

Jakso 5: Palautumisesta muutama sana vielä

Tervetuloa podcastin äärelle! Tää podi on mun YAMK opinnäytetyön konkreettinen tuotos, kaikki mitä näissä jaksossa käsitellään, on osa keväällä -22 urbaaneille etsiville nuorisotyöntekijöille toteutetun työhyvinvoinnin kyselytutkimuksen tuloksia. Podcast on tehty yhteistyössä Into etsivä nuorisotyö ja työpajatoiminta ry:n kanssa.

Palautumisesta muutama sana vielä. Kyselytutkimuksen mukaan suurin osa urbaaneista etsivistä kokee omaavansa palautumiseen liittyviä taitoja. Noin kymmenen prosenttia vastanneista koki, ettei omaa palautumiseen liittyviä taitoja tarpeeksi. Lisäksi työkentältä tutkimuksen mukaan on noussut tarve siitä, että nimenomaan etsivästä työstä palautumiselle tarvittaisiin omanlaisensa koulutuskokonaisuutensa. Palautumisesta olisi hyvä puhua myös työn perehdytysvaiheessa, jolloin voidaan ennaltaehkäistä myötätuntouupumusta. Tän podisarjan viimeisessä jaksossa asiantuntijavieraana on Mira Jääskeläinen, työnohjaaja ja työyhteisöjen kehittäjä. Samalla tämä jakso päättää viisi jaksoisen podisarjan, ihanaa kun oot ollut kuulolla ja toivon, että oot saanut näistä jaksosta peilauspintaa sun työhyvinvointiin! Keskustelu toki jatkuu aiheen tiimoilta, ja jos on herännyt jotain ajatuksia mut löytää linkkarista, nimihän oli Janina Koski. Mutta, mennään jakson aiheen pariin, tervetuloa Mira Jääskeläinen!

Janina Koski: No niin nyt päästään juttelemaan tästä palautumisesta ja pitäisikö meidän ihan alkuun tota auki puhua se, että mitä mitä palautumisella tarkoitetaan?

Mira Jääskeläinen: Se on hyvä joo hyvä koska palautumisesta saa lukea varmaan joka puolelta vinkkejä ja jos vähänkin liikkuessaan somessa ja ikään kuin tavallaan sama syy sillä palautuminen mikä ehkä liitetään urheiluun niin se on vähän hämmentävää jos puhutaan ihmishuhde työntekijöiden palautumisesta joka on tää ikään kuin tää psyykinen palautus tunnekuorma palautuminen että siellä on siellä on tota kaikki menee sen palautumisen alle mutta siellä on eri elementtejä se palautumisen sisällä

JK: Juuri näin ja ehkä just semmoinen näkökulma että että se palautuminen tai tavallaan itse olen haastanut omaa näkökulmaa palautumisesta että pitäisi palautua muutenkin kuin vain aina menee kohti kohti sitä vuosilomaa että sitten kun mulla on se loma sitten kun mulla on tää breikki ymmärtäisi sen että minkälaiset palautumista itse vaatii minkälaisia palautumisen hetkiä tarvitsee siinä omaan arkeensa kaikki me eletään hyvin erilaista arkea onko pieniä lapsia tai vaativia harrastuksia onko miten niin kun miten se oma arki rakentuu niin sen sen mukaan tietenkin mutta oli tosi tunnistettavaa että sanoit että on niinku somessa tulee niin kun näitä vinkkejä että vaikka 5 askelta palautumiseen ja tehtävään ja tämä ja tuo sen takia nimenomaan olisi hyvä varmaan tutkailla sitä omaa mä en tiedä lähteekö jostain vireystason tulee mieleen tää polyvagaalinen teoria että tää niinku sietokyky

MJ: just tota ehkä se lähtee siitä että mä tunnistan mitä mun työssä on kuormittanut joo ja ja jotenkin tavallaan siitä että että että mä ymmärrän sen mun työn kuormittavuuden ja mä tunnistan itsessäni niin tää elementtejä miten se työmaa kuormittaa ja sitten mä toki muutenkin jotenkin niinku on on kärryillä siinä että mitä mulle miten mulla kuuluu ja mitä miten mulla menee ja ja sitten toi vuosiloma ajattelu niin mä ajattelin että se palautuminen ja sä puhut nyt tuosta arjesta sehän on koko aika läsnä meissä meidän mielen palautuminen kehollinen palautuminen joka jokaisessa työpäivässä jokaisessa viikossa siellä viikonloppussa ja sitten näissä lomissakin se on koko aika läsnä tai sitten ei ole ja sitten siellä on omat seuraamuksensa

JK: just niin juuri näin ja kuten tässä tutkimuksessa saa nousi esiin se että että etsivät kentältä kaipaa että etsivään nuorisotyöhön olisi niin kun joku omanlaisensa kokonaisuus että minkälaista palautumisessa tässä työssä vaaditaan koska työ on liikkuvaa työ vaihtelee ei ole sidottu mihinkään tiettyyn toimistoon ei ole niitä toimistoja tuomia rakenteita ikään kuin tukemassa sitä palautumista elikkä se että selkeästi kentältä noussut tarve siitä että tarvitaan siihen myös tukea että voi niin kun joku tulisi jostain ja sanoisin että sinä tarvitset tätä palautumista etsivä nuorisotyöntekijä

MJ: jos jos jos noin voisi menisi niin jokaisen tapaamisen jälkeen mä tulin sinne tein että olkapäälle ja kysyin että miltä susta tuntuu minkälainen toi tapa menee oli mikä sulle jotenkin mitä siitä sun siirtyy ja minkälainen tunne jotenkin miettii jotain eli jonkun näköinen niinku semmoinen se mielen työskentely se psyykkinen työskentely että mikä tuossa tapahtuu ja ja kun lähtee siitä oppia ikään kuin vähän etäisyyttä siirtyy vaikka sinne seuraavaan paikkaan niin niin kuulostele itseä ja ja sitten jos saa kiinni itsessään sen tekee mieli työstää jotenkin että mitä se nyt oikein tarkoitti se nuori ku se sano tolleen ja jää jotenkin pohtimaan sitä että jonkun verran semmoista purkutilaa ja purku aikaa pitäisikin olla ja se oli hyvä se rakenne podcast taas mä niin kun ostan sen tähän mutta mutta näinhän se täytyy mennä että kun mä ymmärrän että kun mä teen ihmissuhdetyötä ja mä oon aidosti läsnä ja mä yritän rakentaa siihen nuoren semmoista luottamuksellista suhdetta jossa hänen on helppo puhua ikään kuin haasteista mutta hän on myöskin tunne tässä mä yritän olla auki ja läsnä jolloin väistämättä siellä tuoreessa voi siirtyä niinku se nuoren huolta nuoren surua jotain nuoren tunnekuormaa muuhun ja ja ja mun työn vaade voi olla niin minulla on tää ikään kuin mun pitää olla auki ja tunnetasolla kun mä sen tajuan että sitä kautta siinä siirtyy tunteita muhun tai nuoren jotenkin sitä tarinaa ja kun mä oon hyvin empaattinen mä ehkä jotain otankin mun täytyy sitten purkaa myöskin pois ja siellä ottaa niinku se etäisyyden otto siihen myöskin kyllä niin niin sitä tarvitsee myös olla ihan joka päivä

JK: joo kyllä ja siihen tarvitsee jotenkin niinku jotain konkretiaa tueksi niin että voisiko siinä olla sitten jotain että kukin tyylillään että mikä sopii kenellekin tekee kun jonkun ravistelun tai jos sä oot tässä että ostoskeskuksessa kahvilassa niin ehkä sä et tiina alan ravistelee mutta että että olisi joku onko se sitten että jos mä oon siellä keskuksessa tai siellä kahvilassa niin mä käyn kiertämässä vähäsen kävellä kävelemässä sitä kautta vähän happea välissä tai teen jonkun ikään kun toiminnon varsinkin jos vaan siellä tapaamassa vielä niinku toista nuorta sen jälkeen että tarvitsee siihen niinku sen että ei voi niinku pötköön istua siellä ja vastaanottaa tuolla missä espresso housen nurkkapöydässä

