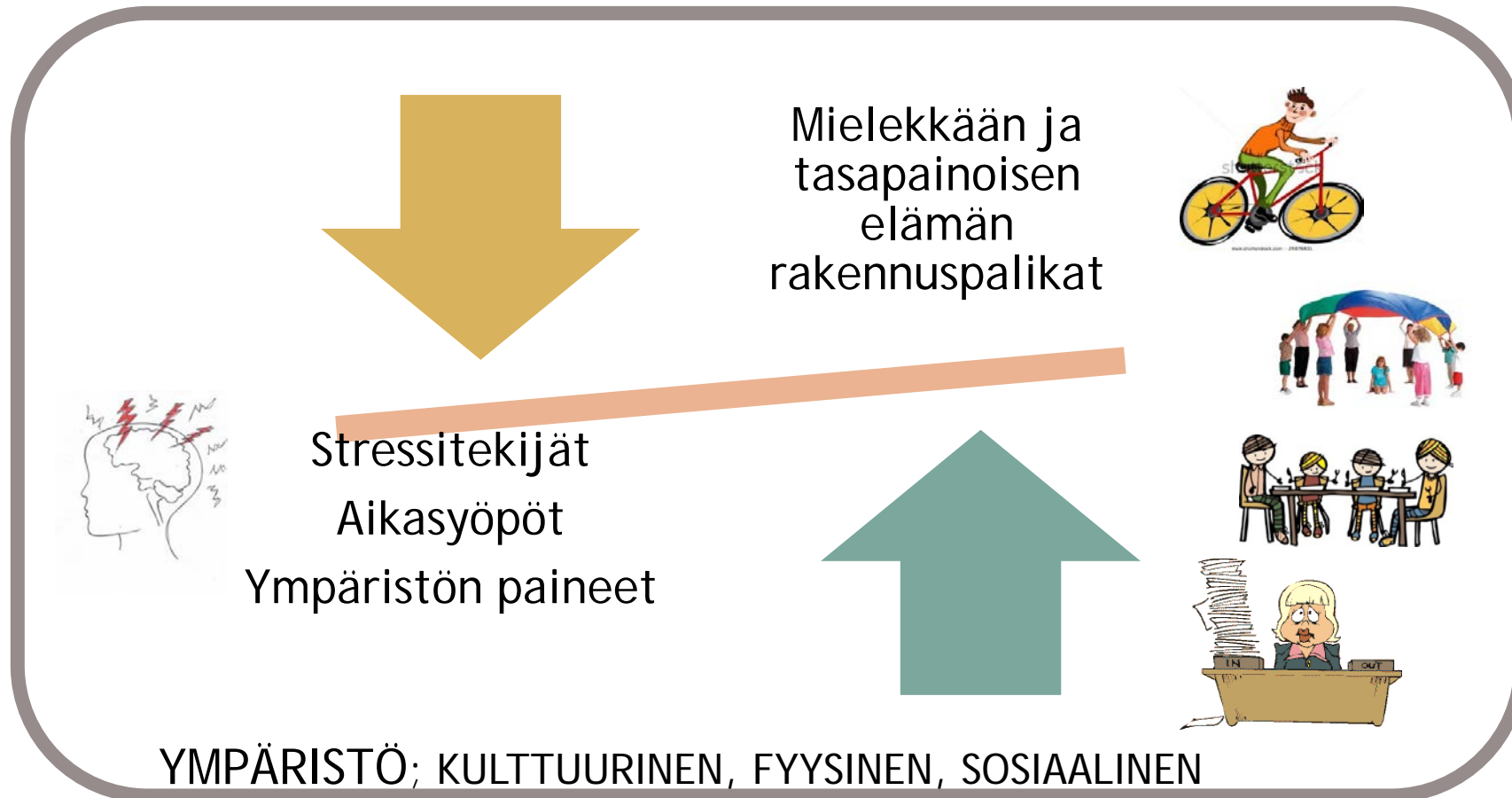


Elämän tasapainoa etsimässä 24/7

Tiina Lautamo, FT, yliopettaja, toimintaterapeutti
Jyväskylän ammattikorkeakoulu



Tasapainoilua erilaisten ympäristön mahdollisuuksien ja vaatimusten ristiaallokossa



