

motiivi

1 / 2025

TES-NEUVOTTELUT

Tavoitteet pöydällä

SELKOKIELI

Suoraa asiaa

LUE MYÖS

VAIHDEVUODET
TYÖELÄMÄSSÄ

SYLLISTYTKÖ
SALAKATSELUUN?

TUOMAS KYRÖ JA
KIELLETYT PELIT

VOIMA TULEE SISÄLTÄ

Jussi Uusitalo haastaa itsensä olemaan parempi isä, puoliso, voimamies ja liikuntapaikkojen hoitaja.

Sivu 16

SELKOKIELI AVASI SUOMEN SALAT

Jopa 14 prosenttia tarvitsee Suomessa selkokieltä. Muusikko Carly Markkanen on yksi heistä.



Sivu 15

PALJON VARTIJA

Viiden kielen osaaminen auttaa Vesagh Jaberia ymmärtämään vankeja.



Sivu 34

KIUSATTU TARVITSEE TUKEA

Jos työkaveri kiusaa sinua tai muita, puutu asiaan.



Puheenjohtajalta

Lähde vaaleihin ehdokkaaksi, kehottaa Håkan Ekström.

SIVU 5

Suomen vahvin

Jussi Uusitalo voimailee vaikka kesken treffien.

SIVU 6

Ymmärrystä kulttuureille

Monimuotoinen työpaikka menestyy.

SIVU 12

Hyvästi, paha stressi

Kolme JHL:läistä kertoo, mistä saavat vastapainoa työlle.

SIVU 22

Huh hikeä!

Vaihdevuosista voi selviytyä töissäkin.

SIVU 24

Painavaa asiaa pöydällä

Tes-neuvottelukierros alkaa jälleen.

SIVU 30

Tuomas Kyrön kolumni

Jokaisella sukupolvella on kielletyt pelinsä.

SIVU 36

Juristi vastaa

Salakatselu ja -kuuntelu ovat rikoksia.

SIVU 37

Jäsen, tule yhdistykseen!

Yhdistystoiminta sopii niin noviiseille kuin konkareille.

SIVU 38

Aluejärjestöt **SIVU 40**

Ajassa **SIVU 42**

24 vuotta ensihoitajana

Jere Nikkarinen rakastaa vauhtia.

SIVU 44

SVE Håll Koll

Nu kan du ansöka om en understödd semester.

SIDA 45

SVE Dörren står alltid öppen

Gott humör är huvudförtroendeman Martina Nordins varumärke.

SIDA 48

ENG Good to know

JHL offers training in several languages.

PAGE 49



Kotipihan paja on Antti Raudaskosken voimavara.

SIVU 28

Nämä vain verkossa!

motiivilehti.fi



TOIMITTAJALTA

Lupa olla sinä

**TYÖELÄMÄ MONIMUOTOIS-
TUU** kovaa vauhtia. Väestön ikääntyessä työntekijöiden ikähaitari kasvaa ja toisaalta yhä useampi on syntynyt jossain muualla kuin Suomessa. Toisen ihonväri saattaa poiketa omasta ja useilla työpaikoilla mukana on myös vajaatyökykyisiä työkavereita.

JHL:n työelämäasiantuntija **Merja Hyvärinen** muistuttaa tässä lehdessä, että monimuotoisuutta suosivilla työpaikoilla innovoidaan muita enemmän ja taloudellinen

menestys paranee. Erilaiset näkökulmat asioihin rikastuttavat yhteistä tekemistä. Parhaimmillaan niiden summa tuottaa moninkertaisesti parempia ja tehokkaampia ratkaisuja työelämän ongelmiin.

Monimuotoinen työpaikka on rikkaus, jota tulee vaalia. Yhdenvertaisessa ympäristössä jokainen voi olla oma itsensä. Miten monimuotoisuus näkyy sinun työpaikallasi?

Heidi Hänninen, päätoimittaja

Pelastajat saivat palkkansa

Kuopio maksoi miljoonien palkkasaavat pelastuslaitoksen henkilökunnalle.

Hrrr!

Kun ihminen tekee työnsä paukkupakkasessa, ovat suo-
jakeinot jämerät.

Uusi kieli haltuun

Kielitaito on yhä tärkeämpää myös duunarialoilla, eikä sen laajentaminen ole vaikeaa.

Julkisten ja hyvinvointialojen liiton jäsenlehti / PL 101, 00531 Helsinki / puh. 010 77031 / motiivi-lehti@jhl.fi / motiivilehti.fi / Julkaisija Julkisten ja hyvinvointialojen liitto JHL ry / Päätoimittaja Heidi Hänninen / Toimitussihteeri Samuli Launonen / Toimittajat Samppa Haapio ja Salla Hongisto / Tuotanto-AD Kati Ahonen / Taitto ja trafiikki Kati Ahonen / Sähköposti: etunimi.sukunimi@jhl.fi / Tuotantoyhteistyö, Kubo Oy: toimittaja Hanna Kangasniemi / Aikakausmedia ry:n jäsen / JHL:n yhdistysten kokousilmoitukset jhl.fi/ilmoita-kokous-koulutus-tapahtuma / Mediamyynti Saarsalo Oy, timo.lepisto@saarsalo.fi, puh. 044 534 9878 / ISSN 1795-7249 (printti) / ISSN 2341-8540 (verkkajulkaisu) / Paino PunaMusta, Forssa / Toimituksen tilaama tai sille tarjottu aineisto julkaistaan ehdolla, että aineistoa voidaan käyttää myös osana julkaisijan sähköisiä tai muita jakelukanavia. Lehti ei vastaa tilaamatta lähetettyjen kirjoitusten ja kuvien säilyttämisestä eikä palauttamisesta. Motiivi painetaan suomalaiselle paperille.



Seuraa meitä somessa!



JHL on vakuuttanut
sinut Turvan
vakuutuksilla. Tutustu
jäsenvakuutuksiisi
osoitteessa turva.fi/jhl.

T turva
vakuutusyhtiö



No nyt on jännä paikka – JHL:n matkavakuutuskortti löytyy nyt TaskuTurvasta!

Onneksi JHL on jo vakuuttanut alle 70-vuotiaat jäsenensä Turvan matkustajavakuutuksella, joka on voimassa ulkomailla ja kotimaassa. JHL:n matkavakuutuskortti löytyy TaskuTurva-sovelluksesta. Liiton muovinen jäsenkortti, joka sisältää matkavakuutustodistuksen, on poistunut käytöstä.



Ota täysi hyöty irti rahanarvoisesta jäsenedustasi ja lataa TaskuTurva-mobiilisovellus, josta löydät ohjeet ja neuvot silloin, kun matkalla sattuu ja tapahtuu: turva.fi/lataa

Hymyile, olet Turvassa.

På
svenska!

motiivilehti.fi/sv



Lähde mukaan tekemään muutos

JOPA KAKSI KOLMESTA suomalaisesta on sitä mieltä, että hallitus vie Suomea väärille raiteille, paljastaa E2-ajatuspajan tutkimus. On muutoksen aika. Edessä ovat kunta- ja aluevaalit, joissa ratkaistaan kuntien ja hyvinvointialueiden suunta.

Kunnissa päätetään esimerkiksi, mitä kotisi ikkunasta näkyy, missä kunnossa koulut ovat, mitä harrastusmahdollisuuksia läheltä löytyy sekä miten katuja hoidetaan. Hyvinvointialueilla taas on kyse vanhustenhoivasta, terveydenhuollosta, sosiaalipalveluista ja turvallisuudesta. Jokainen meistä on käyttänyt hyvinvointialueiden palveluita vähintään syntyessään, useimmat muulloinkin.

Hyvinvointialueiden rahoituksesta ja lainsäädännöstä päättää eduskunta. Alueilla on tiukka talous. Niukan rahoituksen oloissa politiikalla on eniten väliä. Yksityistämmekö palveluita lyhytnäköisesti vai uskommeko vahvaan julkiseen toimintaan? Otammeko säästöt työntekijöiden selkänahasta vai haemmeko uusilla toimintatavoilla vaikuttavampia palveluita? Hyödynnämmekö henkilökunnan osaamista kehittämistyössä vai otammeko ulkopuolisten konsulttien totuuden annettuna?

Lähde mukaan vaikuttamaan. Lähde ehdokkaaksi - oman alueesi ja kuntasi hyvinvoinnin vuoksi. ●

Håkan Ekström Puheenjohtaja

On aika
muuttaa
Suomen
suunta.



JHL mukanasasi

Sinä teet työtä, joka ansaitsee arvostusta. Arvostuksen pitää näkyä rahana kukkarossa ja jaksamisena työssä. JHL on ammattiliitto, joka työskentelee päivittäin sinun reilujen työehtojesi puolesta.

Liity liittoon!

JHL.FI

LÄHIKUVASSA

KUKA?

- Jussi Uusitalo, 31
- Työskentelee liikuntapaikanhoitajana Porin kaupungilla
- Kilpailee voimamieskilpailuissa, SM 2024 alle 85 kg sarjassa
- Pyörittää vaimonsa kanssa Colosseum Pori -salia
- MST Systems -sertifioitu ja Westside Barbellin personal training and athletic coaching -valmentaja
- Asuu Porissa
- Perheeseen kuuluvat vaimo Katja, tytär Veera ja kaksi chihuahuaa

Jussi Uusitalo on Suomen vahvin mies. Lisäksi hän pitää Porin liikuntapaikat kunnossa. Virtaa hän ammentaa 2 000 vuotta vanhasta filosofiasta.

Teksti **Samppa Haapio** Kuvat **Vesa Tyni**



Stoalasta voimaa

M

uutaman kilometrin päässä Porin keskustasta Yyterin dyynien suuntaan seisoo entinen rautakauppa. Sen tiloihin **Jussi Uusitalo** on remontoanut itselleen ja perheelleen kuntosalin ja kodin.

Suuret näytekkunat muistuttavat rakennuksen aikaisemmasta käyttötarkoituksesta. Niiden läpi auringonvalo lankeaa tuhansien toistojen

patinoimille välineille. Penkkipunnerrusteluiden ja käsipainojen seassa on yli satakiloisia kivikuulia ja massiivisia tukkeja. Uusitalo on ripustanut seinille kisapaitoja, kuvia ja lehtileikkeitä vuosien varrelta.

Voimaharjoittelu on Jussi Uusitalon intohimo ja elämäntapa. Hän järjestänyt työuransa, vapaa-aikansa ja asumisensa sen ehdoilla.

Kaikki alkoi showpainista

Uusitalon kipinä voimailuun syttyi teini-iässä showpainin innoittamana. Siitä muistuttavat salin kirjahyllyssä irvistelevät meksikolaiset paininaamarit ja seinällä komeileva yhdysvaltalaisen showpainijan **The Ultimate Warriorin** kasvomaalaus. Hän on Uusitalon nuoruuden suosikki.

Uusitalo säästi 13-vuotiaana 150 euroa penkkipunnerrusteluiden ostamiseen. Isä lupasi lainata puuttuvat 50 euroa. Ostojankohdaksi sovittiin paluumatka Turusta ruotsinlaivamatkan jälkeen.

- Tavallisella reissulla olisin hakannut rahat automaatteihin. Sillä matkalla en tuhlaannut killinkiäkään.

Penkkipunnerrusteline löysi paikkansa Uusitalon huoneesta. Vanhemmat suhtautuivat poikansa innostukseen myötämielellisesti. Perhetuttavien kanssa sovittiin kyläilytreenikalenterin ehdoilla.

Kun Uusitalo ehti parikymppiseksi, päämääräksi oli vakiintumassa voimamieskilpailut. Niiden monipuolisuus kiehtoi Uusitaloa. Kilpailuissa mitellään voimia useassa lajissa, esimerkiksi ajoneuvojen vedossa.

- Painoja ei kiinnosta, onko töissä ollut huono päivä.

Voimailu on opettanut Uusitalolle pitkäjänteisyyttä, tavoitteiden asettamista ja nöyryyttä.

- Kun tavoittelen maksimipainoja tai -toistoja, aika tuntuu pysähtyvän. Maailmassa on vain sinä ja tanko.

Uusitalolle voimailussa on kyse enemmän henkisesti kuin fyysisestä itsensä haastamisesta.

- Sata kiloa on aina sata kiloa. Painoja ei kiinnosta, onko töissä ollut huono päivä tai onko tyttären itku valvottanut edellisenä yönä.

Ensitreffeiltä treenaamaan

Vuosi 2015 oli käännekohta Jussi Uusitalon elämässä. Hän osallistui ensimmäiseen voimamieskilpailuunsa, pääsi Porin kaupungin liikuntapaikanhoitajan oppisopimuskoulutukseen ja tapasi **Katja Passilahden**.

Tuleva avovaimo sai esimakua Uusitalon harjoitteluasenteesta jo ensitreffeillä. Tapaaminen päättyi siihen, että Uusitalo lähti kesken kaiken treenaamaan.

- Sanoin, että nähdään myöhemmin illalla uudelleen, jos vielä haluat. Katja oli kummissaan, mutta hän on pysynyt rinnallani jo kymmenen vuotta.

Vuonna 2017 Uusitalo solmi toistaiseksi voimassa olevan työsopimuksen Porin kaupungin kanssa. Samana vuonna pariskunta osti tyhjilleen jääneen rautakaupan. Vuoden kilpailutauon Uusitalo käytti kaupan remontoimiseen.

Kolmen vuoden kuluttua remontti oli valmis. Myymälän puoli oli muuttunut Colosseum Pori -nimiseksi treenitilaksi ja rakennuksen toinen pää heidän ja vuonna 2018 syntyneen Veera-tyttären kodiksi. Oman kodin yhteyteen rakennettu sali helpotti voimaharjoittelua.

Voimailu yhdistää koko perhettä. Passilahti saa siitä nykyään elantonsa. Hän pyörittää liiketoimintaa ja tarjoaa asiakkailleen hierontaa ja muita hyvinvointipalveluita.

Uusitalo tarjoaa oman harjoittelun ohella yksityisvalmennusta.

- Minä leikin ja treenaan. Katja tekee tuloksen.

Jääkoneen kuljettaja

Tyypillisen talvisen työpäivän aluksi Uusitalo hoitaa jäät, ajaa lumet kulkuväyliltä ja hiekoittaa ne. Pääosa työtunneista kuluu Porin urheilukeskuksen tekojääkenttien hoitamiseen.



