

# ETÄTYÖ JA HUOLI PANDEMIASTA

Ratkaisuja toimivaan etätyöskentelyyn ja vinkkejä pandemiahuolen lievittämiseen



# Johdanto

Tähän oppaaseen on koottu vinkkejä, miten selviytyä pandemian aiheuttamasta ahdistuksesta. Opas kattaa myös käytännönläheisiä vinkkejä etätöiden toteuttamiseen. Opas on rakennettu aiheisiin liittyvien Webinaarien perusteella.

Olemme tässä tilanteessa yhdessä. Poikkeustilanne kuormittaa ja ahdistaa monia ihmisiä. Tilanne tuli jokaiselle yllättäen ja uuteen tilanteeseen sopeutuminen on tapahtunut jokaisen kohdalla myös nopealla aikataululla. Tähän materiaaliin on koottu lähteissä ilmoitettujen tahojen webinaarien pohjalta vinkkejä poikkeustilanteesta selviytymiseen. Eri tahot ovat koonneet loistavia työkaluja etätöistä selviytymiseen. Yhdessä olemme enemmän ja vuorovaikutuksen ylläpito tässä vaikeassa tilanteessa on ensiarvoisen tärkeää!

Mitkä ovat keskeisiä kysymyksiä, joita kannattaa esittää itselleen kriisitilanteessa?

- Miten poikkeustilanne vaikuttaa omaan elämään?
- Mistä kaikkialta voin ammentaa vinkkejä etätöiden sujuvoittamiseksi?
- Miten voin tehostaa vuorovaikutusta myös poikkeustilanteessa?
- Miten voin toimia johtajana niin, että etätö sujuu parhaalla mahdollisella tavalla?
- Miten voin keskustella lasten kanssa poikkeustilanteesta ja Korona-uhasta?
- Mitkä tutut arjen askareet pysyvät ennallaan?
- Mitkä asiat tukevat omaa hyvinvointia ja ylläpitävät toivoa?



# Mitkä asiat edesauttavat hyvinvointia Korona-tilanteessa?

Elämässä tulee vastaan erilaisia kriisejä ja tilanteita, joista voimme selviytyä. Konkreettista on miettiä, mihin asioihin voimme vaikuttaa? Pidetään huolta itsestämme ja kysytään myös läheiseltä, kuinka sinä voit. Huolehdi ensisijaisesti omasta hyvinvoinnista, jotta voit auttaa muita. Pidä huolta, että arki pyörii ja perusasiat sujuvat (etätyö, arki, ruoanlaitto, perheen yhteinen aika) poikkeustilanteesta huolimatta.

Seurataan vain luotettavaa tietoa virustilanteeseen liittyen. Olemme tilanteessa, jossa tietomäärä on valtava. Kun avaamme uutiset, ympärillä on valtavasti tietoa Koronaan liittyen. Huomioidaan kuitenkin, mikä tieto on luotettavaa ja seurataan vain niitä. Ei lueta kauhukuvia pandemiasta epäluotettavista lähteistä, vaan seurataan ammattilaisten ja päättäjien jakamaa faktatietoa ja toimintaohjeita. Noudatetaan niitä.

Pysytään vuorovaikutuksessa keskenämme. Keskustellaan avoimesti vallitsevasta tilanteesta työyhteisöissä, perheen kanssa ja ystävien kanssa. Ei jäädä yksin vaikeassa tilanteessa, vaan puhutaan avoimesti tunteista.

Ikävin tilanne syntyy silloin, jos tietoa ei ole ollenkaan tai luotetaan väärään tietoon. Avoimesti huolista ja vallitsevasta tilanteesta puhuminen sekä työelämässä, että vapaa-ajalla voi vapauttaa monista huolista ja turhasta vastuullisuuden tunteesta. Peilataan nykyhetkeä menneisyyden selviytymistarinoihin siinä mielessä, että ammennetaan voimia selviytymistarinoista. Kyllä tästäkin selvittää!



# Etätyöstä tuloksia ja voimaa etätyöhön

Etätyössä korostuu itsensä johtamisen taidot, ennakkoon sovitut ohjeet etätyön tekemiseen ja avoin vuorovaikutus, vaikka työtä tehdään etänä. Kaikkia näitä taitoja voidaan kehittää.

Miten itsensä johtamisen taitoja voidaan kehittää? Itsensä johtaminen on työelämän välttämättömiä taitoja. Sitä kannattaa opetella ja taitoja kannattaa kehittää myös etätyössä.

