
Ensi- ja turvakotien liiton jäsenyhdistysten työntekijöiden matalan kynnyksen psykososiaalinen tuki

Työsuojelurahaston tukeman hankkeen loppuraportti

8.12.2022

Sirkku Ruutu / Maria Länsiö

Sisältö

1. Lähtötilanne ja syyt hankkeen käynnistämiseen
2. Hankkeen tavoitteet ja merkitys
3. Hankkeessa sovellettu tutkimus ja ulkopuolinen asiantuntija
4. Hankkeen toteutuminen ja eteneminen
5. Hankkeen hyödyt osallistuneille työntekijöille
6. Hankkeen hyödyt toteuttajille
7. Jatkotoimenpiteet
8. Viestintä ja yleinen hyödynnettävyys suomalaisessa työelämässä
9. Yhteystiedot

1. Lähtötilanne ja syyt hankkeen käynnistämiseen

- Hanke käynnistettiin, sillä Ensi- ja turvakotien liiton jäsenyhdistyksissä oli havaittu mielenterveyteen liittyneiden sairaspotilaiden määrän kuusinkertaistuneen.
- Mahdolliseksi ratkaisuksi tilanteen helpottamiseksi tunnistettiin ratkaisukeskeisen lyhytterapian hyödyntäminen. Varsinaisen terapian sijaan relevantiksi koettiin lähestymistapa, jossa tuettaisiin työntekijöiden resilienssiä ja kykyä huolehtia omasta työhyvinvoinnistaan.
- Tuen tarpeen tunnistamiseksi kolmen jäsenyrityksen työntekijöille toteutettiin anonymi kysely heidän työhyvinvoinnistaan ja mahdollisista keinoista sen tukemiseksi. 90,1 % kyselyyn vastanneista koki joko selkeää tarvetta tai oli vähintään valmis kokeilemaan ulkopuolisen asiantuntijan tuottamaa keskusteluapua psyykkisen resilienssin ylläpitämiseksi.

2. Hankkeen tavoitteet ja merkitys

- Hankkeen tavoitteina olivat:
 - Akuutisti tukea Ensi- ja turvakotien liiton työntekijöiden työhyvinvointia, mikä vähentäisi mielenterveysliitännäisten sairauspoissaolojen määrää.
 - Antaa työntekijöille sellaisia työkaluja ja toimintatapoja oman resilienssin vahvistamiseen, jotka vahvistavat pysyvästi työhyvinvointia.
 - Pilotoida ratkaisukeskeistä lyhytterapiaa lähestymistapana ja saada tietoa, jonka pohjalta mahdollisesti laajentaa sen käyttöä (mm. työntekijöihin, jotka eivät olleet tämän hankkeen piirissä).
- Laajasti katsottuna hankkeen merkitys oli etsiä matalan kynnyksen tapoja vahvistaa työhyvinvointia sosiaali- ja terveysalalla, jonka merkitys koko suomalaisen hyvinvointiyhteiskunnan tukijalkana on kriittinen.

3. Hankkeessa sovellettu tutkimus ja ulkopuolinen asiantuntija

- Hankkeen vaikuttavuudesta tehtiin tutkimus, jonka toteutti ulkopuolinen asiantuntijana Milla Lintervo. Hän on koulutukseltaan sosiaalipsykologi ja on parhaillaan valmistumassa ratkaisukeskeiseksi lyhytterapeutiksi. Vaikuttavuustutkimus oli samalla hänen lopputyönsä.
- Vaikuttavuustutkimus sisältää myös viitteitä muihin tutkimuksiin, jotka ovat tälle hankkeelle relevantteja.
- Vaikuttavuustutkimus toimitetaan Työsuojelurahastolle tämän loppuraportin liitteenä.

4. Hankkeen toteutuminen ja eteneminen

- Hanke toteutettiin siten, että Ensi- ja turvakotien liiton Turun, Tampereen ja Jyväskylän alueyhdistysten yhteensä 30 työntekijälle tarjottiin kullekin:
 - Viisi kertaa yksilö-coachingia oman coachin kanssa (ratkaisukeskeinen lyhytterapeutti)
 - Mahdollisuus osallistua oman coachin vetämään kolmeen suljettuun pienryhmätapaamiseen ja Ensi- ja turvakotien liiton kaikille työntekijöille avoimiin vertaismentorointitapaamisiin (yhteensä 10 kpl), joissa oli kussakin tietyn coachin ennalta valmisteleva teema
 - Itsenäisesti toteutettavia harjoitteita oman työhyvinvoinnin tueksi
- Yllä olevat toteutettiin toukokuun ja marraskuun välisenä aikana osallistujien ja coachien aikatauluista riippuen. Keväällä ja kesällä paino oli yksilö-coachingissa, syksyllä ryhmätapaamisissa.
- Coachit eli ratkaisukeskeiset lyhytterapeutit saivat koko prosessin yli työnohjausta ja tukea Sirkku Ruudulta, joka kouluttaa työkseen mm. lyhytterapeutteja.

