



# DigiVointi

Segmentoitu työpaja 3.

Tunnekuormitus ja tunteiden tarttuminen  
työssä ja asiakaskohtaamisissa



Hanke rahoitetaan REACT-EU-väliseen määrärahoista osana Euroopan unionin COVID-19-pandemian johdosta toteuttamia toimia.

# Kouluttajien esittäytyminen

## Mika Uitto

Digitaalisen terveyden  
edistämisen asiantuntija

TtM



## Helena Yli-Harja

Sosiaali- ja terveysalan  
asiantuntija

Sosionomi, yAMK



## Marja-Terttu Viitala

Sosiaali- ja terveysalan  
asiantuntija

Sairaanhoitaja, TtM



# DigiVointi (ESR) -hanke

- ▶ DigiVointi on osa hankeperhettä, jonka tavoitteena on tukea Etelä-Pohjanmaan hyvinvointi-, sosiaali- ja terveystalouden mikro- ja pk-yrityksiä sekä muita toimijoita koronasta toipumisessa.
- ▶ DigiVointi (ESR)- hankkeen päätoteuttajana toimii **Seinäjoen ammattikorkeakoulu ja osatoteuttajana Seinäjoen koulutuskuntayhtymä Sedu.**
- ▶ Hankkeen toteutusaika: 1.1.2022 - 31.8.2023
- ▶ Hanke on Euroopan sosiaalirahaston rahoittama
- ▶ Toimintalinja: 9. REACT-EU:n ESR-toimenpiteet
- ▶ Erityistavoite: 12.3. Digitaalisten taitojen parantaminen



# Hankkeen yhteystiedot

## ▶ Seamk

- ▶ Helena Yli-Harja, projektipäällikkö, [helena.yli-harja@seamk.fi](mailto:helena.yli-harja@seamk.fi), 040 830 2027
- ▶ Sonja Lammi, asiantuntija, [sonja.lammi@seamk.fi](mailto:sonja.lammi@seamk.fi), 040 830 2038
- ▶ Mika Uitto, asiantuntija, [mika.uitto@seamk.fi](mailto:mika.uitto@seamk.fi), 040 830 2051

## ▶ Sedu

- ▶ Hanna Lindberg, projektikoordinaattori, [hanna.lindberg@sedu.fi](mailto:hanna.lindberg@sedu.fi), 040 680 7554
- ▶ Marja-Terttu Viitala, asiantuntija, [marja-terttu.viitala@sedu.fi](mailto:marja-terttu.viitala@sedu.fi), 040 868 2064
- ▶ Pasi Jaskari, asiantuntija, [pasi.jaskari@sedu.fi](mailto:pasi.jaskari@sedu.fi), 040 868 0241

# Hankkeen tavoitteet



Tuetaan yritysten ja organisaatioiden digitalisoitumista



Turvataan organisaatioiden digitaalisten palvelujen käytettävyys ja asiakaslähtöisyys



Lisätään henkilöstön digivalmiuksia



Kavennetaan työntekijöiden välisiä digikuiluja

# Työpajat DigiVointi- hankkeessa

Segmentoidut työpajat 3 krt	Kaikille avoimet työpajat 6 krt	Teemoitellut työpajat 7 krt
Hankkeeseen sitoutuneille yrityksille suunnattuja työpajoja.	Ilmaisia, kaikille avoimia työpajoja, joissa asiantuntijakoulutusta ja yhteiskehittämistä.	Kaikille avoimia työpajoja, joissa keskitytään käytännönläheisesti digipalveluihin ja digitaitojen edistämiseen.
Aihepiirit räätälöidään suoraan yritysten tarpeisiin.	Aihepiirit mm. Asiakaslähtöisyys, Maakuntauudistus, Tietoturva, Sosiaalinen media	Aihepiirit mm. Etätyövälineet, Visuaalinen markkinointi, Tietosuojan ja kirjaaminen.

Kaikki työpajat ovat maksuttomia.

Ilmoittaudu mukaan [www.digivointi.fi/tapahtumat/](http://www.digivointi.fi/tapahtumat/)

# Sivustoja/oppaita

## ▶ Ilmaisia

- ▶ Mieli.fi, Oiva-palvelu: Tietoisuutta arkeen <https://oivamieli.fi/dashboard.php>
- ▶ Mielen terveystalo, Mielen hyvinvoinnin omahoito-ohjelma  
<https://www.mielen terveystalo.fi/fi/omahoito/mielen-hyvinvoinnin-omahoito-ohjelma/2-tyokaluja>
- ▶ Hyvän mielen talo ry, Toiminnallisia harjoituksia  
<https://www.hyvanmielentalo.fi/toiminta/mielipaletti/toiminnallisia-harjoituksia.html>
- ▶ Turun ammattikorkeakoulu, Työhyvinvointia pienillä teoilla -opas  
<https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522167835.pdf>
- ▶ Psykopodiaa -podcast, työterveyspsykologi Nina Lytinen <https://www.ninalyytinen.fi/psykopodiaa>

