

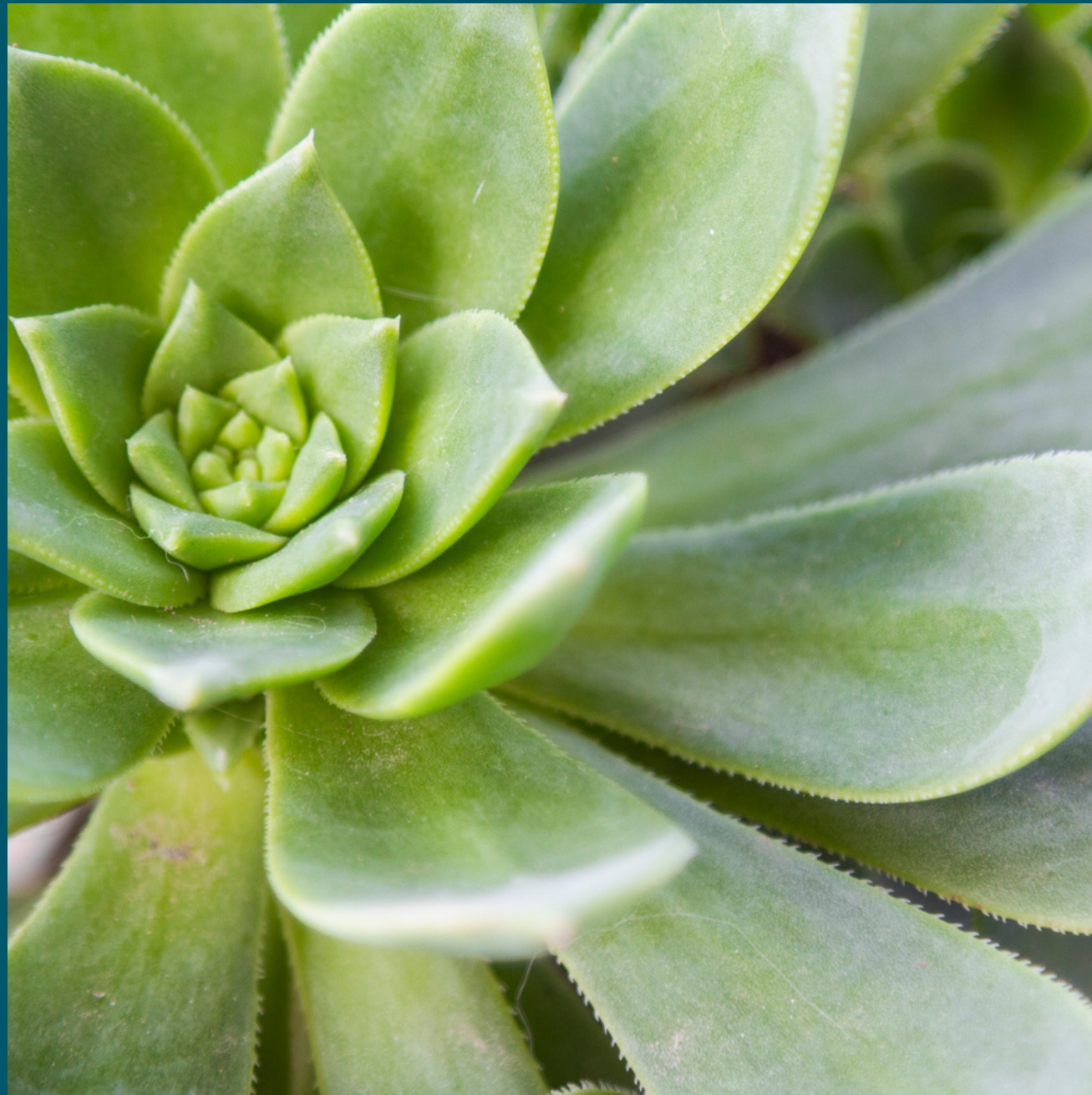
Hyvinvointia työnjohtoon

Henkilökohtaisen avun käyttäjien hyvinvoinnin työkirja

Ese

Henkilökohtaisen avun
kehittämiskeskus

Sinulle



Tämä työkirja on rakennettu sinulle,
jonka arjessa on henkilökohtainen avustaja.

