

Jyht

Sillä sinun
työsi on tärkeä

AMMATTILIITTO
JYTYN JÄSENLEHTI
4/24

**Agneta
Honkala**
puolustaa
jytyläisten
oikeuksia

Sivu 24

**Aikuisten
ruutuaika**

Sivu 20

**Haluamme
työn olevan
merkityksellistä.
Mutta uuvummeko,
jos yritämme olla
kaikessa mukana
täysillä?**

Sivu 6

Hyvin- vointia!

MASENNUS EI OLE ESTE HENKIVAKUUTUKSELLE

– Moni jättää perheensä turvaamatta väärinymmärryksen takia

Moni suomalainen luulee, että mielenterveysdiagnoosi olisi este henkivakuutukselle, ja siksi jättää perheensä talouden turvaamatta. Pahimmillaan harhaluulo aiheuttaa perheen suistumisen talousahdinkoon.

Suomessa kuolee vuosittain noin 7 500 työikäistä. Henkivakuutus turvaa perheen toimeentulon kuoleman sattuessa. Harhaluulot henkivakuutuksen ehtojen tiukkuudesta estävät osaa ihmisistä vakuuttamasta itseään ja puolisoaan.

Jäljelle jäänyt leski ja lapset voivat joutua tiukkaan taloustilanteeseen, jos kuolemaan ei ole varauduttu. Useimpien perheiden talous rakentuu sille, että kahden aikuisen tulot ovat käytössä. Lisäksi suomalaiset velkaantuvat yhä enemmän, eikä nykyisessä taloustilanteessa kiinteää omaisuutta kuten asuntoa olekaan välttämättä helppo myydä.

MIELENTERVEYSASIAT EIVÄT OLE ESTE, EIKÄ MONI MUUKAAN SAIRAUS

Jytyn jäsenenä saat etuhintaan Kalevan henkivakuutuksen. Lisäksi Kalevan henkivakuutuksessa ei ole pitkää terveys selvitystä, vaan vain viisi selkeää kyllä-ei-kysymystä. Liiton jäsenille etuhintaan myytävällä henkivakuutuksella voi vakuuttaa itsensä ja myös puolisonsa. Puolison ei tarvitse olla liiton jäsen.

”Terveyskysymyksissä olemme kiinnostuneet vain parista sairaudesta, jotka ovat yleisiä suomalaisille, ja joihin liittyy kohonnut riski kuolemasta. Mielenterveysdiagnoosit eivät kuulu tähän kategoriaan”, kertoo asiakasjohtaja Hannu Stark Kalevasta.

Kalevalla on lyhyt terveys selvitys, joka sisältää 5 kysymystä:

- Oletko sairauslomalla?
- Oletko paraikaa tai oletko ollut kuntoutustuella tai työkyvyttömyyseläkkeellä?
- Käytätkö tai oletko käyttänyt huumeita tai muita päihteitä kuin alkoholia, oletko ollut hoidettavana tai tutkittavana alkoholin tai muun päihteen käytön vuoksi?
- Onko sinulla ollut syöpä tai muu pahanlaatuinen kasvain viimeisen 3 vuoden aikana?
- Onko sinulla ollut sepelvaltimotauti, sydämen vajaatoiminta tai aivoverisuonisairaus viimeisen 5 vuoden aikana?



KALEVAN HENKIVAKUUTUS

13,90 €/kk*

VAIN JYTYN JÄSENI LLE

kalevavakuutus.fi/jyty

- Jytyn neuvotteleva 59,7 % alennus.
- Yksilöturva tai yhteinen pariturva. Riittää, että toinen on jäsen.
- Valitsemasi korvaussumma.
- Jytyn jäsenenä on vakuutettu jo noin 3 000
- Jäsenenä säästöä kertyy keskimäärin 480 euroa vuosittain.

*Hintaesimerkki 30-vuotias Jytyn jäsen 200 000 euron korvaussummalla.

Kalevavakuutus.fi | **150**
VUOTTA

Kalevan asiamiehenä toimii If Vahinkovakuutus Oyj, Suomen sivuliike. If hoitaa Kalevan myöntämien Primus-vakuutuksiin liittyvän asiakas- ja korvauspalvelun.

Kiire asuu meissä

”AIKUISUUS on sitä, että hoet viikosta toiseen: kun tästä viikosta selviää, niin sitten helpottaa.”

Somessa leviävä lausahdus naurattaa, koska se on usein niin totta. Aikuiselämä on kudelma erilaisia velvollisuuksia ja deadlineja, ja tunne kiireestä on asettunut meihin asumaan.

Yhtenä keinona työelämän kohtuullistamiseen on väylätelty nelipäiväistä työviikkoa. Tutkijalta idea saa vihreää valoa (s. 12). Ajatus laajamittaisesta kolmen päivän viikonlopusta saattaa kuulostaa utopialta, mutta ei viisi-päiväinen työviikkokaan historiallisesti tarkasteltuna ole kovin uusi keksintö. Ja kukapa olisi vielä viisi vuotta sitten osannut ennustaa nykyisenlaisen etä- ja hybridityön yleistymistä?

Työpaikoilla eletään taas niitä aikoja, kun maailma pitäisi saada valmiiksi ennen joulua. Samaan aikaan pitää toki hankkia paketit pukinkonttiin, suunnitella täydellinen jouluateria ja puunata koti juhlakuntoon.

Ikiaikainen suosikkiohjeeni joulustressin helpottamiseen on Marttojen vanha viisaus: *jos et aio viettää joulua komerossa, älä siivoa sitä*. Itse olen noudattanut komero-ohjetta suvereenisti muinakin juhlapyhinä. Levollista joulunaikaa!

Sanna Pyysalo Tuottaja



SAMULI SIVONEN

”Jos et aio viettää joulua komerossa, älä siivoa sitä.”

KOMMENTTI

MERKITYKSELLISYYS, toimiva yhteisö ja työstä saatu arvostus. Työhyvinvointi syntyy elementeistä, jotka eivät ole rakettitiedettä. Silti nimenomaan hyvinvointi ja jaksaminen ovat työelämässä usein koetuksella.

Ihminen on laumaeläin; erityisen tärkeitä hyvinvoinnille ovatkin sosiaaliset suhteet. Se käy ilmi myös jytyläisten vastauksista hyvinvoinnin teemajuttuun (s. 11). Ollaan siis inhimillisiä toisillemme – me kaikki

voimme omalla toiminnallamme vaikuttaa työyhteisön hyvinvointiin.

Sirkku Kumpulainen
Jytyn aluetoiminnan asiantuntija

SISÄLTÖ

PÄÄKIRJOITUS SIVU 3

Maailma valmiiksi.

TEEMA SIVU 6

Tässä numerossa pohdimme hyvinvointia ja työssä jaksamista.

KOKEILE SIVU 14

Testaa ensiaputaitosi.

VIERASKYNÄ SIVU 15

Anna Karhunen ja ongelmaksi riistäytynyt alkoholi.

SELVITIMME SIVU 16

Jäsenkyselyn satoa: Kiire ja epävarmuus kiusaavat, mutta työkaverit pitävät pinnalla.

EDUNVALVONTA SIVU 18

Millainen olisi työelämä ilman työehtosopimusta?

HYVINVOINTI SIVU 20

Aikuisenkin aivoille tekee hyvää olla pois ruudun äärestä.

JYTYLÄINEN SIVU 24

Koulutusassistentti ja Jytyn tuore liittovaltuutettu, ex-gladiattori Agneta Honkala pitää luottamusmiehenä omiensa puolta.

TYÖVOITTO SIVU 28

Luottamusmiehen irtisanominen ei ole läpihuutojuttu.

USEIN KYSYTTYÄ SIVU 30

Osa-aikainen sairausloma ja kevennetty työnkuva.

MINÄ VAIKUTAN SIVU 31

Nuoriso- ja hyvinvointikoordinaattori Inka Luostarinen on Jytyn uusi liittovaltuutettu.

JÄSENASIA SIVU 32

Ajankohtaiset uutiset ja jäsenasioiden kootut tärpit.

SVENSKA SIDOR SIVU 37

I det här numret behandlar vi välbefinnande och arbetsförmåga.

Lue lehti
verkossa
jyty-lehti.fi



20

Kännykkä kiinni?

Onko kännykkä sinunkin vessakaverisi? Se tarkoittaa, että kännykkäsi on kasvamassa kiinni käteesi, aivan kuten nuorisolla. Pyristele irti ruudun vallasta, ja aivosi kiittävät.

SIVU 20

31

Vastuunkantajana

Nuoriso- ja hyvinvointikoordinaattori ja uusi liittovaltuutettu Inka Luostarinen kantaa huolta nuorten jaksamisesta ja haluaa olla mukana kehittämässä Jytystä entistäkin houkuttelevampaa ammattiliittoa.

SIVU 31



JONE MATILAINEN

Ammattiliitto Jytyn julkaisema jäsenlehti ilmestyy 4 kertaa vuonna 2024 **Päätoimittaja** Jaana Parkkola / Jyty **Tuottaja** Sanna Pyysalo / Jyty **Toimitus** Leena Filpus ja Anna Kurkela-Vilén / Kubo **Ulkoasu** Markus Frey ja Iina Lievonon-Thapa / Kubo **Kirjoittajat ja kuvaajat** Saara Autere, Susanna Kekkonen, Jone Matilainen, Jonna Nygård, Jaana Tapio
Yhteystiedot 020 789 3799, etunimi.sukunimi@jytyliitto.fi / etunimi.sukunimi@kubo.fi
Osoitteenmuutokset ja tilausasiat 020 789 3720, jäsensivut@jytyliitto.fi
Paino PunaMusta Oy **Kaupalliset ilmoitusvaraukset** Mika Mainos Oy, 050 528 7782, mika.sainio@mikamainos.fi **Jytyn jäsenrekisterillä** on väestötietolain (507/1993) mukainen lupa päivittää jäsenten nimiä ja osoitteita Väestörekisterikeskuksen väestötietojärjestelmän tiedoilla. Jyty-lehti on Aikakausmedia ry:n jäsen.



**Luottamusmiehen
työsuhde irtisanottiin
laittomasti. Jytyn
avustuksella hän
sai 25 000 euroa
korvauksia.**

SIVU 28



6

Jaksaa, jaksaa!

Kansainvälisesti laadukkaaksi arvioitu työelämä ei lämmitä, jos itsellä on ongelmia jaksamisen kanssa. Erityisen huolissaan tutkijat ovat nuoris-
ta, joilla pitäisi olla edessään pitkä ura, mutta jo työelämään siirtyminen sakkaa.

SIVU 6

12

Lyhyempää viikkoa

Olisiko lyhyemmästä työ-
viikosta tai muista työajan
joustoista ratkaisemaan
työhyvinvoinnin ja työssä
jaksamisen ongelmia? Ää-
nessä tutkimusprofessori
Annina Ropponen.

SIVU 12

Kysyimme jytyläisiltä,
mikä tukee heidän
jaksamistaan. "Toimiva
ja avoin vuorovaikutus,
yhdenvertainen kohtelu,
positiivinen ja kannusta-
va palaute. Vapaa-ajalla
omat treenit ja aika
lastenlasten kanssa,
terveys."



SEURAA MEITÄ SOMESSA

Jyty-lehden juttuja ja muita kiinnostavia ajankohtaisasioita löydät myös liiton sosiaalisen median kanavista. Seuraa meitä somessa ja osallistu. Verkkolehden löydät osoitteesta jyty-lehti.fi.

#jyty #jytyläiset #ammattiliittojyty #jytynuoret

f jytyliitto
jytynuoret

@ jyty_ry
jytynuoret

in jyty

X jyty_ry

yt jytyvideot

id ammattiliitto.jyty

Tutkijat ovat erityisen huolissaan nuorista, alle 35-vuotiaista naisista, joiden pahoinvointi näyttäytyy useissa tutkimuksissa.

Suomalainen työelämä on kansainvälisesti tarkasteltuna laadukasta ja hyvää. Lähes puolella palkansaajista on korkea-asteen tutkinto, ja työelämä on tasa-arvoista.

Ansiotyö on elämänsisältönä entistä tärkeämpää etenkin naisille. Samaan aikaan vapaa-ajan merkitys korostuu. Pitäisi siis olla kaikessa mukana täysillä, joten yhtälö ei toimi.

