

motiivi

2 / 2025

VARHAISKASVATUS

Kaupungit
jyräävät

JAKSAMINEN

Skarppina
vuorotyössä

LUE MYÖS

RATIKA-
RUNOILIJA
JARKKO
JOKINEN

KIUSAAMINEN
SEIS!

SOTAA PAKHOON SUOMEEN

Yevheniia Darmostuk otti mukaan lapsensa ja jätti Ukrainan taakseen. Suomessa hän ihastui varhaiskasvatukseen, sillä täällä lapset saavat olla lapsia.

Sivu 15 KAUPUNKI KUTSUI

Lastenhoitaja Heli Koivumäki muutti Haminasta Turkuun töiden perässä.



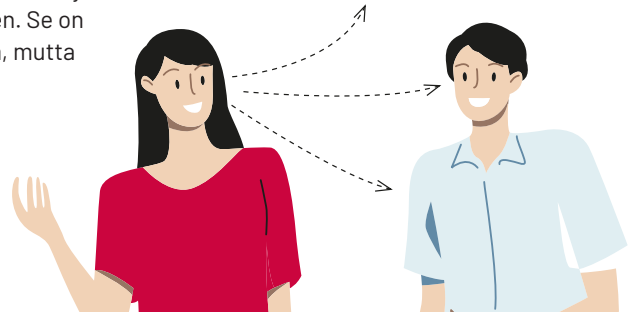
Sivu 16 TYÖRULETTI PYÖRII

Alustataloudessa työntekijä on kuin pelihallissa. Millä arvalla saa parhaat vuorot ja korvaukset?



Sivu 34 SINÄ PUHUT, MINÄ KUUNTELEN

Kuuntelemisen taito on työyhteisössä tarpeen. Se on yllättävän vaikeaa, mutta opeteltavissa.



Puheenjohtajalta

Nähdään vaaliuurnilla, kirjoittaa Håkan Ekström.

SIVU 5

Sisulla ja sydämellä

Yevheniia Darmostuk loi itselleen uuden elämän.

SIVU 6

Väki vähenee

Miten käy pikkukuntien varhaiskasvatuksen?

SIVU 12

Näin jaksat vuorotyössä

Konduktööri, asiakaspalvelija ja vartija kertovat.

SIVU 22

Kiusaamisen kauhut

Kun yhtä kiusataan työpaikalla, kaikki kärsivät.

SIVU 24

Runoileva ratikkakuski

Jarkko Jokisen riimit ovat vakavia ja hauskoja.

SIVU 28

Mona Blingin kolumni

Miksi luulen, etten kelpaa, kysyy Mona Bling.

SIVU 36

Kysy juristilta

Näin työnantaja seuraa työaikaasi.

SIVU 37

Luottamuksen arvoiset

JHL-opistolla sinäkin otat haltuun luottamustoimet.

SIVU 38

Aluejärjestöt **SIVU 40**

Ajassa **SIVU 42**

320 annosta ruokaa

Natalia Lomp ravitsee yhtenäiskoulun oppilaat.

SIVU 44

SVE Håll Koll

Har du valt vem du ska rösta på i valet?

SIDA 45

SVE Jobbet

Dietkocken Daniel Lari börjar sin morgon klockan 06.00.

SIDA 48

ENG Good to know

Don't forget to vote in the county and municipal elections.

PAGE 49



Pelastaja Mika Mylläri sai tililleen vuosien palkkarästit.

SIVU 30

Nämä vain verkossa!

motiivilehti.fi



TOIMITTAJALTA

Hei lukija, ilo tavata

HURJA JA SURULLINEN, mutta lopulta toiveikas.

Sellainen on Ukrainan sotaa Suomeen paenneen **Yevheniia Darmostukin** tarina (s. 6). Hän joutui jättämään kotinsa, mutta elämä täällä on alkanut asettua.

Hänen haastattelemisensa muistutti siitä, miten upeaa ja etuoikeutettua minulle toimittajana on päästä kuulemaan teidän tarinoitanne, Motiivin lukijat. Haastattelun antaminen toi kyneleet Darmostukin silmiin, saman teki minulle

hänen tarinansa kirjoittaminen.

Aina tarinaan ei tarvita traumoja, vaan pienistä asioista ja harrastuksista kasvaa kokoaan isompia. Jokaisen kohtaamisen jälkeen olo on nöyrä: tällaiseenkin huikeaan ihmiseen ja ammattilaiseen sain hetken tutustua.

Jos haluat kertoa tarinasi, me haluamme kuulla sen. Ole rohkeasti meihin yhteydessä: motiivi-lehti@jhl.fi

Salla Hongisto, toimittaja

Mitä tapahtuu kuntien palkoille?

Kunta-alan palkkajärjestelmä myllätään uusiksi. Näin se näkyy sinun tililläsi.

Oikeutta vähemmistöille

Sateenkaari-ihmisten vainoaminen yltyy – mitä tekevät ammattiliitot?

Ei sittenkään ulkoistamista

JHL-yhdistys teki kovan työn: helsinkiläisteatteri Savoy pysyy jatkossakin kaupungilla.

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 / Mediamyynä Saarsalo Oy, timo.lepisto@saarsalo.fi, puh. 044 534 9878 / ISSN 1795-7249 (printti) / ISSN 2341-8540 (verkkojulkaisu) / 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!





PELASTA PALVELUT

Pidetään yhdessä huoli siitä,
että leikkaukset eivät kohdistu ihmisiin.

Kunta- ja aluevaalit 13.4.2025.

#PelastaPalvelut



På
svenska!

motiivilehti.fi/sv

Sinun äänesi ratkaisee

MEILLE JHL:LÄISILLE ON TÄRKEÄÄ turvata julkiset palvelut. Siksi on ratkaisevaa, että sinäkin äänestät kunta- ja aluevaaleissa - mieluiten ehdokasta, joka on sitoutunut edistämään ja ylläpitämään julkisia palveluja. Ne ovat suomalaisen hyvinvointiyhteiskunnan perusta.

Ihmisten pitää päästä nykyistä nopeammin perusterveydenhuollon hoitoon. Kukaan ei parane jonossa, vaan vaivat pahenevat ja hoidon hintalappu kasvaa. Vanhuspalveluissa taas on tärkeää parantaa kotipalveluita, ja kun ikäihminen ei voi enää asua turvallisesti kotona, hänen on päästävä ympärivuorokautiseen hoivakotiin. Hyvinvointialueilla pitää huolehtia myös pelustus- alasta ja ensihoidosta.

Suomea pitää rakentaa politiikalla, joka turvaa lasten ja nuorten tulevaisuuden. Perhe- ja koulutuspolitiikka on nostettava päätösten keskiöön myös paikallis- ja aluetasolla.

Jokainen ansaitsee laadukkaat palvelut, mutta ilman osaavaa ja sitoutunutta henkilöstöä - JHL:n tähtiammatilaisia - niitä ei ole mahdollista toteuttaa. Poliittisilla valinnoilla on suuri merkitys niukan talouden aikana. Kaikkia hallituksen leikkauksia ei tarvitse hyväksyä. Säästökohteet on syytä valita huolella. Lyhytnäköinen ideologinen leikkaaminen kasvattaa kustannuksia tulevaisuudessa. Euron suutari voi tehdä viiden euron vahingon.

Kunta- ja aluevaalien ennakoäänestys on 2.-8. huhtikuuta ja varsinainen vaalipäivä 13. huhtikuuta. Nähdään vaaliurnilla! ●

Håkan Ekström JHL:n puheenjohtaja



Euron suutari voi tehdä viiden euron vahingon.



KANTAESITYS 6.9.



KANTAESITYS 11.10.



NÄYTÖKSET 17.5. ASTI



Lippumyymälä ti-pe klo 11-17,
lktliput@lahti.fi p. 0600 30 5757

Ryhmämyynti ma-pe klo 10-16,
lktryhmat@lahti.fi p. 03 752 6000

LAHDENKAUPUNGINTEATTERI.FI

Loistava ystäväni

Tule kotiin, tähtityttö!

Niskavuoren Heta

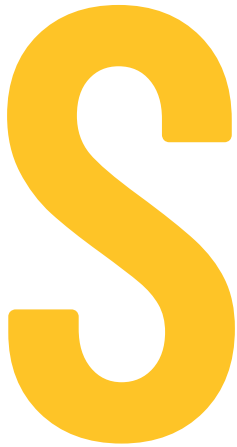
KUKA?

- Yevheniia Darmostuk, 42
- Työskentelee lastenhoitajana Avokkaan päiväkodissa Espoossa
- Asuu Espoon Tapiolassa
- Perheeseen kuuluvat mies ja kaksi lasta
- Harrastaa suomen kielen opiskelua, kirjastossa käymistä ja perheen kanssa ulkoilua. Seurasaari on lempikohte.

Yevheniia Darmostuk pakeni Ukrainasta Suomeen ja sai nopeasti oman kodin ja työpaikan. Työyhteisö espoolaisessa päiväkodissa on hänelle kuin perhe.

Teksti **Salla Hongisto**
Kuvat **Vesa Tyni**

Elämä jatkuu



*S*ota on alkanut tunti sitten. **Yevheniia Darmostuk** tuskin unohtaa koskaan tuttavaa puhelua, joka herätti hänet aamukuudelta 24. helmikuuta 2022.

Venäjä oli hyökännyt Ukrainaan. Ukrainan presidentti **Volodymyr Zelenskyi** oli määrännyt liikekannallepanon. Venäjä moukaroit sotilastukikohtia, levittäytyi lentokentille ja eteni maitse idässä. Raket-

tien kumina kuului Darmostukin kotikaupunkiin, Ukrainan keskiosassa sijaitsevaan Helsingin kokoiseen Kryvyi Rihiiin asti.

Kaikki vakaa mureni hetkessä. Päässä pyöri kysymyksiä päivin öin. Mitä seuraavaksi? Jäädä vai lähteä?

Syyskuun koittaessa ilmasireenit halkoivat ilmatilaa jo Kryvyi Rihissäkin. Darmostuk lähti pakomatkalta kahden teini-ikäisen lapsensa kanssa. Ensin he menivät pitkän ja kapean kaupungin toiseen päähän ulkoilla asuvien sukulaisten asuntoon ja sitten mökilleen maaseudulle. Turvaa ei löytynyt.

Syyskuun lopulla bussi vei perheen Puolaan ja lentokone sieltä Suomeen.

- Elämämme jäi Ukrainaan. Koti, työ, koulu - kaikki, mikä oli meille rakasta ja tuttua, Darmostuk muistelee.

Juna toi Darmostukit Helsingistä Vaasaan. Vastaanottokeskuksen työntekijät hakivat heidät asemalta. Perhettä odotti lämmin ateria sekä asunto Vaasan itäosassa lakanoineen päivineen.

- Se oli todella iso juttu. Meillä ei ollut mitään.

Tavallinen elämä romahti

Yevheniia Darmostukilla on aikaa jakaa tarinansa Espoossa, työpaikallaan Avokkaan päiväkodissa, sillä hiihtolomaviikolla paikalla on vain kourallinen lapsia.

Sodasta puhuminen sattuu. Silmäkulma kostuu, on pidettävä hengähdystauko. Päiväkodin johtaja

- Ukrainaan jäi kaikki, mikä oli meille rakasta ja tuttua.

Pialiisa Rytönen ennättää huolehtimaan ja kysyee, mikä on hätänä.

Ennen sotaa Darmostuk vietti viikonloput perheensä kanssa mökillä vihanneksia ja yrttejä viljellen. Hänen ykkösharrastuksensa oli matkustaminen. Eurooppa tuli tutuksi Alankomaista Unkariin.

Myös työ oli merkityksellinen. Darmostuk työskenteli keski-suudessa päiväkodissa varajohtajana ja pedagogisena kehittäjänä. Lisäksi hän esitteli kasvatustimenetelmiä kansainvälisillä messuilla.

- Rakastin työtäni. Tunsin olevani oikeassa paikassa.

Mutta sota ei moisista välittänyt, ja elämänarvot menivät uusiksi hetkessä.

- Mietin, mikä elämässä on tärkeintä. Lapset.

Lasten lisäksi hän otti mukaansa vain viralliset dokumentit ja todistukset. Mies, vanhemmat ja osa ystävistä jäivät Ukrainaan. Darmostuk toteaa, ettei kaikkien ole helppoa lähteä kotoa. Jotkut pelkäävät tuntematonta, jotkut taas odottavat lastensa ja puolisoitensa palaamista sodasta. Nyttemmin Darmostukin mies on päässyt muuttamaan Suomeen, ja koko perhe on taas kasassa.

Sodan jatkuessa Venäjä on pommittanut Kryvyi Rihiiä usein. Darmostukien omakotitalo on yhä pystyssä, mutta tuho on vain muutaman kilometrin päässä.

Vapaaehtoistyöllä alkuun

Tulokkaan alkutaival Suomessa oli tavallista helpompia. Moni ukrainalainen jäi alkuun vastaanottokeskuksiin tai yhteismajoitukseen, harvaa odotti oma koti.

Tavoitteellisena ihmisenä Darmostuk oli suunnitellut lähtöä koko syksyn. Hän oli kaivanut tietoa netistä ja ottanut etukäteen yhteyttä vastaanottokeskukseen Vaasassa.

Hän valitsi Suomen, koska se tuntui Ukrainan sisarmaalta, olihan Venäjä hyökännyt Suomeen Talvisodassa. Suomalaiset ymmärtäisivät vapauden arvon.

Mutta mistä aloittaa uudessa maassa? Vapaaehtoistajärjestö Tiainen auttoi ukrainalaisia lapsia sopeutumaan uuteen maahan. Vapaaehtoisena esikouluikäisten parissa Darmostuk pääsi käyttämään pedagogin ammattitaitoaan.



Yevheniia Darmostuk nauttii,
kun saa lapset oppimaan.
Artem Zaitsev tykkää harjoitella numeroita hyppiä.



Kartan edessä kuivuvat kintaat muistuttavat Avokkaan päiväkodin värikkydestä.



Tiko-hahmo on Darmostukin luoma menetelmä oppia muotoja tarinallisesti.

- On tuhoavaa ja kivuliasta joutua jättämään kotinsa. Halusin olla hyödyksi, kun olin itse samassa tilanteessa.

Päättäväistä kotoutumista

Yevheniia Darmostuk halusi kotoutua rivakasti. Hän sai hyväksiluettua varhaiskasvatuksen opettajan kandidaatin- ja maisterintutkintonsa. Yliopisto, jossa ne oli suoritettu, oli tuhoutunut Venäjän iskuissa.

Sujuva prosessi vei kolmisen kuukautta.

- Se oli merkittävä askel ja antoi itseluottamusta mennä eteenpäin.

Samalla hän halusi oppia suomea, mutta kotoutumiskurssille oli jonoa, joten kielen opetteleminen oli yksinäistä ja tahmeaa.

Viikonpäivät ja numerot tuntuivat ylitsepääsemättömiltä. Darmostuk mietti, kuinka voisi ikinä saada töitä.

Hän alkoi seurata Youtubessa tubettajia ja suomenopettaja **Ekaterina Andryushinaa**. Nykyään he harjoittelevat kieltä yhdessä. Darmostuk on myös aktiivinen vieras erilaisissa kielikahviloissa, joihin voi mennä puhumaan suomea.