## ▶ Maksullisia

- ▶ Auntie: tukea työelämän haasteisiin <https://auntie.io/fi/palvelut/nain-auntie-toimii>

# Tunnekuormitus ja tunteiden tarttuminen työssä ja asiakaskohtaamisissa

Sedun ja Seamkin Digivointi-hanke  
24.4.2023

Työterveyspsykologi, mindfulness CFM<sup>®</sup> -ohjaaja, ryhmä-  
analyttinen psykoterapeutti (valm. Kevät -24), psykologian opettaja

Maria Mäkelä

[maria.makela@mielenankkuri.fi](mailto:maria.makela@mielenankkuri.fi)





**LUPA JA MAHDOLLISUUS LASKEUTUA OLEMISEN TILAAN**



**KUULOSTELLA JA HAVAINNOIDA MITÄ ITSELLE JA  
TYÖYHTEISÖLLE KUULUU**

JÄNNITYS

VAHINGONILO

KATEUS

KIITOLLISUUS

UTELIAISUUS

HÄMMÄSTYS

RIITTÄMÄT-  
TÖMYYS

ILO

HILPEYS

SYLLISYYS

KATUMUS

SURU

EPÄTOIVO

HÄPEÄ

RAKKAUS

PELKO

PETTYMYS

LUOTTAMUS

AHDISTUS

HELPOTUS

TYTYVÄISYYS

IHAILU

TURHAUTU-  
MINEN

VIHA

INHO

YLPEYS

MYÖTÄYLPEYS

HALVEKSUNTA

INNOSTUS

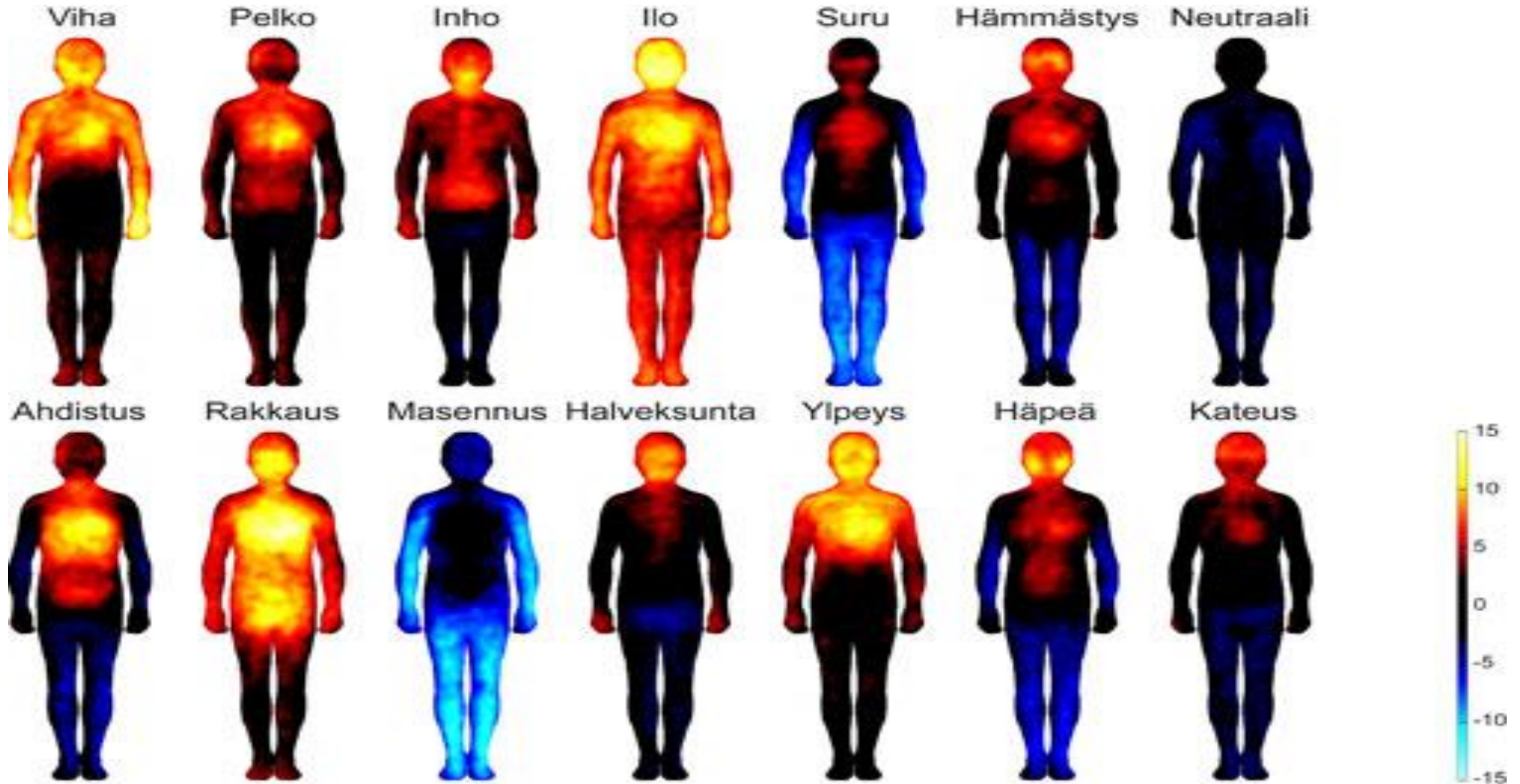
# Tunteet viestintuojina

- Pelko kertoo uhan, vaaran tunteesta
- Suru kertoo menetyksestä
- Ilo elämän valoisista puolista
- Pettymys odotusten vastaisuudesta, täyttymättömästä toiveesta
- Ylpeys onnistumisesta, vertailevasta mielestä
- Viha kertoo koetusta vääryydestä, auttaa myös piirtämään rajojamme





# Lauri Nummenmaan kansainvälinen tutkimus: tunteiden kehollinen vastine



# Kohtaamisen ja empatian neurologia

- Peilisolut ovat aivosoluja, jotka peilaavat toisen olennon aivosolujen toimintaa
  - Peilisolut löydettiin vahingossa 1990-luvun puolivälissä
- Rekisteröimme niiden avulla toisten ihmisten liikkeitä, ilmeitä, eleitä, tunnekokemuksia
- Auttavat meitä liittymään sosiaalisesti toinen toisiimme, ymmärtämään toisiamme, toimimaan ja tekemään yhdessä
- Ihmisten välillä on eroa peilisolujen toimintaherkkyudessa ja siten myös tunnekuormituksessa ja tunteiden tarttumisessa