Moni etätöitä tekevä kärsii yksinäisyydestä. Kevyt, työpaikan keskinäinen yhteisöllisyys on kadonnut Teams-palaverien myötä.

Tulevaisuudenuskoa ei työelämänkään suhteen kannata hukata.

Joka kymmenes on työuupunut ja joka neljännellä on kohonnut riski uupua.



”Ennen töitä
tehtiin, koska oli
pakko hankkia
elantoa. Nykyään
ihmiset ovat
yksilöityneet, ja
työstä on tullut
eksistentiaalinen
projekti.”

Suomalainen työelämä on kansainvälisesti vertailtuna huippuluokkaa, mutta etenkin työhyvinvointi sakkaa. Miltä näyttää tulevaisuus?

Teksti **Leena Filpus**

PROFESSORI **Juha Siltala** maalasi suomalaisesta työelämästä varsin synkeän kuvan tasan 20 vuotta sitten ilmestyneessä teoksessaan *Työelämän huonontumisen lyhyt historia* (Otava 2004). Siltala analysoi länsimaisen työelämän ja työolojen muutoksia erityisesti 1990-luvun laman jälkeisestä ajasta vuosituhanen vaihteeseen. Kirjan ilmestymisen jälkeen häntä tituleerattiin jopa ankeuden apostoliksi.

Moni Siltalan listaama asia on sittemmin muuttunut parempaan. Yleinen maailmantilanne, talouden taantuma sekä hallituksen toteutamat ja suunnittelemaat työelämäheikennykset saavat silti monen mielet apeiiksi. Synkkyys ja epävarmuuden rinnalla on kuitenkin aina valoisampiakin sävyjä. Asiat eivät useinkaan ole joko tai, vaan sekä että.

Kansainvälisesti tarkasteltuna suomalainen työelämä on erittäin laadukasta ja hyvää, sanoo myös Tilastokeskuksen erikoistutkija **Hanna Sutela**.

”Työvoimamme on esimerkiksi todella koulutettua, lähes puolella palkansaajista on korkea-asteen tutkinto. Työelämämme on myös keskimäärin tasa-arvoista. Infrastruktuurimme tukee työelämäämme. Kun korona iski, siirtyminen etätöihin onnistui hyvin ja työt jatkuivat. Monessa maassa etenkin naiset joutuivat jäämään työmarkkinoiden ulkopuolelle kotiin lasten kanssa, kun päivähoitopaikat ja koulut sulkeutuivat pitkiksi ajoiksi, tai koska työt vain loppuivat”, Sutela sanoo.

Hän muistuttaa, että vaikeinakin aikoina useimmilla on työajoissa joustoa ja omaan työhön pystyy ainakin jossain määrin vaikuttamaan.

”Meillä on lisäksi keskinäistä luottamusta puolin ja toisin työntekijöiden ja työnantajien välillä. Korona-aikana työnantajat koettivat pitää työntekijöistä kiinni kynsin hampain. Meidän johtamistapammekin on vähemmän hierarkkinen kuin monessa muussa maassa”, lisää Siltala.

Miksi siis voimme huonosti?

Työterveyslaitoksen lokakuussa julkistaman Miten Suomi voi? -tutkimushankkeen mukaan joka kymmenes meistä on työuupunut ja joka neljännellä on kohonnut riski uupua. Lisäksi meillä on kognitiivisia ongelmia, kuten muistamiseen, oppimiseen ja keskittymiseen liittyviä vaikeuksia.

Eivätkä kognitiiviset ongelmat ole vain ikääntyneiden riesa, niistä kärsivät etenkin nuoret.

Sutela onkin huolissaan erityisesti nuorista, alle 35-vuotiaista naisista, joiden pahoinvointi näyttäytyy useissa tutkimuksissa. Hänetä on huolestuttavaa, että nuoret ylipäättään voivat niin huonosti. Miten voidaan kuvitella,

että nuoret tekevät pitkän uran, kun niin moni voi huonosti jo ennen kuin ura on edes päässyt alkamaan?

”Olisiko yksi syy vaatimustason muutos? Silloin kun itse menin työelämään, työtehtävät tulivat vähitellen vaativammiksi ja vastuut kasvoivat kokemuksen myötä. Nyt pitäisi osata ja päteä heti. Lisäksi voi olla vaikea päästä työelämään ja työpaikan käytäntöihin kiinni, kun tekee töitä pääasiassa kotoa käsin. Ei ole keneltä kysyä tai saada mallia, miten työelämässä ylipäättään ollaan”, Sutela pohtii.

Moni etätöitä tekevä kärsii myös yksinäisyydestä. Kollegoiden tuki ja meitä kaikkia kannatteleva yhteisöllisyys saattavat puuttua. Tuskin kenellekään tekee hyvää olla ilman kontakteja muihin.

Siltalaa mietityttää kyyninen asenne työtä kohtaan: epävarmuus työstä ja toimeentulosta ahdistaa. Työn imun katoaminen ja työelämän epävarmuuden vaikutus työhyvinvointiin näkyvät Miten Suomi voi? -tutkimuksen tuloksissa.

”Työhön ei sitouduta samalla tavoin kuin aiemmin. Ei kannata sitoutua, sillä työ voi mennä alta milloin vain”, Siltala sanoo.

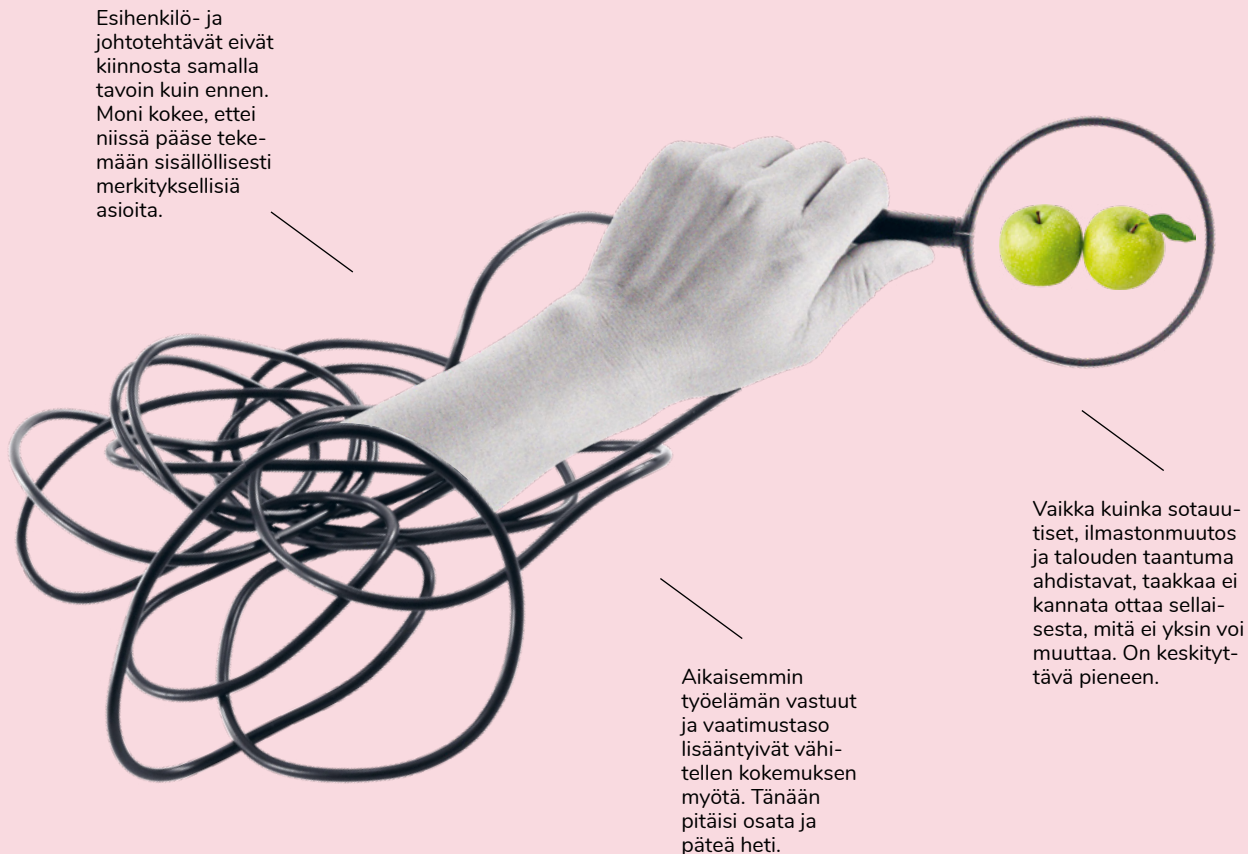
Hukkaanko elämäni tässä?

Sutelan mukaan ansiotyö on silti suomalaisille erittäin merkittävä elämänsisältö.

”Etenkin naisilla työ elämänsisältönä on kasvava trendi. Samanaikaisesti vapaa-ajan merkitys on kasvanut sekä kodin ja perhe-elämän arvostus nousseet. Tästä tulee paineita, että pitäisi olla kaikessa mukana, ja se tuo oman kuormituksen myös työntekoon”, Sutela sanoo.

Työssä halutaan olevan sisältöä. Sen on annettava jotain enemmän, jotta koemme olevam-

”Työhön ei sitouduta samalla tavoin kuin aiemmin. Ei kannata sitoutua, sillä työ voi mennä alta milloin vain.”



Esihenkilö- ja johtotehtävät eivät kiinnosta samalla tavoin kuin ennen. Moni kokee, ettei niissä pääse tekemään sisällöllisesti merkityksellisiä asioita.

Aikaisemmin työelämän vastuut ja vaatimustaso lisääntyivät vähitellen kokemuksen myötä. Tänäpäin pitäisi osata ja päteä heti.

Vaikka kuinka sotauutiset, ilmastonmuutos ja talouden taantuma ahdistavat, taakkaa ei kannata ottaa sellaisesta, mitä ei yksin voi muuttaa. On keskityttävä pieneen.

me tärkeitä ja arvokkaita. Se on yksi työtyytyväisyyden ja -motivaation mittareista.

”Motivoitunut on tuottavampi ja vähemmän poissa töistä. Työn sisäisiä tekijöitä ja kehittymismahdollisuuksia arvostetaan uralla etenemistä ja palkkaakin enemmän. Esihenkilö- ja johtotehtävät eivät välttämättä kiinnosta, sillä moni kokee, ettei niissä pääse tekemään mielekkäitä, sisällöllisesti merkityksellisiä asioita”, Sutela sanoo.

”Ennen töitä tehtiin pitkälti, koska oli pakko hankkia elantoa. Nykyään ihmiset ovat yksilöityneet, ja työstä on tullut eksistentiaalinen projekti. Mietitään, hukkaanko minä elämäni tässä? Saanko aikaan mitään, millä olisi myös toisille ihmisille merkitystä? Ja toisaalta ajau-

dutaan sosiaalisen median aikaansaamaan vertailuhelvettiin: toisilla tuntuu aina olevan paremmin kuin itsellä. Ei ihme, jos nuoret voivat huonosti”, sanoo Siltala.

Tulevaisuudenuskoa ei kannata hukata

Elämme vaikeita ja epävarmoja aikoja: talouden taantuma, sotauutiset, ilmastonmuutos. Siltala kantaa huolta etenkin nuorista, jotka voivat kokea tulevaisuuden näköalattomana. Pessimismille on hyviä perusteita, mietitään sitten ilmastonmuutosta, maailman sotaistumista tai työelämän muutoksia.

”Olisin silti jonkinlaisen moraalisen uskonhypyyn kannalla, että meillä sittenkin on tule-

Uuvuttaako?

Työuupumus hiertää yhä useamman hyvinvointia. Oireet ottavat kehosta ja mielestä vallan usein hiljalleen, eikä niiden tunnistaminen ole aina helppoa.

SATUNNAISISTA stressipiikeistä selviää yleensä hyvin, mutta pitkään jatkunut työstressi ei tee hyvää. Se voi johtaa työuupumukseen, jossa voimavarat yksinkertaisesti loppuvat.

Työuupumuksesta kärsivä saattaa olla pitkään työkykyinen. Apua kannattaa silti hakea ennemmin kuin myöhemmin, sillä toipuminen vie kauemmin, jos tilanne pääsee pahaksi. Milloin on syytä havahtua?