MJ: niin tota ennen kun tää podcast aloitettiin niin me puhuttiin juuri siitä että just vielä että mitä vinkkejä ja neuvoja tulevat kuinka paljon nyt mä ajattelen nyt työnohjaajan roolissa että noin pitääkin niitä mutta mutta ennen kuin mä aloitan sanon mitä ajatuksia ostoskeskus keissii ikään kuin tota menossa herätti niin se että että että mitä kuulla itse mitä mä tarvin ja mutta mikä mulle toi mut sitä mä toivon niinku tässä myöskin että jokaiselle jäisi kyllä jos ei mitään muuta niin niin nyt jo heti alkuun sanon että se että että kuuntelet itseäsi ja testaa erilaisia vaikka tyyliin 10 erilaista ja sitten vähän niinku mietin että mikä toimii mulle ja mikä toimii niissäkin tilanteissa mutta sitten se olisi just tuommoinen niinku se miele mikä kehon palautuminen niin jos sä oot ostoskeskuksessa onko siellä pari eri kahvilaa vai onko se tavata nuoria niissä eri paikoissa sitten just se etäisyyden otto oikeasti kun jossain 2 solun nuoren kanssa niin se heitatkö sä sen ostoskeskuksen ympäri käykö sä vähän niinku jossain ulkona ottamassa happea ja tällainen fyysinen ja pääsysi ennen kuin alkaa sitten seuraavaan 6 nuori tulee onko se tosissaan leffassa on eri kahvilassa vaikka sama ostoskeskus sitten mä mietin sitä kehollista vähän keventää aina tähän niin tota julkisessa pyörii pusseissa semmoinen tauko täällä helsingissä niin tota kun sitä ruuhkabussissa katselin missä oli niin paljon ihmisiä niinku kukaan ei ole pystynyt nostamaan kättä ylös niin että että toi ei ehkä ihan toimi mutta

tota mitä se kehollisuus tarkoittaa niin mä ajattelin ainakin se sellainen niin kun hengittäminen kehon kuuntelua mä ajattelin että korvissa voinko mä jotenkin laskea kukaan ei kiinnitä huomiota vaikka se olisi joku 2 jonossakin mä vähän niinku kasvun hartioita ja mä keskityn mun hengittämiseen ja vaikka mun mä vaan seisoin jo molemmille elo se voi olla hyvin jotenkin tällaista ja kyllä siihen saatetaan se riittää että täytät omien valokuvien katselu siis tämä on niinku ihana sä katsot sun poikaystävän valokuvaa jostain viikonlopun jutusta ja sitten se vie väistävät sun ajatukset johonkin muuhun on lasten kuvia tai sitten musiikin kuuntelu se vaikuttaa valtavasti meidän tunteen niin niin aina on tilaa niinku kuunnella yksi biisi jotain joudut toimiksi videot että sen täytyy olla jotain konkreettisia tehoa myöskin se palautuu elää ja sitten se mikä se toimii niin tota kysymys että tästä kokeilet ja arvioit miten mä toimin mutta jotain pitää ikään kuin myöskin kokeilla ja opetella kyllä se ei tule ikään kuin niin pitää treenata niin se on taito niitä voi treenata kyllä se sitä ei varmaan niin kun kuitenkin otakaan käyttöä ennen kuin sitä jotenkin on treenannut ja huomaa ja sitten niistä voi tulla automaatiota

JK: just mulla oli tota ennen pandemiaa aikaa ennen pandemiaa siis 5 6 vuotta sitten otin käyttöön tällaisen silloinen työnohjaaja on on kertonut sitä aikaisemmin mieltä tässä podcast sarjassa mutta tää käsienpesu että niinku siinä oli semmoinen symbolinen ajatus mulle mä pesin sen edellisen nuoren asiat mun käsistä joo se ei ollut niinkään sillain että kun kulkee tuolla ne on hallussa jotenkin tässä pestä kädet sen takia että se on ollut tuolla ja liikkunut vaan se että että se siitä se on jäänyt mulle joo semmoiseksi että mä teen sitä edelleen olin mä sitte toimistolla tai tai sitten jossain kahvilassa niin niin mutta sitten mä käyn pesee kädessä siinä välissä siitä saan oikeastaan niinku sää on ollut tosi toimiva koska sinun pystyy heittää sekin ja tota sen tapaamisen just mitä mitä siinä on tehty tai muuta niin niinku siirtyy pois

MJ: tuosta mä kuulen ikään kuin tavallaan se että sä oot sä oot opetellut on ja siinä on sun mieli on läsnä joo sä oot läsnä siinä ikään kuin se reilutat itseäsiikin varmaan vähän niinku tietoisesti miettimään samalla kun peset niitä käsiä ja sitten siellä on se kehollinen konkreettinen toiminta kyllä juuri näin niinku että mä istuisin tässä monta tuntia ja luettelisin keinoin niin silti voi olla jotain mitä ei vaan ikään kuin ikinä keksi vaan nimenomaan sen oman tarpeen kautta kuulla vinkkejä ja muille ja sitten muilta ja sitten tuunata ne itselle toimiviksi kyllä mutta sen verran sanon itsekin sanoit tuossa että että nimenomaan sitten se rutiini että se motivaatio on se mikä saa mut tekee sen ensiksi että mä huomaan että tajuun mä kuuntelen jonkun toisen podcastin ja tajuan että joo näin aina on läsnä sitten vaikka se seuraavalle kun mieli on edelleen sinne edellisen nuoren jotenkin jossain kommentteissa ja sieltä on hankala niinku keskittynyt seuraava nuoren juttuihin sitten mä tajuan sen tarpeen että mun täytyy palautua mun täytyy purkaa ja päästää irti niin niin sitten se että helsingin oikeasti niin kun kokeilen tavallaan jotain se motivaatio lähtee itsestä mutta sittenhän se on nimenomaan niinku rutiini että täytyy olla sen verran myöskin sitten vaatii että kokeilee niinku oikeasti eri päivinä ja useampina eri päivinä tän koko lista tai joillain on mä tiedän sitten kun tekee asiakastyötä niin on on asiakas noi tietojärjestelmät mihin kirjoitetaan niinku erikseen mutta joillain on jotain niinku omia muistiinpanoja että kirjoittaa tunnesanoja ja eikö se aika on lyhyt että sitten vaikka puolen tunnin väliin niin niin niin tota vähän just semmoista musta tuntuu ja tai joku mikä mun fiilis on ja joku semmoinen sitten vähän ulkoistanut sen sinne meillähän keinoja on ihan hirveän paljon kun katsoin pitäisi olla

JK: kyllä joo ehdottomasti kirjaaminen niinku varmasti on myös siinä hyvä mutta jos tulee olla niin että sitten ei ehdi tekee niin kirjauksia tai että pitää olla niinku lähteä siirtymään kohti seuraavaa tapaamista tai verkostoa tai miten tahansa se päivä on rakennettu täällä pääkaupunkiseudulla että käyttää julkisia ja menee voi mennä vaikka tuntikin siinä siirtyy tai puoli tuntia niin sitten mä hyödyntänyt sitten niitä niinku siirtymiä busseissa metroissa ratikoissa että on yrittänyt olla siinä

hetkessä silleen että en katsoisi puhelimessa työsähköposteja tai alkaisi vastata niinku viesteihin mitä on tullut nuorilta vaan yrittäisi niinku olla siinä jotakin aistia sitä 200 bussia metroa toki sielläkin voi olla sitten taas ja omanlaisia asioita tehtävä ehkä se ei ole se juttu että jotenkin avoimena aistia ja sieltä taas vastaan niitä asioita vai väisti sitä omaa niinku design tilaa ja ja tuntee niinku vaikka tällainen on ollut toimiva että on tuntenut sen liikkeellä joo että on jotenkin ollut niin siinä kehossa että tuntuu pitänyt sen uusimpia liikkeen ja pysähdyksen juuri näin tota kehotietoisuutta on itse vähän harjoittanut enemmänkin niin sitten on niin kun tullut tuollaisia pieniä hetkiä jolloin sekin voi ikään kuin lainalla sen kanssa

