

# Motiivi

5 • 2020 JHL – Julkisten ja hyvinvointialojen liitto

## AMMATINVAIHTAJA

Koulutuksella  
uuteen alkuun

## LUONTOMENETELMÄT

Lisää hyvinvointia  
hoivatyöhön

NOORALOTTA NEZIRI

ITSELLEEN  
USKOLLINEN

## LUE MYÖS

Matkalla  
frisbeegolfin  
EM-kisoihin

Koronan  
poikkeuksia  
jatkettiin

Stolt  
över sin  
hembygd





# Jäsenhankinnalla voimaa liittoon!

Yleisin syy olla liittymättä ammattiliittoon on se, ettei kukaan ole kysynyt mukaan? Sinä voit ryhtyä jäsenhankkijaksi vaikka heti. Voit tehdä jäsenhankintaa työpaikallasi, hississä, messuilla, oppilaitoksissa... vain mielikuvitus on rajana.



## Suosittele JHL:n jäsenyyttä

Kun suosittelet JHL:n jäsenyyttä, saat itsellesi palkinnon ja liittoon liittyvä kaverisi tukea ja turvaa työelämään.

JHL-bonuspalkinnot on järjestelmä, joka palkitsee JHL:n jäseniä aktiivisesta ja onnistuneesta jäsenhankinnasta.

Hankkimalla uusia jäseniä voit lunastaa erilaisia tuotteita jäsenhankinnasta ansaitsemillasi pisteillä.

Kuka tahansa JHL:n jäsen voi ryhtyä jäsenhankkijaksi ja ansaita hyviä bonuspalkintoja.

**JHL-bonuspalkinnot-järjestelmä avautuu 1.9.2020**

Lue lisää: [jhl.fi/bonukset](http://jhl.fi/bonukset)



VAIN VERKOSSA  
motiivilehti.fi

## Kasvomaskihaaste

Kasvomaskit rasittavat työmatkalaisen kukkaroa.

## Ateneum – taiteen talo

Hyvässä työpaikassa työurat tuppaavat venymään.

## Aloitteiden aika

Edustajisto käsitteli tukun aloitteita.

*– Liikunta on  
minulle työ ja  
elämäntapa.*

## PÅ SVENSKA

**26**

Andreas Koivisto  
populariserar arkeologin.

**45**

Hundhobbyn ger  
livet innehåll.

**48**

Höstens kurser  
ordnas på distans.

**8**

Helsinkiläinen  
Katri Lehto  
nauttii työstään  
liikunnanohjaajana.



# SISÄLTÖ



14

Luonto on oiva työkalu Kaskimaan hoivakodin arjessa.

26

Andreas Koivisto jobbar med att göra historien levande.

45

Cia Holmberg är noga med att hennes valpar ska få bra hem.

## ENSI NUMEROSSA

Löytöeläinten hoitaja

Tasa-arvoinen kasvatus

Julkisdeittipappi Kari Kanala

JHL:n jäsenedut

Kotihoitoa videolla

20

JHL:läinen Soile Mutikainen lennättää frisbeettä EM-tasolla.

28

Pika-aituri Nooralotta Nezirille elämä on tässä ja nyt.

46

Liiton hoitamat erimielisyystapaukset päivitetään verkkoon.

22

Etätyössä on hyvä osata johtaa itseään ja huolehtia tauoista.

36

Koulunkäyntiavustaja päällysti 400 oppikirjaa lukuvuotta varten.

50

Kolumnisti Heikki Hiilamo: Eläkepolitiikka alkaa vauvoista.

## OPISKELIJA, LUE AINAKIN NÄMÄ:







200  
tuhatta  
jäsentä

## Nyt ei ole oikea aika keulia



KORONAN AIKA ei ole ohi. Toinen aalto on käynnistynyt Suomessakin. Lentokäytäviä on suljettu Belgiaan ja moneen muuhun Euroopan valtioon. Koska koronarokotetta ei ole, viruksen terveysuhka on edelleen suuri. Olen ollut lähellä koronaa henkisesti. Hyvän ystäväni isä on ollut kuusi viikkoa hengityskoneessa ja opettelee nyt kävelemään. Eräässä perheessä isä kuoli. Kyse ei siis ole leikistä, joten toivottavasti kykenemme ottamaan kukin vastuun omalla käyttäytymisellämme turvallisemmasta arjesta. Rokote tuo ratkaisun, mutta turvallisen rokotteeseen menee vielä jonkin aikaa.

Marinin hallituksen budjettivalmistelu on tänä vuonna vaikeiden asioiden äärellä. Kevään koronapainajainen jatkuu. Työllisyyden nosto kymmenilläätuhansilla uusilla työpaikoilla on vaikeaa, kun korona vähentää kysyntää teollisuudessa. On tarpeen turvata teollisuuden työpaikat, mutta myös julkisen sektorin työpaikkoja tarvitaan lisää. Terveydenhuolto, varhaiskasvatus ja koulut tarvitsevat tekijöitä. Itse asiassa maan hallituksella on lista kriittisistä ammatillisista, joita tarvitaan yhteiskunta toimimiseksi. Hallituksella on iso vastuu rahoituksen avulla pitää työt käynnissä.

Kolmikannassa tehty koronasopimus on hyvä asia. Se on voimassa vuoden loppuun asti, mutta jatko ei ole selvä. Katson, että sitä ei voi jatkaa ensi vuonna. Syyt ovat yksinkertaiset. Elinkeinoelämän keskusliitto EK:n toiminta on julmaa kriisiaikana. Ay-liike on halunnut auttaa yrityksiä ja teollisuutta kriisissä. EK on kuitenkin lähtenyt keulimaan ja vaatimaan julmia heikennyksiä työntekijöiden toimeentuloon. Nyt pitäisi helpottaa työntekijöiden taakkaa, sillä he maksavat koronalaskun. EK:n linjamuutos ansioturvaan tässä ajassa ei ole oikea. Asia on ratkaistava hallituksen sosiaaliturvayöryhmässä, joka parhaillaan on tekemässä hyviä ratkaisuja sosiaaliturvan parantamiseksi. Myös ay-liike on valmis parannuksiin, mutta uudistukset on tehtävä yhdessä, ei keulien. Kyse on kuitenkin suomalaisten edusta, ei EK:n.

Päivi Niemi-Laine, puheenjohtaja

PÄ  
SVENSKA  
motiivilehti.fi

### JHL:N AMMATTIALAT

- Ravitsemis- ja puhtausalan ammattilaiset
- Kasvatuksen ja ohjauksen ammattilaiset
- Sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset
- Tietotyön ja hallinnon ammattilaiset
- Tekniikan ja liikenteen ammattilaiset
- Turvallisuuden ammattilaiset



Seuraava  
lehti  
ilmestyy  
23.9.

Motiivi



Julkisten ja hyvinvointialojen liiton jäsenlehti / PL 101, 00531 Helsinki / motiivi-lehti@jhl.fi / motiivilehti.fi / Julkaisija Julkisten ja hyvinvointialojen liitto JHL ry / Päätoimittaja Heidi Hänninen / Toimituspäällikkö Maarit Uusikumpu / Tuotanto-AD Kati Ahonen / Toimittajat Saija Heinonen, Ulla Puustinen, Hellevi Raita ja Marina Wiik / Taitto ja trafiikki Kati Ahonen puh. 010 7703 368 / Sähköposti: etunimi.sukunimi@jhl.fi / Aikakauslehtien Liiton jäsen / JHL:n yhdistystysten kokousilmoitukset www.jhl.fi/toiminta/jarjestotoiminta/yhdistyksen/laheita-tapahtuma / Medimyynti Saarsalo Oy, santeri.selin@saarsalo.fi, 044 238 0511 tai mikko.salmensuu@saarsalo.fi, 044 777 5112 / LT2017, 196 025 / ISSN 1795-7249 (printti) / ISSN 2341-8540 (verkkojulkaisu) / Paino PunaMusta, Forssa 2020 / 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.





## Jyväskylässä jätti-yt:t

Jyväskylällä käynnisti elokuun puolivälissä yt-neuvottelut, jotka voivat johtaa massiivisiin irtisanomisiin. Kaupungin tavoitteena on säästää ensi vuonna noin 12,5 miljoonaa ja vähentää noin 200 henkilötyövuotta.

- Kyse on noin 180 henkilön työpaikasta. Määrä voi siitä nousta tai laskea, sanoo JHL:n pääluottamusmies **Hannu Tuderus**.

Osa vähennystarpeesta voidaan toteuttaa määräaikaisia karsimalla ja eläkejärjestelyillä, mutta irtisanomisiakin on todennäköisesti tulossa.

Myös pitkät lomautukset ovat mahdollisia.

Tuderus pelkää, että kaupunki kohdistaa säästöjä etenkin ennaltaehkäiseviin palveluihin, jotka eivät ole niin tiukasti lailla säädeltyjä.

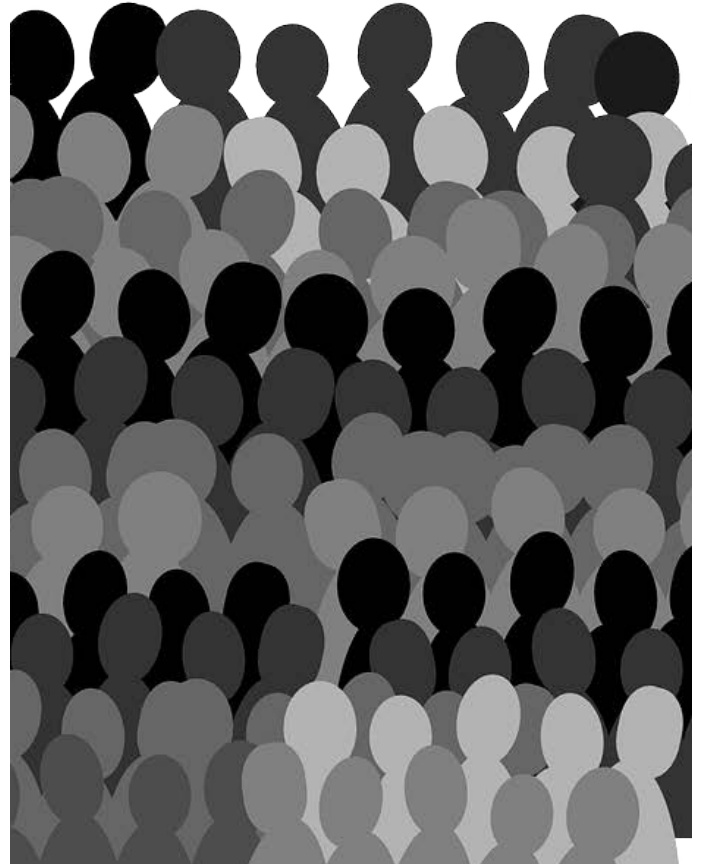
- Ennaltaehkäisevien palvelujen lopettamisesta saadaan hetkellinen säästö, mutta se kostaantuu myöhemmin korvaavien palvelujen kasvavana tarpeena. Silloin kustannus on moninkertainen.

Tuderuksen mielestä organisaatio ja työntekijät on jo niistetty luihin asti.

- Tuloveron nosto yhdellä prosenttiyksiköllä ja isojen investointien siirtäminen toisivat kaivattua puskuria talouteen. Lainanottoakaan ei tarvitse pelätä.

Tänä vuonna Jyväskylä on jo lomauttanut liki puolet henkilöstöstään koronan takia. Osa jo päätetyistä lomautuksista ajoittuu alkavaan syksyyn.

**JYVÄSKYLÄ TYÖLLISTÄÄ** noin 6 700 vakituista, joista JHL:n jäseniä on 1 600.



*Noin puolet kunnista on lomauttanut tai lomauttaa henkilöstöään kuluvan vuoden aikana. Lähde: KT Kuntatyönantajat*



### Palomiehestä pelastaja

Helsingin kaupunki aikoo luopua kaikista mies-pääteisistä ammattinimikkeistä. Niinpä esimerkiksi palomies on jatkossa pelastaja. Nimikkeiden neutralisointia perustellaan yhdenvertaisuus- ja tasa-arvosyillä.

Kaupungin sisäisessä viestinnässä esimiehet on jo korvattu esihenkilöillä, mutta laajempi nimikkeiden muutos vaatii perusteellista keskustelua kaupungin eri toimialojen ja liikelaitosten sekä henkilöstöhallinnon kesken.

Helsingin kaupungilla on tällä haavaa lähes 1300 ammattinimikettä, joista 45 päättyy sanaan "mies". Lisäksi käytössä on muita sukupuoleen viittaavia termejä kuten kouluisäntä.

### Vieraskielisten määrä yli 400 000

Vieraskielisen väestön osuus yli kaksinkertaistuu Suomen kunnissa ja kaupungeissa vuoteen 2040 mennessä. Kasvu selittyy ulkomailta muuttavien määrällä ja vieraskielisen väestön nuorella iällä.

Vieraskielisen väestömäärän kasvu on keskittynyt ja keskittyy isoimpiin kaupunkiin. Jo nyt pääkaupunkiseudulla asuu yli 205 000 muuta kuin suomea, ruotsia tai saamea äidinkielenään puhuvia.

Koko maassa vieraskielisiä on hiukan yli 400 000. Suurimmat kieli-ryhmät ovat venäjän- ja vironkieliset. Seuraavaksi tulevat arabian-, somalin- ja englanninkieliset.

Vieraskielisten osuuden kasvu muuttaa väestörakennetta ja vaatii kunnilta aiempaa monipuolisempia palveluja.

Lähde: Kuntaliitto



400 000

Vieraskielisten määrä ylitti vuonna 2019 ensi kerran 400 000.



73,6 %

Väestönlisäyksestä 3/4 tuli 1991-2019 vieraskielisten määrän kasvusta.



2014

Kotimaista kieltä puhuvien määrä kääntyi ensi kerran laskuun 2014.





## 3 X UUDISTUS

### Varhaiskasvatus

Varhaiskasvatuslaki muuttui elokuun alussa. Se tarkoittaa kolme vuotta täyttäneiden hoitolasten ryhmäkokojen pienentymistä ja sitä, että ryhmässä on yksi hoitaja seitsemää lasta kohden aiemman kahdeksan sijasta. Laki-muutos palauttaa myös subjektiivisen päivähoito-oikeuden kaikille lapsille. Päivähoito-oikeuden rajausta ehti olla voimassa vuodesta 2016 lähtien, mutta kaikissa kunnissa sitä ei otettu käyttöön.



### Hoitajamitoitus

Eduskunta hyväksyi kesäkuussa hoitajamitoituksen kiristämisen ympärivuorokautista hoitoa tarjoavissa yksiköissä. Jatkossa jokaista kymmentä hoidettavaa kohden on oltava 0,7 hoitajaa nykyisen 0,5 sijasta. Uusi mitoitus tulee voimaan portaittain. Ensi vuoden alusta hoitajamitoituksen on oltava 0,55, vuoden 2022 alusta 0,6 ja vuoden 2023 huhtikuussa 0,7. Mitoituksessa huomioidaan vain välitöntä asiakastyötä tekevät. Siivousta ja ruoan valmistusta ei lasketa mitoitukseen.



### Hoitotakuu

Subjektiivinen päivähoito-oikeus ja hoitajamitoitus ovat keskeisiä Antti Rinteen ja Sanna Marinin hallituksen tavoitteita. Kolmas on hoitotakuun kiristäminen. Sen mukaan jokaisen kiireetöntä hoitoa tarvitsevan tulisi päästä seitsemässä päivässä terveyskeskuslääkärille hoitotarpeen arviointiin. Nykyisin perusterveydenhoidon hoitotakuu on kolme kuukautta. Hoitotakuuta koskeva laki on valmis-teilla. Se on tarkoitus saada voimaan joko vuonna 2022 tai 2023.

### Touhula-ketju supistaa

Yksityinen Touhula-päiväkotiketju on hakeutunut yrityssaneeraukseen ja sulkee 43 päiväkotia eri puolilla Suomea. Valtakunnallinen ketju työllistää noin 2 500, joista JHL:n jäseniä on pari sataa.

Päiväkotien lopettamisesta johtuneet yt-neuvottelut päättyivät kesäkuun puolivälissä. Neuvottelujen piirissä oli 420 henkilöä, enimmäkseen lastenhoitajia ja lastentarhanopettajia.

– Työnantaja tuli hienosti vastaa tarjoamalla mahdollisuuden hakea vapaita paikkoja muista ketjun päiväkodeista. Tiedän monen hakeneen ja sijoittuneen sitä kautta, kiittelee JHL:läisten pääluottamusmies **Milla Ollikainen**.

Touhulan talousvaikeudet johtuvat osin koronasta ja osin vähäisestä lapsimäärästä. Sulkemalla huonosti kannattavia yksiköitään se pyrkii parantamaan tilannetta.

Touhula-ketjun omistaa pääomasijoittaja EQT.

### Pörssiyrhti harventaa

NRC Group Finland on käynnistänyt yt-neuvottelut, jotka tähtäävät noin 80 henkilön vähentämiseen. Liipaisimella ovat raiteiden rakentamisesta ja kunnossapidosta vastaavat työntekijät.

– Siitä lähtien kun VR-Track myytiin pörssiyrhtiö NRC Groupille, on henkilöstö ollut jatkuvassa yt-kierteessä, toteaa Raideammattilaiset JHL:n puheenjohtaja **Teppo Järnstedt**.

Hän paheksuu sitä, että vähennystarve kohdistuu tälläkin kertaa lähes yksinomaan ”rukkasporukkaan”.

– Tuntuu käsittämättömältä, että kentän osaminen halutaan hävittää, mutta päällikköporras säilyy harvennukselta, hän kritisoi.

NRC Group Finlandin aloittaessa toimintansa vuoden 2019 alussa yhtiön palveluksessa oli noin 700 JHL:n jäsentä. Yt-neuvottelujen seurauksena määrä on vähentynyt noin 400:aan.

### Aikuiskoulutustuki uudistui

Aikuiskoulutustuen ehdot muuttuivat elokuun alussa. Nyt tuki huomioi paremmin opiskelun ja työn yhteensovittamisen, eli kannustaa opiskelemaan työn ohessa ilman, että jää kokonaan pintovapaalle.

Uudistuksella pyritään siihen, että se hyödyttäisi matalasti koulutettuja ja pienipalkkaisia. Ennen uudistusta aikuiskoulutustuelle jäivät enimmäkseen korkeakoulutetut naiset.

Tuki koostuu liiki 600 euron perusosasta ja ansio-osasta, joka lasketaan palkan perusteella. Ennen uudistusta tuki määräytyi opintoja edeltäneen palkan perusteella, uusi laskentakaava kannustaa työntekoon opintojen ohessa.

Tukikuukausia on vähintään kaksi ja enintään 15. Tukea maksetaan vuosittain lähes 25 000:lle.





# Sykettä sydämeen, liikettä niveliin







Lihaskuntoharjoituksia, sykkeen nostoa, parempaa liikekoordinaatiota ja tasapainoa sekä aurinkoista mieltä. Sitä kaikkea on alueliikuttaja Katri Lehdon puistojumppa.

teksti Ulla Puustinen kuvat Esko Jämsä





**REIPASTA MENOA.** JHL:läinen Katri Lehto ohjaa Helsingin kaupungin liikunta- ja palveluiden puistojumppaa Kannelmäen liikuntapuiston tekonurmella.

**K**ello on kymmenen aamupäivällä, ja kesäkuinen aurinko porottaa täysillä. Helsingin Kannelmäen liikuntapuistoon on kokoontunut noin 40 liikkuja, iältään kolmenkymmenen ja liki kahdeksankymmenen välillä.

- Tupla-askel sivulle, kädet eteen, muistakaa joustaa polvista, hop-hop, ohjeistaa liikunnanohjaaja **Katri Lehto** ja näyttää esimerkkiä.

Vajaan tunnin mittainen jumppa käynnistyy alkuverrytyksellä ranskalaisen chansonin tahtiin. Kun isot lihasryhmät on lämmitelty, lähdetään nostamaan sykettä tutuilla discohiteillä.

Puistojumpan vaativin osuus tapahtuu patjoilla. Hiki valuu ja kirvelee silmiä, kun kovin naisvaltainen osallistujajoukko treenaa vatsa-, reisi- ja pakaralihaksia.

Sitten kaiuttimista alkaa kuulua Whitney Houstonin *I Will Always Love You*. Jo helpottaa: jäljellä on enää loppuvenyttely ja rentoutus.

- Hyvä Te, nyt on aplodien paikka! Miltä tuntuu? utelee Lehto.

- Edelleen elossa, huokaa yksi voipuneena.

Peukkuja nousee, ja jokunen käy kiittämässä ja vaihtamassa muutaman sanan ohjaajan kanssa ennen kotiin lähtöä.

### On tätä odotettu!

Useimmiten Kannelmäen tekonurmikenttä täyttyy jalkapallo-treeneistä, mutta pari kertaa viikossa tarjolla on Helsingin kaupungin asukkaalleen tarjoama ohjattua puistojumppaa.

- Tätä on odotettu - koko pitkä koronakevät, huokaa **Eila Plaketti**.

Hän käy talvisaikaan neljä viisi kertaa viikossa seniorijumpissa, kahvakuulassa ja vesijuoksussa. Siksi liikunta-paikkojen sulkeutuminen ja liki kolme kuukautta kestänyt kotieristys tuntuivat melkein vankilalta.

Samaa sanoo toinen seniorijumppaaja **Christina Lindström**. Hän teki koko kevään pitkiä kävelylenkkejä ja ravasi Paloheinän ulkoilualueen kuntoportaissa, mutta jotain puuttui.

- Oli niin yksinäistä! Odotin vaan, että näkisin tuttuja jumppakavereita, ja nyt siihen on vihdoin mahdollisuus, hän iloitsee.

Puistojumpan ohjaaja Katri Lehto on Plaketille, Lindströmille ja useille muille osallistujille tuttu, sillä hän toimii Kaarelan alueen, eli Helsingin pohjoisten kaupunginosien, alue- liikuttajana.

