



10.9 Tarina ja ideat projektiin

SARI VIRTANEN

Kokemusasiantuntija esittäytyy

- ▶ Sari Virtanen, tietoliikennealan työn tekijä ja perheen äiti
- ▶ Vuonna 2015 sain Tia kohtauksen, jolle ei löytynyt selitystä
- ▶ Tilanne hoidettiin sairauslomalla ja lomalla (yhteensä 2 kk)
- ▶ Syksyllä töihin palattua työtilanne oli katastrofi ja itkin kopissani ja tein töitä
 - ▶ Sinnittelin 4 viikkoa, vaikka itkin joka päivä
 - ▶ Kun kollega palasi töihin, tilasin vihdoin lääkärin kollegan kehotuksesta, kun hän kysyi minulta miten on mennyt, minä vaan itkin kopissani



Sairausloma ja töihin paluu

- ▶ Kun menin lääkärille, hän oli kauhuissaan
- ▶ Niin kauan palloja heitellään, kun olet itse valmis ottamaan koppeja, rajat pitää vetää itse
- ▶ Tästä alkoi 6 kk sairausloma ja palasin töihin ensimmäisen kerran 2016 tammikuun lopulla osasairauspäivärahan turvin (Kela)
- ▶ Aloitin 40% ja siitä lisättiin pikkuhiljaa 60% jne.
- ▶ Kesäloman jälkeen tein hetken täyttä päivää
- ▶ Sairauslomia tuli vuosittain, kun jaksaminen ei vaan kantanut ja oireet ja väsymys iskivät uudelleen
- ▶ Välillä 2016-2020 useita työkokeiluita, sairauslomia...

Uupumus on sitkeässä

- ▶ Kun on kerran uupunut, paraneminen vanhassa ympäristössä on haasteellista, kun pitää osata oppia vetämään rajoja ja toimimaan uudella tavalla.
- ▶ Usein uupunut on suuri vastuunkantaja, joka ei osaa sanoa Ei
- ▶ Pitää oppia uusia toimintatapoja ja vetää omia rajojaan, uupumus on aina pitkän ajan tulosta, niin yhtä pitkä jopa pidempi aika menee toipumiseen
- ▶ Muutos on välttämätön, mikäli et lähde muutoksen tielle, niin uuvut helposti uudelleen, samassa ympäristössä on haasteellista oppia pitämään puoliaan ja muuttamaan toimintatapojaan

Minua auttaneet asiat

- ▶ Kolmen vuoden psykoterapia (psykoterapia on uupuneelle ehdoton asia, siellä alat ymmärtämään, että sinun ei tarvitse toimia oppimallasi tavalla, vaan vähempikin riittää). Tavat ovat niin syvällä, että niiden muuttamiseen menee aikaa ja silti vanhaan paluu on liian helppoa, jopa automaattista
- ▶ Silmu kuntoutus (Kelan kuntoutus uupuneille ja masentuneille)
 - ▶ Suositus tälle, vain vertaistuki voi todella ymmärtää mitä uupunut kantaa sisällään ja kärsii, vaikka kyseessä on sairaus, niin häpeä on uskomaton
 - ▶ Kuntoutus jaksoja on vuoden sisällä 3 viikon jaksoa. Sisältää ryhmätöitä, psykologin ja psykiatrin kanssa keskusteluita ja erilaista toimintaa
 - ▶ Kokemusasiantuntija koulutus (vaatii jaksamista, kun on rankka koulutus, mutta antaa erityisen paljon)

Muutokset jatkuu

- ▶ Yin-jooga, hengittäminen ei ole koskaan yliarvostettua!
 - ▶ Ymmärsin, kuinka elin "pintahengityksellä", annoin keholle viestiä stressitilasta jatkuvasti, ei ole ihme, että ahdistusoireet vaivasivat ja pinna oli kireällä
 - ▶ Luonto antaa voimaa
 - ▶ Luonto antaa voimavaroja, luonnossa olemisen ja riippumattomassa keinumisen antaa rauhaa ja tekee hyvää aisteille, pitää ymmärtää, että luontoon pitää pysähtyä. Olinhan minäkin aina kulkenut metsissä lenkkeilemässä ja hiihtämässä, mutta luonnosta nauttiminen on täysin eri asia
 - ▶ Puhu, puhu ja puhu
 - ▶ Häpeä pitää saada pois uupumuksen ympäriltä, ei ole oma syy, että uupuu. Kyse on enemmän siitä, että ylittää kaikkien muiden vaatimukset, oma rima on asetettu liian korkealle

Ennaltaehkäisyn tärkeys

- ▶ Ennaltaehkäisy on kaiken a ja o
- ▶ Työpaikoille pitää saada infoa palautumisen tärkeydestä ja kertoa jo ennakkoon, mikäli ei ole riittävästi palautumista, mitä siitä seuraa
- ▶ Fysiikka pettää ensin, omalla kohdalla mieli yritti kovasti jaksaa, vaikka viimeisen parin vuoden aikana sairastin jatkuvasti, koko kroppaa kolotti, enkä nauttinut mistään.
- ▶ Sain raivareita, kun stressi ja huono olo puski ulos ja kroppa ei kestänyt, viattomat perheenjäsenet kärsivät
- ▶ Uupumus on koko perheen sairaus, pitää huolehtia myös perheen jaksamisesta
- ▶ OTA APU VASTAAN, TÄMÄ ON SISUKKAILLE SUOMALAISILLE VAIKEAA!

KIITOS!

- ▶ Olen todella iloinen päästessäni mukaan tähän projektiin ja toivon, että pääsen jatkossa myös jakamaan kokemustani
- ▶ Olen pitänyt työpaikalla jaksamisesta ja palautumisesta tilaisuuksia teamsin avulla (Teamsissa on mahdollisuus jakaa ryhmiin, tilaisuudet ovat sisältäneet ryhmäkeskusteluita).
- ▶ Palaute asteikolla 1 -5 , on ollut 4 ja 5 luokkaa. Aihe on todettu erittäin tärkeäksi
- ▶ Näen, että jokaiseen työterveyteen ja julkiseen terveydenhuoltoon pitäisi lisätä ennaltaehkäisevät toimenpiteet uupumisen varalle
- ▶ Kun asioista puhutaan, niin ihmisten ajatukset heräävät!
- ▶ Haluan tuoda toivoa, poistaa häpeää ja antaa tukea