VÄSYMYS JA VOIMATTOMUUS

Sinulla ei ole voimia tehdä mukavia asioita työpäivän päätteeksi tai tunnet olosi fyysisesti ja henkisesti tyhjäksi viikonlopun jälkeen.

ASENNE- MUUTOS TYÖHÖN

Aiemmin innostava työ on muuttunut merkityksettömäksi ja sisällöttömäksi. Olet pessimistinen työtäsi ja työpaikkaasi kohtaan.

TIEDON- KÄSITTELYN VAIKEUDET

Työtehosi on heikentynyt, etkä saa asioita aikaiseksi yhtä hyvin kuin aiemmin. Teet turhia virheitä, ja muistikin pätkii.

FYYSISET OIREET

Et saa iltaisin unen päästä kiinni tai heräilet aamuyöstä murehtimaan. Epämääräiset lihaskivut, päänsärky tai vatsavaivat saavat epäilemään vakavaa sairautta.

MIELI MAASSA

Pienetkin vastoinkäymiset ja kritiikki tuntuvat ylivoimaisilta. Mikään ei tunnu tuovan hyvää mieltä, ja ärähtelet niin kotona kuin töissäkin. Alat vältellä sosiaalisia tilanteita.

LÄHTEENÄ TYÖTERVEYSPSYKOLOGI HELI HANNONEN TYÖTERVEYSLAITOKSELTA.

vaisuutta ja siihen kannattaa yrittää panostaa. Haluan uskoa, että esimerkiksi Suomessakin kehitetyt uudet teknologiat kypsyvät vientiyrittäjiksi ja tuottamaan verotuloja. Silloin ei tarvitse kilpailla vain työvoiman hinnalla ja jousitoilla”, Siltala sanoo.

Taakkaa ei kuitenkaan kannata ottaa sellaisesta, mitä ei yksin voi muuttaa. On keskityttävä pieneen.

”On keskityttävä siihen, mitä voi tehdä paremmin, vaikka se ei olisikaan maailmaa mul-

listavaa. Suunta on kuitenkin oikea, ja se saa mielen pysymään koossa. Tätä kutsutaan sinnittelyksi tai pieneksi toimijuudeksi”, Siltala sanoo.

Tulevaisuudenuskoa ei työelämänsäkään suhteen kannata hukata. Asenne ratkaisee.

”Synkistä faktoista huolimatta kannattaa elää vielä tämäkin päivä ja sinnitellä. Huomenna voi sittenkin olla toisin kuin masentuneimmillaan uskoo”, sanoo Siltala ja varistaa ankeuden apostolin viittaa yltään.

Mitkä asiat luovat hyvinvointia ja tukevat työssä jaksamista?

MIELEKÄS työ ja siitä saatava palaute, työn ja vapaa-ajan tasapaino, mielekkäät harrastukset ja perhe.”

HYVÄ johtaminen, hyvät työkaverit. Omat vaikutusmahdollisuudet työtehtäviin ja -aikaan.”

ETÄTYÖT sopivat minulle hyvin. Matkoihin ei mene aikaa ja vapaa-aikaa on aiempaa enemmän.”

TEHTY työ huomioidaan työyhteisössä. Työnantaja myös palkitsee ja kannustaa työntekijöitä. Työmäärä on tasapuolinen kaikilla.”

TYÖSSÄ tärkeää on päästä itse vaikuttamaan työtehtäviin ja työpäivien kulkuun. Vapaalla itselle mieluisat harrastukset ovat todella tärkeitä työstä palautumisessa, myös läheiset suhteet sekä ihmisiin että (lemmikki)eläimiin.”

TOIMIVA ja avoin vuorovaikutus, yhdenvertainen kohtelu, positiivinen ja kannustava palaute. Vapaa-ajalla omat treenit ja aika lastenlasten kanssa, terveys.”

HYVÄ johtaminen: neuvotteleva ja keskusteleva, ei pelkkää direktio-oikeutta sekä selkeät tehtäväkuvat ja sopuisa työyhteisö. Liikunta, lepo, lukeminen ja kulttuuri.”

RENTO työilmapiiri, huumori ja sopivat työtunnit. Vapaa-ajalla liikunta, hyvä ruoka, riittävä uni ja perhe.”

HYVÄ työilmapiiri. Vapaa-ajalla liikunta ja tekeminen.”

TYÖSSÄ hyvinvointia tuovat asiakkaat, se kun saa heitä palveltua, niin että heidän asiat onnistuvat. Myös ihana, loistava, hurttia huumoria viljelevä työyhteisö.”



”On tärkeää kokea tekevänsä merkityksellisiä asioita.”

Hyvinvointia etsimässä

TIEDÄN hyvinvointikoordinaattoriksi valmistuneena, että meidän ihmisten hyvinvoinnille ovat erityisen tärkeitä sosiaaliset suhteet ja se, että voi kokea merkityksellisyiden tunnetta.

Olemme laumaeläimiä. Toisten ihmisten kanssa olo on meille tärkeää, oli kyseessä työkaverit ja -yhteisö, mieluisat asiakkaat, perhe tai ystävät. Tärkeää on myös tunne siitä, että kokee tekevänsä merkityksellisiä asioita.

Näiden vastausten pe-

rusteella hyvinvointia ei saatuteta töissä rahalla. Sama pätee myös vapaa-aikaan. Sen pohja koostuu arkisista maksuttomista perusasioista.

Koska hyvinvointi on tunne, sitä voi myös vahvistaa. Jos on ollut hyvä palaveri, voi sanoa ihan ääneen, että ”kiitos, olipa tämä hyvä palsu”. Sanoittamalla voi vielä vahvistaa hyvän olon tunnetta.

Sirkku Kumpulainen Jylyn aluetoiminnan asiantuntija

Työsuojaus on yhteinen asia

Suomen kattavin tarjonta työsuojelukoulutuksia jokaiselle toimialasta riippumatta.

Tutustu tarjontaan

Suomen Ensiapukoulutus
Presto Group

Työaika joustaa

Teksti Leena Filpus Kuva Susanna Kekkonen

Epävarmuutta oman työn tulevaisuudesta, työuupumusta ja yksinäisyyttä. Olisiko nelipäiväisestä työviikosta pelastajaksi työhön liittyvältä ahdistukselta, Annina Ropponen?

Kuka?

NIMI:

Annina Ropponen

TYÖ:

Työkuormituksen hallinnan tutkimusprofessori Työterveyslaitoksella

KOULUTUS:

Terveystieteiden tohtori ja kansanterveystieteen dosentti



TYÖTERVEYSLAITOKSEN tutkimusprofessori **Annina Ropponen** ei tyrmää lyhyemmän työajan etuja.

”Lyhytaikaiset kokeilut nelipäiväisestä työviikosta ovat olleet myönteisiä, etenkin jos koko työyhteisö siirtyy tekemään lyhyempää viikkoa. Kannattaa silti miettiä tarkkaan, miten työt organisoidaan, jotta kaikki saadaan toimimaan. Työpaikalla saatetaan myös sopia, että palkka pysyy lyhyemmästä työajasta huolimatta ainakin alkuun ennallaan”, Ropponen sanoo.

Malleja työaikakokeiluihin on monia. Eräässä työpaikassa todettiin, että täyden työpäivän sijaan työt ehtii hoitaa kuudessa tunnissa, jolloin viikkoon saadaan huokaisuutta. Joillain työpaikoilla työaikaa ei lyhennetä, samat työt vain tehdään ripeämmin neljässä päivässä. Sitten koittaa pitkä viikonloppu.

”Esimerkiksi Pohjois-Suomessa työmatkat saattavat olla niin pitkiä, että moni arvostaa, kun yhden työpäivän työmatkat jäävät kulkematta. Toisaalta säännöllisesti kuusituntista työpäivää tekevät perustelevat valintaansa käytännön syillä: lapsiperheessä arjen pyörytys helpottuu, kun työaika on lyhyempi.”

Myönteisimmin lyhyempään työaikaan suhtautuvatkin ne, joiden elämä helpottuu.

”Kiireen ja työajan paineen kokeminen on yksilöllistä. Jos tietää saavansa riittävästi aikaa lyhyemmässä ajassa, ja hallitsee ajankäyttöään, tiiviimpi viikko voi sopia hienosti.”

Kuuden päivän vapaat?

Valkokaulustyöntekijöiden lyhyempiä työviikkoja tutkaillessa unohtuu, että monella teollisuuden alalla on kautta aikojen ollut käytössä nelipäiväinen työviikko: Kahta kahdentoista tunnin aamuvuoroa seuraa kaksi kahdentoista tunnin yövuoroa. Sen jälkeen koittaa kuuden päivän vapaat.

”Työntekijät pitävät mallista, mutta ihmisen fysiologian näkökulmasta sen etuna on myös se, että vuorokausirytmien sekoittuminen on maltillista yövuorojen aikana ja niiden jälkeen on aikaa nukkua. Vapaalla ehtii myös tehdä enemmän muita asioita, harrastaa ja auttaa vaikka vanhempia.”

Yhteiskunta on muuttunut vapaa-aikamyönteisemmäksi, ja vapaa-ajan arvostus on kasvanut. Tutkimukset osoittavat, etteivät enää nuoremmat ikäluokat halua satsata ja sitoutua työhön yhtä intensiivisesti kuin aiemmin oli tapana.

Helpotusta lyhyemmästä työajasta

Työn tekemisen rytmi on monen mielestä tiivistynyt entisestään koronan jälkeen. Hybridityössä on monia hyviä puolia, joista yksi voi olla juuri se, ettei etätyöpäivinä aikaa mene työmatkoihin. Toisaalta työn tauottaminen voi olla vaikeaa. Periaatteessa on puolen tunnin ruokatauko, mutta tuleeko lounas syötyä koneen ääressä vai pystyykö taukoa ylipäättään pitämään loputtomassa Teams-putkessa?

Ei ihme, jos lyhyempi työviikko tai muut työaikajoustot houkuttavat.

”Tutkimukset ovat osoittaneet, että jos ihmisillä on jaksamisen kanssa ongelmia esimerkiksi terveyshuolien tai elämäntilanteen vuoksi, lyhyempi työaika voi tuoda helpotusta. Jos työaikaa lyhennetään yksilöllisesti, tilannetta voitaisiin katsoa kuukauden pari, helpottuuko työntekijän tilanne ja miettiä sitten jatketaanko vai onko halua palata täyteen työaikaan.”

Työaikajoustot ovat sopimuskysymyksiä.

”On vain mietittävä, miten soveltaa niitä eri aloilla ja työpaikoilla. Meillä unohtuu herkästi, ettei kaikkien tarvitsisi saada samoja etuja yhtä aikaa. Joustaa voidaan yksilöllisesti, kunhan kohtelu on yhdenvertaista. Parhaimmillaan näin myös tapahtuu monella työpaikalla jo nyt.”

Jokaisella on
velvollisuus auttaa.
Osaatko?

Ilmoittaudu ensiapukurssille



Suomen Ensiapukoulutus

Presto Group

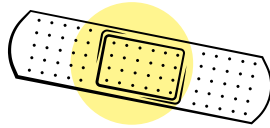


Pysy hengissä töissä!

Teksti Leena Filpus

Tunnetko tärkeimmät ensiaputaidot? Testaa tietosi ja valitse oikea vastaus.

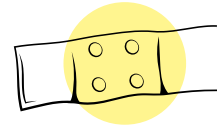
1



Painelu-puhalluselvitys on elintärkeä taito, kun ihmisen sydän pysähtyy. Mutta miten elvytys tapahtuuukaan?

- A) PAINELE** autettavan rintakehää Jaakko kulta -kappaleen tahtiin.
- B) PAINELE** autettavan rintakehää Stayin' Alive -kappaleen tahtiin ja pidä mielessä luvut 30 painalusta ja 2 puhallusta.
- C) KILAUTA** kaverille, joka on käynyt ensiapukurssin.

2



Työkaverin kasvot alkavat näyttää hassulle ruokapöydässä, eikä hän tunnu saavan henkeä.

- A) EI KAI** viitsi noin roisi ollut?
- B) PAREMPI** häipyä. Tyyppihän oksentaa kohta.
- C) TAIVUTA** työkaveria ylävartalosta alaspäin, lyö sen jälkeen kämmenellä napakasti viisi kertaa lapa-luiden väliin ja käske häntä yskimään. Pyydä muita soittamaan hätänumeroon.