Elämän tasapainoa etsimässä

- Tasapainoisen elämän metaforat:
 - Harmonia, eheys, onnellisuus, merkityksellisyys
 - Tehdä mikä on oikein ja mitä täytyy - täyttää velvollisuutensa
- Tasapainoisen elämän trendit:
 - Downsiftaaminen
 - Flow-kokemusten metsästyminen
 - Maallemuutto tai reppureissaus



Elämän tasapaino = Toiminnan tasapaino

- Ihminen on toiminnallinen olento
- Toimijuus rakentuu toiminnallisen identiteetin ja toiminnallisen pätevyyden kokemuksen kautta
- Ihminen rakentaa omaa toiminnallista identiteettiään osallistumalla itselleen tarkoituksenmukaisiin ja merkityksellisiin toimintoihin
- Toimintakykyisyys on taitojen repertuaareja, joiden avulla ihminen kykenee osallistumaan ja kokemaan itsensä päteväksi toimijaksi



Toiminta on mielekästä

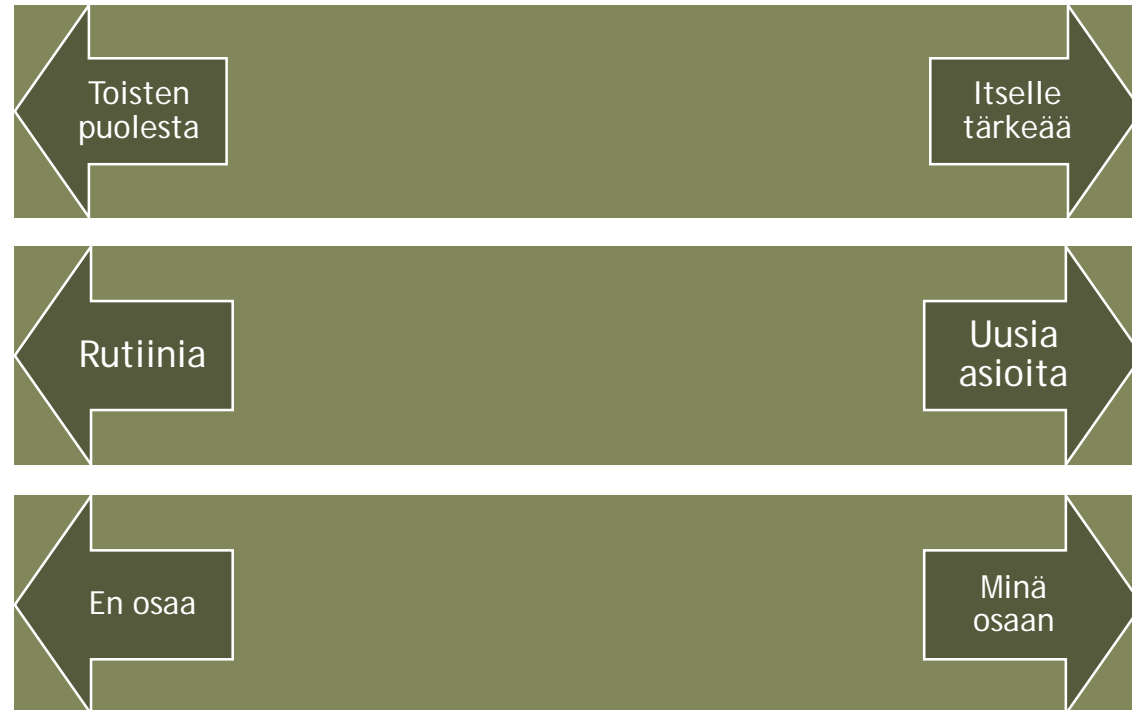
- Mielekkäällä toiminnalla
 - tarkoitetaan toimijan itse harkitusti valitsemaa, emotionaalisesti värittyä ja päämääräsuuntautunutta tekemistä
 - toimintaan osallistuminen tuottaa muistettavia kokemuksia, joita voidaan jakaa ja tulkita sosiaalisesti toisten kanssa
(esim. Meyer 1922/1977, Yerxa 1998, Berger & Luckman 1966)
- Tarkoituksenmukaista toimintaa
 - Tarkoituksenmukaisilla toiminnoilla tarkoitetaan päivittäisiä tehtäviä, joita halutaan ja joita on pakko suorittaa, jonkin päämäärän saavuttamiseksi (esim Kielhofner, 2008)
- Merkityksellistä toimintaa
 - Ihminen rakentaa merkityksiä oman identiteettitoimijuuden kautta
 - Kulttuuriset ja sosiaaliset arvot vaikuttavat
 - Saatu palaute tekemisestä
 - Henkilökohtaisen vaikuttamisen kokemus (esim Kielhofner, 2008)