- Kielen oppiminen oli ainoa vaihtoehto. Paluuta Ukrainaan ei ollut.

Ensinnä tulivat yksittäiset sanat, sitten lyhyet lauseet. Lopulta Darmostuk pystyi tuottamaan lauseita itse. Töissä hän puhuu suomea, mutta Motiivin haastattelussa mukana on tulkki.

Häneltä puuttuu suomalaisesta opettajan pätevyydestä vielä kymmenisen opintopistettä.

- Kunhan osaan suomea tarpeeksi hyvin, juoksen yliopistoon suorittamaan ne!

Darmostuk löysi pian työpaikan lastenhoitajana Avokkaan päiväkodissa. Muutossa Vaasasta Espooseen auttoi Facebookista löytynyt vanhempi pariskunta.

- En tiedä, mitä olisimme tehneet ilman **Helena** ja **Erkkiä**.

Helmikuun 2025 lopulla aukesi lopulta myös paikka Espoon kaupungin tarjoamalle kielikurssille.

Suomessa lapset saavat leikkiä

Avokkaan päiväkotia on vaikea erottaa suuren kerrostalon kivijalasta Espoon Matinkylässä. Pienen ja kodinomaisen päiväkodin eteisessä lasten naulakko-

2015

Kandidaatin tutkinto: varhaiskasvatuksen opettaja.

2018

Maisterin tutkinto ja erityisopettajan pätevyys.

2022

Venäjä hyökkää Ukrainaan helmikuussa.

2022

Pako Suomeen ja muutto Vaasaan syyskuussa.



Palaveri kollegoiden Pia-liisa Rytkösen (vas.) ja Essi Tammilehdon kanssa.

jen rinnalla ovat aikuisten naulakot ja korit. Yhdessä lukee Jeva. Se on Yehveniia Darmostukin lempinimi.

Käytävän seinälle on teipattu tarina pikkurobotti Tikosta, jonka tehtävänä on palauttaa valot pimeeseen kaupunkiin. Tarinan avulla lapset ovat askarrelleet jokainen oman Tikonsa muoto kerrallaan.

Tiko on esimerkki Darmostukin kehittämästä pedagogiikasta. Hän kirjoitti tarinan ukrainaksi ja suomensi sen netissä.

Työyhteisö saa Darmostukilta kehuja. Kollegat ja johtajat ovat kärsivällisesti vastanneet uuden työntekijän kysymyksiin ja auttaneet kielen kanssa.

- He eivät ole vain tiimi, heistä on tullut minulle kuin perhe.

Darmostuk on huomannut, että suomalaisessa ja ukrainalaisessa varhaiskasvatuksessa on eroa. Suomessa päiväkotien arkea määrittää leikki, Ukrainassa kuri. Suomessa lapset tulevat iloisina päiväkotiin ja oppivat matematiikkaakin leikkien.

Darmostukin silmät leiskuvat, kun hän puhuu lapsista. Hänen mielestään Suomessa lapsi saa olla lapsi.

- Täällä korostetaan lapsen itsenäisyyttä. Se on inspiroivaa. Saan lapsista energiaa.

Yehveniia Darmostukin vinkit maahanmuuttajille

1. Älä pelkää kielimuuria.

Tee mieluummin virheitä kuin vaikene. Käytä yksinkertaisia lauseita ja eleitä. Kirjoita niitä ylös, niin opit.

2. Juttele muille.

Kahvitauko on helppo tapa luoda kontakteja kollegoihin. Älä pelkää esittää ideoita ja kysymyksiä.

3. Kunnioita työkuulttuuria.

Pidä kiinni aikatauluista. Arvosta kollegojesi henkilökohtaista tilaa, mutta kerro rohkeasti mielipiteesi.

4. Kasva ammatillisesti.

Osallistu maksuttomille kielikursseille ja ammatillisesti kehittäville kursseille. Opistot sekä vapaaehtois- ja ammattijärjestöt tarjoavat monenlaisia kursseja.

AUTA HARMIAS

Harmittaa.

Työ, pomo, työkaverit, asiakkaat. Harmittaa, kun työtä on liikaa.

Harmittaa, kun työtä on liian vähän.

Harmittaa, kun mikään ei tunnu riittävän.

Harmittaa mennä töihin. Eniten harmittaa kaikki.



Tehdään yhdessä kaikille hyvä työpaikka!



<https://faktia.fi/auta-harmias/>



Faktia Oy on työelämän kumppani ja uudistaja.

2023

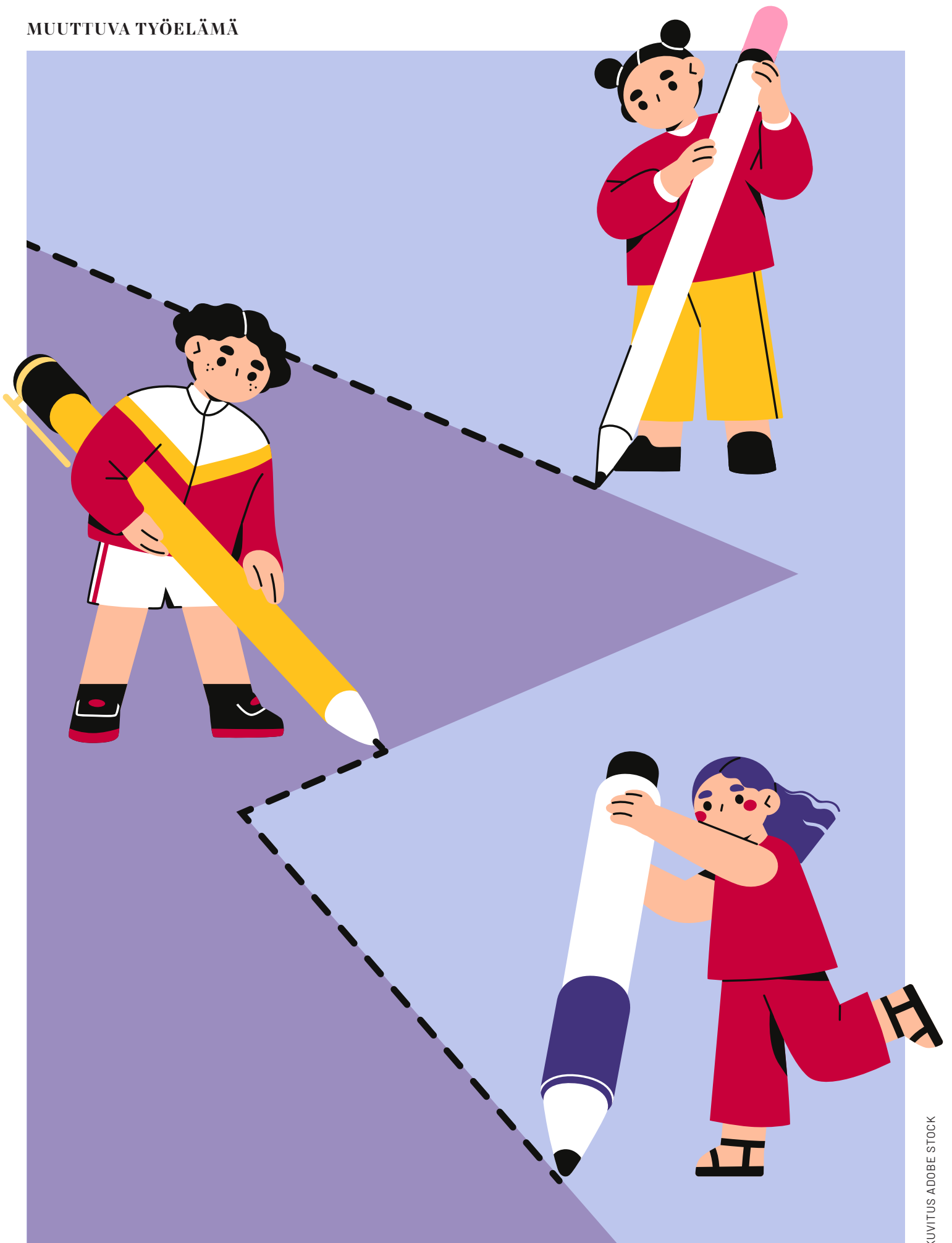
Muutto Espooseen ja töihin Avokkaan päiväkotiin.

2024

Tutkintojen tunnustaminen Suomessa. Ammattiliittoon liittyminen.

2025

Suomen kielen aktiivinen opiskelu ja valmistautuminen yleiseen kielitutkintoon.



Kuinka käy kaupungistuvan Suomen?

Kaupungit kasvavat mutta pienet kunnat harmaantuvat. Siksi varhaiskasvatuksessa on pulaa työntekijöistä ja työnkuvat muuttuvat.

Teksti **Hanna Kangasniemi**

Espoo kasvaa ennusteiden mukaan noin 6500 hengen vuosivauhdilla ainakin vuoteen 2030 asti. Lapsia tulee varhaiskasvatukseen selkeää tahtia, että päiväkodeissa ryhmien lakisääteiset maksimikoot ovat jo koetuksella. Välillä aloittaville lapsiryhmille pitää hakea tiloja jopa jumbasaleista. Uusille päiväkodeille on huutava tarve.

Varhaiskasvatuksen tilanne Espoossa on yksi esimerkki kiihtyvistä kaupungistumisesta. Alueellinen kehitys lisää työmarkkinoiden eriytymistä. Kaupungistuminen on kiihtynyt 2000-luvulta lähtien. Suuret kaupungit vetävät puoleensa paitsi nuoria myös työperäisiä maahanmuuttajia. Samaan aikaan syrjäseuduille voi olla vaikea saada työntekijöitä tai ne voivat olla yksittäisten työnantajien varassa, kertoo JHL:n teettämä selvitys alueellisesta kehityksestä.

Isoissa kaupungeissa on työntekijän markkinat varhaiskasvatuksen alalla. Työvoimapulassa kelpoisuusvaatimuksistakaan ei voi aina pitää kiinni.

- Ryhmissä pitäisi olla varhaiskasvatuksen opettaja, sosionomi ja lastenhoitaja, mutta välillä töissä on ollut kokkeja ja personal trainereitakin pelastamassa tilannetta, kertoo varhaiskasvatuksen opettaja **Heidi Nurkka-Tuorila**, JHL:n pääluottamusmies Espoon kaupungilla.

Syrjäisemmät paikkakunnat taas harmaantuvat, kun nuorempi väki muuttaa koulutuksen, työpaikkojen ja palveluiden perässä isoihin kaupunkeihin.

Pehmeät arvot vetävät pikkupaikkakunnille

Loppi on vajaan 8000 asukkaan kunta noin 50 minuutin automatkan päässä Helsingistä luoteeseen.

Maatalouspitäjässä ei ole paljon omia työpaikkoja ja monet asukkaista käyvät töissä ympäröivissä kaupungeissa.

Päiväkoteja kunnassa on kolme. Lisäksi muutama pienempi yksikkö toimii suuren päiväkodin johtajan alaisuudessa. Koulun yhteydessä on esikoulu. Varhaiskasvatuksen piirissä lapsia on 320 eli koko kunnassa yhteensä saman verran kuin yhdessä pääkaupunkiseudun jättipäiväkodissa.

- Vaikka väki vanhenee, olemme onnistuneet säilyttämään kaikki päiväkodit. Meilläkin tosin on ollut tilanteita, joissa ei ole varmaa, onko kaikille syksyksi töitä, kertoo resurssilastenhoitaja **Liisa Jaaramaa**, JHL:n pääluottamusmies Lopen kunnasta.

Asukkaiden väheneminen vie syrjäseuduilta töitä ja palveluita, mutta pienellä paikkakunnalla voi olla vetovoimaa. Jaaramaa kertoo tuntevansa kaikki kunnan päiväkotikäiset ja näiden vanhemmat. Se lisää luottamuksen ja yhteisöllisyyden tunnetta. Etätöiden ja digitaalisten palveluiden lisääntyminen on helpottanut asuinpaikan joustavaa valintaa myös perheille. Konsulttiyritys MDI:n kuntakyselyssä tällaisten pehmeiden elinvoimatekijöiden kerrottiin toteutuneen parhaiten maaseutumaisissa kunnissa.

Kaupungistuminen on kiihtynyt 2000-luvulla.

86 %

on Suomen kaupungistumisaste. Tämä osuus väestöstä asuu kaupungeissa tai taajamissa.

75 %

75 prosentissa kunnista maahanmuuton lisääntyminen ei muuta merkittävästi väestönkehitystä. Espoo kasvaa 6 500 uudella asukkaalla per vuosi ainakin vuoteen 2030. Vuoden 2023 väestönkasvusta 85,4 prosenttia oli vieraskielistä.

Lähteet: JHL:n selvitys aluekehityksestä 2024, espoo.fi, kuntaliitto.fi, tilastokeskus.fi, worldbank.org.

18 000

varhaiskasvatuksen opettajaa ja sosionomia tarvitaan vuoteen 2030 mennessä lisää. Lastenhoitajia arvellaan olevan reilu 3 100 liikaa.

80 000

Suomen peruskoululaisten määrä vähenee 80 000:lla vuoteen 2030 mennessä. Vuonna 2030 olisi 75–84-vuotiaita 76 927 enemmän kuin vuoden 2024 lopussa.



- Asuminen on halvempaa ja elämä rauhallisempaa kuin pääkaupunkiseudulla. Moni opintojen takia paikakunnalta lähtenyt on palannut perheellistyessään takaisin, Jaaramaa kertoo.

Varma työ vai paluu juurille?

Varman työn perässä ei muuteta aina pelkän matematiikan perusteella.

- Pikkukaupungissa voi olla juuret, tukiverkostot tai luonto lähempänä, sanoo erityisasiantuntija **Anna Korpikoski** JHL:n yhteiskuntavaikuttamisen ja kansainvälisen edunvalvonnan yksiköstä.

Myös espoolainen Heidi Nurkka-Tuorila tunnistaa tilanteen. Kun marjametsissä viihtyvä Nurkka-Tuorila kuuli Lopen kunnan "tontti tonnilla" -tarjouksesta, hän leikkeli hetken ajatuksella muuttamisesta. Monella muuttohalukkuutta pikkupaikkakunnalle voi hillitä esimerkiksi epävarma työllisyys tai muiden perheenjäsenten tilanne.

Lopen kunnassa väkiluku on laskenut 2010-luvulta lähtien, eikä uusia varhaiskasvatuksen paikkoja perusteta. Usein pieneltä paikkakunnalta on myös vaikea lähteä hakemaan lisäkoulutusta. Siihenkin tosin on kannustimia kehitetty, koska lain mukaan vuodesta 2030 lähtien on päiväkodeissa oltava entistä koulutumpaa henkilökuntaa.

Kaupungeissa on töitä mutta kallis asua

Pääkaupunkiseudulla varhaiskasvatuksen töitä olisi tarjolla. Kalliit asumiskulut nakertavat kuitenkin pienipalkkaisella alalla toimeentuloa.

Kaupunkien laaja asukaspora tuo mukanaan myös monenlaisia osaamistarpeita. Lopella on vain muutama S2-lapsi eli äidinkielenään muita kuin kotimaisia kieliä puhuva. Pääkaupunkiseudulla taas on päiväkoteja, joissa vain yksi lapsi puhuu suomea tai ruotsia äidinkielenään.