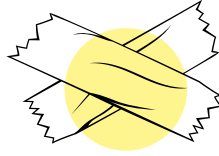
3



Leikkaat työpaikan keittiössä palaveripullaa. Työkaveri hiipii taaksesi ja pelästyttyä sinut. Huitaiset häntä veitsellä käteen.

- A) KEHOTA** työkaveria painamaan napakasti vuotokohtaa kädellä. Sido lääkekaapista löytyvällä painesiteellä haava ja toimita hänet jatkohoitoon.
- B) HEI**, älä roiski sitä verta! Mulla on ihan uusi pusero.
- C) VOIKOHAN** tätä pullaa vielä syödä?

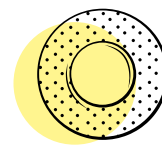
4



Kompastut astuessasi hissistä ulos ja nilkka vääntyy outoon asentoon.

- A) TÄÄ** on ihan pikku juttu. Kohta varmaan pääsen liikkeelle.
- B) YRITÄ** pitää jalka mahdollisimman paikoillaan ja pyydä työkaverilta kyytiä terveyskeskukseen.
- C) PYYDÄ** työkaveria ottamaan jalkaterästä napakka ote ja riuhtaisemaan nilkka oikeaan asentoon.

5



Leipäveitsellä telomasi työkaverin haava vuotaa painesiteestä huolimatta. Hän alkaa olla kylmänhikinen ja levoton.

- A) RYHDISTÄYDY**, hyvä ihminen!
- B) NÄYTÄ** hänelle kissa-videoita ensihoitajia odottaessa.
- C) TYÖKAVERI** on menettänyt liikaa verta, ja hän on menossa shokkiin. Se on vaarallinen tila. Soita hätänumeroon.



Anna Karhunen on kirjailija, jonka tietokirja *Juomishäiriö* on tehty aikuisille, joille dokaaminen alkaa riittää.

Afterwork... out

LOPPUVIIKOSTA suu napsaa, kun työaika päättyy. Lähdetään luottotyöka-verin kanssa jurnuttamaan työasioista tuopin ääreen. Se rentouttaa ja palauttaa, vaihtaa vapaalle. Seuraavana päivänä töissä haukotuttaa, mutta sehän on tämä kaamosaika, ei sentään eilinen hilpeä afterwork.

Näin elin, parisenkymmentä vuotta, erilaisissa työpaikoissa, työtehtävissä, eri työkuorimituksella. Olin ehdollistunut siihen, että mikäs sen parempi irrottautumiskeino töistä kuin alkoholi. Se on kuitenkin yksi surkeimmista tavoista yrittää palautua työpäivästä. Vaikka alkoholi saattaa auttaa rentoutumaan, aine heikentää unen laatua. Tieteellisen tutkimuksen mukaan jo yhden alkoholiannoksen nauttiminen iltaisin vähentää palauttavan unen määrää. Alkoholisti palautuminen henkisesti ja fyysisesti vie herkemmltä ihmisiltä monta päivää.

Minulle alkoholi oli työasioista irrottaja. Se oli myös sosiaalista liimaa, sillä hieman hiprakassa oli mukava käydä työjuttuja läpi. Tissuttelu kuitenkin valui pikku hiljaa myös yksinisiin koti-iltoihin.

Alkoholin himo hävetti. Alkoholi on riippuvuutta aiheuttava päihde ja on ristiriitaista, että sitä pitäisi osata käyttää kohtuudella. Hehrukset afterwork-juomista ja salliva ilmapiiri

ri alkoholilla tiimiytymiselle työpaikoilla ovat omiaan voimistamaan ristiriitaa ja häpeää entisestään niillä, joille asia on arka.

Jätin alkoholin kokonaan kaksi vuotta sitten. Nukun hyvin, palaudun ja nykyisin töiden jälkeen tuopin nostelun sijaan nostamme kollegan kanssa painoja yhdessä. Saamme ajatukset irti töistä liikkuen, eikä seuraava työpäivä ole tahmea. Pubin sijaan punttiksellä käydessä edistää montaa hyvää asiaa keholleen ja mielelleen – toisin kuin alkoholilla. Oikeastaan tuntuu, että työasiatkaan eivät enää niin jurpi, kun tekee itselle hyvää. Holittomana huominen ei ole ihan niin hankala.

”Alkoholi on riippuvuutta aiheuttava päihde ja on ristiriitaista, että sitä pitäisi osata käyttää kohtuudella.”

Työkaverit ovat jytyläisten voimavara

Jytyläiset kokevat työssään lisääntynyttä kiirettä, ja työelämän epävarmuus korostuu etenkin nuorten kokemuksissa. Yksi motivaatiotekijä on kuitenkin ylitse muiden: hyvät työkaverit.

Teksti **Sanna Pyysalo**

KIIREISTÄ, epävarmaa ja stressaavaa – sellaistaako on suomalainen työelämä vuonna 2024? Sellaistakin, ainakin jos Jytyn jäseniltä kysytään. Ja me kysyimme.

Jäsenkyselyn mukaan etenkin kiire ja liian iso työmäärä vaivaavat jytyläisiä työpaikkoja. Kun sen päälle lisätään esimerkiksi kuntien ja hyvinvointialueiden säästötoimet, on valmiina vyyhti, joka koettelee työssä jaksamista.

”Säästöpainet kurittavat työpaikkoja, si-jaisia ei palkata ja muutosprosessit ovat jatkuvia. Samalla pitäisi opetella uusia taitoja, taklata hybridi- ja etätyön haasteita sekä pitää huolta fyysisestä ja psyykkisestä kunnosta, että jaksaa työelämässä mahdollisimman pitkään. Ei kovin hyvä yhtälö kenenkään näkökulmasta”, kuvailee kyselyn toteuttanut Jytyn työmarkkinatutkija **Jonna Borgström**.

”Työpaikoilla olisikin entistä tärkeämpää huomioida nuoret työelämäänsä tulijat.”

Jäsenkyselystä nousee esiin myös nuorten hyvinvointi tai pikemminkin pahoinvointi työelämässä. Nuorten eli alle 36-vuotiaiden vastauksien kohdalla korostuvat vanhempiä ikäluokkia enemmän kokemukset kiireestä, kuormituksesta, suuresta työmäärästä ja psyykkisen jaksamisen haasteista.

”Nuoret tekevät enemmän määräaikaissuusia, ja epävarmuus työn jatkuvuudesta lisää stressiä. Työpaikoilla olisikin entistä tärkeämpää huomioida nuoret työelämäänsä tulijat ja ottaa heidät luontevasti mukaan osaksi työyhteisöä”, Borgström sanoo.

Työkaverit jopa palkkaa tärkeämpiä

Vaikka jäsenkyselyn mukaan jytyläisten työelämä on täynnä haasteita, paljon hyvääkin löytyy. Motivaatiotekijöitä ovat esimerkiksi mielekkäät työtehtävät, esihenkilön tuki sekä mahdollisuus joustaviin työaikoihin. Ilahduttavaa on myös se, että kokemukset työssä jaksamisesta ja liiallisesta työmäärästä ovat hieman parantuneet neljän vuoden takaiseen jäsenkyselyyn verrattuna.

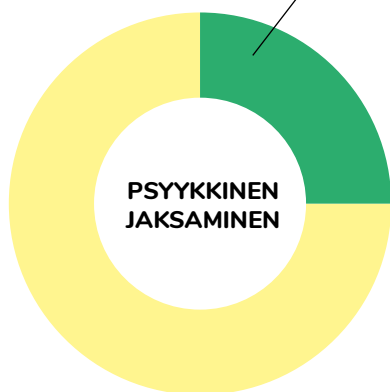
Tärkeimpänä motivaatiotekijänä esiin nousee hyvät työkaverit. He ovat jäsenkyselyn vastaajille vielä kannustavaa palkkaustakin tärkeämpi motivaattori.

”Kautta linjan Jytyn eri kyselyissä käy ilmi, että jytyläisten voimavara ja vahvuus ovat juuri työkaverit ja yhteisöllisyys työpaikalla.”

JÄSENKYSELYN YHTEYDESSÄ ERILLISEEN ARVONTAAN OSALLISTUNEIDEN KESKEN ON ARVOTTU KOLME 100 EURON ARVOISTA GOGIFT-LAHJAKORTTIA. ARVONNAN VOITTAJILLE ON ILMOITETTU VOITOSTA SÄHKÖPOSTITSE.

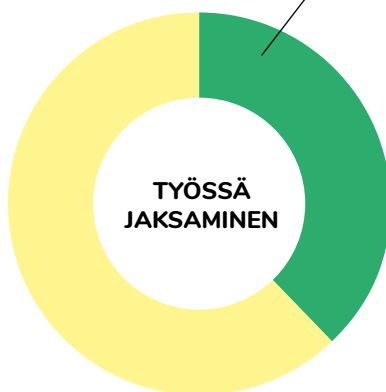
25%

kokee työnsä hen-
kisesti raskaaksi
viikoittain



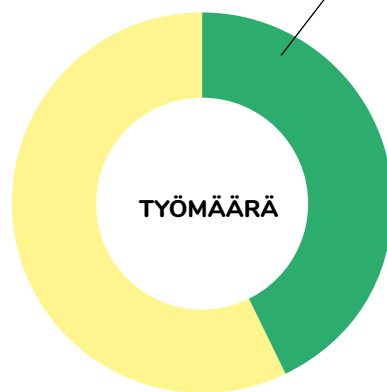
38%

sanoo, että oma työssä jak-
saminen on kohtalainen,
huono tai erittäin huono



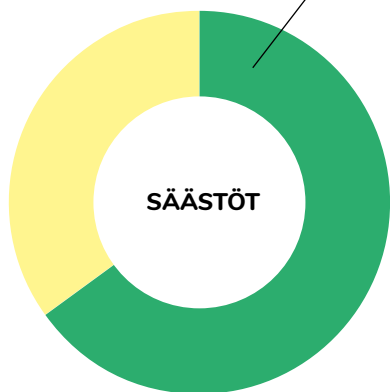
43%

kokee, että työ määrä
on melko usein tai
jatkuvasti liian suuri



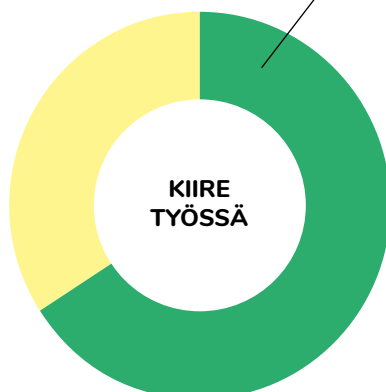
65%

kertoo, että omalla työ-
paikalla on suunniteltu tai
toteutettu säästötoimia
tämän vuoden aikana



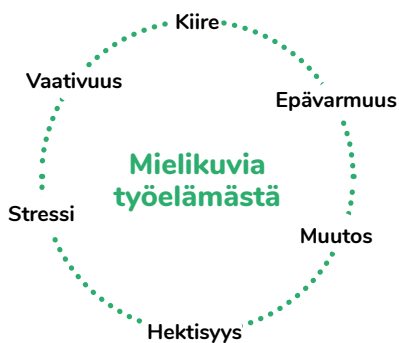
66%

kertoo, että kiire työs-
sä on lisääntynyt jon-
kin verran tai huomat-
tavasti viime vuosina



Jyryn jäsenkysely

AMMATTILIITTO Jyryn jä-
senkysely tehdään neljän
vuoden välein, ja tuorein ky-
sely toteutettiin syyskuussa
2024. Vastaajina oli lähes
4 000 työvoimajäsentä. Ky-
selyssä selvitettiin jäsenis-
tön näkemyksiä ja koke-
muksia jäsenpalvelusta ja
työehtosopimuksista sekä
muun muassa työssä jaks-
amisesta, työhyvinvoinnista
ja kiireen määrästä työssä.



Työtä ilman tessiä?

Teksti Anna Kurkela-Vilén

Kuinka erilaista työelämä olisikaan ilman työehtosopimusta eli tessiä. Vertailussa Kunta-alan yleinen virka- ja työehtosopimus KVTES.