A large group of seagulls is gathered on a wooden pier or boardwalk. The birds are mostly white with grey wings and black caps. They are standing on the wooden planks, some facing the camera and others looking away. In the background, there is a body of water and a blurred shoreline with trees and buildings under a clear sky.

**AIVOJEN PERUSVIRITYS ON TUOTTA TUNTEITA  
TUNTEILLA ON KEHOLLINEN VASTINE  
TUNTEET TARTTUVAT**

**KANNAMME MIELESSÄMME JA KEHOSSAMME MYÖS MUIDEN TUNTEITA  
MYÖNTEISTEN TUNNETARTUNTOJEN HYÖDYNTÄMINEN  
YMMÄRRYS AUTTAA JÄSENTÄMÄÄN  
TIETOISUUS AUTTAA SUOJAUTUMAAN RIITTÄVÄSTI  
JA  
KEHITTÄMÄÄN KEINOJA VAPAUTUA YLIMÄÄRÄISESTÄ TUNNEKUORMASTA**





TUNNEKUORMITUS JA TUNNETARTUNNAT  
TYÖYHTEISÖSSÄ



# Mahdollisia tunnekuormitusaihoita

- Muutokset organisaatiossa
- Avoimuuden, kohtaamisen vähäisyys
- Asiakastyön luonne, asiakasmateriaali → Tunnetartunnat/ mitä asiakkaat sijoittavat työntekijöihin (projektiivinen identifikaatio)? Miten rinnakkaisilmiöt näkyvät työyhteisössä?
- Kiire, paine ja epäselvyydet työssä ja työrooleissa
- Yksityiselämän heijastukset työhön
- Erilaisten persoonien yhteentörmäykset → tarvitaan aikaa ja joskus tukea tutustumiseen, erilaisuuden hyväksymiseen ja riittävään yhteen hitsautumiseen
- Johtamiskulttuuri





# Mahdollisia merkkejä tunnekuormittuneisuudesta

- Negatiivisten tunteiden ja murehtivien ajatusten lisääntyminen
- Halu vetäytyä ihmiskontakteista
- Jännitteiden ja konfliktien lisääntyminen
- Yleinen energiatason lasku ja väsymys
- Uskon puute omaan tai työyhteisön kykyihin ja selviytymiseen



Ihminen tulee työhön aina kokonaisena,  
myös aiempien työelämäkokemusten ja  
elämänhistoriansa kanssa



Ihmismieli projisoi, heijastaa  
herkästi itsestä ulospäin



Näemme asiat herkemmin muissa kuin itsessämme  
Esihenkilöt auktoriteetteina herkkä projektoiden  
kohde