- Monikielisyys lisää osaamisen ja työntekijöiden tarvetta. Lisäksi inklusion myötä erityisen tuen tarvitsijat ovat samassa ryhmässä muiden kanssa, mikä kasvattaa niin ikään henkilökuntatarvetta. Varhaiskasvatuksen opettajien lisäksi pulaa on varhaiskasvatuksen erityisopettajista, Nurkka-Tuorila kertoo. Sen sijaan lastenhoitajien tarve tulee lakimuutosten takia vähenemään.

Sekä pienillä paikkakunnilla että isoissa kaupungeissa lasten vanhempien pitkät työmatkat lisäävät lasten hoitoaikaa ja sitä kautta lisähenkilökunnan tarvetta.

- Isoilla kaupungeilla on kuitenkin usein mahdollisuus tarjota hyviä etuja ja henkilökunnalle esimerkiksi kouluttautumista palkallisilla vapailta ja taloudellisen tuen turvin, Nurkka-Tuorila kertoo.

Anna Korpikoski toivoo, että kunnat miettivätkin ajoissa, millä keinoin ne voivat lisätä vetovoimaansa sekä taloudellista ja sosiaalista hyvinvointia. Miten ne houkuttelevat esimerkiksi monimuotoista työvoimaa, jotta töitä ja palveluita on jatkossakin pitkin Suomea.

- Työelämän vaativuus eriytyy sekini. Jos kaupungeissa on työvoimapula ja lisäkouluttautumisen tarve, pienellä paikkakunnalla joutuu ehkä olemaan moniosaaja, hän sanoo.

Pitkä matka päiväkotiin

Lastenhoitaja Heli Koivumäki kertoo, mitkä kaupungistumisen seuraukset ovat varhaiskasvatuksessa totta ja mitkä tarua.

Teksti **Hanna Kangasniemi**

Kuva **Vesa Tyni**

KUKA?

- Heli Koivumäki, 48
- lastenhoitaja
- Päiväkoti Pilke Ompula, Kaarina, Turku

Paikkakunta ei vaikuta resursseihin

TARUA: Pienillä paikkakunnilla luonto on usein lähellä. Keskustapäiväkotien pienimmät lapset pääsevät harvoin metsäretkille. Isoissa kaupungeissa on kuitenkin tarjolla enemmän kulttuuritapahtumia. Sijaisia voi olla vaikeampi saada pikkupaikkakunnille.

Elämä kaupungissa on kallista

TOTTA: Vaikka töitä olisi isossa kaupungissa enemmän, asuminen ja eläminen on kalliimpaa. Työmatkat voivat olla myös aikaavieviä. Hankin auton, koska ilman sitä työmatkani olisivat vieneet liikaa aikaa. Työpaikkani on Turun ympäristökunnassa.

Isolla paikkakunnalla voi helpommin valita työnsä

TOTTA: Muutin itse Haminasta aikoinaan Turkuun töiden perässä. Isojen kaupunkien lähikunnatkin tarjoavat työpaikkoja, ja silloin voi myös valita työpaikkansa vapaammin kuin pienissä kunnissa.

Työ on isossa kaupungissa erilaista

TOTTA: Isoissa kaupungeissa lasten ja perheiden monimuotoisuus lisääntyy jatkuvasti, mikä edellyttää erityistä osaamista päiväkodeissa. Elämä on kaupungeissa hektistä. Lapsilla on enemmän harrastuksia ja vanhemmilla pitkät päivät. Se heijastuu myös meidän työhömmä. Alueellista eriytymistä on myös kaupunkien sisällä. Joillain alueilla suurin osa lapsista ei esimerkiksi puhu suomea tai ruotsia kotikielensä.

Jatkokoulutus onnistuu kaikkialla

TARUA: Vuoden 2030 lakimuutos vähentää lastenhoitajien tarvetta ja lisää varhaiskasvatuksen opettajien sekä sosionomien kysyntää. Tämä kasvattaa lisäkouluttautumisen tarpeita. Kouluttautuminen on vaikeaa, jos etäisyys opintahjoon on pitkä.

TOIMEEN- TULON TRAPETSILLA

Alustatyö leviää ruokakuljetuksista myös JHL:n aloille, kuten henkilökohtaiseen avustamiseen. Toistaiseksi alustatyöntekijän asema on hatara: hän ottaa riskit, mutta ei saa valtaa vaikuttaa työhönsä.

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



NAH 25

K

uvittele hoitotyön tulevaisuus: Kotihoidon asiakkaat saavat jokaisen palvelunsa erillisenä palasena, itsenäisesti työskentelevältä hoitajalta. Yksi pesee, toinen ruokkii, kolmas antaa lääkkeet.

Nopeimmat työntekijät poimivat keikat digitaaliselta alustalta. Muut jäävät nuolemaan näppejään. Työtä ohjaa tekoälyyn perustuva algoritmi, ei esihenkilö.

Tulevaisuudenkuva ei vielä ole totta - mutta ei myöskään kaukainen dystopia, pohtii Suomen ammattiliittojen keskus-

järjestö SAK:n kehittämispäällikkö **Juha Antila**.

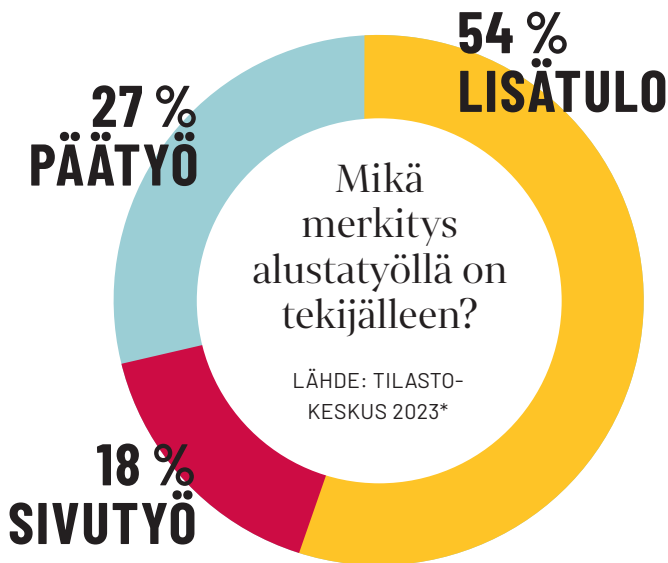
- Alustatyö on mahdollista millä alalla tahansa, jos työ on pilkottavissa pieniin osiin. Silloin työnantaja voi laittaa työntekijät kilpailemaan keskenään.

Alustatyö on osa alustataloutta eli palveluja, jotka yhdistävät palveluntarjoajat ja asiakkaat. Alustatyö voi olla täysin digitaalista, kuten monet kielen käännöstyöt, tai paikallista, kuten ruokakuljetukset.

Yhdelle palkkaa, toiselle leivänmuruja

Alustatyö ravistelee työmarkkinoita. Se herättää sekä toiveita että huolia. SAK teetti Demos Helsinki -tutkimusyhtiöllä selvityksen (2024), jonka mukaan työntekijät arvostavat työn joustavuutta etenkin vähemmän tunnetuilla alustatyön aloilla, kuten lastenhoidossa.

Sen sijaan toimeentulon epävarmuus, alhaiset palkkiot ja kilpailu pirstaloivat työtä. Useimmille alustatyö on väliaikainen ratkaisu ja toiveissa on vakityö.



*Pyörästysten vuoksi yhteissumma on 99 %.

- Alustatyön aikakausi polarisoi työehtoja. Toiset nauttivat palkkatyön turvasta ja eduista, toiset taistelevat leivänmuruista, Antila sanoo.

Yksi alustatalouden suurista kysymysmerkeistä on, ovatko työntekijät työsuhteessa vai yrittäjiä. Työsuhteessa työntekijälle kuuluvat lakisääteiset oikeudet, kuten irtisanomissuoja ja vuosiloma. Yrittäjällä taas on tavallisesti valta päättää muun muassa palvelunsa hinnoittelusta. Alustatyössä työntekijällä on kaikki riskit, muttei valtaa.

Lisäksi alustatalouden työntekijät ovat usein maahan juuri muuttaneita tai nuoria. He eivät aina ymmärrä, mihin suostuvat.

Alustatyö valuu uusille aloille

Ruokalähetit ovat tuttu näky monen kaupungin katukuvassa. Viime vuosina alustatyö on laajentunut myös kauppoihin, varastoihin, siivoukseen ja sote-alalle.

Suomessa toimii yli 60 alustaa, jotka välittävät paikka- ja aikasidonnaista työtä. JHL:n aloista alustatyö voi yleistyä esimerkiksi henkilökohtaisten avustajien työssä. Sitä tekee moni maahanmuuttaja ja nuori, ja työtä välittävien firmojen käytännöt vaihtelevat. Työntekijän on vaikea pysyä perässä.

- Olisi tärkeää, että työntekijät olisivat perillä siitä, mitä eri työsopimustyyppit tarkoittavat ennen kuin suostuvat niihin, sopimusasiantuntija **Laura Tuominen** JHL:stä sanoo.

Suunta on sama kaikkialla

Kaikissa Pohjoismaissa alustatyö etenee kohti valtavirtaa. Ruotsi ja Norja ovat työehtojen neuvottelemisessa Suomea edellä. Tutkija **Jere Immonen** Työterveyslaitokselta kertoo, että alustayritykset ovat yleistyneet pohjoismaisen työmarkkinamallin railoissa.

- Eli siellä, missä ei ole vahvoja työehtosopimuksia ja missä on paljon maahanmuuttajia ja nuoria, jotka eivät välttämättä tiedä tai uskalla ajaa oikeuksiaan.

Immonen on tutkinut myös sitä, miten suomalaisten alustayritysten perustajat ja johtajat oikeuttavat yritystensä toiminnan. He uskovat parantavansa itsensä työllistäjien asemaa.

- On toinen kysymys, toteutuuko johtajien näkemys työmarkkinareiluudesta ja itsensä työllistäjien aseman parantumisesta.

Immosen mukaan varsinkin pienemmät alustayritykset voivat tuoda työntekijöille joustoa ja auttaa työelämässä eteenpäin. Moni taas voi tuntea olevansa



alustojen armoilla vailla parempia vaihtoehtoja. Myös Immonen arvioi, että alustamainen toiminta yleisty vuokratyössä, esimerkiksi sote-alalla. Lisäksi algoritmi-johtamisesta tulee jonkinasteinen normi myös tavallisessa työelämässä.

- Varastotyötäkin voidaan optimoida tekoäyllä, jos tietoa tavarankulkemisesta on tarpeeksi.

Tule apuun, EU

Alustatyö ja algoritmijohtaminen ovat tulleet jäädäkseen. Kehityksen suuntaa määrittää se, miten teknologiaa ja työmarkkinoita pystytään säätelemään.

SAK:n Juha Antilan mielestä peli ei ole menetetty. Euroopan parlamentti hyväksyi viime vuonna Euroopan unionin alustatyödirektiivin, jonka toimeenpano alkoi Suomessa tammikuun lopulla. Lainsäädännön pitää valmistua joulukuussa 2026.

Direktiivi selkeyttää pelisääntöjä etenkin sen osalta, onko alustatyöläinen yrittäjä vai itsenäinen ammatinharjoittaja. EU-maiden oma lainsäädäntö ja työehtosopimukset määrittävät, täyttyvätkö työsuhteen tunnusmerkit.

Mitä, ketä ja miten saa valvoa? Miten tieto kerätään? Käytetäänkö tietoa työntekijöiden palkitsemiseen vai heidän kontrolloimiseensa? Nämä ovat kohtalonkysymyksiä jo lähitulevaisuudessa.

Alustatyö-suomi-sanakirja

Alustatyö on työtä, jota tehdään digitaalisten alustojen kautta.

Alustatalous tarkoittaa digitaalisia palveluja, jotka yhdistävät palveluntarjoajat ja asiakkaat. Esimerkiksi ruokälähettiläpalvelu yhdistää ravintolan ja asiakkaan.

Algoritmi on kuin resepti: yksityiskohtainen ohje siitä, miten jokin tehtävä suoritetaan. Koneoppimisessa algoritmi muuttuu kerätyn datan mukana.

Algoritmijohtaminen on alustatyön erityispiirre. Työntekijät eivät saa suoria ohjeita työnantajaltaan, vaan tekoälypohjainen järjestelmä ohjaa heidän työtään.

Algoritmijohtaminen voi valua myös perinteisille aloille, jos tehtävästä työstä on riittävästi dataa saatavilla.

Vuokratyötä voidaan järjestää alustapohjaisesti, mutta vuokrafirma voi välittää työvoimaa myös ilman algoritmeja.

KUKA?

- Susanna Vesakko, 40
- Työskentelee ammatillisena erityisopettajana Ammattiopisto Luovi Helsingin TUVA-koulutuksessa
- On koulutukseltaan kohtaamistaiteen ohjaaja, ohjaustoiminnan artonomi ja ammatillinen erityisopettaja
- Harrastaa lukemista ja ulkoilua
- Asuu Helsingissä

KUKA?

- Pauliina Murto, 39
- Työskentelee ohjaajana Ammattiopisto Luovi Helsingin TUVA-koulutuksessa
- On koulutukseltaan sosionomi, ratkaisukeskeinen neuropsykiatrinen valmentaja sekä filosofian maisteri
- Harrastaa ulkoilua, liikuntaa ja kirjojen lukemista
- Asuu Helsingissä



Kumpi on kumpi?

Susanna Vesakko ja Pauliina Murto tekevät työtä erityistä tukea tarvitsevien opiskelijoiden kanssa. He ovat niin samannäköiset, etteivät aina itsekään erota toisiaan valokuvista.

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

Halu tehdä työtä ihmisten hyväksi yhdistää **Susanna Vesakkoa** ja **Pauliina Murtoa**. Molemmat myös päätyivät töihin Ammattiopisto Luoviin jo jonkin aikaa omaa alaansa etsittyään.

Vesakkoa ja Murtoa motivoivat opiskelijoiden onnistumiset: haasteiden voittaminen ja tavoitteisiin pääseminen. Luokkahuoneessa he toimivat kuin kak-

soset. Heitä ohjaavat samat arvot, yhteinen huumori ja vankkumaton luottamus toisiinsa.

Yhdessä tehty työ on muovannut myös keskinäistä viestintää. He osaavat nykyään tulkita toisiaan jo pelkistä eleistä.

- Parhaita hetkiämme on, kun joku opiskelijoista on saanut toiveidensa opiskelupaikan tai löytänyt uuden ystävän, Vesakko kertoo.

MIKÄ ON PARASTA TYÖKAVERISSASI?

● **Susanna:** Pauliina välittää ihmisistä ja on aidosti läsnä. Hän on epätsekäs ja muita huomioiva.

● **Pauliina:** Susanna on empaattinen ja osaa olla vuorovaikutuksessa. Hän osaa kuunnella ja haluaa vilpittömästi ymmärtää ihmisiä.

MIKÄ TYÖKAVERISSASI TEKEE VAIKUTUKSEN?

● **Susanna:** Pauliina osaa tiivistää asioiden ytimen esiin ja hoitaa kaiken jämpästä. Itse toimin isolla pensselillä maalaten.