Seuraavat taidot tukevat etätyön tekemistä:

- Tunnista työsi rajat
- Opettele sanomaan myös ei, jos työtilanne ei salli joitakin tapaamisia tai tilanteita.
- Suunnittele työpäivä ja työviikko etukäteen myös etätyössä.
- Priorisoidaan omat tehtävät ja keskustellaan töiden priorisoinnista tarvittaessa myös yhdessä johdon kanssa. Hallitaan omaa ajankäyttöä.
- Varataan aikaa työssä tauoille ja palautumiselle. Toistetaan hyviä työelämän taitoja päivittäin.

## Mitä työntekijä voi tehdä onnistuneen etätyöpäivän eteen?

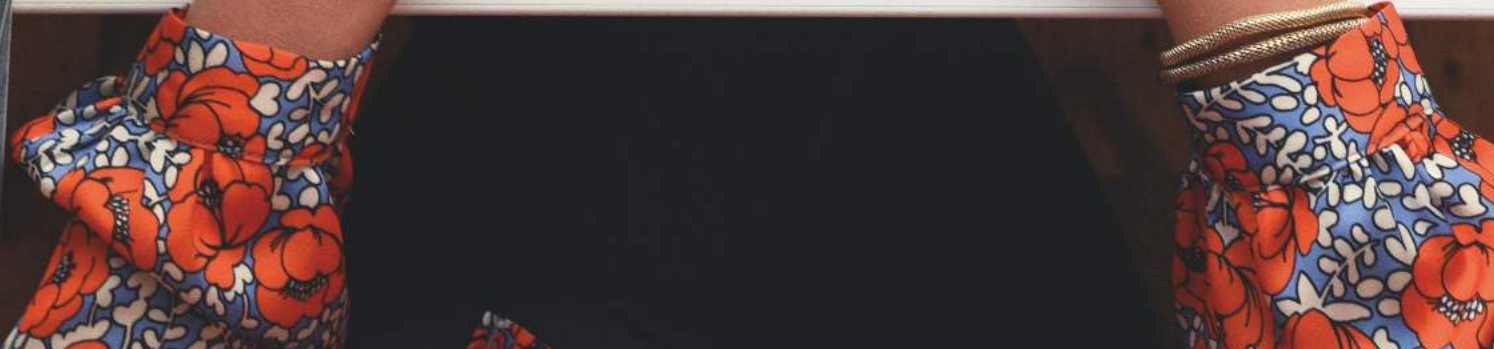
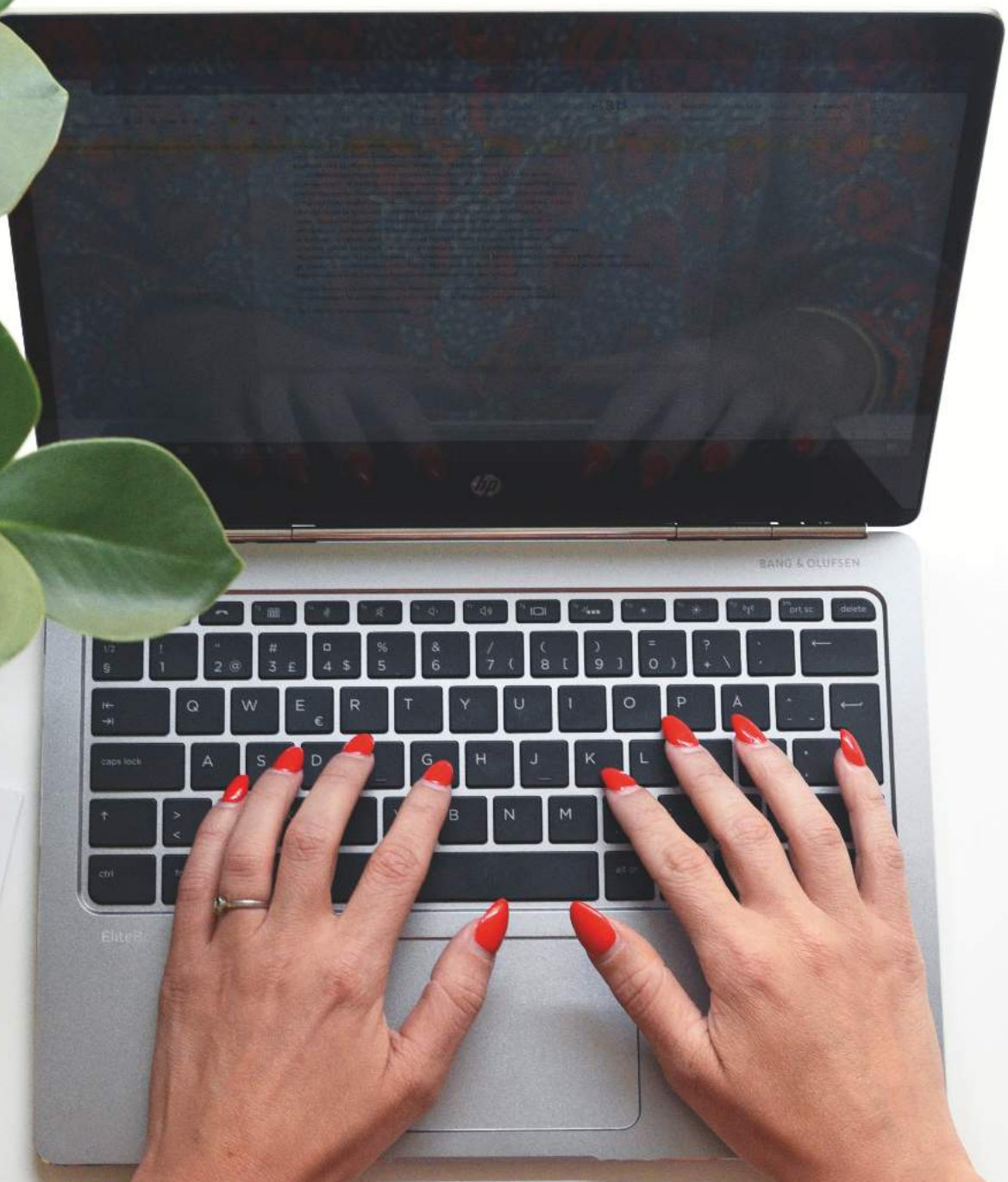
Toimiva etätyöpäivä lähtee siitä, että työpäivä suunnitellaan ja työtä hallitaan.