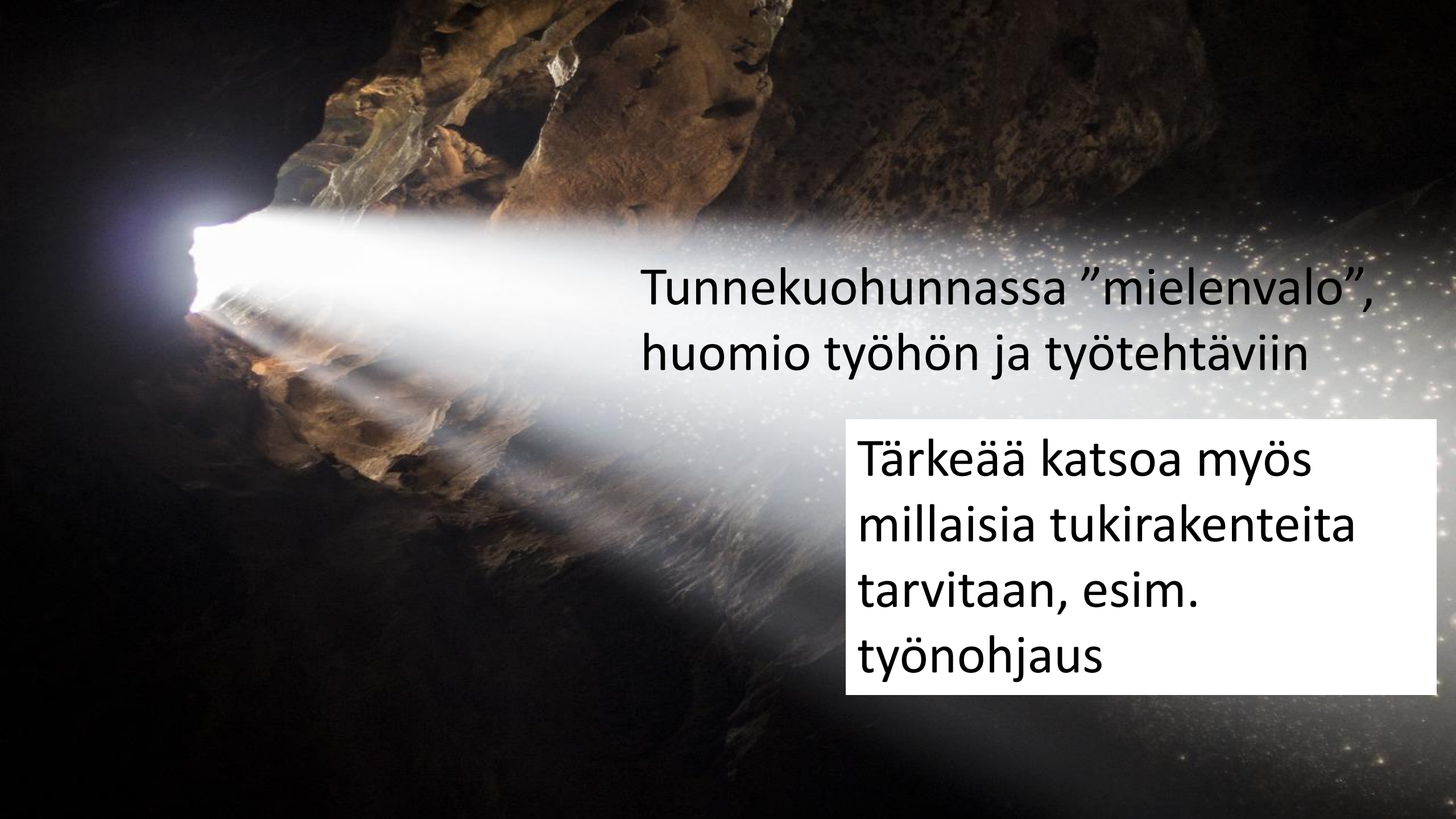
# Myötätuntoinen työyhteisö

- Nähdynksi ja kuulluksi tulemisen kokemus tärkeää myös työssä
- Myötätunto on ystävällistä suhtautumista ja tekoja ihmiselämän kärsimystä kohtaan
  - kykyä huomata ja halua kannatella tai helpottaa jollakin tavalla toisen ihmisen tai itsen kokemaa hankalaa
  - taito, jota voi kehittää
  - lyhytkin myötätuntoinen kohtaaminen riittää, ei tarkoita loputonta työkaverin murheiden kuuntelemista

Tunneviestien vastaanottaminen, kuuleminen → VALIDOINTI → nähdyksi ja kuulluksi tulemisen kokemus

- Ollaan peilinä toisen tunneviestille, palautetaan se takaisin sellaisenaan, ”kuulin sinun sanovan...”
- Ei tarkoita automaattisesti samaa mieltä olemista, vaan yksinkertaisesti tunneviestin vastaanottamista, ”myötäkarvaan silittämistä”