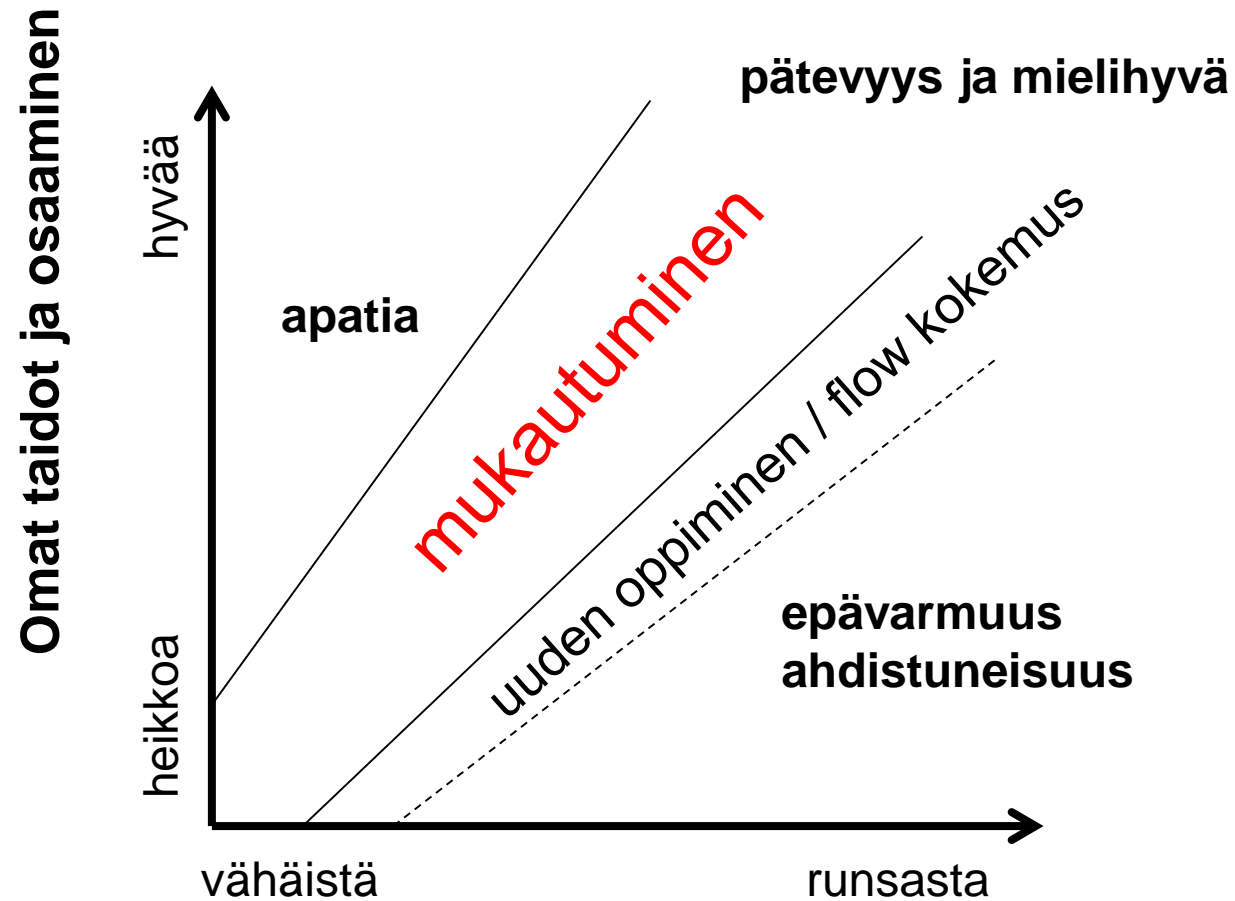
Toiminnallinen pätevyys



- Tahto
 - Omien arvojen mukaan toimiminen
 - Pyrkimys saavuttaa omien arvovalintojen mukaiset tavoitteet
 - Käsitukset hyvästä
- Tavat ja rutiinit
 - Omien rooli-odotusten ja velvollisuuksien täyttäminen
 - Opitut valinnat - on aina tehty näin
- Suoriutumisen
 - Tehtävät jotka tuovat tunteen osaamisesta, kontrollista ja tyytyväisyydestä omaan tekemiseensä



