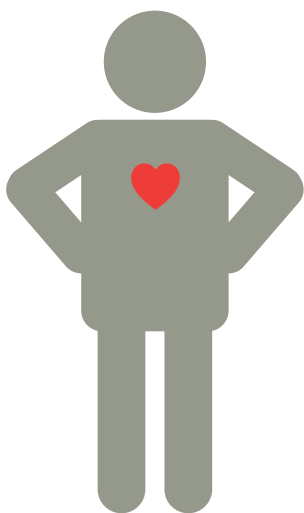


SPARK

Työkalu, jonka avulla lastensuojelun ammattilaiset voivat huolehtia omasta hyvinvoinnistaan



Self-reflection
Prevention
Assessment
Resilience
Kindness

Työskentely lastensuojelussa voi parhaimmillaan olla hyvin palkitsevaa, sillä ammattilaiset saavat tehdä merkityksellistä työtä ja tukea lapsia ja nuoria perheineen elämän vaikeina aikoina. Ammattilaiset voivat kuitenkin myös kokea olevansa aliarvostettuja ja ylityöllistettyjä, sillä lastensuojelusta saatetaan joskus antaa julkisuudessa ja tiedostusvälineissä virheellinen kuva. Jotta ammattilaiset kykenisivät tarjoamaan apua, tekemään onnistuneita päätöksiä sekä puuttumaan epäkohtiin, heidän on tärkeää pysähtyä pohtimaan omaa hyvinvointiaan ja toimia ennakoivasti. Stressaava työympäristö ja lastensuojelutapausten aiheuttamat traumat voivat kasautua ja vaikuttaa negatiivisesti työntekijöiden hyvinvointiin. Huomion kiinnittäminen ja vastuun ottaminen omasta hyvinvoinnista voi auttaa työntekijää ilmaisemaan ja käsittelemään tunteita, palautumaan, löytämään uutta tarmoa, edistämään fyysistä kuntoa ja mielenterveyttä sekä kehittämään stressinsietokykyä. Kaikki nämä osatekijät vaikuttavat työssäjaksamiseen. Ensisijainen tarkoitus on pitää työntekijän kipinä (**SPARK**) hengissä tai sytyttää sen uudelleen, kun energia uhkaa loppua.

SPARK-työkalu on itsetutkiskelua (**Self-reflection**) hyödyntävä arviointityökalu. Sen tarkoitus on ehkäistä (**Prevention**) liiallista stressiä ja loppuunpalamista rohkaistamalla työntekijää pohtimaan henkilökohtaisen ja ammatillisen elämän eri osa-alueita.

SPARK-työkalun avulla työntekijät voivat arvioida (**Assessment**), millaisilla muutoksilla he voivat parantaa hyvinvointiaan. Työkalun tarkoitus on kehittää työntekijöiden omaa stressinsietokykyä (**Resilience**) jatkuvana prosessina. Se muistuttaa, että itseemme ja muihin kohdistama ystävällisyys ja myötätunto (**Kindness**) vaikuttavat keskeisesti henkilökohtaiseen ja ammatilliseen tyytyväisyyteen. Vaikka työkalu on suunniteltu erityisesti lastensuojelun ammattilaisten ja palveluiden tarpeisiin, myös muut sektorit voivat käyttää sitä.

SPARK-työkalun PDF-version voi ladata osoitteesta:

<http://ideachildrights.ucc.ie/resources/>

Tekijät: tri Kenneth Burns, tri Conor O'Mahony ja tri Elaine O'Callaghan, IDEA-hanke, University College Cork, Irlanti. Euroopan unionin REC-ohjelma (Rights, equality and citizenship programme) on rahoittanut julkaisun toteuttamista. University College Cork vastaa yksin julkaisun sisällöstä eikä sisällön voida katsoa edustavan millään tavoin Euroopan komission näkemystä. Versio 1 (2018). © Burns, O'Mahony & O'Callaghan. Kopioiden teko asiakirjasta on sallittua.