### Yksi neljästä liikuttajasta

Katri Lehto, 52, valmistui kutsumusammattiinsa liikunnan- ohjaajaksi Pajulahden urheiluopistosta vuonna 1992.

- En edes harkinnut muuta alaa. Äiti vei minut voimisteluun jo pikkutyttönä, ja olen liikkunut koko ikäni.

Lehto oli onnekas, sillä hän sai vakituisen liikunnanohjaajan paikan Helsingin kaupungilta heti valmistuttuaan - ei muuten mikään itsestäänselvyys, sillä tuolloin elettiin keskellä syvintä lamaa.

- Olen ollut onnekas siinäkin mielessä, että olen saanut tehdä monipuolisesti liikunnanohjaajan töitä - lasten uimakouluista seniorijumppaan eri puolilla Helsinkiä, hän kiittelee.

Pari vuotta Lehto on saanut toteuttaa itseään yhtenä kaupungin neljästä alueliikuttajasta. Alueliikuntaa järjestetään Kaarelan, Mellunkylän, Vuosaaren ja Jakomäki-Tapuli- kaupungin alueilla.

Kyse on matalan kynnyksen liikuntapalvelusta, johon kaikki ovat tervetulleita. Fyysisen kunnon ylläpidon lisäksi tavoitteena on lisätä asukkaiden aktiivisuutta ja yhteisöllisyyttä ja torjua samalla syrjäytymistä ja sosiaalisia ongelmia.

Tarjolla on alueesta riippuen ohjattua jumppaa, kuntosaliharjoittelua, keuhonhuoltoa, porrastreenejä ja muita







**KIERTOJA KYLKIIN.** Kiertoliike tekee hvvää selälle. Esimerkkiä näyttävät Christina Lindström ja Katri Lehto. Musiikki ja kaiutin ovat olennainen osa puistojumpaa.

## – Tupla-askel sivulle, hop-hop!

liikunta-aktiviteetteja syksystä kevääseen. Mukaan pääsee lunastamalla 25 euron hintaisen alueliikuntapassin.

Kesän puistojummat ja muu ohjattu ulkoliikunta ovat ilmaisia, eikä kukaan kysele, mistä päin Helsinkiä tai pääkaupunkiseutua osallistuja on.

### Kävelyä ja kehonhuoltoa

Ennen nykyistä alueliikuttajan pestiään Lehto toimi liikunnanohjaajana ja vastaavana liikunnanohjaajana ja veti kaupungin ryhmäliikuntakursseja eri kohderyhmille.

- Liikunnanohjaajilta edellytetään noin pariakymmentä ohjastuntia viikossa, alueliikuttajalta 10-12 tuntia. Muutenkin työkenttä on vapaampi: voi tutustua alueen asukkaisiin, kerätä toiveita sekä suunnitella ja kehittää toimintaa juuri heidän ehdoillaan, hän kertoo.

Esimerkiksi viime kesänä Lehto ohjasi puistojumppeja ja kehonhuoltoa ja pelasi mölkkyä kaarelalaisten kanssa. Tänä kesänä ohjelmassa on puisto- ja parvekejumppaa, kehonhuoltoa ja venyttelyä sekä kävely- ja pyöräretkiä.

- Perjantaisin lähemme Malminkartanon Piianpuistosta ja suuntaamme kävellen Kartanon metsiin. Keskiviikkoisin voi osallistua Kannelmäen kolmen kilometrin kuntoratakävelyyn. Reitit varrella on ulkoliikuntavälineitä, joita voi halutessaan kokeilla.



## Paranna lihaskuntoa

Liikunta on kuin laittaisi rahaa pankkiin: Tallettamalla pienen summan joka kuukausi kasvaa potti eläkeikään mennessä isoksi. Liikkumalla säännöllisesti turvaat itsellesi toimintakykyisen vanhuuden. Erityisen tärkeää on huolehtia lihaskunnosta.

### Hyvää reisille

Reisi-pakariike: Ota haara-asento, koukista polvet ja vie peppu taakse. Pysy siinä tovi. Liikkeen pitäisi tuntua reisissä, ei polvissa.



### Huomio selkään

Selkäliike makuulla: Voit nostaa ylä- ja alaraajoja yhtä aikaa tai vuorotellen. Pidä katse maassa ja niska pitkinä.



### Treeniä vatsalle

Vatsaliike selällä: Nosta jalat 90 asteen kulmaan ja nosta ylävartaloa ylös ja laske alas. Kädet voivat olla joko ylhäällä, niskan takana tai suorana vartalon vieressä. Muista hengitys!



### Piukat pakarat

Pakariike: Laskeudu polvien varaan ja nosta jalka suoraan sivulle ja laske takaisin toisen jalan viereen. Toista kymmenen kertaa ja vaihda jalkaa.



### Kyytiä koko kropalle

Punnerrusliike: Tee etunojapunnerruksia joko konttausasennossa polvet maassa tai jalat suorina. Kapea ote tuntuu ojentajissa, leveämpi rintalihaksissa.





## – Liiku edes vähän mutta säännöllisesti!

Loppusyksystä Lehto suosittelee ohjattuja kauppakeskuskävelyjä.

- Se on osoittautunut yllättävän hyväksi kuntoilu muodoksi. Sopii säällä kuin säällä, eikä tarvitse pelätä liukastumista.

Kauppakeskus Kaaren kävelyihin osallistui viime talvena keskimäärin 15, parhaimmillaan 20 henkilöä. Alkuun oli kevyt lämmittelyjumppa, jonka jälkeen osallistujat saivat askeltaa omaan tahtiin kauppakeskuksessa.

Välillä tehtiin yhdessä lihaskuntoliikkeitä, ja lopussa oli venyttely.

### Kesät talvet sama Katri

UKK-instituutin tänä vuonna päivittämän liikuntasuosituksen mukaan aikuisen tulisi liikkua viikoittain vähintään kaksi ja puoli tuntia reippaasti ja sykeä nostavasti. Samat terveyshyödyt saisi tunnin ja vartin kestäväällä rasittavalla liikunnalla. Lisäksi lihaskuntoa ja liikehallintaa pitäisi harjoitella kaksi kertaa viikossa.

Vain joka viides suomalainen ylittää suosituksen.

- Vähempikin riittää, kunhan liikkuu säännöllisesti. Kävelyllä ja keuhonhuollolla on hyvä aloittaa, kannustaa Lehto sohvaperunoita.

Vaikka liikunta on hänelle samalla työ ja elämäntapa, hän ymmärtää myös niitä, jotka eivät ole sen iloja löytäneet.

- Suunnittelen jumppaohjelmat niin, että niissä on haastetta himo-  
liikkujille, mutta tarjoan aina myös kevyemmän vaihtoehdon, jotta vähemmän liikkuvat pysyvät mukana. Kukin voi tehdä liikkeen oman kunnan ja tunteuksien mukaan.

Ohjaajana hän pyrkii olemaan kannustava ja helposti lähestyttävä.

- En vedä tekopirteää jumppa-Katrin roolia, vaan olen ihan sama Katri töissä ja vapaalla. □



AMMATTINA

## liikunnanohjaaja



TYÖPAIKAT

**kunnat, järjestöt, yritykset**



LUKUMÄÄRÄ

**noin 450 (kunnat)**



PALKKAUS

**noin 2 300–2 500 e/kk  
(kokoaikainen, kunnat)**



TYÖLLISTYMINEN

**kohtalainen**

Useimmat liikunnanohjaajat ovat suorittaneet liikunnanohjauksen perustutkinnon (liikuntaneuvoja, 180 op) tai liikunnanohjaajan AMK-tutkinnon (210 op). Lisäksi liikunnan alalla voi suorittaa liikunnan ja valmennuksen ammatti- ja erikoisammattitutkinnot sekä erilaisia personal trainer -koulutuksia.

Liikunnanohjaajat työskentelevät liikunta-alan palveluja tuottavissa yrityksissä, järjestöissä ja seuroissa sekä kunnallisissa liikuntapalveluissa. Tavoitteena on edistää asiakkaiden hyvinvointia ja toimintakykyä ja ehkäistä terveyshaittoja.

Liikunnanohjaajan nimikkeen lisäksi käytössä on yhdistelmiä: esimerkiksi uinninvalvoja-liikunnanohjaaja, liikuntapalveluvastaava, liikuntakoordinaattori.

Liikunnanohjaaja tarvitsee hyviä vuorovaikutus- ja yhteistyötaitoja, pedagogista ja ohjausosaamista, joustavuutta ja hyvää fyysistä kuntoa. Työ on usein ilta-  
painotteista.

Työkenttä on laaja ryhmäliikunnasta yksilöohjaukseen ja valmennukseen. Lisäksi henkilö voi erikoistua joihinkin liikuntamuotoihin ja/tai edetä jatko-opintoihin sekä toimia liikunta-alan rittäjänä.

Liikuntapalveluiden tarve kasvaa suomalaisten ikääntymisen ja ylipainon takia. Erityisesti yrityksiin on syntynyt viime vuosina runsaasti alan työpaikkoja.

oma  
**JHL**

# Säästämme luontoa - JHL:n jäsenkalenteri muuttuu tilauspohjaiseksi

JHL:n jäsenkalenteri ei saavu enää kaikille jäsenille automaattisesti kotiin.

Ilmaisen kalenterin voit jatkossa tilata itsellesi omaJHL:n kautta:

 **JHL** [jhl.fi/omajhl](http://jhl.fi/omajhl)

Kun olet tehnyt tilauksen omaJHL:ssä, se jatkuu automaattisesti myös seuraaville vuosille.

Vähennämme mm. paperinkulutusta sekä kalentereiden valmistus-, kuljetus- ja kierrätyskuluja, kun kalenterin tilaavat ainoastaan sitä tarvitsevat. Uudistuksen myötä säästämme arvokkaita luonnonvarojamme.






# Luonnollista hoivatyötä

Kaskimaan hoivakodissa luonto on läsnä jokaisessa päivässä. Se on innostanut asukkaat tekemään asioita itse. Samalla niin asiakkaiden kuin henkilökunnankin hyvinvointi on kasvanut.

teksti Anu Vallinkoski kuvat Esko Jämsä





**KASKIMAAN HOIVAKODIN** koordinaattori Pia Teräs asettelee sepelettä Mirva Kankaan kutreille. Antti Kärkkäinen katselee vierestä. Hoivakodissa luonto nivotaan jollain tapaa osaksi jokaista päivää.

**H**oitaja talutti hevosta karjaalaisen Kaskimaan hoivakodin pihalla ja asukas lompsi passiivisena perässä. Tämä näky sai työyhteisövalmentaja **Leila Kouvosen** miettimään, voisiko olla toisin: entä jos asukas taluttaisi ja hoitaja ohjaisi sivusta? Mielen-terveyskuntoutujille tarkoitetun hoivakodin johtaja **Liisi Astala** innostui oitis.

Kaskimaan hoivakoti tarjoaa ympärivuorokautista asumis-palvelua upeassa maalaismiljöössä, mutta sen kasvimaat, marjapensaat ja lukuisat kotieläimet piti saada paremmin käyttöön.

- Meillä kyllä oli se luonto ja hieno ympäristö siinä, ja puu-hasimme ulkona silloin tällöin, mutta toiminta ei ollut suunnitelmallista saati tavoitteellista. Siihen halusimme muutoksen, Astala kertoo.

Hän alkoi laatia kahden muun hoivakodin johtajan ja Leila Kouvosen kanssa kehityshankehakemuksen Työsuoje-lurahastolle. Siitä lähti liikkeelle 1,5-vuotinen Luonnosta Voimaa -hanke.

Nyt reilu vuosi hankkeen päättymisen jälkeen Kaskimaan pihalla on puuhakas meno. Asiakkaat tekevät pieniä sauva-kävelylenkkejä. Yksi puuhailee kasvatuslaatikoiden äärellä, toinen talleilla. Koko ajan tapahtuu jotain.

Hoivakodissa asukkaita on 14 ja henkilökuntaa kahdeksan. Asiakkaat ovat mielenterveyskuntoutujia, mutta osalla on taustalla muitakin diagnooseja.

### **Suunnitelmallisesti ja tavoitteellisesti**

Hankkeen tavoitteena oli saada luonto osaksi jokaista hoiva-kodin asiakkaiden päivää. Toinen tavoite oli kääntää heidän roolinsa passiivisista seuraajista aktiivisiksi tekijöiksi.

- Ajatus oli, että joka päivä asiakkaat tekevät jotain luontoon liittyvää riippumatta siitä, kuka hoitajista on työvuorossa. Tekeminen ei saanut jäädä vain ohjaajien oman kiinnostuksen varaan, Kouvonen selittää.

Hoivakodin väki teki luontotyöskentelystä säännöllistä ja suunnitelmallista viikkokalenterin avulla. Nyt henkilökunta kirjaa siihen viikon jokaiselle päivälle jonkin luontoon liittyvän aktiviteetin. Ohjaajat suunnittelevat ohjelman asiakkaiden mieltymysten ja toiveiden pohjalta ja seuraavat suunnitelman toteutumista.

Yhtenä päivänä ohjelmassa voi olla kasvimaan kitkentää, toisena kanin hoitoa, kolmantena metsäretki... Olennaista viikko-ohjelman teossa on vaihtelevuus ja luovuus. Jos viikosta toiseen tehdään samaa, alkavat asukkaat ja henkilökunta lopulta rutinoitua ja kyllästyä.

Asiakkaat vastasivat myös kyselyyn, jossa he pääsivät kerto-maan omista luontomieltymyksistään ja -kokemuksistaan.

Ohjelmaa suunnitellessaan ohjaajat pohtivat, mikä on min-käkin puuhan tavoite. Se saattaa olla vaikkapa ryhmäytyminen tai yksinkertaisesti hyvä mieli.



**HOIVAKODIN JOHTAJA** Liisi Astala ja Mirva Kangas puuhailevat Flikka-tamman kanssa. Kankaan mukaan eläimet ovat terapeuttisia, koska ne hyväksyvät jokaisen sellaisena kuin hän on.



## – Eläinten kanssa huolet ja murheet unohtuvat.

– Aluksi mietin, tarvitaanko tällaista. Meillähän oli jo hieno ympäristö, ja teimme jo kaikenlaista. Hankkeen edetessä huomasin, että suunnitelmallinen tekeminen oli todella hyvä juttu. Muutos asiakkaiden voinnissa oli suuri, yöhoitajana työskentelevä **Mira Kangas** kertoo.

Hänen mukaansa ulkoilu ja puuhailu ovat tuoneet asukkaiden päiviin rytmiä. Yöt ovat levollisempia kuin ennen. Nykyisin enää harva asukas tarvitsee unilääkkeitä.

Muutos näkyi myös päiväsaikaan. Kun ohjaajat ja asukkaat alkoivat puuhata aiempaa enemmän yhdessä, myös jutustelu ja kanssakäyminen lisääntyivät. Asukkaat muuttuivat sosiaalisemmiksi. Kun tarjolla oli mielekästä tekemistä, houkutus lähteä omasta huoneesta ulos muiden seuraan oli suurempi.

– Monien asukkaiden kanssa on pitänyt edetä hitain askelin. Eräs asukkaamme piti kahvista, mutta ei halunnut osallistua mihinkään toimintaan. Keksimme siirtää hänen päiväkahvinsa talille. Vähitellen kahvihetken aikana aloimme kantaa yhdessä hevosille vettä ja sitten muutakin. Jokainen uusi askel vei kuukausia, Astala kertoo.

### Tutkitusti terveellistä

Kaskimaan asukas **Mirva Vainio** harjaa uljasta mustaa friisiläistä Flikka-tammaa. Vieressä Liisi Astala syöttää hevoselle voikukkia.

– Eläinten kanssa huolet ja murheet unohtuvat. Ne ovat aidosti sitä, mitä ne ovat. Ne eivät teeskentele, Vainio selittää tyytyväinen hymy huulillaan.

Luonnolla on tutkitusti positiivisia vaikutuksia niin fyysiseen terveyteen kuin henkiseen hyvinvointiin. Jo parinkymmenen minuutin oleskelu luonnossa saa verenpaineen ja stressihormoni kortisolin määrän laskemaan.

Kaikissa hoivakodeissa ympäristö ei ole yhtä otollinen luonnon käyttämiselle hoivatyössä kuin Kaskimaalla. Leila Kouvoson mukaan vaatimattomissakin oloissa luontoa voi hyödyntää.

– Luontoa voi tuoda myös sisään. Luonnonmateriaaleja, kuten käpyjä ja oksia voi käyttää askarteluissa. Myös tuoksut virkistävät. Kielokimppu tai sammaleen nuuhkiminen voi palauttaa muistisairaalle mieleen hyvän muiston, hän sanoo.

Hän huomauttaa, että tutkimusten mukaan jo luontokuvien tai television luontodokumenttien katselu virkistää.

Myös Kaskimaan väki tuo luontoa sisätiloihin. Pääsiäisen aikaan asukkaat koristelevat pajunvitsoja, keväällä vihreää olohuoneeseen tuovat kasvimaata varten istutettavat taimet, ja kesällä maljakossa on aina tuoreita kukkia.

### Ylpeä omasta työstä

Kankaan ja Astalan mukaan Kaskimaalla tehdyt muutokset ovat lisänneet myös työhyvinvointia.





**LUONTOA PÄÄSEE** lähelle vaikkapa tekemällä töitä. Markus Moilanen ajaa hoivakodin pihan nurmea. Intoa lisää, jos viikko-ohjelma on luova ja vaihteleva.

- Tuntemme nyt asukkaat paremmin kuin ennen. Kun yhdessä puuhailemme, siinä tulee luontevasti tutuiksi. Tiedämme nyt entistä paremmin, millaisia mieltymyksiä heillä on, mistä he eivät pidä ja mikä saa heidät nauramaan, Astala kertoo.

Hänen mukaansa tämä kaikki helpottaa kommunikointia ja on vaikuttanut muun muassa asukkaiden kuntoutussuunnitelmiin. Työhyvinvointikin lisääntyy, kun työ sujuu aiempaa helpommin.

Hän kertoo esimerkin eräästä asiakkaasta, joka oli kovin tyytymätön pihapuuhissa ja sanoi, että hän haluaa tehdä yhdessä. Hoitajat ihmettelivät, mistä on kyse, sillä muutkin asukkaat olivat samoissa askareissa. Vähitellen selvisi, että asukas halusi hoitajan viereensä tekemään samaa puuhaa.

Kankaan mielestä hankkeen paras anti on ollut yhteisöllisyyden lisääntyminen. Yhteisyyden tunne on hänen mukaansa lisääntynyt paitsi asiakkaiden ja ohjaajien kesken myös henkilöstön keskuudessa.

- Olemme nyt entistä selvemmin työyhteisö, Kangas sanoo.

Hän kokee myös olevansa työstään entistä ylpeämpi. Työ ei ole yksin kliinistä hoitotyötä. Se on paitsi seurustelua myös kivojen asioiden yhdessä tekemistä.

- Työni on mukavaa. Ihan hevillä en lähtisi vaihtamaan työpaikkaa. Uskon ja tiedän, että meidän tapamme tehdä asiat täällä poikkeaa monista hoivakodeista, Kangas sanoo. □

# Luonnosta voimaa ja hyvinvointia

Luonnosta Voimaa -hankkeeseen osallistui vuosina 2017–2019 uusmaalaiset mielenterveyskuntoutujille tarkoitettu Kaskimaan hoivakoti Karjaalta, kehitysvammaisten Palvelukoti Vantaan Kerttuli ja vanhusten asumispalveluyksikkö Hoivakoti Villa Kivi Järvenpäästä.



## 1 Tutkittu juttu

Hankkeen takana on tutkimusnäyttö luonnon myönteisistä vaikutuksista. Aineistona on muun muassa luontohoivaa edistävän Green Care Finland ry:n materiaali.

## 2 Ylös ja ulos

Hankkeen aikana etenkin ulkoilun merkitys kävi selväksi. Riittävä ulkoilu rauhoitti öitä ja virkisti asukkaiden mieltä. Myös henkilökunta voi paremmin.

## 3 Itse tein!

Hanke aktivoi asiakkaita tekemään itse. Itse tekeminen ja yhdessä puuhailu ja seurustelu sen lomassa kuntouttavat enemmän kuin toisen työn seuraaminen.

## 4 Luonto löytyy läheltä

Joka päivä ei voi lähteä luontoretelle. Luonto pitää löytää läheltä tai vaikkapa tuoda sisälle. Esimerkiksi luonnon materiaaleja voi käyttää askartelussa.

# 20 min. 3

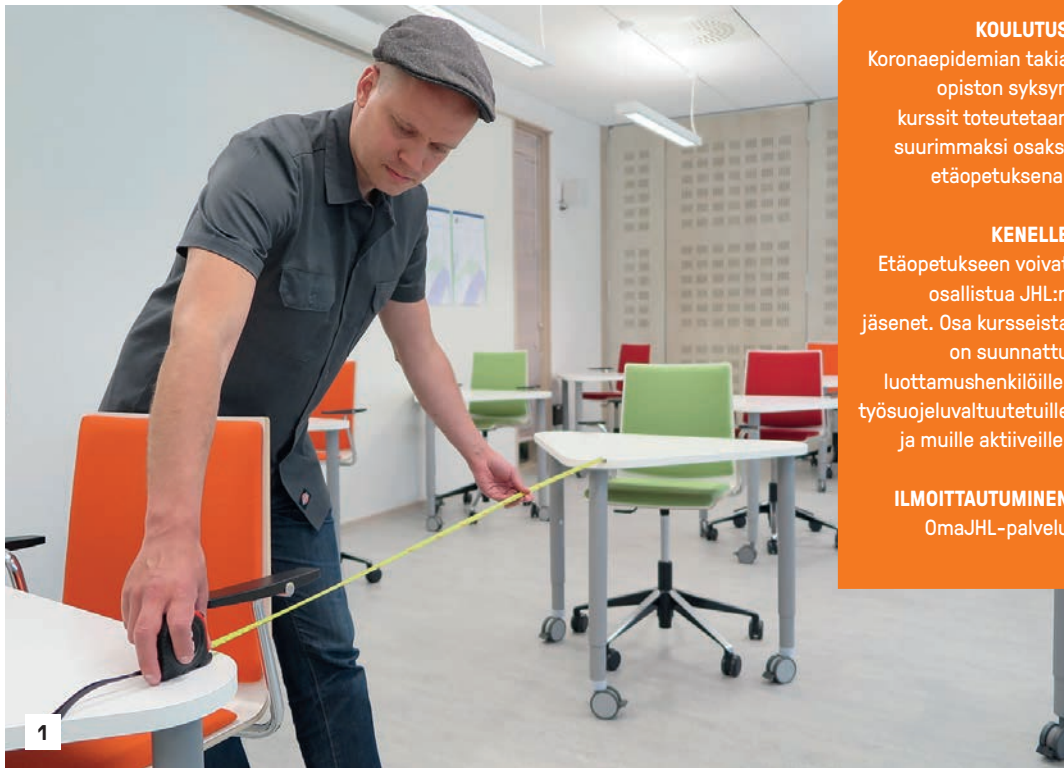
## HELPOTTAA HETKESSÄ

Jo 20 minuutin oleskelu luonnossa saa verenpaineen ja stressihormoni kortisolin määrän laskemaan.