Jussi Uusitalo vaihtoi tehdastyöt
liikuntapaikanhoitajan uraan.
- Haluan tarjota ihmisille tilai-
suuden harrastaa liikuntaa.



Treenisalin hyllystä irvistelee kaksi aitoa meksikolaista showpainaamaria.



Työpäivän aluksi Jussi Uusitalo tankkaa jääkoneen tankin vedellä.

Säätila vaikuttaa ulkotyön sisältöön.

- Lumisade on kentänhoitajan painajainen. Uran pahimman työvuoron aikana aurasin ja höyläsin tekojää 15 kertaa.

Uusitalo tekee työtä kahdessa vuorossa, kello 7-15 ja 15-23. Joka kolmas viikonloppu on vapaa.

Uusitalon mukaan hyvä liikuntapaikanhoitaja tekee itsensä näkymättömäksi. Treenivuorojen alkaessa suorituspaikkojen tulee olla kunnossa.

- Kun luistelemaan saapuvat ihmiset näkevät minun istuvan kopissani, he voivat luottaa kaiken olevan hyvin.

Kivenmurikka muutti elämän

Eräänä päivänä alkukesästä 2021 Uusitalo harjoitteli ulkona, astui nurmikossa olleeseen kuoppaan ja jäi harteillaan kantamansa 130-kiloisen kivenmurikan alle.

Alaselän kahden nikaman välilevyihin tuli pullistumat. Ne painoivat niin kipeästi hermoa, että vasen jalka ei enää kantanut.

- Yhtenä päivänä vedän rautaa maasta kolmesataa kiloa, seuraavana en saa vedettyä sukkaa jalkaan, Uusitalo kuvailee.

Lääkäri ehdotti selän leikkausta. Uusitalo epäroi, sillä kilpailu-uran jatko olisi ollut vaarassa.

Hän päätti aloittaa omatoimisen kuntoutuksen. Varovaisilla jalkojen harjoituksilla hän pyrki suojelemaan selkäänsä. Normaaliin harjoitusohjelmaan palaamisen hän aloitti pienillä painoilla.

Toipumisen aikana Uusitalo löysi apua stoalaisesta filosofiasta.

Antiikin klassikot **Senecasta** ja Rooman keisari **Marcus Aureliuksesta Epiktetosiin** pilkistävät kuntosalin kirjahyllyssä. Kirjallisuutta kulkee voimailijan mukana myös kisamatkoilla.

Erytisesti *Amor fatin* eli kohtalon rakastamisen käsite auttoi jaksamaan synkimpinä hetkinä. Sen mukaan kaikki, mitä ihmisen elämässä tapahtuu, on hyvää tai ainakin tarpeellista.

Uusitalo sanoo, että vaikka voisi muuttaa historiaa, hän haluaisi käydä läpi loukkaantumisen. Toipumisaika pakotti hänet tutustumaan itseensä.

- Se teki minusta helvetisti paremman valmentajan.

Stoalaisuuden keskeisiä käsitteitä ovat mielenrauhan tavoittelu ja tunteiden hillintä. Uusitalo suosittelee henkisiä harjoituksia kaikille.

1993

Syntyy Porissa.

2006

Ostaa ensimmäisen penkkipunnerrustelineen.

2015

Ensimmäiset kisat. Liikuntapaikanhoitajan oppisopimus Porin kaupungille. Tapaa Katjan.

2017

Solmii työsopimuksen Porin kaupungille. Ostaa harjoitustilan ja omakotitalon.

Jussi Uusitalo liittyi JHL:ään heti kun aloitti työt Porin kaupungilla.
– Yhdessä olemme vahvempia.



– Voi opetella paremmaksi isäksi, puolisosiksi tai yhteisön jäseneksi. Seneca kirjoitti, että yksi hänen suurimmista saavutuksistaan oli tulla paremmaksi kaveriksi itselleen.

Pokaalit ovat kauniita

Uusitalon toipuminen kilpailukuntoon kesti kaksi vuotta. Ensimmäinen kilpailu loukkaantumisen jälkeen oli kesän 2023 SM-kisat. Kakkostila oli pettymys.

Siihen asti Uusitalo oli kilpaillut alle 100-kiloisten sarjassa. Nyt hän aloitti ankaran harjoittelun ja pudotti painonsa alle 85-kiloisiin.

Viime kesän Voimalajiliiton SM-kisoissa Uusitalo voitti kaikki viisi lajia ja Suomen mestaruuden. Hän oli kirjoittanut ilmoittautumislomakkeensa lisätietoihin kirjaimet P.O.K.

Kirjaimet juontuvat Veera-tyttären huhtikuiseen tokaisuun.

– Mua harmittaa vieläkin, kun et voittanut pokaalia. Pokaalit on mun mielestä niin kauniita, Uusitalo siteeraa.

Hänen silmänsä kostuvat liikutuksesta. Pokaalit Ovat Kauniita.

100 kilosta 85 kiloon Jussi Uusitalon tyyliillä

– **PAINONPUDOTUKSESSA** on aina kyse siitä, että kulutus ylittää syödyn energiamäärän. Itse hyödynnän pätkäpaastoa ja eräänlaista hiilihydraattien kiertoa. Viikossa on yhdestä kahteen 24 tunnin pituista paastojaksoa. Ne on ajoitettu päiville, jolloin ei ole puntti-treeniä.

Näin pystyn syömään treenipäivinä enemmän. Ajoitan hiilihydraattien saannin niin, että virtaa riittää raskaisiin lajitreeneihin.

Viimeisellä viikolla ennen kisoja pyrin poistamaan nesteiden kehosta rajoittamalla hiilihydraattien ja suolojen saantia. Punnituksen jälkeen tankkaan menetetyt nesteet. Aikaa kisan alkuun voi olla vain kolme tuntia.

Kisapäivän jälkeen syön hyvin. Voin painaa illalla jopa seitsemän kiloa enemmän kuin aamulla.

– Lumisade on kentänhoitajan painajainen.

2018

Tytär Veera syntyy.

2021

Loukkaantuu. Kahden vuoden tauko kisoista ja kuukauden sairausloma.

2023

Alle 100-kiloisten SM-kisoissa hopeaa.

2024

Voittaa Voimalajiliiton Suomen mestaruuden alle 85-kiloisten sarjassa. Hopeaa MM-kisoissa Kuopiossa.



Tulevaisuus on monimuotoinen

Monimuotoisen ja yhdenvertaisen työpaikan väki innovoi ahkerasti, voi hyvin ja menestyy yhdessä. Sen sijaan syrjintä voi tulla kalliiksi.

Teksti **Sami Turunen**

Vantaan vankilassa on 260 vankia. Heistä muita kuin kantasuomalaisia on lähes puolet ja he edustavat kymmeniä eri kansallisuksia. Vankilan virkamiehistä lukuisat ovat toisen polven maahanmuuttajia. He puhuvat muun muassa arabiaa, farsia, venäjää, espanjaa ja ranskaa.

Monikulttuurisessa työympäristössä laajasta kielitaidosta on hyötyä. Asiat etenevät sujuvasti ja kaikki tulevat ymmärretyiksi, kertoo yksikönpäällikkö **Annika Finnberg**.

- Tämä on tärkeää erityisesti haastavissa tilanteissa.

Finnberg painottaa myös erilaisten kulttuurien ja taustojen ymmärtämistä. Eri taustoista ja maista tulevilla voi olla viranomaisten toiminnasta toisenlainen käsitys kuin kantasuomalaisilla.

- Vangilla voi olla esimerkiksi kokemus oman maan viranomaisten korruptoituneisuudesta tai turvattomista vankiloista. Tämän kokemuksen ymmärtäminen ja huolen hälventäminen on tärkeää.

Vantaalla työntekijöiden rekrytoinnin monimuotoisuus on ollut määrätietoista jo kauan. Se on myös välttämätöntä, sillä vankila hoitaa kansainvälisiä vankikuljetuksia maasta toiseen. Vankila on esimerkiksi siitä, että eri taustoista tulevat työntekijät ovat suuri rikkaus. Monimuotoisuus tuo uusia tapoja tehdä ja erilaisia näkemyksiä, jotka poikivat onnistumista.

Monimuotoisuus tuottaa hyvää kaikille

Suomi kärsii monen maan tavoin työvoimapulasta. Kansainvälisillä markkinoilla maan ei kannata tulla tunnetuksi syrjinnästä.

- Monimuotoisuutta suosivilla työpaikoilla innovoidaan enemmän ja taloudellinen menestys paranee, lisää JHL:n työelämäasiantuntija **Merja Hyvärinen**.

Monimuotoisilla työpaikoilla on esimerkiksi eri kansalaisuuksia, eri ihonvärejä, eri ikäisiä sekä vajaa-työkykyisiä. Yhdenvertaisessa työpaikassa jokainen voi olla oma itsensä. Se lisää työhyvinvointia. Lisäksi yhdenvertaisuus on ihmisoikeus, ja ihmisoikeudet kuuluvat kaikille. Tämän pitää näkyä työpaikoilla.

Asiakaskokemuskin paranee, kun palvelua saa ihmiseltä, jolla on samanlaista taustaa kuin itsellä.

- Tutkimusten mukaan erityisesti kulttuurinen ja etninen monimuotoisuus on yhteydessä asiakas-tyytyväisyyteen, parempaan kannattavuuteen ja innovatiivisuuteen, sanoo Työterveyslaitoksen johtava asiantuntija **Barbara Bergbom**.

Hän muistuttaa, että monimuotoisuus on huomioitava kaikessa toiminnassa. Muuten henkilöstön monimuotoisuuden hyödyt jäävät toteutumatta.

Jokaisen vastuulla puuttua

Työterveyslaitoksen barometrin (2020) mukaan eniten syrjintää kohtaavat maahan muuttaneet, sukupuolivähemmistöihin kuuluvat ja vammaiset.

JHL:n teettämä haastattelututkimus (Aula Research, 2023) taas kertoo, että yleisimmät syrjinnän syyt työnhaussa ovat ikä, terveydentila ja etninen

Monimuotoisuus johtaa myös parempaan kannattavuuteen.

571 000

ulkomaalaistaustaista ihmistä asuu Suomessa. Heistä 90 000 on syntynyt Suomessa.

42 %

maahan muuttaneista on kokenut syrjintää Suomessa kuluneen vuoden aikana, esimerkiksi Afrikasta muuttaneet miehet (63 %) ja naiset (53 %), Lähi-idästä ja Pohjois-Afrikasta muuttaneet miehet (58 %) ja naiset (51 %).

80 %

somalitautaisista työnhakijoista ilmoitti kokeneensa rekrytointisyrjintää Helsingin yliopiston tutkimuksessa.



73,4 %

oli ulkomailla syntyneiden 20–64-vuotiaiden työllisyysaste Suomessa 2022. Ulkomailla syntyneiden miesten työllisyys on EU-keskitasoa, naisten EU-tasoa korkeampi.

Lähteet: Valtioneuvoston Aidosti yhdenvertaiset -tutkimus, Tilastokeskus, THL: MoniSuomi 2022 -ilmiöraportti

tausta. Jo vierasperäinen nimi riittää. Helsingin yliopiston tutkimuksessa muutama vuosi sitten lähetettiin 5 000 työpaikkahakemusta. Vähiten haastattelukutsuja tuli hakemuksiin, joissa nimi viittasi somalialaiseen taustaan.

Monimuotoisuus ja yhdenvertaisuus työelämässä edellyttävät systemaattista johtamista ja ylimmän johdon sitoutumista. Ilman sitä esihenkilöiltäkään on vaikea vaatia mitään.

Vuodesta 2015 asti yhdenvertaisuussuunnitelma on ollut pakollinen vähintään 30 hengen työpaikoilla, mutta mikään ei estä pienempiäkin työpaikkoja laatimasta sellaista.

- Jos huomaa rasistista tai syrjivää puhetta, siihen pitää reagoida. Usein ajatellaan, että hiljaa oleminen on puolueetonta, mutta se on hyväksyntää, Merja Hyvärinen sanoo.

Puuttuminen vaatii rohkeutta. Silti jokaisella on vastuu luoda turvallista työilmapiiriä.

- Asiasta voi olla helpompaa kertoa esihenkilölle kuin puuttua itse. Tärkeintä on, ettei ongelmia lakaista maton alle.

JHL julkaisi lokakuussa 2024 yhdenvertaisuusoppaan, jossa kerrotaan keinoja yhdenvertaisuuden edistämiseen. Tietoisuuden lisäksi tarvitaan herkkyyttä ja sitä, ettei tee liikaa omia oletuksia.

- Tummailhoinen ihminen voi olla syntynyt yhtä hyvin Mikkelissä kuin Afrikassakin.

Myös vangit kiittävät

Maahanmuuttajien syrjintä rekrytoinnissa on surullista myös työnantajien kannalta. Paljon osaamista jää käyttämättä.

Ikääntyneiden työnhakijoidenkaan kohtelussa ei ole aina kehumista.

- Yli viisikymppiset eivät pääse töihin. Silti toisella suupielellä puhutaan työvoimapulasta ja siitä, miten kaikkien panosta tarvitaan, Hyvärinen sanoo.

Palataan Vantaalle, vankilan muurien sisälle. Annika Finnbergin mukaan eri taustoista tulevien vartijoiden löytäminen on suhteellisen helppoa. Suomesta on tullut entistä monikulttuurisempi ja vartijan koulutukseen hakeudutaan hyvin. Vankilan rekrytointi-ilmoituksissakin on huomioitu henkilökunnan monimuotoisuuden tarve.

Monimuotoisuus sopii hyvin vankiloita ylläpitävän Rikosseuraamusviraston arvoihin. Monimuotoinen henkilökunta saa toisinaan kiitosta vangeiltakin.

- Tarvitsemme erilaisia osaajia. On myös tärkeää, että kohtelemme niin työntekijöitä kuin vankejakin yhdenvertaisesti - taustasta riippumatta.

Tukena kalterien takana

Vanginvartija Vesagh Jabeti tietää, että hyvä viestintä vaatii kulttuurista ymmärrystä. Nyt hän kertoo, mikä hänen työympäristössään on totta ja mikä tarua.

Teksti **Hanna Kangasniemi**
Kuva **Johanna Erjonsalo**

KUKA?

- Vesagh Jabeti, 34
- Vanginvartija
- Vantaan vankila

Taustastani on ollut hyötyä

TOTTA: Työskentelin kerran monikulttuurisen nuorisoryhmän kanssa. Kulttuurierot aiheuttivat jännitteitä. Kielitaitoni ja kulttuurinen ymmärrykseni auttoivat rakentamaan yhteisymmärrystä ja ehkäisemään konflikteja.