Työkirjan sisältö on luotu Ese-keskuksen
järjestämän hyvinvointitiimin keskusteluiden pohjalta.
Tiimi kokoontui loppuvuodesta 2023.

Kirjaan on koottu työnjohto -asemassa olevien henkilökohtaisen
avun käyttäjien hyvinvointiin
liittyviä asioita.

Se tarjoaa tukea ja ajatuksia
- henkilökohtaisen avun käyttäjiltä toisille.

Työkirjan sisältöä voi pohtia yksin.
Sitä voi myös käyttää esimerkiksi vertaisryhmä -tapaamisissa
keskustelun herättelijänä.

Sisältö



Tuntemukset työnjohtajana

Tässä osiossa käsitellään tuntemuksia, joita työnantajuus tai työnjohto -asema herättävät



Omat voimavarat

Tässä osiossa pohdit omia voimavarojasi ja kuinka niitä voi vaalia työnjohtajana.



Oma osaaminen ja tuki

Tämä osio auttaa sinua pohtimaan omia vahvuuksia ja kehittämiskohteita. Saat myös vinkkejä, mistä löydät lisätietoa ja vertaistukea muista avun käyttäjistä.

Tuntemukset työnjohtajana

Tämä osio tarjoaa sinulle ajatuksia työnantajuudesta ja -johtajuudesta.

Hyvinvointitiimissä pohdittua.

”

Alku oli sotkua.

Luottamus ja epäluottamus vaihtelivat.

Asiat tapahtuivat jouhevasti.

Inho muutosta kohtaan.

Mitä tuntemuksia sinulla oli, kun henkilökohtainen apu tuli osaksi elämääsi?

Tottuminen avustajan läsnäoloon.

Ihana sosiaalityöntekijä auttoi selvittämään asioita.

Toinen avun käyttäjä tuli luokseni käymään ja kertoi omista kokemuksistaan.

Ei ole olemassa samanlaista elämää tai tarinaa.

Ei ole olemassa oikeita tai vääriä tunteita.

Pohdi itsenäisesti tai yhdessä seuraavia asioita:

- Mitkä ovat omat lähtökohdat työnantajuuteen tai työnjohto -asemaan?
- Oletko saanut tai löytänyt tukea ja tietoa?
- Kuka tai mikä taho on antanut sitä sinulle?

- Mitä positiivisia tai ns. negatiivisia tunteita työnjohto -asemaan liittyy.
- Miten ja milloin henkilökohtaisen avun käyttäjä saa näyttää tai ilmaista tunteitaan (työnjohtajana)?
- Milloin tai kenelle tunteita voi näyttää?

Omia muistiinpanoja:

Hyvinvointitiimissä pohdittua.



Positiivisia tunteita herättävät asiat:

- avoin ilmapiiri
- luottamus työntekijää kohtaan
- arvostus toisen työtä kohtaan
- perusasiat ovat kunnossa eikä ole vastakkain asettelua

Ikäviä tunteita herättävät:

- salassapidon rikkominen
- työntekijä päättää puolesta
- ylikäveleminen esimerkiksi työvuorosuunnittelussa
- huono asenne, jos työtä tehdään “pakon edessä”
- työtehtävistä kieltäytyminen ilman perusteltua syytä

Omat voimavarat

Voimavarat ovat aina henkilökohtaisia.

Ne tukevat meidän hyvinvointiamme, ja antavat meille voimaa.

“Voimavarat voivat liittyä esimerkiksi:

- arvomaailmaan, kun tietää mitä arvostaa.
- ominaisuuksiin, kuten kykyyn tulla toimeen erilaisten ihmisten kanssa.
- kotiin tai työhön, kun viihdyt siellä.
- ihmissuhteisiin, kuten omaan perheeseen.
- lepoon ja uneen, levänneenä jaksat paremmin.
- harrastuksiin, vaikkapa neulomiseen, taiteeseen, lukemiseen tai matkustamiseen.
- unelmiin, ne voivat auttaa sinua tavoittelemaan asioita.”

[Terveyskylä - Voimavarat -linkki](#)



Pohdi itsenäisesti tai yhdessä seuraavia asioita:

- Mitkä asiat työnantajana tai työnjohtajana antavat sinulle voimavaroja?
- Mitkä asiat työnantajana tai työnjohtajana vievät voimavarojasi?
- Miten omia voimavaroja voi vaalia erityisesti silloin jos avun tarve on runsas ja avustaja / avustajia on usein paikalla?
- Missä tilanteissa työnjohtoroolista voi “höllätä” ja irrottautua?
Voiko sitä tehdä?