MJ: kehotietoisuus on mun mielestä tosi hyvä sana sieltä sieltä piti mun läsnäoloa ja mistä elementeistä se koostuu ja määte että se semmoinen niinku palauttaminen niin se pääsi ja se tässä mä kehotietoisuus kehossa omassa kehossa läsnä luonnossa vielä myös ja näin ja niin tota tohon määte juuri tuon siirtymiset niin koska se semmoinen että mulla on just mulla on nyt on myöskin niinku käyttää se aika siihen palautumiseen ja tää on ehkä se sellainen viime kerran oikeasti mä olin jotenkin niinku positiivinen tän tän tota puhuttiin tästä kuormituksesta no mä otan sen toisen näkökulman että kyllä mä myös sitä kuulin työnohjaajana työntekijät on ajettu jotenkin tosi tiukoille joillain aloilla että se sellainen jotenkin ja se asiakasmäärä on ollut valtava että ihmiset sanoittaa sitä viikonloppua ei missään nimessä riitä esimerkiksi jos palautumiseen työpäivän aikana niin jos sulla on puoli tuntia niin sulla on tosi pitkä niinku turu uunista että minne tänne tuonne pitää soittaa ja pitää kirjata enää että se on koko aika semmoinen niinku paineet niin tässä kohtaa mun mielestä on tärkeää se sellainen jotenkin juu jos mä haluan pysyä terveenä jos mä en halua ajaa itseäni seinää eli palautumisen hetkiä täytyy olla vaikka siellä on otettu ruukuista listaa ja ja tää on monelle hankala just näin teidän tää oli hyvin kuvattu toi paine mikä tulee niin kun asetusmäärässä tai tai sitten niinku niissä tehtävissä asioista se on varmaan niin kun nyky ajan työelämässäkin läsnä muutenkin sitten tällainen paine ja että se merkki suorittaminen monellekin suuntaan mutta että siitä huolimatta niin mutta olisi siitä palautumisen hetkiä koska mietin sitä myös jo pitenee nuoret sitten minkälaisen minkälainen työntekijä sinne tapaamiselle tulee aina mulle täysin se että me on laulettu ja ihmissuhde työstänyt semmoinen niinku oikeasti aito kyky olla siinä myöskin niinku asiakkaana lähtee ja tää niin se ehdottomasti vaatii sen palautumisen ja sen kuuluu ja se semmoisen itsestä molempi se on itsen ja mä ajattelen etenkin että nyt tässä on taas korostuu ikään kuin tää yksilön vastuu pakko sanoa se resurssi näkökulma ja kyllä mä silleen vähän surullinenkin ollut kun mä seuraan seuraa niinku sosiaalialaa laajemmin ja sosiaalialalla erityisessä työnohjaajana missä sellainen kun meillä on koko ajan rekryhaasteet teillä on koko aika työntekijäpula ja niinku erikoisissa ja sitten niihin ihmiset irtisanoutuu myöskin niin niin jotain on siinä kun pienessä ja sitten mä työnohjaajan on myöskin kuule sitä kokemusta että ei mene arvosta ja että meistä ei pidetä yhtään huolto ja tää on jotenkin semmoista niinku surullista että voi kun esihenkilö ja koko organisaatio hajuaisti he mieltäisi niitä eri keinoja pitää työntekijöistä huolta mutta siis työntekijä keskittyy siihen mitä mä pidän itsestäni huolta jotta mä voin pitää niistä asiakkaista hyvää huolta ja jotenkin tavallaan tää että palautumisen prosessia sekaan kuin koko sen juuri sen niin kuin ikään kuin tota organisaatiolla tehtävänä myöskin nyttien niinku johtokin tai miten esihenkilö itse pitää itsessään huoltojohto he voi pitää huolta lähteä ajoissa että kyllä tää niinku ikään kuin koska sitten paljon maksaa sairauslomaa niin paljon maksaa irtisanoutuminen ja uuden perehdytys kun ei ole vielä uusi työntekijä sa ota sellainen ikään kuin työtä tekemässä ekaspäivässä niin päällystin että että tässähän täytyy antaa niinku ikään kuin tilaa tänne palautuksessa

JK: kyllä koska mitä sanoit tuossa niin tunnistettavia asioita toki etsivän etsivän nuorisotyön kentällä jos peilaa tähän tutkimukseen niin kuormitustekijänä oli palvelupuutteet ja vajeet nuorten ohjausprosesseissa mutta sitten koetaan toisaalta että niihin voi käyttää aikaa mutta sitten taas tuon opinnäytetyöhön vain paljon teoreettista tietoa niin tuli heti mieleen Talentian tekemä just kyselyn

sosiaalialan ammattilaiselle jos ne 44% koki että ei voi tehdä työtään niin kun ammattietiikkansa mukaan niin se on mun mielestä aika iso viesti päättäjille että minkälaisia asioita menee niin kun tässä yhteiskunnassa nyt sitten ajetaan ja ja mihin ne voitaisiin niinku resursoida koska niin mä en tiedä tarkalleen paljonko yksi uupunut työntekijä tälle yhteiskunnalle maksaa mutta mä mietin myös sitä niin kun yksilön näkökulmaa että minkälainen työ siinä on sitten itse tehtävä nää on hyvin ja ja ja haluaako enää sitten palaa palata edes tänne pallolle jos kokee että siinä työyhteisössä missä ikinä onkaan että se se jotenkin meidän malli käyttäytyminen että kyllähän se niin kun monistuu siellä että siellä on tiimi tai työpari jossa nähdään että OK niin toi pitää itsestään huolta tai palautuu ja meillä on vaikka tietynlainen viikko rakenne joka niin kun tukee sitä työstä palautumista ja sitten meillä on työhyvinvointi hetkiä että meillä ei oo vaan niinku kerran vuodessa pikkujoulut vaan niin kun pitää olla siis pieniä hetkiä niinku ripotellen työhyvinvoinnista mutta ne vaatii sitä rakennetta ne vaatii sitä että joku näkee siellä näkee sen vaivan että näkee myös sinne et se on tota tärkeätä

MJ: Niin se arvo niitten pää ymmärretään se työntekijöitä mutta kyllä sen organisaation tärkein voimavara missä tota tätä huoltaa ajatus niin se on nimenomaan sitä arvoa ja sitten varmasti myöskin ehkä voisi olla tosi hyödyllisesti joissain välillä laittaa niitä lukuja niin ikään kuin vaikka niinku ikään kuin lukuja jossain kun niiden kautta sitten nykypäivän vaativassa niinku kilpailut että tässä maailmassa niinku ollaan laskea niille sairauslomille pitää laskea tosissaan niille irtisanomiselle niin täytyy tule semmoista niinku mielikuvaa että työnteossa tänne asiakkaat pysyjen tai ehkä vähän niinku huomanneetkin mieli menee vähän lastensuojelun mutta samoja elementtejä siinä siinä tota että siirtyessä on että nuoret voi on ikään kuin pahoin niin se on vähän haitallinenkin jäädä siihen laita sen pelkästään niinku niin että se asiakastyö on itsessään niin kuormittavaa että se ikään kuin laittaa työntekijät uupumaan ja ja sairauslomalle ja irtisanoutumaan vaan että nimenomaan siellä organisaatiossa pystytään ihan hirveästi tekemään sen eteen että just toimii kuin mitä se saanut että siellä on niinku päivittäin viikottain rakenteissa se on tietenkin kun siellä on isoin jutuille ja isot jutut on nää klassisetma pikkujoulu täytyy olla ihan tosi paljon tosi paljon niinku muiltakin kyllä

JK: Nyt kun ollaan täällä palautumisen synkällä puolella niin niin mennäänkö vielä synkempiä synkempään tota tähän niinku myötätuntouupumukseen kun tässä tutkimuksessa nousi esiin myös näyttävästi esille sitä että kokee että etsivän niinku perehdytyksessä uudistaa valtakunnallisesti ja sitten pitäisi puhua myös tästä myötätuntouupumuksesta että että minkälaisia merkkejä siihen vaikka liitty ja jos puhutaan sitten niinku tunnistaa perehdytyksessä ja puhuttaisi näistä nyt kun tuolla kuuntelijat kuulijat kuuntelee niin minkälaisia merkkejä liittyy myötätuntouupumukseen?

