. Menetykset ja surutyö kattoivat teemana toisaalta näön asteittaiseen menettämiseen ja toisaalta läheisten ihmisten menettämiseen liittyvän surutyön. Ryhmätapaamisten lopuksi oli pohdintaa siitä, miten omaa jaksamista voisi suojata myös tulevaisuudessa.

Osallistujat kokivat etäryhmätapaamiset voimauttavina sekä rohkeutta ja itseluottamusta tuovina. Käsitellyt teemat tuntuivat osallistujista onnistuneilta ja arjen jaksamista tukevilta. Vaikka ryhmä oli ennestään pitänyt tiiviisti yhteyttä, koettiin ohjattujen ja teemoitettujen tapaamisten tuovan tapaamisiin struktuuria ja tietoa.

5.2. Webinaarit

Hankkeen loppuvaiheessa kaikille kurssilaisille tarjottiin mahdollisuus osallistua kahteen Teams-sovelluksen kautta toteutettavaan webinaariin. Webinaarien oli alun perin suunniteltu liittyvän alueyhdistyksen kanssa Oulussa toteuttavaan kurssiin, joka kuitenkin peruuntui. Ensimmäisen webinaarin aiheena oli *Uupumukselle altistavat ajattelu- ja toimintamallit* ja alustajana oli työterveyspsykologi, psykoterapeutti, työnohjaaja Anneli Sormunen Emotia Oy:stä Oulusta. Toisen webinaarin asiantuntija-alustajana oli FLT-ravintovalmentaja Päivi Hytinkoski Oulusta ja aiheena oli *Väsyttääkö aina – terveyttä ja virtaa ravinnosta*.

6. Uusia työkaluja kokeilemassa

Stop työuupumukselle -kurssilla päädyttiin kokeilemaan kurssille osallistuvien oman hyvinvoinnin seurannassa uusia välineitä. Kurssilaisilla oli näkövammaiskuntoutuksessa ensimmäistä kertaa mahdollisuus tehdä Firstbeat-hyvinvointianalyysi ja sen toistomittaus. Kurssilla kokeiltiin myös ensimmäistä kertaa näkövammaistyössä Suomessa kolmea mittaria seurannan välineenä: koettu stressi -mittari, väsymyksen arviointiasteikko ja positiivisen mielenterveyden mittari.

6.1. Firstbeat-hyvinvointianalyysi

Kurssilaisilla oli mahdollisuus tehdä Firstbeat-hyvinvointianalyysi kurssiprosessin aikana normaalissa arjessa kurssijaksojen välissä ja noin kuusi kuukautta päätösjakson jälkeen. Firstbeat-hyvinvointianalyysi on sydämen sykevälivaihteluun perustuva työkalu, jonka avulla arvioidaan stressin ja palautumisen tasapainoa, unen palauttavuutta, liikunnan terveysvaikutuksia ja työn kuormittavuutta. Tavoitteena on löytää tasapaino työn ja vapaa-ajan sekä kuormituksen ja levon välillä. Hyvinvointianalyysi auttaa hallitsemaan stressiä, palautumaan paremmin ja liikkumaan oikein.

Näön heikentyminen aiheuttaa aina jonkinasteista stressiä ihmiselle, koska moni asia elämässä on uhattuna. Myös näkövammaisena toimiminen aiheuttaa normaalia voimakkaampaa kognitiivista kuormitusta henkilön joutuessa kompensoimaan puutteellista tai puuttuvaa näköään muilla keinoin.

Eräiden tutkimusten mukaan pidetään jopa mahdollisena, että jatkuva stressi saattaisi edistää näön heikentymistä

nostaessaan haitallisesti ja pitkäaikaisesti veren kortisolihormonitasoa. Tämä voi vaikuttaa haitallisesti aivoihin ja silmiin autonomisen hermoston epätasapainon ja verenkiertojärjestelmän häiriintymisen vuoksi (esim. glaukooma, optinen neuropatia) (Sabel ym. 2018). Näin ollen koettuun stressiin ja sen kääntöpuoleen, palautumisen tehokkuuteen, pitäisikin ehkä kiinnittää nykyistä enemmän huomiota myös näkövammaisilla.

Firstbeat-mittauksessa mittalaitetta pidettiin kolmen vuorokauden ajan. Samalla henkilö piti päiväkirjaa päivän tapahtumista älypuhelimen tai tietokoneen avulla kiinnittäen erityisesti huomiota kuormittaviin ja palauttaviin työ- ja vapaa-ajan tapahtumiin sekä liikkumiseen. Mittaustuloksesta tehtiin yhteenveto, joka käytiin läpi puhelimitse kurssilaisen kanssa. Mittaustulos kertoo stressin ja palautumisen kokonaismäärän vuorokaudessa sekä unen aikaisen palautumisen laadun. Mittaustulos auttoi kurssilaista tunnistamaan voimavaroja kuluttavat tekijät, päiväaikaiset palauttavat hetket sekä unta edistävät ja häiritsevät tekijät. Liikkumisen määrä ja laatu konkretisoituivat myös. Tämän tiedon pohjalta kurssilaisella oli mahdollisuus ylläpitää ja tehostaa palautumista edistäviä tekoja työssä ja vapaa-ajalla sekä tehdä korjaavia muutoksia stressin ja palautumisen tasapainottamiseksi. Seurantamittauksen avulla kurssilainen voi arvioida tekemiensä muutosten vaikutusta hyvinvointiinsa.