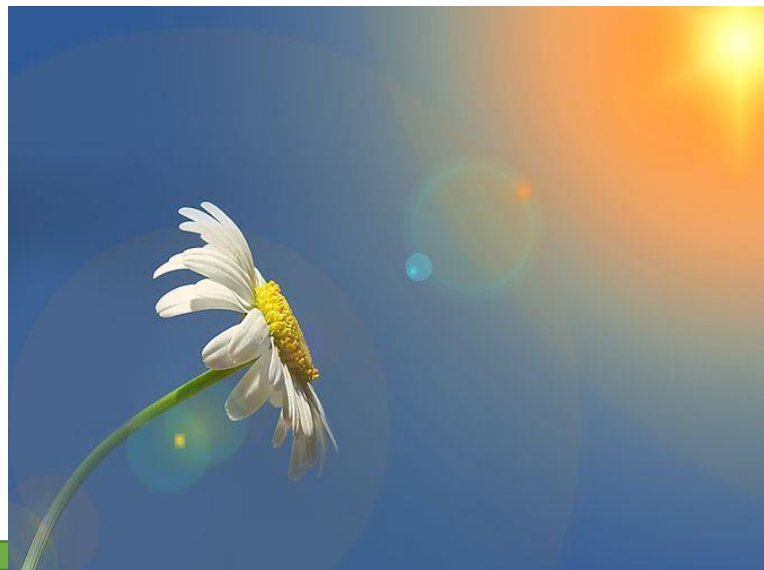


Tunnekuohunnassa ”mielenvalo”,  
huomio työhön ja työtehtäviin

Tärkeää katsoa myös  
millaisia tukirakenteita  
tarvitaan, esim.  
työnohjaus

# Tietoista huomiota myös hyvään, toimivaan

- Mitä hyvää, toimivaa näen työssäni ja työyhteisössäni?
- Mitkä asiat vahvistavat ja virkistävät sinua, mikä saa sinut kasvamaan ja voimistumaan?
- Mistä voit olla kiitollinen?
- Miten voit omalla toiminnallani edistää hyvää, toimivaa? Mitä on silloin hyvä lisätä, vahvistaa? Mitä on vara säädellä ja vähentää?





VIISASTA VIREYSTILASÄÄTELYÄ

RIITTÄVÄÄ SUOJAA JA ITSESTÄ  
HUOLTAPITÄMISTÄ RAKENTAMASSA



# SIETOKYKYIKKUNA

## YLIVIREISYYS

KEHO JA MIELI VALMISTAUTUVAT TAISTELUUN TAI PAKENEMISEEN (VOIMAKAS STRESSITILA)

AHDISTUU, RAIVOAA, ÄRSYYNTYY, TURHAUTUU (TUNTEET "YLITSE TULVIVIA"), KEHO JA MIELI VOIMAKKAASSA PUOLUSTAUTUMISVALMIUDESSA

## TÄSSÄ JA NYT

RIITTÄVÄ SISÄINEN JA ULKOINEN TURVAN TUNNELÄSNÄOLO JA TÄMÄN HETKEN HAVAINNOINTI

PYSTYY KESKITTYMÄÄN, AJATTELEMAAN, MUISTAMAAN, TEKEMÄÄN PÄÄTÖKSIÄ  
TUNTEET SIEDETTÄVIÄ

## ALIVIREISYYS

KEHO VAILLA VOIMAA, KEHO JA MIELI ERILLÄÄN

LAMAANTUMINEN, JÄHMETTYMINEN, SULKEUTUMINEN, TYHJYYS, AVUTTOMUUS



# Oman olon ja vireystilan tunnistamista ja viisasta säätelyä kohden

- Missä tietokyykkunan ruudussa olet juuri nyt?
- Mistä tunnistat ylivirittyneisyytesi: miten se näkyy ja tuntuu kehossa ja mielessä? Koska viimeksi?
- Mistä tunnistat alivireisyytesi: miten se näkyy ja tuntuu kehossa ja mielessä? Koska viimeksi?
- Mitkä ovat keinosi laskea ylivireisyyttä, entä vähentää alivireisyyttä? Millä keinoilla voit auttaa itseäsi tässä-ja-nyt tilaan?