Improving Decisions through
Empowerment and Advocacy



SPARK-TYÖKALU

Lähtötason selvitys

Minkä numeron antaisit itsellesi asteikolla 1–10? 1 tarkoittaa, että olet lopen uupunut, väsynyt ja stressaantunut, ja 10 tarkoittaa, että olet energinen, tunnet itsesi terveeksi etkä ole stressaantunut tällä hetkellä. _____

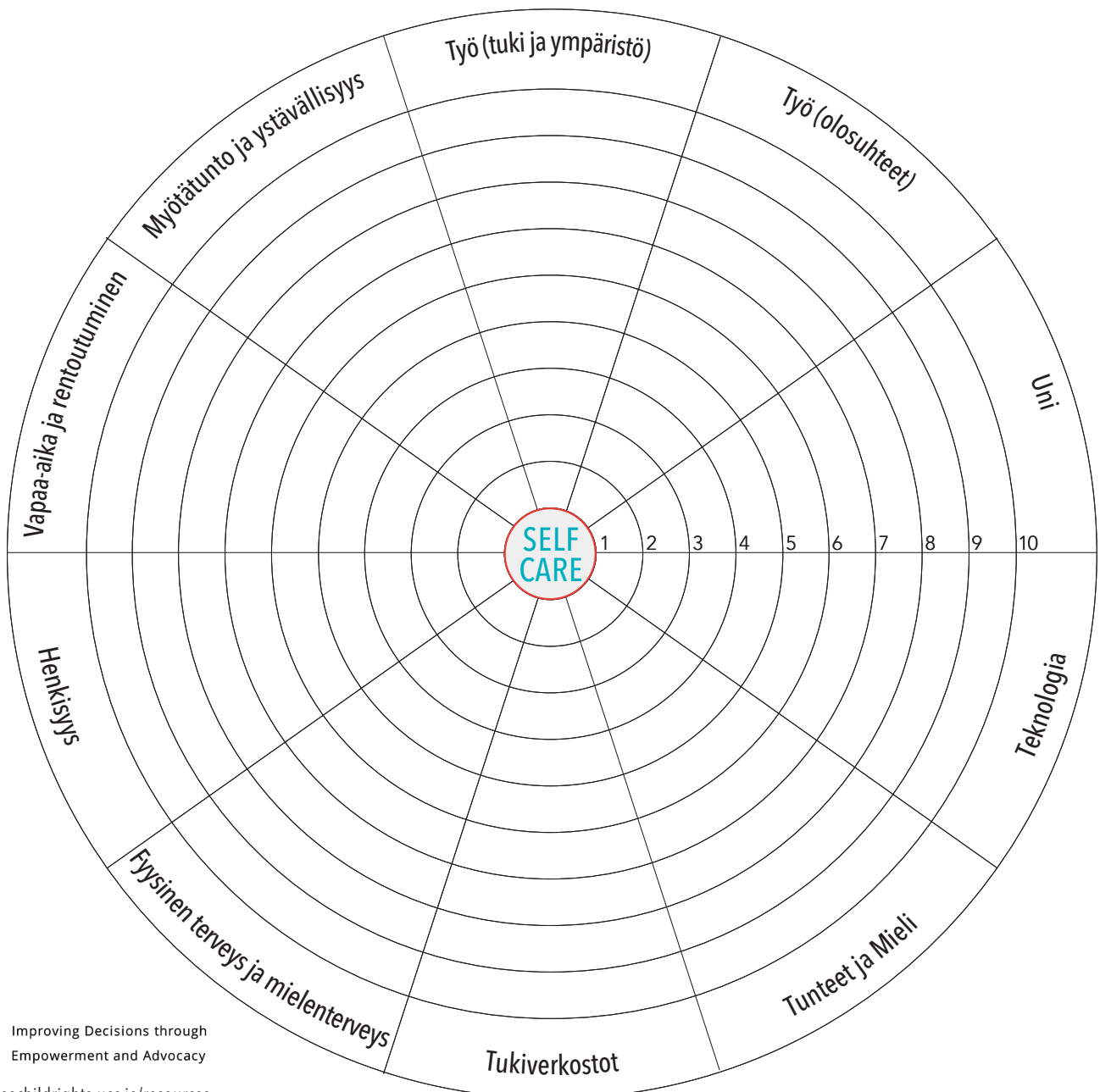
Se, miltä sinusta tuntuu tällä hetkellä, vaikuttaa siihen, miten täydennät työkalun eri osiot. Kun palaat myöhemmin arvioimaan täyttämäsi SPARK-työkalua, antamasi numero tarjoaa sinulle hyödyllistä tietoa siitä, miltä sinusta tuntui täyttöhetkellä.