= KVTES



= EI TYÖEHTOSOPIMUSTA

Palkan määräytyminen



LAILA saa tehtäväkohtaisesti määritellyn palkan lisineen (työkokeuslisä, henkilökohtainen lisä, työaikakorvaukset) sekä tessin mukaan määrittyvät palkankorotukset, keskimäärin noin 3 % vuosittain.



SUOMESSA ei ole minimipalkkalakia, joten ilman tessiä yksilön palkka riippuu omista neuvottelutaidoista. Laila joutuu itse neuvottelemaan työnantajan kanssa sekä peruspalkkansa että korotukset vuosittain.

Vuosilomat



JO YLI viisitoista vuotta työssä käynyt Laila on lomalla 7,5 viikkoa vuosittain. Lisäksi hänelle maksetaan tessin määrittelemä lomarahaa.



VUOSILOMALAIN mukaan lomaa voi saada enintään viisi viikkoa vuodessa. Ilman tessiä Laila saa lain määräämän minimin eikä hänelle makseta lomarahaa.

Perhevapaiden palkallisuus



LAILA saa perhevapaalle jäädessään 40 päivää palkallista raskausvapaata ja 32 päivää palkallista vanhempainvapaata. Ei-synnyttävä vanhempi saa 32 päivää palkallista vanhempainvapaata. Lapsen sairastuessa Lailalle maksetaan palkkaa kolmen kalenteripäivän ajalta.



SUOMEN lainsäädäntö ei velvoita maksamaan palkkaa perhevapaiden ajalta tai sairasta lasta hoidettaessa. Laila saa raskausvapaalle jäädessään päivärahaa Kelalta mutta ei lainkaan palkkaa. Tilapäinen hoitovapaa kotona lapsen kanssa on palkaton.





Sairausajan palkka



LAILA saa sairaustaessaan 60 päivältä palkallista sairauslomaa vuosittain, ja sen jälkeenkin vielä osittaista palkkaa 120 päivän ajan.



LAILA on lakitason varassa ja saa sairaustuessaan palkkaa ensimmäisiltä yhdeksältä päivältä, jonka jälkeen hän putoaa Kelan leikatulle sairauspäivärahalle.

Työaika



YLEISTYÖAIKAA tekevän Lailan työaika on 38 h 15 min viikossa. Lakisääteisen päivittäisen lepoajan eli lounastauon lisäksi Lailalle kuuluu lyhyempi tauko, niin sanottu kahvitauko, joka luetaan työaikaan.



TYÖAIKALAKI määrittelee viikkotyöajaksi 40 tuntia, jonka lisäksi Lailalla on oikeus päivittäiseen lepoaikaan. Kahvihampaan kolotukseen ei taukoa kuitenkaan saa.

Luottamusmies



LAILAN työpaikalla on luottamusmies, joka auttaa ongelmatilanteissa. Luottamusmiehen asema perustuu tessiin. Lisäksi hänellä on osaamista neuvotteluista ja tukenaan irtisanomissuoja.



JOS LAILA ei kuulu liittoon, hän vastaa itse edunvalvonnastaan ja ongelmatilanteidensa hoitamisesta. Paikallisen sopimisen yleistyessä Lailan ja muiden tukena ei ole neuvottelutilanteissa luottamusmiestä ja ammattiliittoa.

KVTES MÄÄRITTELEE MYÖS:

- Työmatkojen kustannusten korvaukset
- Työaikakorvaukset kuten ilta-, yö- ja lauantai-työaikakorvaukset

JUTTUA VARTEN ON HAASTATELTU
JYTYN EDUNVALVONTAJOHTAJAA
JUKKA MAARIANVAARAA.

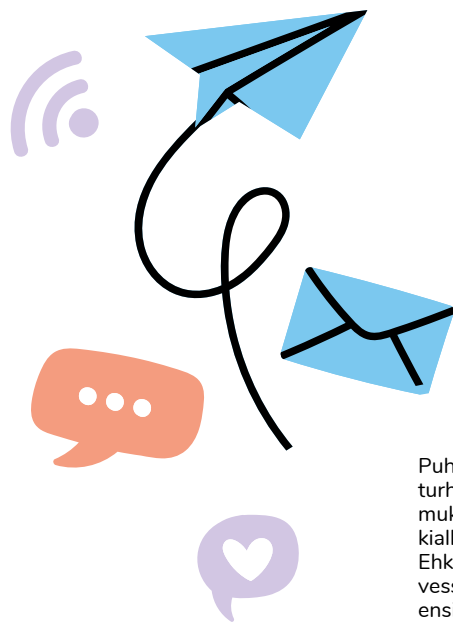
Somen selaamisen ohella käytämme aikaa omien postausten suunnitteluun ja hiomiseen. Jos postauksen lopulta heittääkin roskeen, koska se ei tuntunut riittävän hyvältä, on siihen käytetty aika mennyt täysin hukkaan.



**”Rajoitamme
lasten
ruutuaikaa,
mutta entäs
me aikuiset?
Meidänkin
aivomme
tarvitsevat lepoa
älylaitteiden
ärsyketulvalta.”**

Teksti Saara Autere

Omaan ruutuaikaan kannattaa kiinnittää huomiota. Psykologian tohtori ja aivoasiantuntija Mona Moisala kertoo, miksi.



Puhelin kulkee turhankin helposti mukana kaikialle, jopa vessaan. Ehkä luurivapaa vessakäynti voi olla ensimmäinen askel ruutuajan vähentämiseksi.

Ajattele aivojasi

VIELÄ yhden kissavideon katsominen voi tuntua houkuttelevalta, mutta älylaitteiden tarjoamalle nopeatempoiselle ärsykevirrälle altistuminen rasittaa aivojamme. Runsas ruutu-aika on myös väistämättä pois jostain muusta.

”Tutkimukset viittaavat siihen, että se on eniten pois unesta, liikunnasta, kasvokkaisesta vuorovaikutuksesta ja pitkäjänteisestä keskittymisestä. Ne ovat juuri niitä ydinelementtejä, joita aivot tarvitsevat voidakseen hyvin”, psykologian tohtori **Mona Moisala** sanoo.

Tyhjien hetkien täyttöö

ÄLYLAITTEIDEN käyttö tekee arjesta helposti sirpaleista, sillä täytämme käytöllä tyypillisesti kaikki tyhjät hetket. Puhelinta vilkuillaan niin kotitöiden lomassa kuin kaupan kassajonossa. Entä jos teetkin seuraavalla kerralla tietoisien päätöksen ja annat aivoillesi pienen lepo hetken?

”Hajanainen kännykän käyttö vaikuttaa keskittymiskykyyn sekä siihen, ettei oikein malteta olla yhden asian äärellä pidempiä aikoja.”

Paljonko on ruuduton aikasi?

AIKUISTEN kohdalla Moisala kiinnittäisi ruutuajan sijaan huomion ruuduttomaan aikaan. Jos tunti ruudutonta aikaa päivässä tuntuu helpolta, kaksi tuntia on vielä parempi määrä.

”Oikeastaan voisi ajatella, että mitä vähemmän älylaitteita käyttää vapaa-ajalla, sen parempi.”

Jos taas tuntikin tuntuu pitkältä ilman älylaitetta, voi ruudutonta aikaa rakentaa vielä pienemmistä palasista. Olisiko päivässäsi alkuun yksi sellainen asia, jonka teet ilman kännykkää? Se voi olla vaikka liikuntasuoritus, käsitöitä tai muuta aktiivista tekemistä.

Algoritmin otteessa

SOMESOVELLUSTEN koukuttavuus on taitavasti rakennettu. Algoritmit on suunniteltu kutkuttelemaan aivojen palkkiojärjestelmää – kun joutuu luuppiin, jossa katsoo videon toisensa perään, vaatii tietoista päätöstä pyristellä luupista irti.

Sisältövirtaa selatessa ajantaju voi kadota täysin. Silloin auttaa esimerkiksi sovellus, joka muistuttaa, että olet nyt selannut somea puoli tuntia, ja pakottaa tekemään tietoisien päätöksen siitä, haluatko vielä jatkaa.

”Jo se aktivoi aivojen päättäviä osia, jolloin on helpompi tehdä päätös, että älylaitteen käyttäminen saa tältä erää riittää.”

Älylaitteiden käyttö tekee arjesta helposti sirpaleista, sillä täytämme käytöllä tyypillisesti kaikki tyhjät hetket.

Kuuntele omia tunteitasi

SOMEN käytöllä on vaikutuksensa mielialaamme ja hyvinvointiimme. Pysähdy välillä huomioimaan, millainen olo itselläsi on vaikkapa tunnin somettamisen jälkeen. Miltä kropassasi tuntuu, onko olo levännyt ja rentoutunut – kyläpä oli ihana laittaa aivot narikkaan? Vai huomaaatko olevasi edelleen aika ylivirittynyt ja hermostunut? On helpompi päättää tekeväsänsä ensi kerralla jotain muuta levätäksesi ja palautuaksesi, jos huomaa, ettei somettaminen itse asiassa rentouta pitkän työpäivän päätteeksi.

Muiden elämä voi vaikuttaa netissä hienommalta ja hohdokkaammalta kuin oma. On hyvä muistaa, ettei some koskaan kerro koko totuutta.

Pysähdy välillä huomioimaan, millainen olo itselläsi on vaikkapa tunnin somettamisen jälkeen.



Miten pyristellä ruudun kourusta?

- 1 SUPERADDIKILLE** toimivin keino on asentaa puhelimeen sovellus, joka estää pääsyn tiettyihin sovelluksiin tiettyinä kellonajoina tai tietyn aikamäärän jälkeen.
- 2 KOKEILE** muuttaa puhelimesi näyttö mustavalkoiseksi. Esimerkiksi Instagram ei ole lainkaan niin houkuttelevaa selattavaa mustavalkoversiona.
- 3 RAJAA** puhelimen käyttöä niin, että käytät sitä vain tietyssä osassa omaa kotia. Säilytä puhelinta latauspisteellä, jolloin sinun täytyy fyysisesti siirtyä kännykän luo käyttääksesi sitä.

GLADIAATTORI OIKEUKSIEN AKTIIVISENA PUOLUSTAJANA

Agneta Honkala kamppaili 1990-luvulla tv:ssä gladiaattorina. Nykyään hän taistelee vääryyksiä vastaan pääluottamusmiehenä Pohjanmaan hyvinvointialueella.

Teksti Jaana Tapio Kuvat Jonna Nygård

"Mielestäni vanhustenhoito olisi hyvinvointialueellisissa kannattanut jättää kuntien huolehdittavaksi. Ei ole sairaus tulla vanhaksi. Jätettiin varhaiskasvatuskin sote-uudistuksen ulkopuolelle", Agneta Honkala sanoo.



Kuka?

NIMI:

Agneta Honkala

AMMATTI:

Koulutusassis-
tenti, pääluotta-
musmies

PARASTA

TYÖSSÄ:

"Kaikki kohtaa-
miset jäsenten,
työntekijöiden ja
johdon kanssa.
Tykkään verkos-
toitua ja tutustua
ihmisiin. Tämä on
näköalapaikka."



Jatkuva itsensä kouluttaminen on tärkeää. "Koulutuksen myötä uskallan paremmin nostaa uusia asioita esille."

AGNETA "ANKI" HONKALA nousi 90-luvulla parrasvaloihin Gladiaattorit-tv-sarjasta. Rakkaus fitness-urheilua kohtaan ei ole vuosien varrella hävinnyt, mutta taistelunsa Honkala käy nykyään keskustelemalla. Pohjanmaan hyvinvointialueen jytyläinen pääluottamusmies pyydetään apuun esimerkiksi silloin, jos työntekijän asiat eivät ratkea keskustelussa lähiesikilön kanssa.

"Työ on sitä, että olen tavoitettavissa, kuuntelen ja yritän auttaa jäseniä parhaani mukaan. Edustan heitä eri kokouksissa, työryhmissä ja neuvotteluissa", Honkala kertoo.

Osan Honkalan työajasta vie pesti Pohjanmaan hyvinvointialueen koulutusassistenttina. Koulutusassistentti järjestää koulutuksia paitsi omalle väelle, myös valtakunnallisesti. Työ pitää sisällään käytännön järjestelyjä rekisteröineistä laskutukseen asti. Pääluottamusmiehen työ on kuitenkin ajallisesti koko ajan kasvanut. Syynä on hyvinvointialuemalliin siirtyminen.