Monimuotoisuus ei näy työpaikallani

TARUA: Työpaikallani on monikulttuurinen tiimi. Erilaiset kulttuurit ja näkemykset rikastuttavat työyhteisöä.

Kielitaidolla ei ole merkitystä

TARUA: Kieli on tärkeä työkalu. Tarvitset sitä, jotta pärjät ihmisten kanssa ja yhteiskunnassa. Ilman kielitaitoa et voi hoitaa itsenäisesti asioitasi. Olen nyt suomalainen ja opetellut suomen, vaikka se ei ollut helppoa. Suomen lisäksi osaan viittä muuta kieltä.

Olen oppinut uutta eri taustasta tulevalta kollegalta

TOTTA: Kollegani opetti kiinnittämään huomiota viestinnän sävyyn ja sanavalintoihin. Olenkin opiskellut eri kulttuurien tapoja kommunikoida. Kun huomioi kulttuurisen taustan, osaa asettaa sanansa oikein ja yhteistyö paranee.

Monimuotoisuudesta on hyötyä

TOTTA: Monimuotoisuus parantaa työyhteisön kykyä kohdata ja ymmärtää vankeja paremmin ja ratkaista ongelmia luovasti.

SANO SE SELKEÄSTI

Selkokieli parantaa viestintää ja lisää yhdenvertaisuutta. Suomessa kymmenen vuotta asunut Carly Markkanen ymmärtää selkokielen ansiosta Minna Canthiakin.

Teksti **Maarit Piippo** Kuvat **Vesa Tyni**





airaalan kieli on vaikeaa. On latinankielisiä termejä ja monimutkaisia ilmaisuja.

Terveysshuolet ja perinteinen sairaalakieli ovat yhdistelmä, joka aiheuttaa helposti väärintymmärryksiä ja virheasiointia. Siksi selkokielliset potilasohjeet ovat tarpeen.

Kun kyse on sairauksista ja vakavista elämäntilanteista, tunteet voivat vaikuttaa kykyyn ottaa vastaan informaatiota. Hätätilanteessa jokainen tarvitsee selkeitä ohjeita.

- Usein selkokielestä hyötyvät kaikki, sillä toimiva ohjeistus säästää aikaa ja resursseja, kertoo selkokielikoordinaattori **Riikka Törnroos** Satasairaalan hyvinvointialueen Satasairaala.

Potilaslaki velvoittaa hoitavia tahoja käyttämään ymmärrettävää kieltä. Porissa sijaitseva Satasairaala on jo julkaissut runsaasti materiaalia, jolla on Selkokeskuksen myöntämä selkotunnus. Selkokielen ilmaisu-keinoja ovat lyhyet lauseet, väliotsikot, luettelot ja väljä tekstiasettelu.

Esimerkiksi laskutuksesta Satasairaala ohjeistaa selkokielellä näin: ”Lähetämme sinulle maksuista laskun jälkikäteen. Sosiaali- ja terveydenhuollon maksuja ei voi maksaa toimipisteissämme.”

Rohkeutta puhua ja osallistua

Selkokieli on tietoisesti yksinkertaistettua yleiskieltä, jossa sanavalinnat ja -järjestys sekä lauserakenteet ovat mahdollisimman selkeät ja helpot. Selkosuomi on ensisijainen työkieli Selkokulttuuri ry -yhdistyksessä, joka edistää selkokielen käyttöä taide- ja kulttuurialoilla.

Yhteisön jäsenet ovat maahanmuuttajia sekä kantasuomalaisia, ja he kaikki ovat perehtyneet selkokielelle.

– Selkokieli
rohkaisee
puhumaan. Kieli
ei saisi olla este
osallistumiselle.

Muusikko **Carly Markkanen** muutti Englannista Suomeen kymmenisen vuotta sitten. Turussa asuva Markkanen kokee, että selkokieli lisää yhdenvertaisuutta. Hän työskentelee Selkokulttuurin toiminnanjohtajana.

- Selkokieli rohkaisee puhumaan. Kieli ei saisi olla este osallistumiselle, Markkanen sanoo.

Hän löysi selkokielen kaunokirjallisuuden kautta. Ensimmäinen lukuelämys oli selkomukautus **Minna Canthin** romaanista *Papin perhe*. Selkokirja auttoi Markkasta ymmärtämään Canthin ajatusmaailmaa.

Selkokieli soveltuu hyvin muuhunkin kuin kirjalliseen taiteeseen. Selkokulttuuri-yhdistys tuottaa selkokiellisiä projekteja teattereihin, konsertteihin ja taidegallerioihin. Selkokielliset opastukset ovat suosittu toimintamuoto taidenäyttelyissä.

- On ollut mielenkiintoista kokeilla, miten nykytaiteen monimutkaiset käsitteet voivat avautua selkeällä kielellä, Markkanen kertoo.

Jopa 14 prosenttia tarvitsee selkokieltä

Noin 11-14 prosenttia Suomessa asuvista tarvitsee selkokieltä, arvioi Selkokeskus. Se tarkoittaa jopa noin 750 000 ihmistä. Osalla kielelliset vaikeudet vaikuttavat elämään laaja-alaisesti esimerkiksi kehitysvamman, kielellisten häiriöiden tai muistisairauden vuoksi.

Väliaikaisesti selkokieltä käyttävät muiden muassa heikosti lukevat nuoret tai maahan muuttaneet.

- Selkokieltä tarvitaan, jos kielelliset puutteet vaikeuttavat esimerkiksi opintoja, työelämää tai yhteiskuntaan osallistumista, kertoo Selkokeskuksen kehityspäällikkö **Leela Laura Leskelä**.

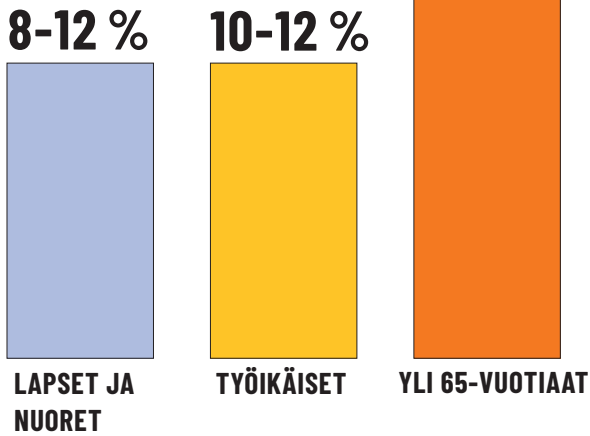
Selkokielen käyttö lisääntyy viranomaisviestinnässä. Kelalla on jo kattavasti selkokiellisiä esitteitä, ja osa asiakaspalvelijoista palvelee selkokielellä. Myös Verohallinto, Tulli ja TE-toimisto tarjoavat tietoa selkokielellä.

Selkokielen koulutusta voi hankkia Selkokeskuksesta ja Helsingin yliopistosta. Selkokeskus myöntää julkaisuille selkotunnuksen, mikäli kieli, ulkoasu ja kuvat noudattavat selkokielen periaatteita.



Carly Markkanen löysi Turun kaupungin-kirjastosta tutun kirjan, Minna Canthin Papin perheen. Hän opetti suomea romaanin selkokielisen version avulla.

SELKOKIELEN TARVITSIJAT IKÄRYHMITÄIN



Lähde: Selkokeskus

Näin käytät selkokieltä

- 1. SELVITÄ**, mitä lukijasi ymmärtää.
- 2. KARSII** tekstistä kaikki ylimääräinen pois.
- 3. VALITSE** sävy, joka sopii tekstiin.
- 4. KÄYTÄ** tuttuja sanoja. Anna konkreettisia esimerkkejä.
- 5. SELITÄ** vaikeat sanat, jos niitä on pakko käyttää.
- 6. KIRJOITA** lyhyitä lauseita ja virkkeitä. Kerro yhdessä lauseessa vain yksi tärkeä asia.
- 7. VÄLTÄ** sivulauseita, lauseenvastikkeita ja muita vaikeita rakenteita.
- 8. KÄYTÄ** yleisiä kielen rakenteita. Kerro, kuka tekee ja mitä.
- 9. TEE** tekstistä visuaalisesti helppolukuista ja kiinnostavaa. Tarkista, noudattaako rivitys selkorivityksen periaatteita. Käytä kuvia, jotka auttavat ymmärtämään tekstin sisältöjä.

Lähde: Selkokeskus

Selkokieli
hyödyttää yhä
laajenevaa
joukkoa
suomalaisia.

Kaikki kartalle

Kaikki ymmärtävät, mitä kokouksessa käsitellään ja mikä on sen lopputulos. Sellainen on parhaimmillaan kokouskäytäntö, jossa on kiinnitetty erityistä huomiota selkeyteen. Puhe on kuuluvaa eikä hiljaista muminaa. Muistiinpanoista asiat käyvät selväksi niillekin, jotka eivät ole paikalla. Lopussa tulee tiivistys sovituista asioista.

Kuulostaako itsestään selvältä? Ehkä, mutta aika monella meistä on kokemuksia palavereista, joiden vaiheet ja päätökset ovat epäselvyyttään jääneet arvailujen varaan.

Satasairaalassa selkokielen käyttö on ollut osa käytäntöjä yli vuosikymmenen ajan. Ensimmäiset selkokielliset potilasohjeet sairaala tuotti vuonna 2012. Nykyisin selkokieltä käytetään esimerkiksi työhön perehdytyksessä, asiakaspalvelussa ja kokouskäytänteissä.

Selkokielen käyttö lähti liikkeelle kokeiluna. Asiakkailta tuli hyvää palautetta, joten sairaala päätti satsata selkokielelle. Tällä hetkellä sairaalan nettisivut ovat saavutettavat ja suurelta osin selkokielliset. Organisaatio myös kouluttaa henkilökuntaa selkokielen käyttöön.

- Selkomateriaalia koskevassa asiakaspalautteessa on sanottu esimerkiksi: "Ihanaa, että ymmärsin, vaikka minulla ei ole mitään koulutusta", Riikka Törnroos kuvailee.

Törnroosista se on aika hassu ajatus - aivan kuin tavallisilla ihmisillä pitäisi olla koulutus, että he voivat ymmärtää lääkärin ohjeita.

Kieli on asenne

Sote-alan työyhteisöt ovat usein monikulttuurisia, jolloin selkokieli on toimiva tapa kommunikoida. Puhtauspalveluiden päällikkö **Mari Valtonen** ja



Selkokielellä selitetty taide oli tärkeässä roolissa, kun Carly Markkanen opetti suomea. Markkanen tutki Värit vaihtuu -näyttelyä Turun pääkirjastossa.

siivoustyönohjaaja **Marianne Santanen** Satakunnan hyvinvointialueelta ovat usein tekemisissä suomea opettelevien kanssa.

Työnantaja on järjestänyt heille koulutusta selkokieleiseen kirjoittamiseen ja vuorovaikutukseen. Tavoitteena on tiedostaa kielen rakenteita ja tunnistaa sanastoa, joka sisältää monimutkaisia ilmaisuja ja kapulakieltä.

Kielitietoinen henkilö ymmärtää kielen vaikutukset, ja hänellä on keinoja muuttaa ilmaisu selkeämmäksi.

- Aluksi selkokielen tuottaminen on hidasta ja hankalaa, koska kieltä pitää pohtia uudella tavalla, Santanen kuvailee.

- Joutuu pysähtymään ja kääntämään ajatukset uuteen asentoon.

Vähitellen selkokielen käyttö automatisoituu ja sen hyödyt paljastuvat. Valtosen mukaan virheet työelämässä vähentyvät, kun asiat on kerrottu selkeästi.

- Selkokielen käyttö voi muuttua jopa kouluttavaksi!

Kyse on myös työturvallisuudesta. Sairaalaympäristössä on tärkeää, että kaikki ymmärtävät ohjeet oikein. Santasen ja Valtosen mielestä viestintä Satakunnan hyvinvointialueella on parantunut selkokielen ansiosta.

Selkokieli hyödyttää yhä laajenevaa joukkoa suomalaisia. Se on hyvä työkalu etenkin asiakaspalvelussa ja viranomaisviestinnässä.

- Vaikean kielen käyttäminen on rakenteellista väkivaltaa, jossa osa ihmisistä jätetään ulkopuolelle. Selkokieli on ihmisoikeuskysymys, kiteyttää selkokielikoulutuksia Satasairaalassa järjestävä Riikka Törnroos.

Törnroosin mukaan oleellista on asenne.

- Haluanko todella ymmärtää toista ja tulla ymmärretyksi?

Stressi purkautuu päivittäin

Yksi rentoutuu ihmisten seurassa, toinen ottaa aikaa yksinoloon. Kolme JHL:n jäsentä kertoo stressinhallintatavoistaan.

Teksti **Hanna Kangasniemi**

Pitkäaikainen stressi vaikuttaa fyysiseen ja henkiseen terveyteen monin tavoin. Jos stressiään ei pysty hallitsemaan, se voi johtaa vakaviin terveysongelmiin ja haitata ihmissuhteita. Stressi voi vaikuttaa myös oppimiskykyyn ja muistiin.

Stressin hallintaan on monenlaisia keinoja. Vastapainoa voi hakea liikunnasta tai vaikka rentoutumismenetelmistä, kuten hengitysharjoituksista. Jos stressi ei hellitä, apua kannattaa hakea terapeutilta tai lääkäriltä.



**HELMI-ELISA
TURUNEN, 40**

**Raitiovaununkuljettaja,
luottamusmies
Kaupunkiliikenne Oy,
pääkaupunkiseutu
Raasepori**

"MIKROTAUOT TASAAVAT"

TYÖPAIVÄNI OVAT HEKTISIÄ: toimin luottamushenkilönä 500 kuskille ja tauot menevät usein siihen. Työ on antoisaa, mutta aikataulupaine voi olla stressaavaa. Aikatauluissa pysyminen on sekuntipeliä, ei saa lähteä liian aikaisin eikä olla myöhässä. Tiedän jo nyt, missä kohtaa reittiä olen tähän aikaan ensi kuussa, niin täsmällisiä olemme.