Ohjeet

SPARK ei keskity lopputulokseen, vaan toimii parhaimmillaan itsetutkistelun apuvälineenä. SPARK -työkaluun kuuluu 10 hyvinvointiin vaikuttavaa eri osa-aluetta. Pohdi ensin, minkä arvosanan antaisit itsellesi kullakin aihealueella asteikolla 1–10 (1 on heikko ja 10 vahva)? Minne sijoitat itsesi kussakin kohdassa? Mitä voisit tehdä päästäksesi 1–2 pistettä korkeammalle?

Työkalun vaiheiden suorittaminen voi viedä aikaa: anna itsellesi niin paljon aikaa kun tarvitset saadaksesi prosessista itsellesi merkityksellisen. Mikäli huomaat vältteleväsi jotain osa-aluetta tai kysymystä, yritä miettiä, miksi teet niin.

Seuraavalla sivulla jokaisen osa-alueen alla on kerrottu asioita, jotka vaikuttavat sen osa-alueen hyvinvointiin. Osa-alueiden alle on myös kirjattu useita ehdotuksia, joihin voit kiinnittää huomiota oman hyvinvointisi parantamiseksi. Kunkin aihealueen ehdotukset ovat pelkkiä ehdotuksia. Ne eivät ole luetteloita kaikesta mitä voisit tai mitä sinun pitäisi tehdä. Keskity muutama: pienillä muutoksilla voi olla elämässäsi suuri merkitys.



HYVINVOINNIN OSA-ALUEET JA NIIHIN VAIKUTTAMINEN

Työ (tuki ja ympäristö)

Tukea antava esimies/työtoverit; ystävyys-suhteet työn kautta; ammatillinen valvonta (esimies, työtoveri tai ryhmä); työtoverin mentorointi (mentorina tai mentoroitavana oleminen); työpaikan moraali; kuulluksi tulemisen mahdollisuudet; pienten menestysten huomiointi ja arvostus; ammatillisen täydennyskoulutussuunnitelman kehittäminen; täydennyskoulutukseen osallistuminen; oppimismahdollisuudet ja avoin suhtautuminen oppimiseen; kriittisen palautteen vastaanottokyvyn kehittäminen; työympäristön positiivisten asioiden tunnistaminen.

Työ (olosuhteet)

Riittävät resurssit työn suorittamiseen; hallittavissa oleva työmäärä; aloituksen, keskiosan ja lopetuksen sisältävään projektiin osallistuminen; vuosilomien pitäminen; työkierto; riittävät resurssit; työsopimuksen ehdot; palkka ja edut; työsuhdeturva; perehdytys, mentorointi ja rajoitettu työmäärä uudelle henkilökunnalle; fyysisen ympäristön laatu; kohtuuttomista pyynnöistä kieltäytymään oppiminen; kohtuullinen työtuntien määrä; perheystävällinen työpaikka; hyödyllisten henkilöstöpalveluiden ja työntekijän tukipalveluiden saatavuus.