Päiväkirjalinkin käyttäminen ja täyttäminen älypuhelimella tai tietokoneella oli näkövammaisena teknisesti mahdollista, mutta työlästä. Mittausta aloittaessa perustietojen syöttäminen onnistui mm. ruudunlukuohjelmalla, mutta oli vaivalloista. Päiväkirjan täyttäminen ei sen sijaan ollut mahdollista. Tällöin kurssilainen täytti päiväkirjaa esim. Word-tiedostoon, mistä mittauksen toteuttaja siirsi sen hyvinvointianalyysin mittaustiedostoon. Mittalaitteen toiminta varmistetaan mittalaitteeseen syttyvästä merkkivalosta. Valo on niin himmeä, että näkövammaisena sen näkeminen oli vaikeaa tai mahdotonta.

Lähteet:

Sabel BA, Wang J, Cardenas-Morales L., Faiq M., Heim, C. Mental stress as consequence and cause of vision loss: the dawn of psychosomatic ophthalmology for preventive and personalized medicine. EPMA, Journal. Jun; 9(2): 133–160.2018. link.springer.com/article/10.1007/s13167-018-0136-8

Suositeltavaa luettavaa ja kuunneltavaa:

Firstbeat-hyvinvointianalyysi www.firstbeat.com/fi/

Itsensä mittaaminen ja hyvinvointi (Hanna Markukselan haastattelu Psykopodiaa-podcastsarjassa. www.ninalyytinen.fi/psykopodiaa/itsensa-mittaaminen

6.2. Koettu stressi -mittari

Ennakkotietolomakkeessa kurssille hakeuduttaessa kartoitettiin kurssilaisen kokemaa stressiä ensimmäisen kerran. Arviointi toteutettiin uudelleen n. 2–3 kuukauden kuluttua päätösjakson

päättymisestä. Mittari on kehitetty arvioimaan työntekijän kokeman stressin määrää.

Mittari koostuu yhdestä kysymyksestä:

”Stressillä tarkoitetaan tilannetta, jossa ihminen tuntee itsensä jännittyneeksi, levottomaksi, hermostuneeksi tai ahdistuneeksi taikka hänen on vaikea nukkua asioiden vaivatessa jatkuvasti mieltä. Tunnetko sinä nykyisin tällaista stressiä?"

Kysymykseen vastataan asteikolla 1–5. (1 = en lainkaan, 2 = vain vähän, 3 = jonkin verran, 4 = melko paljon, 5 = erittäin paljon)

Mittari sisältyy Työterveyslaitoksen *Työ ja terveys Suomessa* -haastattelututkimukseen, joka toteutetaan joka 3. vuosi. Tästä on saatavilla ajankohtaista väestötasoista vertailutietoa. Mittarin arvoja 4 ja 5 käytetään kuvaamaan stressin esiintymistä. (TOIMIA-tietokanta www.terveysportti.fi/apps/dtk/tmi/article/tmm00071?toc=307488)

6.3. Väsymyksen arviointiasteikko

Väsymyksen arviointiasteikko (Fatigue Assessment Scale) valikoitui yhdeksi mittariksi kehittämishankkeeseen tiedon keräämiseksi kurssilaisten (näkövammaiset/näköongelmaiset) kokemista väsymys- ja uupumusoireista. Kysely toteutettiin alkuvaiheessa haastatellen kurssin alussa ja noin kolme kuukautta päätösjakson jälkeen Webropol-kyselynä. Viimeisellä kurssilla kysely toteutettiin molemmilla kerroilla Webropol-kyselynä.

Mittaria on käytetty aiemmin hollantilaisessa tutkimuksessa verrattaessa näkövammaisten ja näkevien kokemien uupumusoireiden vaikeusastetta (Schakel ym. 2018). Kysely sisältää kymmenen väittämää siitä, miten vastaaja tavallisesti kokee voivansa. Viisi kysymystä arvioi fyysistä ja viisi mentaalista väsymystä (kysymykset 3 ja 6–9). Kukin väittämä arvioidaan viiden vaihtoehdon asteikolla "ei koskaan – aina" (vaihtoehdoilla tarkemmat sanalliset kuvaukset valinnan helpottamiseksi). Kyselylomakkeen pisteytys voidaan tehdä nettipohjaisella laskurilla. Kokonaispistemäärä saadaan laskemalla väittämien pistemäärät yhteen (huomioi kysymysten 4 ja 10 uudelleenkoodaus) www.wasog.org/educational-material/fatigue-assessment-scale.html. Kokonaispistemäärä vaihtelee välillä 10–50. Alle 22 pisteen tulos ei viittaa väsymysoireiluun. Jos tulos on suurempi kuin 22 pistettä, se viittaa väsymysoireiluun. On löydetty kaksi alaryhmää: 22–34 pistettä viittaa väsymysoireiluun ja enemmän kuin 35 pistettä viittaa vaikea-asteiseen väsymysoireiluun (extreme fatigue).

Mittari on käännetty yli 15 kielelle ja siitä löytyy suomenkielinen nettipohjainen versio pistelaskurilla osoitteessa www.wasog.org/dynamic/media/78/documents/Questionairres/fas_fin_anon.html.