MJ: puhutaan myötätuntostressistä, joo ja ja sitten jos siihen ei huolehdi itsestään ja nimenomaan tässä palautumisesta niin sitten siinä on riski myötätuntouupumukselle ja myötätunto stressin oireet on ihan samanlaisia oireita sen stressin oireet ja ja se että että kyse on hyvin yksilöllisiä mutta kyllä siellä on kehollisia oireita ja vaikka kun me puhuttiin niitä edellisessä kerralla taas siinä kello 4.00 herätys niin se vaikuttaa uneen sitten se vaikuttaa mun jotenkin niin kun jotenkin siinä on mun oma tunnelmaan ja sisäiseen maisemaan ja siihen mun mielialaan ja tän tyyppisiä siellä voi olla niinku nykyisiä joo että vähän päänsärkyä ja tavallaan sellaista tässä kyllä mä niinku sitä semmoista niinku itsen äärelle pysähtymistä tietenkin halutaan sen että tunnistaisi itsessään että mä tietäisin milloin mä voin hyvin mitkä ne aina mitä mulla silloin me tehtiin arkiruuuan mä voin hyvin mä nukun niin että silloin ja ja ja sitten siellä on liittyviä palautumiseen niin mä oon hyvä tuulinen ja ja tota ja sitten taas toisaalta huomata sitten se että se muutos sitten mä niinku oon surullinen ja mä oon aika ärtyneen ja mä katson asioita vähän negatiivisesti niin niin kyynisyys ja sitten jos miettii just tavallaan että mistä siinä myötätunnon stressissä on kysymys tää perehdytys uusiksi ajattelut niin ylipäättään se keskusteluun uusilla perehdytyksessä mutta jatkuvasti säännöllisesti osaisit työnohjaus ja yhteiset

kokoukset niin muistuttaa itseään työyhteisössä arvokeskustelu että mitä takia meille tarve lupaa ikään kuin puhuu niin se että se ei ole niinku yksilön ongelma jos joku uupuu tai tulee sitä myötätuntostressi että se kun meidän täytyy olla auki läsnäolevia empaattisia niin sen seurauksena voi ikään kuin olla tällaisia ei ole mitään diagnooseja vaan ne on enemmän ilmiöitä siellä vuorovaikutuksen kentällä ja se ei ole yksilön ongelma kun me puhutaan näistä perehdytyksessä kokouksessa työohjauksessa ja sitten se on myös nyt mä tajuan että kun me puhuttiin viime viikolla siitä myötätunto stressissä niin mitä mä oon tän mä oon aika jotenkin päästä särkee ja mä huomaan olevani vähän ärsyyntynyt onkohan siitä kysymys mutta sitten jos sitten avoimen sitten kysyy mitä tähän pidempäänkin sehän myötätuntoiseen ja tunnesuhde perusteisiin niinku työskentelyä otteeseen ikään kuin haittapuoliakin liittyy en mä sitten uskaltaisi vaikka ääneen sanoa jolloin mun oireilut oli alkaa vaan kasvaa ennen kun mä kerron siitä kenellekkään, että siinä sitä vaaditaan mä puhuisin jollekin toiselle vaaditaan psykologista turvallisuutta

JK: ja tulee heti tässä mieleen että tässä tutkimuksessa niin urbaanit etsivät koki tai niinku suurena kuormitustekijöistä nää niinku nuorten ohjausprosesseissa toistuvat palvelupuutteet tai jatkuvasti ollaan sellaisten asioiden äärellä että asiat ei mene eteenpäin joku ei saa apua ja joku on ollut asunnoton puoli vuotta tai joku on ollut tosi yksinäinen perhettä ei ole ystäviä ketään ja vaikka on ainut työntekijä niin kuin nuoren kontakti ulkomaailmaan niin sen että se siitä saa puhua ja sieltä sen saa aloittaa sen niinku huolen ja sille siltä tuntuu tosi pahalta tää on ihan hirveä tilanne ja selkeästi se on onkin niinku koettu suurena kuormitustekijänä tällaisten asiasta ei etene tässä palvelujärjestelmässä

MJ: mun aikaisemmin kun työvuosien sana että miltä työntekijästä tuntuu kun se tajusi että sä oot virainomaisena sen lähiomainen että ikään kuin tavallaan se lapsi ihmisillä ei ole ketään muuta tässä on ehkä se voisiko sanoa että sudenkuoppa sivummalle sen myötä kun tuo stressiin ja ja sitten sillä uupumisen että kun kun mä oon siinä auttaa ja ollessa ja mä otan ne myös vastaan nuoren murheet joka katosi sun kuvailemassa tilanteessa niin mä otan ne murheet ja mä oikeasti vilpittömästi mähän haluan auttaa jos se on mun työ se auttamistyö mä haluan auttaa mahdollisimman hyvä mun työssä mä teen ikään kuin kaikkeni mutta sitten mä en käy sitä rajakeskustelua itseni kanssa että mä en voi pelastaa kaikkia ja mä en koe niinku ikään kuin ottaa muiden viranomaisten vastuuta ja ja se voi olla aika surullinenkin ja nimenomaan turhauttavaakin prosessi itseni ja mielellään niinku työkavereiden kanssa että hitto sentään tää nyt voit asumisen tukeen kun siis mä en saa sitä sosiaalityöntekijää kiinni tai tota että jotain muuta niin kun täytyy ymmärtää että se ei ole mun se ei ole mun mikä on se missä mä voin tuota nuorta aukioloa ja ja mitkä on sitten taas sellaisia että ne ei valitettavasti kuulu mulle mä voin just olla vaikka kuinka raivoissani siinä että yhteiskunta ei toimi mikä voi olla kaksikymmentävuotias nuori tuolla kadulla jossa olisi valtavasti potentiaalia ja se haluaa mennä eteenpäin ja sitä ei kukaan ikään kuin auto joka mä pystyn auttamaan sitten nyt toista jo kolmattakin kaksikymppistä niin mun täytyy saman tässä auttamisen halun ikään kuin drivessa mun täytyy ottaa välillä keskustelun itseni ja työkavereiden kanssa että missä menee sen auttamisen rajat ja mä en ole kaikki voi sen jotenkin niinku siinä kun niin sydämellä ja tekee ja haluaa auttaa

JK: juuri näin juuri näin ja just ehkä se että näkee niistä surullisia kohtaloita ja ja sitten haluaisi niille tarjota ja sitten mä ajattelin nyt sen että ei ei pidä menettää niin kun me ollaan niille nuorille ne yhteiskunnan kasvot kun asia ei mennytkään läheskään niin meillä pitäisi kuitenkin suhteen luoda toivoa pystyy olemaan hyväksesi tai niinku järjestyy nuorelle todella meidän kollegalle tällaiselle että mitkä vie laaditaan tai lausumattomia suunnittelee nuorille kuitenkin yrittää löytää näitä uusia niitä heitä mennä sitten tavallaan nuoren taakse siihen onko lopussa ollaan sitten että ja sitten tota yhteyttä täytyy vaan näytetty kautta jolloin tein niinku lähtisi sitten niin kuinkiin ja sitten se muuten tuntuisi pessi se yksi aiemmin ja lopuks niin se sellainen

MJ: jos mä otan ja nuorin murheet ja elämän haasteet nykysopimuksiin pohti omikseni eli se erillisyytys tämä näkyy että nää mä itse oon kun tavallaan just sen kaikki voitaisuudessaansa kuka nyt onkaan itselleen soitat haluat mä olen kaikki poikkeamat mutta me ajaudutaan sellaiseen me tehdään koko sydämellään niin niin sitten sinne siis kaikki voitaisiin ne kohteessa niin sitten jotenkin tulee semmoinen muut viranomaiset ja sitten siinä 2000 sitä meidän vastuuta ja ja sitten se sellainen että mitä siinä tapahtuu rokotuskortti tuotu stressiverkko voimassa mullahan voi tapahtua siinä juuri niin että meidän ikään kuin vähän sitä siihen samaan tunnetilaan ne nuoren tuntee sen nuoren tuomitusta on mussa ja ja ja se hämärtyy mikä on se nuori tunne formuloiden hätää ja sitten mulla ei itsellä ole tätä samaa että mun oma asunto mulle työpaikalla tuun verkossa mä täytyy ikään kuin se erillisyytys nostaa ja sitten jos mä en tajua sitä niin mitä se sitten tarkoittaa se voi tarkoittaa tämmöistä kyynisyyttä turhautumista tulee i koko yhteiskunnan vastaan taisteluja ja pystyn kyllä silloin olleen se toivon tuoja sinne nuorelle enää koska sitten on työllisyyteen niin voidaan katsoa tuolta kohta niinku lisääkin niin terveen erillisyyden kehittyminen semmoinen liianlisempi täyshoito mut mä en pysty auttamaan ensiksikin haluan auttaa ihon kaikessa ja pelastaa kun mä odotan ja sitten mä oon pystytään jolloin mä rupean ajattelemaan kriittisesti keskenmeno on tietysti runsaasti sektiossa minusta ei ole tähän myöhemmällä virheen mä en pysty auttaa se systeemi ammatti postilaatikkooninen jolloin määritelty laittaisi tämä on siis hoivaa mieltä empatia mieltä kiinni tiedän ettei käytä suojaamaan nyt sen mä otan ketään ja siis myös tuleekin vähän semmoinen nuoren sinne niinku ikään kuin kuuma viranomaisprosesseja hoitaa asian joo että tavallaan tästä sellaista sillonhan mä enemmän ole siten että se kannettavilla keskusta toisen tilalle ihan käsivaralta joku sun omaan teknisiiä täällä ja hiipuneen nämä on pitämä keskitytään asioihin myös nuo kohtaamisten tässä niin tuossa niin ihana kuvaukseni paremmat tunnistettavaa koskaan skaalalla siitä että nyt missä voi niin kuin mennä niin sen myötätuntoutkimuksen merkkien kohdalla ja voin vaihtaa varmaan vaihteistolla ajalta tietoni tunnistaa myös tuolla niin kun ikään kuin janalla olemista että myös myös että tietyt asiat vaikuttaa niihin itse jonain päivänä ajatellaan tietyllä tavalla mutta nimenomaan se että se tunnistaa ja osaa sitten niin kun antaa itselleen sen mikä miksi sitten sanoisi avun tai jonkun sellaisen niinku huomioon että OK nyt mä menen tässä tiedä mitä voisin tarjota itselleni että niin voisin olla tälle nuorelle nyt kuitenkin tässä se toivon toivon lähde