## RAHASTON TUKEMA

Luonnosta voimaa -hankkeeseen osallistui kolme hoivakotia Työsuojelurahaston rahoittamana.





#### KOULUTUS

Koronaepidemian takia opiston syksyn kurssit toteutetaan suurimmaksi osaksi etäopetuksena.

#### KENELLE

Etäopetukseen voivat osallistua JHL:n jäsenet. Osa kursseista on suunnattu luottamushenkilöille, työsuojaletuutetuille ja muille aktiiveille.

#### ILMOITTAUTUMINEN

OmaJHL-palvelu



## Valtaosa kursseista etänä

Valtaosa JHL-opiston syksyn kursseista toteutetaan koronaepidemian takia etäopetuksena.

teksti Ulla Puustinen kuvat: Ulla Puustinen ja Saija Heinonen

**K**un valtioneuvosto määräsi oppilaitokset sulkemaan ovensa koronaviruksen takia maaliskuussa, jäi lähes sata opiston kevään kursseista toteutumatta. Noin puolet niistä on siirretty tälle syksylle.

Tavoitteena oli, että mahdollisimman moni syksyn kursseista voitaisiin toteuttaa lähiopetuksena. Koronatilanteen jälleen pahennuttua noudatetaan kuitenkin liiton johdon linjausta, jonka mukaan pääpaino on etäopetuksessa.

- JHL-opiston kurssit järjestetään 11. syyskuuta lähtien pääsääntöisesti etäopetuksena. Kurssiohjelmassa vahvistetut ennen 11. syyskuuta alkavat kurssit toteutuvat lähiopetuksena, ellei toisin ole ilmoitettu, kertoo opiston apulaisrehtori **Janne Hernesniemi**.

Etäopetus jatkuu tällä tietoa vuoden loppuun.

### Täysipainoista opiskelua

Etäopetus tapahtuu verkossa, ja se edellyttää opiskelijalta toimivaa verkkoyhteyttä.

Opiskelijat ja opettajat ovat vuorovaikutuksessa verkkoalustan välityksellä. Opetus muodostuu luennoista, keskusteluista ja harjoituksista. Lisäksi opetuksessa voidaan hyödyntää erilaisia aineistoja ja esimerkiksi videoita.

- Käytössä on Howspace-oppimisympäristö sekä Zoom- ja Videra-yhteydet, jotka mahdollistavat vuorovaikutuksen opettajan ja opiskelijoiden kesken, kertoo Hernesniemi.

Syksyn aikana saadaan todennäköisesti käyttöön myös Teams-sovellus, jolloin ryhmätyöskentelykin onnistuu paremmin.

- Parhaimmillaan etäopetus mahdollistaa yhtä täysipainoisen oppimisen kuin lähiopetus.

Lisäksi opiston kurssikalenterista löytyy runsaasti verkkokursseja. Ne ovat täysin verkkoympäristöön rakennettuja kursseja, joissa opiskelu tapahtuu itsenäisesti ja omaan tahtiin.

### Riittävät turvavälit

Alkusyksen lähiopetuskursseja varten opiston väki on laatinut yksityiskohtaiset turvallisuuohjeet. Ne perustuvat THL:n ja OKM:n linjauksiin sekä Opetushallituksen tarkentaviin ohjeisiin.

Turvaohjeista tärkein on se, että kurssille tullaan vain terveenä ja oireettomana.

- Jos on hengitystieinfektio, ei lähiopetukseen saa osallistua. Sama juttu, jos on ollut tekemisissä henkilön kanssa, jolla on koronavirustartunta tai epäily siitä, painottaa Hernesniemi.

On myös tärkeä huomata, ettei lähiopetukseen osallistumista suositella riskiryhmään kuuluville.

Riittävästä turvaetäisyyksistä on huolehdittu järjestämällä opetustilat uusiksi.

- Luokissa pöydät ja tuolit ovat noin puoleltoista metrin päästä toisistaan. Jos luokkaan mahtui aiemmin 30 opiskelijaa, nyt siellä voi opiskella maksimissaan alle puolet siitä, kertoo Hernesniemi.

### 1 TURVALLISUUS ENNEN KAIKKEA.

Valtaosa JHL-opiston syksyn kursseista toteutetaan etäopetuksena. Alkusyksen muutamilla lähiopetuskursseilla luokissa noudatetaan 1,5 metrin turvavälejä ja muita turvallisuuohjeita.

### 2 APULAISREHTORI ALOITTI.

Janne Hernesniemi aloitti opiston apulaisrehtorina toukokuussa. Useimmille opiskelijoille mies on etuudestaan tuttu, sillä hän on toiminut opiston järjestö- ja yhteiskunnallisten aineiden opettajana vuodesta 2012 lähtien.

### 3 OVET KIINNI.

Opiston väki toivoo, että lähiopetukseen voidaan palata viimeistään vuodenvaihteen jälkeen.

### 4 HIIDENKIVI PALVELEE.

Ravintola Hiidenkivi palvelee opiskelijoita muutamilla alkusyksen kursseilla. Ruokailu tapahtuu porrastetusti ja turvaetäisyyksistä huolehtien.



Myös opetusryhmät pyritään eristämään toisistaan sekä JHL-talon henkilökunnasta. Opiskelijat liikkuvat heille varattuja kulkuväyliä pitkin ja käyttävät omia hissejä ja wc-tiloja. Lisäksi ruokailu tapahtuu porrastetusti ja turvaetäisyyksistä huolehtien.

Myös majoituksessa pyritään minimoimaan tartuntariski. Opiskelijat saavat ilman lisämaksua yhden hengen huoneen, jos hotellin varustilanne sallii.

### Iso lovi budjettiin

Kevään kurssien peruuntuminen on tehnyt ison loven JHL-opiston budjettiin. Kyse on sadoista tuhansista euroista, joka kostuu saamatta jääneistä opiskelijamaksuista ja valtionosuuksista.

Valtionosuuksilla on talouden kannalta erityisen suuri merkitys, sillä niitä myönnetään yleensä vain toteutuneesta lähiopetuksesta. Koronan takia valtionosuuksia on maksettu poikkeuksellisesti myös etäopetuksesta.

JHL-opiston rehtorin **Anne Karjalaisen** mukaan opiston taloudellinen tilanne on vakava mutta kuitenkin vakaa.

- Mitä nopeammin voimme palata turvallisesti lähiopetukseen, sitä tukevampi on taloudellinen pohja, ja opiston toiminta voi jatkua entisessä laajuudessa, hän toteaa. □

# JHL kouluttaa

Tutustu JHL-opiston syksyn koulutuksiin. Tarjolla on runsaasti etäopetuksena toteutettavia koulutuksia ja verkkokursseja.

Lue lisää: [jhl.fi/koulutus](http://jhl.fi/koulutus)

### Edunvalvonnan ja yhteistoiminnan johdanto, 3 pv, 5.–7.10., etäkoulutus

Kurssilla perehdytään liiton, paikallisen edunvalvonnan, yhdistysten ja toimijoiden tehtäviin sekä vaikutusmahdollisuuksiin luottamus-, työsuojelu- ja yhteistoiminta-tehtävissä. Avoin kaikille jäsenille. Haku päättyy 31.8.



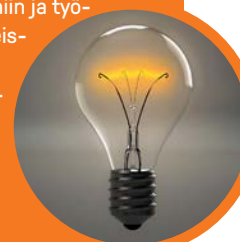
### Työelämän tietosuojaverkkokurssi, 28.9.–20.11.

Kurssilla käydään läpi työelämän tietosuojaan liittyvää lainsäädäntöä: julkisuuslaki, henkilötietolaki, tietosuojasetus ym. Paljon esimerkkejä, joista saa vinkkejä käytännön tilanteisiin. Kurssi on tarkoitettu henkilöstön edustajille. Haku päättyy 14.9.



### Työn kuormittavuus ja voimavarat, jaksaminen työelämässä, 3 pv, 19.–21.10., etäkoulutus

Kurssilla tunnistetaan työn fyysisiä, henkisiä ja sosiaalisia kuormitustekijöitä sekä tutustutaan kuormituksen arviointimenetelmiin ja työpaikan ja työterveyshuollon yhteistyöhön. Kurssi soveltuu kaikille toimialoille ja on tarkoitettu työsuojelutehtävissä toimiville sekä luottamusmiehille. Haku päättyy 14.9.



### Henkilöstöedustajan kehittäjäkoulutusohjelma, 4 x 5 pv + 2 pv, 1. etäjakso 23.–27.11.

Vuoden kestävä koulutusohjelma tukee henkilöstöedustajan taitoja toimia työorganisaation kehittäjänä ja kehitysprosessien käynnistäjänä. Koulutus koostuu neljästä viiden päivän jaksosta ja kahden päivän päätösjaksosta. Se on suunnattu pääluottamusmiehille, luottamusmiehille ja työsuojeluvaltuutetuille. Haku -OmaJHL-palvelun kautta. Haku päättyy 5.10.

JHL-OPISTO

KAIKKI KOULUTUKSET LÖYDÄT  
[jhl.fi/koulutus](http://jhl.fi/koulutus)



# Heittämällä EM-kisoihin

Lappeenrannan kasvatti Soile Mutikainen löysi lajikseen frisbeegolfin vuonna 2008, kun hän muutti Hyvinkäälle. Alun sunnuntaiheittelijästä on vuosien aikana kehittynyt ammattilaistason kilpailija.

teksti ja kuva Saija Heinonen

**S**uomi on nykyisin frisbeegolfin luvattu maa, ja ratoja löytyy monta sataa. Parhaimmilla paikkakunnilla useampikin. **Soile Mutikainen** aloitti kilpauransa vuonna 2012, ja hän on kohonnut yhdeksi maamme kärkiheittäjistä. Matka ensi vuoden Euroopan mestaruuskisoihin on tiedossa.

## Miten tulla hyväksi frisbeegolfaajaksi?

- Varmasti tietyt edellytykset täytyy löytyä, että lajissa kehittyä. Ja tietenkin myös intoa harjoitella. Treeniä, treeniä, treeniä, siihen täytyy olla valmis. Fyysinen kunto pitää olla kohdallaan, mutta valtavan iso merkitys on myös psyykkisellä puolella. Keskittymiskyky on avainsana.

## Miten itse pääsit treenaamaan poikkeuskevään aikana?

- Myönnän, että hieman enemmän olisi pitänyt viime keväänä treenata, niin kenttätreeniä kuin puttitreeniä. Mutta kuten niin monen muunkin asian kohdalla, pisti korona myös tämän meidän lajimme askelmerkit ihan uusiksi. Esimerkiksi kisoja ei järjestetty lainkaan. Isompi takaisku kohdallani oli päätös elokuun EM-kilpailujen siirtämisestä.

## Sinut oli jo nimetty kisajoukkueeseen, mutta kilpailut siis siirtyvät. Pääsetkö kuitenkin automaattisesti ensi vuonna mukaan?

- Kyllä onneksi. Yksilöpaikoille nimetyillä on paikka myös ensi vuonna. Olisi ollut valtava pettymys, jos tilaisuus olisi koronan vuoksi mennyt kokonaan sivu suun. Olen jo useamman vuoden unelmoinut, että pääsisin ikäisteni sarjaan kisaamaan nimenomaan EM-kilpailuissa. Mahdollisuus oli nyt jo ikään kuin ihan hypypysissä, mutta sitten joku nykäisi sen taas vähän kauemmas. No, täytyy käyttää tämä lisävuosi aktiiviseen harjoitteluun.

## Miten hyvin pystyt yhdistämään työn, harjoittelun ja monet kisamatkat?

- Nykyisessä vuorotyössäni teen 70 prosentista työaikaa. Kisat ovat aina viikonloppuisin. Jonkun verran joutuu karsimaan osallistumisia, kun aina ei työvuoroja pysty sopimaan. Aiemmin hitsaajantyössä ollessani kilpailin joka viikonloppu. Toisaalta nyt on hyvä näin, ettei joka viikonloppu pääse. Tahti oli aiemmin aika älytön. Kesälomat olen pyrkinyt rytmittämään kisa-aikataulujen mukaisesti. Esimerkiksi tänä kesänä jaoin jo alun perin lomani kuuteen eri pätkään.

## Kenelle frisbeegolf sopii?

- Ihan jokaiselle, joka vaan pystyy liikkumaan metsäisessä maastossa sekä kiipeämään ja laskeutumaan pieniä kukkuloita. Kisassa suurin ikäero nuorimman ja vanhimman osallistujan välillä on ollut varmaan yli 50 vuotta. Olen esitellyt lajia myös työpaikkani Ävikin Palvelukeskuksen asiakkaille. Voin kertoa, että hyvin onnistuu heittäminen myös pyörätuolista, kun olosuhteet ja etäisyys korille ovat sopivat. Lähes kaikki naisasukkaamme osallistuivat tänä keväänä kansainväliseen Women's Global Event -tapahtumaan videon välityksellä. Suosio oli suuri, ja saimme siitä positiivista palautetta.

## Entäpä harrastuksen kustannukset?

- Riippuu millä tasolla harrastaa tai kilpailee. Alkuun pääsee hyvin halvalla. Radat ovat Suomessa pääosin ilmaisia, vain muutama maksullinen löytyy. Kiekon hintaan vaikuttaa pitkälti se, mistä muovista se on tehty. Aloittelijalle sopivan peruskiekon saa reilulla kymmenellä eurolla. Perinteisellä ranta- tai puistofrisbeekiekolla voi tuki lajiin tutustua, mutta pidemmän päälle ne eivät lajiin sovellu. Kiekkoja on olemassa eri pelitilanteisiin ja väylille vähän samalla periaatteella kuin golfissa mailoja. Esimerkiksi liito-ominaisuuksien, nopeuden ja painon mukaan käytetään midrange-, driver- sekä putteriekkoja. Aktiiviharrastajalta eri kiekkoja löytynee vähintään kymmeniä, jopa satoja.

## Kuinka pitkälle frisbeekiekko lentää?

- Itse olen varmaankin lyhyimmälle heittäviä pro-naisia. Parhaimmillaan menee ehkä vajaat 100 metriä, kun kaikki loksahdaa kohdalleen. Maailmanennätyspituus on noin 330 metriä, joka on tehty USA:ssa. Tuulella on tosi iso merkitys, ja sen vaikutukset pitää oppia ennakoimaan ja ottamaan huomioon.

## Onko monta kiekkoa mennyt ihan metsään eli hävinnyt?

- Nyt kun tiedän paremmin, miten kiekko käytetään, ne löytyvätkin helpommin. Aluksi joutui joskus etsimään vähän pidempään. Varsinaisesti yhtään ei ole hävinnyt. Kerran olen unohtanut kiekon väylälle, ja kaksi kertaa kiekko on lentänyt sellaiseen lampeen, ettei ole todellakaan tehnyt mieli mennä niitä sieltä noutamaan. ☐



**SOILE MUTIKAINEN**  
syntynyt 1980

**KOTIPAikka**  
Hyvinkää

**AMMATTI**  
ohjaaja, Kuurojen  
Palvelusäätiö,  
Palvelukeskus Ävik.  
Aiemmalta  
ammattilta hitsaaja.

**PERHE**  
mies

**HARRASTUKSET**  
käsityöt: neulominen,  
virkaaminen ja  
piirtäminen



# Motiivini

## MITÄ FRISBEEGOLF ON SINULLE ANTANUT?

Tosi paljon kavereita. Lisäksi olen päässyt reissaamaan ympäri Suomea paikkakunnilla, joihin ei välttämättä muuten olisi koskaan tullut lähdeTTYä.

## PÄÄTAVOITTEESI LAJISSA?

Ensi vuoden EM-kilpailut Tsekeissä. Jenkkeihin olisi tosi kiva päästä joskus kisaamaan. Ja ainahan voi lajin MM-kisoihin pääsystä unelmoida. En ole sitä kovin aktiivisesti miettinyt, mutta saahan se tuolla takaraivossa ajatuksena muhia.

## MITKÄ OVAT RADAN PAHIMPIA ESTEITÄ?

Joskus se kisan ja radan pahin este voin olla minä itse, jos keskittymiskyky herpaantuu.





# Etätyöläinen, pidä palikat kasassa!

Etätyössä on hyvä johtaa itseään napakasti mutta ystävällisesti. On myös viisasta huolehtia riittävästä tauoista, eikä myötätunto itseään kohtaan ole pahasta.

teksti Terhi Friman kuvat Anita Polkutie

**I**tsensä johtaminen on etätyössä erityisen tärkeää, tietää työnohjaaja ja mindfulness-valmentaja **Merja Julkunen** Arpeetista. Siinä onnistuu parhaiten, kun hallitsee tietoisien läsnäolon taidon.

- Läsnäolon taito auttaa keskittymään yhteen tehtävään kerrollaan. Jos et osaa olla läsnä, on vaarana, että työn imu vie mennessään, Julkunen sanoo.

Läsnäoloa voi hänen mukaansa harjoitella esimerkiksi joogan tai mindfulnessin avulla. Hengitysharjoitus on tehokas tapa parantaa keskittymistä.

## Älä hypi vaan tauota

Ihmisen aivot ovat samanlaiset kuin kivikauden luolamiehen, vaikka elämmekin teknistyneessä ympäristössä. Aivot kuormittuvat monen asian yhtäaikaista tekemisestä.

Kotona virikkeitä on enemmän kuin työpaikalla, ja juuri siksi etänä työskennellessä pitää huolehtia siitä, että työn ja vapaa-ajan rajat eivät sekoitu liikaa. Kun hypit asiasta toiseen, työn jälki ei ole laadukas ja aivot kuormittuvat turhaan. Aina keskeytyksiä ei voi välttää, varsinkin jos on hoidettava lapsia työn ohessa.

Kalajoen kaupungin varhaiskasvatusohjaaja **Heli-Leena Yli-Parkas** siirtyi etätöihin, kun koronan rajoitukset astuivat voimaan. Hänellä on kolme pientä lasta. Ensimmäisenä koronakuukautena lapset olivat vuoroin kipeinä kotona. Työ keskeytyi jatkuvasti.

- Onneksi muut suhtautuivat huumorilla palaverissa kuuluviin lasten ääniin, hän nauraa.

Etätyössä on tärkeää pitää itse palikat kasassa. Kun työ keskeytyi lasten takia, oli vain muistettava, mihin asiaan palata. Nyt lapset ovat päiväkodissa, ja työ kotikonttorilla sujuu ilman lasten keskeytyksiä.

- Välillä unohdan pitää taukoja, kun olen yksin suunnittelemassa syksyn hoitopaikkoja.

Kotona työskennellessä kukaan ei houkuttele kahvitauolle tai lounaalle. Tauot kannattaa silti pitää, koska aivot ja keho tarvitsevat niitä. Kotikonttorilla on vaarana, että kiinnostava työ imaisee mukaansa ja yhtäkkiä oletkin istunut kolme tuntia koneella tauotta jopa huonossa asennossa.

Kotona kannattaa keksiä, millainen taukoilu virkistää parhaiten. Taukojumppa, meditointi tai piipahdus ulos voi tehdä hyvää. Monien tutkimusten mukaan luonto on voimakkaasti rauhoittava elementti. Pelkkä ikkunasta ulos katsominen virkistää.

Hyvä työilmapiiri ja mukavat työkaverit lisäävät työhyvinvointia. Positiiviset tunteet innostavat. Julkunen tietää kokemuksesta, miten iso tekijä työelämästä jäi pois, kun hän siirtyi työyhteisöstä yrittäjäksi. Myös Yli-Parkas kaipaa työtovereitaan.

- Kaipaen työpaikan yhteisöllisyyttä ja sitä, että voin kysyä työkaverilta neuvoa.

Julkunen suosittelee pitämään etäkahvitaukoja työkavereiden kanssa.

- Ne virkistävät. Vitsit ja hassuttelut saavat aivot eri asentoon, hän sanoo.

## Älä kurki meilejä illalla

Korona-aikana Yli-Parkas on tehnyt vain pakolliset työt, sillä tilanne mullisti päivähoidon kentän. Hän odottaa jo normiarkea, vuosikellon mukaan etenemistä ja varhaiskasvatuksen kehittämistä.

Toisaalta hän on huomannut etätöiden toimivuuden.

- Voisin tehdä jatkossakin silloin tällöin työtä etänä. Aikaa säästyy, ja työ on tavallaan tehokasta.

Julkunen muistuttaa, että etätyössä on riskinsä. Työpäivät saattavat salakavalasti venyä. Kun työnantajan tabletit ja läppärit ovat omassa kodissa, tulee herkästi kiusaus ”kurkata äkkiä meilit”.