Parhaimmassa tapauksessa työskentelypaikka ei vaikuta työkavereiden työskentelyyn ja työyhteisön yhteiset palaverit sekä asiakaspalaverit toteutuvat suunnitellusti myös etänä.

- Suunnitellaan etätyöpäivän sisältö edellisenä päivänä etukäteen. Määritellään, missä ollaan nyt työtilanteen suhteen ja mihin suuntaan olemme menossa. Mitä työllä tavoitellaan?
- Huolehditaan siitä, että työvälineet ovat kunnossa. Huolehditaan myös työergonomiasta. Tehdään töitä rauhallisessa työympäristössä.
- Huomioidaan etätyöpäivän yhteiset periaatteet eli ollaan tavoitettavissa sovittuna aikana.
- Määritellään tavoitteet myös etätyöpäivään. Mitä haluamme saada aikaiseksi etätyöpäivän aikana? Määrittele konkreettisia, mutta samalla realistisia tavoitteita.
- Kirjataan tehtävälisteri. Kaikkia tehtäviä ei tarvitse muistaa ulkoa, vaan listat auttavat työn jäsentelyssä.
- Etätyöpäivä on yhtä hyvä ja aktiivinen työpäivä kuin tavallinenkin työpäivä. Etätyöpäivänä on oikeus pitää työhön liittyviä taukoja. Huolehditaan myös liikunnasta etätyöpäivän aikana.
- Ilmoitetaan esimiehelle, jos jokin asia ei edisty sovitusti. On tärkeää tiedottaa etätyöpäivän tuloksista. Pidetään myös työkaverit ajan tasalla etätyön tuotoksista ja tuloksista.



NTTI  
NTTI  
2/2017



# Miten etäkokoukset saa toimiviksi?

Etäkokouksissa on tärkeää sopia yhteisesti ennakoon pelisäännöistä ja huomioida jokaisen osallistujan huomioiminen kokouksessa. Etäkokouksissa kannattaa myös huomioida, että aikaa osallistujien reagoimiseen on varattava yhtä lailla etänä.

Tee näin:

- Testaa tekniikka etukäteen. On tärkeää, että ymmärrät, miten etäkokous toimii.
- Sovitaan työyhteisön kanssa etäkokousten pelisäännöt
- Tiedota osallistujille etäkokouksen asialista etukäteen. Määrittele selkeästi kokouksessa käsiteltävät asiat ja pysy asiassa.
- Sovitaan kokoukselle realistinen aikataulu, jossa pysytään ja määritellään selkeästi vastuut ja velvoitteet kokouksen osallistujille.
- Valitse etäkokoukseen osallistumiseksi rauhallinen etätyöympäristö.
- Puhuttele ihmisiä kokouksessa nimillä ja aloita kokous esimerkiksi kysymyskierröksellä, jolloin kaikkien ääni tulee huomioiduksi.
- Etäkokouksessa kannattaa hyödyntää videolähetystä. Voimme olla läsnä virtuaalisesti, vaikka olemme kaukana.
- Jokaisen aktiivisuus on tärkeää etäkokouksessa. Kerrotaan, että olemme läsnä ja keskitytään palaverin aiheeseen. Ei katsota samaan aikaan sähköpostia tai vastailla akutteihin viesteihin. Keskitytään.