"Olemme nykyään valtava organisaatio, ei vain henkilöstön määrää ajatellen vaan maantieteellisesti, ja edustettavien joukkoon on tullut sen myötä uusia jäseniä aivan uusilta aloilta."

Taluspaineet ovat nekin lisänneet työ määrää muun muassa siksi, että päällä on jatkuvia yt-neuvotteluja.

Yhteistyö auttaa jaksamaan

Hyvinvointialueiden säästöpainet tarkoittavat, että toimintoja ja palveluverkostoa joudutaan karsimaan, jotta lakisääteisiä toimintoja

pystyttäisiin pyörittämään entistä pienemmällä määrärahalla.

"Toivoisi, että kaikille irtisanotuille pystyttäisiin tarjoamaan korvaavaa työtä, mutta se ei ole aina niin yksinkertaista. Jos työmatka kasvaa yli sataan kilometriin, kaikille ei työpaikan vastaanottaminen onnistu. Kotona voi olla hoidettavana pieniä lapsia tai ikääntyneet vanhemmat."

Yhteydenpito muun muassa muiden hyvinvointialueiden pääluottamusmiesten kanssa auttaa jaksamaan. Tärkeää on ylläpitää hyvää keskusteluyhteyttä myös vastapuoleen.

"Oppii ymmärtämään, etteivät päätökset ole aina helppoja heillekään. Ei voida vaatia mahdottomia, jos päätökset rahamäärästä tulevat ulkopuolelta."

Työn parhaita hetkiä ovat ne, kun tuntee pystyneensä auttamaan ja asiat ovat menneet eteenpäin.

Uskalla kokeilla siipiä

Honkala aloitti työuransa kesätyöntekijänä vuonna 1982 Vaasan keskussairaalassa ja siirtyi osastosihteerin tehtäviin 80-luvun lopulla.

"Ei kannata ikinä ajatella, että on liian vanha. Jos on intoa ja henki pihisee, pitää kokeilla siipiä."

Hän viihtyi samalla työnantajalla eri sihteerinimikkeiden tehtävissä lähes kolmekymmentä vuotta. Noin kaksi vuotta sitten alkoi herätä kiinnostus tehdä jotakin aivan uutta, ja Honkala siirtyi Maanmittauslaitokselle valtion virkamieheksi. Kaipuu takaisin sote-alalle oli kuitenkin kova, ja pian hän palasi entiselle työnantajalleen.

”Ei kannata ikinä ajatella, että on liian vanha. Jos on intoa ja henki pihisee, pitää kokeilla siipiä. Vaikka tuntuikin ikävältä ja yllättävältä huomata, ettei uusi ala ollutkaan oma juttu, kaikki oli silti näin jälkikäteen katsottuna vai- van arvoista.”

Honkala uskoo, että mitä vanhemmaksi tulee, sitä herkemällä korvalla kannattaa kuunnella sisintään.

”Vanhasta työpaikasta ei silti kannata lähteä ovet paukkuun. Kannattaa pitää mielessä, että vaikeat kokemukset ovat kasvun paikkoja, sekä ihmisenä että ammatillisesti.”

Kaivattua uutta näkökulmaa on toki tuonut myös pääluottamusmiehen pesti. Uusi asia Honkalalle oli lisäksi lähteminen mukaan syksyllä 2024 Jytyn liittovaltuustovaaleihin, joissa hän tuli valituksi uudeksi liittovaltuutetuksi seuraavaksi nelivuotiskaudeksi.

”Haluan yrittää vähentää työttömyysturvan ja irtisanomisperusteiden heikennysten vaikutuksia ja olla tasavertaisuuden ja oikeudenmukaisuuden äänitorvena jäsenille.”

Bikineissä kaiken ikäisenä

Vaikka Honkalan Gladiaattorit-kokemuksesta on jo aikaa, pitää hän ohjelmassa mukana oloa edelleen hienona kokemuksena. Toki kaiken kansan julkikseksi päätymisellä oli kääntöpuolensakin. Kaikki tunnistivat ruokakaupassa, ja lehdissä kirjoiteltiin monenlaista.

Honkala piti gladiaattoriaikojen jälkeen fitness-kisoista 27 vuotta taukoa, mutta treenasi koko ajan harrastuksena. Kun Jyty Vaasan satavuotisjuhliin kuusi vuotta sitten tarvittiin räväkkää ohjelmaa, Honkala löysi itsensä lavalta vetämästä fitness-vapaaohjelmaa. Hän tajusi edelleen pitävänsä myös lajin showpuolesta ja alkoi uudelleen kilpailla – eikä loppua näy tänä päivänäkään, koska Honkalan menestyksekkäs kilpaura jatkuu edelleen.

”Haluan osoittaa, että näin vanhanakin voi esiintyä pikku bikineissä ja kilpailla fitness-lajeissa. Haluan toimia roolimallina muille ikäisilleni”, 58-vuotias Honkala sanoo.

Agnetan vinkit hyvinvointiin

- **RUOKA** on kaiken a ja o, jos haluat muuttaa kehon koostumusta ja parantaa terveyttä.
- **LIHASSASSA** alkaa iän myötä kadota, joten lihaskuntoharjoittelu on tärkeää.
- **UNI** on ehdoton. Päikkärit auttavat palautumaan työpäivästä ja jaksamaan vielä illalla.
- **OTA VASTUU** omista elintavoistasi. Pystyt pitkälti itse vaikuttamaan, sairastutko elintapasairauksiin, kuten kakkostyypin diabetekseen tai sydän- ja verisuonitauteihin.

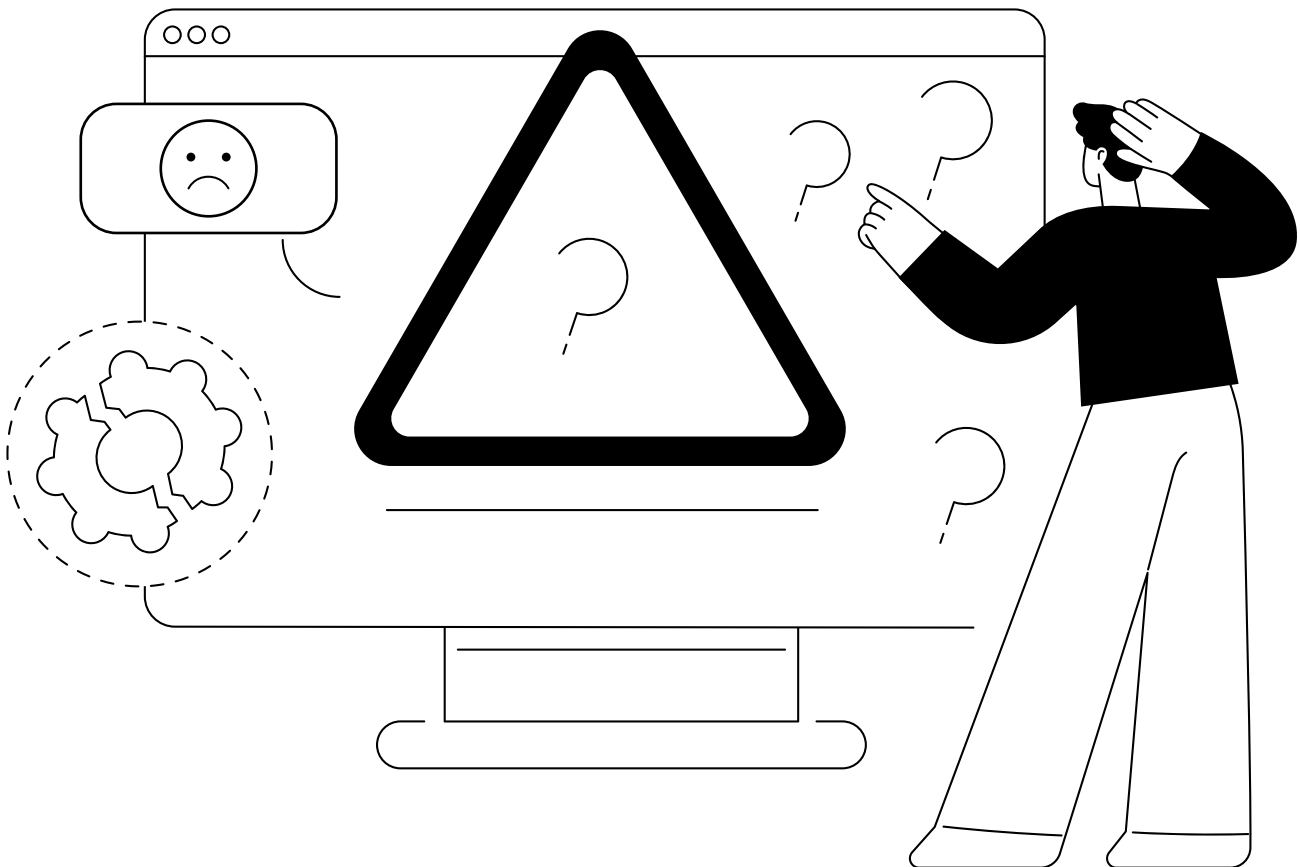


”Joskus tarvitaan hieman eksymistä yllättäville sivuraiteille, jotta löytää takaisin omalle polulle”, Agneta Honkala sanoo uravaihdoksistaan.

Luottamusmiehen työsuhde irtisanottiin laittomasti



Jyväskylälle
25 000 euroa
korvauksia



Mitä tapahtui?

TYÖNANTAJA irtisanoi jytyläisen luottamusmiehen pitkäaikaisen työsuhteen tuotannollis-taloudellisella perusteella yt-neuvotteluiden jälkeen. Työnantajalla oli samaan aikaan käynnissä rekrytointi uuteen tehtävään, jota ei tarjottu irtisanomisuhan alaiselle luottamusmiehelle, vaikka tämä oli hakenut siihen. Kyse oli tehtäväkuvasta, josta luottamusmiehellä oli runsaasti kokemusta, eli hän oli pätevä hakija.

Miksi näin tapahtui?

TYÖNANTAJA oli perustellut toisen hakijan valintaa tämän pätevyydellä. Hän ei kuitenkaan ollut vakituinen työntekijä eikä luottamusmies, vaan määräaikainen työntekijä. Työnantajalla ei ole oikeutta ns. paremmuusarviointiin tilanteessa, jossa sillä on lakiin ja oikeuskäytäntöön perustuva velvollisuus tarjota uutta avautuvaa työtä ensisijaisesti irtisanomisuhan alla oleville vakituisille työntekijöille, jotka pystyisivät suurella todennäköisyydellä selviytymään uudesta tehtävästä. Lisäksi luottamusmiehillä on lähtökohtaisesti etusija uusiin tehtäviin tällaisessa tilanteessa.

Mitä seuraavaksi?

JYTY vaati jäsenen puolesta työnantajalta työsopimuslain mukaista korvausta sekä menetetyistä palkkatuloista että ns. aineettomasta vahingosta. Suurempaa korvausmäärää puolsi jäsenen lähestyvä eläkeikä ja luottamusmiesstatus. Lopulta sopimukseen päästiin noin 25 000 eurosta, johon jäsen oli tyytyväinen.

Mitä on muistettava?

TYÖSOPIMUSLAIN mukaan työntekijälle on tarjottava ensisijaisesti hänen työsopimuksensa mukaista työtä. Jos sellaista ei ole, on tarjottava muuta hänen koulutustaan, ammattitaitoaan tai kokemustaan vastaavaa työtä. Lisäksi luottamusmiesten osalta on säädetty, että tuotannollis-taloudellisella perusteella irtisanominen on sallittua vain, jos luottamusmiehen työ päättyy kokonaan eikä työnantaja voi järjestää hänen ammattitaitoaan vastaavaa tai muutoin sopivaa työtä tai kouluttaa muuhun työhön. Näin ollen työnantajalla ei ole oikeutta pal-kata tällaisessa tilanteessa uuteen tehtävään määräaikaista työntekijää, jolla ei ole luotta-

musmiesstatusta, vaikka kyseinen henkilö olisi työnantajan tulkinnan mukaan sopivampi avautuvaan tehtävään.