Kouluttauduin kuskiksi, kun vuoro työ ravintolan vuoropäällikkönä kävi raskaaksi. Työ on nyt paljon seesteisempää, mutta toki yhä vuoro työtä. Siksi olen jättänyt aikatauluihin sidotut säännölliset harrastukseni. Aiemmin harrastin tans-

sia ja historiallista miekkailua.

Minulle parasta rentoutumista tarjoaa luonto. Asun puolisoni kanssa metsän keskellä Raaseporissa, 1930-luvulla rakennetulla tilalla. Meillä on siellä hevosia, joilla ratsastan. Kun olen liikkeellä 400-kiloisen eläimen kanssa, en voi keskittyä kuin yhteistyöhön sen kanssa. Se on vapauttavaa.

Aloitin stressin purun jo töissä. Kun tulen pois vauhasta, pidän mikrotaukoja, joissa keskityn hyvään hengittämiseen. Jo puoli minuuttia auttaa. Myös venyttely tekee hyvää. Mikrotauoit tasapainotavat päivää.

Osallistu sarjaan:

HALUAISITKO OSALLISTUA

Testattu toimivaksi -sarjaan? Mitä sinä ja työkaverisi olette tehneet edistääksenne työhyvinvointia? Jaa vinkkisi osoitteeseen motiivi-lehti@jhl.fi

Työlle pitää olla vastapainoa, jottei synny stressiä.



ABDULKADIR MOHAMUD, 45

Huoltomies,
luottamusmies
Helsingin
seniorisäätiö
Helsinki

"IHMISET OVAT PARASTA"

PARASTA TYÖSSÄNI ON VUOROVAIKUTUS seniorikodin asukkaiden kanssa. Olen tehnyt huoltomiehen hommia 17 vuotta, ja nykyään hoidan kaikki talon sisäiset huoltotyöt. Siihen mahtuu paljon asiakas-kohtaamisia.

Vuorovaikutus ihmisten kanssa rentouttaa ja juttelen paljon asukkaiden kanssa. Haluan pitää yllä hyvää henkeä, enkä vain kuitata to do -listalta rasteja. Pidän työstäni vanhusten parissa. Tapaan päivittäin 93-vuotiaan isänikin. Työni ohessa toimin luottamusmiehenä.

Parasta stressinhallintaa on aika perheen kanssa. Somalikulttuurissa on harvinaisia, että mies kokkaa, mutta äitini opetti minulle ruuanlaiton. Viikonloppuisin laitankin essun päälle ja kokkaan lasteni kanssa. Minulla on seitsemän lasta. Nuorimpien kanssa puuhaamme paljon. Kun tulen töistä, saan antaa heille vuoronumeron, jotta jokainen pääsee kertomaan kuulumisensa.



HEIDI PALSOLA, 42

Tekstiilihuoltaja
Oulun keskuspesula
Oulu

"VÄLILLÄ ON OLTAVA YKSIN"

MEILLE TULEE PYYKKIÄ hyvinvointialueelta, päiväkodeilta ja palvelukodeilta. Kuskit hakevat pyykit, jotka lajittelemme, pesemme, huollamme, jälkikäsittelemme ja pakkaamme. Työ on nopea-tempoista ja fyysisesti raskasta. Teemme jopa tuhansia toistoja päivittäin, emmekä juuri ehdi istua.

Kotona minulla on neljä lasta ja arki hoidettavana, sillä mieheni ehtii työnsä takia olla kotona vain viisi päivää kuukaudessa. Minulle tärkeää on,

että saan olla välillä ihan itsekseni. Nautin koiran kanssa samoilusta luonnon helmassa.

Yhteen asiaan keskittyminen on hyvää stressin purkua. Minulla se on esimerkiksi totelevaisuuskoulutuksen ja vesipelastuksen harrastaminen koiran kanssa. Koiran kanssa harjoitellessa koira on keskiössä. Aivoille on palkitsevaa saada vastapainoa työlle ja arjelle. Siksi myös luen paljon ja käyn ahkerasti kirjastossa. Pidän erityisesti fantasia-kirjallisuudesta.

Ei hädän päivää

Vakavista vaihdevuosisoireista kärsii noin 20 prosenttia naisista. Oireiden kirjo voi yllättää ja vaikuttaa myös työssä jaksamiseen. Nyt kaksi vaihdevuosi-ikäistä kertoo, millaista oireiden kanssa on elää.

Teksti **Venla Seuri** Kuvitus **Anita Polkutie**



P kuvateksti.







Hetki on jäänyt 57-vuotiaalle **Sirpalle** elävästi mieleen. Oli kiireinen työpäivä hoivakodissa, ja taloon oli tullut uusi asiakas. Omaisella oli kysyttävää, mutta Sirpa joutui lennosta pyytämään tätä odottamaan.

- Omainen sanoi kollegalleni, että täällä on hoitaja, joka huutaa pää punaisena ja hikisenä. Hän pyysi saada soittaa esihenkilöllemme. Riensin kertomaan, etten

ole huutanut, vaan pää on punainen vaihdevuosi-
oireiden takia.

Omainen pyysi Sirpalta anteeksi. Hän oli ajatellut Sirpan olevan vihainen.

- Se tuntui kauhealta. Jos en olisi kertonut vaihdevuosista, vaan olisin hävennyt ja vaiennut, esihenkilöni olisi saattanut antaa minulle varoituksen.

Vaihdevuosioreet iskivät Sirpaan ryminällä. Kuukautiset loppuivat viime syksynä kuin veitsellä leikaten. Samalla alkoivat pahat oireet: hikoilu, hengästyminen, unettomuus ja ahdistunut mieliala.

- En ajatellut, että se, mitä tunsin, näkyy niin selvästi ulospäin.

Estrogeenitaso laskee, oireet alkavat

Arkea haittaavista vaihdevuosioreista kärsii noin puolet vaihdevuosi-ikäisistä naisista. Oireet kokee vaikeiksi 20 prosenttia, kertoo naistentautien ja synnytysten erikoislääkäri, erikoisalajohtaja **Satu Wedenoja** Terveystalosta.

Vaihdevuosilla tarkoitetaan ajanjaksoa kuukautisten loppumisen ja munasarjojen toiminnan hiipumisen ympärillä. Keskimäärin kuukautiset loppuvat 45-55-vuotiaalla. Oireet syntyvät hormonitoiminnan muutoksesta estrogeenitason laskiessa. Voimakkaimmat oireet ajoittuvat kuukautisten loppumiseen.

Oireita ovat esimerkiksi uni- ja kuukautishäiriöt ja limakalvojen kuivuus, joka altistaa virtsatieinfektioille ja emätintulehduksille.

- En ajatellut, että oireet näkyvät niin selvästi ulospäin.

Yllätysvuoto vaikeuttaa arkea

Siivoustyötä tekevän **Hannelen**, 54, kuukautiset alkoivat kerran yllättäen kesken työvuoron. Hän joutui laittamaan käsipaperia ja muovipussin housuihin.

Hannelella on aiemmin ollut kalenterintarkka kuukautiskierto. Viime vuonna kierto muuttui epä-säännölliseksi ja piteni. Vuoto on aiempaa runsaampaa.

- Ennen osasin valmistautua kuukautisiin. Nyt joudun pitämään yösiteitä mukana koko ajan.

Työ sujuu entiseen malliin, mutta Hannele huomaa olevansa normaalia väsyneempi ja innottomampi töiden jälkeen. Myös rauta-arvot ovat laskeneet. Eniten Hannele odottaa, että kuukautiset loppuisivat.

- Kauanko tästä saa kärsiä, hän kysyy.

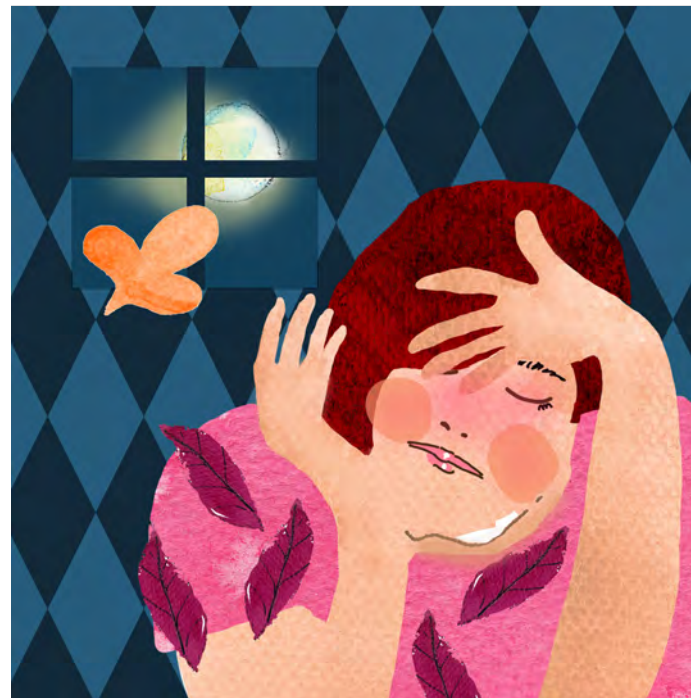
Hannele suhtautuu oireisiinsa silti huumorilla.

Hän on esimerkiksi kertonut työkaverille, kuinka ”sitä tulee kuin härän kurkusta, mutta ei ole mikään hätänä”. Avoimesti puhuminen on tuntunut helpottavalta.

Viilentämistä ja hormonihoitoa

Hikoilua ja kuumia aaltoja voi helpottaa kotona viilentämällä makuuhuonetta ja käyttämällä kevyempiä peittoja ja pyjamia. Työpaikoilta Satu Wedenoja toivoo vaihdevuosi-ikäisten huomiointia niin, että työntekijä saa pitää taukoja, keventää työvaatetusta ja lisätä ilmastointia tai alentaa huoneilman lämpötilaa.

- Hikoilun kanssa pärjää arjessa kohtalaisesti, jos nukkuu hyvin. Usein unettomuus tai unihäiriöt ovat tärkein syy hormonihoitoon kokeilulle.





Hormonihoito eli estrogeenilisiä puree yleensä rajuihinkin oireisiin. Estrogeenillä on monta annostelureittiä: suun kautta tablettina tai ihon kautta laastarina, suihkeena tai voiteena.

Myös liikunta ja terveellinen ruokavalio voivat helpottaa oireita.

“Oman minän löytäminen vie vähän aikaa”

Sirpa kokeili oireisiinsa ensin luontaistuotteena myytäviä salviatabletteja. Ne auttoivat hieman. Gynekologin kanssa juteltuaan hän päätyi estrogeenilaastariin, jonka käyttämistä on päättänyt jatkaa.

- Ajattelin, etten missään nimessä halua hormonihoitoa. Lääkäri tajusi ajatusmaailmani ja kehotti kokeilemaan. Jos se ei tuntuisi hyvältä, voisin lopettaa.

Työpaikalla Sirpan avoimuus ei ole miellyttänyt kaikkia. Osa työkavereista, varsinkin miehet, on kääntänyt katseensa tai poistunut paikalta.

Aiemmin Sirpa on harrastanut monipuolista ulkoilua. Vaihdevuosisoireissa hän halusi jäädä sohvalle. Oma tilanne myös naurattaa. Ennen Sirpa ei uskonut vaihdevuosisoireisiin vaan piti niitä liioitteluna. Nyt hän ajattelee, että vaihdevuodet ovat tulleet kostaamaan.

- Oman minän löytäminen vie vähän aikaa. Pitää opetella itsensä uudelleen.

Sirpan ja Hannelen nimet on muutettu aiheen arkaluontoisuuden vuoksi. Heidän henkilöllisyytensä on Motiivin tiedossa.

Hormonitoiminta hiippuu

1

Vaihdevuodet tarkoittavat pidempää ajanjaksoa hormoni-toiminnan hiipumisen ympärillä. Menopausi tarkoittaa kuukautisten loppumista.

Miesten vaihdevuosia kutsutaan andropausiksi. Niihin voi liittyä elinvoimaisuuden heikkenemistä, väsymystä, ärtyneisyyttä, masennusta ja sukupuolisen halukkuuden vähenemistä. Transmiehillä testosteronihoito yleensä estää vaihdevuosisoireilun.

2

3

Vaihdevuosien kokonaiskuormitus voi tuoda mukanaan myös mielialan muutoksia ja masennus- tai ahdistusoireita.

”Pakko tehdä koko ajan”

Tee se itse -asenne periytyi ratapihatyöntekijä Antti Raudaskoskelle lapsuudenperheeltä, eikä hän aio pysähtyä. Kotipihan pajassa syntyy puisia sormuksia, kaulakoruja ja kortteja.

Teksti **Salla Hongisto** Kuva **Tomi Hirvinen**

Koruja tehdessä näkee koko ajan oman käden jälkensä. Siitä tulee hyvä fillis ja kaikki muu unohtuu. Olen aina tehnyt paljon käsillä. En osaa olla paikallani, vaan minun on pakko tehdä koko ajan jotain.

Tämä tulee verenperintönä. Myös isä ja molemmat velipojat tekevät kaikenlaista itse.

Pikkuasioiden parissa näpertämisestä olen aina tykännyt. Teen sormuksia, puukkoja ja taskukelloja - kaikkea, mitä voi tehdä puusta.

Pajani koko on vajaat kymmenen neliötä. Pienissä tiloissa voi tehdä todella näyttäviä pieniä esineitä. Sadan metrin päässä isän tykönä on isommat tilat suurille työkaluille, kuten pöytäsiirkeille.

Puutöitä olen tehnyt ikäni huonekaluista lähtien. Korujen tekemisen aloitin vasta kaksi ja puoli vuotta sitten, mutta se eskaloitui nopeasti. Minulla on paha tyyli, että kun jonkin tavoitteen keksin, menen sitä kohti sata lasissa.

Vuosien haaveilun jälkeen ostin elokuussa laserkaivertimen. Tietokoneella piirrän kuviot ja kone kaivertaa ne vanerille tai vaikka nahkaan. Puiset

muistoadressit menevät hyvin kaupaksi. Suurin ylpeys tulee, kun asiakas on tyytyväinen.

Aktiiviselta perheeltä periytyy myös luonnossa liikkuminen. Luonnosta löydän materiaaleja, kuten erikoisia puita ja jättösarvia.

Välillä harrastus lipsuu työksi. Yhtäkkiä deadline on huomenna ja yötöiksi menee. Onneksi en voi luvata mahdottomia tilausmääriä, kun asun Ylivieskassa ja olen töissä Kolarissa.