Lawtonin pätevyiden mallia mukailleen



Toiminnallinen identiteetti



■ Tahto

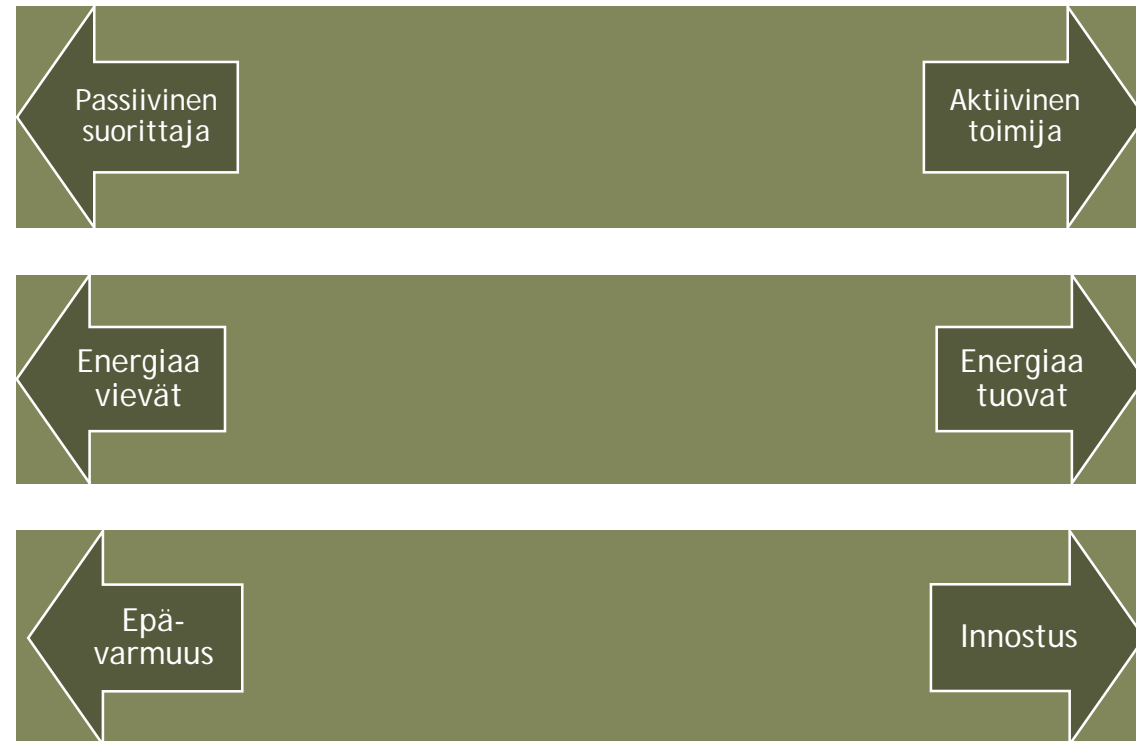
- Mistä pidän ja saavutan tyytyväisyyden tunteen
- Mitä pidän tärkeänä
- Millaisia valintoja teen suhteessa tulevaan