Lähteet:

Schakel W, van der Aa HPA, Bode C et

al. The economic burden of visual impairment and comorbid fatigue: a cost-of-illness study (from a societal perspective). Invest Ophthalmol Vis Sci 2018; 59: 1916–1923. [PubMed] iovs.arvojournals.org/article.aspx?articleid=2678190

6.4. Positiivisen mielenterveyden mittari

Mielenterveys voidaan kuvata psyykkisen hyvinvoinnin tilana, jossa yksilö ymmärtää oman potentiaalinsa, selviytyy elämän normaaleista stressitilanteista, pystyy työskentelemään tuotteliaasti ja hedelmällisesti sekä pystyy antamaan oman panoksensa yhteisönsä hyväksi. Mielenterveys muovautuu ihmisen koko elämän ajan persoonallisen kasvun ja kehityksen myötä. Se voidaan siten nähdä tilanteeseen ja aikaan sidoksissa olevana voimavarana, jota voidaan vahvistaa. Perinteisesti mielenterveyttä on totuttu tarkastelemaan kaksinapaisena jatkumona, jossa mielenterveys ja mielenterveyden häiriö ovat saman jatkumon vastakkaisia päitä. Toisen olemassaolo sulkee toisen pois tai toisen lisääntyminen vähentää toista. Uudemman näkökulman mukaan mielen hyvin- ja pahoinvointi ovat kaksi erillistä ulottuvuutta. Kahden jatkumon mallissa vastustetaan ajatusta, että mielenterveys on vain mielenterveyshäiriön puuttumista. Positiivisen mielenterveyden korostamisella pyritään siirtämään ajattelua pois sairaus- ja ongelmakeskeisyydestä. Lähtökohtana on ajatus, että positiivinen mielenterveys on enemmän kuin mielenterveyshäiriöiden puuttuminen. Positiivisen mielenterveyden käsitettä voidaan pitää synonyymina mielen hyvinvoinnille.

Positiivisen mielenterveyden mittari (WEMWBS, Warwick-Edinburgh mental well-being scale) sisältää 14 eri väittämää. Mittari koostuu seuraavista hyvän mielenterveyden avaintekijöistä: positiiviset tunteet (optimismi, ilo, rentoutuminen), tyydyttävät sosiaaliset suhteet sekä hyvä toimintakyky (energisyys, selkeä ajattelu, itsensä hyväksyminen, itsensä kehittäminen, pystyvyys ja autonomia). Mittarista kehitettiin ja validoitiin myös lyhyt 7-osioinen versio SWEMWBS. Lyhyempi versio on todettu käyttökelpoiseksi mittariksi niin väestötutkimuksissa kuin interventiotutkimuksissakin. Kurssilla päädyttiin käyttämään lyhyttä versiota.

Väittämiä arvioidaan viisiportaisella asteikolla (ei koskaan, harvoin, silloin tällöin, usein, koko ajan). Summamuuttujan pistemäärä saadaan laskemalla yhteen väittämistä saatujen pisteiden summa. 14-osioisessa mittarissa summapistemäärän vaihtelu on 14–70 ja 7-osioisessa 7–35 pistettä. Lyhyttä versiota käytettäessä raakapisteet summamuuttujasta painotetaan seuraavan taulukon mukaisesti: warwick.ac.uk/fac/sci/med/research/platform/wemwbs/using/how-to/swemwbs_raw_score_to_metric_score_conversion_table.pdf.

Molemmista versioista löytyy suomenkielinen kyselylomake. Mittarin käyttö on maksutonta ja käyttölupa haetaan Warwickin yliopistolta: warwick.ac.uk/fac/sci/med/research/platform/wemwbs/using/non-commercial-licence-registration/.

Myös positiivisen mielenterveyden mittari tehtiin kurssin alussa ja noin 2–3 kuukautta päätösjakson jälkeen Webropol-kyselyinä. Ensimmäisillä kursseilla käytettiin 14-osioista versiota, mutta myöhemmin siirryttiin 7-osioiseen versioon. Toistaiseksi mittariin ei ole väestöpohjaisia viitearvoja, mutta sitä voidaan käyttää yksilön tilanteessa tapahtuvien muutosten seurantaan.

Lähteet;

Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa – FinTerveys 2017 -tutkimus www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136223/Rap_4_2018_FinTerveys_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y

7. Mitä opimme kurssin järjestämisestä?

Kurssin prosessimainen työskentelytapa oli keskeinen tekijä, joka vei kurssilaisten tavoitteita eteenpäin. Kurssilaiset olivat selkeästi alkaneet käsitellä näkövammaisuuden osuutta tai vaikutuksia työhön ja omaan jaksamiseen jo ennen kurssille hakeutumista. Kurssi tuki käynnistynyttä prosessia. Kaikki kurssiryhmät toivat esiin kuitenkin tarpeen ja toiveen pidempikestoiseen ja pidemmällä aikavälillä tapahtuvaan työskentelyyn oman muutosprosessin tukemiseksi. Viiden vuorokauden pituinen aloitusjakso koettiin pääsääntöisesti hyvänä, mutta kahden vuorokauden pituista päätösjaksoa osa ryhmistä piti liian lyhyenä. Kurssilaiset kokivat, että liian lyhyen jakson aikana oli vaikea ehtiä irrottautumaan arjesta ja päästä keskittymään teemaan. Kurssijaksojen väliaika oli noin kolme kuukautta. Osa ryhmistä toivoi, että kurssijaksoja olisi ollut useampia kuin kaksi ja ne olisivat toteutuneet pitemmällä aikavälillä. Kurssiryhmien esittämä toive on perusteltu, koska muutosten tekeminen ja rutiinien muodostuminen vaativat aina aikaa ja toistoja.