Jimi Paavola

Jytyn työmarkkinajuristi

LUOTTAMUSMIEHELLÄ on korotettu irtisanomissuoja myös henkilökohtaisten irtisanomis-perusteiden osalta. Työnantaja voi irtisanoa luottamusmiehen henkilökohtaisella perusteella vain, jos niiden työntekijöiden enemmistö, joita luottamusmies edustaa, antaa siihen suostumuksensa. Työnantaja voi kuitenkin purkaa luottamusmiehen työsuhteen samalla perusteella kuin muidenkin työntekijöiden kohdalla esim. työstä kieltäytymisen takia.

Toimi näin

- 1 MIKÄLI** työnantaja päättää työsuhteesi, voit olla asiasta aina yhteydessä luottamusmieheesi ja/tai aluetoimistosi asiantuntijaan.
- 2 LUOTTAMUSMIES** tai aluetoiminnan asiantuntija tarkistaa irtisanomisen perusteen tarvittaessa liiton juristilta.
- 3 LIITON JURISTI** voi riitauttaa irtisanomisen, mikäli näyttää siltä, että työnantajalla ei ole ollut tilanteessa lakiin perustuvaa irtisanomisperustetta.

Olen ollut sairaana ja haluaisin kokeilla työhön paluuta osa-aikaisesti. Onko minulla oikeus vaatia työnantajalta osa-aikaisuutta?

TYÖELÄMÄSSÄ voi tulla vastaan tilanne, jossa työntekijä on työkyvytön, mutta selviytyy tehtävistään osittain. Tällaisessa tilanteessa voi tulla harkittavaksi osa-aikainen sairauspoissaolo, jonka tarkoituksena on tukea työntekijän työssä pysymistä ja oma-aloitteista paluuta kokoaikaiseen työhön.

Osa-aikainen sairauspoissaolo on käytettävissä vapaaehtoisena, työnantajan ja työntekijän väliseen sopimukseen perustuvana järjestelynä. Työnantajalla ei siis ole yksipuolista oikeutta muuttaa työntekijän työtä osa-aikaiseksi ilman irtisanomisperustetta. Myöskään työntekijällä ei ole ehdotonta oikeutta siirtyä tekemään osa-aikatyötä, vaan osa-aikainen sairauspoissaolo edellyttää aina työnantajan ja työntekijän välistä sopimista. Sama pätee viranhaltijaan, eli osa-aikainen sairauspoissaolo edellyttää myös viranhaltijan kohdalla sitä, että asiasta sovitaan.

Työsopimuslain mukaan sopimus osa-aikatyöstä tehdään työntekijän terveydentilaa koskevan selvityksen perusteella. Sama säännös koskee myös viranhaltijoita. Jos siis harkitset työhön paluuta osa-aikaisesti työkyvyttömyydestäsi huolimatta, ole yhteydessä työterveyslääkäriisi. Hän arvioi, onko osa-aikainen sairauspoissaolo mahdollinen terveyden ja toipumisen näkökulmasta.

Palkkaa osa-aikaisuuden mukaisesti

LÄHTÖKOHTAISESTI tehtäväkohtainen palkka pysyy osa-aikaisen sairauspoissaolon aikana samana, mutta palkka maksetaan osa-aikaisuusprosentin mukaisesti. Jos työtehtäviä samalla kevennetään, voi palkan tarkistaminen vastaamaan uutta tehtävän vaativuutta olla mahdollista. Se riippuu sovellettavasta työehtosopimuksesta sekä siitä, mitä työ sopimukseen on kirjattu työtehtävistä. Osa-aikaisen palkan lisäksi Kelasta voi saada osasairauspäivärahaa.



Rosa Marttila
Jyryn työmarkkinajuristi

Mitä kuuluu, Inka Luostarinen?

Teksti Leena Filpus Kuva Jone Matilainen

Leppävirralla työskentelevä nuoriso- ja hyvinvointikoordinaattori valittiin Itä-Suomen alueelta Jytyn liittovaltuustoon. Onnittelut!

Mitä tehtäväsi antaa sinulle?

"Olen neljättä vuotta pienen yhdistyksen puheenjohtajana. Asetuin myös valtuustovaleissa ehdolle, sillä tarvitsemme rohkeita ja aktiivisia ihmisiä kehittämään työelämää. Maailma muuttuu, kun sitä muutetaan. Haluan olla tekevässä muutosta parempaan. On hienoa päästä vaikuttamaan ja pitämään myös pienempien yhdistysten puolta. Tarvitsemme uusia keinoja sanoittaa esimerkiksi nuorille, miksi liittoon ja Jytyyn kannattaa kuulua."

Mikä sinut innosti mukaan?

"Yhteiskunnallinen vaikuttaminen on aina kiinnostanut minua. Työssäni nuorten kanssa olen nähnyt, miten huonosti osa heistä voi. Sivuraiteille ovat jääneet etenkin ne nuoret, jotka olisivat tarvinneet eniten tukea koronankin aikana. Toisen asteen koulutusuudistuksen myötä osa vain roikkuu opinnoissa, jotka eivät kiinnosta, kun muutakaan vaihtoehtoa ei ole. Kun täysi-ikäisyys koittaa, saatetaan olla aivan hukassa. Miten nämä ihmiset saadaan töihin ja ymmärtämään esimerkiksi ammattiliiton merkitys?"

Mitä olet oppinut tehtävässäsi?

"Ainakin KVTES ja muut työelämän kiecurat ovat kirkastuneet. Ja miten maailma on rakentunut työelämän kannalta. On myös tärkeä saada muilta Jytyn aktiiveilta uusia ajatuksia ja työkaluja, joita voimme sitten hyödyntää omassa yhdistyksessä."

Kuka?

NIMI:

Inka Luostarinen

AMMATTI:

Nuoriso- ja hyvinvointikoordinaattori Leppävirran kunnalla

YHDISTYS:

Jyty Pieksämäki ry

ROOLI:

Jyty Pieksämäen puheenjohtaja ja vastavaliittu Jytyn liittovaltuutettu

PUHEENJOHTAJALTA

Työ ja hyvinvointi – mahdollinen yhtälö

SUNNUNTAI-ILTA, ja tuleva työviikko ahdistaa. Pohdiskelen tulossa olevaa kaaosta, sitä, miten siitä selviydyn, kuinka monta tuntia on seuraavaan perjantai-iltapäivään. Kuulostaako tutulta? Toivottavasti ei! Ei minustakaan enää, sillä olen unelmatyössäni, mutta työuralleni mahtuu myös kokemus, jolloin työpaikalta löytyi työn imun sijaan lähinnä työntöä.

Vietämme töissä ison osan aikuiselämästämme. Töissä on toki käytävä toimeentulon takia mutta ei ole samantekevää, miten siellä viihdytään. Työhyvinvointi on tärkeä osa työssä jaksamista.

Työhyvinvointia lisää hyvä työyhteisö ja parhaat työkaverit – on ihanaa, jos töihin on kiva mennä myös siksi, että pääsee moikkaamaan ystäviä. Työhyvinvointia edesauttaa sekin, että saa tehdä arvojensa mukaista työtä tavalla, joka tuntuu oikealta. Joskus omaa tekemistä on pakko sopeuttaa annettuihin resursseihin. Säästöjen ristipaineessa voi tuntua, ettei saa edes tilaisuutta tehdä työtään hyvin.

Jokainen meistä voi tehdä oman osuutensa parantaakseen omaa ja työkavereidensa työhyvinvointia. Työnantajalla on kuitenkin suurin vastuu työhyvinvoinnista – siitä, että työpaikalla on asiallinen toimintakulttuuri ja koulutetut esihenkilöt. Töiden on oltava hoidettavissa tavalla, joka ei itsessään aiheuta pahaa oloa.

”Töitä tänne on tultu tekemään, ei viihtymään” on lause, jota kenenkään ei pitäisi joutua kuulemaan. Me Jytyssä työskentelemme sen eteen, että toinen ei poissulje toista, eikä kenenkään tarvitsisi mieli maassa laskea sunnuntaisin, kuinka monta maanantaita eläkeikään vielä on.

Jonna Voima Jytyn puheenjohtaja



KUVA ALEKSI POUTANEN



Uusi tulevaisuus-työryhmä

NUORISO- ja opiskelija-
vastaavat on valittu vuosille
2025–2028. He muodostavat
Jytyn tulevaisuustyöryhmän,
joka muun muassa koordi-
noi opiskelijoiden ja nuorten
aikuisten toimintaa ja tekee
aloitteita liittohallitukselle.

ETELÄ-SUOMI

> Nuorisovastaava

Piia Jyry (Tuusula)

> Nuorisovastaava

Joel Kortesaari (Helsinki)

ITÄ-SUOMI

> Nuorisovastaava

Jenni Kolari (Kuopio)

> Nuorisovastaava

Leevi Kotilainen (Lahti)

> Opiskelijavastaava

Terppa Kuusmin (Mikkeli)

LÄNSI-SUOMI

> Nuorisovastaava

Milla Koskela (Jyväskylä)

> Nuorisovastaava

Pihla Gashi (Tampere)

POHJOIS-SUOMI

> Nuorisovastaava

Niina Jurva (Oulu)

> Nuorisovastaava **Sami**

Koskimäki (Tornio)

Kansainvälistä kunniaa

JYTY-LEHTI on saanut kun-
niamaininnan kovatasoisessa
kansainvälisessä suunnitte-
lukilpailussa Folio: Eddie &
Ozzie Awardsissa. Kilpailussa
palkitaan vuosittain digi- ja
printtijulkaisuiden parhaim-
mistoa. Jyty-lehden uudistus

palkittiin järjestöjen ja voit-
toa tavoittelemattomien jul-
kaisijoiden sarjassa.

Kumppanina lehti uudis-
tuksessa oli Kubo Creative
Agency, joka tuottaa jäsen-
lehteä yhteistyössä Jytyn
kanssa.

Etelä-Suomessa uusi aluetoiminnan asiantuntija

PAULA ANTELL on aloit-
tanut uutena aluetoiminnan
asiantuntijana Jytyn Etelä-
Suomen alueella.



Lähde mukaan ammattiala- toimintaan

OLETKO OMAN ammatti-
alasi virtuoosi? Haluaisitko
päästä kehittämään Jytyn
ammattialatoimintaa ja oman
alasi vaikuttavuutta?

Ammattialatoimintam-
me uudistuu, ja uusiin am-
mattialaryhmiin haetaan jy-
tyläisiä asiantuntijajäseniksi.
Seuraa viestintäämme ja hae
mukaan! Asiantuntijajäsenet
kehittävät toimintaa, ideoivat
uutta ja osallistuvat esimer-
kiksi ammatillisten tapahtu-
mien ja viestinnän suunnit-
teluun.

Lisäksi kaikki am-
mattialojen jäsenet voivat
osallistua ammattialatoi-
mintaan verkostomaisesti
Howspace-alustalla, jossa
toteutetaan kyselyitä, kes-
kusteluja ja fasilitoitua toi-
mintaa. Ammattialatoimin-
nassa keskitytään jatkossa
yhteisöohjaukseen; mitä jä-
senemme haluavat tehdä,
mikä alalla pohdittua? Tar-
joamme jokaiselle jäsenelle
mahdollisuuden tulla kehittä-
mään omaa ammattialaansa
ja tuoda esille alansa asioita.

UUDET AMMATTIALARYHMÄT

Kasvatus ja koulutus

Kirjasto ja kulttuuri

Nuoriso- ja järjestötyö

Sihteeri- ja hallintotyö

Asiantuntija- ja ICT-työ

Sosiaali- ja terveysala



Koulutukset
ja tapahtumat
ovat pääosin
maksuttomia.

Opi ja inspiroidu

Osallistu koulutuksiin!

Hyödynnä jäsenetusi ja tule oppimaan uutta, kehittämään osaamistasi ja verkostoitumaan muiden jytyläisten kanssa.

Kaikkien jäsenten koulutus

> **AMMATILLISET OPINTOPÄIVÄT**
Tuoretta tietoa oman ammattitaidon kehittämiseksi ja eväitä työhyvinvoinnin edistämiseksi.

> **TYÖHYVINVOINTIPÄIVÄT**
Inspiroivia luentoja ja liikunnallisia aktiviteetteja oman työhyvinvoinnin ja jaksamisen ylläpitämiseen.

> **ENEMMÄN IRTI JYTYSTÄ**
Tietoa alle 3 vuotta jäsenenä olleille tai sellaisille, jotka eivät ole olleet liiton toiminnassa aktiivisesti mukana.