# Kohdattavan kokemuksen ymmärtäminen vai kokeminen?

*”Toisen ihmisen tuskan ymmärtäminen ei ole sama, kuin sen kokeminen. Auttamiseen tarvitaan ymmärrystä, mutta tuskan kokeminen voi estää auttamisen” (Rothschild, B., 2010).*

# Tietoisuudella keskeinen rooli itsestä huolta pitämisessä

- Mitkä tunteet ovat omia, mitkä toisen tunteita?
- Kehotietoisuus keskiössä
  - Tutkimustulos (Forester, 2001): Psykoterapeuteilla, jotka kiinnittivät säännöllisesti huomiota kehotietoisuuteen, oli tilastollisesti vähemmän sijaistraumatisoitumista, kuin niillä psykoterapeuteilla, jotka eivät säännöllisesti kiinnittäneet kehoonsa, sen aistimukseen ja vireystilaan huomiota
    - esim. sietokykyikkunaa apuna käyttäen
    - mindfulness- ja erilaiset keholliset harjoitteet kehittävät kehon aistimusten havainnointia ja huomioimista



# Kohtaamista kahden jalan tekniikalla

”Toinen jalka aina tiukasti itsellä, toinen  
yhteydessä kohdattavaan” *Maaret Kallio,*  
*Inhimillisiä kohtaamisia*

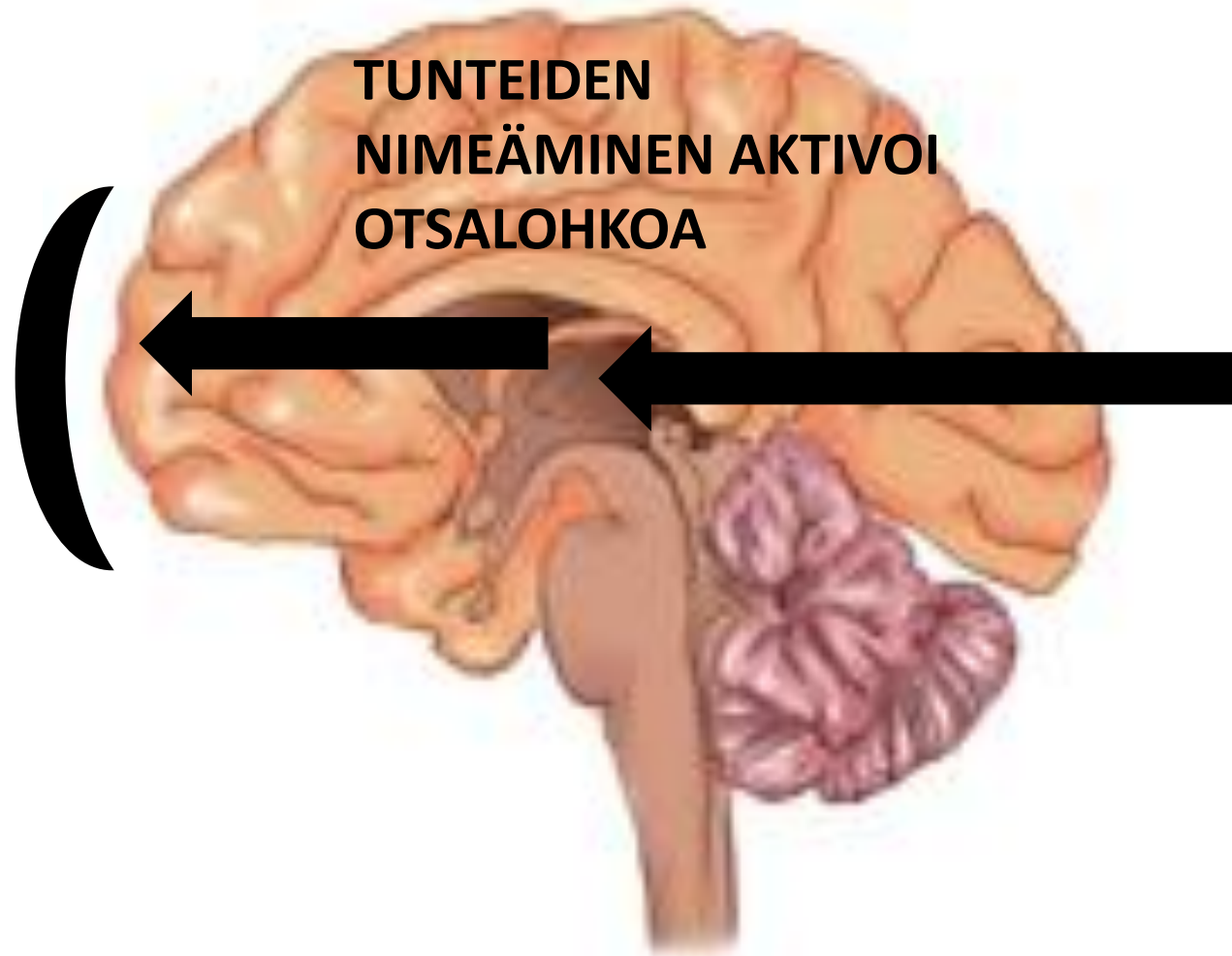
# Väliaikapysäkki

- Mitä tähän asti kuultu on virittänyt mieleenne?
- Millaisia mahdollisia tunnetartuntakohtia tunnistatte työssänne?