Se ei ole jaksamisen kannalta hyvä asia. Sähköpostien lukeminen työpäivän jälkeen on kuormittavaa ja saattaa niellä yllättävästi aikaa. Etätyö on tehokasta, mutta etätyöläinen ei ole tehokas, jos hän väsyttää itsensä liialla työllä.

Julkunen kehottaa miettimään, millaiset omat arvot ovat. Arvot näkyvät valinnoissa. Paljonko haluat antaa omaa aikaasi työlle? Itsemyötätunto on tärkeä asia kaikessa työssä mutta etenkin etätyössä. Puhutko itsellesi kuin parhaalle ystävällesi?

## Jätä työajatukset vapaalla pois

Etätyössä ei voi painaa työpaikan ovea kiinni. Työhön liittyvät tunteet ja ajatukset voivat jäädä pyörimään mielessä. Julkunen mielestä on hyvä pysähtyä miettimään, miten omat ajatukset saa pois työstä.

Tunteita on hyvä oppia käsittelemään. Jos tukahdutat ne, ne tulevat takaisin kaksi kertaa voimakkaampina. Ne ovat hormonaalisia ja hermostollisia reaktioita. Ne voi pukea sanoiksi puhumalla ääneen tai kirjoittamalla.







**LÄSNÄOLON** taito auttaa keskittymään etätyössä yhteen tehtävään kerrallaan. Hengitysharjoitukset parantavat keskittymistä.

## NUMEROIN

# 1

### ASENNE KOHDALLEEN

Asennoitu etätyöhön positiivisesti ja huomaa sen hyvät puolet, mm. aikaa jää enemmän eikä työmatkaliikenne kuormita ympäristöä.

# 2

### TYÖ JA VAPAA ERILLEEN

Erota työ ja vapaa toisistaan! Työn jälki ei ole laadukasta, jos työ keskeytyy tämän tästä ja poukkoilet asiasta toiseen.

# 3

### MERKKIÄÄNET POIS

Hiljennä tietokoneen merkkiäänet ja muut häiriötekijät! Kun työpäivä on ohi, laita älylaitteet vaikkapa kaappiin.

# 4

### MUISTA TAUOTTA

Muista pitää taukoja! Moni tutkimus kertoo, että mikrotauot ovat tärkeitä – jopa tärkeämpiä kuin loma.

# 5

### KOKEILE POMODORO

Pomodoro-menetelmässä tehdään 25 minuuttia työtä keskittyneesti ja sen jälkeen pidetään viisi minuuttia taukoa. Neljän pomodoron jälkeen on lupa pitää hie-man pidempi tauko.



*Vitsit ja  
hassuttelut  
saavat aivot  
eri asentoon.*



- Tunteiden peittäminen on pahasta. Erään tutkimuksen mukaan ihminen, joka koettaa peitellä todellisia tunteitaan ja olla miellyttävä, koettiin epämiellyttäväksi.

On hyvä myös miettiä, kenen tunnetta kantaa. Etenkin hoitotyössä työntekijä saattaa huomaamattaan kantaa mukanaan asiakkaan tunnetta. Tunteet myös tarttuvat.

Kun kohtaat työssä vihaisia tai masentuneita ihmisiä, kannattaa miettiä, millainen oman kehon asento on. Ihmisellä on taipumus peilata toisen asentoja huomaamattaan. Tällöin toisen ihmisen tunteet tarttuvat.

- Etätyössäkin voisi ottaa voittaja-asennon, kun keskustelee vaikkapa masentuneen kanssa, Julkunen ehdottaa. □

**ETÄTYÖSSÄ** kannattaa pitää taukoja, sillä aivot ja keho tarvitsevat niitä. Vapaan ja työn erottamiseksi toisistaan voi pakata työvälineet piiloon työpäivän päätteeksi.

## *Tiimalasiharjoitus*

Tiimalasiharjoitus auttaa olemaan läsnä. Pysähdy hetkeksi istumaan tai seisomaan ja aistimaan tätä hetkeä. Sulje kevyesti silmäsi, jos mahdollista. Huomaa asentosi, huomaa ilme kasvoillasi, huomaa se, että hengität.

Anna kaiken kehossasi olla juuri niin kuin se nyt on. Onko mielesi rauhallinen vai levoton? Millaisia ajatuksiasi ja tunteita huomaat mielessäsi?

Siirrä nyt huomiosi hengitykseen.

Tunne, kuinka se virtaa sisään ja ulos. Hengitys virtaa sisään ja ulos, sisään ja ulos.

Laajenna sitten huomiosi koko kehoosi tässä hetkessä. Millainen asento sinulla? Millainen ilme sinulla on? Ota yhteys maahan tai tuoliin. Mitkä osat kehostasi koskettavat maata tai tuolia? Tunne yhteys. Siirrä nyt huomiosi tilaan, jossa olet. Mitä kaikkea kuulet ympäriltäsi?







## Mitä mieltä olet uusista tesseistä?

**MONET JHL:N JÄSENTEN** kannalta keskeiset työehtosopimukset saatiin sovittua vasta kesän kynnyksellä - noin viisi kuukautta kestäneiden vaikeiden neuvottelujen jälkeen.

Viimeisten joukossa valmistuivat kunta-alalla, kirkossa ja kunnallisissa osakeyhtiöissä ja säätiöissä noudatettavat sopimukset. Motiivi kysyi kolmen sopimusalan luottamusmiehiltä, mikä uusissa tesseissä on hyvää ja mikä maistuu karvaalle.

**TULEEKO MIELEESI KYSYMYKSIÄ,**

jonka haluat esittää JHL:n jäsenille?

Lähetä se osoitteeseen [motiivi-palaute@jhl.fi](mailto:motiivi-palaute@jhl.fi)



**Päivi Karjalainen**  
luottamusmies/  
varhaiskasvatus  
TAMPERE

Jo se on voitto, että kunta-alalla päästiin sopimukseen ennen kesää. Jos ratkaisu olisi vielä viivästynyt, ei tiedä, mitä olisi tapahtunut. Tuskin mitään hyvää, koska kuntien talous menee alamäkeen.

Annan tulokselle kokonaisarvosanan kahdeksan. Palkankorotukset noudattavat yleistä linjaa – enempää ei olisi ollut saatavissa. Harmi, että työelämän laatuksymykset jäivät tällä kertaa taka-alalle.

Jäsenistölle edellisen sopimuksen palkattomat kiky-tunnit ja etenkin lomarahojen leikkaus ovat olleet vaikeita niellä. Nyt ne ovat poissa päiväjärjestyksestä, ja hyvä niin.

Seurasin neuvottelujen kulkua JHL:n verkkosivuilta. Liitto piti jäsenistön hyvin tilanteen tasalla.



**Marko Lammi**  
Heka Oy:n varapää-  
luottamusmies  
HELSINKI

Tällä sopimuskierröksellä saatiin aika odotetun kaltainen lopputulos. Palkankorotukset eivät ole kovin suuret, mutta hyvä, että jotain sentään. Viime vuosina tarjolla on ollut nollakorotuksia ja kikyä, tällä kertaa meni paremmin.

Avain-tesin palkankorotukset noudattavat yleistä linjaa. Hyvää oli myös se, että päästiin sopuun neuvotellen eikä tarvittu työtaisteluja. Koronan takia aika ei olisi ollut otollinen lakoille.

Plussaa on myös se, että palkattomat kiky-tunnit poistuvat. Sen kunniaksi voisin nostaa vaikka lipun salkoon!

Myös sopimuskauden kesto 23 kuukautta on ok. Se tuo vakautta lähes kahdeksi vuodeksi.



**Ari Mähönen**  
Lahden seurakuntayhtymä  
pääluottamusmies  
LAHTI

Olen tyytyväinen kirkon alan sopimusratkaisuun – annan kokonaisarvosanaksi seitsemän ja puoli.

Palkankorotukset noudattavat yleistä linjaa. Paikallisesti sovittavia eriä ei ole, mutta Lahden seurakuntayhtymässä on kyllä paikalliserienkin jaosta päästy ratkaisuun.

Ainoa merkittävä miinus on se, että kiky-tunnit poistuvat vasta ensi vuoden alussa. Toisaalta sopimukseen ei sisälly työaikaan liittyviä heikennyksiä kuten monilla muilla aloilla. Myös sopimuskauden kesto on ok.

Hyvä, että sopimukseen ylipäänsä päästiin. Pelkona oli, että viivyttelöllä tilanne muuttuu kaoottiseksi ja kääntyy työnantajien vastaan.



# Sammlar pusselbitar

Arkeolog Andreas Koivistos hjärta klappar för hemorten Vanda. Han vill hjälpa människor att upptäcka historien i sin närmiljö.

text Marina Wiik foto Wilma Hurskainen

**A**ndreas Koivisto sitter vid en stor grop och studerar en grönskiftande stenbit. Sin cykel, som är svart med klarröd barnsits, har han parkerat vid några ekar ett stycke längre bort.

- Slaggtegel, en restprodukt vid järnframställning, säger Koivisto och slungar iväg stenen.

Nedanför brusar Vandaforsen, som tidvis överröstar av trafikljudet från Ring III. Vid gropen fanns tidigare ett järnbruk, men nu planeras ett hotellbygge på tomten. Ruinerna ska undersökas och kartläggas, sedan är det fritt fram för byggarbetarna.

Området har gamla anor. På 1350-talet kom munkar från Estland för att fiska lax i forsen och under medeltiden fanns här gästgiverier, kvarnar och kalkugnar. De äldsta fynden vid Vandaforsen är från stenåldern.

- Folk har i alla tider rivit och byggt nytt på gamla grunder. En bra boplatz är en bra boplatz, säger Koivisto.

Själv har han sina rötter i Haxböle, Dickursby. Koivistos intresse för fornlämningar väcktes tidigt tack vare hembygdsaktiva morföräldrar.

- Deras hus fanns på en stenåldersboplatz och när åkrarna plöjdes, kom stenåldersfynd fram.

Som barn fyndade Koivisto både krukbiter och pilspetsar med sin lilla plastspade. Det finaste fyndet är en 5 000 år gammal kamkeramisk skärva.

- Den är dekorerad med kamstämplar och hål. Bakom ett av hålen finns ett fingeravtryck. Det kändes otroligt att upptäcka det. Tänk att man kan komma så nära en som levtt på samma ställe för så länge sedan!

## Liknar stor sandlåda

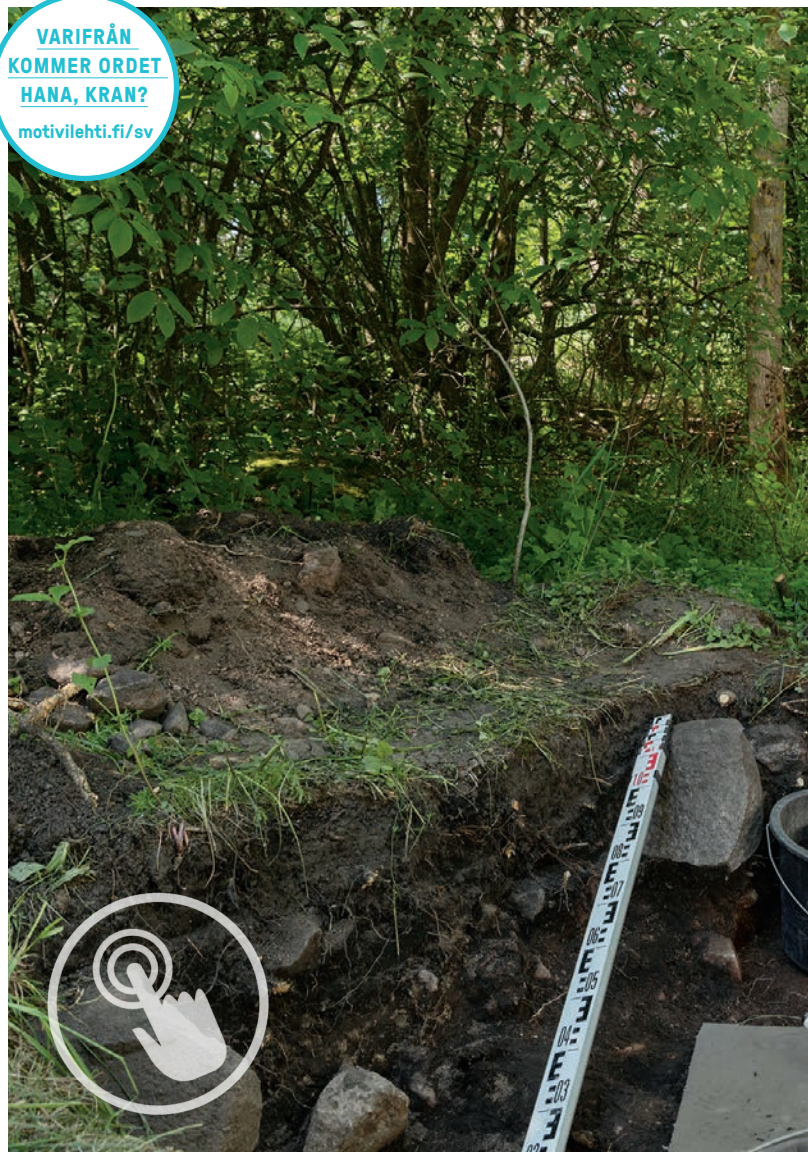
Efter studentexamen började Koivisto läsa statskunskap och nationalekonomi vid Åbo Akademi. Han var inte bekväm med valet, utan beslöt sig för att försöka bli arkeolog eller barnträdgårdslärare i stället. Arkeologin drog det längsta strået.

Under studietiden och efter att ha utexaminerats jobbade Andreas Koivisto som fältarkeolog runtom i Finland.

- Mursleven är det viktigaste redskapet på utgrävningar. Med den skrapar vi ihop jord som vi samlar upp med en sopskyffel. Sedan håller vi ut den i ett såll. Det är lite som att jobba vid en stor sandlåda.

Förutom föremål letar arkeologerna efter husgrunder, eldstäder eller brunnar efter människor som levtt förut.

VARIFRÅN  
KOMMER ORDET  
HANA, KRAN?  
motivilehti.fi/sv







*– I min bransch är det en lottovinst att ha ett fast jobb.*



**FÄLTARKEOLOGENS** viktigaste arbetsredskap är en murslev. Den används för att skrapa ihop jord som samlas upp med en sopskyffel. Utgrävningsplatserna dokumenteras på millimeterspapper.

**I EGENSKAP** av stadsarkeolog deltar Andreas Koivisto aktivt i Vandas stadsplanering. Nybyggen på historiskt värdefulla områden föregås ofta av en arkeologisk kartläggning. I Övitsböle, där fotot är taget, planeras en hundpark.

Utgrävningarna dokumenteras på millimeterspapper och olika material sänds på analys.

– Man kan säga att arkeologerna samlar pusselbitar under sommaren och försöker lägga ihop dem under vintern.

Sedan fem år tillbaka är Andreas Koivisto stadsarkeolog i Vanda. Han ser ett fast jobb som en lottovinst.

– Som fältarkeolog tvingas man vara borta hemifrån långa tider. Jobbet är smutsigt och tålamodsprövande. Korttidsjobb är snarare regel än undantag i branschen.

Vid Museiverket hann han enligt egen utsago med över hundra korttidskontrakt.

– När jag och mina arbetskamrater påtalade oskicket, införde verket tillfälligt rekryteringsförbud, säger Koivisto.

Koivisto ser akademiska korttidsanställda som en del av dagens proletariat.

– Jag har alltid identifierat mig starkt med arbetarrörelsen och det är självklart för mig att höra till facket.

### Riktat sig till bred publik

Som stadsarkeolog deltar Koivisto aktivt i Vandas stadsplanering. Han ser till att det gamla beaktas när man bygger nytt.

– Jag var rädd att uppfattas som en bråkstake, men blev positivt överraskad. Det finns ett starkt intresse för att stärka stadens identitet med hjälp av historia.

Genom sitt jobb och som ordförande i hembygdsföreningen Vandasällskapet har han fått många att se på sin närmiljö med nya ögon.

– Våra kulturvandringar i olika stadsdelar är väldigt populära. Medeltiden märks i gamla byanamn och ofta finns stockhusen från gamla byacentrum kvar.

Koivisto riktar sig medvetet till en bred publik. Han brukar föreläsa om Vandas förflutna för skolklassar och har deltagit i planeringen av en serie mobilspel som ska underlätta inläringen i lokalhistoria.

– Spelet påminner lite om Pokémon go och går ut på att orientera sig till olika platser och lösa uppgifter som anknyter till den. Grupperna har en timme på sig och sedan ser man vem som klarat sig bäst.

Andreas Koivisto drömmer om att hitta järnåldersfynd i Vanda. Ifall han hade en tidsmaskin, skulle han ändå åka till stenåldern.

– Ju längre bakåt i tiden man går, desto mera har gått förlorat. Jag skulle vilja se om det vi tänkt ut stämmer alls.

Som arkeolog vill han komma nära människor som försvunnit och plocka upp dem genom att försöka reda ut hur de levtt och tänkt. En lite överraskande upptäckt är att folk varit väldigt beresta redan tidigt. Många möten har ändå varit våldsamma.

– Jämfört med tidigare finns det lite krig och våld nu i världen, på den punkten har det gått framåt. Däremot kunde moderna människor bli bättre på att känna till och leva på naturens villkor. Vi är ganska hjälplösa om datorerna kraschar och produktionskedjorna bryts.

Koivisto hoppar upp på sin cykel och börjar trampa längs dammiga småvägar. Han stannar vid en kulle omgiven av böljande sädesfält och jordgubbsland. Här bodde en gång Vandas rikaste köpman Göran Bonde, men det är en annan historia. □



# Urheilija omilla askelmerkeillä

Ura pika-aiturina on vienyt Nooralotta Nezirin makeisiin voittoihin ja mielen mustimpiin syövereihin. Elämän rujo yllätyksellisyys paljastui hänelle jo lapsena.

teksti Marina Wiik kuvat Hanna-Kaisa Hämäläinen

**K**esän 2020 piti olla aitajuoksija **Nooralotta Nezirin** tähänastisen uran paras. Kausi tyssäsi kuitenkin kuin seinään. Koronan vuoksi muun muassa Tokion olympialaisia lykättiin vuodelle. Se oli Nezirille kova kolaus.

- Purin pettymystä läheisiini ja taisin itkeä parit itkutkin. Avopuolisoni muistutti, että vuosi on lyhyt aika ja nyt on hyvä mahdollisuus treenata itsensä vielä parempaan kuntoon. Päätin jättää surkuttelun sikseen ja jatkaa töitä.

Suomen suven ollessa kukoimmillaan, Neziri on yleensä muissa maisemissa. Haastattelua tehtäessä hänen piti olla kotikaupunkinsa Jyväskylän sijaan kuuden viikon treeneilurilla Teneriffalla. Kisakausi on normaali vuosina jo hyvässä vauhdissa kesäkuun alussa.

- Eniten kaipaamaan kilpaurheilulta sitä jännitystä ja tunnelmaa, joka syntyy ennen starttia. Yleisö toimii positiivisena ärsykkeenä ja auttaa minua keskittymään täysillä tulevaan suoritukseen.

Nezirin lähtörutiinit ovat tuttuja urheilua seuraaville. Ennen starttia hän liikehtii puolelta toiselle ja läpsäyttää reisiään. Katse käy radassa, sitten aitarivissä. Lähtölaukauksen kajahtettua hän lähtee yleensä liikkeelle räjähtävällä voimalla.

Samaa päättävyyttä hänestä löytyy myös muilla elämänalueilla. Neziri oppi varhain, että unelmien saavuttamiseksi pitää antaa kaikkensa. Elämä on tässä ja nyt, sillä kaikki voi haihtua hetkessä taivaan tuuliin.

## Kohtalokas kohtaaminen

Nezirin elämässä koronakevään koettelemukset jäivät kaikesta huolimatta höyhensarjaan. Elämä kolhaisi häntä rajusti jo helmikuussa 2000, kun hän oli perheensä kanssa lähdössä laivaristeilylle. Nezirit eivät koskaan päässeet Turun satamaan, sillä Mynämäellä heidän autonsa eteen loikkasi hirvi.

Kaikki kolme lasta ja heidän isänsä selvisivät kolarista pienin vaurioiden. Nezirin äiti sai sen sijaan vauriot, jotka jäivät pysyvän aivovamman.

- Jouduin aikaisin pohtimaan elämän yllätyksellisyttä. Lisäksi otin varhain vastuuta pikkusisaruksistani. Muistan esi-

merkiksi, että he kysyivät alakoulussa minulta lupaa jäädä kaverille yökylään. Emme myöskään riidelleet kovin usein.

Nooralotta Nezirin äiti on suomalainen ja isä Makedonian albaani. Ennen liikenneonnettomuutta Nezirin äiti työskenteli opettajana, ja perhe vietti yhteisiä kesälomia Makedoniassa.

- Olen oppinut isältä vanhempien kunnioittamisen ja yrittämisen tärkeyden. Isäni, minulle babi, tuli 18-vuotiaana Suomeen. Hän ei aluksi osannut suomea, muttei antanut sen lanistaa esimerkiksi työnhaussa.

Liikenneonnettomuuden jälkeen Nezirin perhe muutti Porin keskustasta taajamaan. Nezirin eno ehdotti Nooralotalle paikallisen urheiluseuran Kyläsaaren kajastuksen urheilukoulua. Ehkä yleisurheilun parista löytyisi harrastus ja kavereitakin.

- Liikkuminen oli minusta kivaa, ja kokeilin innostuneena eri lajeja. En miettinyt vielä siinä vaiheessa tuloksia, eikä lasten pidäkään.

Isovanhemmat olivat Nezirin lapsuudessa tärkeässä roolissa. Pappa kävi ostamassa hänelle piikkareita ja kuskasi urheilukisoihin.

- Lapsuuteni oli erilainen mutta onnellinen. Vaikka elämänsäni on ollut paljon haasteita, minulla on aina ollut olo, että joku huolehtii minusta.