JK: mutta dia palataan tuohon tuohon rajattoman uuteen ja ja nyt tota niin kun mietitään etsivää nuorisotyötä etsivä nuorisotyöntekijä liikkuu sellaisella rajapinnalla että hän ei ole viranomainen hän on hän on se nuoren rinnalla kulkija turkkia ja ja sitten tietyllä tavalla me ollaan kuin hommassa itsellä mielessään niinku me ei mennä vastakkain viranomaisia kanssa no niissä niin kun asiassa me voidaan nähdä nuoren niin kuin aseteta puolesta puhujana ja mehän mennään tuolla aiemmin ja herätellään luodaan se että miltäs oikeudet tässä tänne palveluun nämä koneessa ja tosi tavallaan sitä alkaa niinku saannin asianajaja tietyllä tavalla siinä että että hei nyt saa se kuuluu sulle tai millään tärkeätä sinne tai tai tota mutta se että siinä on sellainen tärkeä asia mikä niinku sen sen terveen erillisyyden ja kuinka paljon ja katsotte tätä tuomiota juu että me ei mennä sen niitten taulun yli ja sitten kun me aletaan toimimaan rajattomasti ja nuori katsoo sen nousua ahaa meneekin seuraavaa palvelua ja sitten siellä onkin tilanne hän ei voi kiinnittyä sinne seuraavan palvelua tähän on ihanasti lukuhetki ollut tässä tämän ystävän kanssa ja voimme kaikki jakaa ja ja ja tuota kuulokkeen uhriksi esitutkimuksen seurausta palvelusta tai jotka on niinku samalla meillä työtään tekevä viranomainen niin sitten nuori ei halua mennä sinne ja ei halua kiinnostaako sinne että tää on semmoinen esimerkki joka on jotenkin kauhean tunnust että voidaan nuorisotyö oikealta

MJ: joo mutta tunnistan sitten siitä tota ilmiönä kun mä haluan sen tai nuoren sen luottamuksellisen suhteen että mun täytyy olla siinä tämä rakennusteollisuudessa niillähän on myöskin niinku rento mukava ja ja sitten kun tietysti sanoit että se viranomaisen maali puuttuu vaihtoi maksuton hidastella se suomessa viranomainen roolikin oli sitten se kognitiivinen hommaa hyvä tyytymään

luottamuksena puuttuu nyt samoin elementtejä mulla on samoja elementtejä mulla on paljon aikaa ja sitten jos ne toiseen viranomaisella tai sitten oma viranomaisella niin sitten se onkin enemmän jotain sellaista työpöydän takana ja se on vähän tiellä tai se on erilaista juuri tää että miten nää sen lumpur työssä kun ragnar sen suhteen siihen nuoreen niin myöskin se sellainen jotenkin auttaa sitä nuorta ymmärtää palvelukenttä että kokonaisuutta että mun erilaista roolia nosta silloinhan mä oon jotenkin että jos miettii että miten mä tunnistan sitä että mä lähden niinku mulle tule sitä myötätunto stressiä tai uupumusta niin se puhe itselle mutta voinhan mä käydä sitä nuortenkin kanssa me ollaan kertoa että hei että nyt kun vaan tässä kun etsivänä ja katsomaan niinku rooli on vähän tällainen ja ja että mä en ole samalla tavalla viranomainen kun sitten sun sosiaalityöntekijä sosiaalityöntekijä todennäköisesti kysyy vähän eri kysymyksiä se kuuluu siihen työhön mutta se ei sitten taas ole muun että mä oon jotenkin samalla kun puhuu nuorelle niin samalla hän pystyy myöskin muistuttamaan itselleen että sitten ja ja sitten se on semmoinen siltä sinne muiden viranomaisten ikään kuin vähän saattaen vaihtoakin niin niin tota tämän se on varmaan tää asiaton kasvatuksellisesti miten tämä maailma toimii ja nyt kun sä opit sen jollain tavalla niin niin niin sä saatte tulla voidaan ymmärtää luottaa siihen OK no nythän mä menen sitten tällaiseen tulee mutta se että kun ei ole tietoa siitä meillehän tavallaan varmaan kaikki aikuiset näyttäytyy toppi ja sen tehokkuuden katumalla että onko jotain auttaneet auktoriteettia tai viranomaisia ja näin niin sitten just tulee toi altistuminen palvelujärjestelmään tutuksi käteen nää tehtävien kautta todella tärkeitä tuntuisi jos tuolla tuollaiset jos riittävällä tavalla nuoren kanssa ja itseni on kyllä hyvin selväksi tavallaan se sen rajat on aukkoja tai sitten rajasta tunnustavan aukkoja niin niin sitten se ei se voi noin yhtymä siinä miksi se nuori ei kiinnity sinne alkoholiinkin sovittu palveluiden ikään kuin sitten sä oot ollut vaan niin sikahyvättiin niin suomalaisia nuoria onko siellä tosi hyvin se nuori rakkaus niin kun mun sitten se on kii tuolla hetkellä että se vaara ei näytteen tai johon ei se on palvelua siellä voi olla muita esimerkiksi teitä ilman muuta mutta voi olla yksinkertainen on vielä määrätty nuorilta Ulkomaat jätetään myös tuosta huomata siis että työyhteisölle se on tiettyssä asemassa tai mä näin muuten viime yönä jota unta sannista joo miten se asiakas tai keltaista sitten asiat hän siirtyy niin miten siirtyy myöskin niinku hyllyteiseen kuin työntekijöihin työyhteisöön mitä nää en mä muista enää jossain puoliksi pirun neuvoja ja normaali tarkastelee niin niin tota niin yksi lailla sitten hoidetaan tuossa lehden stressaantunut eli hän on niinku sellainen että v tai kysymys kaikki pelastaa tavallaan ajattomia ja niin tuohon koko työyhteisön muuttokuormaan niin se kulttuuri että jolla saavutettu rajoittunut kouluun muitakin ajattelekollegoita maailman paras päiväraha sydämellään mä tein ja mä pelastan ja mä haluun ja se mulle vaikka omia lapsia mä oon jo sen verran vanha taas mä oon vielä sen verran nuori mä olen semmoista ikään kuin velvoitetta olla niin sitten mä opin teiltä että että okei tää onki täällä tänne pistetään niinku itsensä likoon ihan niinku tota 10 tuossa kaksikymmentäneljäseitsemän nyt aika tämmöistä tää on joo jolla oikeasti että sitten voi olla niinku ihan koko työyhteisö niin vähän suorilla rajoittuu meillä on semmoinen ihan rajaton työkulttuurin sen vastaillaan viesteihin yöt läpeensä ja illat ja työaikojen ulkopuolella ja soitellaan nuorille ja just näin vielä osoitellaan vähän työkaverille että mitä sä tekisit ja kyllä mä tämmöisiäkin välillä ja sitten ja siihen kyllä kiva vastaavat näin loppupuolella sähköposteihin ja ja niinku näin niin tota

JK: tunnistan itsekin omassa työhistoriassani tällaisia niin paikkoja missä hän on törmännyt ja sitten tavallaan mä ajattelen että siinä taustallahan on niinku kauhean hyvä ajatus ja tai hyppää palava tahto auttaa kaikkia mutta että sitten on pitää pitää käydä se keskustelu niinku itsensä