5. Hankkeen hyödyt osallistuneille työntekijöille

- Hankkeen vaikuttavuutta arvioitiin erillisessä Milla Lintervon toteuttamassa vaikuttavuustutkimuksessa, joka on tämän loppuraportin liitteenä.
- Yleisesti ottaen hanke saavutti työntekijöiden näkökulmasta tavoitellut hyödyt. Vaikuttavuutta tutkittiin sekä a) kyselyllä, johon hankkeeseen osallistuneet työntekijät vastasivat hankkeen alussa ja lopussa b) ryhmähaastatteluilla, joissa kuultiin sekä osallistuneita työntekijöitä että tuen toteuttaneita lyhytterapeutteja. Nostoina:
 - Asteikolla 1-5 työntekijöiden tyytyväisyys prosessiin oli keskiarvoisesti 4,4.
 - Jaksamisen ja psyykkisen hyvinvoinnin saralla vähenivät erityisesti työntekijöiden kokemukset riittämättömyyden tunteesta, palautumiskyvyttömyydestä ja ongelmallisten asioiden vauvomisesta.
 - Vahvuuksien ja voimavarojen saralla koheni erityisesti työntekijöiden kokemus siitä, että tukea on tarvittaessa saatavissa ja että itselle tärkeisiin asioihin voi vaikuttaa.

6. Hankkeen hyödyt toteuttajille

Hanke täytti sille tavoitteet, jotka sen toteuttajat sille asettivat:

- Tilaajaorganisaatiot eli Ensi- ja turvakotien liiton jäsenyhdistykset pystyivät puuttumaan mielenterveysliitännäisten sairaspotilaiden syihin
- Siria koulutus- ja kehittämiskeskus pääsi onnistuneesti pilotoimaan uutta palvelua, jossa se tarjoaa kouluttamiaan lyhytterapeutteja organisaatioiden tueksi
- Moods Services pääsi pilotoimaan matalan kynnyksen tuen tarjoamista etätyökaluilla
- Lyhytterapeutit saivat koulutuksensa mukaista työtä ja työnohjausta

7. Jatkotoimenpiteet

- Ensi- ja turvakotien liiton jäsenyhdistykset seuraavat, millaisia hankkeen vaikutukset työhyvinvointiin ovat pidemmällä aikajänteellä. Yhdistyksissä myös arvioidaan tämän kokemuksen perusteella, miten parhaiten tukea jatkossa työntekijöiden hyvinvointia ja miten laajentaa tuki koskemaan kaikkia työntekijöitä.
- Siria ja Moods jatkavat yhdessä palvelunsa kehittämistä tässä hankkeessa saatujen kokemusten ja palautteen pohjalta. Tavoitteena on käynnistää vuoden 2023 alkupuolella palvelu, jossa asiakkaalle tarjotaan matalan kynnyksen psykososiaalista tukea sekä työkaluja oman hyvinvoinnin ylläpitoon.

8. Viestintä ja yleinen hyödynnettävyys suomalaisessa työelämässä

- Hankkeesta on tarkoitus viestiä laajemmin, ja mediaa lähestyttiin aiheen tiimoilta jo keväällä. Tällöin media ilmaisi kiinnostuksensa, mutta asiaan sovittiin palattavan hankkeen edettyä. Asia on nyt hankkeen päätyttyä uudestaan työn alla.
- Hanke osoitti, että ratkaisukeskeiset lyhytterapeutit ovat merkittävä mutta alihyödynnetty voimavara suomalaisen työhyvinvoinnin kehittämisessä ja ylläpitämisessä (vrt. psykoterapeutit ja psykologit). Jo lyhyet, viiden kerran ratkaisukeskeiset prosessit johtivat työntekijöiden työhyvinvoinnin ja työssä jaksamisen kohenemiseen - sekä tarjosivat työkaluja myös jatkoa silmällä pitäen.

9. Yhteystiedot

Sirkku Ruutu

Toimitusjohtaja, Siria koulutus- ja kehittämiskeskus oy

PsM, KM, MCC-coach, vaativan erityistason psykoterapeutti, tietokirjailija

sirkku.ruutu@siria.fi

+358 41 440 44 78

Maria Länsiö

Toiminnanjohtaja, Tampereen ensi- ja turvakoti ry

YTM, ratkaisukeskeinen lyhytterapeutti, työnohjaaja (Story)

maria.lansio@tetuko.fi

+358 40 777 5697