## Täysillä tai ei mitään

Aluksi Nooralotta Neziria kiinnostivat lähinnä hyppylajit. Silloinen valmentaja sai hänet kuitenkin kokeilemaan aitajuoksua 15-vuotiaana.

- Voitin heti nuorten SM-kisat pitkissä ja lyhyissä aidoissa. Vuonna 2011 aidoin 100 metrillä kultaa alle 20-vuotiaiden EM-kisoissa, ja vuotta aiemmin olin MM-kisoissa samalla matkalla viides. Aloin miettiä, että voisin pärjätä tässä. En kuitenkaan vielä kokenut olevani ammattuurheilija.

Tavoitteelliseksi urheilu muuttui toden teolla, kun Neziri pääsi urheilulukioon. Hän alkoi harjoitella kaksi kertaa päivässä ja kiersi aikuisten valmennusleireillä. Urheilu ajoi kaiken muun edelle.

- Minua ei haitannut, etten päässyt muiden nuorten kanssa bilettämään. Muistan kuitenkin elävästi, kun

## AIKAJANA

1992

Syntyi Turussa.

2000

Oli vakavassa hirvikolarissa.

2001

Aloitti yleisurheilun Kyläsaaren Kajastuksessa.

2008

Alkoi juosta aitoja.

2011

Voitti nuorten Euroopan mestaruuden.



*– Minulla on aina ollut  
hyvä itsetuottamus  
ja tunne siitä, että  
minuun uskotaan.*





# – Ennen urheilusuoritusta hengitän syvään ja tyhjennän mieleni.

minua nuorempi ystäväni pääsi ripille. Jouduin jättämään juhlat välistä, koska olin nuorten MM-kisoissa.

Hän hiljenee hetkeksi ja jatkaa.

- Minä vain olen sellainen, että jos teen jotain, niin teen sen loppuun asti ja kunnolla. Sellainen ei aina ole hyvästä.

## Kuviot uusiksi

Neziri on ollut median valokeilassa teinistä saakka. Lehtikuvissa hänestä välittyy yleensä aurinkoinen olemus. Välillä hän on kuitenkin epäillyt koko urheilun mielekkyyttä. Neziri näkee vuoden 2017 tähänastisen elämänsä vedenjakajana.

- Minulla oli tuolloin valmennussuhde, joka - miten sen muotoilisi kauniisti - myrkytti mieltäni. Harjoittelu tuntui pakkopuurtamiselta, ja olin jatkuvasti surullinen.

Vaihtoehtoja oli tasan kaksi: lopettaa ura tai laittaa kaikki kuviot uusiksi. Neziri päätyi jälkimmäiseen.

- Luovuin haitallisista mielikuvista ja lähdin miettimään itseni kautta, millaista arkea ja urheilijan elämää haluan elää. Vaikka on kyse huippu-urheilusta, tästä täytyy voida nauttia.

Neziri muutti puolisoineen Jyväskylään ja löysi uudeksi valmentajakseen **Petteri Jousteen**. Elämä lähti taas oikeille raiteille.

- Minulle oli iso juttu oivaltaa, että urheilen itseni enkä kenenkään toisen vuoksi. Olen käyttänyt apuna urheilupsykologia ja kokeillut myös hypnoosia.

## Uravalinta ohjaa elämää

Nooralotta Neziri pitää aihepiiristä riippumatta hyvän suorituksen edellytyksenä hyvinvoivaa yksilöä. Hän tutki aihetta myös Turun kaupparkeakoululle kirjoittamassaan pro gradussa.

- Jokaisen pitäisi muistaa huoltaa itseään, vaikka siihen menee aikaa eikä se tunnu kovin tehokkaalta. Kokonaisvaltainen hyvinvointi - ravitseminen, hyvät yöunet, terveys, liikunta - luo perustaa sille, että pystyy tekemään haluamansa asiat mahdollisimman hyvin.

Neziri harjoittelee kahdeksan kertaa viikossa ja pyhittää yhden päivän kokonaan levolle.

- Aiemmin harjoittelin enemmän, mutta nyt kun pohjat ovat kunnossa, vähempikin riittää. Jos treenaa liikaa, irtiottokyky huononee ja loukkaantumisen riski lisääntyy.

Vaikka varsinaiseen harjoitteluun kuluu vain 2-4 tuntia päivässä, uravalinta vaikuttaa elämään vuorokauden ympäri. Muissa ammateissa toimivat

voisivat Nezirin mukaan ottaa oppia urheilijoiden määrätietoisuudesta.

- Meillä on aina tietty päätavoite, mutta matkalla on myös välietappeja. Jos kehityksen mukana ei pysy, sen huomaa ja siihen pystyy reagoimaan.

## Ensimmäinen laatuaan

Suomi kuuluu naisten aitajuoksussa maailmaan kärkikaartiin. Nooralotta Nezirin lisäksi myös **Reetta Hurske** ja **Annimari Korte** kuuluvat lajin kirkkaimpiin tähtiin. Mistä menestys Nezirin mielestä johtuu?

- Uskallan väittää, että olen ollut siinä isossa roolissa. Olin nuorena maamme ensimmäinen naispuolinen aitajuoksija, joka alitti 13 sekuntia. Se on tuonut lajille tiettyjä edellytyksiä, minkä jälkeen on tullut muita kilpailuhenkisiä urheilijoita, joista kukaan ei halua hävitä muille.

Kun jokainen panee joka kisassa parastaan, taso nousee Nezirin mukaan väkisin. Hän ei osaa sanoa suoraan, miten menestysreseptin voisi monistaa muissakin lajeissa.

- On varmaan sattumaa, mikä milloinkin saa lapset ja nuoret innostumaan. Hyvin menestyvät, valovoimaiset urheilijat voivat kuitenkin toimia esimerkkeinä ja lisätä kiinnostusta tiettyä lajia kohtaan.

## Vielä ei ole perheen aika

Urheilun takia Neziri on luopunut joistain asioista tai lykännyt niitä. Perheen perustaminen kuuluu jälkimmäisiin. Hän laskee, että aktiiviuraa on jäljellä korkeintaan neljä vuotta.

- Olen valmistautunut tulevaan lähinnä opiskelemalla. En tiedä, mitä alan tehdä työkseni. Ehkä perustan terveyteen ja hyvinvointiin liittyvän yrityksen. Siinä yhdistyisivät opiskeluni ja kokemustietoni.

Ihan vielä ei kuitenkaan ole aika laittaa piikkareita naulaan. Seuraava suuri tavoite on ensi vuoden olympialaiset. Välisteppinä Neziri haluaa juosta tänä kesänä oman ennätysensä 100 metrin aidoissa.

Hän odottaa kiinnostuneena, miten kevään tavallisesta poikkeava harjoitusrytmi näkyy tulevissa kilpailusuorituksissa.

- Ennen urheilusuoritusta vakuutan itselleni, että osaan tämän homman. Hengitän syvään ja tyhjentän mieleni kaikesta muusta. Syvä rauha ja varmuus täyttävät mieleni.

Impossible gamesissa Oslossa Neziri aitoi 200 metrin aidoissa uudeksi SM-ajaksi 26,65. Ja kesän kisa-kausi oli vasta alullaan. □



2017

2014

Sai Vuoden esikuva -tunnustuksen.

2016

Juoksi silloisen SE:n, aitoi aikuisten Euroopan huipulle.

Vaihto valmentajaa ja sai uuden alun Jyväskylässä.

2019

Juoksi MM-kisojen välieriin.



# Motiivini

## MIKÄ ON VIENYT SINUA ETEENPÄIN URHEILIJANA?

Kilpa-urheilussa on oltava kova tahto ja usko omaan tekemiseen. Vaikka treenit tuntuisivat pahalta, pitää ajatella, että kyllä tämä riemuksi muuttuu. Mikään ei maistu makeammalta kuin täydellinen kilpasuoritus.

## ONKO KILPAURHEILUSSA KYSE VAIN RAHASTA?

Ei yleisurheilussa ainakaan. Kaupallinen yhteistyö ja etenkin pääsponsorit ovat ammattuurheilijalle tapa saada lisätuloja, joiden ansiosta pystyy tekemään työnsä entistä paremmin.

## MITÄ ARVOSTAT MUISSA IHMISSÄ?

Arvostan ystävällisyyttä, luotettavuutta ja hyviä käytöstapoja. Tietyn lapsenmielisyyden säilyttäminen tekee elämästä mukavampaa.





# Alueelta

Yhdistysten ilmoituksia alueittain. Kokous-, koulutus- ja tapahtumailmoitukset löytyvät myös [jhl.fi/tapahtumakalenteri](http://jhl.fi/tapahtumakalenteri).

## Etelä-Suomi

### Vihdin kunnalliset JHL 300

Sääntöm. kevätkokous siirtyi koronapandemian vuoksi, ja pidetään 7.9. klo 17.30 Myyrin kamarissa, Myyrintie 2, Vihti. Asialistalla vuoden 2019 toiminnan tarkastus (tilinpäätös, toimintakertomus), hallituksen avointen paikkojen täyttö sekä muita ajankohtaisia asioita. Mahdollisesti myös etäyhteyshämahdollisuus.

### Päijät-Hämeen Koulutus-konsernin henkilökunta JHL 560

Sääntöm. kevätkokous 7.9. klo 16.30 Kulinaaritalossa, Svinhufvudinkatu 6 E, Lahti. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Ruokailun vuoksi pyydämme ilmoittautumiset 31.8. mennessä sähköpostilla saara.honkanen@salpaus.fi.

### Helsingin opetustoimen henkilöstö JHL 133

Sääntöm. kevätkokous pidetään poikkeuksellisesti 8.9. klo 17.30 Pasilassa, Junailijankuja 3, Helsinki. Kahvitarjoilu alkaa klo 17 ja sitova ilm. pyydetään sähköpostilla 3.9. mennessä [jhl133hallitus@gmail.com](mailto:jhl133hallitus@gmail.com). Kokouksessa käsitellään kevätkokouksen sääntömääräiset asiat.

### Lohjan sairaalan JHL 134

Sääntöm. kevätkokous 9.9. klo 17.30 Sairaالاتie 8, Lohja. Käsiteltävät asiat: Vuoden 2019 toimintakertomus ja tilinpäätös, toiminnantarkastajien lausunto, tilinpäätöksen vahvistaminen sekä vuoden 2019 hallituksen vastuuvapaudesta päättäminen ym. asiat. Kahvitarjoilu ja kaikille osallistujille yllätyslahja!

### Helsingin sosiaali- ja terveysviraston henkilökunta JHL 015

Sääntöm. kevätkokous 16.9. klo 16.30 yhdistyksen tiloissa Kolmas linja 6, katutaso. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat sekä mökkien

kesätoiminta, Kuusamon sekä Hartolan myyntiasiat ja Kuortin vesiasiat.

### Helsingin varhaiskasvatus JHL 081

Jäsenkokous 21.9. Hotel Arthurissa, Vuorikatu 19, Helsinki. Tarjolla on klo 17.00–17.45 kasviskeittoa, talonleipää, kahvi/tee. Pianisti Kirsti Hakala alustaa kokouksen pianoesityksellä klo 17.45. Varhaiskasvatusjohtaja Satu Järvenkallas paikalla klo 18–19. Tule kertomaan varhaiskasvatuksen arjesta ja kuulemaan Helsingin varhaiskasvatuksen ajankohtaisia asioita. Tarjoilua varten ilmoittautumiset ja erityisruokavaliot 13.9. mennessä sähköpostilla [tarja.thaci@jhl81.fi](mailto:tarja.thaci@jhl81.fi). tai iltaisin 045 346 4622. Olemme huomioineet turvavälit, järjestämme jäsenkokouksen suuremmissa tiloissa Hotel Arthurin auditoriossa. Tervetuloa joukolla mukaan!

### Vantaan JHL 865

Sääntöm. kevätkokous 22.9. klo 18 mySaunalla, Peltolantie 1, Vantaa (sisäänkäynti Talvikkitien puolelta). Kahvitilaisuus klo 17.30. Asialistalla sääntömääräisten asioiden lisäksi hallituksen täydentäminen. Ilmoittautumiset 17.9. mennessä tekstiviestillä puh. 040 511 1903 tai sähköpostilla [vantaanjhl@gmail.com](mailto:vantaanjhl@gmail.com). Jäsenkortti mukaan.

### Palmia Oy:n JHL 172

Keväältä siirretty sääntömääräinen kevätkokous. Kokouksessa järjestetään alakokohtaisten luottamusmiesten täydennysvaalit. Paikka ilmoitetaan myöhemmin.

### Tuusulan kunnalliset JHL 224

Sääntöm. kevät- ja syyskokous 24.10. klo 14 ravintola Nurkassa, Hyryläntie 10, Tuusula. Rantatoimikunta puoli tuntia ennen klo 13.30. Kokouksissa käsitellään sääntömääräiset asiat. Yhdistys tarjoaa ruokailun juomineen. Ilmoittaudu ruokailuun (myös mahdolliset allergiat) 16.10. mennessä mieluiten sähköpostilla [taito.rasanen@tuusula.fi](mailto:taito.rasanen@tuusula.fi) tai puhelun 040 314 3132.

## Oulu

### Julkisten ja hyvinvointialojen Oulun yhdistys JHL 334

Jäsenkokous 2.9. klo 17 Toripolliisi, Kauppatori 2, 90100 Oulu. Kokouksessa käsitellään kevätkokouksen asiat. Kahvitarjoilu.

### Oulun yliopistolaiset JHL 734

Sääntöm. kevätkokous 10.9. klo 16 ravintola Kastarissa (Oulun yliopisto, Linnanmaa), Paavo Havaksen tie 5, Oulu. Esillä sääntömääräiset asiat (vuoden 2019 toimintakertomus ja tilinpäätös). Tarjoilun vuoksi ilmoittautumiset viimeistään 3.9. Helenalle, [helena.karjalainen@oulu.fi](mailto:helena.karjalainen@oulu.fi) tai tekstiviestillä 040 961 4945. Ilmoita samalla mahdolliset ruoka-aineallergiat.

## Pohjanmaa

### Kristiinan kaupungin JHL - Kristinestads JHL 222

Sääntöm. kevätkokous 17.9. klo 18 ravintola Jungmanissa, Merikatu 8, Kristiinankaupunki. Ilmoittautumiset tekstiviestillä Tarjalle, 044 338 4142, viimeistään 10.9. - Stadgad värmöte 17.9 kl 18, restaurang Jungman. Anmälan till Tarja via sms 044 338 4142, senast 10.9.

## Satakunta

### Yksityisen sosiaali- ja terveysalan yhdistys JHL 853

Sääntöm. kevätkokous 8.9. klo 18 Porin Diakonialaitoksella, Metsämiehenkatu 2, 28500 Pori. Ilmoittautuminen numeroon 050 550 0031 tarjoilun vuoksi viimeistään 25.8.

### Eurajoen kunnalliset JHL 537

Sääntöm. yhdistetty kevät- ja syyskokous 21.9. klo 18 Luvian kirjaston kerhohuoneella, Lukkarilantie 4, Luvia. Käsitellään sääntöjen määräämät asiat.

## Harjavallan kunnalliset JHL 272

Sääntöm. kevätkokous 23.9. klo 17.30 Myllykatu 10:ssä. Tarjoilun vuoksi ilmoittautumiset 15.9. mennessä Sari A:lle 040 565 2751 (mielellään klo 15 jälkeen) tai [sari.aromaa@harjavalta.fi](mailto:sari.aromaa@harjavalta.fi), muista mainita erikoisruokavaliot!

## Varsinais-Suomi

### Varsinais-Suomen erityishuoltopiirin työntekijät JHL 481

Sääntöm. kevätkokous 1.9. klo 18 Paimion Nesteen kokoustilassa, Ajurintie 1, Paimio. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset kevätkokouksen asiat. Ilmoittautumiset (ilmoita myös mahdolliset erityisruokavaliot tai allergiat) 28.8. mennessä [jaakkonen.paivi@gmail.com](mailto:jaakkonen.paivi@gmail.com).

### Suur-Salon JHL 087

Sääntöm. kevätkokous 17.9. klo 18 Salon seudun ammattiopistolla, Taitajankatu 6, Salo. Käsiteltävät asiat edellisvuoden toimintakertomus ja tilinpäätös, uuden puheenjohtajan valitseminen ja luottamusmiehenvalintojen täydentäminen. Kahvitarjoilu klo 17.30 alkaen.

## Kunniajäsenyys

Julkisten ja hyvinvointialojen liitto JHL ry:n hallitus on kokouksessaan myöntänyt kunniajäsenyyden seuraaville Kirsi Särkelä, yhd. 379, Oulu



## Ilmoitusten jättäminen

Yhdistysilmoitukset jätetään osoitteessa [www.jhl.fi/toiminta/jarjestotoiminta/yhdistykset/laleta-tapahtuma](http://www.jhl.fi/toiminta/jarjestotoiminta/yhdistykset/laleta-tapahtuma)

Mikäli haluat kokousilmoituksen lehteen, täytä lomakkeen kohta 3, jossa ruksaat kohdan "Haluan tapahtuman myös Motiivi-lehteen".





# #TalkootOnOhi!



## Maaliin sitkeästi neuvotellen

JHL:n liki puoli vuotta kestänyt tes-neuvottelurumba saatiin päätökseen kesäkuun lopulla, kun myös yksityisellä sosiaalipalvelualalla päästiin vihdoinkin sopuun palkankorotuksista ja muista työehdoista. Sovun saavuttaminen vaati peräti 26 neuvottelukertaa.

Kaikki JHL:n isoja sopimusaloja koskevat työehtoneuvottelut ovat tältä erää päättyneet. Viimeisimpänä valmistuivat yksityistä sosiaalipalvelualaa (y-sostes) ja yksityistä terveysalaa koskevat sopimukset.

### Kiky-tunnit pois elokuussa

JHL:n edustajisto hyväksyi y-sostessin juhanuksen jälkeisellä viikolla äänin 73-2.

Sopimuskauden kesto on 25 kuukautta, ja palkankorotukset noudattelevat yleistä linjaa.

Ensimmäinen yleiskorotus on 1. elokuuta 2020, ja se nostaa kuukausipalkkoja, tunti-palkkoja ja taulukkopalkkoja 1,3 prosentilla.

Toinen yleiskorotus on 1,5 prosenttia, ja se tulee maksuun heinäkuussa 2021.

Kiky-tunnit poistuvat elokuun 2020 lopussa ilman työnantajalle suoritettavaa kompensaatia.

Palkkausjärjestelmän uudistamisesta ei päästy tällä sopimuskierröksellä sopuun, joten sen hiominen jatkuu työryhmissä.

Työntekijöitä neuvotteluissa edustivat JHL:n lisäksi Sosiaali- ja terveysalan neuvottelujärjestö Sote, Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ja Sosiaalipalvelualan allianssi Salli ja työnantajia edustava Hyvinvointiala Hali.

Yksityisellä sosiaalipalvelualalla työskentelee noin 50 000 ammattilaista, joista runsas 7 000 on JHL:n jäseniä.

### Vuosilomalaskenta uudistuu

Terveyspalvelualan työehtosopimus-neuvotteluissa saavutettiin neuvottelutuloksena 25. kesäkuuta. Kaikkien neuvotteluosapuolten hallinnot ovat hyväksyneet tuloksen.

Sopimuskauden kesto on 25 kuukautta (1.4.2020-30.4.2022).

Sopimuskausi sisältää kaksi kaikille maksettavaa yleiskorotusta:

- 1.8.2020: 1,3 prosenttia,
- 1.7.2021: 2,0 prosenttia.

Kilpailukyky sopimuksen mukainen työajan pidennys eli palkattomat kiky-tunnit poistuvat

31. elokuuta 2020. Tuolloin säännöllinen työaika lyhenee keskimäärin 30 minuuttia viikossa.

Myös työaikamääräyksiin tulee lähinnä työaikalain muutoksista johtuvia täsmennyksiä. Työehtosopimuksen mukaista hälytyskorvausta korotetaan runsaalla 10 prosentilla 18 euroon.

Lisäksi vuosilomamääräykset uudistuvat. Vuosilomien kertymisessä siirrytään 1. huhtikuuta 2022 alkaen vuosilomalain mukaisesta arkipäivälaskennasta (6 päivää/vko) lomapäivälaskentaan (5 päivää/vko).

JHL edustaa työehtosopimuksessa työntekijöitä osana Terveyspalvelualan Unionia. Työnantajapuolta edustaa Hyvinvointiala Hali.

*Löydät tiedot kaikista JHL:n neuvottelemista tesseistä [jhl.fi](http://jhl.fi):stä. Lisäksi voit katsoa JHL:n neuvotteluvideot Youtuben omalta soittolistalta.*

**LÄS OM** nya arbets- och tjänstekollektivavtal där JHL är avtalspart på [jhl.fi/avtalsrorelsen](http://jhl.fi/avtalsrorelsen).

## MATEMATIIKAN OPETUKSEN JA OPPIMISEN TÄYDENNYSKOULUTUSOHJELMA FORTBILDNINGSPROGRAM OM MATEMATIKUNDERVISNING

LUMATIikka



Ilmoittaudu  
maksuttomaan  
koulutukseen:

[lumatikka.luma.fi](http://lumatikka.luma.fi)



@LUMATIikka  
#LUMATIikka



# Poissa omalla ilmoituksella?

**TYÖNTEKIJÄ VOI OLLA** useimmilla työpaikoilla sairauden sattuessa poissa töistä omalla ilmoituksellaan ja esimiehen luvalla 1-3 päivää. Joillain työpaikoilla pidempäänkin - esimerkiksi Hämeenlinnan kaupungilla jopa yhdeksän päivää ilman lääkärintodistusta.

Omailmoituskäytäntöön siirtyminen ei ole lisännyt sairauspoissaoloja, vaan pikemminkin vähentänyt niitä. Etenkin flunssa- ja vatsatauti-epidemioiden aikana omailmoituskäytännöstä on hyötyä.