MJ: tai sitten tässä tilanteessa tulisi tuo työyhteisö niin sen esihenkilön täytyisi ottaa vastuuta siitä niin että että sitten kun työpuhelin ja viikonloppuisin voimalla työaikana sitten perusjuttuja just ja mikä siihen palavaan tahtoon sitten mikä sen liekin vaihtaa vähän pienemmälle niin voisiko se sitten olla että lupaillee vähän niitä miksi miksi on niin jotenkin palava tahto että vaikka onko siinä jotakin

syvempää tai miksi minä työnnän auttamistyötä ja miksi mä oon ihmissuhdealalla niin lämpimästi suosittelen kaikkia kyllä että jos ei nyt ihan kun terapian siitäkkin on helppo läpi vasta suositella mutta mutta tota jonkun näköistä itsen äärelle pysähtymistä se kysymys miksi mä teen tätä työtä ja ja mikä on se mun haluaa siihen ja miten mä itseni näen tässä työssä ja niitten mitään hyvää mä näen itsessäni mutta sitten mitä ikään kuin tavallaan siellä on nuori näitä jotain sellaisia joilla jotain semmoista mitä on tärkeitä vierustaa niitä semmoisia ei nyt huonoja puolia mutta jotain semmoisia niinku vaikka niinku joka rajautuu tai jotain semmoista niinku mikä mikä tota minussa itsessäni on jotain semmoiset ajaa mutta katsotaan vähän rajattomiin

JK: kyllä mietitään sitten vielä tällaista otitrendi sanaa kuin resilienssi mitä sillä itekin tässä työssä tavallaan tää työstö palautuminen tutkimuksessa heijastui vähän täällä tällaiseen niinku presidentti ja jumalaista presidenttiä ulkoilla siellä esillä nuorisotyön tekeillä on ja tutkimuskontit vastanneet tukea että heillä on sitä resilienssiä toki sitten 10% kokee että heillä jo ollenkaan sitä työstä palautumisen resilienssi aloitetaan vähän sitä termiä mitä mitä mitä tartutakuntaa presidentti nuo ryhmissä

MJ: se on se on ikään kuin semmoista oman mielen joustavuutta ja niin suoja semmoisia jotenkin hyödyllisiä terveellisiäkin suojamekanismeja ja sellaisia palautumiseen keinoja kun mä tiedostan että tää työ on vaativaa ja tässä on erilaisia ilmiöitä tässä on tässä on tota sitä tunnesuhdetta ja tässä on tää empatia se tota myötätunto stressiriski ja tässä on riski että mä kuulen niiltä asiakkaat tosi kaaleja kilttejä ja sitten se sellainen tekee että että miten mä otan ne vastaan ja ja miten mä pidän itsestäni huolta ja miten mä niinku siedän ja kestan vaikeita asioita ja miten mä toivon ja palaudun sitä sellaista mielen esimerkkiä ja ja semmoista palautumista sekin on mahdollinen jotenkin että myöskin taitoja ja asioita joita mä voin vahvistaa joita mä voin myöskin opetella ja Matti että se palautuminen totta kai siinä niinku myöskin siihen esimiehiin semmoinen mutta joku omaan kuin perusturvallisuuden ja se on niinku taas on johtuu tästä sieltä ikkunasta myöskin ja tavallaan sitä sellaista itsetuntemusta että mitä mielessä tapahtuu niin sitten vuorovaikutuksessa ja ja ja miten mä melkein niin kuin esimerkiksi sanottaisiinko koko elämästä kun kun tässä työ on rinnalla on meillä on koko aika myöskin se on vielä näkisimme ja ja mä mä sanoin että nyt kriisi on sinne kun mä tipuin polvilleen niin niin niin ja ongelmakin katsotaan katsella siellä ja ja se voi olla palautumista mutta se voi olla juuri se että mulla on joku semmoinen niinku terveysturvallisuuden miten sinänsä siinä että tässä pärjää niin mä selviin esimerkin kokouksesta niin kivalta ja mulla on jotain konkreettisempia keinoja meillä on ollut ystäviä läheisiä en pysty muistuttaa itseäni mullista ja sitten sellainen joka teki selviytymisen kokemuksiakin mua on taustalla niin asia se on muitakin moninainen ja ja joku psykologi osaisi nyt on avata tuota asettua paremmin

JK: unnilla kasvilla avauksia siitä että se on niin moniulotteinen kuuluu siihen tilaa hyvä ominaisuus tai ettei ole sillä että niin kun niinku joku syntyy vakava vahvana vaan semmoinen kun ei lähde semmoinen rooma joo ja sitä voi niin kun on tavallaan joustava elämässä jotta huono mä voisin väittää että koska etsivässä tiedä sitä mieltä että kartuttaa tai niinku tällä alalla ylipäättään siihen odotuttaa kun kaikki eri tavalla jos sietää kohtaloita asioita tuota kuulet mutta että jotenkin se tosi luomisesta on tällainen niinku trendy sanalla mä luulen että onko se on tuoksuista mä tuohon semmoisessa että oletetaan että aletaan nyt käyttää myös sitä että käytetään niinku vahvaa resilienssiä tota oon kuullut että myös tällainen kaupan tai tuo niinku liikeelämän puolella puhutaan resilienssistä tälleen petrin mielestä niin mitä sä näet työnhajaajana että tää työstä sen kehittäjänä pääsisi sillä niinku vaaraa että aletaan brändäämään tän resilienssi sanonut kansaa

MJ: liikaa jos edellisessä suhteessa puhuin siitä yksi ajokortista joo toki oli niinku ikään kuin eri tossa on ehkä riski jos jos katsoo hetken aikaa niinku tarkoituksen riskinäkökulmasta missä sellainen että miten työnantaja sitten unohtaa sen juuri nää työhyvinvointia jaksamista purkua palautumista

tukevat rakenteet että siihen vastuutaan liikaa ja niinku seulotaan rekryt jotenkin niinku mieleltään vahvoja ja vahvalla resilienssi omaavia jotka voi puskea tuolla sitten painaa niinku sillä auttajan rooli ja hirveä määrä asiakkaita että se jotenkin kestää ja sietää kun se on vahvan reserviä sen omalla että onko se jotain sellaista riskiä joo että että sitten niinku se semmoisen niinkun palautumisen ja ja huolenpidon niin on ikään kuin varaa vähän vähentää sitä työntekijän huolehtimisessa kun joten häntä hän on niin vahva ja hän hän viihtyi itseään pystyy tekemään vaatimaton mutta hän pystyy huolehtimaan myöskin itsestään ja sä tää on väärä vaikka ehdottomasti koska sitten se resilienssi taisi palautuminen tai jotenkin se palautuu sinne yksilölle ja sitten ajatellaan että se on niinku tämmöinen ominaisuus joo sen mä ymmärrän toisaalta että uni ihmisiä rekrytoidaan ihmissuhdealalle niin mainitsit se liike elämän totta kai se on ihan todella paineista ja ja kilpailullisessa maailmassa ja liike elämän puolella ja ja on hyväkin ikään kuin kriisissä niin niin jotenkin sanoittaa auki että mitä tää on niinku karuimmillaan niin mitä tää tarkoittaa että se löytyy kun esine ja rekrytään niin niin avataanko mitä se tarkoittaa tätä influence työ ja rekrytoinnin ja harkitusti onko sitten se itse tästä ajattelee että mitkä on sun kokemukset tämmöisestä vaativat siihen palautumiseen taitoja omaan juuri näin juuri näin että jotenkin että onko itselleen omassa elämänvaiheessaan siinä sellaisessa turvallisessa jakso tässä vaiheessa pystyy tehdä sitä tunnesuhdeperusteista toista kannattelevaa työtä ja totta kai silleen että työnantaja on hyvä rekrytoida että että tota ikään kuin jos on jos siinä hetkessä oma elämäntilanne jotenkin tosi hauras ja raskas ja ihminen on jotenkin niinku rikkinäinen vaikka kun vahvan esimiesten omaava mutta mun koko ajan rinnalla on se tai kokoluokka päällä on se ikään kuin oma elämä niin siellä voi tapahtua vaikka mitä ja ja meidän esimies ja heikkenee meidän kyvykkyys työstää asiat heikkenee niin niin silloin sitten myöskin että että tota katso lähteenä täällä on yhteinen niinku tuen antamiseen ja purkutyöt huolenpitoa velvollisuus ja terveys on tietenkin yksi sitten tässä kohtaa mutta me ei olla ikään kuin vaikka me oltaisi kuin vahvoja ja hyvä residenssi niin niin se ei ole mikään semmoinen niinku tasainen– että me porskutetaan vaan vaan tota sieltä voi olla heikkoja hetkiä huonoja päiviä ja pitkiäkin aikoja jolloin me ollaan jotenkin niinku hauraampia ja missä ikinä se sitten johtuukaan se voi vaan sieltä päästä tai tuen puutteesta arvostusta en saanut sitä tehtiin ihan uus ja mä en koe sieltä saavani tukea ihan hirveän monet asiat siihen vaikuttaa pyörillä