■ Tavat ja rutiinit

- Tekemiseni ilmentää sitä kuka minä olen
- Mitä minulta odotetaan

■ Suoriutuminen

- Tietoisuus omista kyvyistä ja mahdollisuuksista



Toimintojen tasapaino -kysely

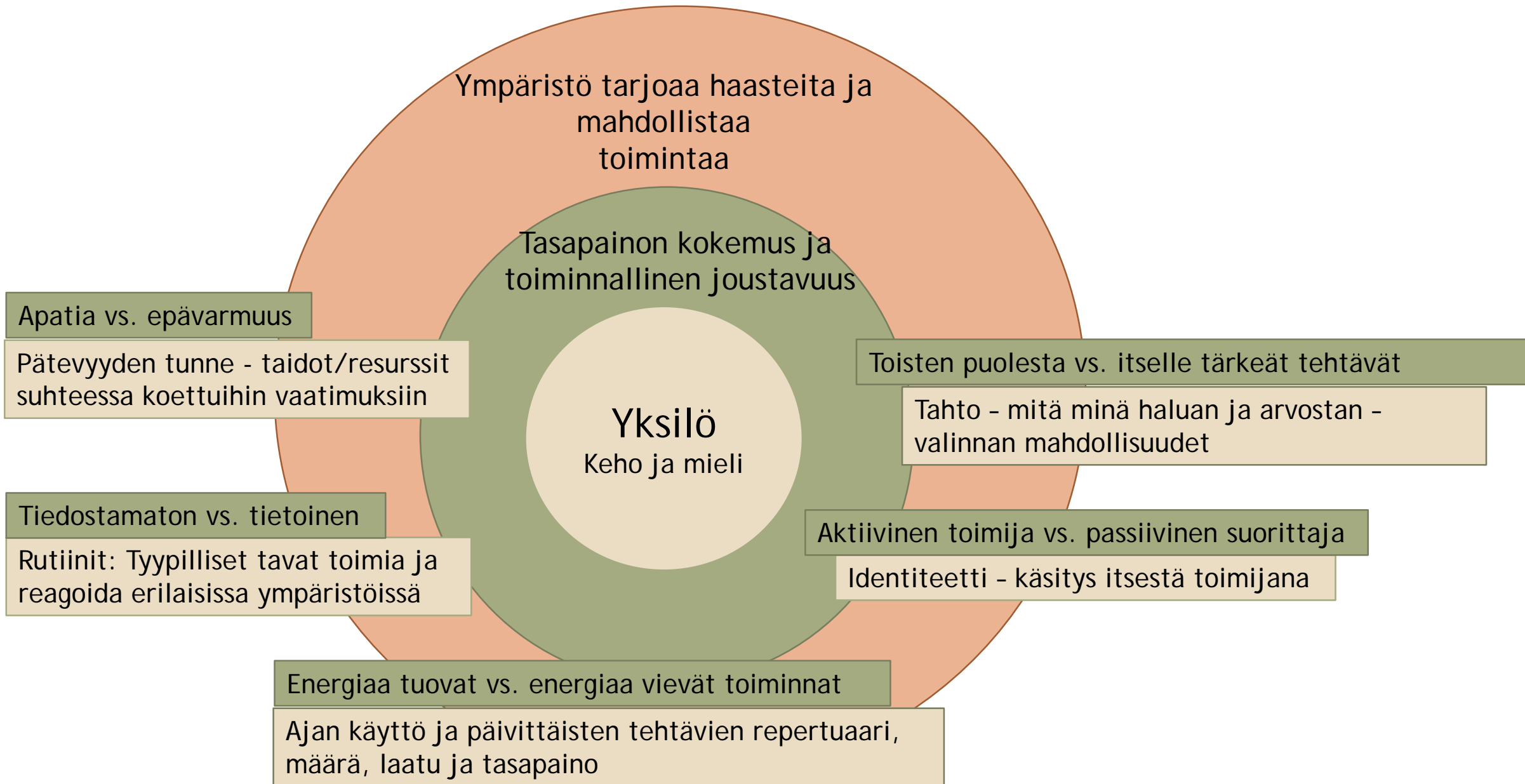
Aktivitetsbalans arviointi / Occupational Balance questioner C. Håkansson & P. Wagman. Toimintojen tasapainon arviointi (suomennos ja lisämuutujat Tiina Lautamo 1/2016)

18 väittämää elämän tasapainon kokemuksesta

Arvioituna 4 portaisella asteikolla

- 1 = Ei pidä ollenkaan paikkaansa
- 2 = Pitää osin paikkansa
- 3 = Pitää suurelta osin paikkansa
- 4 = Pitää täysin paikkansa