Työskentelen VR:llä ratapihatyöntekijänä Kolarissa 3-6 päivän jaksoissa. Kasaan muun muassa junia ja viihdyn hyvin. Työnantajan ja perheen kanssa arki on saatu sumplittua toimivaksi.

Pääluottamusmiehen homma VR-logistiikan pohjoisella alueella taas jää välillä päälle. Tilanteita työpaikoilla ei luonnollisesti voi ennakoida ja alue on suuri: VR:llä pohjoinen alkaa jo Seinäjoelta. Kokoukset hoituvat Teams-yhteydellä, mutta kenttäkierrokset ovat pitkiä.

Puuhaastelu onneksi keskeyttää kaikenlaisen velloamisen päässä. Aion jatkaa niin kauan kuin sormilla pystyy. Sen jälkeen keksin muuta.

Puukäsitöihin parilla kympillä

ALOITA PIENELLÄ, esimerkiksi koruilla. Pöytätila riittää, eikä isoja investointeja tarvita. Sormuksia voi alkaa tehdä muutamalla kympillä.

Netti ja kirjat pursuavat ohjeita. Eri opistojen kurssi-tarjontaa kannattaa vilkaista, mutta tekemällä oppii parhaiten.

Askarteluliikkeet auttavat oikeiden työkalujen ja materiaalien hankkimisessa. Esimerkiksi sormusten ja ranneketjujen tekemiseen käytetään eri työkaluja. Monet rautakaupat auttavat suurten puutöiden, kuten huonekalujen, kanssa.

Vinkit kokosi Antti Raudaskoski

KUKA?

- Antti Raudaskoski, 39
- Asuu Ylivieskassa
- Työskentelee ratapihatyöntekijänä VR-logistiikalla Kolarissa
- Koulutukseltaan levyseppähitsaaja
- Perheen kuuluu avovaimo, kolme lasta ja kolme koiraa
- Harrastaa kaiken tekemistä itse ja liikkumista luonnossa



Seuraa
neuvottelujen
tilannetta:

jhl.fi/sopimusneuvottelut



Oikeudenmukaisuutta pöytään!

JHL neuvottelee jälleen sinun työoloistasi ja palkastasi. Perustana ovat jäsenten omat toiveet. Liitto tuo pöytään myös aivan uutta: ilmastokriisin huomioimisen työelämässä.

Teksti **Salla Hongisto** Kuvitus **N-A Haranto**

Jäsenten omat toiveet ovat ykkösasia, kun JHL istuu neuvottelupöytiin muiden liittojen sekä työnantajien kanssa. Tämän vuoden aikana liiton on määrä neuvotella uudet työ- ja virkaehtosopimukset lähes kaikille jäsenilleen.

Tavoitelinjausten taustalla on kesäkuun 2024 jäsenkysely, johon tuli 6 600 vastausta. Lähtökohtia ovat myös liiton edustajistolta tulleet sopimustavoitteet, aktiivien kanssa käydyt keskustelut ja menneiden vuosien tavoitteet, joita ei vielä ole saavutettu. Lisäksi liiton ylin johto ja neuvottelujohtajat kiersivät marraskuussa maata kuulemassa kentän tunteja eri aloilta.

JHL:ään kuuluu yli tuhat ammattinimikettä, ja neuvoteltavia sopimuksia on yli 50. Suurin ala on kunta- ja hyvinvointiala. Valtaosa sopimuksista solmitaan keväällä. Jo tammikuussa katkolla olivat neuvontalan ja työväenperinneyhteisöjen sopimukset. Vuoden viimeisenä joulukuussa päättyy yksityisen sosiaalipalvelualan tes.

Lisää euroja alimpiin palkkoihin

JHL tavoittelee reiluja palkankorotuksia paikkaamaan ostovoiman heikentymistä.

- Aiomme pitää kiinni laadun kehittämisestä ja palkankorotusten oikeudenmukaisuudesta, korostaa yksityisten alojen sopimusneuvotteluista vastaava JHL:n neuvottelujohtaja **Marianne Leskinen**.

Tämän takia palkankorotuksia haetaan usein sekalinjaisesti, eli prosenttikorotusten lisäksi alimpiin palkkaluokkiin haetaan euromääräisiä vähimmäiskorotuksia. Palkankorotuksissa erityistä on vuonna 2022 solmittu kunta-alan palkkaohjelma.

- Lähdemme neuvotteluissa siitä, että tämä on jo sovittu ja pysyy voimassa, sanoo julkisten alojen sopimusneuvotteluista vastaava JHL:n neuvottelujohtaja **Kristian Karrasch**.

Luottamushenkilöille lisää korvauksia

Kyselyn mukaan 89 prosenttia JHL:n jäsenistä haluaa, että henkilöstön edustajat - eli luottamusmiehet ja työsuojeluvaltuutetut - neuvottelevat edelleen heidän puolestaan paikallisesti sovittavista asioista.

Työnantajapuoli ja maan hallitus tavoittelevat paikallisen eli työpaikkakohtaisen sopimisen lisäämistä ja laajentamista. Siksi JHL haluaa muun muassa nostaa luottamushenkilöiden korvauksia ja varmistaa heille oikeuden saada johtoportaalta sellaisiakin tietoja, jotka eivät vielä ole julkisia.

- Haluamme vakiinnuttaa luottamusmiesten aseman kaikilla työpaikoilla, jotta työntekijät eivät jää neuvotteluissa yksin, Karrasch sanoo.

Mahdollisuus vaikuttaa työaikoihin

JHL hakee työntekijöille parempia mahdollisuuksia vaikuttaa työaikoihinsa. Moni jäsen tekee vuorotyötä kiintein työajoin, jolloin etätöiden tai liukuvan työajan joustoista ei ole tietoaakaan. Omaan työrytmiin pitäisi voida vaikuttaa muun muassa työvuorosuunnittelussa.

Esimerkiksi monilla hyvinvointialueilla työvuorot saattavat yhtäkkiä heittää häränpyllyä. Yllättävät

Ostovoima heikkenee.
Sitä paikkaamaan
JHL tavoittelee reiluja
palkankorotuksia.



muutokset pitää liiton mielestä korvata nykyistä paremmin.

Ilmasto edunvalvonnan keskiöön

Uutta neuvottelutavoitteissa on vahva ilmastoullottuvuus. JHL esittää työpaikoille ympäristövaltuutettuja. Valtuutetun valitsisi henkilöstö. Hänen tehtävänsä olisi varmistaa, että työnantaja integroi ilmastotavoitteet kaikkeen tekemiseen. Liitto haluaa, että työnantajalla on esimerkiksi velvollisuus huomioida ilmaston lämpenemisen terveysvaikutukset työvuorosunnittelussa.

Työantajan tulisi järjestää riittävät tauot ja suojavaatetus äärisäiden iskiessä. Lisäksi JHL haluaa työntekijät osaksi työpaikan ilmastotoimien käsittelyä ja torjuntaa.

- Ympäristöedunvalvonnalla voidaan turvata työpaikkoja. On myös yritysten etu, jos henkilöstö on tässä mukana, neuvottelujohtaja Marianne Leskinen summaa.

Mikä toteutuu, mikä ei?

Neuvottelujohtajat kertovat, että ratkaisujen löytäminen on vuosien saatossa vaikeutunut ja neuvottelukierrokset kestävät aiempaa pitempään. He eivät kuitenkaan lähde spekuloidaan tulevan kierroksen kulkua.

- Kaikki pöydässä istuvat tahot joutuvat tekemään kompromisseja. Jos jonkin tavoitteen saa läpi, jostain täytyy väistämättä luopua, Karrasch sanoo.

PÅ SVENSKA Läs artikeln på motiivilehti.fi/sv

JHL mukana SAK:n rintamassa

JHL ON MUKANA SAK:n liittöjen yhteisessä neuvottelurintamassa. SAK hakee kahdessa vuodessa palkkoihin kymmenen prosentin korotuksia. SAK on Suomen ammattiliittojen keskusjärjestö ja JHL on sen jäsenliitto.

SAK haluaa turvata palkansaajien ostovoiman, joka on viimeksi romahtanut näin paljon 1970-luvun lopulla.

- Keskeisiin kilpailijamaihin verrattuna haetut korotukset eivät vaikuta merkittävästi Suomen kilpailukykyyn, toteaa JHL:n erityisasiantuntija **Samuli Sinisalo**, joka oli sorvaamassa SAK:n tavoitteita.

Työnantajapuoli on ihmetellyt, miksi näin toimitaan. Sinisalo huomauttaa, että työnantajat ovat koordinoineet tavoitteitaan jo vuosia.

- Mikseivät työntekijät voisi tehdä samoin?



Tiedossa lomautus tai muu palkanmaksun keskeytys?

Työttömyyskassan nettisivuilta löydät ohjeistuksen siihen, miten toimit, kun palkanmaksu keskeytyy lomautuksen tai siihen rinnastettavan syyn vuoksi.



Ewertti eAsiointi

• Sähköinen asiointi, jonka kautta voit lähettää hakemukset liitteineen ja tarkastella omia tietojasi.



Chat-palvelu

• Nettisivuilla ja Ewertti eAsioinnissa.



Puhelinpalvelu

• Numerossa 010 190 300.



Päivärahälaskuri

• Voit laskea arvion ansiopäivärahan suuruudesta.



Käsittelytilannepalvelu

• Voit seurata työttömyyskassan yleistä käsittelytilannetta hakemustyypeittäin.

Seuraa meitä somessa!



Kun työopimukseesi on kirjattu, ettei työnantajalla ole palkanmaksuvelvoitetta esimerkiksi koulujen lomien aikana, voit hakea näiltä ajoilta ansiopäivärahaa työnteon ja palkanmaksun keskeytyessä.

Voit olla oikeutettu ansiopäivärahaan, jos olet täyttänyt palkansaajan työssäoloehdon ja ollut työttömyyskassan jäsen riittävän pitkään.

Ansiopäivärahan saaminen edellyttää työnhaun voimassaoloa. Muista siis ilmoittautua työnhakijaksi TE-palveluihin viimeistään ensimmäisenä lomautuspäivänä tai varmistaa, että työnhakusi on voimassa.

Jos uusi työssäoloehto täyttyy ennen lomautuksen tai työnteon keskeytyksen alkamista ja enimmäisaika alkaa alusta, asetetaan omavastuu-aika. Tältä ajalta päivärahaa ei makseta.

Omavastuu-aika

- Omavastuu-aika on seitsemän täyttä työpäivää vastaava aika.
- Se asetetaan, kun päivärahan enimmäismaksuaika alkaa alusta, eli kun täytät työssäoloehdon.
- Omavastuu-aikaan voidaan lukea päivät, jolloin olet täysin tai osittain työtön suhteessa työaikaasi.
- Omavastuu-aikaan ei voida lukea päiviä, joilta sinulla ei olisi oikeutta päivärahaan.
- Omavastuuajan tulee täytyä kahdeksan peräkkäisen kalenteriviikon aikana.

Lisätietoa ansiopäivärahan saamisen edellytyksistä ja ohjeet hakemiseen löydät nettisivuiltamme tyottomyyskassa.jhl.fi. Voit myös olla yhteydessä asiakaspalveluumme puhelimitse, chatissa tai Ewertti eAsioinnin viestillä. Neuvomme sinua mielellämme!

Työttömyysturvan korotusosien lakkauttaminen

Eduskunta päätti joulukuussa 2024 työttömyysturvan korotusosien lakkauttamisesta. Korotusosien maksaminen työllistymistä edistävien palvelujen ajalle päättyi 1.1.2025. Liikkuvuusavustuksen korotusosasta on myös luovuttu tämän vuoden alussa. Korotusosaa voidaan kuitenkin maksaa vuoden 2025 aikana, jos palvelu on alkanut vuoden 2024 puolella.

Ansiopäivärahan verotus

Työttömyyskassan maksamat etuudet ovat ennakonpidätyksenalaista tuloa. Jos ansiopäivärahasta toimitetaan ennakonpidätys palkkaa varten laskettujen prosenttien mukaisesti, on ennakonpidätysprosentti aina vähintään 25.

Kun haluat muuttaa ennakonpidätysprosenttiasi, tulee sinun tilata verottajalta verokortti etuutta varten. Helpoiten verokortin tilaaminen onnistuu OmaVero -palvelun kautta, www.vero.fi. Valitse etuuden maksajaksi Julkisten ja Hyvinvointialojen tk, jolloin verohallinto toimittaa tiedon kassalle suoraan.

tyottomyyskassa.jhl.fi

Nettisivuiltamme löydät kattavasti tietoa, ohjeita, ajankohtaisia asioita sekä vastauksia usein esitettyihin kysymyksiin. Nettisivujen chatista saat apua yleisissä kysymyksissä. Ewertti eAsioinnin chatissa saat henkilökohtaista palvelua puhelinpalvelumme tapaan. Palveluajat ja puhelujen hinnat löydät sivuiltamme.



Postiosoite: PL 100, 00531 Helsinki
Sähköposti: tkassa@jhlkassa.fi

Kiusaaminen puheeksi

Kun työkaverin käytös häiritsee toistuvasti, luota kokemukseesi. Tarkka palaute tuottaa paremman lopputuloksen kuin syyttely.

Teksti **Laura Pörsti**



B

Luota kokemukseesi

EI OLE VÄLIÄ, onko työtoverin käytös kaikilla mittareilla ja kaikkien mielestä epäasiallista. Sinun kokemuksesi riittää.

Anna palaute suoraan huonosti käyttäytyvälle työtoverille. Kerro, miten koet hänen käyttöksensä ja sano, että et hyväksy sitä. Pyydä häntä muuttamaan käytöstään. Vältä syyttelyä – se aiheuttaa puolustusreaktion. Varaudu kuitenkin siihen, että tilanne on työtoverillekin vaikea.

Jos et pysty puhumaan suoraan huonokäyttöksiselle henkilölle, käänny esihenkilösi puoleen. Jos toinen osapuoli on esihenkilö, puhu hänen esihenkilölleen tai luottamusmiehelle.

A

Toimi heti

TYÖPAIKALLA JOKAISELLA ON VELVOLLISUUS ottaa puheeksi havaitsemansa epäasiallinen käytös, kohdistuipa se itseen tai toisiin. Tärkeintä on tehdä se aikailematta. Pitkittyvä tilanne myrkyttää ilmapiiriä ja kuormittaa huonon käytöksen kohteena olevan terveyttä.