Kurssin vetäjien intensiivinen työparityöskentely ja päivittäin toteutuvat keskusteluryhmät ohjasivat prosessia vieden sitä eteenpäin vertaisryhmän peilatessa aktiivisesti osallistujien kokemuksia. Asioiden käsitteleminen melko samanlaisessa tilanteessa olevien henkilöiden kanssa ryhmässä ja sen mahdollistama vertaistuki oli kiistatta yksi kurssin tärkeimmistä elementeistä. Ohjatut vertaiskeskustelut ryhmäyttivät tehokkaasti kurssilaisia, mikä auttoi pääsemään nopeasti heille yhteisten ja tärkeiden kokemusten äärelle.

Opimme, ettei kurssille osallistujien määrä saa olla liian pieni. Ryhmän muodostumiseksi täytyy olla vähintään neljä kurssilaista. Kuuden kurssilaisen ryhmä osoittautui erittäin sopivaksi. Liian pienessä ryhmässä välttämättömien asioiden hoitamisesta johtuvat poissaolot hankaloittivat ryhmän yhteistä prosessia ja tekemistä. Näkövammaiset ja näköongelmaiset, jotka toimivat pääosin näönvaraisin tekniikoin ja olivat näkönsä kanssa siirtymävaiheessa, osoittautui onnistuneeksi kohderyhmäksi. Hank-

> ”Löysin taas entisen itseni.”

keen alkuvaihe kuitenkin osoitti, että myös näköä korvaavin tekniikoin toimivat sokeat kaipaisivat tukea työssä jaksamiseensa. Heidän tarpeensa ovat kuitenkin erilaiset.

Laitosmuotoisesti toteutettu kurssi osoittautui merkitykselliseksi. Se mahdollisti kurssilaisille pysähtymisen oman tilanteensa äärelle sekä irrottautumisen koti- ja työarjen velvoitteista. Avomuotoinen kurssi ei olisi mahdollistanut tätä. Päätösjakson toteuttaminen arkipäivinä (torstai–perjantai) oli viikonloppua toimivampi (perjantai–lauantai). Näin kurssilaisille jäi viikonloppu palautumisaikaa ennen työarjen aloittamista. Kurssilaisten majoittuminen kuntoutuskeskuksessa mahdollisti tiiviin ryhmäytymisen, jonka seurauksena moni ryhmä perusti WhatsApp-ryhmän ja vertaisryhmän tuki säilyi jaksojen välissä. Useampi ryhmä on jatkanut yhteydenpitoa myös kurssin jälkeen. Tämä kertoo siitä, miten merkitykselliseksi vertaisryhmä voi muodostua.

Kurssille valitut sisältöteemat osoittautuivat onnistuneiksi ja palvelivat kurssille asetettuja tavoitteita. Kurssipäivien tai -jaksojen lisääminen olisi mahdollistanut asioiden syvemmän ja laaja-alaisemman käsittelyn.

Jo kursseja aloitettaessa ilmeni, ettei alun perin kohdealueeksi valitulta pääkaupunkiseudultakaan löytynyt tarpeeksi hakijoita kurssille. Myös vuodelle 2021 suunniteltu alueellinen kurssi Oulussa (kohdealueena Pohjois-Suomi) jäi toteuttamatta hakijoiden puutteen vuoksi. Tämä viittaisi siihen, että jatkossakin tämän kaltaiset kurssit kannattaisi järjestää valtakunnallisena. Saattaa olla, että kurssilaisen on myös helpompi hakeutua kurssille tietäessään ryhmän koostuvan itselle vieraista ihmisistä. Henkilökohtaisten asioiden jakaminen on usein helpompaa ryhmässä, jossa kurssilaiset ovat entuudestaan toisilleen vieraita. Maantieteellisesti liian pienellä alueella on mahdollista, että kurssilaiset olisivat toisilleen entuudestaan tuttuja.

Alueellinen kurssi oli suunniteltu toteutettavaksi samojen teemojen varaan kuin Kuntoutus-Iiriksessä toteutettu kurssi. Sisällöt olisivatkin olleet toteutettavissa myös alueellisella kurssilla. Alueelliseen kurssiin suunniteltiin kolmen vuorokauden pituinen aloitusjakso, väliajalle etätapaamisia ja -webinaareja sekä kahden vuorokauden pituinen päätösjakso. Myös alueellisella kurssilla olisi ollut mahdollisuus yöpyä aloitus- ja päätösjaksolla hotellissa, mikä olisi edistänyt ryhmän kiinteyttä.

Vaikka alueellista kurssia ei pystytty järjestämään, toteutettiin alueelliseen kurssiin suunnitellut kaksi etäwebinaaria Teams-yhteydellä. Webinaareja tarjottiin kaikille Stop työuupumukselle -kurssin käyneille tai sitä parhaillaan käyville. Etäwebinaarit mahdollistivat näkövammaisten osallistumisen eri puolelta Suomea. Osallistujat antoivat jonkin verran palautetta siitä, että heillä oli vaikeuksia järjestää työarjessa aikaa ilta-aikaan

järjestettävään webinaariin osallistumiseen.

Pienellä ryhmällä saadut kokemukset väsymyksen arviointi -asteikon, koettu stressi- kysymyksen ja positiivisen mielenterveyden mittarin käytöstä viittaisivat siihen, että niitä voitaisiin käyttää tämänkaltaisissa hankkeissa seurantamittareina. Lisätutkimusta kuitenkin tarvitaan.

Firstbeat-hyvinvointianalyysia käytettiin tietojemme mukaan nyt ensimmäistä kertaa näkövammaisilla henkilöillä. Saadun kokemuksen mukaan laitteen käyttö onnistuu eriasteisesti näkövammaisilta. Siitä saadut tulokset konkretisoivat henkilökohtaista stressi- ja kuormitustilannetta sekä palautumisen laatua. Toistomittaus antoi seurantatietoa siitä, onko muutosten tekeminen tilanteen kohentamiseksi onnistunut.