Suomea lukuun ottamatta omailmoitus on Pohjoismaissa lakisääteinen. Norjassa ja Islannissa voi olla poissa omalla ilmoituksella kolme päivää, Ruotsissa seitsemän ja Tanskassa 14. □

## KUINKA LAAJASTI KÄYTÖSSÄ?

Työterveyslaitoksen TTL:n mukaan omailmoituskäytäntöä soveltaa yli 90 prosenttia julkisen sektorin työpaikoista. Yksityisellä sektorilla kolme neljästä työpaikasta käyttää sitä. Koronan takia Elinkeinoelämän Keskusliitto EK suositti yrityksille, että työntekijän oma ilmoitus sairastumisesta riittäisi, jos kyse on hengitystie- tai vatsaoireista. Suositus on kuitenkin tilapäinen, ja korona-ajan jälkeen yrityksissä arvioidaan omailmoituskäytännön jatko.

## MITÄ HYVIÄ PUOLIA?

Omailmoituskäytäntö vähentää esimerkiksi kausiflunssasta johtuvia lääkärikäyntejä, helpottaa terveysasemien ruuhkia, vähentää byrokratiaa ja säästää kuluja. Samalla se tiivistää esimiehen ja työntekijöiden keskinäistä yhteydenpitoa ja luottamusta. Omailmoituskäytännön ei ole havaittu lisäävän sairauspoissaoloja: TTL:n selvityksen mukaan 57 prosenttia esimiehistä arvioi sairauspoissaolojen lyhentyneen ja yhdeksän prosenttia vähentyneen.



**Merja Hyvärinen**

Työelämäasiantuntija  
Yksityisten sopimusalojen ja  
työelämän laadun toimialue

## SAIRAUSSPOISSAOLON OMAILMOITUSKÄYTÄNTÖ

on suositeltava menettely esimerkiksi flunssassa ja vatsataudeissa. On turha kuormittaa terveydenhoitoa ja altistaa muita siellä asioivia vain siksi, että pitää saada lääkärintodistus työnantajaa varten. On myös tutkimusnäyttöä siitä, että omailmoitus lyhentää sairauspoissaoloja. Viime kädessä kyse on luottamuksesta. Työntekijät ovat pääsääntöisesti luottamuksen arvoisia. Suomalaisille työntekijöille on pikemminkin tyypillistä tulla sairaana töihin kuin olla suotta poissa.

## MITEN HÄMEENLINNASSA?

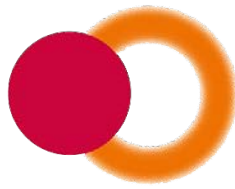
Hämeenlinnassa työntekijät voivat olla poissa omalla ilmoituksella ja esimiehen luvalla enintään yhdeksän päivää. Työntekijät ilmoittavat sairastumisestaan henkilökohtaisesti esimiehelle, eikä sähköposteja tai tekstiviestejä hyväksytä. Sairauden jatkuessa he ovat yhteydessä esimieheen parin päivän välein. Omailmoituksen käyttöä ei ole rajattu tiettyihin sairauksiin. Myös Joensuussa ja Lempäälässä on yhdeksän päivän omailmoituskäytäntö.

## MITÄ VAATII TOIMIAKSEEN?

Omailmoituskäytännöstä on sovittava työnantajan, työterveyshuollon ja työntekijöiden kesken. Sitä varten on laadittava selkeät ohjeet ja toimintamallit, joihin työyhteisön on sitouduttava. Voi esimerkiksi sopia millaisiin tilanteisiin omailmoitus soveltuu. Omailmoituskäytäntö perustuu luottamukseen. Luottamusta voidaan rakentaa kokeilemalla käytäntöä riittävän pitkään. Lisäksi esimiehellä on oikeus kieltäytyä hyväksymästä työntekijän omailmoitusta.

**LUE ASIASTA LISÄÄ** [potilaanlaakarilehti.fi/  
uutiset/lyhyen-sairauspoissaolon-omailmoitus-  
kaytannosta-hyotyvat-kaikki/](http://potilaanlaakarilehti.fi/ uutiset/lyhyen-sairauspoissaolon-omailmoituskaytannosta-hyotyvat-kaikki/)





# Korona toi uusia määräaikaista lakimuutoksia sekä ennakkomaksun mahdollisuuden

Sovitellun päivärahan suojaosa nousi 500 euroon kuukaudessa (aiemmin 300 euroa). Suojaosa neljän kalenteriviikon sovittelujaksolla on nyt 465 euroa (aiemmin 279 euroa). Korotus koskee kaikkia päivärahan saajia.

Korkeampaa suojaosaa sovelletaan sekä palkkatyön että yritystoiminnan tuloon. Muutos on voimassa 1.6.–31.10.2020 alkavilla jaksoilla.

Suojaosa tarkoittaa soviteltavan tulon määrää, joka ei vaikuta alentavasti ansiopäivärahaan, kun henkilö on osa-aikatyössä, keikkatyössä, harjoittaa sivutoimista yritystoimintaa tai on lomautettu päivittäistä työaika lyhentämällä.

## Muutos liikkuvuusavustuksen edellytyksiin

Kokoaikatyöhön myönnettävän liikkuvuusavustuksen työmatkan kestoon liittyvää edellytystä on muutettu 12.6.–31.10.2020 alkavissa työsuhteissa.

Jotta henkilöllä on oikeus liikkuvuusavustukseen, tulee edestakaisen työmatkan kestää keskimäärin yli kaksi tuntia (aiemmin kolme) tai muuttaa vastaavalta etäisyydeltä työn takia. Lisätietoja liikkuvuusavustuksesta voit lukea nettisivuiltamme.

## Lakimuutosten voimassaoloa jatkettiin

- omavastuuajalta, joka on viisi arkipäivää, voidaan maksaa ansiopäivärahaa, jos omavastuuajan ensimmäinen päivä on ajalla 16.3.–31.12.2020
- työssäoloehto voi täytyä 13 kalenteriviikon työskentelyllä, jos ansiopäivärahan enimmäisaika alkaa viimeistään 31.12.2020
- enimmäismaksuajan jäädytys koskee lomautettujen lisäksi myös kokonaan ja osittain työttömiä ajalla 1.7.–31.12.2020. Kyseiseltä ajalta maksettavat päivät eivät siis kerry enimmäismaksuajaksi.

## Ennakkomaksu

JHL työttömyyskassa otti kesäkuussa käyttöön päivärahan ennakkomaksun tilanteissa, joissa ensimmäisen hakemuksen käsittely on pitkittynyt. Ennakkomaksua voivat saada kokoaikatyöstä kokonaan työttömäksi tai lomautetuksi jääneet hakijat, joiden ensimmäinen hakemus ei ole vielä käsittelyssä.

Kassa päättää ennakkomaksun maksamisesta, eikä sitä tarvitse erikseen pyytää.

Ennakkomaksu on samansuuruinen kuin peruspäiväraha ilman lapsikorotuksia eli 33,66 euroa päivässä.

Ennakkoon maksettu osuus vähennetään myöhemmin maksettavasta varsinaisesta päivärahasta. Jos hakemuksen käsittelyn yhteydessä ilmenee, että hakijalla ei ole oikeutta päivärahaan tai ennakkoa on maksettu liikaa, peritään se takaisin.

Osoitteesta tyottomyyskassa.jhl.fi löydät lisätietoa ennakkomaksusta ja sen edellytyksistä.



**eWertti Nettikassa** on sähköinen asiointipalvelu, jonka kautta voit lähettää hakemukset ja ilmoitukset työttömyyskassaan itsellesi parhaiten sopivana ajankohtana.

### Julkisten ja hyvinvointialojen työttömyyskassa

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

**eEmeli Puhelinkassa** päivystää kellon ympäri numerossa **010 190 300** ja henkilökohtaisesti maanantai-torstai klo 10–14. eEmelissä saat ohjeita, voit tehdä kokonaan työttömän jatko-hakemuksen, sekä tiedustella maksupäivää ja käsittelytilannetta.

(Hinta kiinteästä verkosta soittaessa paikallisverkkomaksu ja matkapuhelinverkosta soittaessa oman operaattorin hinnoittelun mukaan)



MINÄ

# Hyvää lukuvuotta!

Koulunkäyntiavustaja Päivi Tiikasalo on valmiina syksyyn ja tärkeään työhönsä: oppilaiden tukemiseen ja ohjaamiseen.

teksti ja kuva Saija Heinonen



**PÄIVI TIIKASALO**  
syntynyt 1970

**KOTIPAikka**  
Helsinki

**AMMATTI**  
koulunkäyntiavustaja

**TYÖNANTAJA**  
Helsingin kaupunki,  
Vuoniityn peruskoulu

**HARRASTUKSET**  
koiranäyttelyt,  
agility

**PERHE**  
mies, 1 lapsi,  
2 lapsenlasta

4

kollegaa  
samassa  
koulu-  
rakennuksessa

400

oppikirjaa  
päällystänyt  
alkavaa  
lukuvuotta  
varten

12

minuutin  
työmatka  
sähköpotku-  
laudalla

2

lapsen-  
lasta

32

astetta on  
sopiva  
kesä-  
lämpötila

1

paikka-  
kunnalla  
asunut

22

vuotta  
koulun-  
käynti-  
avustajana

5

eri koulussa  
työskennellyt

8

tuntia pisin  
työpäivä

4

viikkoa  
kesälomaa  
takana

*- Parasta työssäni on sen monipuolisuus. Ja tietenkin nämä meidän nuoret.*





## OPIKSELE UUTTA, KEHITÄ OSAAMISTASI!

**Avoimen yliopiston opinnot sopivat ammatillisen osaamisen kehittämiseen, tutkintoon tähtääville ja kaikille kiinnostuneille**

- > **Psyykkiset traumat** 3 op, asiantuntijaluennot yliopistosta verkon kautta yhteistyöopistoille eri puolille Suomea
- > **Psykologia**, perusopinnot 25 op, aineopinnot 35 op  
Terveiden ja mielenterveyden psykologian perusteet 5 op ym. vo
- > **Gerontologia**: Ikääntyneet, ravitsemus ja päihteet 5 op yhteistyöopistoissa
- > **Hoitotiede**, aineopinnot 35 op Turku, Pori, info verkossa 27.8.
- > **Lääketieteen kurssit: Varhaiset elintavat, ravitsemus ja terveys** 4 op vo ym.
- > **Asklepios: Kulttuurin ja terveyden tutkimuksen opintokokonaisuus** tai kurssit mm. Johdatus monitieteiseen kulttuuriin ja hyvinvoinnin tutkimukseen 2 op vo
- > **Sote-akatemia: Monitieteinen sosiaali-, terveys- ja sivistysalan opintokokonaisuus** 17 tai 25 op, myös yksittäisiä kurssit
- > Koulun lasten hyvinvointiympäristönä MOOC
- > Monitoimijaisen lapsi- ja perhepalveluosuamisen perusteet MOOC
- > **Sosiaalietien** perusopinnot 25 op, aineopinnot 35 op
- > **Sosiaalityö**, perusopinnot 25 op, aineopinnot 35 op
- > **Monikulttuurisuus**-opintoja vo
- > **Aikuiskasvatustiede**, perusopinnot 25 op vo, aineopinnot 35 op
- > **Alkukasvatus**, perusopinnot 25 op Turun kesäyliopistossa
- > **Erytispedagogiikka**, perusopinnot 25 op, aineopinnot 35 op vo
- > **Kasvatustiede**, perusopinnot 25 op, aineopinnot 35 op vo
- > **Kasvatustiede/varhaiskasvatus**: Perhe, kasvatus ja yhteistyö 5 op vo ym.
- > **Mediakasvatus** 5 op vo
- > **Luovan kirjoittamisen opintoja**, myös opistoissa
- > **Tulevaisuusohjauksen opintokokonaisuus** 15 op Turussa ja vo
- > **Tulevaisuudentutkimuksen menetelmien soveltaminen** 5 op vo
- > **Turun kauppakorkeakoulun opintoja**, mm. Johtaminen ja organisointi: Henkilöstöjohtaminen 6 op vo, Esimiestyö ja vuorovaikutustaidot 6 op vo, Työpsykologia 6 op vo, Johtajuus, työssä onnistuminen ja hyvinvointi 6 op, Muutoksen johtaminen 5 op vo
- > **Johdatus oikeustieteeseen** 2 op vo, myös muita oikeustieteellisiä opintoja
- > **Tietojenkäsittelytieteet**, perusopinnot 23 op tai Ohjelmointiin keskittyvät opinnot 18 op vo, maksuttomat opinnot, info verkossa 27.8.
- > **Tekoälyakatemia** monitieteisen opintokokonaisuuden kurssit mm. AI & Cybersecurity MOOC, Tekoäly terveystiedon tukena 1 op vo
- > **Fysiikan, kemian, biologian** ym. luonnontieteiden kurssit, myös vo
- > **Maantiede**, perusopinnot 25 op, Klimatologia 3 op ym. vo, info verkossa 10.9.
- > **Ympäristötiede**, perusopinnot 25 op, aineopinnot 35 op vo, info 10.9.  
Ympäristö ja yhteiskunta 5 op, Maailmanlaajuiset ympäristöongelmat 5 op

Opetusta Turussa ja Porissa sekä kesäyliopistoissa, kansalais- ja kansanopistoissa eri puolilla Suomea. Verkko-opintoja (vo) myös täysin etäopiskeluna. Työttömille työnhakijoille opintoja maksutta. Puh. 040 867 6746, avoin@utu.fi

Tutustu koko opintotarjontaan!  
[www.utu.fi/avoin](http://www.utu.fi/avoin)

# T&A

TURUN TAIDE- &  
ANTIIKKIMESSUT

## SYYS- KAUDEN AVAUS- MESSUT 12.-13.9.

TERVETULOA  
TURVALLISIN  
MIELIN  
MESSUILLE!

Hanki lippusi  
ennakkoon netistä!  
Liput 10€



Samalla lipulla  
voi vierailla myös

# OSAAVA NAINEN

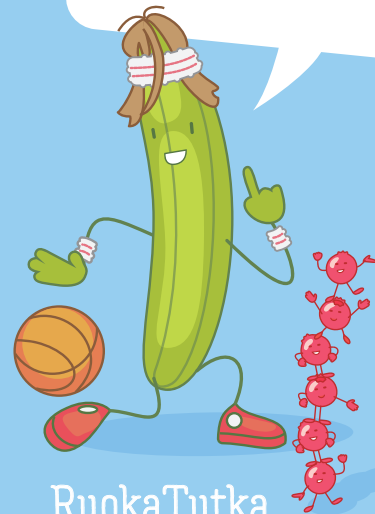
+TERVE OLO

-MESSUILLA!

RUOKA  
TUTKA

[www.ruokatutka.fi](http://www.ruokatutka.fi)

RUOKA-  
SEIKKAILU  
JATKUU  
SYKSYYLLÄ!

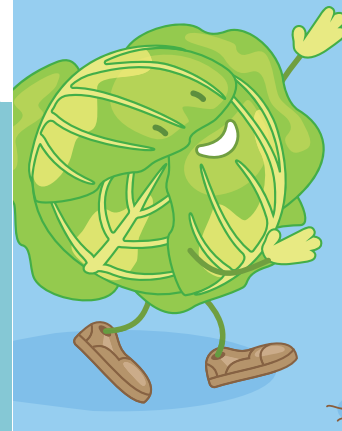


RuokaTutka  
opastaa lapset  
ja nuoret ruuan  
maailmaan


Mitä ruoka on? Mistä se  
tulee ja miltä se maistuu?  
RuokaTutka tarjoaa  
maksuttomat työkalut  
ruokakasvatuksen tueksi.

RuokaTutka on verkko-  
sivusto, joka on pullollaan  
tehtäviä, pelejä, testejä ja  
videoita.

Lue lisää [ruokatutka.fi](http://ruokatutka.fi)



 **RUOKAVIRASTO**  
Lisenssimerkki • Finnish Food Authority

 Euroopan unionin  
koulujakelujärjestelmä





# Rohkeasti uusille urille

Uusi ammatti voi parantaa toimentuloa, tuoda uusia kaveriteita ja helpottaa terveysongelmia. Kuusi kymmenestä suomalaisesta on vaihtanut ammattia ainakin kerran.

teksti Hellevi Raita kuvat Sami Perttilä ja Vesa Tyni

**O**lisikohan minusta hoitotyöhön? Kysymys hiipi helsinkiläisen **Jani-Pekka Leinon** mieleen, kun hän toimi sairaalavartijana. Hän ei jäänyt miettimään asiaa yksin, vaan keskusteli siitä muiden sairaalassa työskentelevien kanssa. He kannustivat, että hae ihmeessä opiskelemaan.

Leino, 35, oli jo kerran vaihtanut ammattia. Alun perin hän oli opiskellut merenkulkua ja ollut vähän aikaa merelläkin. Alan työllisyysnäkömät olivat kuitenkin huonot. Leino seurasi kummityttönsä isää turvallisuusalalle ja suoritti vartijan perus- ja ammattitutkinnot. Nyt Leino alkoi opiskella lähihoitajan tutkinnon osaa työnsä ohessa.

Monen mutkan kautta Leino päätyi HUSin syöpätautien klinikalle töihin.

- Parasta työssä ovat hetkittäiset onnistumiset, hyvät hoitotulokset, tervehtymiset ja tietysti työyhteisö, Leino, 35, sanoo.

## Monia syitä ammatinvaihtoon

Leino on yksi monista suomalaisista, jotka ovat vaihtaneet ammattia tai alaa työelämään siirtymisensä jälkeen. Kuusi kymmenestä kertoi vaihtaneensa ammattia tai alaa vähintään kerran Sitran työelämäntutkimuksessa vuodelta 2017. Vastaajista 37 prosenttia oli vaihtanut ammattia useammin kuin kerran. Suurin osa ammattia vaihtaneista, 88 prosenttia, oli myös siirtynyt toiselle alalle.

Psykologi **Sari Lehikoinen** ohjaa ammatinvaihtoa pohtivia Uudenmaan työ- ja elinkeinotoimistossa. Uraohjausta on tarjolla kaikille työkikäisille, ei vain työttömille. Lehikoinen sanoo, että ammatinvaihtajia löytyy eri aloilta, sillä ihmiset ovat saattaneet hakeutua ammattiinsa väärin mielikuvien saattamana.

- Myös työn vaatimukset tai omat mielenkiinnon kohteet ovat voineet muuttua.

Muita syitä ammatinvaihtoon ovat Lehikoisen mukaan muun muassa työelämän muuttuminen, huono työllisyys, liiallinen kiire ja kova paine työssä, alisuoriutuminen, epäsuoralliset työajat ja terveydelliset syyt. Puolet Sitran tutkimukseen vastanneista oli opiskellut uuden ammatin tai

tutkinnon työelämään siirtymisen jälkeen. Heistä 85 prosenttia koki, että opiskelu kannatti. He olivat tyytyväisiä, koska he saivat pätevyyden tai lisää osaamista, oppivat uutta, saivat mielekkäämpää työtä tai mahdollisuuden vaihtaa alaa. Osa kertoi, että he olivat työllistyneet opiskelun aikana tai sen jälkeen, tutustuneet uusiin ihmisiin tai saaneet mahdollisuuden edetä omalla alallaan.

Työllisyyden hoidossa puhutaan usein kohtaanto-ongelmasta. Sillä tarkoitetaan sitä, että työttömillä on eri ammatit ja koulutustausta kuin mitä avoimiin työpaikkoihin vaaditaan tai he asuvat väärässä paikassa. Kohtaanto-ongelma on kuitenkin enemmän ammatillinen kuin alueellinen, selviää valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan raportista, joka koskee työvoiman ammatillista liikkuvuutta.

Raportissa kerrotaan, että pakon edessä ammatteja vaihtavat joutuvat usein tyytymään vähemmän taitoja vaativaan ammattiin. Tämä aiheuttaa palkanmenetyksiä ja vähentää ihmisten halua vaihtaa ammattia. Sitran tutkimuksen mukaan korkeakoulutetut pitävät hanakammin kiinni omasta ammatistaan kuin matalasti koulutetut.

## Maisterista avustaja

Turkulainen **Sari Sundell** luki nuoruudessaan oikeustieteiden maisteriksi ja opiskeli muun muassa työoikeutta. Sundell valmistui kuitenkin keskelle pahinta lamaa 1990-luvulla eikä löytänyt itselleen sopivaa työtä. Pelkästään taloudellisen edun tavoittelu jonkun yhtiön juristina ei houkuttellut. Hän halusi tehdä merkityksellistä työtä - auttaa työssään ihmisiä. Eikä hän halunnut muuttaa Helsinkiin. Sundell meni naimisiin, sai lapsia ja jäi kotiin hoitamaan heitä. Muutama vuosi sitten koitti avioero, ja hän alkoi taas etsiä oman alansa töitä.

- Se oli takkuista. Kyllästyin hakemusten lähettämiseen ja siihen, etten saanut vastauksia tai ne olivat kielteisiä.

Hän näki ilmoituksen avustajakeskuksen tiedotustilaisuudesta, meni paikalle ja saikin heti ensimmäisen avustettavansa. Niin hänestä tuli henkilö-



*– Ammatinvaihto ei ole huono juttu. Se antaa paljon uutta.*



**JANI-PEKKA LEINO** opiskeli lähihoitajaksi vartijan työnsä ohessa. Hän kuvailee opiskeluaikaa rankaksi.  
– Joskus jouduin valitsemaan, luenko tenttiin vai nukunko välillä.



**TYÖ HENKILÖKOHTAISENA** avustajana on saanut Sari Sundellin arvostamaan omaa terveyttään aiempaa enemmän.





# –Osaaminen on pääoma, joka säilyy, vaikka työpaikka katoaisikin.

kohtainen avustaja. Saadakseen lisätunteja hän haki vielä Mehiläiselle töihin.

- Menin haastatteluun, ja oli ihmeellistä, kun heti sanottiin tervetuloa ja nimeä vain paperiin.