# Tunteet vaikuttavat aivoissa ja koko kehossa

- Aivokuoren otsalohko osallistuu tunteiden säätelyyn, kannatteluun  
→ **Tunteiden nimeäminen auttaa!**



- Fysiologisesti tunteet viriävät aivojen limbisessä järjestelmässä
- Manteliumake → käynnistää taistele-pakene- tai jähmety -reaktion!

# Erillisuus ja sopiva tunnesäätely luvallista ja tarkoituksen mukaista

- Suojaa terveellä tavalla voimavarojamme
- Kohdattavan ”ihon alle” päästäminen kuormittaa ja voi heikentää kykyä tehdä työtä (liian samanlaiseen tunnetilaan humpsahtaminen, terve etäisyys katoaa, kuormittuneena tarve väistää, vältellä kasvaa)
- Liiallinen empaattisuuskin voi tuntua kohdattavasta jopa tunkeilevalta
- Sopivasta, suojaavasta etäisyydestä käsin voi havainnoida uudella tavalla ja vapautua toisen tunteiden kantamisesta

# Keinoja keholliseen itsensä suojaamiseen

- Lempivaatteiden/ itselle turvaa tuovien vaatteiden, korujen, huivien pukeminen
- Lihasen huoltaminen, vahvistaminen
- Kehollinen purkaminen (esim. liikunta, ”tärinäterapia” TRE, tietoinen ravistelu)
- Riittävä etäisyys
- Katsekontaktin säätely
- Asennon muuttaminen/ asentopeesauksen purku
- Omien turvarajojen piirtäminen käsillä
- Hengitys ankkurina





# Riittävä suojautuminen ja palauttaminen tilanteen jälkeen tähän hetkeen

- Kognitiivinen etäisyyden otto ”Tämä ei ole minun elämäni. Se mitä juuri kuulin, ei tapahdu minulle, ei ole minun elämäni”.
- Peilautumisjärjestelmän avulla myös kohtaajan hermosto voi aktivoitumaan taistele-pakene –tilaan ja lisätä kehollista valmiutta → tärkeää purkaa sopivalla liikunnallisella aktiviteetilla (juokseminen/kävely, halkojen hakkaaminen, venyttely jne.)
- Kehollisen altistuksen/ jännitteen poistaminen ravistelemalla käsiä, jalkoja.



# Lopuksi

- Mitä tänään kuultu ja yhdessä koettu on virittänyt mieleenne?
- Millaisia keinoja teillä on käytössänne suojautua riittävästi työn tunnekuormalta? Mitä olisi hyvä vahvistaa?
- Muuta?



# Tietoa ammatillisista mielenkiinnon kohteistani ja palveluistani



mielenankkuri



mielenankkuri\_mariamakela



Maria Mäkelä



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

- Psykologivastaanotto Piirillä
- TunneTyö –kohtaamisen paikka®
- Luennot tunnekuormituksesta ja tunteiden tarttumisesta työssä



# TunneTyö -kohtaamisen paikka<sup>®</sup>

- suunnattu tiimeille työn herättämien tunteiden ja vireystilojen tunnistamiseen, ymmärtämiseen ja säätelyyn, sekä vaativiin vuorovaikutustilanteisiin
- Työskentelymenetelmät ja teemat:
  - Ohjattu, vapaasti soljuva keskustelu työn tunnekuormitusten esiin nostamiseksi, joita jatkotyöstetään kokemuksellisten, vakauttavien harjoitteiden avulla
  - 5-10 x 1,5 – 2 h tapaamista (tai muu sovittu kesto)
  - sopii pidempikestoisena myös työnohjaukselliseksi prosessiksi
- Työskentelyn hyödyt:
  - **ennalta ehkäisee** tunnekuormitusta ja työuupumusta
  - **kehittää** työyhteisön keskustelukulttuuria, tunnesäätelytaitoja sekä vuorovaikutustaitoja
  - **vahvistaa** työntekijöiden ammatillista identiteettiä ja työn hallinnan kokemuksia

**Etsin nyt mukaan yrityksiä pilotointiin (-50 % laskutuksella)!**

**KIITOS LÄSNÄOLOSTANNE JA YHTEISESTÄ AJASTA!**



# Lähteet:

- Forester, C. A. (2001). Body awareness: An aspect of countertransference management that moderates vicarious traumatization. Dissertation abstracts international: Section B: The Science & Engineering. 61, 10-B.
- Kabat-Zinn, J. (2008): Kehon ja mielen viisaus: tietoisien läsnäolon parantava voima. *Basam Books*.
- Kallio, M. (2017). Inhimillisiä kohtaamisia. *WSOY*.
- Kallio, M. (2018). Lujasti lempeä –mielen työkirja. *WSOY*.
- Martela, F. (2012). Caring Connections – Compassionate Mutuality in the organizational life of a nursing home. Väitöskirjatutkimus.
- Rantanen, J. (2013). Vaikuta tunteisiin! Lisää voimaa tekemiseen. *Talentum*.
- Rothschild, B. & Rand, M. L. (2010): Apua auttajalle. Myötätuntouupumuksen ja sijaistraumatisoitumisen psykofysiologia. *Kalevaprint Oy*.
- Stenberg, H. et al. (2016). Irti murehtimisesta. *Duodecim*.