Koronapandemia ja siitä aiheutuvat rajoitukset vaikuttivat toteutuneiden kurssien määrään ja erityisesti vapaa-ajan ohjelmiin hankkeen tietyissä vaiheissa. Sauna- ja uima-allastilojen ollessa kiinni kehitimme ”omatoimi-span”, mikä osoittautui loistavaksi vapaamuotoisen yhdessäolon ja keskustelun mahdollistajaksi. Sen voi toteuttaa myös kotona ja ottaa kiireisen arjen lomassa silloin tällöin oman hetken.

Kun järjestät kurssia:

1. Varaudu toistuviin muutoksiin, kun teet jotain ensimmäistä kertaa: suunnitellut tilat, työntekijät ja monet muut asiat voivat muuttua.

2. Vaikka kuinka yrität, kaikkea on mahdotonta huomioida etukäteen. Yllätyksenä voi tulla vaikkapa valojen sammuminen perjantai-iltana, kun suurin osa kuntoutustoiminnoista on viikonloppuisin kiinni. Niinpä kurssilaiset voivat joutua sytyttelemään valoja omatoimisesti.

3. Kun kurssi toteutuu tavanomaisesta kurssitoiminnasta poikkeavina aikoina, tästä voi aiheutua yllätyksiä ja ylimääräisiä järjestelyjä, esimerkkinä kurssilaisten ruokahuolto esimerkiksi viikonloppuisin.

4. On suositeltavaa, että kurssilla käytettävät tilat sijaitsevat lähekkäin ja pysyvät samoina, jolloin liikkuminen ja tilasta toiseen siirtyminen on näkövammaisille helpompaa ja mahdollisimman stressitöntä.

5. Kurssiohjelmaa ei saa rakentaa liian tiiviiksi, vaan siinä täytyy olla sopivasti aikaa myös vapaamuotoiselle yhdessä- ja yksinololle. Tämä mahdollistaa asioiden prosessoinnin ja oivaltamisen. Mukaillaksemme hyvinvointivalmentaja, tietokirjailija Kaisa Jaakkolan toteamusta viikkokalentereiden tiiviyteen liittyen: ”Kurssiohjelma ei saa huohottaa, vaan sen pitää hengittää”.

6. Liikunta ja liikkuminen on ehdottoman tärkeä osa ohjelmaa. Pitkien päivien aikana on mahdollistettava ulkona liikkuminen vaikeista keliolosuhteista huolimatta, ja on varmistettava riittävät opasresurssit. Riittävä määrä oppaita kurssilaisten näkötilanteesta riippuen mahdollistaa turvallisen ja mahdollisimman stressittömän ulkoilun.

Liitteet: kurssiesite

Stop työuupumukselle -kurssi

Näkövammaisten liitto ry kehittää kurssimallia, jolla pyritään tukemaan näkövammaisen tai näköongelmaisen henkilön työssä jaksamista. Kolme kurssia on jo toteutettu ja kurssi on osoittanut tarpeellisuutensa. Nyt on mahdollisuus hakea vielä keväällä 2021 toteutuvalle kurssille Kuntoutus-lirikseen Helsinkiin. Suunnitteilla on myös syksyllä 2021 avomuotoinen kurssi Oulussa yhteistyössä alueyhdistyksen kanssa.

Kurssille voivat hakea pääosin näönvaraisin tekniikoin toimivat työssäkäyvät henkilöt koko maasta.

Suomessa neljännes työntekijöistä kokee työstressiä. Tämä vastaa EU-maiden keskitasoa (22 %), Ihmisten yksilöllinen ja ajankohtainen stressiherkkyys vaihtelee. Eri ihmiset reagoivat eri tavalla samanlaisessa tilanteessa ja samakin ihminen voi reagoida eri tavalla eri elämänvaiheissa. Tilapäinen työstressi ei ole haitallista, mutta pitkittyessään työstressi voi johtaa uupumiseen. Vasta viime vuosien aikana on alettu tutkia ja tunnistaa näkövammaisuuteen liittyvää uupumusta, johon liittyy omia erityispiirteitä muista ryhmistä poiketen. Useimmiten mainittuina uupumuksen syinä olivat mm. voimakas kognitiivinen kuormitus, näönvaraisen toiminnan vaatima ponnistelu, näkemisen riippuvuus valaistusolosuhteista ja tilanteen synnyttämät kielteiset ajatusmallit ja tunteet.

Mihin kurssilla keskitytään

Kurssilla keskitytään palautumiseen ja voimavarojen vahvistamiseen sekä ylläpitämiseen suhteessa työhön ja muuhun elämään. Nämä ovat asioita, joihin voit itse vaikuttaa. Tämä vaatii sinulta halua tarkastella omaa toimintaa ja ajatusmaailmaa yhdessä muiden kurssilaisten kanssa. Kurssilla huomioidaan myös työn ja työympäristön yhteys työssä jaksamiseen ja etsitään ratkaisuja, mitä kautta näihin asioihin voi tarvittaessa vaikuttaa. Kurssilla ei tehdä esim. näkötutkimuksia tai apuvälinekartoituksia. Jos tällaisia tarpeita on, niin kurssilaiset ohjataan hakeutumaan tarvittavien palveluiden piiriin.

