

Vinkkejä luottamushenkilön jaksamiseen



Luottamustehtävät ovat vaativia: niihin liittyy vastuuta, odotuksia ja nopeasti muuttuvia tilanteita. Jaksaminen ei kuitenkaan ole sattumaa, vaan sitä voi vahvistaa tietoisilla valinnoilla.

Tunnista kuormitus ajoissa

Luottamustehtävissä kuormitus syntyy usein:

- **Ajankäytön paineesta:** kokoukset, viestintä ja valmistelutyö muun työn ohessa.
- **Päätösten haastavuudesta:** epäselvät tilanteet ja tulkintojen runsaus.
- **Henkisestä kuormituksesta:** odotukset, ristiriidat ja yhteistyön sujuminen.
- **Roolin epäselvyydestä:** mikä kuuluu tehtävään, mistä voi päättää.
- **Sosiaalisesta paineesta:** tarve olla jatkuvasti tavoitettavissa.

Vinkki: Kirjaa ylös juuri sinua kuormittavat tekijät. Näkyväksi tehty kuorma on helpompi hallita.

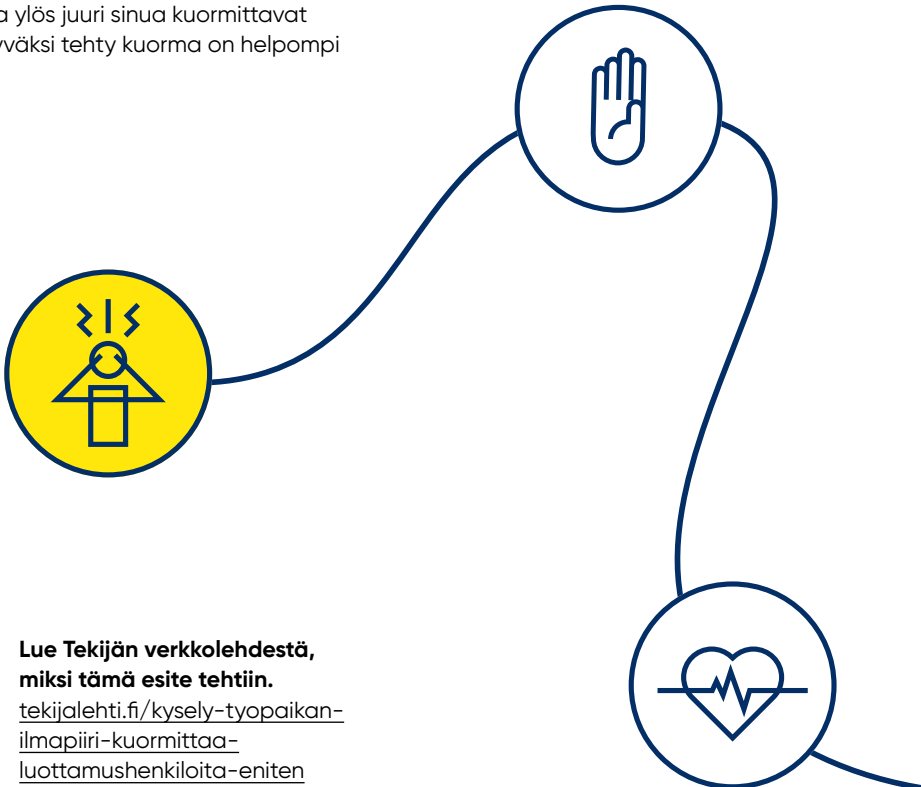
Huolehdi rajoitasi

Selkeytä itsellesi:

- Milloin olet tavoitettavissa?
- Mihin aikaan et lue viestejä?
- Mitkä tehtävät kuuluvat rooliisi?

Käytännön keinoja:

- Hiljaiset ajat puhelimeen
- Eri puhelin työlle ja kotiin
- Asioiden ohjaaminen oikealle taholle
- Selkeä viesti: *Tämä ei kuulu tehtäviini, mutta vien asian eteenpäin.*



Lue Tekijän verkkolehdestä,
miksi tämä esite tehtiin.
tekijalehti.fi/kysely-tyopaikan-ilmapiiri-kuormittaa-luottamushenkilöitä-eniten

Hyvinvointi on perusta

Hyvä jaksaminen rakentuu arjen rutiineista: riittävä uni, liikunta, ravinto ja palautuminen.

1. Tee rajat näkyviksi

- Kerro, milloin olet tavoitettavissa.
- Keskitä kysymykset toimivimpaan kanavaan.
- Käytä viestiä: Palaan asiaan seuraavana työpäivänä.

2. Älä kannata kaikkea yksin

- Hyödynnä muiden luottamushenkilöiden, ammattiosaston ja liiton palveluita.
- Kysy rohkeasti apua, kaikkea ei tarvitse tietää tai muistaa.
- Sopikaa luottamushenkilöiden työnjaosta erityistilanteissa, kun kuorma kasvaa.

3. Keskity olennaiseen

- Valitse 1–3 tärkeintä asiaa päivälle tai viikolle.
- Tee lista asioista, jotka voivat odottaa.

Muista: Hyvä työ ei vaadi välitöntä vastausta kaikkeen.

4. Huolla jaksamistasi tietoisesti

- Käsittele kuormittavat tilanteet luotettavien ihmisten kanssa.
- Kirjaa pieniä onnistumisia.
- Lopeta päivä ajatuksella: Tämä riittää tältä erää.
- Älä vie työasioita kotiin.
- Kysy apua ajoissa.

5. Verkostot ja vertaistuki

- Keskustele muiden luottamushenkilöiden kanssa tai järjestä Teams-tapaamiset sovituin määräajoin.
- Osallistu voimavarakahviloihin.
- Ota yhteyttä Teollisuusliiton palveluihin matalalla kynnyksellä.

Palautuminen on välttämättömyys

Päivittäisiä palautumiskeinoja

- Pidä lyhyt tauko tehtävien välissä. Pidä tauot oikeina taukoina.
- Irrotaudu ruudusta: Varaa kalenteriin hetkiä, jolloin et vastaa viesteihin. Kävele, venyttele, hengittele.
- Huolehdi unesta, sillä se on jaksamisen perusta. Rauhoitu ennen nukkumaanmenoa.

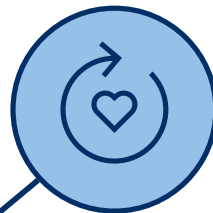
Viikoittaisia palautumiskeinoja

- Harrastukset ja liikunta.
- Sosiaaliset kohtaamiset.
- Tekemättömyys: aika ilman tavoitteita.

Jaksamisen työkaluja

- **Vahvista tunnetaitojasi:** mieti, mitä tunnen ja miksi?
- **Pysähdy miettimään omaa toimintaasi:** mikä toimii, mikä kuormittaa?
- **Muista realistiset odotukset:** kukaan ei ole täydellinen.
- **Kirkasta omaa rooliasi luottamushenkilönä ja pohdi välillä:** miksi olen tässä tehtävässä.

Muista: Työterveyshuolto on myös luottamushenkilön tuki.



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

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



Ota yhteyttä

www.teollisuusliitto.fi/yhteystiedot