# Sovelluksia

- ▶ Microsoft Viva: oppiminen, osallistaminen, hyvinvointi, tieto.
- ▶ Muistuttajat
  - ▶ Breathe - sisään-hengitä, uloshengitä
    - ▶ Puhelimesta pehmeä muistutusääni ja ruudulle nousee ilmoitus, jossa lukee simppele huomautus: Breathe.
    - ▶ Lisäksi sovellus muistuttaa pitämään kymmenen sekunnin taukoja ja antaa sitaatin ajateltavaksi
    - ▶ Aqualert - muistuttaa juomaan vettä tms
    - ▶ Stand Up -hyvästit staattiselle istumiselle
- ▶ Taukojumppa
  - ▶ Selkäkanavan maksuton taukojumppamuistutus <https://selkakanava.fi/selkaliitto/liikkeen-liikkumisen-ja-liikunnan-lisaaminen/tilaa-maksuton-taukojumppamuistutus>
  - ▶ Petra Personal Trainer on taukoliikuntaohjelma <https://tyohyvis.fi/assets/files/2019/10/Petra-taukoliikuntaohjelman-lataaminen.pdf>
  - ▶ BreakPro
  - ▶ Cuckoo Workout
  - ▶ Lukemattomat maksuttomat jumppaohjevideot YouTubessa (fin & eng)



Sote-, teknologia- ja turva-alan yhteistyöpaja

## TULEVAISUUDEN HYVINVOINTI

Ota teknologia käyttöösi!



Työpajaa  
fasilitoimassa  
Henna Laukka ja  
Terhi Lavonen  
Covis Partners  
Oy:stä!

**28.04.2023 klo 10-12**

Työpajassa käydään monialaista keskustelua sote-alan digitalisoitumisesta, palvelutarjonnasta sekä toimialan tarpeista. Tervetuloa kehittämään uudenlaisia ratkaisuja hyvinvoinnin edistämiseen!

**Työpaja järjestetään Teamsissa.**

Ilmoittaudu työpajaan viimeistään 26.4. sähköisen linkin kautta:

[www.digivointi.fi/tapahtumat/](https://www.digivointi.fi/tapahtumat/)

DigiVointi

SeAMK

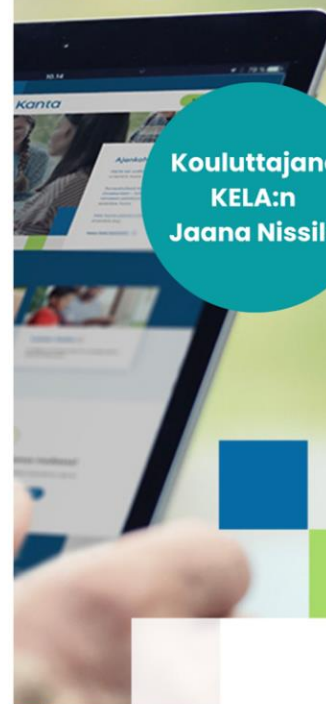
redu

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014-2020



Hanke rahoitetaan REACT-EU-välineen määrärahoista osana Euroopan unionin COVID-19-pandemian johdosta toteuttamia toimia.

DigiVointi



Kouluttajana  
KELA:n  
Jaana Nissilä

Hyvinvointi-, sosiaali- ja terveysalan yritys tai muu toimija!

## SOSIAALIHUOLTO JA KANTA-PALVELUT

Maksuton työpaja käsittelee sosiaalihuollon asiakastietolain liittymisvelvoitteen mukaisia toiminnallisuuksia, arkistoon liittymistä ja asiakastietojen tallentamista. Lämpimästi tervetuloa!

**12.05.2023 klo 10-12**

Työpaja järjestetään etänä Teamsissa. Ilmoittaudu työpajaan viimeistään 10.05.2023 sähköisen linkin kautta  
<https://www.digivointi.fi/tapahtumat/>

SeAMK

redu

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014-2020



Hanke rahoitetaan REACT-EU-välineen määrärahoista osana Euroopan unionin COVID-19-pandemian johdosta toteuttamia toimia



# Hankkeen verkkosivut

# [www.digivointi.fi](http://www.digivointi.fi)

Seuraa meitä somessa!



@DigiVointihanke



@DigiVointihanke



@DigiVointihanke