

YHDESSÄ-hankkeen innovaatio kunnissa liikunnanohjaustyötä tekevien työhyvinvoinnin tukena

Erityisesti pienissä kunnissa liikunnanohjaustyötä tekevät voivat työskennellä ilman mahdollisuutta jakaa työhön liittyviä ajatuksia ja kokemuksia kollegan kanssa. Tämä voi johtua liikkuvasta työstä, jolloin työntekijät kulkevat eripuolilla kuntaa kohtaamatta toisiaan tai kunnassa ei ole toista liikunnanohjaustyötä tekevää. Yhteisöllisyys ja erityisesti vertaisen tuki on yksi työhyvinvointia vahvistavista tekijöistä. Vuosi sitten käynnistyi Työsuojelurahaston rahoittama YHDESSÄ - Verkkovälitteiseksi yhteiseksi liikunnanohjaustyötä tekevät -hanke, jonka tavoitteena on ollut tehdä näkyväksi kunnissa liikunnanohjaustyötä tekevien työhyvinvointi sekä tukea hankkeessa mukana olevien työhyvinvointia. Työhyvinvoinnin edistäminen nähdään usein organisaation sisäisenä toimintana. Tässä hankkeessa rikottiin perinteisiä ajattelumalleja ja toteutettiin kuntarajoja ylittäviä vertaiskollegaryhmiä verkossa.

Otsikko: Työhyvinvoinnin edistämistä yli kuntarajojen

Vertaiskollegaryhmät kokoontuivat kevään 2023 aikana kuusi kertaa fasilitaattorin ohjaamana. Ryhmien tavoitteena oli osallistujien työhyvinvoinnin tukeminen keskittyen erityisesti niihin tekijöihin, joihin kukin itse työntekijänä voi vaikuttaa oman työhyvinvoinnin edistämiseksi. Yhdessä ryhmässä oli 4–6 osallistujaa, jotka tulivat pääasiassa eri kunnista, eri puolilta Suomea. Ryhmä tarjosi osallistujille mahdollisuuden kohdata ja saada kollegoiden tukea yli kuntarajojen.

Jokaiselle tapaamiselle oli ennakkoon suunniteltu teema, joka toimi keskustelun herättäjänä. Ennakkoon määritellyistä teemoista huolimatta osallistujat saivat johdattaa keskustelun niihin asioihin, jotka heitä sillä kertaa puhututti ja jotka palvelivat heidän omia tarpeitaan. Fasilitaattorin tehtävänä oli johdattaa keskustelua, huolehtia kaikkien mahdollisuudesta osallistua keskusteluun, mutta myös haastaa osallistujia pohtimaan asioita syvemmin ja eri näkökulmista. Tavoitteena ei ollut löytää yhtä “oikeaa” ratkaisua yhdessä keskusteltaviin asioihin, vaan jokaisella osallistujalla oli itsellään avaimet löytää sopiva ratkaisu omiin kysymyksiin. Näin vertaisryhmä toimikin paikkana, jossa pystyi jakamaan omia ajatuksiaan, refleктоimaan ja tarkastelemaan niitä eri näkökulmista yhdessä toisten kanssa.

Otsikko: Vertainen työhyvinvoinnin ja ammatillisen osaamisen tukena

Vertaiskollegan kohtaaminen nousi merkitykselliseksi ryhmissä. Vertainen, joka työskenteli toisessa kunnassa, mutta ymmärsi työn ja työympäristön, tarjosi tukea sekä työhyvinvointiin että ammatilliseen kehittymiseen. Osallistujat kokivat, että oli helppo jakaa ja puhua toisille, jotka tekevät samaa työtä ja ymmärtävät näin työn ja työympäristön ilman, että heille tarvitsee sitä avata. Toisaalta osa koki myös, että vaikka omassa työyhteisössä on samaa työtä tekeviä, niin vertaiskollegaryhmä mahdollisti asioiden tarkastelemisen uusista ja erilaisista näkökulmista yhdessä oman organisaation ulkopuolelta tulevien kanssa.

Ryhmissä osallistujat saivat kuulla, miten muualla tehdään eri asioita. Muiden jakamat kokemukset, ajatukset ja toimintatavat herättelivät refleктоimaan omaa työtä ja omia toimintatapoja. Osallistujat saivat myös erilaisia työkaluja toisiltaan, joita he pystyivät hyödyntämään niin asiakastyössä kuin omassa työyhteisössäkin. Työhyvinvoinnin tukemiseksi

saattoi riittää, että osallistuja sai puhua ääneen omia ajatuksiaan tai huoliaan. Tunne siitä, että toiset, jotka ymmärtävät työn, kuuntelevat ja jakavat yhteisen kokemuksen oli osallistujille merkityksellistä. Samalla ääneen puhuminen jäseni ajatuksia, jotka saattoivat edelleen jäsentyä uudelleen yhteisten keskusteluiden myötä. Pidemmällä tähtäimellä osallistujat saivat työssä hyödynnettäviä välineitä ja toimintatapoja, joiden avulla he voivat myös tulevaisuudessa käsitellä omaa työhyvinvointia yksin tai yhdessä toisten kanssa esim. omassa työyhteisössä.

Otsikko: **Mitä tästä opimme?**

Vertaistuella on merkitystä kuntien liikunnanohjaustyötä tekevien arjessa ja työhyvinvoinnissa. Vertainen voi tulla toisesta organisaatiosta ja tarjota mahdollisuuden oman toiminnan reflektointiin ja kehittämiseen. Ryhmätoiminnan näkökulmasta ulkopuolinen fasilitaattori mahdollistaa tavoitteellisen yhteisen pohdinnan kuitenkin liikaa vaikuttamasta tai rajaamatta keskustelua. Fasilitaattori voi myös rakentavasti haastaa erilaisia näkökulmia esille ja huolehtia asioiden turvallisesta käsittelystä.

On tärkeää miettiä oman työyhteisön ja sen työntekijöiden näkökulmasta, millaista tukea työntekijät tarvitsevat ja miten sitä voidaan tarjota. Tukea voidaan järjestää alueellisesti tai laajemmin kuntarajoja ylittävänä. Lisäksi keskeistä on pohtia, miten omassa työyhteisössä voidaan edelleen vahvistaa luottamuksellisuutta ja turvallisuuden tunnetta yhteisten asioiden käsittelemisessä.

YHDESSÄ - Verkkovälitteiseksi yhteisöksi liikunnanohjaustyötä tekevät -hankkeen nimen mukaisesti kunnissa liikunnanohjaustyötä tekevät voivat toimia yhteisöllisesti verkossa saamalla ja antamalla tukea toisille samaa työtä tekeville yli kuntarajojen.

Kirjoittajat:

Paula Harmokivi-Saloranta ja Tiina Laiho, Haaga-Helia amk

Mari Punna ja Sirpa Laitnen-Väänänen, Jyväskylän ammattikorkeakoulu