Puuttuminen voi tuntua turhalta, koska aluksi asiat ovat yleensä pieniä. Juuri silloin kannattaa kuitenkin avata suunsa. Epäasiallisesti käyttäytyvä henkilö ei välttämättä tiedosta toimintaansa. Voi olla, että hän pystyy palautteen perusteella korjaamaan käytöstään. Useimmat meistä haluavat olla hyviä työkavereita.





D

Tutustu aiempiin
Näin onnistut
-vinkkeihin:
motiivi-lehti.fi

Pyydä apua

HANKALASTA TILANTEESTA PUHUMISTA voi harjoitella työtoverin tai jonkun ulkopuolisen kanssa. Työterveyspsykologikin osaa auttaa. Pelkkä ulkopuolisille puhuminen ei kuitenkaan ratkaise tilannetta.

Keskustelussa epäasiallisesti käyttäytyvän kiusaajan kanssa ei tarvitse pärjätä yksin. Erityisesti jos vastapuolena on esihenkilö, mukaan kannattaa ottaa luottamusmies tai työsuojeluvaltuutettu.

Jos keskustelu ei auta, vie asia seuraavalle portaalle tai kysy apua ammattiliitosta. Työnantajan on lain mukaan selvítettävä tilanne ja ryhdyttävä toimiin epäasiallisen kohtelun lopettamiseksi.

C

Ole konkreettinen

KERRO MAHDOLLISIMMAN TARKASTI, millaisen käytöksen koet epäasialliseksi: "et tervehdi minua, kun tulet töihin" tai "kommentoit ehdotuksiani naureskellen". Tällöin palautteen saajalla on mahdollisuus korjata käytöstään tai kertoa, mistä se johtuu. Pelkkä epäasiallisesta käytöksestä puhuminen on liian epämääräistä.

On hyvä kirjata muistiin, miten ja milloin olet kokenut epäasiallista kohtelua ja mitä itse olet tehnyt tilanteen ratkaisemiseksi. Tämä auttaa asian käsittelemisessä.



“Tervehtimättä jättäminen on yksi kiusaamisen muoto.”

Miksi kiusaaminen on vaikea aihe?

USEIN PELKÄÄMME, että hankalasta kokemuksesta puhuminen laajentaa konfliktia. Pelkäämme sitä, miten puheisiimme reagoidaan. Kissan nostaminen pöydälle saattaa kin aiheuttaa joissakin ihmisissä aluksi vaikeita tunteita. Se ei ole vaarallista. Konflikti laajenee yleensä päivävästäisestä syystä: siten, että se yritetään lakaista maton alle.

VINKIT ANTOI työ- ja organisaatiopsykologian erikoispsykologi Nina Lyytinen.



Tuomas Kyrö on palkittu kirjailija, kolumnisti, käsikirjoittaja ja tv-panelisti. Hänet tunnetaan erityisesti luomastaan hahmosta Mielensäpahoittaja.

Kielletyt pelit

LUIN LAPSENA TINTTEJÄ. Tajuntani laajeni Helsingin Puistolasta Tiibetiin, inkavaltioon ja kuuhun. *Tintti neuvostojen maassa* ja *Tintti Afrikassa* olivat vaikeasti saatavissa. Ensimmäinen ilmestyi Belgiassa 1930 mutta Suomessa vasta 1986, koska albumissa näkyvä julma ja köyhä diktatuuri ei vastannut YYA-Suomen naapurikuvaa. *Tintti Afrikassa* taas todettiin rassistiseksi.

Kun sain albumit käsiini, petyin. Kielletty hedelmä oli homeessa. Ne ovat kaksi huonointa Tinttiä. Tekijä ei tunne kohdettaan eikä ole vaivautunut tutustumaan asiaan.

Kieltojen ja sallimisen seurauksena kuitenkin kiinnostuin aiheesta, tutkin tietosanakirjoista Neuvostoliittoa ja siirtomaajulmuri Belgiaa. Viisastelin tiedoillani kouluesitelmässäni Tinttien tekijästä Hergestä.

Seurasin eräästä lautapelistä käytyä keskustelua ja mietin Tinttiä. Sitten muistin kielletyn pelin teinivuosilta.

Spiritismi.

Juomalasia kuljetettiin kirjainlevyn päällä. Uskoimme, että liikkeen aiheuttaa jokin suurempi voima, joka antaa kirjain kerrallaan vastauksia perimmäisiin kysymyksiin. Pelin pelaaminen rippileirillä oli suurinta rohkeutta ja röyhkeyttä.

Enää spiritismi ei kiinnosta ketään, yhä harvempaa myöskään uskonto. Pelit sijaitsevat puhelimessa, eivät pöydällä. Mutta yhteisö synnyttää aina uusia sääntöjä, käskyjä ja kieltoja, joita ei saa rikkoa.

On todettu, että kolonialistinen lautapeli sisältää syrjiviä ja loukkaavia asenteita. On vastattu, että sehän on vain lasten mukava ajanvietepeli. Kun tälle tielle lähdettiin, se ei enää koskaan ole vain peli. Eilen lastenpeli, nyt identiteettipolitiikkaa.

Tärkein unohtuu.

Pelin idea on yksinkertainen ja toimiva. Koetetaan löytää suuri timantti. On rahoja, rosvoja, hevosenkenkiä. Kun sitä pelasi lapsena, tuntui kuin oikeasti kilpailisi siskon kanssa Tangeriin pääsystä. Sitä jaksoi pelata omien lasten kanssa, kun he olivat pieniä.

On luotava uusi tähti. *Arktisen alueen tähti*, sankareina alueen alkuperäisasukkaat? *Suomen tähti*, jossa kansainväliset kaivosyhtiöt pyrkivät samaan kuin Belgia Kongossa. Viemään raaka-aineet ja rikastumaan.

Tuomas Kyrö Kolumnisti



MITÄ ON SALAKATSELU JA SALAKUUNTELU?

Käräjäoikeuksissa ratkaistiin viime vuonna 24 salakatselujuttua. Salakuuntelu on paljon harvinaisempaa.

1

Miten salakatseluun ja -kuunteluun syyllistytään?

Salakatselu ja salakuuntelu ovat rikoksia. Ne liittyvät usein tulehtuneisiin ihmisuhteisiin esimerkiksi naapureiden kesken. Yhtä hyvin niihin voi syyllistyä töissä työnantaja, työntekijä, potilas tai asiakas. Työnantaja voi syyllistyä salakatseluun kameravalvonnalla, mikäli se toteutetaan työelämän tietosuojalain vastaisesti. Jos kameravalvonnassa lisäksi tallennetaan tai kuunnellaan ääntä, työnantaja voi syyllistyä myös salakuunteluun. Työntekijä syyllistyy salakatseluun, jos hän esimerkiksi kuvaa toista työntekijää työpaikan pukeutumistilassa. Potilaan kuvaaminen hoitolaitoksessa taas edellyttää tämän suostumusta kuvaamiseen, mikäli kuvaaja haluaa välttää rikossyytteen.

Nämä ovat vain joitain esimerkkejä työelämässä mahdollisesta salakatselusta ja -kuuntelusta. Kuten kaikessa rikollisuudessa, vain osa tapauksista tulee viranomaisten tietoon. Edes uhri ei välttämättä saa tietää, että häntä on salakatseltu tai

-kuunneltu. Lisäksi nykuteknologia tekee näiden rikosten tekemisestä helppoa. Vaikkapa riistakameran käyttö omalla tonilla voi olla salakatselua, mikäli kamera kuvaa myös naapuritalon ikkunoita.

2

Milloin salakuuntelun kriteerit täyttyvät?

Salakuuntelu on rikostyyppinä salakatselua harvinaisempi. Mikäli tallentajalla ei ole oikeutta osallistua keskusteluun ja hän tallentaa tai kuuntelee sitä teknisellä laitteella, kyse on salakuuntelusta. On hyvä huomata, että salakin saa tallentaa keskustelua, johon itse luvallisesti osallistuu. Sellainen voi olla esimerkiksi työpaikan kahvipöytäkeskustelu. Tällaisen tallenteen levittäminen voi kuitenkin olla lain mukaan yksityiselämää loukkaavaa tiedon levittämistä – eli rikos. Myös eettisesti toiminta on kyseenalaista.

Työnantaja voi syyllistyä salakuunteluun esimerkiksi tallentamalla tai kuuntelemalla asiakaspalvelupuhelua, mikäli käyttöön otossa ei ole noudatettu muun muassa työelämän tietosuojalakia ja EU:n tietosuoja-asetusta. Nykyaikainen esimerkki on kotoa etänä tehtävä puhelintyö, jossa on laiminlyöty edellä mainitut toimet. Tällöin teko tapahtuu kotirauhan piirissä ja salakuuntelu kohdistuu työntekijään sekä mahdollisesti puhelun toiseen osapuoleen. Potilaat puolestaan saavat

tallentaa käymiään keskusteluja esimerkiksi hoitavan lääkärinsä kanssa.

3

Mitä laki sanoo salakatselusta ja -kuuntelusta?

Rikoslain sääntely on kattava salakatselussa ja salakuuntelussa. Lisäksi työelämän tietosuojalain on omia säännöksiä kameravalvonnasta työpaikalla, muttei puhelujen tallentamisesta tai kuuntelemisesta.

Tällöin voisi kuvitella, että asiasta olisi tarpeen säätää laissa erikseen. Työelämän tietosuojalain on kuitenkin yleinen säännös teknisin menetelmin toteutetusta valvonnasta. Säännös kattaa myös puhelujen tallentamisen ja kuuntelemisen. Tämä kuuluu yhteistoiminnan piiriin ja sen laiminlyönti on erikseen säädetty rangaistavaksi, mistä voi seurata sakkoo työnantajan edustajalle.

Salakatselun ja salakuuntelun uhrit voivat vaatia rikosprosessissa kärsimyskorvausta. Korvausmäärät ovat suomalaisessa oikeuskäytännössä maltillisia. Summat vaihtelevat keskimäärin noin 200:sta tuhanteen euroon riippuen tapauksen yksityiskohdista.



Jani Pursiainen, lakimies
JHL:n oikeudellinen toimialue
jani.pursiainen@jhl.fi

LUE LISÄÄ: Rikoslaki 24 luku ja Laki yksityisyyden suojasta työelämässä: finlex.fi/fi/laki
PÅ SVENSKA Läs lagkolumnen på motiivilehti.fi/sv fr.o.m. 5.2

KOULUTUS

Yhdistystoiminnan
ABC

KENELLE?

Yhdistysten halli-
tusten aktiiveille ja
aktiiveiksi aikoville

KESTO

Kolme päivää

**MILLOIN
SEURAAVA?**

9.-11.4.2025,
Scandic
Rovaniemi City

ILMOITTAUDU

OmaJHL-palvelu,
Ilmoittautuminen
päättyy 3.3.2025

Porttihuume yhdistystoimintaan

Jäsenten muodostamat yhdistykset ovat JHL:n kivijalkoja. Yhdistystoiminnan ABC -kurssilla opiskellaan muun muassa roolipelien avulla.

Teksti **Samppa Haapio** Kuvat **Jenni Niemisen kotialbumi ja JHL-arkisto**

JHL:n reilut 400 yhdistystä toimivat jäsentensä työehtojen ja työolosuhteiden parantamiseksi sekä yhteiskunnallisten oikeuksien edistämiseksi.

Yhdistykset eivät pyörisi ilman hallitusvastuun kantavia aktiiveja. Heidän taakkaansa keventää Yhdistystoiminnan ABC -kurssi. Tavoitteena on, että kurssin käynyt opiskelija osaa soveltaa yhdistyslakia, tuntee yhdistyksen säännöt ja tietää vastuunsa hallituksen jäsenenä.

- Joku on saattanut olla pitkäänkin mukana toiminnassa, mutta pelisäännöt ovat hämärän peitossa, kertoo kurssin opettaja **Mari Niemi-Saari**.

Kursseja järjestetään kolmesta neljään kertaan vuodessa ympäri Suomen. Seuraava on huhtikuussa ensimmäisen kerran Rovaniemellä.

Jos ei ole aikaisempaa kokemusta yhdistystoiminnasta, kurssilta saa rohkeutta lähteä mukaan.

- Parhaimmillaan kurssi on porttihuume yhdistystoiminnan saloihin! Uudet ja innostuneet aktiivit haastavat vanhat toimintatavat ja tuovat hallitukseen uusia käytäntöjä ja taitoja, Niemi-Saari toteaa.

Niemi-Saaren mukaan puutteet hallituksen osamisessa voivat pahimmillaan johtaa jäsenkatoon ja siihen, ettei hallituspaikoille riitä halukkaita.

JHL:n strategia keskiössä

Yhdistyslaki sanelee yhdistystoiminnan raamit. Mari Niemi-Saari muistuttaa, että yhdistyksen täytyy toimia linjassa myös ammattiliiton strategian kanssa.

- Liiton säännöt ovat kurssin raamattu, Niemi-Saari toteaa.



Jenni Nieminen osallistui kurssille viime syksynä. JHL:n sääntökirja on kurssin raamattu.



Kurssilaiset opettelevat kokouskäytäntöjä erilaisten harjoitusten avulla. Esimerkiksi roolipelissä opiskelijat omaksuvat eri hallituksen rooleja. Toimintaa maustavat salaiset tehtävät, joista toiset ovat edistäviä ja toiset häiritseviä.

Häiritsevän roolin saanut saattaa esimerkiksi höpötellä vierustoverin kanssa, Niemi-Saari kertoo.

- Kurssilaiset saavat kokeilla, miten ihmisten erilaisuus näkyy paikallisyhdistysten toiminnassa.

Uskallusta olla äänessä

Jenni Nieminen osallistui kurssille viime syksynä Tampereella. Nieminen työskentelee Kypärämäen päiväkodissa Jyväskylässä. Hän toimii varhaiskasvatuksen alakohtaisena luottamusmiehenä.

Varapääluottamusmies suositteli kurssia Niemiselle, joka oli vastikään lähtenyt mukaan yhdistystoimintaan. Hän kertoo saaneensa kurssilta rohkeutta tuoda oma äänensä kuuluviin.

- Toimintaa voi kyseenalaistaa, vaikka olisi uusi.

Nieminen toivoo, että mahdollisimman moni JHL:n jäsen osallistuisi kurssille.

- Toivottavasti saisimme siten rohkaistua uusia jäseniä yhdistysaktiiveiksi.

Jenni Nieminen aikoo osallistua tänä vuonna puheenjohtajan jatkokoulutukseen.

