

SeAMK-henkilökunnan tyhypilotti: Fysioterapiaopiskelijat ohjasivat Voimavaroja arkeen -ryhmää

6.2.2024

Osa marraskuun 2023 harmaista työpäivän jälkeisistä torstai-iltapäivistä oli varattu SeAMK- henkilökunnan tyhytoiminnan uudelle pilottikokeilulle. Voimavaroja arkeen -ryhmä kokoontui ajankohtaisten teemojen äärelle kolmen viikon ajan. Ryhmän tarkoituksena oli tarjota henkilökunnalle työhyvinvointia edistävää toimintaa. Käytännössä tämä tarkoitti erilaisten psykofyysisen fysioterapian harjoitteiden kokeilemista ja harjoittelemista.

Pilottiryhmä oli tarkoituksella pieni, 6 eri tehtävissä SeAMKissa toimivaa henkilöä. Pienen ryhmäkoon etu oli harjoitterurauhan saavuttaminen tapaamiskerroilla. Ryhmän toiminta tähtäsi yksilön hyvinvointiin, joten omien kokemusten ja tuntemusten jakamiseen oli mahdollisuus, mutta sitä ei erikseen edellytetty. Ryhmä kokoontui Kampustalolla. Ryhmäkertojen toimintaa suunniteltiin opettajajohtoisesti yhdessä fysioterapiaopiskelijoiden **Nico Renkolan** ja **Anniina Tepon** kanssa, jotka suorittivat samalla työharjoitteluaan SeAMK Wellbeing Labsilla.

Pysähdytään yhdessä kehoa kuunnellen

Työyhteisön hyvinvoinnin edistämiseen on monia keinoja ja sitä voi lähestyä erilaisista näkökulmista. Fysioterapian tutkinto-ohjelma on tarttunut tähän oman osaamisalueensa eli kehollisen näkökulman kautta suunnittelemalla henkilökunnalle uudenlaista ryhmätoimintaa. Voimavaroja arkeen -ryhmän peruspilari on ollut pysähtyminen: tietoinen läsnäolo ja itsensä kuuntelu, oman kehon viestien tunnistaminen sekä ymmärtäminen. Ryhmässä tehtävät harjoitteet ovat keskittyneet tasapainottamaan autonomisen hermoston

toimintaa ja antamaan keinoja vireystilojen tunnistamiseen ja säätelyyn.

Ryhmäkerrat ovat olleet teemoitettuja. Ensimmäisellä kerralla harjoitukset keskittyivät palautumisen edistämiseen ja stressinhallintaan sympaattista hermostoa rauhoittavien harjoitteiden avulla. Toisella kerralla keskityttiin rentoutumista ja rauhoittumista haittaavien tekijöiden huomiointiin (esim. keskittymiskyvyn puute, kipu, unettomuus, ahdistus) sekä näihin liittyviin harjoitteisiin. Kolmannella kerralla keskityttiin vahvistamaan voimaantumisen kokemusta mm. vireystilaa nostavilla harjoitteilla, tähän liittyi myös sosiaalisen liittymisen ja vuorovaikutuksen vahvistamiseen tähtääviä harjoitteita. Osallistujille on harjoitteiden myötä tarjottu erilaisia mahdollisuuksia yksilölliseen harjoitteluun resilienssin lisäämiseksi. Kokiessaan ja tunnistaessaan kehonsa paremmin, ihminen alkaa tiedostaa tunteiden, stressin ja kehollisten oireiden yhteyttä toisiinsa.

Rentoutuskeinoja kuormittavaan arkeen

Sutela ym. selvittää vuoden 2018 työolotutkimuksessa, että 15–64 vuotiaista palkansaajista jopa 40% koki vähintään kerran viikossa väsymystä ja tarmottomuutta, 40% koki univaikeuksia, 25% koki ärtyneisyyttä ja jännittyneisyyttä ja 11% koki, että kaikki käy yli voimien. Muistin ja keskittymiskyvyn vaikeuttakin koki yli neljännes työssäkäyvistä palkansaajista. Nykyään ns. tietotyötä tekevien henkilöiden osuus on lisääntynyt ja työn aiheuttama kuormitus kohdistuukin enemmän aivoihin. Tästä huolimatta työn fyysisiin kuormitustekijöihin, kuten tuki- ja liikuntaelimistön kuormitukseen kiinnitetään edelleen enemmän huomiota kuin aivojen hyvinvointiin ja aivokuormitukseen.