JK: Ja se että sä et ole mikään epäonnistunut työntekijänä niinku residenssiin tulee niitä hetkiä paikkoja että saatiin saksan paljon että se että semmoisestakin pitäisi siirtyä pois sellaista niin kun maailmanparantaja sankari vahva sankari reittiä niin kun tällä alalla että että että kukaan täällä niinku ihmisiä me ollaan tässä kaikki ja ja meidän elämässä tapahtuu ja siihen liittyvät se on niinku valta asetelma sitten kun jos katsoo siitä näkökulmasta että sä oot ihan hirveän vahva se sankarit pelastaja aina kun sä tulet tähän sieltä niinku ylhäältä päin kohti niitä asiakkaita näistä siinä että se myöskin semmoinen niinku tasavertaisuus suhteista ja asiakkaaseen inhimillisyyttä niin myös itseensä päin

MJ: Joo huomaa että sellainen asiakkaiden suuntaan se semmoinen niinku ollut ettei tule sellaista ajatellakaan kansalaisuus ajatus että nuoret kokee että selvien asiakkaat kokee toi työntekijä jolla on jotenkin aina kaikki hienot vaatteet ja se on niin ihana ja ja kaunis ja sitten silloin niinku että siinä kulkee julkisuutta sillä ei ole ihan tulee aina tulla metrolla sillä on aina tuo uusi joku tosi makea takia tuommoista merkkikengät näyttää nyt vaikuttaa että on koko aika kaikki menee hyvin niin niin jotenkin tavallaan sitten se sellainen että siinä ei ole sitten semmoista niinku vastavuoroisuutta armeijan suutta ja ja nimillisyyttä ja myöskin niin kuin ehdottomasti omaankin suuntaan mutta sitten semmoista ikään kuin kuilua kyllä sitä voi myös sanoa tää ei tietenkään nyt tarvi niinku nuorelle kaataa silloin eli mun koko alalla tapahtuu ja tapaansa varoina on myöskin hetkiä jossa on varmaan semmoisia nuoria kenen kanssa on vähän pidemmän aikaan että jos menee tapaan sinne huomaa kyllä nyt sitten mitä sulle kuuluu niin sitten voi sanoo just jotain jotain peli mieltii itse valmiiksi mitä

mä oon valmis antamaan itsestäni mä koulutan tota sijaishuollon henkilökunta semmoisen oman ohjaajan koulutuksen lisää on ja juuri aika paljon puhutaan juuri siitä niin se miten mä asetun siihen vastavuoroiseen tunne suhteeseen no mitä näitä on kuin omassa tarinassa tiedossa ja ja itse suhteen rakentaminen niinkun mä haastan työntekijöitä juuri siihen että että että täytyy antaa itsestään jotain täytyy olla auki ja jotkut säikähtää sitä että mitä pitäisi lukeutua kaikki mun jotenkin taustasta ja näin mä sanon että liike hävittää sitten se jotenkin se auttajan rooli että sitten se niinku täällä mun ammatillisuus se on kuule turha tavalla myöskin niinku ilman suoraan kohtuun tai lahjoituksia just sitä sellaista niinku kahtiajakoon että että on aukkoja ja sitten aukaisemaan olisi aivan yllättävältä erilaisia autoilta edellisiä tulla ei tapahdu ikinä mitään ikävää juuri näin juuri näin kyllä haetaan sieltä kiitos hyvin arkista jotain että aamulla heitin kahvit päälleni ja kompastuin reppuun niin kun lähdin tai niinku ihan mitään vaan kohteessa heräsi yöllä mietin sitä opinnot jotain tavalla tarvitsee mä uskoin ja niinku omia kuvia ei sitä voi koskea välissä ja nyt on mun tarinassa on jotain samaa kaltasta niin niin voinko mä sitä pohtia että mikä voisi olla turvallista että että voiko mun tarinasi olla jotain sellaista että sen avaaminen sulle turvallisella tavalla voisi auttaa sitä nuorelle ja ja sitten ollaan jotenkin siinä semmoista kohtaamista sitten täytyy siinä samalla ikään kuin just siinä on se se ikään kuin empatia kohtaaminen auki oleminen

JK: ja sitten siinä on ne muut rai ja jouset ja sitten tupla rooli kuitenkin siinä että tai tuolla tähän mahtoi olla hereillä niin sitten molemmista tulee mieleen sitä itse oon jakanut niin se on jakanut tällaisia nuorten aistikas työskentelee niin kokemuksiin omasta elämästäni kuollut välivuotia mitä on silloin ja mitä on sillä ladattu ei päässyt kouluun ja ja miten se oma polku sitten rakentuu ja mä elän elämä kuitenkin kantoja ja pankkiirit ja tänne yksi millään tämmöisiä niinku on hyödyntänyt kyseessä on pysynyt siinä jotenkin nuorilla ole hirveästi avautunut ai jaa että ennakkoon suoraan niin kun ne on niinku se menekään näin että sinä vaan menet seuraavaan päässä ja luet aukenee ja joo ne ei se ole mennyt niin just näin just näin mäkin jotenkin mielestä jotenkin ihan ihan lohtua murtaa sitä sellaista että milloin tarina olisi jotenkin täydellinen tai että sun sun tarina rikkonainen sitten osaa jotenkin avata avata juuresta näyttää että siellä kaikilla on juuri sellaisia todella ja ja niitä kanssa merkkiä jolloin olisi ja paljon sitten on yhtäkkiä tuoretta fanitasana voi kyllä kuitenkin tuli nuori poika ollut niinku etsivää työtä että tässä hetkessä olisin kyllä tarvinnut etsivää tuohon ja tuohon omaan

MJ: ihana toi on aivan ihana jotenkin että sitten mulkin elämässä on vaiheita jolloin minä olisin halunnut olla autettava juuri näin että kyllä semmoisia hetkiä kysytään niinku ollut siinä hei niinku varmaan vähän niin kuin näyttäisi eritavalla sitten varmasti ihan varmasti helppo helppo uskoa alkaa tuntua että tässä on taas ollaan tän viikon jaksena jotenkin ihan hurjaa miten nopeasti sitä ongelmaa ollut niin ihanaa täällä näitä jaksoja ja jutella haluaisin tehdä tätä vielä lisää jatkossakin mutta mitä haluat sanoa nyt kuulijoille tähän loppuun tässä mitä toivoisin että he ottaa mukaansa pysyä sun omavastuu siitä omasta hyvinvoinnistaan muistuu suosien oikeus myös työpäivän aikana ja mitä se on niin niin me ollaan puhuttu sitä janina mainitsit jo kehokin ja tulisuuden ja siksi se niinku mielen työstäminen mä en ole sanonut sana tunnetaidot tässä vielä tänään ollenkaan mutta sanon sen nyt onneksi nimettiin ehdottomasti jotenkin että millaiset tunnetaidot tulee itsellä on koska tunteethan siihen siirtyy sinne sinne suhdetyössä mä tunnetaidotlla tarkoitetaan

JK: joo tunnetaidot niitä mitä ne on

MJ: sä osaa tunnista sinun ikäsi koska ne on monesti sanonut että tää mitä mä siiri vaiheita eli eli näissä erää koko aika erilaisia tunteita ja sitten kun me olemme toisten ihmisten kanssa lähteä niin myös tunteet siirtyy se ei ole mikään semmoinen niinku valitsen että siirtyykö vai linkosi vai sitten tapahtuu ne siirtyy meillä on ne aivot peilisolut siellä ja tota se sitä tapahtuu tahtomattamme niin niin se että mä tajuan sen että mussa herätä tunteita ja osa voi olla sitten nuoresta siirtyneitä tunteita muhun ja mä otan aikaa pysähtyä kysymykseltä jos musta tuntuu ja sitten vielä jonkun

verran työstämistä kun mä saan tän saada ensimmäiseksi tunteesi niin ja mä huomaan olevani vaikka jotenkin mikä ärsyyntynyt tai viha näen nuoren kanssa ei jotenkin mennytkään hyvin ja sitten se jotenkin saa joo sano mulle jotain mä oon jotenkin vihainen mä kollega tietenkin niinku vihasena sanoi mutta todellisuudessa mulla onkin esimerkiksi vaikka se loukkaantumisen tunnelma avoimen niinku halunnut ja se nuoren jo se mitään vastaan ja miten se kokee mutta etenkin niinku niillä hoks sekin mua jättää niin haluaisin tämä ikään kuin niinku pelkääntyä semmoisen vähän vihamieliseen ja ja etäisyyttä ottavaa kylmäksi kun turvallisuudessa on loukannut ja ja se on se on oikeasti niinku satuttavaa hei tän kaiken työstäminen eli eli sitten se hyväksyntä että mä hyväksyn että muuta että se nuori kun sanoi noin niin ihan oikeasti loukkasi vaan oikeasti vilpittömästi haluan hyvää ja oli vähän niinku penkoa että mitä kaikkea tässä nyt tapahtuu missä miltä sinusta tuntuu elikkä ihan tyydyt niihin ikä versioisiin oivalluksia ja sitten kun me ollaan hyväksytty pysähdetty pohdittu että mitä kaikkea teet ja siihen löytyy niin oli RN sivuilta löytyy erilaisia menetelmiä feelings silmä työnohjaajana sanon nostaa löytyy suomenkieliset joo siellä on just ensisijaisesti nyt on toiselle pääsee tutkii tapon mitä voi välttää tonne pyörät tunnet pyörä