● **Pauliina:** Susanna on luova ajattelija, joka keksii ratkaisuja aina, kun suunnitelmiin pitää loihkia uusia vaihtoehtoja.

MITEN TYÖKAVERISI SAA SINUT HYVÄLLE TUULELLE?

● **Susanna:** Pauliinalla on loistava, musta torniolais-huumori. Hän osaa myös ilahduttaa. Sain häneltä jäätelötötterön muotoisen

yliviivauskynän, kun minua vaivasi jokin asia. Meillä on tapana ajatella jätskiä haastavissa tilanteissa.

● **Pauliina:** Meillä on paljon keskinäistä, omaan tekemiseemme liittyvää tilannehumoria. Susanna tekee myös kivoja huomionosoituksia ja muistaa kaikkien synttärit.

MIKÄ ON YLLÄTTÄNYT TYÖKAVERISSA?

● **Susanna:** Rakastan tanssitaidetta ja kerran puhuimme flamencon ihanuudesta. Pauliina yllätti kertomalla, että on harrastanut flamenco.

● **Pauliina:** Se, että Helsingin Kalliossa asunut Susanna on omistanut Tunturi City-mopon.

MINKÄ TAIDON HALUAISIT OPPIA TYÖKAVERILTASI?

● **Susanna:** Haluaisin oppia neulomaan kirjoneulepaidan. Pauliina on harrastanut neulomista ja on taitava.

● **Pauliina:** Susannalla on

hyvä visuaalinen silmä, jollaisen haluaisin itsekkin. Hän tekee hienoja julisteita.

PARAS TYÖKAVERILTA OPITTU KÄYTÄNTÖ?

● **Susanna:** Taukojen pitäminen.

● **Pauliina:** Nopea toimeen tarttuminen. Aina ei tarvitse tehdä to do -listoja.

MINKÄ OMINAISUUDEN HALUAISIT OPPIA TYÖKAVERILTASI?

● **Susanna:** Rauhallisuuden ja läsnäolon.

● **Pauliina:** Kyvyn sanoittaa asioita toisia kunnioittavasti ja kannustavasti.

MIKÄ YLLÄTTI VIIMEKSI TYÖTOVERISSASI?

● **Susanna:** Olimme opiskelijoiden kanssa retkellä eduskuntatalossa ja otimme selfien, emmekä tienneet kumpi oli kumpi kuvassa.

● **Pauliina:** Näytämme ihmeen paljon toisiltamme.

Vireänä vuorossa kellon ympäri

Unen ja ruokailujen merkitys korostuu vuorotyötä tehdessä. Kolme JHL:n jäsentä kertoo keinoistaan hallita vuorotyön pilkkomaa elämäänsä.

Teksti **Hanna Kangasniemi**

Vuorotyön vaikutukset hyvinvointiin voivat olla merkittäviä. Epäsäännöllinen unirytmii kuormittaa kehoa ja mieltä. Myös sosiaalinen elämä joutuu koetukselle, kun työajat vaihtelevat.

Vuorotyön haasteita voi helpottaa hyvällä unirituilla, terveellisillä elämäntavoilla ja sosiaalisella tukiverkostolla. Tasapaino löytyy omaa hyvinvointia vaalimalla.



**JOSEPH
OSSOU, 45**

Konduktööri
VR Yhtymä Oy
Helsinki

"AIKATAULUTAN ARKENI"

TYÖSKENTELEN NOIN 37 TUNTIA VIIKOSSA heittovuorossa, jossa vuorot ovat 6–32 tunnin pituisia. Osa vuoroista on sovittuja, osaan saan kutsun edellisenä päivänä.

Työni koostuu asiakaspalvelusta, lipuntarkastuksesta, neuvonnasta sekä junaturvallisuuteen liittyvästä taustatyöstä ja poikkeus-tilanteiden hallinnasta.

Olen 8- ja 14-vuotiaiden lasten eronnut isä, joten arvostan heittovuoron joustavuutta. Sen ansiosta saan valita kaksi vapaapäivää viikossa. Näin voin hoitaa asioitani ja viettää aikaa lasteni ja läheisteni kanssa.

Kolmivuorotyö vaatii tarkkaa ajanhallintaa ja hyvinvoinnin ylläpitämistä. Jaksamisestani huolehdin muun muassa urheilumalla. Käyn kuntosalilla ja thaiboxingissa, lenkkeilen, pelaan futista ja futsalia. Kuntosalikseni valitsin ketjun, jonne pääsee ympäri vuorokauden monella paikkakunnalla.

Uni ja ruokavalio ovat tärkeitä. Pyrin syömään terveellisesti, vaikka yötyössä karkkipussi houkuttaa. Yövalvominen tekee olon ylivirittyneeksi, joten unen laatu on olennaista. Jos edessä on kaksi yövuoroa peräkkäin, nukun myös varasto.

Osallistu sarjaan:

HALUAISITKO OSALLISTUA

Testattu toimivaksi -sarjaan? Mitä olet tehnyt edistääksesi työhyvinvointia tai työpaikan arkea? Jaa vinkkisi osoitteeseen motiivi-lehti@jhl.fi.

Vuorotyö koettelee unirytmiiä.



DANIELA SUOMINEN, 34

Vastaanottovirkailija
Hotel Seaport, Maestro
Ravintolat Oy
Turku

"UIDESSA LATAUDUN"

EN OLE AAMUIHMINEN,

joten vuorotyö on aina sopinut minulle. Teen hotellin vastaanotossa mieluiten iltavuoroa kello 14–22. Aamukuudelta alkavan vuoron jälkeen olen tosi väsynyt. Kesä on töissä kiireisintä ja kuormittavinta. Vastaanottotyön lisäksi autan tarvittaessa ravintolassa ja päivitän työpaikan Instagramia.

Aamuvuorosta selviää päikäreillä. Iltavuoro antaa aikaa käydä aamupäivällä lataamassa energiaa iltaa varten. Tarvitsen aikaa myös opintoihin, joita teen työn ohessa. Uni tulee parhaiten, kun ottaa illalla aikaa rauhoittumiseen.

Eniten jaksamiseen auttaa perheen ja ystävien läheisyys. Tapaan isovanhempiani useasti viikossa. Kotona jaksamista tukevat oma mies ja vajaan vuoden ikäinen kissani Elmo.

Parhaiten saan energiaa uimisesta. Talvella käyn uimahallilla ja kesällä pyöräilen maauimalaan 3–4 kertaa viikossa. Viileä vesi virkistää.



HARRI LAUNONEN, 46

Vartija, luottamusmies
Itä-Suomen poliisilaitos, Joensuun poliisiasema
Lehmo

"PÄÄ PUHDISTUU METSÄSSÄ"

TYÖNI ON VARTIOIDA JA KULJETTAA poliisin kiinniottamia henkilöitä. Asemalla työ muistuttaa välillä myös tarjoilijan, hoitajan ja papinkin hommia. Työvuoroni ovat joko kello 7–19 tai 19–07. Vuorotyö on fyysisesti raskasta ja vartijan työ henkisesti vaativaa. Sosiaaliselle elämälle ei juuri jää aikaa, koska olen yleensä töissä tai valmistaudun työhön, kun muut ovat vapaalla.

Vaimo ja kaksi leikki-ikäistä poikaani antavat elämälle raamit, mutta vuorotyö karsii

yhteistä aikaa. Iloakin vuorotyöstä on: Arkivapailta saan hoidettua virastoasioita ja koti-töitä. Yö- ja viikonlopputöistä saa myös paremmin palkkaa.

Fyysinen kunto on a ja o. Käyn kuntosalilla, juoksen ja työmatkapyöräilen. Henkistä puolta hoidan samoilemalla koiran kanssa metsässä. Yövuoron jälkeen tarvitsen omaa aikaa ja tilaa. Olen aloittanut myös avantouinnin. Se palauttaa ja auttaa saamaan unenpäästä kiinni. Vuorotyössä unirytmii voi häiriintyä.

Työyhteisön myrkky

Kiusaaminen aiheuttaa poissaoloja, masennusta ja ahdistuneisuutta. Kaksi JHL:läistä kertoo, millaista on joutua työpaikkakiusatuksi.

Teksti **Samppa Haapio**
Kuvitus **Pauli Salmi**





E

päreiluuden tunne puristi kyneleet **Marian** silmiin. Hän oli saanut varoituksen, vaikka oli mielestään toiminut asiakaspalvelutilanteessa aivan kuten työkaverit.

Maria oli tehnyt yli 20 vuoden uran kirjastossa. Uusi esihenkilö oli muuttanut työympäristöön. Epämääräiset ohjeistukset ahdistivat tarkkaan työhön

tottunutta Mariaa. Asiointi esihenkilön kanssa tuntui turvattomalta.

Aluksi Maria ei pitänyt esihenkilön käytöstä kiusaamisena. Pian hän huomasi, että esihenkilö puhui hänelle eri äänensävyllä kuin muille.

- Kaikki saamani palaute oli negatiivista. Tyyli oli usein loukkaava, Maria kertoo.

Esihenkilö uhkasi Mariaa säännöllisesti potkuilla ja painosti häntä hakemaan toisia työpaikkoja.

- Työitsetuntoni oli lyöty maan rakoon. Kärsin unettomuudesta ja sain sydämentykytyksiä.

Osa työkavereista asettui esihenkilön puolelle. He eivät kutsuneet Mariaa kahville ja sivuuttivat hänet työprojekteja jakaessaan.

Maria työskentelee edelleen samassa kirjastossa. Hän on keskustellut työterveyspsykologin ja luottamus henkilön kanssa. Maria on kertonut asiasta myös esihenkilön esihenkilölle, mutta asia ei ole edennyt.

- Olen toivoton. Teen työtä sydämelläni. Kirjastomme on minulle toinen koti, ja asiakkailta olen saanut hyvää palautetta.

Joka kymmenes on kokenut kiusaamista

Kunta-alalla noin joka kymmenes on kokenut epäasiallista kohtelua työpaikallaan, ilmenee Työterveyslaitoksen Kunta10-tutkimuksesta (2024).

Kiusaamisriskiä kasvattavat työyhteisöissä muun muassa pitkittynyt kiire, kohtuuton työtahti, ongelmat johtamisessa ja muutokset organisaatiossa, Työterveyslaitoksen johtava konsultti **Susanna Kalavainen** kertoo. Hänen erikoisalaansa on muun muassa konfliktien ja kiusaamistilanteiden selvittäminen työpaikalla.

- Muutos voi olla mikä tahansa tuttuja työtapoja haastava asia.

Paras tapa vähentää kiusaamisriskiä on luoda työyhteisöön avoin ja keskustelevalta ilmapiiri. Esihenkilöillä on tärkeä rooli. Esimerkiksi viikko- tai osastopalaveri on luonteva tilaisuus kysyä, mitä ilmapiirille kuuluu.

JHL teki vuonna 2024 kyselytutkimuksen kasvatus- ja opetusalan työntekijöille. Siihen vastanneista keskimäärin 27 prosenttia oli kokenut työssään häirintää tai epäasiallista kohtelua.

Toisin sanoen ammattilaiset, jotka työskentelevät päivittäin lasten ja nuorten parissa ja joiden pitäisi käytöksellään toimia esimerkkinä, eivät tule toimeen keskenään. Se on huolestuttavaa, kommentoi **Sanna Pihakivi**, JHL:n kasvatus- ja ohjausalan ammattialatoiminnan asiantuntija.

- Työ kasvatus- ja ohjausalalla on sosiaalisen käytösmallin antamista ja näyttämistä lapsille ja nuorille. Se, miten työkaverit kohdataan arjessa, antaa lapsille mallin hyväksyttäviin kaveritaitoihin.

Nöyryyttämistä lasten edessä

- Nyt olet hiljaa! Lopeta!

Lastenhoitaja **Taru** huusi päiväkodin opettajalle. Tämä oli kolmas kerta, kun opettaja puuttui Tarun laulamiseen lasten ja henkilökunnan edessä. Se katkaisi Tarun pinnan.

Asiaa selviteltiin päiväkodin johtajan kanssa. Opettajan perustelu käytökselleen oli se, että hänen mielestään Taru ei osannut tutun kappaleen säveltä.

Keskustelun jälkeen tilanne rauhoittui, mutta pian myös päiväkodin johtaja alkoi suhtautua Taruun kylmästi. Kollegat saattoivat naureskella hänen ehdotuksilleen parantaa työoloja tai jättää kutsumatta kahville.

Ahdistunut Taru alkoi pureskella unissaan hampaitaan, joihin tuli mikrohalkeamia.

– Tärkeintä on, ettei nosteta käsiä pystyyn. Aina löytyy apua.



- Tilanne kärjistyi hitaasti. Sijaisena koin vaikeaksi lähteä ajamaan asiaani.

Tarun tilanne laukesi hänen määräaikaisen työsopimuksensa päättymiseen. Asiaa ei koskaan käsitelty loppuun.

- En halunnut olla heidän kanssaan missään teemisissä.

Taru löysi nopeasti uuden työpaikan. Hän toimii nykyisen työpaikkansa luottamushenkilönä ja työsuojeluvaltuutettuna.

Hän pohtii, että omat kokemukset ovat voineet herkistää huonolle käytökselle.

- Jos huomaa epäasiallista kohtelua, minussa herää heikompia puolustava leijonaemo.

Laki velvoittaa työnantajaa puuttumaan

Susanna Kalavainen pohtii Marian ja Tarun kokemuksia yleisellä tasolla.

Hän muistuttaa, että asiaa selvitettäessä kiusaamisen uhria ei saa ”tuplarangaista”: ensin hän joutuu kiusaamisen uhriksi, ja sitten häntä syyllistetään vielä siitä, ettei ole ottanut asiaa tarpeeksi pontevasti esille.



Kalavainen kohdistaisi huomion työhön. Mitkä asiat ovat työnteon kannalta olennaisia? Onko yksittäinen laulu sellainen? Molempien tahojen näkökulmia on aina kuultava. Asian tasapuolinen selvittäminen ilman ennakkokäsityksiä on kaikkien etu.

- Ensimmäinen askel on aina pysäyttää tilanne ja ottaa asia puheeksi, Kalavainen toteaa.

Työpaikkakiusaamistapaukset on mahdollista selvittää työpaikalla. Työnantajalla on työturvallisuuslain mukaan velvollisuus puuttua kiusaamiseen ja selvittää tilanne.

Kalavainen kannustaa ottamaan asiat puheeksi, vaikka se tuntuisi hankalalta ja veisi aikaa.

Jos asia ei keskustelemalla ratkea työpaikalla, voi kiusaamista kokenut tehdä ilmoituksen työsuojeluviranomaiselle.

- Tärkeintä on, ettei nosteta käsiä pystyyn. Aina löytyy apua.

Haastateltujen nimet on muutettu asian arkaluontoisuuden vuoksi. Heidän henkilöllisyytensä on toimituksen tiedossa.

Kiusaamisella on seurauksia

1

Epäasiallinen kohtelu aiheuttaa sen kohteeksi joutuneelle sairauspoissaoloja, masennusta ja ahdistuneisuutta sekä uniongelmiä. Kiusattujen omanarvontunne heikkenee.

Työterveyslaitos on arvioinut, että yhden kiusaamiskokemuksen hinta voi nousta 30 000 euroon. Työteho voi heiketä ja töitä saataan joutua järjestämään uudelleen. Kiusaaminen on myös usein mainehaitta työnantajalle.