- Syksyllä on tulossa vaalit ja ajattelin asettua ehdolle.



Näitä asioita kurssilla opitaan

- Yhdistystoiminnan perusteet
- Yhdistyslain ja JHL:n sääntöjen soveltaminen
- Yhdistyksen tehtävät
- Yhdistyksen rooli edunvalvojana
- Hallituksen roolit ja vastuut

TULEVAT KOULUTUKSET

PUHTAUSALAN TULEVAISUUS

20.-21.3.2024
2 PV, TAMPERE

Puhtausalan tulevaisuutta rakennetaan sekä ihmisen että teknologian avulla. Miltä näyttää tulevaisuuden siivoustyö? Kuinka saada siitä houkutteleva ja veto- sekä pito-voimainen? Kurssilla käsitellään puhtauspalvelualan erilaisia näkömiä, uhkia ja mahdollisuuksia puhtausalan työntekijöiden ja esimiesten näkökulmasta. Haku aika päättyy 10.2.

AIVOTERVEYDEN MUUTOSTYÖPAJA

7.-8.4.2025
2 PV, HELSINKI

Koulutus tarjoaa käytännönläheistä asiaa aivojen ja työpaikan toiminnan välisestä yhteydestä. Koulutuksen tavoite on tukea työn sujuvuutta ja työn tekemisen arkea. Haku aika päättyy 3.3.

JHL TUTUKSI SELKOKIELELLÄ

10.-11.4.2025
2 PV, TAMPERE

Kurssilla tutustutaan ammattiliitto JHL:n toimintaan jäsenten etujen ja oikeuksien puolustajana. Samalla käydään läpi työelämän pelisääntöjä ja työntekijän oikeuksia. Kursin käytyäsi tiedät miten voit osallistua JHL:n toimintaan. Haku aika päättyy 3.3.

Kaikki koulutukset täällä
jhl.fi/koulutus

YHDISTYSTEN ILMOITUKSIA

ETELÄ-SUOMI

Pääkaupunkiseudun yksityisen sosiaali-, terveys- ja kasvatustalon henkilökunta JHL 141

Sääntöm. kevätkokous 19.3. klo 17 kerhohuoneistolla, Hämeentie 67 B 31-33, Helsinki. Aloitetaan ruokailulla klo 16.30 alkaen. Kokouksessa vahvistetaan luottamusmiehet. Arvotaan viisi S-ryhmän lahjakorttia. Kokoukseen on mahdollisuus osallistua myös etänä, linkki läheteeseen sähköpostilla.

Tuusulan kunnalliset JHL 224

Sääntöm. kevätkokous 22.3. klo 14 Mäntymäessä, Luurikuja 1, Tuusula. Rantatonttitoimikunta kokoontuu klo 13.30. Yhdistys tarjoaa kokouk-

sen päätyttyä ruokailun, johon ilm. 14.3. klo 16 mennessä sähköpostilla markku.kaarlejarvi@tuusula.fi tai 040 314 4454.

Hallinnon, tietotyön ja tukipalvelujen ammattilaiset JHL 872

Sääntöm. kevätkokous 25.3. klo 17 yhdistyksen toimistolla, Torkkelinkatu 2a, liiketila. Täydennämme hallituksen kokoonpanoa kaudelle 2024-2025.

SISÄ-SUOMI Nokian JHL 105

Sääntöm. kevätkokous 12.3. klo 18 virastotalon lounasruokalassa, Harjukatu 21, Nokia.

Motiivi nro 2
ilmestyy
2.4.2025

Aineistopäivä lehteen
on 5.3.2025.

Jätä ilmoitus

Yhdistysilmoitukset jätetään osoitteessa jhl.fi/ilmoita-kokous-koulutus-tapahtuma/ Mikäli haluat kokousilmoituksen lehteen, täytä lomakkeen kohta 3, jossa ruksaat kohdan "Haluan tapahtuman myös Motiivi-lehteen". Ilmoitukset julkaistaan JHL:n tapahtumakalenterissa. jhl.fi/tapahtumakalenteri

JÄSENPAVELU TIEDOTTAA



JHL:n jäsenmaksu vuonna 2025

Kokonaisjäsenmaksu on 1,1 % bruttotuloista. Jäsenmaksu maksetaan kaikesta ennakonpidätyksen alaisesta ansiotulosta. Liiton osuus jäsenmaksusta on 0,7 % ja työttömyyskassan 0,4 %. Jäsenmaksun voit maksaa joko valtuuttamalla työnantajasi perimään sen suoraan palkasta tai maksamalla sen itse kuukausittain.

Minimijäsenmaksu

Minimijäsenmaksua maksat, jos olet ilman palkkatuloa tai siihen rinnastettavaa tuloa, mutta sinulla ei ole perustetta jäsenmaksuvapautukseen.

Minimijäsenmaksu on 8 €/kk ja se maksetaan neljännesvuosittain olevina eräpäivinä 24 € kerralla.

Eläkeläisen jäsenmaksu

Eläkeläisten jäsenmaksu on 8 €/kk ja se maksetaan neljännesvuosittain 24 € kerralla. 70 vuotta täyttäneiden jäsenmaksu on 5 €/kk ja se maksetaan neljännesvuosittain 15 € kerralla. Ensimmäinen eräpäivä on 15.4.

Jäsenmaksuvapautus

Olet oikeutettu jäsenmaksuvapautukseen, jos sinulla ei ole ansiotuloja eikä oikeutta työttömyyskassan maksamaan etuuteen ja olet:

- kuntoutusrahalla tai -tuella (maksajana Kela tai työeläkelaitokset)
- perhevapaalla
- palkattomalla sairauslomalla
- työtön (Kelan työmarkkinatuki tai peruspäiväraha)
- opiskelemassa
- suorittamassa asevelvollisuutta

Ilmoita jäsenmaksuvapautuksesta omaJHL:ssä. Huomioithan, että maksuvapautuksen saa vain ilmoittamalla.

Muutokset jäsenyydessä: Työpaikan vaihtaminen

Kun aloitat uudessa työpaikassa, huolehdi että jäsenmaksut pysyvät ajan tasalla. Päivitä työsuhtetietosi omaJHL-palvelun kautta. Tilaa samalla esitetyt perintäsopimus jäsenmaksuperintää varten.

Eläkkeelle jääminen

Ilmoita eläkkeelle jäämisestä jäsenpalveluun, sillä JHL ei saa tietoa mistään muualta. Kerro samalla haluatko säilyttää sekä liiton että työttömyyskassan jäsenyyden. Jos sinulle on myönnetty pysyvä täysimääräinen eläke, et voi enää hyödyntää työttömyyskassan palveluita. Tällöin suosittelemme eroamista työttömyyskassasta. Eroilmoituksen voit tehdä jäsenpalveluun sähköpostilla tai muulla kirjallisella ilmoituksella. Jos teet täyden eläkkeen ohella töitä, ilmoita palkanlaskentaan jäsenmaksuperinnän päättämisestä, ettei mahdollisia jäsenmaksuja enää peritä palkastasi.

Huomioithan, että liiton matkustaja- ja tapaturmavakuutuksen voimassaolo päättyy siihen päivään, kun jäsen täyttää 70 vuotta. Täytettyäsi 70 vuotta jäsenyytesi ei siis sisällä enää näitä vakuutuksia.

OmaJHL -palvelussa jhl.fi/omajhl voit hoitaa jäsenyytesi 24/7

Ajankohtaista

JHL:n jäsenkortti on muuttunut kokonaan mobiilikortiksi. Muovinen jäsenkortti on poistunut käytöstä. OmaJHL-palvelusta voit tarvittaessa tulostaa jäsenystodistuksen, mikäli sinulla ei ole älypuhelinlaite.

Huomioithan, että JHL:n jäsenystodistus ei ole matkavakuutustodistus, vaan ainoastaan jäsenkorttia vastaava todistus jäsenyydestä.

JHL:n matkavakuutus kortti on vuoden 2025 alusta alkaen ainoastaan vakuutusyhtiö Turvan Tasku-Turva-sovelluksessa. Matkavakuutustodistuksen saat tarvittaessa myös Turvan verkkopalvelusta tai asiakaspalvelusta. Lisätietoja: turva.fi/jhl.

Jäsenpalvelu jhl.fi/omajhl puh. 010 7703 430 ma - to klo 9 - 12
ruotsinkielinen palvelu 010 7703 451 englanninkielinen palvelu 010 7703 452
jasenpalvelu@jhl.fi Lisätietoja jäsenyyteen liittyvistä asioista löydät nettisivulta jhl.fi/jasenyyty



Lomalla
yötä ja
päivää

JHL-jäsenten Holiday Club -lomaedut

JHL:n omistamat, tasokkaat lomahuoneistot nyt haettavissa viikoille 23–52/2025. Hakuaika alkaa 4.3.2025 ja päättyy 3.4.2025. Arvonta suoritetaan 7.4.2025. Kaikki osallistuneet saavat ilmoituksen heti arvontojen jälkeen (ensisijaisesti) sähköpostitse.

HOLIDAY CLUB HIMOS

Viikot 23–33 ja 51–52
Himoksen Tähti, 2 mh huoneisto
4+2:lle

HOLIDAY CLUB TAMPEREEN KEHRÄÄMÖ

Viikot 26, 27, 30, 46, 48, 49
viikosta riippuen huoneisto
joko 2+2:lle, 4:lle, 4+2:lle tai 6:lle
viikonloppu 3 vrk pe–ma tai
arkiloma 4 vrk ma–pe

HOLIDAY CLUB SAIMAAN RAUHA

Viikot 23–35
Anttilankaari, 2 mh huoneisto
4+2:lle

HOLIDAY CLUB KATINKULTA

Viikot 23–35
Golfharju 1 mh + makuualkovi
2+2:lle
Viikot 23, 27–31
Katinkultaranta 2 mh huoneisto
4+2:lle

HOLIDAY CLUB NAANTALIN KYLPYLÄ

Viikot 27, 28, 30, 31 viikosta riippuen
huoneisto joko 2+2:lle tai 4+2:lle
Viikonloppu 3 vrk pe–ma tai
arkiloma 4 vrk ma–pe

HOLIDAY CLUB YLLÄS

Viikot 37 ja 52
Musko IV, 1 mh + parvi
4+2:lle

HOLIDAY CLUB VIERUMÄKI

Viikot 26 ja 29–31
Vierumäki 3, 2 mh huoneisto
4+2:lle

HOLIDAY CLUB SAARISELKÄ

Viikko 38
Ruskarinne, 2 mh huoneisto
4+2:lle
Holiday Club Saariselkä Laavutievan
varattavat viikot 23–52 (4 mh, 8+2:lle)
aukeavat sivustolle 14.4.2025

Lisätietoja kohteista ja hakemisesta löydät www.holidayclub.fi/yrityspalvelu
Kirjaudu käyttäjätunnuksella: **jhl** ja salasana: **jhlviikot**

Holiday Club Yrityspalvelu

puh. 0300 870 903 (arkisin 9–15) puhelun hinta 0,60 €/min
korkeintaan 3 € + pvm/mpm, yrityspalvelu@holidayclub.fi

HOLIDAY CLUB



TILKE-hanke on saanut arvokasta aineistoa ja ideoita useammalta JHL:läiseltä työpaikalta.

TUKEA TILKE-MALLISTA

JHL ON MUKANA Työterveyslaitoksen TILKE-hankkeessa, jossa kehitetään toimia ilmastomuutoksen hillitsemiseksi työpaikoilla.

Hankkeen tavoitteena on luoda TILKE-malli, joka auttaa työpaikkoja arvioimaan toimintaansa ja kehittämään ekologisia käytäntöjä. Malli tukee myös JHL:n tes-tavoitteita, joissa ilmasto- ja ympäristöteemat ovat vahvasti esillä.

Kokeilutyöpaikkana on kunnostautunut esimerkiksi salolainen Ollikkalan koulu. Hankkeesta on ollut mukana myös muita JHL:läisiä työyhteisöjä.

Lisää hankkeesta Ollikkalan koulussa: motiivilehti.fi.



Mietinnän paikka! Kuka pelastaa kotipaikkakuntasi palvelut kevään kunta- ja aluevaaleissa?

Tärkeitä asioita näköpiirissä keväällä: tes- ja vaalisäpinää.

Tehdään vuodesta 2025 hyvä myös aivoille

OLEELLISIA VINKKEJÄ.

Käy kuuntelemassa Aivosäätiön tuore webinaaritallenne siitä, kuinka varmistat aivoillesi mahdollisimman hyvän ja terveellisen voinnin koko vuodeksi. Tallenteessa käydään läpi aivoterveiden

suurimpia riskitekijöitä. Miten paljon stressi oikeasti vaikuttaa pääkoppaamme? Siihen saat vastauksen sekä apuvälineitä tilanteen parantamiseksi – ihan pysyvästikin. Löydät ilmaisen tallenteen osoitteesta aivosäätiö.fi.

Seuraa meitä somessa ja verkossa!

jhl.fi





Kuntoutusta tarjolla

Maksuton Kiila-kuntoutus on tarkoitettu ammatillisen työkykyä tukemiseen. Etenkin sinulle, jolla on huoli fyysisestä tai henkisestä kunnosta ja jaksamisesta arjessa. Lue lisää: jhl.fi ja kela.fi.



Tähdet, tähdet

Ja nyt nimenomaan puhtausalan tähti-ammattilaisemme! Ilmoita mielestäsi vuoden Puhtausalan Tähdet -tittelin ansainnut henkilö viimeistään 21.3. mennessä osoitteessa puhtausala.fi.



Hoi arvon hoiva-avustajat!

Ammattiliittosi JHL lanseeraa hoiva-avustajille ansaitusti oman teemapäivän. Lisää aiheesta ja päivän julkistus on luvassa lähiaikoina. Pysy kanavalla: jhl.fi.

20

prosenttia julkisen sektorin työntekijästä on valtion palkkalistoilla. Loput työskentelevät kunnissa ja hyvinvointialueilla. Yhteensä työntekijöitä on noin 700 000. (Lähde: Tilastokeskus 2024)

TAPATURMAT SYNYNIIN

TYÖSUOJELUVIRANOMAISET VALVONTAHANKE

JATKUU. Hankkeessa viranomaiset tekevät tarkastuksia. Tavoitteena on havaita ja korjata vakavat puutteet työpaikoilla ennen kuin ne johtavat onnettomuuksiin. Hanke käynnistyi viime vuonna. Työnantajan tulee ilmoittaa työsuojeluviranomaiselle myös silloin, kun paikalla on käynyt poliisi tai ensiapu. Silti työtaturmista ilmoittamiseen liittyy edelleen epä tietoisuutta.