Uni

Laatu ja riittävä uni (suositus 8 tuntia); matkapuhelimen näyttöjen sulkeminen, kun nukut; lopeta teknisten laitteiden käyttö ja vältä raskasta liikuntaa tuntia ennen nukkumaanmenoaikaa; piristeiden välttäminen ennen nukkumaanmenoaikaa; säännöllinen unirytm; jos olet huolissasi jostain, kirjaa se ylös ja palaa siihen herättyäsi.

Teknologia

Sulje työpuhelin työpäivän päätteeksi; arvio kokonaisruutuikasi; pidä näytöt poissa nukkuma- ja lepopaikoista; tutki sosiaalisen median positiivista ja negatiivista vaikutusta hyvinvointiisi; arvio säännöllisen työsähköpostien tarkistamisen ja myöhään työskentelyn vaikutusta vapaa-aikaasi.

Tunteet ja mieli

Tietoinen läsnäolo; huumorintaju ja hauskanpito; ammatillisen valvonnan saatavuus ja laatu; luotettavan henkilön kanssa keskusteleminen; ohjaus; pohtivan päiväkirjan kirjoittaminen; selkeän ymmärryksen kehittäminen tarpeistasi; ajan ja energian investointi palkitseviin ja energiaa antaviin ihmissuhteisiin; lepo ja rentoutuminen; omien tunteiden ilmaiseminen; sinulle lohtua tuovien asioiden tunnistaminen.

Tukiverkostot (perhe, ystävät ja työtoverit)

Halu pyytää tukea; muiden tukeminen mentoroimalla tai vertaistuen anto muille; vapaaehtoistyö ja paikallisen yhteisösi auttaminen; tukiverkoston kehittäminen työssäsi ja sen ulkopuolella; tukiryhmään liittyminen; riittävän vapaa-ajan järjestäminen; ystävyys- ja perhesuhteet ja niiden hoito; ammattiyhteisösi toimintaan osallistuminen; ongelmakohtia tai poliittisia uudistuksia käsitteleviin kampanjoihin osallistuminen.

Fyysinen terveys ja mielenterveys

Alkoholin/päihteiden käytön arvioiminen; huolehtiminen fyysisestä terveydestä, suun terveydestä ja mielenterveydestä; liikunta; puhuminen tukihenkilön kanssa; ruoan laatu ja ruokailuaikataulut; seksuaalisuus, intiimiyys ja seksuaaliterveys; eläinten/lemmikkien kanssa vietetty aika; harrastusten, aktiviteettien, sosiaalisten tai urheilutapahtumien kokeilu ja niistä uudelleen kiinnostuminen; päiväkirjan kirjoittaminen; luovan ja taiteellisen puolesi edistäminen.

Vapaa-aika ja rentoutuminen

Aktiivisen (esim. fyysiset aktiviteetit) ja passiivisen (esim. elokuvien katselu) vapaa-ajan yhdistelmä; rentoutumisaika; hauskanpito; osallistuminen aktiviteetteihin, jotka antavat sinulle energiaa ja joissa tapaat ihmisiä henkilökohtaisesti; sosiaalisten verkostojen kehittäminen työyhteisösi ulkopuolella; uusien aktiviteettien kokeilu; kulttuuritapahtumiin osallistuminen.

Myötätunto ja ystävällisyys

Myötätunnon ja ystävällisyyden osoittaminen itseäsi kohtaan; armollisuus; oman itsen kohtelu; älä ota vastuuta vaikutusvaltasi ulkopuolella olevista asioista; myötätunnon ja ystävällisyyden osoittaminen työssäsi; työsi alkuperäisen innoituksen pohtiminen; työsi merkityksellisuuden elvyttäminen/uudelleen löytäminen.

Henkisyys

Henkisen tai uskonnollisen yhteisön osana olo; jooga; tietoinen läsnäolo; rukous; kiitollisuuspäiväkirja; anteeksianto itseä ja muita kohtaan; ajan viettäminen luonnossa/ulkona; lukeminen; toiveikkausta aiheuttavien asioiden löytäminen; pohdiskelu; meditaatio; suurten kokonaisuuksien hahmottaminen; elämäsi ja yhteisösi positiivisiin asioihin keskittyminen.