Kurssilla keskitytään siihen, miten itse voisi ajatella tai toimia toisin, jotta työstressi hellittäisi, olo helpottuisi ja kokonaisvaltainen jaksaminen parantuisi. Oman tilanteen arvioinnin kautta edetään

miettimään, miten voisi vahvistaa hyvinvointia tukevaa ajattelua ja toimintaa vertaisryhmää hyödyntäen.

Kurssilla on mahdollista tehdä myös Firstbeat-hyvinvointianalyysi palautumisen, stressin ja liikunnan suhteen arvioimiseksi.

Kurssi voi palvella sinua, jos:

- sinulla on utelias ja kiinnostunut asenne omien ajattelu- ja toimintamalliesi arvioimiseen
- haluat työstää asioita vertaisryhmässä toisten kanssa
- haluat löytää omaa työssä jaksamista tukevia keinoja ja olet motivoitunut tekemään tarvittaessa myös ”korjausliikkeitä” omaa tilannettasi koskien
- tunnistat, että psyykkinen ja fyysinen jaksaminen tukevat toinen toistaan

Kurssin teemat

Työhyvinvointi, työssä jaksaminen, työstä palautuminen, elämäntavat osana työssä jaksamista, rentoutuminen ja voimautuminen.

Kohderyhmä

Stop työuupumukselle -kurssi on suunnattu työssä oleville tai yrittäjänä toimiville näkövammaisille tai näköongelmaisille henkilöille, jotka kokevat työssään kuormitusta. Kurssi on suunnattu pääosin näönvaraisin tekniikoin toimiville. Kurssille valitaan 6 kurssilaista.

Toteutus

Kurssiin sisältyy ennakkotehtävä, 5 vrk pituinen laitoskurssijakso (arkiviikko) Kuntoutus-Iiriksessä Helsingissä, välitehtävä ja 2 vrk mittainen (to-pe) laitosmuotoinen seurantajakso.

Ajankohta 2021

Stop työuupumukselle -kurssikokonaisuus:

1. Kuntoutus-Iiriksessä 22.-26.3.2021 ja jatko-osa 27.-28.5.2021.
Hakuaika päättyy 5.2.2021.
2. Avomuotoinen kurssikokonaisuus Oulussa syksyllä 2021. Kurssin ajankohta, jaksotus ja hakuohjeet ilmoitetaan myöhemmin.

Kurssille hakeminen

Kurssit ovat osallistujille maksuttomia ja ne toteutetaan STEA:n rahoittamana. Kurssille valitaan 6 osallistujaa. Valinnassa huomioidaan mm. hakemukseen kirjattu tarve ja ensisijaisesti hakijat, jotka eivät ole viime vuosien aikana osallistuneet Kelan lääkinnälliseen kuntoutukseen Kuntoutus-Iiriksessä. Lisäksi tavoitteena on löytää hakemusten perusteella mahdollisimman toimiva ryhmä, jossa jokainen voi löytää vertaisensa.

Kurssille haetaan joko täyttämällä sähköinen hakemuslomake tai lähettämällä Kuntoutus-Iirikseen paperinen hakemus, jonka voit tulostaa alla olevista linkeistä rtf- tai pdf-muodossa.

Hakemus Stop työuupumukselle -kurssille (rtf)
Hakemus Stop työuupumukselle -kurssille (pdf)

Liitteeksi tarvitset B-lääkärinlausunnon, jossa on näkökykyäsi ja terveydentilaasi koskevat tiedot sekä lääkärin suositus kurssille hakeutumisesta. B-lääkärinlausunnon voit pyytää työterveyshuollosta, terveysasemalta tai hoidostasi vastuussa olevasta terveydenhuollon yksiköstäsi.

Hakemus ja lääkärinlausunto lähetetään Näkövammaisten liittoon osoitteeseen:

Stop työuupumukselle -kurssi
Kuntoutus-Iiris/Näkövammaisten liitto ry
PL 41
00030 IIRIS

Toimeentulo kurssin aikana

Kurssin ajalta voit saada Kelan maksamaa kuntoutusrahaa, jos olet 16-67-vuotias ja olet kurssin vuoksi estynyt tekemästä työtäsi ja kurssi on tarpeen työelämässä pysymiseksesi tai sinne palaamiseksi. Kuntoutusrahahakemuksen liitteeksi tarvitset em. B-lääkärinlausunnon sekä kurssilta saamasi osallistumistodistuksen.

Lisätietoja kurssista:

Annamaija Ketola
annamaija.ketola@nkl.fi
puh. 040 723 2973
Sivun alkuun

Liitteet: Kurssihakemus

Näkövammaisten liitto

Stop työuupumukselle -kurssin hakemus

Kurssille valitseminen edellyttää, että henkilötietosi rekisteröidään asiakastietojärjestelmäämme. Henkilötietoja käytetään vain kurssitarkoitukseen.

Hakijan tiedot

Nimi: _____

Lähiosoite: _____

Postinumero ja -toimipaikka: _____

Puhelin: _____

Sähköpostiosoite: _____

~~**Rastita haluamasi kurssiajankohta (kurssi on 2-osainen)**~~
~~**(valitse vain toinen kursseista)**~~

Ajankohta ja paikka: 22.-26.3.2021 ja jatko-osa 27.-28.5.2021 Kuntoutus-liriksessä.
Hakuaika päättyy 5.2.2021.