JK: just näin ja se on se on yksi just niille vähän niinku joo kyllä mä pystyn värisiä niin kun lohkoja missä on erivärisiä tunteita on siis siellä on vielä sen tunteen takana on vielä lisää just noin oon hyödyntänyt nuorten kanssa sitä mutta en ole myöskään löytänyt sitä tuoreen kielellä

MJ: mä oon kerran nähnyt jossain siis mutta mutta siinä ei ollut lähdeä joo mä oon nähnyt se suomenkielisenä mutta esimerkiksi tällaisia tunnetaidot on ihan niinku työtä meidän tunteiden äärellä ja sitten kun laittaa prosessin nyt menee eteenpäin ja sitten sieltä tulee se semmoinen mahdollisuus tulee hyväksyn vaan läsnä itsessäni tota noi hartiat korut mä tajuan että mä en ylimääräinen mä tajuan että mä oon vihainen ollut samalla myös mä loukkaantunut kukaan ei ole siis tosi kaukana se on tuossa sulle ja sitten mä huomasin säätelee että mä olen läsnä itselleni on lastensuojelun tunteille ja sitten mä pystyn niin kun rupeaa säätelemään jo vähän myös työstää sitä mielen tasolla eliitoksen niinku perustetaan kuitenkin sitten vaatii niin mä vähän hengittelen tämä sai juuri mulla tulee se ikään kuin se analyttinen ajattelu siihen kaveriksi ehkä se on väärin tai jo tarkoittanut niinku pahalla mutta se ei kokenut vielä olonsa mukaista turvallisesti sitoutuneessa niinku ikään kuin toisenlaista ajattelua ja sitten tulee sitten semmoisen hyväksynnän kautta niin vähän semmoisia erinä sopeumia että se on semmoinen prosessi jolla pitää ottaa aikaa mitä tämä ajattelen jotenkin että että tota että siihen palautumiseen niin tunnetaidot ehdottomasti kyllä ja ja nyt täytyy sanoa että mutta siinä se työssäni tästä teidän kanssa että tulemme taitoja ja säätelytaitoja tarvitaan myöskin etsivät perehdytyksessä että laajemmin sitten työyhteisössänne piireissä siirrytään puhutaan kultaa tule paidassa ja tää tulipaloista koulutetaan niihin täällä ovat koulutuksia koska sitä tässä työssä tarvitsee tää kysymys kun sä olit se perehdytys joo niin mä ajattelinkin että perehdytys ylipäättään realistinen kuva mitä tää tarkoittaa tää ja suhdetyö ja kaikki nää ikään kuin ihanuudessaan siinä siinä haastavuudesta ja sitten kun se työelämä olisi ja työntekijät on siellä just se arjen rakenteet kohtaamisen ja keskustelunpaikat jotta ei käännä siinä että minulla minussa on jotain vikaa minulla ole vahva residenssi tai minulla on huonot puolet ja sieltäkin mä olen myötätunto uupunut vaan että se kuuluu ikään kuin me puhutaan yksi ja nostetaan me vähän toisessa koska me ei välttämättä nähdä itse niin kun me ollaan turvallisessa psykologisesti turvallisessa työyhteisössä mä voin myöskin sanoa mun työkaverille että mä juoksen OK oletko sä oot vähän UR artikloihin itse ja niiden mikä sun asia tässä jani petteri että aika paljon puhua sitten jossain kohtaa ja sä olit tosi huolissasi että mitä siinä niinku sitte kysytään ja jeesataan ja sanoitetaan toisille että hei mä huomaan susta tällaista ja ja sitten se on tietenkin myöskin esihenkilön vastuu aina välillä myöskin nostaa näitä ilmiöitä tai heitä sinne ja jälleen kerättyyn ohjaus on se paikka mun mielestä jos sellaista on niinku juuri näin ja mä kuulin tyhjän tankin niin ja tän työntyvät tehtaan niin vahvasti yksi yksi hetkessä että sitten jos semmoinen asia toimii niin tuonne tukeutua kyllä sun biisiin

helytymään työyhteisöä kyllä ja se reflektio on reflektio itsetuntemus itsen kuunteluun niin se voi olla niin että mä en ikään kuin o vielä siellä mulla ei ole niitä taitoja hirveästi mutta Kuuntele mun työkaveri vaikka työnhajauksessa mun työkaveri joka oon on niinku rohkea ja avaa sitä miltä hänestä tuntuu ja mitä se jännittänyt hänet herätti jos mä kuuntelen niinku wow ja sitten tulee se vertaistuellinen joulu ja sen takia sitä yksi puhumisen aikaa ja paikkaa pitää olla tosi paljonkin se on arjessa jos halutaan estää sairauslomaattia työntekijän reiluudesta henkilöt työnantajat tässä teille tämä tietysti tää pitää oikeasti eri tavalla huolta muutakin kuin joku sitten lada siellä joululta

JK: juuri näin tässä oli tämän näpsän loppukaneetti sanat oikein hyvin ja ja tota noin niin hei kiitos mira kun oli tässä jaksossa ja edellisessä jaksossa vieraana ja ja muistutellaan vielä kuulijoille mistä sut löytää

MJ: nettisivut miraclemembers on mun yrityksen nimi ja sieltä löytyy kaikki somekanavat mutta kaikista parhaat jos haluaa ottaa sitten yhteyttä ja saa myöskin kommentteja laittaa, sähköpostilla saa parhaiten kiinni tai puhelimella, somekanavissa en niin aktiivisesti aina lue viestejä

JK: ja tällä viikolla julkaistaan opinnäytetyö mitä sulle kuuluu etsivä nuorisotyöntekijä? katsaus urbaaneiden etsivien nuorisotyöntekijöiden työhyvinvoinnin ilmentymistä, pitkä nimi mutta iso työ niin näin pitkän nimen ja se löytyy sitten theseuksesta sitten nauhoitetaan eletään maanantaita niin se työ pitäisi löytyä tuota onko tämä julkaistaan perjantaina pitäisi löytyä

MJ: onneksi olkoon kiitos susta tuntuu vaan

JK: jotenkin vähän epätodellinen olo että tässä kyllä nää nyt on että tässä katsoo elämää että työelämää nyt vähän erilaisin silmin

MJ: oli ilo sun kanssa keskustella että sä laitat itsesi itsesi tosi paljon näissä likoon myöskin

JK: kyllä on on jättänyt tämä opinnäytetyöprosessi jäljen, mutta hyvällä tavalla just että kyllä mä suosittelen että tätä työhyvinvointia tää tää ei ole mikään semmoinen pakkopulla asia siellä tuota kaikkea muiden tehtävien lisäksi vaan asiaan tätä yksi työyhteisössä mutta myös itse kiinnittää huomiota jos haluaa että sä jos haluat voida hyvin

MJ: Jotenkin se kysymys että mitä mä aidosti elän ja hengitän elikkä ne on mun arvot miten mä pidän itsestäni huolta ja juuri tää palautuminen niin niin tässähän olisi voinut luetella nuku hyvin ja laita kello kahdeksan illalla puhelin pois ja käy liikkumassa riittävästi ja sitten se ruoka ja näin ja sitten me kaikki tiedetään ne toi kohti isossa ihmisessä noudattaa esimerkiksi vaikka ruokaympyrä tai pyramideja me tiedetään paljon ja miten pitäisi elää mutta jotenkin se sellainen niinku sen kuuntelu se on armollisuus

JK: armollisuus

MJ: ja se semmoinen mitä mä mitä mä jotenkin niinku niin että mitkä ne on ne muut palautumisen keinot

JK: elämässä saa olla kevyttä ja hauskaa

MJ: kyllä, pitää olla

JK: pitää olla, kiitos!

MJ: kiitos!