# Miten selvittää Korona-ahdistuksesta?

Poikkeustilanne ahdistaa ja tuo huolta monen arkeen. On tärkeää pitää itsestä huolta ja yrittää pitää yllä positiivista ajattelutapaa. Jokaisen on tärkeää miettiä, mitkä asiat tuovat itselle hyvää mieltä. Mitkä asiat auttavat jaksamaan? Toiselle se voi olla tv:n katselu, toiselle lautapelit, toiselle korttien askartelu, toiselle taas metsässä lenkkeily. Tärkeintä on huolehtia omasta hyvinvoinnista.

Tee näin:

- Unohda heikkoudet ja keskity vahvuuksiin. Muistutetaan itseämme rakkaista asioista ja elämän merkityksellisyydestä. Se auttaa jaksamaan vaikeassa tilanteessa.
- Yritä ajatella myönteisesti vaikeasta tilanteesta huolimatta.
- Positiivisella ajattelulla on hyvä vaikutus. Se auttaa näkemään uusia mahdollisuuksia ja tuo sitä kautta hyvää oloa.
- Suhtaudutaan vallitsevaan Korona-tilanteeseen realistisesti ja unohdetaan kauhuskenaariot. ahdistus ja uupumus vähenee
- Huolehdataan aktiivisuuden ylläpitämisestä. On tärkeää pysyä aktiivisena itseä koskevissa tilanteissa – voimme päättää omasta tilanteestamme ja hyvinvoinnistamme.
- Huolehdataan vuorovaikutuksen ylläpitämisestä. Voimme olla yhteydessä läheisiin puhelimitse, sähköpostitse, kirjeitse tai videoyhteyden kautta. Pidetään yhteyttä ja se tuo voimaa.
- Huolehdataan rutiineista ja riittävästä levosta. On tärkeää huolehtia ruokailusta, vuorovaikutuksesta läheisten kanssa virtuaalisesti, suunnitellaan päivä ja viikkorytmi, jossa pysytään. Ymmärretään työn, vapaa-ajan ja levon suhde.
- Ei jäädä yksin vaikeiden asioiden kanssa. Vaikeiden asioiden jakaminen luo turvallisuutta ja sitä kautta hyvinvointia. On tärkeää pitää yllä vuorovaikutusta virtuaalisesti, sillä jokaiselle meille on tärkeää jakaa kokemuksia ja tulla kuulluksi ja nähdyksi.

# Miten voin keskustella Korona-tilanteesta ja pandemiasta lasten kanssa?

Lasten kanssa on tärkeää keskustella vallitsevasta pandemia tilanteesta lapsen ikätasoon sopivalla tavalla. Samalla on tärkeää pitää kiinni arjen rutiineista. Rohkaistaan lapsia elämään normaalia arkea ja ymmärretään myös samalla, että ei ole heikkoutta pyytää apua. Kun tilanne huolettaa vanhempia tai lapsia, apua voi ja saa pyytää. Aikuisen on myös tärkeää tunnistaa ja erottaa omat tunteet lapsen tunteista.

Tee näin:

- Pidä huolta rutiineista. Rohkaise lasta elämään arkea.
- Keskustele etätyötilanteesta ja pandemiasta lasten kanssa lapsen ikätason huomioivalla tavalla. Jaa oikeaa tietoa lapsen ikätaso huomioiden.
- Sovitaan kodin pelisääntöistä ja yhteisistä tehtävistä. Sovitaan myös siitä, mitä seuraa, jos yhteisiä sääntöjä ei noudata. Hyvä vinkki tässä yhteydessä on käyttää perhelukkaria.
- Lapsi saa ja voi liikkua. Rohkaise lasta liikkumaan ja elämään normaalia arkea.
- Muistuteta lasta, että pandemia ja Korona-epidemia ei ole lapsen syytä.
- Vanhemmat saavat olla huolissaan ja huoli saa näkyä myös lapselle. Keskustellaan avoimesti tilanteesta lapsen ikätasoon sopivalla tavalla.
- Pyydä tarvittaessa apua! Apua voi ja saa pyytää.





## Lähteet:

Tough Times -webinaari (Auntie Solutions Oy)

Toimiva etätyö – vinkkejä ja työkaluja -webinaari (Kari Heikkilä ja Salla Saarinen)

Netistä löytyy valtavasti hyviä etätyö-ohjeita, joita kannattaa seurata aktiivisesti.

Kuvat: Marika Finne, Minttu Lehtovaara, Vilma Pimenoff ja Taru Tuulia Tittonen.

Teksti ja taitto: Jaana Humalto

FinFami ry  
Meritullinkatu 4 B 10  
00170 Helsinki  
info@finfami.fi  
050-464 2739