Omia muistiinpanoja:

Hyvinvointitiimissä pohdittua.

Omaa jaksamista vahvistavat:

- oma tarve ja oikea työntekijä kohtaavat
- kun työtehtävät hoituvat eikä työntekijää tarvitse ohjata niin paljon
- työntekijän hyvä motivaatio ja halu tehdä töitä
- työntekijän aito halu olla läsnä

“Löydä sinulle sopivat tavat ottaa tarvittaessa fyysistä, henkistä ja sosiaalista tilaa, kun avustaja on työvuorossa.”

Omia voimavaroja vie:

- työntekijän turha “natina” asioista, jotka eivät ole aitoja epäkohtia
- runsaat muutokset työvuoroissa ja työvuorotoiveissa
- työntekijöiden vaihtuvuus
- erimielisyydet turhista asioista

“Työvuorosuunnittelussa kuuntelen työntekijöiden toiveet, mutta en pysty loputtomiin joustamaan.”



Oma osaaminen ja tuki

Meillä jokaisella on omat vahvuutemme.

Vahvuudet voivat olla opittuja asioita tai sellaista, mikä meissä on jo luonnostaan.

Meillä jokaisella on myös omat kehittämiskohteet

Voimme tarvita jostain lisää tietoa tai lisää harjoittelua sekä kokemusta.

Sekä vahvuudet että kehittämiskohteet voivat olla sellaisia,
joita emme itse välttämättä edes tunnista itsessämme.



Pohdi itsenäisesti tai yhdessä seuraavia asioita:

- Mitkä ovat sinun vahvuudet työnantajana tai työnjohtajana?
- Mistä nämä vahvuudet ovat tulleet?
Oletko opetellut ne vai onko ne jotain, mitä sinulla on aina ollut?
- Missä asioissa haluaisit vielä kehittyä työnantajana tai työnjohtajana?
- Miksi tarvitset näissä asioissa vahvistusta?
- Tiedätkö, mistä voit lähteä etsimään tietoa tai tukea?

Omia muistiinpanoja:

”

Ummikkona lähdin liikenteeseen,
kun minusta tuli työnantaja.

Kuntoutuksessa sain näkökulmia siihen,
miten muualla Suomessa henkilökohtainen apu
toteutuu ja mitä oikeuksia avun käyttäjillä on.

Kuntoutusohjaaja
oli alussa tukena.

Sain vertaistukea muilta
avun käyttäjiltä.

Päätösten ajantasaisuus on tärkeää.
Päätöksessä ei voi olla vanhentunutta tietoa
minusta.



Hyvinvointitiimissä
pohdittua

Ammattilaisilla on iso rooli, miten
asioista saa tietoa.
Heillä on myös neuvontavelvollisuus.

Palaverit vammaispalveluiden kanssa
stressaavat minua jonkin verran.
Pyysin henkilön mukaan kanssani
palaveriin niin en ole yksin.

Oma, hyvä sosiaalityöntekijä on voimavara.

Omat, hyvät avustajat ovat myös suuri voimavara!

Mistä lisää tietoa ja tukea?

Tässä on sinulle hyvinvointitiimimme listaamia vinkkejä eri toimijoista.

- Assistentti.info
[Assistentti.info neuvonta](https://www.assistentti.info)
- Kynnys Ry
[Kynnys Ry](https://www.kynnysry.fi)
- Henkilökohtaisten avustajien työnantajien liitto (neuvontaa myös ei jäsenille)
[Heta-liitto neuvontapalvelut ja tietopankki](https://www.heta.fi)
- Kehitysvammaisten palvelusäätiö
[KVPS - Henkilökohtainen apu](https://www.kvps.fi)
- Ese-keskus: maksuton verkko-oppimisympäristö henkilökohtaisen avun käyttäjille
<https://moodle.esekeskus.fi/>
- Henkilökohtaisen avun keskuksset
[Henkilökohtaisen avun keskuksset \(THL\)](https://www.thl.fi)
- Vammaisjärjestöt Suomessa
[Vammaisjärjestöt Suomessa \(THL\)](https://www.thl.fi)