☐ ~~**1. kurssi 11.-15.5.2020 ja jatko 6.-7.8.2020. Haku päättyy 9.4.2020.**~~

☐ ~~**2. kurssi 14.-18.9.2020 ja jatko-osa 19.-20.11.2020. Haku päättyy 9.4.2020.**~~

Perustelut kurssille hakemiseksi

Miksi haluat kurssille? _____

_____

_____

Minkä asian toivot muuttuvan kurssin aikana

Kerro lyhyesti työelämätilanteesi (työskenteletkö palkansaajana vai yrittäjänä, oletko kokoaikaisessa työssä vai osa-aikaisessa työssä jne.)

Täytä seuraavat tiedot vain siltä osin, kun niitä ei ole B-lääkärinlausunnossa

Silmäsairauden diagnoosi ja toteamisvuosi

Näkötilanne (esim. näöntarkkuus ja näkökenttä sekä näkövamman haitta-aste; kuvaa myös, miten näkemisen ongelmat vaikuttavat tarkassa lähityöskentelyssä ja/tai liikkumisessa)

Mitä näkemisen/näkövammaisen apuvälineitä käytät aktiivisesti työssä/arkielämässä

Silmälasit ☐

Suurennuslasi ☐

Elektroninen suurennuslaite ☐

Luku-tv ☐

Absorbtiolasit ☐

Suurennusohjelma ☐

Ruudunlukuohjelma ☐

Valkoinen keppi ☐

Muu, mikä/mitkä: _____

Oletko ollut aikaisemmin Kuntoutus-Iiriksessä järjestetyillä kursseilla?

kyllä
milloin

en

Muu terveydentila (muut toimintakykyysi vaikuttavat sairaudet)

_____

Vastaa vielä lopuksi koettua stressiä arvioivaan kysymykseen.

Stressillä tarkoitetaan tilannetta, jossa ihminen tuntee itsensä jännittyneeksi, levottomaksi, hermostuneeksi tai ahdistuneeksi taikka hänen on vaikea nukkua asioiden vaivatessa jatkuvasti mieltä.

Tunnetko sinä nykyisin tällaista stressiä?

1= en lainkaan
2= vain vähän
3= jonkin verran
4= melko paljon
5= erittäin paljon

Tietojen käsittely

Annan luvan rekisteröidä asiakastietoni Kuntoutus-Iiriksen asiakasrekisteriin

kyllä
en

Annan luvan, että hakemuksessa olevat tiedot saa luovuttaa kurssin ohjaajille

kyllä
en

Minulle saa lähettää tietoa Kuntoutus-Iiriksen muista palveluista

kyllä
ei

Minulle saa lähettää tiedon kurssivalinnasta sähköpostitse

Kyllä ☐

Ei ☐

Allekirjoitus

Aika ja Paikka

Allekirjoitus

Postita hakemus B-lääkärintodistuksen kanssa osoitteeseen

Stop työuupumukselle -kurssi
Kuntoutus-Iiris / Näkövammaisten liitto ry
PL 41
00030 IIRIS

Liitteet: Esimerkkiohjelma Kuntoutus-Iiriksessä toteutetusta kurssista

Esimerkkiohjelma:

Aloitusjakso ma-pe
Maanantai
klo 11-12 Saapuminen ja lounas
klo 12-14 Kurssin aloitusryhmä ”pysähtyminen ja voimavarat” (psykologit)
klo 14-14.30 kahvi
Ulkolenkki klo 14.30 ja 15.15 puolelle ryhmälle
Hieronta-ajat klo 14.30, klo 15.15 sekä klo 15.45-16.15
klo 16.30 Päivällinen
klo 20.00 Iltapala

Tiistai
klo 8.00 Aamupala
klo 8.45-9.30 Päivänavaus ja hengittäminen/ rentoutus (psykologi)
klo 9.30-11 Keskusteluryhmä ”Näkövammaisuuteen liittyvä uupumus” ja ”Mikä kuormittaa?” (psykologit)
klo 11-12 Ulkoilu
klo 12-13 Lounastauko
klo 13-14 Keskusteluryhmä ”Liikunnan merkitys hyvinvoinnille” (fysioterapeutti)
klo 14-14.30 Kahvi
klo 14.30-15.30 Liikuntaryhmä tai rentoutus (fysioterapeutti)
klo 16.30 Päivällinen
klo 20.00 Iltapala

Keskiviikko
klo 8.00 Aamupala
klo 8.45-9.30 Päivänavaus ja hengittäminen/ rentoutuminen (psykologi)
klo 9.30-11 ”Tietotekniset apuvälineet ja älypuhelin näkövammaisen apuna” (IT-ohjaaja)
klo 11-11.45 Ulkoilu
klo 11.45-12.30 Lounastauko
klo 12.30-14.00 Keskusteluryhmä ”Kuormitustekijöiden työstäminen” (psykologit)
klo 14-14.30 Kahvi
klo 15-16 Pilatestunti (pilatesohjaaja)
klo 16.30 Päivällinen
klo 17.30-19 Ilmaisutaidon ryhmä (ilmaisutaidon ohjaaja)
klo 20.00 Iltapala