Voimavaroja arkeen -ryhmän sisällön suunnittelun taustalla on ollut psykofyysisen fysioterapian viitekehys, jossa lähestytään ihmistä biopsykososiaalisen mallin kautta. Biopsykososiaalisessa mallissa terveyttä ja sairautta tarkastellaan monipuolisesti ottaen huomioon biologiset, psykologiset ja sosiaaliset tekijät. Tämä malli korostaa, että terveyskysymyksiä ei voida ymmärtää pelkästään biologian kautta, vaan myös ihmisen psykologiset ja sosiaaliset tekijät vaikuttavat vahvasti terveyteen. Biopsykososiaalinen malli pyrkii integroimaan nämä eri ulottuvuudet tarjoten kokonaisvaltaisen näkemyksen yksilön terveydestä.

Kokemuksia Voimavaroja arkeen -ryhmästä ovat kannustavia

Opiskelijat kokivat ohjauskerrat oppimisen kannalta tärkeinä kokemuksina. Opiskelijoiden mukaan ryhmän ohjaamiseen täytyi keskittyä hieman eri tavalla ja he kokivat saaneensa ohjaamiseen uutta näkökulmaa. Voimavaroja arkeen ryhmän ohjauksissa ovat korostuneet ennalta tuttujen ohjaustaitojen lisäksi selkeys, rauhallisuus, läsnäolo sekä liikkeiden sensitiivinen havainnointi ja soveltaminen. Ohjaajan täytyy myös luottaa omaan ohjaukseen, koska kaikissa harjoituksissa asioita ei pysty suoraan todentamaan, tällöin ryhmäläisten palaute ja avoin vuorovaikutus ovat avainasemassa. Opiskelijat myös nostavat esille suunnittelun tärkeyden, harjoitteita on hyvä myös itse kokeilla käytännössä. Opiskelijat kokivatkin saavansa ohjauksesta myös itselle lisää keinoja oman hyvinvoinnin tukemiseksi ja heidän mielestään toiminta sopii hyvin Wellbeing Labsin harjoittelun osaksi.



Fysioterapiaopiskelijat Nico Renkola ja Anniina Teppo vetivät mukavan kolmen kerran Voimavaroja arkeen -sarjan. Harjoitteiden ohjaaminen on vaatinut opiskelijoilta aktiivista perehtymistä. Harjoitteista on tärkeää saada myös omakohtaista kokemusta (kuva: Marjut Koskela)

Ryhmään osallistuneiden palautteet olivat positiivisia ja osallistujat kokivat saaneensa erilaisia keinoja omaehtoiseen harjoitteluun työhyvinvoinnin tukemiseksi. Osallistujat kokivat harjoitteet monipuolisiksi ja

kertoivat saaneensa osittain myös uutta tietoa ja näkökulmaa. Osallistujat kokivat myös ohjaamisen laadukkaaksi, ryhmäkoko ja tila saivat myös kiitosta.

Uusi ryhmä SeAMKilaisille kevään 2024 aikana

SeAMK on paras korkeakoulu opiskelijalle ja yhteisössämme pidetään tärkeänä myös työntekijöiden hyvinvointia ja sen vuoksi uudet hyvinvointia lisäävät ideat ja innovaatiot ovat varmasti toivottuja! Seuraava Voimavaroja arkeen -ryhmä on jo suunnitteilla ja se tulee toteutumaan kevään -24 aikana. Tästä tiedotetaan henkilökuntaa lähemmin erillisellä hakukuulutuksella.



Pilottitoteutukseen osallistuneet SeAMKilaiset saivat uusia kontakteja, yhteisöllisyyttä ja hyvää fiilistä (kuva:

Marjut Koskela)

Marjut Koskela
TtM, ft, Fysioterapian lehtori
SeAMK

Kirjoittamisen tukena on käytetty seuraavia lähteitä:

Hartikainen K., ym. 2021. Työuupumus – onko aivot unohdettu? Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 58: 89-94.

Luomajoki, H. ym. (2020). Ammattilaisen kipukirja (1. painos.). VK-kustannus Oy.Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Sutela H, Pärnänen A, Keyriläinen M. Digiajan työelämä-Työolotutkimuksen tuloksia 1977–2018. Helsinki; 2019.

THL kansanterveyspäivä 5.12.2023.