Enemmän tasapainoilua vaativaa	Jonkin verran tasapainoilua vaativaa	Yleisimmin tasapainossa olevia tekijöitä
Olen tyytyväinen aikaan, jonka käytän lepoon, elpymiseen ja uneen	Koen päivittäisten toiminnan eri osa-alueiden olevan tasapainossa keskenään (esim. Työ, kotityöt, vapaa-aika, lepo ja uni)	Kun ajattelen tavallista viikkoani, minulla on sopivasti tekemistä
Olen tyytyväinen ajankäyttöni (aikaan, jonka vietän erilaisissa arjen toiminnoissa)	Minulla on tarpeeksi aikaa tehdä sellaisia asioita, joita minun täytyy tehdä	Toiminnat, joita teen yksin ja yhdessä toisten kanssa vaihtelevat sopivasti
Koen tasapainoa energiaa tuottava tekemisen ja energiaa vievän tekemisen välillä	Arkeni sujuu ilman äkillisiä muutoksia toimintarutiineihini	Pystyn vastaamaan arjessa eteen tulleisiin haasteisiin itseäni tyydyttävällä tavalla
Koen, että toimintani on tasapainossa erilaisten fyysisten, sosiaalisten, älyllisten ja rauhoittavien tekemisten välillä	Teen aktiivisia valintoja arjessani (päätän itse mitä teen)	Pidän huolta, että teen asioita, joita todella haluan tehdä
Kun ajattelen tavallista viikkoani, olen tyytyväinen toimintojen lukumäärään, joihin yleensä osallistun	Minulla on tarpeeksi vaihtelua sellaisten tehtävien välillä, joita minun on pakko tehdä ja joita haluan tehdä	Minulla on arjessani toimintoja, jotka koen sopivan haasteellisiksi (ei liikaa tai ei liian vähän haastetta)
Toimintani on tasapainossa tehtävien/toimintojen välillä, joita teen toisten vuoksi ja joita teen itseni vuoksi	Koen, että minulla on mahdollisuus tehdä valintoja mihin aikaani käytän	Toiminnat, joita teen arjessani ovat itselleni merkityksellisiä



Energiaa tuovia ja vieviä asioita vuorohoitajan elämässä

Energiaa tuovat asiat työssä

- Sosiaaliset suhteet - hyvät työkaverit
- Tunne hyvin tehdystä työstä
- Työn sisältö
- Linnunlaulu työmatkalla

Energiasyöpöt työssä

- Arjen nopeat muutokset: hoitoajoissa ja työvuoroissa
- Ajankäyttö - pitäisi olla kahdessa paikassa yhtä aikaa
- Osaamisen haasteet - epävarmuuden tunteet
- Ei ole aikaa työn suunnitteluun
- Kirjalliset työt rasittavat
- Pitkä työmatka



Energiaa tuovia ja vieviä asioita vuorohoitajan elämässä

Energiaa tuovat sosiaaliset suhteet

- Puolison kanssa yhteinen tekeminen
- Hyvä parisuhde
- Lasten kanssa touhuaminen
- Lasten harrastukset
- Ystävien kanssa keskusteleminen
- Omaisista huolehtiminen

Energiasyöpöt sosiaalisissa suhteissa

- Omaisista huolehtiminen
- Lasten harrastukset



Energiaa tuovia ja vieviä asioita vuorohoitajan elämässä

Energiaa tuovat asiat arjessa

- Kodin työt
- Lepo: oleilu, oma rauha, yksin olo
- Vapaa-ajan toiminnot:
 - Liikunta
 - Ristikot, lukeminen, TV
 - Käsillä tekeminen: luovuus
 - Saunominen
 - Mökkeily
 - Puutarhanhoito

Energiasyöpöt arjessa

- Kodin työt: kaupassakäynti, siivous
- Raha-asiat: pennin venytys
- Unettomuus
- Ajankäytön suunnittelu: aikataulut, tekemättömät työt

Luonto ympäristönä:

- Mullassa myllääminen
- Metsätyöt
- Veneily
- Samoilu
- Linnunlaulu työmatkalla
- Hiljaisuus talvessa



Yhteenvetona

Tavoitteena tasapainon kokemus ja toiminnallinen joustavuus



Tiedostaminen

- Omat arvot ja tavat reagoida
- Mielen ja kehon signaalien tunnistaminen

Näkyväksi ja kuulluksi tuleminen

- Omat toiveet ja itselle tärkeät asiat
- Asioiden priorisointi
- Vastuun jakaminen

Päivittäiset tietoisemmat valinnat

- Ajanhallintaa
- Energiaa tuovia asioita ++

Muksuoppia työyhteisössä ja kotona

- Mitä minä haluan oppia?
- Miten minä voin sinua muistuttaa?