Hän toimii JHL:n alueluottamusmiehenä Mehiläisessä ja paikallisyhdistyksen luottamusmiehenä henkilökohtaisille avustajille. Näissä tehtävissä hänellä on ollut hyötyä lakiosaamisestaan.

Sundell, 49, on tyytyväinen työhönsä, jossa hän pääsee auttamaan ihmisiä kädestä pitäen, mutta palkkaa hän pitää huonona. Hän vilkuilee edelleen lakimiehen töitä, mutta hänellä ei ole korkeita odotuksia lakialalle työllistymisestä.

- Ehkä ikää alkaa olla sen verran, ja kokemusta puuttuu.

## Yleiset taidot korostuvat

Työmarkkinaneuvos **Teija Felt** Työ- ja elinkeinoministeriöstä sanoo, että työpaikkoja on kadonnut esimerkiksi vaatetusosalta, pankkisektorilta, toimisto- ja myyntityöstä, graafisen ja media-alan mainontapuolelta, paperiteollisuudesta, journalismista ja it-alalta käytön tuesta. Sosiaali- ja terveysala, erityisosaamista vaativat tehtävät tekniikan alalla sekä palvelusektori puolestaan tarjoavat työmahdollisuuksia. Digitalisaatio ja automatisaatio muuttavat osaamisvaatimuksia ja työn tekemisen muotoja nopeasti.

- Nouseva ala on varmasti kiertotalous ja sen tuomat uudet osaamistarpeet.

Felt arvelee, että suomalaisten voivat joutua vaihtamaan ammattia tai tehtäviään useamman kerran uransa aikana.

Tässä tilanteessa korostuvat Feltin mukaan työntekijän yleiset taidot. Niitä ovat oppimistaidot, itsensä johtamisen taito, sosiaaliset taidot ja digitaaliset taidot. Avaintaitoihin lukeutuvat ongelmanratkaisu, kriittinen ajattelu, luovuus, neuvottelutaito, päätöksentekokyky ja yrittäjämäinen asenne. Työntekijä tarvitsee myös työelämätaitoja ja taitoja työnhakuun, urasuunnitteluun ja -hallintaan.

Ylipäätään ihmisten olisi tärkeä huolehtia osaamisensa päivittämisestä ja jatkuvasta oppimisesta.

- Osaaminen on pääoma, joka säilyy ihmisellä, vaikka työpaikka katoaisi, Lehikoinen huomauttaa.

Mitä ammatin vaihtamista harkitsevat sitten mieltävät? Lehikoinen kertoo, että osaa voi pelottaa, työllistääkö uusi ammatti. Hänen asiakkaansa pohtivat myös, pääsevätkö he opiskelemaan ja miten he tulevat taloudellisesti toimeen opintojen aikana. Ammatinvaihto on monille hyppy tuntemattomaan.

- Ihmisillä voi olla väärä mielikuva siitä, etteivät he pääse opiskelemaan, eivät selviydy opinnoista tai ettei vaihtaminen täysin erilaiseen työhön enää keski-ikäisenä onnistu.

## Kipu pakotti vaihtoon

Juuri pelosta oli kyse, kun sauvolainen **Anne**

**Rumpunen-Virtanen** sinnitteli viimeiseen asti koe-eläinhoitajan työssään Turun yliopistolla. Hän oli aikaisemmin ollut töissä Partekin laattatehtaalla ja siivoojana päiväkodissa. Eläinten hoito oli ollut

hänelle haaveammatti. Kun hän pääsi laitokselle töihin, hän suoritti koe-eläinhoitajan ammattitutkinnon. Hänen kätensä kuitenkin kipeytyivät työssä.

Molemmista ranteista leikattiin hermopinteet, mutta kipu tuli takaisin. Särky vain paheni ja johti lopulta työkyvyn arviointineuvotteluun. Lääkärin mukaan oli selvää, että kädet eivät paranisi.

- Totta kai pelästyin, vaikka tiesin, että tämä tie oli nyt kuljettu, Rumpunen-Virtanen sanoo.

Tilanteeseen löytyi kuitenkin heti ratkaisu. Laitoksen johtaja ehdotti, että Rumpunen-Virtanen siirretään toimistotöihin. Funktionaalisten elintarvikkeiden kehittämiskeskuksen varajohtaja pyysi häntä laitokselleen palvelusihteeriksi.

- Minulla kävi todella hyvä tuuri, en voi muuta sanoa. Pidän työstäni ihan hirveästi. Ihmisten kanssa työskentely on parasta ja ehkä myös se, että koko ajan tulee uusia asioita, joita saan oppia.

Uuteen rooliin ei ollut vaikea hypätä. Pääluottamusmiehenä hän tiesi, kuka hoitaa mitäkin.

- Itseopiskelu on ollut tärkein tapa opetella uutta työtä. Olen ängennyt itseni kaikenlaisiin koulutuksiin ja kaikkeen olen vapaaehtoisena, kun kysytään, haluaako joku tehdä jotain.

Rumpunen-Virtanen, 52, tietää, että vastaavassa tilanteessa monella kehittyi muutosvastarinta. Itse hän pohti asiaa kaksi päivää ja päätti aloittaa puhtaalla pöydältä.

- Kun pääsee aloittamaan uudessa ammatissa, pitää ajatella, että tämä meni nyt näin ja tästä otetaan kaikki irti. Uusi työ ei tarkoita, että se on yhtään edellistä huonompi, vaan se voi olla myös mahdollisuus.

## Koulutusvaatimus nousee

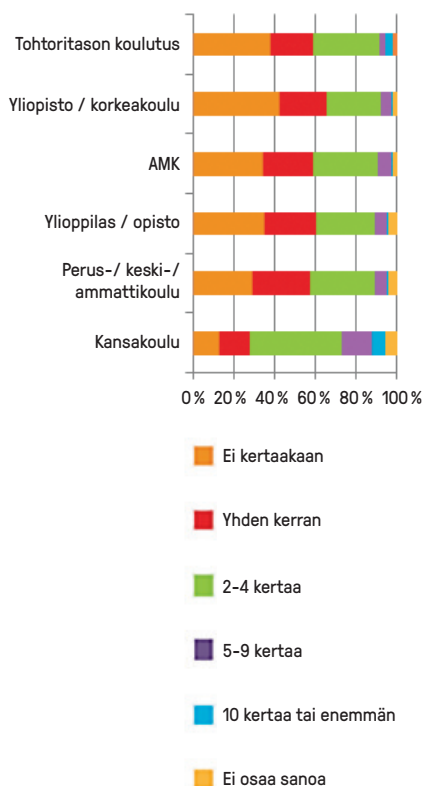
Osaamistarve lisääntyy tulevaisuudessa. Opetushallitus julkaisi aiemmin tänä vuonna raportin koulutuksen ja työvoiman tarpeesta vuoteen 2035 asti. Siinä ennakoidaan, että matalan koulutustason työtehtäviin tarvitaan vain 80 000 uutta työntekijää korvaamaan poistuvia työntekijöitä. Lisäksi tämän tason tehtävistä katoaa 100 000 työpaikkaa. Sen sijaan ammattiosajien työtehtäviin tarvitaan selvityksen mukaan 518 000 uutta työntekijää ja asiantuntija- ja johtotason tehtäviin 550 000.

Raportin mukaan eniten työpaikkoja avautuu terveyspalveluissa, koulutuksessa, maa- ja vesirakentamisessa, kiinteistöalalla, sosiaalipalveluissa sekä metallituotteiden, koneiden ja kulkuneuvojen valmistuksessa.

Sari Lehikoinen Uudenmaan TE-toimistosta sanoo, että tällä hetkellä töitä löytyy esimerkiksi puhtaanapidosta, kiinteistöalalta, rakennusosalta sekä sosiaali- ja terveysalalta. Töitä on myös digitaalisten palvelujen kehittämisessä, kasvatus- ja opetusalaan sekä johtamiseen liittyvissä tehtävissä.

Lehikoinen kehottaa uuden ammatin etsijää pohtimaan, mitkä asiat kiinnostavat, mitkä ovat omat vahvuudet ja kehittymisen tarpeet ja min-kälaisia haasteita haluaa. Mikä on oma tapa tehdä

## AMMATINVAIHTO TYÖELÄMÄÄN SIIRTYMISEN JÄLKEEN KOULUTUSTASON MUKAAN



Lähde: Sitran työelämäntutkimus 2017



– Uusi työ ei tarkoita, että se on yhtään edellistä huonompi.



**ANNE RUMPUNEN-VIRTANEN**  
ehdi tehdä koe-eläinhoitajan  
töitä 15 vuotta. Sitten hänen  
oli pakko vaihtaa ammattia.

töitä, mitä odottaa uudelta työltä ja millaisia elementtejä siinä pitäisi olla? Miten paljon on valmis panostamaan opintoihin ja miten haluaisi opiskella?

### Vielä yksi ammatti

Kun Jani-Pekka Leino oli työskennellyt turvallisuus-alalla lähes kymmenen vuotta, VR haki uusia työntekijöitä konduktööreiksi. Leino lähetti hakemuksen ja läpäisi tiukan seulan.

Leino viihtyi VR:llä, mutta pian yhtiö alkoi vähentää väkeä. Leino päätti suorittaa lähihoitajan tutkintonsa loppuun. Hän pääsi töihin vain muutamaa kuukautta aiemmin perustettuun turvapuhelinpalvelun virtuaalihoivon yksikköön.

- Vaikka hävisin palkassa todella paljon, 500 euroa kuussa, en jäänyt odottamaan sitä ilmoitusta, että lähihoitajien konduktöörejä ei enää tarvittaisi. Kyllä minä tyytyväisenä lähdin.

Helsingin kaupungilta Leino päätyi HUSin syöpätautien klinikalle, ja pian hänestä tuli päätoiminen työsuojeluvaltuutettu. Eivätkä urahaaveet tähän loppu, vaikka Leino on vaihtanut ammattia jo monta kertaa. Hän haluaisi opiskella vielä työyhteisön kehittäjäksi. Hän sanoo, ettei ammatinvaihtoa kannata pelätä.

- Ammatinvaihto ei ole huono juttu. Se vaatii ehkä vähän panostusta, mutta sen jälkeen voi saada paljon uutta. Saa paljon uusia kavereita elämäänsä, ja ammatinvaihto kasvattaa niin henkisesti kuin jopa fyysisestikin. Aina voi palata vanhaan, jos ei uusi ammatti tunnukaan sopivalta. □

## Näin rahoitat opintosi

**AIKUISKOULUTUSTUEN** ehdot uudistuivat elokuun alussa. Perusosa on 597,92 euroa, ansio-osa lasketaan palkan perusteella. Tukea voi saada 15 kuukaudelle. Sinun on pitänyt olla kahdeksan vuotta työelämässä, samalla työnantajalla vuoden, ja sinulla pitää olla opintovapaata. [tyollisyysrahasto.fi](http://tyollisyysrahasto.fi)

**VUOROTTELUVAPAAN** korvaus on 70 prosenttia siitä työttömyyspäivärahasta, jota saisit, jos jäisit työttömäksi. Voit hakea vuorotteluvapaata 100–180 kalenteripäivää. Sinulla pitää olla vähintään 20 vuoden työhistoria. [te-palvelut.fi](http://te-palvelut.fi)

**OMAEHTOISESTA OPISKELUSTA** työttömyyspäivärahalla tai työmarkkinatuella on sovittava oman TE-toimiston kanssa ennen koulutuksen alkamista. Työttömyys-tuutta voit saada enintään 24 kuukautta opintokokonaisuutta kohden. [te-palvelut.fi](http://te-palvelut.fi)

**OPINTOTUKI** koostuu opintorahasta ja opintolainasta. [kela.fi/opintotuki](http://kela.fi/opintotuki)

**LISÄKSI** TE-palveluiden verkkosivuilta löydät tietoa ammasteista, aloista ja niiden työllisyystilanteesta. TE-toimiston ammatinvalinta- ja uraohjauspalvelut ovat maksuttomia. Ohjeet palveluun hakeutumiseen löytyvät paikallisilta TE-palveluiden verkkosivuilta. Myös monet ammattiliitot tarjoavat jäsenilleen urapalveluita.





Aikakauslehteen uppoudutaan. Silloinkin, kun ympärillä sattuu ja tapahtuu. Lehden ja lukijan suhteesta hyötyy myös mainostaja. Lue lisää: [aikakausmedia.fi/sinaoletsiella](http://aikakausmedia.fi/sinaoletsiella)

AIKAKAUSMEDIA



# Vieläkö koronan vuoksi tehdyt poikkeuslait ovat voimassa?



**Keijo Tarnanen, lakimies**

Oikeudelliset asiat  
keijo.tarnanen@jhl.fi

**Työlainsäädäntöön säädettiin** viime keväänä useita poikkeuksia. Vaikka valmiuslakiin perustuneet poikkeukset on jo kumottu, työsopimus- ja yhteistoimintalain muutosten voimassaoloa jatkettiin.

**KORONAEPIDEMIAN PUHKEAMINEN** keväällä aiheutti painetta tehdä muutoksia muun muassa lomautusta ja yhteistoimintaneuvotteluja koskeneisiin työelämän säännöksiin. Taustalla oli epidemian aiheuttama täydellinen palvelutuotannon pysähtyminen erityisesti joillakin palvelualoilla, kuten ravintola- ja majoitustoiminnassa. Kyse ei ollut pelkästään kysynnän loppumisesta, vaan palveluja suljettiin tai rajoitettiin myös viranomaispäätöksin.

Tässä tilanteessa heräsi voimakas huoli siitä, miten käy yrityksille, jos ne tulojen loppuessa olisivat täysin velvollisia käymään ennen lomauttamista täysimittaiset yhteistoimintaneuvottelut ja sen jälkeen noudattamaan vielä 14 päivän lomautusilmoitusaikaa. Pelkona oli, että se olisi omiaan aiheuttamaan monissa yrityksissä vakavan kassakriisin ja ajamaan suuren määrän sinänsä terveitä yrityksiä konkurssiin.

Tästä syystä työmarkkinakeskusjärjestöt esittivät yhdessä maan hallitukselle työlainsäädäntöön joukon poikkeuksia. Työsopimuslakiin tehtiin määräaikainen poikkeus, jolla lomautusilmoitusaikaa lyhennettiin 14 päivästä viiteen päivään. Lisäksi lomautettavien piiriä laajennettiin niin, että myös kaikki määräaikaiset työntekijät voitiin lomauttaa. Ennen muutosta heidät voitiin lomauttaa vain, jos he toimivat sijaisina.

Koeaikapurku mahdollistettiin myös tuotannollisista ja taloudellisista syistä.

Yrityksiä koskevaa yhteistoimintalakia muutettiin niin, että yhteistoimintaneuvotteluja tarvitsi lomautustilanteissa käydä vain viisi päivää kuuden viikon tai 14 päivän sijasta.

**VASTAPAINOKSI PARANNETTIIN** lomauteksi joutuneiden työttömyysturvaa muun muassa poistamalla omavastuupäivät. Työsopimuslakiin tehtiin muutos, jolla tässä tilanteessa irtisanottujen takaisinottoaika pidennettiin yhdeksään kuukauteen. Kyseiset muutokset tulivat voimaan 1. huhtikuuta 2020, ja ne säädettiin olemaan voimassa kesäkuun loppuun. Suurimpaan osaan yksityisten alojen työehtosopimuksia on tehty lakia vastaavat muutokset lomautusilmoitusaikoihin ja yhteistoimintaneuvotteluihin.

Koska koronaepidemian jatkoi leviämistään maailmalla, työmarkkinajärjestöt ja maan hallitus pohtivat määrärikaisten lakien säätämisen jälkeenkin, miten taata työpaikkojen säilyminen, välttää elin-kelpoisten yritysten konkurssit ja samalla turvata palkansaajien asema.

Järjestöt päätyivät ehdottamaan, että epävarman tilanteen takia edellä kuvattuja tilapäisiä muutoksia voitaisiin jatkaa vuoden loppuun asti. Ehdotus päättyi hallituksen

esitykseen, ja eduskunta säätöi kesäkuun lopussa tilapäisten muutosten jatkamisesta vuoden loppuun.

**JULKISTA SEKTORIA EDELLÄ** kuvatut muutokset eivät koskeneet. Valtion, kunnan ja kirkon työntekijät oli rajattu niin lomautusilmoitusaikojen, määrärikaisten lomauttamista kuin koeaikapurkua koskeneiden heikennysten ulkopuolelle. Myös kuntien ja valtion yhteistoimintalakiin jätettiin muutokset tekemättä. Näin ollen esimerkiksi kunnalla lomauttaminen on ollut mahdollista vain normaalien yhteistoimintaneuvottelujen jälkeen työehtosopimuksen mukaista kuukauden lomautusilmoitusaikaa noudattaen.

On hyvä muistaa, että lomauttamisen perusteet eivät yrityksissäkään ole muuttuneet, vaan ainoastaan menettelyjä on nopeutettu. Lomautus edellyttää vähintäänkin työn tai työnantajan työntarjoamis- edellytysten tilapäistä vähentymistä.

Työsopimus- ja yhteistoimintalain tilapäisistä muutoksista on jouduttu sopimaan poikkeustilanteessa, jotta vältyttäisiin talouden vielä pahemmalta alamäeltä.

Juuri nyt vallitsevassa tilanteessa parasta työsuhde-edunvalvontaa olisikin se, että jokainen meistä toimii vastuullisesti niin, ettei epidemia pääse uudelleen valloilleen Suomessa.



## Kysy

Askarruttaako mieltäsi jokin työelämään liittyvä kysymys? Lähetä se osoitteeseen [motiivi-lehti@jhl.fi](mailto:motiivi-lehti@jhl.fi). Välitämme sen eteenpäin.



## Lue lisää

Koronaviruksen leviämisen vaikutukset työhön: [jhl.fi](http://jhl.fi), hakusana korona.



## På svenska

Läs lagkolumnen på [www.motiv.fi](http://www.motiv.fi) fr.o.m. 26.08.



# Motiv

## BERÄTTA OM DITT ARBETE!

Jag jobbar med brukare med stora psykosociala utmaningar. Vi kartlägger vårdbehovet och ordnar aktiviteter. Jobbet kräver mycket, men är också belönande då det sker stora framsteg.

## VAD JOBBADE DU MED FÖRUT?

Jag var frisör i 26 år tills min chef gick i pension. Jag ville inte bli företagare, utan bytte bransch. Jag kände till Kårkullas verksamhet sedan tidigare och brukade bland annat klippa brukare.

## SER DU PARALLELLER MELLAN JOBBET OCH DIN HOBBY?

Faktiskt! Både vid hundskolning och i jobbet med utåtagerande och utmanande klienter behövs tydliga strukturer.

Man måste vara bestämd men också visa förståelse och empati för att lyckas.

## Hundavel är en hel vetenskap

text Marina Wiik foto Sonja Laiho

**JAG VÄXTE UPP** på landet och fick min första häst som sju-åring. Under flera år tillbringade jag all ledig tid i stallet. Mina första hundar skaffade jag som 25-åring då jag slutat tävla i banhoppning. Jag är en energisk människa och en stor djurvän, så det låg nära till hands.

Jag har fött upp bordercollier sedan 2007. De är aktiva och kloka hundar som kan användas till mycket. Mina uppfödningar används som till exempel sjöräddnings-, terapi- och ruinhundar.

Hundarna ger mig stor glädje i vardagen. Jag börjar varje morgon med en skogspromenad och går ut med hundarna på nytt då jag kommer från jobbet. Det nollar jobbtankarna på ett effektivt sätt.

Jag är aktiv inom Pargas hundförening, som bland annat ordnar utställningsresor i Finland och utomlands. Vi är som en enda stor familj och har jätteroligt tillsammans. När jag blev änka 2016 höll hundhobbyn min flytande och hjälpte mig att få ordning på tillvaron igen.

**ATT FÖDA UPP** rashundar av hög kvalitet är en hel vetenskap. Jag har stenkoll på avelshundarnas genetik och undviker att para två hundar som bär på samma anlag för till exempel ögonsjukdomar. Alla valpar från min kennel Demzina's lynntestas och genomgår en fullständig hälsokontroll när de skrivs in i Finska Kennelklubben.

Mina hundar har klarat sig bra på utställningar och för tillfället väntar 20 hem på en valp av mig. Jag föder upp en eller två valpkullar per år och är noga med vem jag säljer valpar till. Jag litar på min ryggmärskänsla och frågar alltid valpköpare om de funderat igenom saken ordentligt: Har de fortfarande plats, tid och intresse för en hund i sitt liv om tio år?

Husdjur har positiv inverkan på barn, men en vuxen måste ha huvudansvaret för skötseln. Den som skaffar hund av en pålitlig uppfödare som registrerats av Kennelklubben har alltid någon att fråga till råds om det kör ihop sig. Jag har fortfarande kontakt med alla familjer som köpt hund av mig. □



**CIA HOLMBERG**  
Född 1971.

**HEMORT**  
Pargas

**UTBILDNING**  
Yrkesexamen inom omsorg för utvecklingsstörda, frisör, studerar till närvårdare.

**JOBB**  
Vårdare i dagverksamheten på Kårkullas KUR-enhet.

**FAMILJ**  
Två vuxna söner, tre hundar.



# Oikeustapaukset näkyviin

Liiton nettisivuille on perustettu uusi teemaosio, jossa voit tutustua JHL:n oikeudellisen toimialueen hoitamiin erimielisyystapauksiin. Katsauksessa näkyvät keskeneräiset käräjä- ja hallinto-oikeusjutut sekä työtuomioistuintapaukset lopputuloksineen.

Muistathan että JHL:n jäsenenä sinulla on mahdollisuus saada liitosta oikeusapua.

Ensin toki asioita pitää yrittää ratkaista neuvottelemalla.

Jos omat keinosi ratkoa työpaikkasi erimielisyyksiä eivät tuota tulosta, apuaan antavat työpaikkasi luottamusmies, pääluottamusmies ja oma yhdistyksesi. He puolestaan saavat tarvittaessa apua liiton alue-toimistosta ja oikeudellisesta yksiköstä.