2

3

Työnantajalla on velvollisuus hoitaa kiusaamistilanteet. Esihenkilöt, luottamushenkilöt ja työsuojeluvaltuutetut auttavat työpaikkakiusaamisen kohteeksi joutunutta. Ammattiliitosta saa neuvoja ja koulutusta kiusaamistilanteiden selvittelyyn.

"Runoja syntyy, kun ajan ratikkaa"

Jarkko Jokinen käsittelee maailmaa runojen avulla. Yleisönsä hän löysi lavarunoudella.

Teksti **Hanna Kangasniemi** Kuva **Esko Jämsä**

Runous on ollut osa minua lähes koko elämäni. Murrosiässä olin sulkeutunut ja koin jonkinlaista kiusantekoa. Annoin takaisin verbaalisesti, ja huomasin sanailuni vaihtavan naljailijat. Silloin viimeistään ymmärsin sanojen voiman.

Runot löysin noin 16-17-vuotiaana ja aloin pian itsekin kirjoittaa niitä. Runous oli nuoruudessani hieman erikoisempi harrastus kuin nykyään. Minua se ei haitannut.

Olen kirjoittanut lähinnä suorasanaisista proosarunoutta, vaikka tyyli kehittyi nyt myös uusiin suuntiin. Runoni ovat yhtä aikaa vakavia ja hauskoja. Sisällöt syntyvät elämästä tekemistäni havainnoista.

Kirjoittajana löysin itseni lopullisesti, kun lavarunoustapahtumat yleistyivät 2010-luvulla. Kävin katsomassa open mic -sessioita, joissa kuka tahansa voi nousta lavalle esittämään omia tekstejään. Pian olin itsekin vakituinen esiintyjä niissä. Kun joku yleisöstä kutsui juttujani nerokkaiksi, tiesin lavarunouden olevan juttuni.

Olen osallistunut myös *poetry slam* -lavarunouskisoihin. Vuonna 2022 voitin poetry slamin Suomen mestaruuden. Ensimmäiset neljä runokirjaani julkai-

sin omakustanteina. Nyt runokirjojani on ilmestynyt jo usealta kustantajalta.

Ratikkakuskin työ sopii minulle hyvin. Runojeni käyttövoimaa ovat viipaleet elämästä, jota tarkkaillen muun muassa työssäni.

Runot voivat muotoutua mielessäni, kun ajan päätepysäkiltä toiselle. Päätärillä on yleensä 3-10 minuuttia aikaa. Siinä ehtii jo kirjoittaa lyhyen runon valmiiksi.

Esimerkiksi Sörnäisen katusoittajasta kertovaan runoon idea syntyi kohtaamisesta ratikassa. Kerran taas istuin päätepysäkillä tauolla ja luin, että liika istuminen lisää kuolemanriskiä. Tein siitäkin aiheesta runon.

Runojen kirjoittaminen on minulle eskapismia, pakenemista arjesta. Niiden avulla voin tuoda esiin jotain sellaista, joka on juuri minun, eikä kenenkään muun. Se antaa voimaa jaksaa ja tuo hyvää sisältöä arkeen. Kirjoittaminen on tapani kohdata ja käsitellä elämää ja maailmaa.

Lavarunous oli aluksi itsensä voittamista, nykyään ihmisten kohtaamista. Jossain vaiheessa harrastin laskuvarjohyppäämistäkin, koska silläkin sain voitettua pelkojani. Olen pohjimmiltani jännittäjätyyppi.

Katso, kuinka
Jarkko Jokinen
lausuu
teoksensa
Runoruno:

motiivilehti.fi

KUKA?

- Jarkko Jokinen, 34
- Työskentelee raitiovaununkuljettajana Kaupunkiliikenne Oy:ssä
- Asuu Helsingissä
- Perheeseen kuuluu puoliso ja 2-vuotias lapsi
- Julkaissut kolme runokirjaa, mm. *Uneni sijaitsevat sammakoiden valtatiellä*, sekä omakustanteita
- Poetry slamin Suomen mestari 2022

Mitä on lavarunous?

LAVARUNOUS on ääneen esitettyä runoutta. Se voi olla perinteistä runoutta, *spoken wordia* tai laulujen tekstejä.

Lavarunoustapahtumissa on yleensä *open mic*- eli avoin mikki-osaus, jossa osallistujat esittävät omia runojaan. Poetry slam on lavarunouden alalaji, leikkimielinen kilpailu, jossa osallistujat esittävät runojaan rajatussa kolmen minuutin ajassa.

Suomessa alan teki tunnetuksi **Harri Hertell**, joka perusti lavarunoustapahtumia järjestävän Helsinki Poetry Connection -yhteisön 2008.

Pelastuslaitoksen työntekijät saavat Kuopion kaupungilta 4,6 miljoonan palkkarästit. Mika Myllärille se merkitsee pistettä vuosien taistelulle.

Teksti **Antti Tuominen**
Kuvat **Akseli Muraja**

Helpottunut olo

Kuopion kaupunki joutuu maksamaan yli 4,6 miljoonan euron palkkasaatavat Pohjois-Savon pelastuslaitoksen työntekijöille. Korvauksia saa yhteensä 22 pelastuslaitoksen henkilökuntaan kuuluvaa.

Pelastaja **Mika Mylläri** on yksi heistä. Hänelle oikeuden päätös tietää tuntuva korvausta. Tarkkaa summaa Mylläri ei halua kertoa julkisuuteen. Motiivi on nähnyt Myllärin ja muiden työntekijöiden saamat korvaukset oikeuden antamasta tuomiosta.

- Olo on helpottunut, Mylläri kuvailee.

Hänen mielestään oikeudesta tuli oikea ratkaisu.

- Asiaa on käyty monta vuotta läpi. Tehdyistä työstä maksetaan nyt palkkaa.

Palkkaa työstä vuosien ajalta

Tapaus koskee pelastuslaitoksen henkilökunnan työaikaa. Korvaukset perustuvat siihen, että työnantaja oli soveltanut pelastuslaitoksen henkilökuntaan varallaoloa, vaikka kyse on ollut työajasta. Työtuomioistuimien antoi asiassa tuomion joulukuussa 2024.

Kaupungin on nyt laitettava saamattomat palkkasaatavat maksuun. Kuopion pitää maksaa muun muassa peruspalkkaa, ylityökorvauksia ja viikonloppulisiä. Päälle tulevat korot.

Työtuomioistuimien oli jo aiemmin antanut tapauksesta kaksi välituomiota. Ensimmäisessä välituomiossaan oikeus totesi, että varallaolo oli niin sitovaa, että se piti katsoa työajaksi. Varallaolijoiden piti saapua paloasemalle lyhyessä ajassa, jopa viidessä minuutissa.

– Tuskin olisimme vieneet asiaa oikeuteen ilman liiton apua.

JHL on vuosien varrella ollut mukana monissa oikeustapauksissa, jotka koskevat varallaoloa. Liiton jäsenet ovat saaneet tuntuvia korvauksia muun muassa Pirkanmaalla, Keski-Suomessa ja Kaakkois-Suomessa. Varallaoloa käytetään yhä, mutta nykyään työnantajat osaavat järjestää asiat sopimusten mukaan, lainopillinen erityisasiantuntija **Hannu Moilanen** JHL:stä kertoo.

- Hyvinvointialueilla on siirrytty päivystysjärjestelmiin. Varallaolo on järjestetty niin, että sen sitovuus ja toistuvuus ovat huomattavasti vähäisempiä kuin ennen.

Töitä vuorokausi yhtä soittoa

Mika Mylläri kertoo, että Kuopiossa pelastajat hakivat jo vuosia sitten yhdessä kaupungilta palkkasaatavia. Työnantaja tyrmäsi vaatimukset suoraan. Pääluottamusmies **Petteri Häyrinen** vei asian ammattiliittoon. Lopulta asian vei oikeuteen JHL, joka on suurin järjestö Julkisen alan unioni JAU:ssa. Oikeuden asiakirjoissa JAU on merkitty asian kantajaksi.



KUKA?

- Mika Mylläri, 59
- Työskentelee Pohjois-Savon pelastuslaitoksella.
- Asuu Tuusniemellä.

Mika Myllärin mukaan työntekijöiden alkuperäinen korvaushakemus sai Kuopion kaupungilta täystyrmäyksen.



Mika Mylläri kertoo, ettei korvaus mullista hänen arkeaan. Työnteko pelastusasemalla jatkuu vanhaan malliin.

- Tuskin olisimme lähteneet viemään asiaa oikeuteen ilman liiton apua. Oli isot hartiat, Mylläri kuvailee.

Oikeudenkäynti ilman liiton tukea olisi myös merkittävä taloudellinen riski, Hannu Moilanen muistuttaa. Hän kertoo, että varallaoloon liittyviä tapauksia on tullut liiton tietoon toistasataa.

- Arvioni on, että ilman liiton tukea jutuista vain muutama olisi päätynyt oikeuskäsittelyyn. Riski asian hoitamiseen on valtava, sillä työ- ja virkaehtosopimusta koskeviin kiistoihin ei saa vakuutuksista korvauksia.

”Joku lomareissu tässä pitää tehdä”

Mika Mylläri työskenteli aiemmin Tuusniemen pelastusasemalla, missä työhön kuului toistuvasti varallaoloa. Asemalla oli töissä vain kaksi henkeä, joten päivystysvuoro osui kohdalle usein.

- Se oli todella sitovaa, vaikkei silloin oikein tajunut. Olin aseman lähellä, puhelimet taskussa. Ei siinä hirveästi mihinkään harrastuksiin lähdetä perheen kanssa.

Nyt Myllärin työnantaja Pohjois-Savon pelastuslaitos on luopunut pelastajien varallaolosta. Mylläri siirtyi vuonna 2022 töihin Riistaveden pelastusasemalle. Työvuoro kestää 24 tuntia. Pitkää työpätkää seuraa kolmen vuorokauden vapaa.

Mylläriellä, 59, on työuraa jäljellä vielä jokunen vuosi. Oikeuden myöntämä korvaus ei mullista hänen arkeaan.

- Huomattavien verojen jälkeen katselen rauhassa pikkujiljaa. Joku lomareissu tässä pitää tehdä. Ajattelin vähän päivittää autoa. Tehdään pojan kanssa vaihtokauppa, kun hän lähtee ulkomaille töihin.



Näin tapaus eteni

- Työtuomioistuin antoi tuomionsa työaika-asiassa joulukuussa 2024.
- Oikeus tarkasteli tapauksia vuosilta 2014–2021.
- Tapaus tuli vireille oikeuteen 2021 lopussa.
- Oikeus antoi ensimmäisen välituomion keväällä 2023.
- Työnantaja oli soveltanut pelastuslaitoksen henkilökuntaan varallaoloa, vaikka kyse on ollut työajasta.
- Varallaolosta maksettiin varallaolokorvausta. Sen suuruus on noin 30 prosenttia korottamattomasta tuntipalkasta.

Tietoa työttömyyskassan maksamista etuuksista

Työttömyyskassan jäsenyyttä voi verrata vakuutuksen ottamiseen. Kassan jäsenenä turvaat toimeentulosi työttömyyden tai lomautuksen varalta.



Ewertti eAsiointi

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



Chat-palvelu

• Nettisivuilla ja Ewertti eAsioinnissa.



Puhelinpalvelu

• Numerossa 010 190 300.



Päivärahälaskuri

• Voit laskea arvion ansiopäivärahan suuruudesta.



Käsittelytilannepalvelu

• Voit seurata työttömyyskassan yleistä käsittelytilannetta hakemustyypeittäin.

Työttömyyskassa maksaa jäsenilleen erilaisia etuuksia. Lisätietoa etuuksista ja hakuohjeet löydät nettisivuiltamme tyottomyyskassa.jhl.fi.

Ansiopäiväraha

Ansiopäiväraha muodostuu peruspäivärahan suuruudesta perusosasta ja hakijan palkan mukaan määräytyvästä ansio-osasta. Hakijan ikä ja työhistorian pituus vaikuttavat ansiopäivärahan keston.

Ansiopäiväraha turvaa toimeentulosi työttömyyden aikana. Sinun on mahdollista saada ansiopäivärahaa myös lomautuksen, osa-aikaisen työntöön, työllistymistä edistävään palveluun osallistumisen ja joissain tapauksissa myös opiskelun ajalta. Tarvitsemme aina työvoimaviranomaiselta lausunnon voidaksemme maksaa sinulle päivärahaa.

Lisäksi sinun tulee olla täyttänyt jäsenyyden ja työssäoloehto. Työssäoloehto täyttyy, kun olet 28 kuukauden tarkastelujakson aikana kerännyt yhteensä 12 työssäoloehdon täyttävää kuukautta. Työskentelyn aikana sinun on oltava työttömyyskassan jäsen.

Päivärahan saaminen edellyttää aina sitä, että työnhakusi on voimassa. Työnhakijaksi ilmoittautuminen hoituu helpoiten tyomarkkinatori.fi-palvelussa.

Liikkuvuusavustus

Liikkuvuusavustuksen tarkoituksena on tukea työpaikan vastaanottamista kauempaa kotoa. Voit saada liikkuvuusavustusta, jos olet oikeutettu työttömyys-

etuuteen ja vastaanotat vähintään kaksi kuukautta kestävästä työstä tai siihen liittyvästä koulutuksesta. Liikkuvuusavustusta maksetaan enintään 60 päivää.

Liikkuvuusavustuksen saaminen edellyttää, että vastaanottamassasi kokoaikatyössä tai siihen liittyvässä koulutuksessa päivittäisen työmatkan kesto on keskimäärin yli kolme tuntia. Osa-aikatyössä matkan keston tulee olla keskimäärin yli kaksi tuntia.

Muutosturvaraha

Muutosturvakokonaisuus 55 vuotta täyttäneille muodostuu kerralla maksettavasta kuukauden palkkaa vastaavasta muutosturvarahasta, arvoltaan kahden kuukauden palkkaa vastaavasta koulutuksesta sekä pidennetystä työllistymisvapaasta.

Voit olla oikeutettu muutosturvaan, jos olet täyttänyt 55 vuotta viimeistään irtisanomispäivänä ja työsi päättyy taloudellisista ja tuotannollisista syistä 1.1.2023 tai sen jälkeen, olet ollut irtisanomiseen mennessä samalla työnantajalla vähintään viisi vuotta ja olet ilmoittautunut työttömäksi työnhakijaksi.

Vuorottelukorvauksen maksaminen päättyi

Vuorotteluvapaajärjestelmä lakkautettiin lakimuutoksella 1.8.2024 alkaen. Muutos tuli voimaan siten, että vuorotteluvapaan pystyi aloittamaan vielä 31.7.2024. Koska vapaan enimmäiskesto oli kuusi kuukautta, viimeiset vuorottelukorvaukset maksettiin alkuvuodesta 2025.

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.

Seuraa meitä somessa!