Työsuoja.fi-verkkopalvelusta löytyy ohjeita työtaturmien varalta ja tapaturman ilmoituslomake.

KYSY IHMEESSÄ

Voiko pomo määrätä loman pitämisestä?

PÄÄSÄÄNTÖISESTI KYLLÄ.

Vuosiloma annetaan työntekijälle työnantajan määräämänä ajankohtana.

Ennen vuosiloman määräämistä työnantajan on kuitenkin varattava työntekijöille tilaisuus esittää toivomuksensa loman ajankohdasta. Mahdollisuuksien mukaan työnantaja usein ottaakin toiveet huomioon. On tärkeää huomioida, että lomien sijoittaminen ja myöntäminen on tasapuolista.

Vuosilomasta on sijoitettava kesän lomakaudelle 24 arkipäivää. Muu osa lomasta on pidettävä viimeistään seuraavan lomakauden alkuun mennessä.

Kesä- ja talviloma on annettava yhdenjaksoisena. Jos kesäloma ylittää 12 arkipäivää, sen voi jakaa yhteen tai useampaan osaan. Jälkimmäinen on mahdollista, jos se on välttämätöntä työn jatkuvuuden kannalta.

Kausiluonteisessa työssä kesäloma voidaan antaa lomakauden ulkopuolella.

Joissain työ- tai virkaehtosopimuksessa saatetaan sopia lomista myös toisin. Kannattaa lukaista oman työpaikan noudattamasta virka- tai työehtosopimuksesta, mitä siinä loma-ajoista sanotaan.

KYSY IHMEESSÄ Lähetä kysymyksesi Motiivi-lehdelle osoitteeseen motiivi-lehti@jhl.fi.

Nopean toiminnan tyyppi

Jere Nikkarinen ei viihtyisi tavallisessa päivätyössä. Ensihoitajaksi vei pelastustyön ja sen vauhdin vetovoima.

Teksti **Hanna Kangasniemi**
Kuva **Akseli Muraja**

3
tutkintoa

10
vuotta luottamus-
henkilönä

24
vuotta
ensihoitajana

3
kesämökkiä ostanut,
kunnostanut
ja myynyt

600
kilometriä pyöräilyä
vuodessa

24
tunnin
työvuorot

4
vuotta
yrittäjänä

MINÄ OLEN

- Jere Nikkarinen, 48
- Työnantajani on Pohjois-Savon hyvinvointialueen ensihoitokeskus, Lapinlahden asemapaikka
- Koulutukseni on sähköasentaja (1994), lähihoitaja (1998), sairaanhoitaja (2010)
- Harrastan laskettelua, vesiuheilua ja pyöräilyä

VAIN VERKOSSA: Jere Nikkarinen paljastaa, mikä on parasta ensihoitokeskuksen pomossa. motiivilehti.fi



Ansökningstiden för understödd semester i juni-september börjar i mars.

ÅK PÅ UNDERSTÖDD SEMESTER

ANSÖKNINGSTIDEN FÖR UNDERSTÖDD SEMESTER i juni-september är 1-31.3. Vem som helst kan ansöka om stödd semester med full pension. Du behöver alltså inte vara medlem i JHL. Semesterarna beviljas på ekonomiska, hälsomässiga och sociala grunder.

Semesteranordnaren Hyvinvointilomat ry väljer deltagarna och meddelar skriftligt om detta. Ansökningen sker på Hyvinvointilomat ry:s webbplats: hyvinvointilomat.fi/hae-lomalle.



Ansök om valunderstöd

Kandiderar du i kommunal- och välfärdsområdesvalet? Ansök om valunderstöd fram till 31.3. Villkor och blankettlänken finns här: jhl.fi/sv/kommunal-och-valfardsomradesvalet-2025



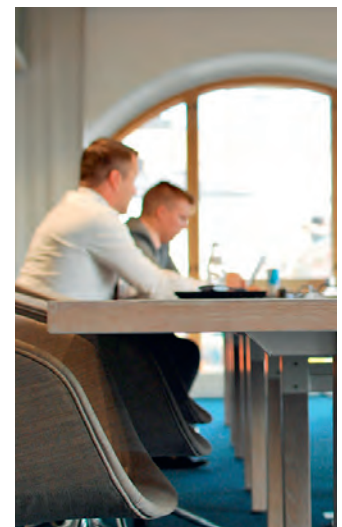
Reseförsäkringskortet finns i TaskuTurva

Från början av 2025 finns JHL:s reseförsäkringskort i första hand i Turvas app TaskuTurva. Mer information och nedladdningsanvisningar finns på adressen turva.fi/sv

– Offentliga tjänster är en motkraft till själviskhet. Vesa Mauriala, JHL:s chef för samhällspåverkan

KOLLEKTIVAVTALS-VÅREN ÄR HÄR

JHL FÖRHANDLAR om nya kollektivavtal för nästan alla sina medlemmar under år 2025. Först ut är statens och kyrkans arbets- och tjänstekollektivavtal. Läs en omfattande artikel om förhandlingsmålen med start på sidan 30 i denna tidning. Följ med hur förhandlingarna framskrider på jhl.fi/sv/nyheter eller JHL:s kanaler i sociala medier.



59%

av finländarna bedömer att arbetslivet under de senaste tio åren har utvecklats i en sämre riktning.

Källa: E2 Tutkimus.

LÄS MER jhl.fi/sv/aktuellt

Ett stort förtroende

Sedan hösten 2023 ansvarar huvudförtroendeman Martina Nordin för JHL-medlemmar som är anställda vid Raseborgs stad. Målet är att lära känna alla 300 medlemmar.

Text **Michaela von Kügelgen**
Foto **Chris-Tomas Konieczny**



D

örren till huvudförtroendeman **Martina Nordins** rum står alltid öppen.

- Mitt varumärke är att jag är glad och alltid på gott humör, säger hon i rummet på fjärde våningen i Raseborgs ljusgula stadshus.

Innan Nordin började som huvudförtroendeman var hon vice förtroendeman i nästan 12 år.

Som huvudförtroendeman för Raseborgs JHL rf nummer

158 ansvarar hon för drygt 300 medlemmar inom AKTA, TIM-AKA och TS-avtalen. Bland dem finns många skolgångshandledare, städerskor och personer som jobbar i kök.

Själv har Nordin utbildat sig till kock, artesan och skolgångshandledare. Dessutom har hennes mamma drivit ett städföretag.

- Eftersom jag är kock i grunden känner jag till arbetet i kök och tack vara mamma känner jag till arbetet som städare.

Bäst känner hon till skolgångshandledarnas arbetsbild, eftersom hon innan sin nuvarande post jobbade som skolgångshandledare. Det var också det jobbet som gjorde att JHL kom med i bilden 2009.

Arbetsfarenheten kom väl till pass när hon i december 2024 fick till stånd ett nytt lokalavtal mellan staden och skolgångshandledarna.

- Jag är stolt över att jag rodde det i land.

E-posten går varm

På grund av beviljad invalidpension gör Martina Nordin en förkortad arbetsvecka: Tre dagar i veckan, måndag till onsdag, är hon huvudförtroendeman.

- Jag stiger gärna upp och kommer till jobbet. Jag har känslan av att jag gör ett viktigt jobb.

Som huvudförtroendeman går en stor del av arbetstiden åt till att svara på e-post. Medlemmar som är äldre än 60 år ringer hellre, men nästan alla andra föredrar att ta kontakt med Nordin via mejl.

På tisdagar går nästan hela dagen åt till möten, men så ofta som möjligt träffar hon JHL-medlemmar i till exempel skolor och kök för att höra hur de har det på sina arbetsplatser.

- Jag är mycket ute på fältet och hälsar på medlemmarna. Oftast pratar jag hastigt med dem under en kaffepaus och ibland kommer de hit och pratar med mig. De vill prata om allt.

Nordin har ändå ett önskemål till medlemmarna:

- De ringer ofta direkt till mig, men jag önskar att de skulle prata med sin chef först. Jag kan inte diskutera med dem förrän jag vet vad deras chef har sagt.

VEM?

- Martina Nordin, 56 år.
- Jobbar som huvudförtroendeman för Raseborgs JHL rf nummer 158.
- På fritiden vattengympar och stickar hon.

Lusläser kollektivavtalet

För att betjäna JHL-medlemmarna så bra som möjligt lägger Martina Nordin mycket tid på att lusläsa kollektivavtalet.

- Eftersom jag är ny i min post sätter jag in lappar i boken vid viktiga avsnitt. Därför tycker jag inte om att läsa avtal på nätet.

I arbetsvardagen har Nordin också regelbunden kontakt med förbundet som erbjuder hjälp och stöd. Facket har alltid varit en självklar del av hennes vardag. Inte minst för att hennes pappa var fackansluten.

- För mig betyder facket att någon står bakom mig om jag behöver hjälp.



Martina Nordins viktigaste uppgift är att lära känna alla medlemmar. Hon uppmuntrar alla att ta kontakt med henne.

Med ansvar för drygt 300 medlemmar innebär det att Nordin har "tid" för cirka 100 medlemmar om dagen. En utmaning är ändå att Martina Nordin inte ännu vet vilka de drygt 300 medlemmarna är - eller var de finns.

- Innan jag började som huvudförtroendeman var tjänsten inte tillsatt i 1,5 år, så jag kom in i ett tomt rum med en massa mappar. Jag har ingen aning om vad som har hänt här före mig.

Under tiden som huvudförtroendeman har Nordin fått koll på många medlemmar, men vill komma i kontakt med fler.

– Jag är mycket ute på fältet och hälsar på medlemmarna.

- Jag önskar att medlemmarna skulle komma med på föreningsmöten eller ta kontakt med mig.

Roligast att träffa medlemmarna

Som bäst kartlägger Nordin medlemmarna och för det har hon behövt lära sig Excel.

- Det är en utmaning för mig att lära mig programmen när jag är självlärd.

Det roligaste med jobbet är definitivt att träffa medlemmarna, men också att träffa kollegorna och känna sig välkommen till jobbet.

- Att säga hej är viktigt. Det har jag inte tänkt på tidigare, säger Nordin.

Närmaste kollegan **Niklas Zweigberg**, förtroendeman för lärarfacket, hörde av sig innan hon tillträdde som huvudförtroendeman.

- Han tänkte att jag är rätt person för tjänsten. Jag har jobbat med honom som skolgångshandledare när han var lärare.

På sistone har Nordins stickor gått varma på fritiden. Hon har tre vuxna barn och tre barnbarn och ett fjärde på väg, så hon har mest stickat babytröjor. Även om Martina Nordin brinner för sitt jobb, är inget viktigare än familjen.

- Min man är min stöttepelare. Jag skulle inte vilja vara utan honom.



Martina Nordin lusläser kollektivavtalet och markerar viktiga stycken med lappar.



Apply for a campaign contribution

JHL offers campaign contributions for members who stand as candidates in the county or municipal elections. Learn more and apply: jhl.fi/en/news



Free training for members

JHL offers training in different languages, including courses for immigrants, mostly for free. Learn more and find the 2025 course guide at jhl.fi/en/news



FINANCIALLY ASSISTED HOLIDAYS

THE APPLICATION PERIOD of social holidays in June–Sept is 1–31 March. Everyone can apply for these financially assisted full board holidays. JHL membership is not required. The holidays are granted on financial, social and health grounds. The organiser Hyvinvointilomat selects the participants and notifies them in writing. Apply on the Hyvinvointilomat website: hyvinvointilomat.fi/in-english/

– When employees are heard in decision-making, we can ensure that society is fair.

Håkan Ekström, President of JHL

Majority sees people from different cultures positively

Majority of Finns (63%) have positive attitudes towards the growing number of employees from different cultures in workplaces. About half expect it to cause some clashes. Source: E2 Research

Follow us online and in social media jhl.fi/en



Travel insurance card in TaskuTurva

In the beginning of 2025 JHL's travel insurance card moved to TaskuTurva app. Learn more at turva.fi/en



BIG COMPENSATIONS IN A WORKING TIME DISPUTE

THE LABOUR COURT OF FINLAND ordered in December the city of Kuopio to pay millions of euros in compensation in a case that concerned working times in rescue services. Working time had been paid as on-call time.

The city has to pay in total over €4.6M to 22 rescue service employees, most of whom are JHL members. The largest individual compensations were over €300,000.

One reason for such large sum is that employees had been paid incorrectly for years.

SEURAAVA NUMERO ILMESTYY 2.4.2025

Kokki Karjalasta

**NATALIA LOMP
KULKI PITKÄN
TIEN SUOMA-
LAISEEN TYÖ-
ELÄMÄÄN**

**KUINKA
JAKSAA
VUORO-
TYÖSSÄ?**

**MONA BLING JA HUONON
ITSETUNNON HYVÄT
PUOLET**

KUVA JANICA KARASTI



JHL

Seuraa meitä somessa ja verkossa! [JHL.FI](https://www.jhl.fi)





**ÄLÄ
LEIKKAA
TÄSTÄ**

PELASTA PALVELUT

Pidetään yhdessä huoli siitä,
että leikkaukset eivät kohdistu ihmisiin.

Kunta- ja aluevaalit 13.4.2025.



#PelastaPalvelut



”

Olemme onnellisia,
että saimme perheeseemme
juuri nämä lapset ja meidän
matkamme on ollut
juuri tällainen.

Sijaisperheen isä

Ryhdy sijaisperheeksi!

Turvallisista ja luotettavista sijaisperheistä on huutava pula! Onko sinulla mahdollisuus tarjota koti, jossa riittää lämpöä ja huolenpitoa niitä tarvitsevalle lapselle?

Sijaisperhe tarjoaa perhehoitoa lapselle, joka tarvitsee kodin ulkopuolista hoivaa ja huolenpitoa omien biologisten vanhempien sijasta. Sijaisperheeseen sijoitettu lapsi tulee yhtä lailla osaksi perheen arkea kuin muutkin perheenjäsenet.

Ota yhteyttä ja keskustellaan lisää!

p. 040 623 6011, Titta Pohjantähti

tai tutustu toimintaamme lisää osoitteessa

familiar.fi/perhehoitopalvelut



familiar
perhehoitopalvelut