Jos työpaikalla ilmenneitä ongelmia ei saada ratkaistua paikallisesti neuvottelemalla, on JHL:n jäsenellä mahdollisuus saada oikeusapua liitosta.

Sitä voidaan myöntää sen jälkeen, kun liiton oikeudellinen yksikkö on selvittänyt erimielisyysasian taustat ja riitauttamisen menestymismahdollisuudet. Oikeusavun myöntää aina liiton hallituksen työvaliokunta.

Erimielisyysasioiden teemasivun tilastojen kerääminen on käynnistynyt touko-kesäkuun 2020 tilanteesta. Tämän jälkeen sivustoa päivitetään sitä mukaa, kun uusia tapauksia tulee vireille.

Tällä haavaa tuomioistuimissa on vireillä 40 oikeustapausta. JHL:n ajamia oikeustapauksia voi tarkastella asiatyypeittäin ja sopimusaloittain.

Katsausta päivitetään sitä mukaa kun uusia tapauksia tulee vireille.

Tutustu sivustoon osoitteessa:  
[jhl.fi/erimielisyydet](http://jhl.fi/erimielisyydet)

## TÄTÄ ON ODOTETTU - TEATTERIN SYYSKAUSI KÄYNNISTYY!



Leslie Bricusse – Steve Cudden – Frank Wildhorn  
**JEKYLL & HYDE**  
Suurmusikaali hyvän ja pahan taistelusta  
ENSI-ILTA 5.9.2020



Molière  
**SAITURI**  
Kun mikään ei riitä  
ENSI-ILTA 3.10.2020



Anni Kytömäki – Ari-Pekka Lahti  
**KULTARINTA**  
Tarina isästä, tyttärestä ja metsän lumosta  
KANTAESITYS 7.10.2020



# Mitä tuli sovittua?

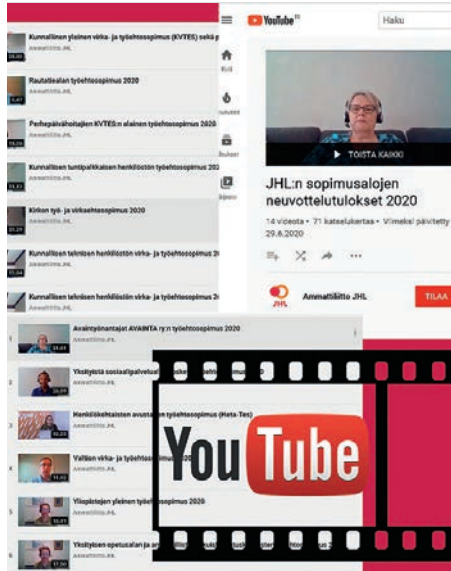
**JHL NEUVOTTELI** pitkin alkuvuotta - aina kesän kynnykselle saakka - edustamiensa alojen työ- ja virkaehtosopimuksista ja niiden ehdoista.

Isoimpien sopimusalojen neuvottelutokset ovat paitsi luettavissa nettisivuiltamme myös katsottavissa ja kuunneltavissa näppärästi Youtube-videoina.

Liiton vastaavat sopimusneuvottelijat käyvät selostusvideoissa läpi uusien sopimusten sisältämät keskeiset muutokset sekä avaavat niiden sisältöä.

Youtube-sarjassa on yhteensä 14 videota eri sopimusaloilta. Käy katsomassa, etenkin jos toimit työpaikkasi luottamus- tai työsuojelutehtävissä!

Kun otat JHL:n Youtube-tilin @jhlviestii seurantaasi, saat älypuhelimellesi hälytyksen, kun julkaisemme tilillä uusia videoita. JHL tuottaa videoita muun muassa ajankohtaisista tapahtumista sekä Motiivin juttukeikoilta. Tilin seuraaminen edellyttää Googlen tunnuksia.



Kaikki uudet työehtosopimukset sekä tarkasti tietoa tes-asioista löydät JHL:n verkkosivuilta osoitteesta [jhl.fi/sopimukset](http://jhl.fi/sopimukset).

Lue sivuiltamme lisäksi puheenjohtaja **Päivi Niemi-Laineen** blogista hänen yhteenvetonsa rankasta neuvotelukierroksesta.

Hän ruotii kirjoituksessaan muun muassa eräiden tahojen neuvotteluihin tuomaa täysin uudenlaista ja ei-toivottavaa neuvottelukulttuuria.

## # MASKITALKOOT



**JHL haastaa työnantajat hankkimaan ja kustantamaan suojamaskit työntekijöilleen työmatkoille.**



### Hengitä helpommin!

Työturvallisuuskeskus julkaisi kesän alussa uuden *Parempi sisäilma* -verkkosivuston työpaikkojen tueksi. Sivustolta löytyvien tarkistuslistojen avulla on helppo tunnistaa ja erottaa työpaikkojen todelliset sisäilmaongelmat jo varhaisessa vaiheessa. Myös ennaltaehkäisyyn on tarjolla keinoja. [ttk.fi/parempi\\_sisailma](http://ttk.fi/parempi_sisailma)



### Hae vaikuttajaksi

Opetushallituksen ammatillisen koulutuksen työelämätoimikuntaan haetaan nyt uusi jäseniä kaudelle 2021–2023. Toimikunnat osallistuvat tutkintojen laadun varmistamiseen, tekevät aloitteita tutkintojen kehittämiseen ja käsittelevät arviointia koskevia oikaisupyynnöitä. [oph.fi](http://oph.fi)



### Hyvä kysymys

Väestöliiton verkkopalvelu *Hyvä kysymys* tarjoaa tietoa, kursseja, videoita, testejä ja vertaistukea helposti, kun jokin omassa tai läheisen elämässä askarruttaa. Palvelusta saat maksutonta ja luotettavaa ihmishuuhde- ja hyvinvointitietoa, joka on suunnattu kaikille. [hyvakysymys.fi](http://hyvakysymys.fi)

## KYSY IHMEESSÄ

### Lyheneekö loma?

**OLIN KEVÄÄLLÄ LOMAUTETTUNA** koronan takia yhtäjaksoisesti yhden kuukauden ja kuusi päivää ja palasin sen jälkeen normaalisti työhön. Lyhentääkö lomautukseni ensi vuoden lomaa?

**VASTAUS:** Vuosilomalain mukaan työntekijällä on oikeus saada vuosilomaa kaksi ja puoli arkipäivää kultakin täydeltä lomanmääräytymiskuukaudelta. Jos työsuhde on lomanmääräytymisvuoden loppuun mennessä jatkunut alle vuoden, lomaa kertyy kuitenkin vain kaksi arkipäivää kultakin täydeltä lomanmääräytymiskuukaudelta.

Täytenä lomanmääräytymiskuukautena pidetään kalenterikuukautta, jolloin työntekijälle on kertynyt vähintään 14 työssäolopäivää tai työssäolon veroista päivää. Työssäolon veroiseksi ajaksi lasketaan ne päivät, jolloin työntekijä on työsuhteen kestäessä estynyt tekemästä työtä esimerkiksi sairauden tai tapaturman, äitiys-, isyys- ja vanhempainvapaan, opintovapaan sekä osa- tai koko-aikaisen lomautuksen takia.

Jos työntekijä on lomautettu koko-aikaisesti, hän ansaitsee uutta vuosilomaa niinä päivinä, jolloin on estynyt tekemästä työtä. Lomaa kertyy enintään 30 työpäivän ajalta kerrallaan. Käytännössä tämä tarkoittaa, että mikäli lomautus kestää kerrallaan enimmillään 30 työpäivää, se ei vaikuta vuosiloman kertymiseen.

Sinun lomautuksesi kesti kalenterikuukauden ja kuusi päivää, eli yhteensä alle 30 työssäolon veroista päivää (20 + 6). Näin ollen sinulle on kertynyt lomautusjaksolta vuosilomaa aivan normaalin laskentakaavan mukaan, eikä lomautus lyhennä vuosilomaa.



### Kysy ihmeessä

Lähetä kysymyksesi Motiivi-lehdelle osoitteeseen [motiivi-lehti@jhl.fi](mailto:motiivi-lehti@jhl.fi).



# Digitalt språng för JHL-institutet

Merparten av JHL-institutets kurser ordnas i höst på distans. Bakom beslutet finns det förvärrade coronaläget.

text Ulla Puustinen och Marina Wiik foto Ulla Puustinen

**N**är statsrådet i mars gav order om att läroanstalterna skulle stänga sina dörrar på grund av coronaviruset, inhiberades nästan hundra av vårens kurser vid JHL-institutet.

Ungefär hälften har flyttats till hösten. Målet var att möjligast många kurser skulle genomföras som närundervisning, men på grund av det förvärrade coronaläget kommer fokus i stället att vara på distansundervisning.

- Från och med den 11 september ordnas JHL-institutets kurser som distansundervisning. De kurser som enligt kurskalendern äger rum tidigare än så ordnas som närundervisning ifall inte annat anges, säger JHL-institutets biträdande rektor **Janne Hernesniemi**.

Tanken är att distansundervisningen fortsätter till årets slut. Lokala kurser för små deltagargrupper kan också före årsskiftet ordnas som närundervisning. En klar förutsättning är att säkerhetsföreskrifter gällande till exempel säkerhetsavstånd beaktas nog.

## Hybridlösning testas

Vid distansundervisning har studerande och lärare kontakt via en nätplattform. Kurserna består av föreläsningar, samtal och övningar.

Institutet använder den digitala inlärningsmiljön Howspace samt Zoom- och Videra-förbindelser. Sannolikt tas även Teams-applikationen, som passar bra för grupparbete, i bruk småningom.

Höstens första svenskspråkiga kurs, *Aktuellt för förtroendemän*, genomförs både på distans och som närundervisning. Det är upp till den studerande att välja vilket alternativ hen föredrar.

En del av föreläsarna på kursen kommer också att hålla sina framföranden via nätet.

- Tidigare har inga svenskspråkiga kurser hållits på distans. Nu har vi chansen att testa något nytt som kan vara användbart också under normala omständigheter, säger JHL-institutets rektor **Anne Karjalainen**.

I skrivande stund har inga svenskspråkiga kurser tagits bort ur höstens kurskalender på grund

av coronan. **Margot Nyroos**, kursledare och sakkunnig för regional verksamhet vid Österbottens regionkontor, säger att studerande inte heller har avbokat kursanmälningar på grund av epidemin. Tvärtom: vissa svenskspråkiga kurser har fått fler anmälningar i och med att det blivit möjligt att delta i undervisningen på distans.

- De som inte har haft möjlighet att resa till kursplatserna kan nu delta på samma villkor som alla andra. På så vis har det digitala språnget vi varit tvungna att ta på grund av coronan också fått positiva följder, säger Nyroos.

Hon har ingen tidigare erfarenhet av hybridundervisning där en del studerande deltar via nätförbindelse och en del är fysiskt närvarande i klassrummet.

- Det blir spännande att se hur det känns och om allt fungerar som vi tänkt.

## Tillräckliga säkerhetsavstånd

För de av höstens kurser som genomförs som närundervisning har institutet gjort upp detaljerade säkerhetsanvisningar. De grundar sig på THL:s och UKM:s rekommendationer och på utbildningsstyrelsens preciserande anvisningar.

Den viktigaste säkerhetsföreskriften är att den som kommer på kurs ska vara frisk och symtomfri.

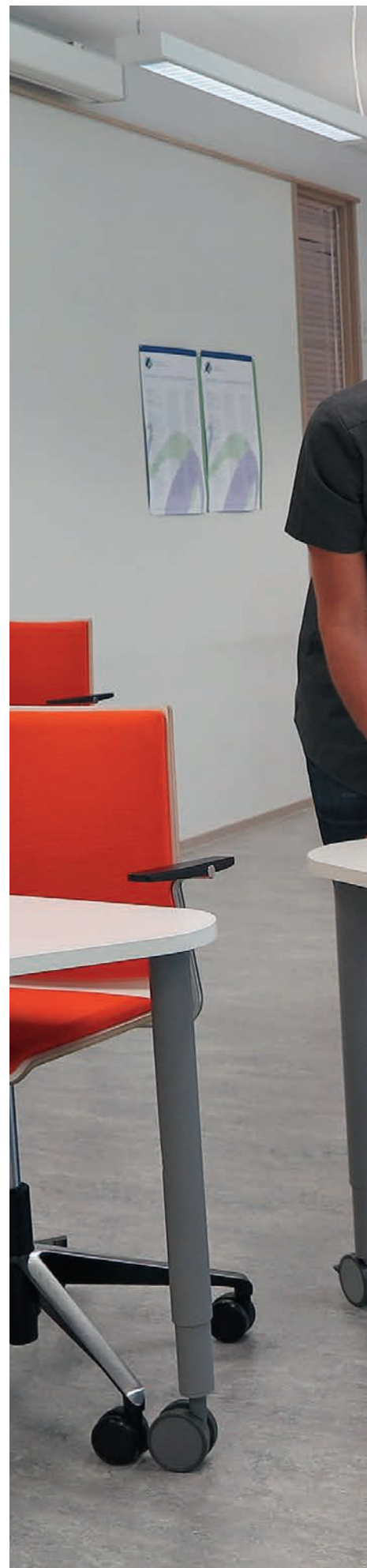
- Den som har en luftvägsinfektion får inte delta i närundervisningen. Samma sak gäller om personen haft kontakt med en person som har smittats eller misstänks ha smittats av coronaviruset, säger Janne Hernesniemi.

En annan viktig anvisning är att närundervisning inte rekommenderas för dem som hör till en riskgrupp.

För att se till att säkerhetsavstånden är tillräckliga har undervisningsutrymmena möblerats om.

- Bord och stolar har placerats på cirka 1,5 meters avstånd från varandra. Om ett klassrum tidigare hade plats för 30 studerande, finns där i nuläget plats för högst hälften, säger Hernesniemi.

Dessutom strävar man efter att hålla undervisningsgrupperna isolerade från varandra och JHL-husets personal. Studerandena rör sig längs







*– Tidigare har inga svensk-  
språkiga kurser hållits på  
distans. Nu har vi chansen  
att testa något nytt.*

**JHL-INSTITUTETS** biträdande rektor Janne Hernesniemi möblerar om i ett klassrum. Säkerheten är A och O under de JHL-kurser som ordnas som närundervisning i höst.

promenadstråk som reserverats för dem och använder egna hissar och wc-utrymmen. Dessutom äter studerandena i omgångar och med tillräckliga säkerhetsavstånd.

Även vid inkvarteringen strävar man efter att minimera smittorisen. Studerandena får tillgång till singelrum utan extra kostnad, förutsatt att hotellets bokningsläge tillåter det.

### **Ekonomi har fått en törn**

Annulleringen av vårens kurser har gjort djupa hack i JHL-institutets budget. Det handlar om ett bortfall på hundratusentals euro i form av uteblivna studieavgifter och statsandelar.

Statsandelarna betalas vanligen ut endast för genomförd närundervisning. På grund av corona-epidemin har statsandelar undantagsvis betalats ut också för distansundervisning.

Anne Karjalainen beskriver institutets ekonomiska situation som allvarlig men stabil.

- Ju snabbare vi kan återgå till närundervisning på ett säkert sätt, desto stabilare är den ekonomiska grunden och institutets verksamhet kan fortsätta i tidigare utsträckning, säger Karjalainen. □

## **KURSER I HÖST**

**7-9.9.2020**

Aktuellt för förtroendemän

**5-7.10.2020**

Kompletteringskurs för förtroendemän

**12-16.10.2020**

Fortsättningskurs i arbetarskydd, del 2/2

**15-16.10.2020**

Regional förtroendemannakurs

**17-18.10.2020**

Ett rättvist arbetsliv för alla (FFC)

**23.10.2020**

Yrkesforum förfest

**14-15.11.2020**

Din förening i fokus

**18-20.11.2020**

Fortsättningskurs för förtroendemän, del 1/2

Anmälning och info:

[jhl.fi/sv/kurser/kurskalender](http://jhl.fi/sv/kurser/kurskalender)



# Hyvä eläkepolitiikka alkaa vauvoista

**J**o kymmenen vuotta jatkunut syntyvyyden lasku lisää huolta tulevista eläkkeistä. Eläkkeet maksetaan pääasiassa kulloinkin työssä olevien suorittamalla maksuilla. Eläketurvalla ja syntyvyydellä on suora yhteys. Jos tulevat ikäluokat ovat paljon eläkkeelle jääviä pienempiä, selviytyvätkö ne maksuista - ja jos eivät selviydy, mistä rahat sitten saadaan eläkkeisiin?

Suomessa syntyi vuonna 2010 yhteensä 62 990 lasta, mikä oli korkein määrä sitten vuoden 1995. Vuonna 2019 lapsia syntyi enää 45 613. Eroa on siis 17 377 lasta ja laskua lähes 28 prosenttia. Syntyvyyden lasku näytti pysähtyneen kuluvan vuoden alussa. Koronapandemia kuitenkin alentaa syntyvyyttä ainakin hetkellisesti. Lisäksi pandemia on johtanut rajuun talouskriisiin, joka sekkin heikentää mahdollisuuksia tulevaisuuden eläkkeiden rahoittamiseen.

Nykysäänöillä palkansaajille karttuu työeläkettä 1,5 prosenttia vuodessa kaikista työansioista aina 17-vuotiaasta eläkejärjestelmän yläikärajaan asti. Yläikäraja nousee syntymävuosien mukaan. Aikaisemmin eläkekarttumalla oli yläraja, jolloin lyhyet katkokset työuralla esimerkiksi lastenhoidon vuoksi eivät välttämättä heikentäneet eläkkeen tasoa. Nyt järjestelmä on selkeämpi mutta myös ankarampi: mitä pidempi työura, sitä parempi eläke.

Lastenhoito merkitsee taukoa työurassa ja siten pienentää eläkettä. Lastenhoitoa kompensoidaan niin sanotulla ”palkattomalla ajalla”. Äitiys-, isyys- ja vanhempainvapajaksoilta eläkettä kertyy tasolla kuin työssä ollessa. Ylivoimainen enemmistö vanhemmista käyttää kuitenkin kotihoidon tukea jatkettuna vanhempainvapaana. Monet ovat kotona siihen asti kun lapsi täyttää kaksi tai kolme vuotta, jolloin kotihoidon tuen maksaminen loppuu.

Kotihoidon tuen ajalla eläkekompensaatio on sangen pieni. Kotihoidon tuen aikana eläke kertyy vuonna 2020 vain noin 760 euron kuukausitulon perusteella. Vuosi lapsenhoitoa tuo eläkettä vain 11 euroa kuukaudelle. Kun ottaa huomioon, että 95 prosenttia kotihoidon tuen saajista on äitejä, käy selväksi, että lapsenhoidon vuoksi eläketurvassa häviäjiä ovat äidit - sekä suhteessa lapsettomiin että suhteessa isiin. Lasten saaminen kannattaa siis

jättää väliin, jos haluaa mahdollisimman suuren eläkkeen. Mutta jos kaikki menettelisivät näin, eläkkeet jäisivät saamatta. Yksilötason kannustimien ja yhteiskunnan yleisen edun välillä on ristiriita.

Lapsia ei tietenkään toivota ja saada oman eläketurvan vuoksi. Lastenhoidon ei tulisi kuitenkaan heikentää eläketurvaa, koska lapsia tarvitaan tulevaisuuden eläkkeiden maksamiseen. Lapsenhoidon parempi kompensointi eläketurvassa olisi kuitenkin myönteinen signaali erityisesti niille naisille, jotka haluavat hoitaa lapsia kotona pidempään tai jotka tekevät sitä työpaikan puuttumisen vuoksi.

Mainittu epäkohta on ollut tiedossa jo muutamia vuosia. Matalien syntyvyyslukujen vuoksi siihen olisi syytä reagoida pikaisesti. Hyvä eläkepolitiikka alkaa vauvoista. □

**Heikki Hiilamo**  
työskentelee sosiaalipolitiikan professorina Helsingin yliopistossa ja THL:ssä.



*Yksilötason kannustimien ja yhteiskunnan yleisen edun välillä on ristiriita.*



# Rakas tähtiammattilainen!

Turvallisuus on meille kaikki kaikessa, joten Ammattialafoorumi siirtyy koronaepidemian vuoksi vuodelle. Uusi ajankohta on 29.–30. lokakuuta 2021.

## Sinut on kutsuttu etkoille!

Pääset kuitenkin juhlahumuun jo tänä syksynä virtuaalisilla etkoilla. Etkot järjestetään 23. lokakuuta 2020 osoitteessa [jhl.fi/ammattialafoorumi](http://jhl.fi/ammattialafoorumi)

Etkoilla esiintyy tähtiartisti Maija Vilkkumaa sekä kiinnostavia työelämän asiantuntijoita. Lisäksi palkitsemme upeita JHL:n tähtiammattilaisia!

Tiedotamme jäsenillemme etkojen tarkan kellonajan sekä ohjelman lähiaikoina. Merkitsethän tapahtuman päivämäärän kalenteriisi jo nyt!

Lue lisää: [jhl.fi/ammattialafoorumi](http://jhl.fi/ammattialafoorumi)

**Etkot** 23.10.

**Ammattialafoorumi 2020**







# Hymyile, olet Turvassa.

## Pieni, muttei sydämeltään.

Turvan sydän sykkii sille,  
että asiakkaidemme elämän tärkeät asiat ovat meillä turvassa.  
Kun vakuutusasiat ovat kunnossa, voi keskittyä nauttimaan elämästä.

Meiltä saat mutkatonta ja EPSI Rating -asiakastyytyväisyystutkimuksenkin  
mukaan alan parasta palvelua haluamallasi tavalla puhelimitse,  
verkossa sekä ajanvarauksella.

Katso lisää [turva.fi/jhl](https://turva.fi/jhl)



Keskinäinen Vakuutusyhtiö Turva • [turva.fi](https://turva.fi) • 01019 5109