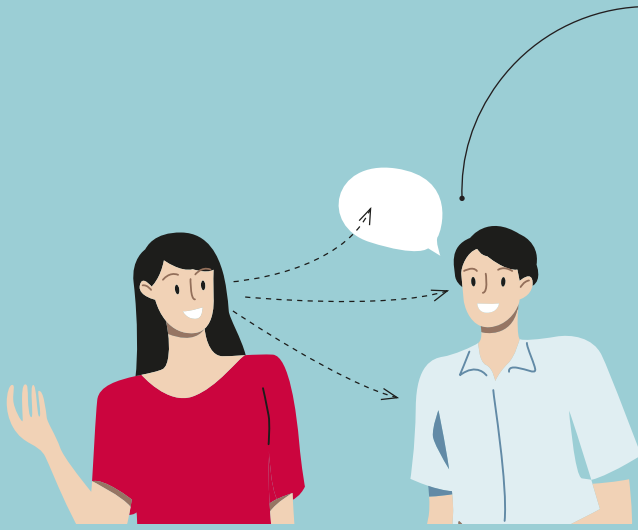


Postiosoite: PL 100, 00531 Helsinki
Sähköposti: tkassa@jhlkassa.fi

Kuunteleminen kultaa

Hyvä kuunteleminen on kovaa työtä, jota ei tarvitse osata luonnostaan. Sitä voi opetella yksinkertaisten tekniikoiden avulla.

Teksti **Laura Pörsti**



B

Mieti toisen tarvetta, älä omaasi

USEIN IHMISET MIETTIVÄT TOISEN PUHUESSA, mitä sanoisivat seuraavaksi. Hyvä kuuntelija unohtaa oman egonsa ja keskittyy toisen puheeseen. Jos tästä seuraa hiljainen hetki, voi turvautua fraaseihin, kuten ”hyvä kun otit puheeksi, minun täytyy miettiä hetki”. Näin vastausta ei tarvitse valmistella toisen puhuessa.

Harva ihminen toivoo neuvoja. Annamme niitä helposti, koska toisen vaikea tunne tarttuu välittömästi. Päästäksemme siitä eroon alamme ratkoa tilannetta. Palauta tällöin fokus puhujaan: mitä hän oikeasti tarvitsee? Sitä voi myös kysyä.

A

Lue tilannetta

KUN TYÖTOVERI TULEE JUTTELEMAAN, on tärkeää pyrkiä lukemaan tilannetta. Millaista kuuntelua hän kaipaa? Odottaako hän sparraavaa otetta, tuliko pyytämään apua vai höpötteleekö muuten vaan? Ihmiset eivät usein ilmaise motiivejaan suoraan. Jos epäilet tilannetajuasi, voit kysymyksillä varmistaa, ymmärrätkö oikein.

Esihenkilön on tärkeä selvittää, kaipaako puheille tullut alainen ratkaisua vai kuulluksi tulemistä. Jos konkreettiseen ongelmaan tarjoaa vain ymmärrystä tai tunnekysymykseen pikaratkaisua, puhuja ei koe tulleen kohdatuksi.





D

Tutustu aiempiin
Näin onnistut
-vinkkeihin:
motiivilehti.fi

Hyvä kuuntelija unohtaa oman egonsa.

Tyhjennä mielesi

USEIN KUVITTELEMME OLEVAMME PAREMPIA kuuntelijoita kuin olemme. Parantamisen varaa on aina.

Avuksi voi olla aloittelijan mieli-harjoitus, joka on peräisin zen-buddhalaisesta perinteestä. Kun tehtävänäsi on kuunnella, tyhjennä aluksi mielesi. Kuvittele, että et tiedä puhujasta mitään. Sinulla ei ole omia motiiveja tai tavoitteita tilanteessa. Otat kaiken vastaan ensimmäistä kertaa.

Näin silmät, korvat ja keho aukeavat kokemaan asioita. Puhujasta tuntuu hyvältä, kun tulet avoimena tilanteeseen etkä ole heti kommentoimassa.

C

Anna itsellesi toimeksiantoja

HYVÄ KUUNTELEMINEN ON TYÖLÄSTÄ. Ajatukset harhailtavat ja vaikeista asioista tulee levoton olo. Tämä on normaalia. Kuuntelijan tehtävä ei ole yrittää muuttaa tilannetta kepeäksi, vaan tehdä työnsä, eli kuunnella.

Itselleen voi antaa pieniä kuuntelemisen toimeksiantoja. Voit esimerkiksi yrittää ymmärtää, mitä toinen tarkoittaa, tai keskittyä oppimaan uusia näkökulmia. Joskus on hyödyllistä keskittyä kokonaisuuteen ja kuunnella, mitkä sanat tai fraasit toisen puheessa toistuvat. Ne voivat paljastaa jotakin oleellista.



Miksi kuunteleminen on vaikeaa?

MEILLÄ ON KOKO AJAN paljon mielessä, ja tarkkaavaisuuden resurssit tulevat helposti vastaan. Samanaikainen kuunteleminen ja ajatteleminen vie kaistaa.

Suhde puhujaan vaikuttaa myös. Saatamme miettiä, voimmeko luottaa siihen, että hän kertoo asiansa vai onko hänellä muitakin motiiveja. Motiivien pohdinta vie huomion kuuntelemiselta.

VINKIT ANTOI työterveys- ja organisaatiopsykologi Teemu Ollikainen.



Mona Bling on vaikuttaja ja kirjailija, jonka mielestä jokaisen aikuisen kannattaisi puhaltaa saippuakuplia tasaisin väliajoin.

Huonon itsetunnon hyödyt

TÖRMÄSIN KOTIBILEISSÄ SÖPÖÖN MIEHEEN. Sain urkittua häneltä, että hän on edelleen sinkku. Lähdin vessaan ja hän jääkaapille. Sovimme, että juttelemme uudestaan myöhemmin. Jäin kuitenkin suustani kiinni ystäväni kanssa ja kun näin miehen seuraavan kerran, hän suuteli kaunista tummahiuksista naista.

Rehellisiä jos ollaan, minua harmitti. Mietin, miksi en minä. Miksi minä en kelpaa? Mikä minussa on vikana? Tämä kaikki kuulostaa nyt hassulta, mutta vaikka minua ei varsinaisesti torjuttu, sillä hetkellä tuntui, että olin jäänyt kakkoseksi.

Tunne johtui siitä, että minulla on huono itsetunto sosiaalisissa ja varsinkin romanttisissa yhteyksissä. Ammatillisessa kontekstissa itsetuntoni taas on huippu. Tiedän olevani hyvä siinä, mitä teen. Tiedän, että jos saan kritiikkiä, se ei kerro minusta ihmisenä mitään.

Miksi pidän itseäni vankkumattoman hyvänä yhdessä asiassa ja luuserina toisessa? Ihmisellä ei ole vain hyvä tai huono itsetunto. Asiantuntijat puhuvat itsetuntoprofilista, joka kertoo, millaisissa yhteyksissä ja millaisilla hetkillä ihmisen itsetunto on hyvä ja milloin heikko.

Itsetuntoa ei voi maagisesti muuttaa paremmaksi. Sen sijaan voi oppia havainnoimaan omia käytösmalleja ja asioita, jotka laukaisevat huonon itsetunnon. Voi oppia kyseenalaistamaan asioita, joita pitää totuuksina.

Itsetuntoa työstävän ihmisen on oltava oman itsensä faktantarkastaja. Jos pää sanoo synkällä hetkellä "Sinä olet epäviehättävä", pitää kysyä: "Pystytkö nimeämään, kuka näin sanoo?" Jos et pysty todistamaan itsellesi, että olet kaveriporukkasii noloin tai työpaikkasii surkein eikä kukaan ole niin sanonut, miksi uskoisit ääntä päässäsi?

Haluan oppia elämään puutteellisuuksieni kanssa. Haluan oppia ymmärtämään mieltäni, jotta voin olla armollinen itselleni hetkinä, joina tunnen riittämättömyyttä ja huononmuutta. Yritän muistuttaa itseäni siitä, että tunteet menevät ohi eivätkä ole totuuksia.

Aina ei voi onnistua ja se on okei. Myös huono itsetunto on okei - sitä voi työstää. Toivon, että joskus vielä osaan puhua itselleni kotibileissä yhtä armollisesti kuin työpaikalla.

Mona Bling Kolumnisti



MIKSI OIKEIN PIDETTY TYÖAIKAKIRJANPITO ON TÄRKEÄÄ?

Laki velvoittaa työnantajan seuraamaan työaika. Huonosti hoidettu työajanseuranta voi johtaa epäselvyyksiin.

1

Miksi työnantaja seuraa työaika?

Työnantajalla on lakisääteinen työajanseuranta-velvoite työikalain perusteella. Työaikalaki koskee lähes kaikkea työ- ja virkasuhteessa tehtyä työtä. Työikalain 2 §:ssä säädetään poikkeukset soveltamisalasta. Työikalain 3.1 §:n mukaan työaika on työhön käytetty aika riippumatta siitä, missä työtä tehdään, sekä aika, jonka työntekijä on velvollinen olemaan työnantajan määrämällä työntekopaikalla työnantajan käytettävissä. Työajasta ei voi sopia työaikadirektiivin ja työikalain mukaan työntekijän vahingoksi. Useissa työehtosopimuksissa on tarkempia määräyksiä työajasta.

Työikalain 32 § velvoittaa työnantajan kirjaamaan tehdyt työtyötunnit ja niistä suoritettavat korvaukset työntekijöittäin. Työaikaseurannan avulla erotetaan työaika ja vapaa-aika. Työajan seurannalla on tarkoitus varmistaa työikalain noudattaminen,

se, ettei töitä tehdä liikaa, ja että työntekijälle jää aikaa myös palautumiseen. Käytännössä työaikakirjanpito sisältää työvuoroluettelot, joista näkyy työntekijän säännöllinen työaika alkamis- ja päättämisaikakohtineen työpäivittäin, päivittäiset lepoajat ja maksetut korvaukset.

Työaikakirjanpidolla on merkitystä esimerkiksi silloin, kun joudutaan ratkomaan työnantajan ja työntekijän erimielisyyksiä tehdyistä työtunneista ja niistä maksetuista korvauksista. Huonosti hoidettu työaikakirjanpito johtaa epäselvyyksiin.

2

Milloin työnantaja saa muuttaa työvuorolistaa?

Työvuorolista on annettava työntekijälle tiedoksi hyvissä ajoin, viimeistään viikkoa ennen työvuorolistan alkamista. Työnantaja voi muuttaa jo vahvistettua työvuorolistaa vain töiden järjestelyyn liittyvästä perustellusta syystä tai työntekijän suostumuksella.

Työnantajan tulee ottaa huomioon työvuorolistojen laadinnassa noudattamansa työehtosopimuksen määräykset. Ole yhteydessä omaan luottamusmieheesi, jos epäilet, että työnantaja muuttaa jo vahvistettua työvuorolistaa vastoin työehtosopimusmääräyksiä.

3

Kuinka pitkään työaikakirjanpito on säilytettävä?

Työntekijällä on oikeus pyynnöstä saada työnantajalta kirjallinen selvitys omista työvuoroluetteloistaan ja työaikakirjanpidostaan.

Tämä tieto on annettava myös luottamusmiehelle – tai, jos luottamusmiestä ei ole valittu, työsuojeluvaltuutetulle, luottamusvaltuutetulle tai muulle työntekijän valtuutamalle henkilölle. Jos työnantaja ei pyynnöstä toimita työntekijälle työaikakirjanpitoa, aluehallintovirasto voi velvoittaa työnantajan toimittamaan asiakirjat.

Työaikakirjanpito on säilytettävä ainakin työikalain 40 § ja 41 §:ssä säädetyn kanceajan päättymisen saakka. Rikoslain 47 luvun 2 §:ssä säädetään työaikaosuojelurikoksesta rangaistukseksi sakkoa tai enintään kuusi kuukautta vankeutta. Työntekijän omille selvityksille ja muistiinpanolle työaikakirjanpidosta voidaan antaa merkitystä, jos työnantaja on laiminlyönyt työaikakirjanpidon pitämisen tai pitänyt sitä väärin.



Kati Piipponen, lakimies
JHL:n oikeudellinen toimialue
kati.piipponen@jhl.fi

LUE LISÄÄ tyosuojelu.fi, KKO:2021:52

PÅ SVENSKA Läs lagkolumnen på motiivilehti.fi/sv fr.o.m. 2.4

KOULUTUS

Uuden luottamus-
miehen kurssi

KENELLE?

Uusille luottamus-
henkilöille ja sellai-
siksi aikoville

KESTO

Kaksi päivää

**MILLOIN
SEURAAVA?**

Tänä vuonna ei kurs-
sia enää järjestetä.
Uudet luottamus-
miehet voivat osal-
listua Edunvalvonnan
ja yhteistoiminnan
kurssille. Seuraava
on 5.-7.5. Kuopiossa.



Tunteen paloa ja aatetta jaloa

Uuden luottamusmiehen kurssi on ensiaskel luottamus-
henkilön uralla. Asiasisällön lisäksi opetusohjelmassa on
uusien ystävyysuhteiden solmimista.

Teksti **Samppa Haapio** Kuvat **Pixabay.com, Samppa Haapio**

Mikä on SAK? Mitä tarkoittaa paikallinen
sopiminen? Näitä ja muita asioita moni
luottamushenkilöksi aikova ei välttämättä
tiedä. Uuden luottamusmiehen kurssi lähtee
liikkeelle perusteista. Se on nimensä
mukaisesti tarkoitettu uusille luottamushenkilöille ja
sellaisiksi aikoville.

- Tyypillinen osallistuja haluaa tehdä työpaikkansa
paremmaksi itselleen ja työkavereilleen, tiivistää **Isto
Mäkelä**, uuden luottamusmiehen kurssin vastuuo-
pettaja.

Mäkelä veti helmikuussa kurssin **Eija Salmen**
kanssa Tampereella. Mäkelän mukaan kurssin tehtävä
on iskostaa sydämiin ”tunteen palo ja aate jalo”.

- Kurssin jälkeen osallistujalla pitää olla tunne, että
luottamushenkilönä pystyy oikeasti vaikuttamaan

asioihin. Työpaikoilla ei tarvitse alistua epäoikeuden-
mukaisuuksiin.

Suunnitelma opintielle

Asiasisällön lisäksi kurssin tärkeimpiä anteja ovat ver-
kostoituminen. Isto Mäkelän mukaan moni suunnitte-
lee tulevan opintopolkunsa yhdessä uusien tuttavuuksien
kanssa.

Osana kurssia osallistujat laativat henkilökohtaiset
opintosuunnitelmat. JHL-opiston sivuilla on listattu
tarjolla olevia koulutuksia jatko-opintopoluksi. Eri
toimialojen luottamushenkilöille on tarjolla esi-
merkiksi erikoistumiskursseja.

Luottamushenkilöiden ajankohtaispäivillä aloittele-
vat luottamushenkilöt oppivat konkareiden kokemuk-
sista usein enemmän kuin opettajilta, Mäkelä kertoo.



Wiljami Kaskimies (vas. kuva) ja Kia Maurio ovat kumpikin tuoreita luottamushenkilöitä.



Uudet opit heti käyttöön

Helsinkiiläinen **Wiljami Kaskimies** työskentelee Korkeasaaren eläintarhan aluehuollossa kiinteistö- ja ympäristöyksikössä. Kaskimies ilmoittautui kurssille työkaverinsa kanssa sen jälkeen, kun hänet oli valittu vuoden vaihteessa luottamushenkeksi.

Kaskimiehellä on edessä pian organisaation muutosneuvottelut.

