



Luottamustehtävä ja jaksaminen

Vinkkejä kuormituksen hallintaan ja omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen

Teollisuusliiton työympäristöasiantuntija
Sami Metsälä

Tämän pajan tavoite



Sanoittaa luottamustehtävän kuormitusta



Jakaa kokemuksia luottamustehtävien kuormittavuudesta ja sen hallinnasta



Löytää yksi konkreettinen keino oman jaksamisen tueksi

Mistä kuormitus luottamustehtävässä syntyy?

Tunnekuorma ja toisten ongelmat

Rooliristiriidat

Vastuun kasaantuminen

Rajattomuus ja jatkuva tavoitettavuus

Jaksamisen kolme kulmakiveä

1. Rajat

2. Tuki

3. Palautuminen

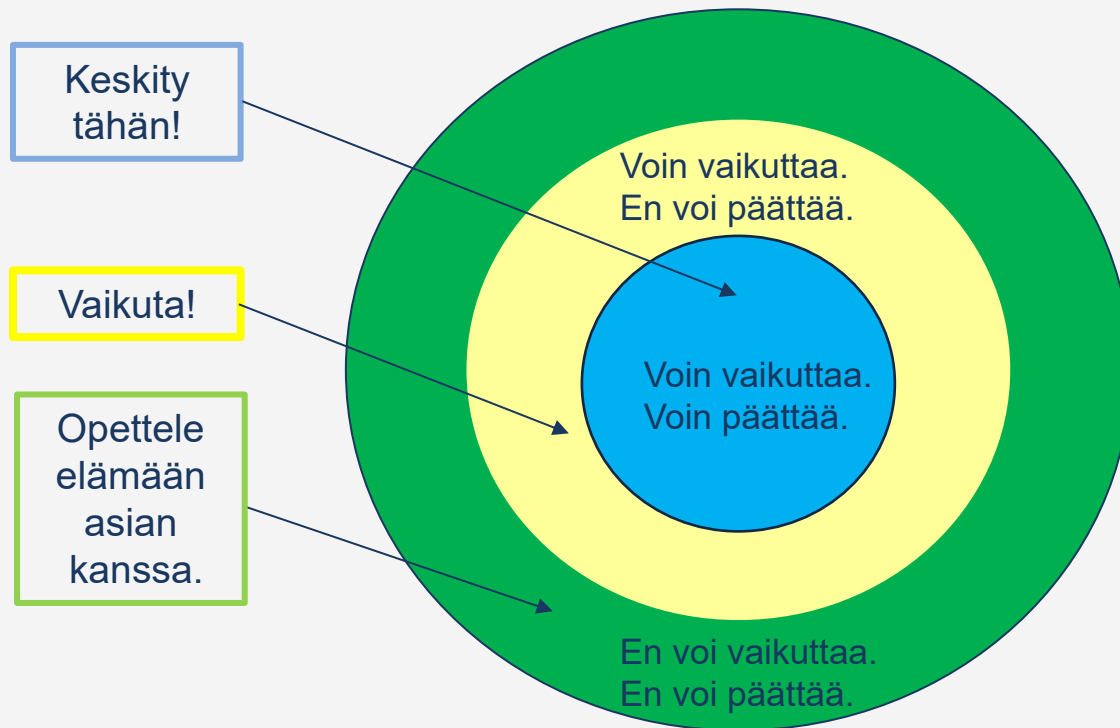
1. Rajat

Kaikki asiat eivät ole minun vastuullani

Voin jakaa vastuuta ja hakea tukea kuormituksen kasvaessa

Luottamustehtävässä on vastuuta, mutta sen ei kuulu olla pysyvä kriisitila

Ratkaisukeskeinen ajatusmalli



2. Tuki

Vertaistuki muilta luottamushenkilöiltä

Yhteistyö ammattiosastossa,
työhuonekunnassa ja työyhteisöissä

Työterveys, työsuojelutoimikunta ja muut
tukirakenteet

3. Palautuminen

Lyhyet irrottautumisen hetket; tietoiset palauttavat tauot luottamustehtävän lomassa

Tunnekuorman purkaminen, kuormittavien tilanteiden jälkipurku

Omien rajojen ja voimavarojen tunnistaminen, milloin tarvitsen tukea tai vastuun jakamista

Vinkkejä luottamushenkilön jaksamiseen esite – miksi tämä on tehty?

Liittokokouksessa 2022 tehtyjen esitysten perusteella, liiton strategiassa on yhtenä osa-alueena edesauttaa tukitoimilla luottamushenkilöiden jaksamista.

Lähdimme kartoittamaan ensiksi tilannetta kyselyllä, joka lähetettiin kaikille luottamustehtävissä toimiville.

Kysely toteutettiin 09/2024 ja tulokset julkaistiin 03/25

Näillä tiedoilla päätettiin työympäristö- ja tasa-arvoryhmän kanssa toteuttaa esite pohjautuen kyselyn tuloksiin.

Esitteessä on koottuna käytännön vinkkejä luottamushenkilön jaksamiseen.

Vaikka kaikki esitteen asiat ja vinkit ei tuntuisi juuri nyt sinua koskettavankaan, on hyvä välillä pysähtyä miettimään omaa hyvinvointia.

Kyselyn toteutus ja vastausaktiivisuus luottamustoimittain

- Kysely lähetettiin liiton luottamushenkilöille (n=6 655), suomeksi (n=6 488) ja ruotsiksi (n=167).
- Toteutettu sähköisenä kyselynä (Webropol) 2.-16.9.2024.
- Kyselyyn vastasi 1 244 luottamushenkilöä.
- Vastausaktiivisuus 19 %.