Torstai
klo 8.00 Aamupala
klo 8.45-9.30 Päivänavaus ja hengittäminen/ rentoutuminen (psykologi)
klo 9.30-11 Keskusteluryhmä ”Palautuminen” ja Firstbeatmittauksen ohjeistus (psykologit)
klo 11-12 Ulkoilu

klo 12-12.45 Lounastauko

klo 12.45-14 Mindfullnes (psykologi)

klo 14-14.30 Kahvi

klo 14.30-15.30 ”Työterveyshuollon tuki työssä jaksamiselle” (työterveyslääkäri)

klo 16.30 Päivällinen

klo 17.30-19.30 Toiminnallista tekemistä (kädentaitojenohjaaja)

klo 20.00 Iltapala

Perjantai
klo 8.00 Aamupala
klo 8.45-9.30 Päivänavaus ja hengittäminen/ rentoutuminen (psykologi)
klo 10-11.45 Ammatillisen kuntoutuksen mahdollisuudet (työelämäasiantuntija)

klo 12-13 Lounastauko

Palautteen tekeminen webropolkyselynä

klo 13-15 Päätösryhmä teemalla ”Muutos”, välitehtävä, palaute ja jatkojakson suunnittelu (psykologit)

Päätösjakso
Torstai
klo 8.00 Aamupala
klo 8.45-10.15 Psykologin keskusteluryhmä (psykologit)
klo 10.15-11.15 kuntopiiri (fysioterapeutti)
klo 11.30-12.30 Lounas
klo 12.30-15.30 Taidetyöpaja (taiteilijaohjaaja ja psykologit)
klo 15.45-17.15 Näkövammaisten liiton työelämäpalvelut esittäytyvät (työelämänasiantuntija)
Yhteinen pizzailta
klo 20-21.30 Sauna, uinti ja omatoimispa
21.30 iltapala

Perjantai
klo 8.00 Aamupala
klo 8.45-9.45 Sosiaaliturvan kyselytunti (sosionomi)
klo 10-11 Pilatestunti (pilatesohjaaja)
klo 11-12 Lounas
klo 12-14.30 Päätöstilaisuus ”Katse eteenpäin” (psykologit)

Liitteet: Esimerkkiohjelma alueelle suunnitellusta kurssista

Esimerkkiohjelma

Suunniteltu Pohjois-Pohjanmaan Näkövammaiset ry alueyhdistyksen kanssa

Aloitusjakso ke-pe

Keskiviikko

klo 11-12 Aloitusryhmä (toiminnanjohtaja, psykologi)

klo 12-13 Lounas
klo 13-14.30 Keskusteluryhmä ”Tutustuminen, voimavarat, ennakkotehtävä ja muutostavoite” (psykologi)
klo 14.30-15 Kahvi

klo 15-16 Pilatestunti (pilatesohjaaja)

klo 16-16.30 Majoittuminen hotelliin ja yhteinen ulkolenkki (vapaaehtoiset avustajat)

klo 17.30 Päivällinen

klo 19-20 Tutustumisilta (toiminnanjohtaja)
klo 20.00 Iltapala

Torstai
Klo 7.30-8.30 Aamupala
Klo 9-9.30 Päivänavaus ja hengittäminen/ rentoutuminen (psykologi)
Klo 9.45-11.15 Keskusteluryhmä ”Näkövammaisuus ja uupumus -etäluento, kuormitustekijät, firstbeatmittauksen ohjeistaminen” (psykologit)
Klo 11.15-12.15 Lounas

Klo 12.30-13.30 Ammatillisen kuntoutuksen keinot (työelämäasiantuntija etänä)

Klo 13.30-14 Kahvi

Klo 14-15 Lääkärin luento (silmälääkäri)
Klo 16 ulkolenkki (toiminnanjohtaja)
Klo 17.30 Päivällinen
Klo 20.00 Iltapala

Perjantai
Klo 7.30-8.30 Aamupala
Klo 9-9.30 Päivänavaus ja hengittäminen/ rentoutuminen (psykologi)
Klo 9.45-11.15 Keskusteluryhmä ”kuormitustekijät vaikuttamisen kehällä, työn tuunaaminen ja välitehtävä” (psykologi)

Klo 11.15-12.15 Lounas

Klo 12.15-13.45 ”Tietotekniset apuvälineet ja älypuhelin näkövammaisen apuna (ICT-ohjaaja)

Klo 13.45-14.30 Päätöstilaisuus ja -kahvit (toiminnanjohtaja)

Etäluennot väliajalla 3 viikon välein
Torstai
Klo 17-19.00 Uupumukselle altistavat ajattelu- ja toimintamallit (työterveyspsykologi)
Torstai
Klo 17.30-19.00 Näkövammaisten liiton Työelämäpalvelut esittäytyvät
Torstai
Klo 17.00-19.00 Väsyttääkö aina -Terveyttä ja virtaa ravinnosta (ravintovalmentaja)

Päätösjakso to-pe
Torstai
Klo 11-12 Yhteinen lounas ja kuulumiset (toiminnanjohtaja)
Klo 12.30-14.00 Keskusteluryhmä ”Palautuminen ja uni” (psykologi)
Klo 14-14.30 Kahvi

Klo 14.30-16.30 Kädentaitoja sisältäen Minna Huotilaisen podcast (kädentaito-ohjaaja)

Klo 16.30 Majoittuminen hotelliin ja yhteinen ulkolenkki (toiminnanjohtaja)

Klo 17.30 Päivällinen (vapaaehtoiset avustajat)

Klo 19-20 Iltaohjelma (toiminnanjohtaja)

Klo 20 Iltapala

Perjantai
Klo 7.30-8.30 Aamupala

Klo 9-10 pilatestunti etänä (pilatesohjaaja)
Klo 10.15-11.30 Sosiaaliturvan kyselytunti (oikeuksienvalvonnan asiantuntija)
Klo 11.30-12.30 Lounas

Klo 12.30-13.45 Keskusteluryhmä ”Katse eteenpäin” (psykologi)

Klo 13.45-14.30 Päätöskahvit ja palaute (toiminnanjohtaja ja psykologi)