- Toivottavasti pääsen ottamaan opit heti käyttöön.

Kaskimiehen mukaan kokemusten jakaminen esimerkiksi työnantajan käyttämistä neuvottelukeinoista ja työntekijöiden odotuksista oli kiinnostavaa.

- Tarkoitus on osallistua mahdollisimman monelle jatkokurssille.

Kia Maurio on töissä Seilabissa eli Seinäjoen elintarvike- ja ympäristölaboratoriossa. Hän on aloittanut vuoden alussa luottamushenkilönä.

Maurio kertoo saaneensa neuvoja erityisesti jäsenhankinnan ja järjestäytymisen kehittämiseksi. Hänen mukaansa monilla työpaikoilla ei tiedetä kovin hyvin, miten esimerkiksi luottamushenkilö voi auttaa työntekijöitä.

Myös Maurio suunnittelee osallistuvansa kaikkiin mahdollisiin koulutuksiin.

- Haluan, että minulla on paremmat valmiudet jakaa tietoa työpaikalla ja toimia tehtävässäni.



Näitä asioita kurssilla opitaan

- Luottamushenkilön tehtävät
- Luottamushenkilön toimintaympäristö
- Edunvalvontaketjun toiminta
- Liiton aluetoiminta
- Tukiverkoston luominen

TULEVIA KOULUTUKSIA

YHDISTYSTOIMINNAN ABC

14.-16.5.2025
3 PV, HELSINKI

Kurssi on tarkoitettu yhdistysten hallitusten aktiiveille ja aktiiveiksi aikoville. Kurssilla perehdytään yhdistystoiminnan perusteisiin ja yhdistyksen tehtäviin. Hakuaika päättyy 14.4.

JHL TUTUKSI UUSILLE JÄSENI LLE

5.-6.6.2025
2 PV, HELSINKI

Kaikille uusille jäsenille avoimella kurssilla tutustutaan liiton yhteiskunnalliseen merkitykseen ja tehtäviin sekä JHL:n rooliin jäsenten etujen ja oikeuksien puolustajana. Hakuaika päättyy 28.4.

TYÖHYVINVOINTIKURSSI

2.-4.6.2025
3 PV, HELSINKI

Kurssilla perehdytään työpaikan työhyvinvoinnin edistämiseen ja luottamushenkilöiden omaan jakamiseen. Kurssilla suoritetaan TTK:n työhyvinvointikortti. Hakuaika päättyy 28.4.

TYÖHYVINVOINNIN KEHITTÄMISPÄIVÄT RAVITSEMIS- JA PUHTAUSALOILLA

12.-13.6.2025
2 PV, HELSINKI

Asiaa alan työhyvinvoinnista ja jakamisesta. Alustuksia ja käytännön harjoitteita sovellettavaksi arjen töihin. Uusia tuttavuuksia ja verkostoitumista. Hakuaika päättyy 5.5.

Kaikki koulutukset täällä
jhl.fi/koulutus

YHDISTYSTEN ILMOITUKSIA

ETELÄ-SUOMI

Palvelukeskus Helsinki JHL 210

Sääntöm. kevätkokous 7.4. klo 18-20 JHL-talo, Sörnäisten rantatie 23, Helsinki. Syksyille suunnitella jäsenviikonloppu, keskustelua aiheesta. Yhd. tarjoaa illallisen läheisessä ravintolassa (max 30hlö), ilm. jhl210.fi -nettisivuilla. Herkkukorin arvonta, osallistu yhd. nettisivuilla.

Lahden seudun teknisen alan työntekijät JHL 204

Sääntöm. kevätkokous 10.4. klo 17.30 Demarisali, Hämeenkatu 7, Lahti.

Helsingin hyvinvointi-alueen ammattilaiset JHL 882

Sääntöm. kevätkokous 23.4. klo 17 Helsingin yhteisjärjestön toimitila, Säästöpankinranta 6 C, 5. krs, Helsinki. Ilm. tarjoilujen vuoksi 21.4. mennessä p. 041 533 7259 tai pirkko.makela@hotmail.fi.

Järvenpään JHL 213

Sääntöm. kevätkokous 24.4. klo 18 Bulevardikorttelin Kolmisointu, Sibeliuksenkatu 8, Järvenpää. Ilm. 14.4. mennessä jhl.huvitm@gmail.com.

HUS Helsinki JHL 035

Sääntöm. kevätkokous 24.4. klo 17.30 yhd. toimisto, Kolmas Linja 21 B 57, Helsinki. Etelä-Suomen aluetoimiston ajankohtaiset asiat, vuoden 2026 toiminta, jäsenistön ehdotukset. Kokoukseen mahdollista osallistua myös Teamsin välityksellä, linkin tilaaminen 22.4. mennessä HYKShkn@outlook.com.

ITÄ-SUOMI

Siilinjärven JHL 414

Sääntöm. kevätkokous ruokailun merkeissä 8.4. klo 17.30

ravintola Fonttis, Kuiluntie 2, Siilinjärvi.

Leppävirran JHL 269

Sääntöm. kevätkokous 9.4. klo 17 kunnantalon Alakamari, Savonkatu 39, Leppävirta. Kahvitarjoilu.

Meijän Sote JHL 212

Sääntöm. kevätkokous 23.4. klo 17 Siun soten luottamusmiestoimisto, talo 8, 1. krs, Tikkamäentie 16, Joensuu.

Joensuun seudun JHL 310

Sääntöm. kevätkokous 23.4. klo 18 ravintola Usva, Kauppakatu 44, 80100 Joensuu. Kahvitarjoilu klo 17.30 alkaen.

Savonlinnan seudun JHL 567

Sääntöm. kevätkokous 23.4. klo 18 Sokos Hotel Seurahuone, Othello kokoustila, Kauppatori 4-6, Savonlinna. Ilmapala.

Sisä-Savon JHL 233

Sääntöm. kevätkokous 24.4. klo 17.30 Seurala, Kerkontie 15, Kerkonkoski. Kahvit ja pientä purtavaa. Sit. ilm. 17.4. mennessä ssjhl@outlook.com, ilm. ruoka-aine allergiat.

KAAKKOIS-SUOMI

Raideammattilaisten osasto 9 JHL

Sääntöm. kevätkokous 28.4. klo 17 ABC:lla, Vehkanotko 2, Pieksämäki. Ruokailu kokouksen päättyessä.

LOUNAIS-SUOMI

Naantalin kunnalliset JHL 246

Sääntöm. kevätkokous 10.4. klo 18 kaupungin varikko, Rautakatu 7, Naantali. Kahvitarjoilu.

Harjavallan kunnalliset JHL 272

Sääntöm. kevätkokous 23.4.

klo 18 ruokala, Myllykatu 10, Harjavalta. Ilm. 11.4. mennessä Sari Aromaa, p. 044 432 5465.

Raideammattilaisten Varsinais-Suomen osasto 201 JHL

Sääntöm. kevätkokous 29.4. klo 18 junahenkilökunnan neuvottelutila, Ratapihankatu 37, Turku. Kokouksessa sima- ja munkkitarjoilu. Levin lomaosakkeen myynti

OULUN SEUTU

Limingan JHL 531

Sääntöm. kevätkokoukseen 15.4. klo 17.30 luottamusmiehen toimisto, Pölykuja 3, Liminka. Kahvitarjoilu. Hallitus kokoontuu 16.30. Kahvien vuoksi ilm. Eeva-Liisalle 11.4. mennessä p. 040 732 8000.

Yksityisten alojen JHL 149

Sääntöm. kevätkokous 22.4. klo 17 ravintola Hai Longi, Isokatu 8, Oulu. Ilm. jhl149.jhlyhdistys.fi/tapahtumat/kevatkokous-2025/.

Oulun alueen JHL 887

Sääntöm. kevätkokous ja maksuton jäsenilta 24.4. klo 17 elokuvateatteri Star, Kalliotie 6, Oulu. Yhd. 887= yhdistyneet

yhdistykset 024+379.

Kokouksen jälkeen n. klo 18.30 Kenraaliharjoitus-elokuva, yhd. tarjoaa myös leffaherkut jäsenille! Ilm.13.4. mennessä jhlry379@gmail.com tai p. 044 988 3794. Ilm. nimi, puhelinnumero, sähköposti sekä ruoka-aineallergiat.

Julkisten ja hyvinvointialojen Oulun yhdistys JHL 334

Sääntöm. kevätkokous 25.4. klo 18 Ravintola Rauhala, Mannenkatu 4, Oulu. Yhdistys tarjoaa kokouksen päätyttyä ruokailun, ilm. 14.4. jari.tilus@gmail.com.

POHJANMAA

Vaalan JHL 665

Sääntöm. kevätkokous 10.4. klo 17 Vaalan kunnantalo, Vaalantie 14, Vaala.

VALTAKUNNALLINEN

44. Suomen paloveteraanien valtakunnallinen Kuusapilakongressi Jyväskylässä Säynätsalossa 7.5. kongressiohjelman ja ilmoittautumisen ohjeet: Kirjoita nettiselaimen Jyväskylän Paloveteraanit.

Äänestä ehdokastasi Sami Mann



KUNTAVAALIT
151

Sporakuski,
sähköasentaja



vasemmisto
vänstern

4.-5.6.2025

Edustajiston kokous

Edustajiston jäsenille, hallituksen jäsenille ja tilintarkastusyhteisölle
JHL:N EDUSTAJISTON SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN KEVÄTKOKOUS

Julkisten ja hyvinvointialojen liitto JHL ry:n edustajiston sääntömääräinen kevätkokous kutsutaan koolle 4.-5.6.2025. Kokous alkaa keskiviikkona

4.5. klo 10 Clarion Hotel Helsinki Airportissa Helsinki-Vantaan lentoasemalla osoitteessa Taivastie 3, 01530 Vantaa. Kokouksen arvioidaan päättyvän torstaina 5.6.2024 klo 14.

Kokousta valmistelevat ryhmäkokoukset pidetään samassa paikassa keskiviikkona 4.6. klo 9.

Asiat Kevätkokouksessa asioina ovat sääntöjen 11 § 9. kohdan määräämät asiat.

Kokoukselle tarkoitetut, sääntöjen 11 § 3. kohdan mukaiset aloitteet on toimitettava hallitukselle 4.4.2025 mennessä. Aloiteoikeus edustajiston kokouksille on liiton hallituksen jäsenillä, jäsenyhdistyksillä, yhteisjärjestöillä ja edustajiston jäsenillä. Toivomme, että aloitteet lähetetään jokainen omana tiedostonaan. Aloitteet toimitetaan sähköpostitse osoitteella kirjaamo@jhl.fi.

Julkisten ja hyvinvointialojen liitto JHL ry

Håkan Ekström
puheenjohtaja

Mari Keturi
toimialajohtaja

Edustajiston jäsenille, hallituksen jäsenille ja tilintarkastusyhteisölle
JULKISTEN JA HYVINVOINTIALOJEN TYÖTTÖMYYSKASSAN EDUSTAJISTON SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN KOKOUS

Julkisten ja hyvinvointialojen työttömyyskassan edustajisto kutsutaan koolle 4.6.2025 klo 12.30. Clarion Hotel Helsinki Airportissa osoitteessa Taivastie 3, 01530 Vantaa.

Asiat Kokouksessa edustajisto käsittelee työttömyyskassan sääntöjen 12 §:n 11 momentissa mainitut asiat ja sääntöjen 11 §:n 6 ja 7 momentin mukaiset edustajiston jäsenten vaihdokset.

Työttömyyskassan sääntöjen 12 §:n 7 momentin mukaisten kokoukselle tarkoitettujen aloitteiden on saavuttava hallitukselle viimeistään 4.4.2025. Aloiteoikeus edustajiston kokoukselle on kassan hallituksella, asiamiespiireillä ja edustajiston jäsenillä.

Työttömyyskassan sääntöjen 20 §:n 2 momentin mukaisesti työttömyyskassan toimintakertomus ja tilinpäätös sekä tilintarkastajien kertomus lausuntoineen on nähtävänä työttömyyskassan toimistossa 11.-17.4.2025 välisenä aikana.

Saila Ruuth
hallituksen puheenjohtaja

Harri Isoviita
kassanjohtaja

Till representantskapets ledamöter, styrelsemedlemmar och revisionsammanslutningen

JHL:S REPRESENTANTSKAPS ORDINARIE VÅRMÖTE

Förbundet för den offentliga sektorn och välfärdsområdena JHL rf:s representantskap kallas till ordinarie vårmöte den 4-5 juni 2025. Mötet inleds onsdagen den 4 juni kl. 10 på Clarion Hotel Helsinki Airport, Helsingfors-Vanda flygplats, Taivastie 3, 01530 Vanda. Mötet torde avslutas torsdagen den 5 juni kl. 14.

Gruppmötena som bereder mötet börjar på samma plats onsdagen den 4 juni kl. 9.

Ärenden Vid representantskapets ordinarie vårmöte behandlas de ärenden som anges i 11 § 9 punkten i JHL:s stadgar.

De som i enlighet med 11 §, 3 punkten i stadgarna vill lämna in motioner till mötet, ska sända in dem till förbundsstyrelsen senast den 4 april 2025. Förbundsstyrelsens medlemmar, medlemsföreningarna, samorganisationerna och representantskapets ledamöter har rätt att lämna motioner till representantskapets möten. Vi önskar att varje motion skickas som en separat fil. Motioner lämnas in per e-post till kirjaamo@jhl.fi.

Förbundet för den offentliga sektorn och välfärdsområdena JHL rf

Håkan Ekström
ordförande

Mari Keturi
branschchef

Till representantskapets ledamöter, styrelsens medlemmar och revisorerna

ARBETSLÖSHETSKASSAN FÖR DEN OFFENTLIGA SEKTORN OCH VÄLFÄRDSOMRÅDENAS REPRESENTANTSKAPS ORDINARIE MÖTE

Representantskapet för Arbetslöshetskassan för den offentliga sektorn och välfärdsområdena kallas till möte 4.6.2025 kl 12.30. på Clarion Hotel Helsinki Airport Taivastie 3, 01530 Vanda.

Ärenden Representantskapet behandlar på mötet de ärenden som nämns i 12 § 11 mom. i arbetslöshetskassans stadgar samt byte av representantskapsledamöter i enlighet med 11 § 6 och 7 mom. i stadgarna.

De som i enlighet med 12 § 7 mom. i stadgarna vill lämna in initiativ till mötet, ska sända dem så att de är styrelsen till hands senast 4.4.2025. Kassans styrelse, ombudsdistriktet och representantskapets ledamöter har rätten att komma med initiativ till representantskapets möten.

Enligt 20 § 2 mom. i arbetslöshetskassans stadgar kommer arbetslöshetskassans verksamhetsberättelse och bokslut samt revisionsberättelsen med utlåtanden att finnas till påseende på arbetslöshetskassans kontor 11.-17.4.2025.

Saila Ruuth
styrelseordförande

Harri Isoviita
kassadirektör



JOKO VALITSIT EHDOKKAASI?

IHMISARVO TYÖSSÄ, yhdenvertaisuus ja ihmisen puolella. Siinä perusarvot, joihin kaikki Suomen palkansaajien keskusjärjestö SAK:n kunta- ja aluevaaliehdokkaat ovat sitoutuneet.