Improving Decisions through
Empowerment and Advocacy

<http://ideachildrights.ucc.ie/resources>

SPARK-TYÖKALU

Pohdiskelevat kysymykset

1. Kun olet vastannut työkalun kysymyksiin, pohdi, mikä vastauksissasi oli mielestäsi yllättävää?
2. Mitä kolmea omassa hallinnassasi olevaa asiaa haluaisit parantaa? Kuinka päättäväisesti aiot tehdä nämä muutokset (henkilökohtaiset ja ammatilliset)?
3. Oletko, ehkä yrityksen ja erehdyksen kautta, huomannut asioita, jotka edistävät terveyttä ja hyvinvointia?
4. Mitkä tukimuodot ovat mielestäsi hyödyllisimpiä?
5. Mitä vahingollisia/heikosti toimivia selviytymismekanismeja käytät? (esim. tupakointi, uhkapelaaminen, liiallinen alkoholin käyttö, ylensyönti)
6. Muistele, mikä sai sinut työskentelemään lastensuojelualalla: onko työ yhä tyydyttävää ja/tai sinulle merkityksellistä? Miksi/miksi ei?
7. Millaisista henkilökohtaisista varoitusmerkeistä tunnistat, että alat laiminlyömään itsesi hoitamista?
8. Mikä työpaikallasi/käytännössä/resursseissa/johtamisessa/jne. ei ole sinun hallinnassasi ja vaatisi rakenteellisia muutoksia?

Kirjaa tähän ne päivittäiset/ viikoittaiset toimet, joita aioit tehdä

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Päiväys: _____ Arviointipäivämäärä (< 6 kk): _____

Jos omat keinot eivät riitä

Omaan hyvinvointiin keskittyminen voi toisinaan tuntua ahdistavalta, ja se voi korostaa tunnetta siitä, että on henkilökohtaisesti vastuussa tilanteesta. Joskus ongelma on kuitenkin työympäristö ja siihen liittyvät tekijät, joihin työntekijä ei ehkä voi itse vaikuttaa. Onkin hyvä muistaa, että työntekijät voivat huolehtia itsestään vain tiettyyn pisteeseen saakka. Myös työnantajan vastuulla on varmistaa, että lastensuojelualan ammattilaisilla on riittävät resurssit ja toimintaan soveltuva ympäristö. Näissä tilanteissa muutosten aikaansaamiseksi on usein tehokkaampaa olla yhteydessä esimerkiksi omaan ammattiyhteisöön ja/tai ammattiliittoon.

Jos olet työympäristössä, jonka uskot olevan sinulle vahingollinen, tai jos terveytesi huononee, tunnet palavasi loppuun ja/tai tunnet, että työnteko ei ole turvallista terveytesi kannalta, ota yhteyttä esimieheesi, työsuojeluun tai työterveyshuoltoon. Vaikka tällaisen askeleen ottaminen voi olla vaikeaa, on tärkeää hakea apua.

LÄHTEET

1. Self-care starter kit: <https://socialwork.buffalo.edu/resources/self-care-starter-kit.html>
2. Skovholt and Trotter-Mathison (2016) The Resilient Practitioner: Burnout and Compassion Fatigue Prevention and Self-Care Strategies for the Helping Professions (3rd Edition), Routledge.
3. Sovellukset: Headspace; Calm; Mindful; Self Help; PersonalZen; Moodnotes; Buddhify; Mute; Space.
4. National Institute of Health (2011) Your Guide to Healthy Sleep, https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/sleep/healthy_sleep.pdf
5. Work PositiveCI: <http://www.workpositive.ie>
6. Health Service Executive – Your Mental Health: <http://www.yourmentalhealth.ie>
7. Tutustu muihin IDEA-hankkeen videoihin ja työkaluihin sivustossamme osoitteessa: <http://ideachildrights.ucc.ie/resources/>