Luottamustoimi (rekisterissä)	Otos	Vastannut	%
Pääluottamusmies	1953	653	33 %
Varapääluottamusmies	1336	170	13 %
Työsuojeluvaltuutettu	1281	265	21 %
I varatyösuojeluvaltuutettu	1056	167	16 %
II varatyösuojeluvaltuutettu	649	90	14 %
Luottamusmies	817	151	18 %
Varaluottamusmies	262	42	16 %
Ao:n puheenjohtaja	429	129	30 %
Ao:n varapuheenjohtaja	424	88	21 %
Kaikki yht. (sis. päällekkäisyydet)	8207		
Yksittäisiä luottamushenkilöitä	6655	1244	19 %

Työpaikan ilmapiiri kuormittaa

Enemmistöä (55 %) on viimeisen 12 kk aikana kuormittanut työpaikan yleinen ilmapiiri. Ilmapiiri vaivaa erityisesti työsuojeluvaltuutettuja.

Vapaa-ajalla tulevat yhteydenotot kuormittavat etenkin pääluottamusmiehiä, ammattiosaston puheenjohtajia sekä hallinnossa toimivia.

Paikallinen sopiminen ja muutosneuvottelut kuormittavat etenkin puutuotesektorilla.

Avovastauksissa toistuvat kiire sekä työnantajan asenne ja luottamuspuola.

Mitkä työpaikkaan liittyvät tekijät kuormittavat sinua, kun hoidat luottamustehtäviäsi? Valitse ne tekijät, jotka ovat kuormittaneet sinua viimeisen 12 kuukauden aikana.





Vinkkejä luottamushenkilön jaksamiseen



Tämä sähköinen esite on
ladattavissa ja tulostettavissa
Teollisuusliiton sivulta;
Materiaalipankista

Vinkkejä luottamushenkilön
jaksamiseen

Luottamushenkilön jaksamisen esite- vinkit henkilökohtaisena työkaluna käyttöön



Ympyröi yksi vinkki, joka toimii jo



Tähditä yksi vinkki, jota haluat kokeilla



Alleviivaa yksi asia, joka ei ole realistinen juuri nyt, mutta voi olla ajankohtainen myöhemmin

Yksi asia mukaan arkeen



Päätä kokeilla seuraavan kuukauden aikana yhtä tähdellä merkitsemääsi, hyvinvointiasi tukevaa asiaa



Hyvä luottamushenkilö huolehtii myös itsestään






Testataan lopuksi jokainen omaa tämänhetkistä hyvinvoinnintaso

Esitteen takasivulla on
Työterveyslaitoksen Miten voit? –
työhyvinvointitesti
Pääset testiin suoraan esitteessä
olevasta Qr-koodista Työterveyslaitos
Mielenterveyden työkalupakki

12.5.2026

Tukea verkosta

Monet eri tahot tarjoavat tukea jaksamiseen yleisesti:

-  **Työturvallisuuskeskus**
Työturvallisuuskeskuksen
Kuormitusvaaka
kuormitusvaaka.ttk.fi
-  **Työterveyslaitos**
Mielenterveyden työkalupakki
www.ttl.fi/mielenterveyden-tyokalupakki
-  **Mieli ry**
Työssä jaksamisen liikenne-
valot - MIELI ry
mieli.fi/materiaalit/tyossa-jaksamisen-liikennevalot
-  **Suomi.fi**
Työkyky - Opas työntekijöiden
työssä jaksamisen ja työhyvin-
voinnin tukemiseen työpaikalla
suomi.fi/oppaat/tyokyvyn-tukeminen
-  **Sosiaali- ja terveysministeriö**
Työelämän kehittäminen -
Sosiaali- ja terveysministeriö
stm.fi/tyoelama

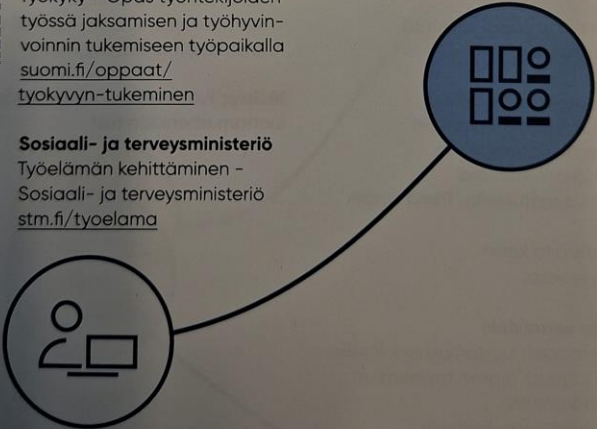
Teollisuusliiton tarjoama tuki

Teollisuusliitto tukee luottamushenkilöiden jaksamista monin tavoin:

- Voimavarakahvilat ja työnohjaus
- Turvallisesti työpaikalla -aamukahvit joka kuukauden viimeisenä torstaina
- Hyvinvointia ja jaksamista tukevat koulutukset Murikassa ja alueilla
- Ammattiosastojen mahdollisuus järjestää hyvinvointikoulutuksia
- Liiton päivystysnumerot ja aluekeskukset

Muuta: Ohjaa huomio siihen, mihin voit itse vaikuttaa ja miten voit edistää asioita eteenpäin.

Ota yhteyttä
www.teollisuusliitto.fi/yhteystiedot



Teollisuusliitto

Hakaniemenranta 1 A
PL 107, 00531 Helsinki
Vaihe 020 774 001
www.teollisuusliitto.fi

A photograph of a forest path. The path is made of dirt and leads into a dense forest of tall, thin trees. The ground is covered in green moss and small plants. The lighting is soft, suggesting a slightly overcast day.

**Luottamustehtävä
on tärkeää työtä.**

Riittää, että teet parhaasi –
ja pidät huolta myös itsestäsi.

**Teollisuus
liitto**