SAK:n vaaligalleriasta löydät ehdokkaat, jotka ovat SAK:-laisten liittojen, kuten JHL:n, jäseniä tai töissä ay-liikkeessä.

Näissä vaaleissa voit vaikuttaa siihen, miten mummoasi hoidetaan ja onko varhaiskasvatuksessa riittävästi työntekijöitä.

Pidetään yhdessä huoli, että leikkaukset eivät kohdistu ihmisiin! Ennakkoäänestys on 2.-8.4. ja vaalipäivä 13.4..

SAK:n vaaligalleriat: kuntavaaligalleria.fi ja aluevaaligalleria.fi



Työtapaturmien määrä kasvoi viime vuonna. Palkansaajille sattui yhteensä 115 000 työtapaturmaa. Katso tarkat tilastot: tyotapaturmatieto.fi

Peukut pystyyn tes-neuvotteluihin – ja kevään tulolle!

Työ innostaa, mutta epävarmuus kalvaa

JULKISTEN ALOJEN TYÖ koetaan tärkeäksi. Hallituksen leikkaukset rapaattavat kuitenkin luottamusta työn tulevaisuuteen ja uhkaavat työhyvinvointia. Yli 90 prosenttia julkisen alan työntekijöistä pitää työtään merkityksellisenä,

ja innostus työhön on lisääntynyt, selviää Kevän tutkimuksesta. Samaan aikaan epävarmuus työn jatkuvuudesta on kasvanut, erityisesti hyvinvointialueilla ja valtio-sektorilla. keva.fi/uutishuone

Seuraa meitä
somessa ja
verkossa!

jhl.fi





Nähdään Lapsimessuilla!

JHL:llä on oma osasto Lapsimessuilla 11.-13.4. Helsingin Messukeskuksessa, jossa samanaikaisesti järjestetään Lemmikki- ja Ruokamessut. Tule moikkaamaan ja keskustelemaan.



Tule kuulemaan työeläkkeistä

Työeläkevakuuttajat Tela järjestää eri puolella Suomea keväällä ja syksyllä livetilaisuuksia eläkeuudistuksesta. Katso päivämäärät ja paikkakunnat: tela.fi/tyoelakekoulu



Tasa-arvotietoa vaaleihin

Tasa-arvon työkalut -tietopaketti tukee puolueita, ehdokkaita ja valtuutettuja vaalityössä. Löydät sen Valtioneuvoston sivuilta: julkaisut.valtioneuvosto.fi

120

miljoonaa euroa viuhui hallituksen leikkuriin viime vuonna ammatillisen koulutuksen rahoituksesta.

ETUHINTAAN FESTAREILLE

VALKEAKOSKI KUTSUU KESÄLLÄ! JHL:n jäsenenä saat lipun Valkeakosken perinteiseen Työväen Musiikkitapahtumaan peräti kolmekymppiä halvemmalla kuin muut. Tänä kesänä musiikki- ja muusta tapahtuma-annista nautitaan torstaista sunnuntaihin 24.-27.7. Lauantai on JHL:n oma tapahtumapäivä, jolloin luvassa on liiton jäsenille erityistä ohjelmaa. Etuhintaiset liput täältä: tiketti.fi/tarjous/tyovaen-musiikkitapahtuma-2025/liitot



VÄINÖ LINNA

TUNTEMATON SOTILAS

Kesällä 2025

70
PYYNIKIN
KESÄTEATTERI



Unelmat toteutuivat Suomessa

Natalia Lomp muutti Venäjän Karjalasta Suomen Vaalaan ja sai kaiken, mitä toivoi: perheen, kodin ja työpaikan.

Teksti **Heli Koppelo**

Kuva **Janica Karasti**

2

kissaa, Helmi ja Mustiina

4

ihanaa työkaveria

320

ruoka-annosta koululaisille päivässä

10

hihtoretkeä vuodessa

1

uinti viikossa

19

vuotta Suomessa

2

sydänystävää Suomessa

MINÄ OLEN

- Natalia Lomp, 49
- Koulutukseni on ravitsemistyöntekijä ja laitoshuoltaja
- Työnantajani on Vaalan kunta
- Työpaikkani on Vaalan yhtenäiskoulun oppilasravintola
- Perheeseeni kuuluvat mies ja 16- ja 11-vuotiaat lapset
- Harrastan uimista ja luonnossa liikkumista
- Olen JHL:n luottamusmies ja Oulun seudun maahanmuuttajaverkoston OuVerin aktiivi

VAIN VERKOSSA: Natalia Lomp kertoo, mitä suomalaiseen työelämään pääseminen vaatii: motiivilehti.fi.



FFC:s valgalleri hjälper dig att välja kandidat i kommunal- och välfärdsområdesvalet.

FFC:S VALGALLERI HJÄLPER DIG ATT VÄLJA

Osäker på vem du ska rösta på i kommunal- och välfärdsområdesvalet? FFC:s valgalleri hjälper dig att välja. Varje kandidat i FFC:s galleri har godkänt organisationens tre grundvärderingar och förbundet sig till att främja dem: Värdena är människovärde i arbetet, lika värde och på människans sida. Hitta din kandidat och rösta på förhand i välfärdsområdesvalet 2-8.4.2025 eller på valdagen 13.4.2025. kuntavaaligalleria.fi/sv och aluevaaligalleria.fi/sv



JHL protesterar mot sparklagen

Fackförbundet JHL godkänner inte regeringens proposition som gör det lättare att säga upp anställda. Läs ordförande Håkan Ekströms ställningstagande: jhl.fi/sv/nyheter



Musik till medlemspris

Som medlem får du en biljett till Arbetarnas Musikfestival för 30 euro billigare än andra. Festivalen ordnas i Valkeakoski 24-27.7. Läs mer på jhl.fi/sv/nyheter

– Osäkerhet kring kontinuiteten i arbetet är en risk för arbetshälsan.
Kristian Karrasch,
förhandlingschef, JHL

ARBETSHÄLSAN HAR FÖRBÄTTRATS

ENLIGT KEVAS UNDERSÖKNING *Julkisen alan työhyvinvointi* har arbetshälsan hos offentligt anställda förbättrats. Regeringens nedskärningar orsakar dock oro för arbetssituationen. Unga upplever mer belastning i arbetet än andra åldersgrupper. Över 90 procent upplever sitt arbete vara viktigt och allt fler känner arbetsglädje.




120

miljoner euro skars från yrkesutbildningens finansiering år 2024.

LÄS MER jhl.fi/sv/aktuell

Koll på dieterna



Kocken Daniel Lari ansvarar för dietmaten som serveras till patienterna i Mariehamn.

Text **Michaela von Kugelgen**
Foto **Robert Jansson**

P

å spisen puttrar två soppor. I övrigt blänker de rostfria ytorna vid kocken **Daniel Laris** arbetsstation i köket på Ålands hälso- och sjukvård, ÅHS, i Mariehamn. Största delen av lunchmaten är redan gjord och stöket är undanstädat.

Lari rör om i en av sopporna och doppar sedan en specialsked i kastrullen.

- Det är en saltmätare. Den här maten får innehålla högst

0,7 gram salt, förklarar han.

Han är nöjd med mätresultatet och diskar sedan av skeden i diskhon. Efter det åker soppan in i ett värme- och kylskåp med en temperatur på cirka 70-80 grader. Där väntar maten tills den rullas ut till bandet i rummet intill.

Prick klockan elva intar sju personer sina positioner runt bandet och maten läggs upp - enligt varenda patients specialdiet. Glutenfritt, laktosfritt, mindre fett, mindre salt, vegetariskt, veganskt ...

I dag har flertalet patienter någon form av specialkost, antingen på grund av allergier eller på grund av dietistens näringsrekommendationer.

- Jag började jobba här 2016 och utbildade mig samtidigt till dietkock, berättar Lari.

När all mat är upplagd på brickan åker brickan in i ett värme- och kylskåp som transporteras ut till avdelningarna i sjukhuset för att strax landa framför patienterna.

Något nytt varje dag

Dietkockens arbetspass börjar antingen klockan 6 eller 9 på morgonen. På den tidiga turen ansvarar Daniel Lari först för frukosten och tar sedan itu med lunchen. Under den senare turen tillreder han både lunch och middag.

- Varje dag är något nytt när vi har ny meny.

En stor del av arbetstiden handlar om *mise en place* - alltså att förbereda inför själva matlagningen genom att ta fram, hacka och skala ingredienser. Hyllorna i köket bågner av kryddor.

- Det finns tre saker som är viktiga för människor: frisk luft, vatten och mat. Med maten kan jag hjälpa de människor som behöver specialkost. Det är fantastiskt att få laga mat och ge energi.

Lari beskriver sig själv som en viktig pusselbit i patienternas sjukhuspussel - även om han aldrig träffar dem. Lärdomarna från arbetet har han också nytta av under fritiden.

- Min fru är elitidrottare inom judo och jag hjälper henne med kosten och ger tips.

VEM

- Daniel Lari, 50 år.
- Jobbar som kock i ÅHS kök.
- På fritiden tränar han thaiboxning och är också tränare till andra.

Utöver att Lari trivs på jobbet vill han ständigt lära sig nytt. Som bäst studerar han till nutritioncoach.

- Det är roligt om jag på jobbet kan använda mig av det jag har lärt mig i livet, berättar han.

Inflyttad ålänning

Daniel Lari föddes i Rumänien och där utbildade han sig till kock på 1990-talet. När han 2007 flyttade till Åland fick han jobb i restaurangbranschen, men när han ville prova något nytt hittade han till ÅHS kök.

Efter 18 år är Åland synonymt med hem för Lari, men när han kom hit första gången var Nordeuropa något nytt.



Med hjälp av saltmätaren ser kocken Daniel Lari till att maten inte är för salt.

- Jag kom för ett sommarjobb och trodde inte att jag skulle stanna kvar. Men jag var aktiv, fick nya jobb och arbetet tog aldrig slut. Så jag flyttade hit.

Lari uppskattar att många i ÅHS-köket har jobbat ihop länge och därmed blivit sammansvetsade.

- Alla vet sin roll och vad de ska göra. Vi jobbar bra tillsammans. Utan kolleger fungerar inget. Precis som i ett fotbollslag - om inte målvakten vet han ska göra så kraschar hela spelet.

Med kockhatten på huvudet har Lari dessutom orsak att känna sig stolt varje dag.

- Det handlar inte bara om dieter och matlagning, utan det är en konstform och man blir aldrig fullärd. Det är som musik eller kampsporter som jag är aktiv i.

- Utan kolleger fungerar inget.

Tränare på fritiden

Fritiden fylls av träning - både egen och andras. Lari är tränare inom thaiboxning och tränar fem till sex gånger i veckan. Inför intervjun beklagar han att har ett blåmärke nära ögat efter en träning föregående vecka.

- Jag hjälper också min fru med konditionsträning.

Familjens semester kretsar kring idrotten - men Lari trivs med att ha det så. Om han har tid över efter jobb och träning lyssnar han på musik eller ser på film.

Under åren på Åland har fackföreningar blivit en viktig del av livet. När Lari jobbade på restaurang hörde han till Pam, men är nu JHL-medlem sedan många år tillbaka.

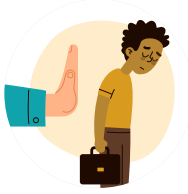
- Jag är så tacksam för att fackförbunden finns. Människor som arbetar för människor, inte mot människor.

Särskilt mycket uppskattar Daniel Lari den specialkunskap som finns i facket.

- Alla fackförbund har specialister som kan hjälpa till vid behov. Via facket får man också veta vilka rättigheter man har som arbetstagare, inte bara sina skyldigheter.



Både matlagningen och serveringen är ett teamarbete. Alla har sin plats vid bandet där maten läggs upp på tallrikar innan portionerna rullas ut till patienterna.



JHL objects the "sack act"

Trade Union JHL does not accept the Government's proposal to make dismissing employees easier. It would undermine workers' employment security even more than what was decided in the Government Programme. jhl.fi/en/news



Discount on Workers' Music Festival tickets

JHL members pay 30 euros less for their ticket to Workers' Music Festival at Valkeakoski on 24–27 July. Read the instructions at jhl.fi/en/news



Join our immigrant networks

JHL's immigrant activities are diverse and expanding! Our union welcomes everyone. Over 9000 JHL members have other native language than Finnish, Swedish or Sami. Join our activities: jhl.fi/en/immigrants



FIND YOUR CANDIDATE FROM SAK'S GALLERY

SAK'S COUNTY and municipal election galleries can help you to decide who you will vote for.

All gallery participants are committed to SAK's three core values: dignity at work, equality, and standing up for people.

Find your candidate and vote in advance from 2 to 8 April or on the election day 13 April 2025.

kuntavaaligalleria.fi/en and aluevaaligalleria.fi/en

– The young need to be taught how to do the daily work without excessive strain.

Anne Ranta, Working Life Specialist at JHL

Negotiations are in full swing

JHL negotiates on many new collective agreements. Negotiations of the municipal and welfare sectors, which cover a large part of JHL members, started on 11 March. Follow the news of your sector at jhl.fi/en

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



WELLBEING AT WORK

A STUDY on public sector wellbeing at work by Keva found that the public sector employees' wellbeing at work has improved.

However, the Finnish Government's cutbacks make people worried about their jobs.

More employees than before feel uncertain about keeping

their job. Young people experience more strain in their work than other age groups.

Over 90% of employees feel that their work is important. More and more people experience inspiration and happiness in their work. keva.fi

SEURAAVA NUMERO ILMESTYY 4.6.2025

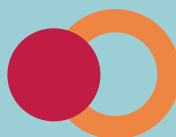
Kalakaveri Imatran- koskelta

TOMI MENNA
LOBBAA, JOTTA
KALOILLA JA
IHMISILLÄ OLISI
TULEVAISUUS

PIRKITTA PUUSTISEN
PUUTARHAKESÄ

MONTA TAPAA
MENNÄ TÖIHIN

KUVA



JHL

Seuraa meitä somessa ja verkossa! **JHL.FI**



Kekkonen
Syntymästä
kuolemattomuuteen

MIKKELIN
teatteri

ENSI-ILTA
25.6.2025

KEKKOS-KOMEDIA
NAISVUORI-NÄYTTÄMÖLLÄ

KÄSIKIRJOITUS: TUOMAS PARKKINEN
OHJAUS: JUKKA KEINONEN
ESITYSOIKEUKSIA VALVOO AGENCY NORTH OY.



MIKKELINTEATTERI.FI

No nyt on jännä paikka

**Onneksi on Turvan
autovakuutus.**

Saat sen helposti
verkosta etuhintaan:

turva.fi/auto

Hymyile, olet Turvassa.



VARMANA PIDETYT

TURVALLISET JA MUKAVAT JALKINEET OVAT HYVÄN TYÖPÄIVÄN PERUSTA. SIEVIN INNOVATIIVISUUS SEKÄ LAADUKKAAT JA VASTUULLISET MATERIAALIT TAKAAVAT KORKEATASOISEN TURVALLISUUDEN JA MUKAVUUDEN TUNTEEN LÄPI TYÖPÄIVÄN. KUN PUET JALKAASI SIEVIN TURVAKENGÄT, VOIT OLLA VARMA SIITÄ, ETTÄ NE HOITAVAT TEHTÄVÄNSÄ YHTÄ HYVIN KUIN SINÄKIN.