> **WEBINAARIT**
Ammatillisiin ja työelämään puertuviin webinaareihin voi osallistua joustavasti etänä.

Luottamusmiesten ja työsuojeluedustajien koulutus

> **LUOTTAMUSMIESTEN PERUSKURSSIT**

Perustaidot ja vankat eväät luottamusmiehenä toimimiseen.

> **LUOTTAMUSMIESTEN TEEMAKURSSIT JA -WEBINAARIT**

Syventävä tietoa ja taitoja aihekohtaisista teemoista luottamusmiehille.

> **LUOTTAMUSMIESTEN JA PUHEENJOHTAJIEN NEUVOTTELUPÄIVÄT**

Alueellisilla neuvottelupäivillä käydään läpi ajankohtaisia asioita ja verkostoidutaan.

> **TYÖSUOJELU-KOULUTUKSET**

Perustaitoja ja syventävää osaamista työsuojeluhenkilöstölle ja luottamusmiehille.

Järjestö- koulutus

> JYTYN YHDISTYSPÄIVÄT

Työkaluja yhdistystoiminnan kehittämiseen ja verkostoitumiseen muiden yhdistystoimijoiden kanssa.

> NUORISOVASTAAVA- KURSSI

Valmiuksia toimia menestyksekkäästi nuorisovastaavan tehtävässä.

> VIESTI, VAIKUTA JA VAKUUTA -KOULUTUS

Koulutusta opiskelijamarkkinoinnista ja -toiminnasta kiinnostuneille.

JYTYN OMIEN koulutusten lisäksi liitto tarjoaa koulutusmahdollisuuksia useiden yhteistyökumppaneiden kanssa, esimerkiksi avoin yliopisto, Oppia.fi, Aktiivi-Instituutti ja TJS Opintokeskus.

Lue tarkemmin 2025 koulutuksista
ja ilmoittaudu mukaan:

jytyliitto.fi > Ajankohtaista >
Koulutus- ja tapahtumakalenteri



Suorita opinnot loppuun, aloita alusta tai kerta. Kaikki on mahdollista.

Eiran aikuislukiossa on laaja opintovalikoima ja monia eri tapoja suorittaa opintoja.

Opiskele koko tutkinto tai yksittäisiä aineita, luokassa, verkossa tai omaan tahtiin.



Eiran
aikuiskoulu
—
EIRA HIGH SCHOOL
FOR ADULTS

- LUKIO
- PERUSKOULU
- TUVA
- SUOMEN KURSSIT

eira.fi

AMMATTILEHTI JYTYN JÄSENILLE!

TUTUSTUMIS- TARJOUS -50%

37,50 €/vuosi (norm. 75 €)
Alekoodi: JYTY24



TILAA NYT!



**avecmedia.fi/
kauppa**



”Olen iloinen, että saimme uuteen valtuustoon vankkaa kokemusta ja uusia vaikuttajia.”

Jyty sai uudet päättäjät

Jytyläiset valitsivat uudet päättäjät lokakuun liittovaltuustovaaleissa.

KUUMA VAALISYKSY huipentui loka-kuussa, kun Jyтын liittovaltuustovaaleissa 1.–14.10.2024 valittiin 37 jäsentä uuteen liittovaltuustoon. Kaikilla Jyтын työvoimajäsenillä oli mahdollisuus äänestää vaaleissa omassa vaalipiirissään.

Valtuustoon seuraavaksi nelivuotiskaudeksi valitut edustavat laajasti jytyläisiä ammattialoja, ja uudet valtuutetut ovat toimineet aktiivisesti erilaisissa luottamustehtävissä työpaikoilla ja yhdistyksissä.

”Onnea uusille liittovaltuutetuille ja iso kiitos kaikille ehdokkaille. Olen iloinen, että saimme uuteen valtuustoon vankkaa kokemusta ja uusia vaikuttajia”, Jyтын puheenjohtaja **Jonna Voima** sanoi tulosten ratkettua.

Järjestöjohtaja **Eveliina Reponen** muistutti, että liittovaltuuston rooli uudistajana ja kehittäjänä on merkittävä: ”Tulevalla valtuustokaudella on edessä useita tärkeitä linjauksia ja päätöksiä.”

Valtuuston järjestäytymis- ja syyskokous pidettiin Helsingissä 27.–28. marraskuuta, jolloin valittiin muun muassa liiton puheenjohtaja ja uusi liittohallitus.

LIITTOVALTUUSTO käyttää liiton ylintä päätösvaltaa ja ohjaa vuosittaista toimintaa. Valtuusto päättää muun muassa sopimustoiminnasta ja sopimusten hyväksymisestä liittotasolla, toiminta- ja taloussuunnitelmista sekä järjestäytymisperiaatteista.

LIITTOHALLITUS on liiton toimeenpaneva elin, joka huolehtii muun muassa sopimus- ja neuvottelutoiminnasta liittovaltuuston päätösten mukaisesti. Hallitus hoitaa liiton omaisuutta sekä valvoo liiton taloudenhoitoa, järjestötoimintaa, viestintää ja koulutustoimintaa. Lisäksi hallitus tekee esitykset liittovaltuustolle.

Kaikki valinnat sekä uuden liittovaltuuston ja liittohallituksen kokoonpano on julkaistu nettisivuilla: jytyliitto.fi
Katso kuvia järjestäytymiskokouksesta Facebook-sivulta: facebook.com/jytyliitto

Kerro yhdistyksestäsi lehdessä

Jyty-lehden jäsensivuilla julkaistaan pieniä juttuja yhdistystapahtumista ja yhdistysten kokouskutsuja. Lähetä teksti ja mahdollinen kuva 26.2.2025 ilmestyvään lehteen viimeistään 16.1.2025 osoitteeseen sanna.pyysalo@jytyliitto.fi. Toimituksella on oikeus lyhentää juttuja ja päättää niiden julkaisusta.

Arbetslivet i Finland är internationellt sett högklassigt och bra. Så gott som hälften av löntagarna har en högskoleutbildning och arbetslivet är jämställt.



Det lönar sig inte att förlora framtidstron när det gäller arbetslivet heller.

FENOMEN

“Nuförtiden har människorna individualiserats och jobbet har blivit ett existentiellt projekt”

Arbetslivet i Finland är i internationell jämförelse av högsta klass, men i synnerhet arbetshälsan sackar efter. Hur ser framtiden ut?

Text Leena Filpus

PROFESSOR Juha Siltala målade upp en mycket dyster bild av det finländska arbetslivet i sitt verk *Työelämän huonontumisen lyhyt historia* (Otava 2004) som utkom för jämnt 20 år sedan och som handlade om den korta historien om försämringen i arbetslivet.

Många av de saker som Siltala listade upp har sedan dess förändrats till det bättre. Det allmänna världsläget, den ekonomiska reces-



Hur ångestfullt än krigsnyheter, klimatförändring och ekonomisk recession känns, lönar det sig inte att ta på sig en börda av sådant man inte ensam kan rå på. Man måste koncentrera sig på det lilla.

sionen samt de försämringar i arbetslivet som regeringen genomfört och planerat får ändå många att känna sig nedstämda. Parallellt med dysterheten och osäkerheten finns ändå alltid också ljusare skiftningar.

Internationellt sett är det finländska arbetslivet synnerligen högklassigt och bra, säger också specialforskare **Hanna Sutela** vid Statistikcentralen.

“Till exempel är vår arbetskraft verkligen utbildad. Vårt arbetsliv är också i snitt jämsällt. Vår infrastruktur stöder vårt arbetsliv”, säger Sutela.

Också under svåra tider har de flesta möjlighet att flexa med arbetstiderna och man kan åtminstone i någon mån påverka sitt eget arbete.

“Också vårt sätt att leda är mindre hierarkiskt än i många andra länder”, tillägger Siltala.

Varför mår vi då dåligt?

Enligt forskningsprojektet Hur mår Finland? som Arbetshälsoinstitutet publicerade i oktober är var tionde av oss utmattad i sitt arbete och var fjärde löper förhöjd risk att bli utmattad. Därtill har vi svårigheter i anknytning till minne, inlärning och koncentration.

Sutela är speciellt orolig för de unga, under 35-åriga kvinnorna. Hur kan man föreställa sig att unga ska göra en lång karriär när så många mår dåligt redan innan karriären ens har kommit i gång?

“Kunde en orsak vara förändringen i kravnivån? Nu ska man kunna och hävda sig genast.

Därtill kan det vara svårt att komma in i arbetslivet och i praxisen på arbetsplatsen när man i hushållsak jobbar hemifrån”, funderar Sutela.

Siltala är betänksam när det gäller den cyniska attityden gentemot arbetet: man känner ångest för osäkerheten i arbetet och för utkomsten.

“Man förbinder sig inte till arbetet på samma sätt som man gjorde tidigare. Det lönar sig inte att förbinda sig för jobbet kan ta slut när som helst”, säger Siltala.

Slösar jag bort mitt liv här?

Enligt Sutela utgör förvärvsarbetet ändå ett mycket betydande livsinnehåll för finländarna.

“Framför allt för kvinnorna är arbetet som livsinnehåll en växande trend. Samtidigt har betydelsen av fritid ökat och uppskattningen av familjelivet stigit. Detta leder till press på att man borde vara med överallt.”

Man vill att arbetet ska ha ett innehåll.

“Man värdesätter arbetets interna faktorer och utvecklingsmöjligheter mer än framgång i karriären och till och med mer än lönen. Chefs- och ledarskapsuppgifter intresserar inte nödvändigtvis”, säger Sutela.

“Tidigare arbetade man långt därför att man var tvungen att försörja sig. Numera har människorna blivit mer individualiserade och arbetet har blivit ett existentiellt projekt. Man funderar på om man slösar bort sitt liv här? Och å andra sidan hamnar man i det jämförelsehelvete som sociala medier får till stånd. Det är inte konstigt om de unga mår dåligt”, säger Siltala.

Det lönar sig inte att förlora framtidstron

Vi lever i en svår och osäker tid. Siltala oroar sig speciellt för de unga som kan uppleva framtiden som utsiktslös.

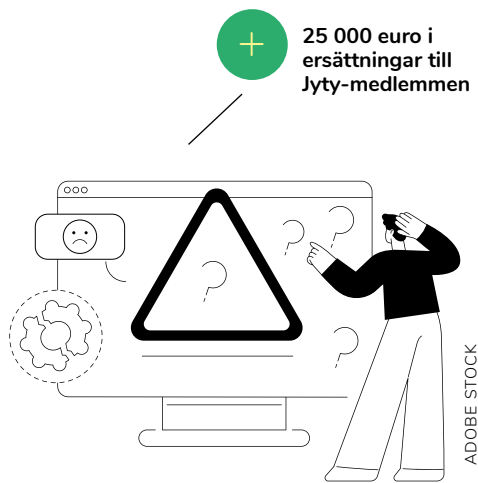
“Jag håller ändå på något slags moralisk hoppfullhet att vi trots allt har en framtid och att det lönar sig att försöka satsa på den.”

Det lönar sig dock inte att ta på sig en börda av sådant man inte ensam kan ändra på.

“Man måste koncentrera sig på det som man kan göra bättre. Riktningen är ändå den rätta och det får också sinnet att hållas i schack”, säger Siltala.

Det lönar sig inte att förlora framtidstron.

“Trots dystra fakta lönar det sig att leva också denna dag och kämpa på. I morgon kan det trots allt vara annorlunda än man tror när man är som mest nedstämd”, säger Siltala.



Förtroendemannens anställning sades upp olagligt

EN ARBETSGIVARE sade upp en Jyty-förtroendemanns anställning på grund av produktions-ekonomiska skäl. Samtidigt hade arbetsgivaren på gång rekrytering till en ny uppgift, som inte erbjöds förtroendemannen, även om hen hade sökt den nya uppgiften och hen var alltså en kompetent sökande.

Arbetsgivaren hade motiverat valet av den andra sökande med dennes kompetens. Hen var dock inte en fast anställd arbetstagare eller förtroendeman. En arbetsgivare har inte rätt till en s k rangordning i en situation där den på basen av lagen och rättspraxis är skyldig att i första hand erbjuda en ny arbetsöppning till fast anställda arbetstagare som ligger under uppsägningshot och som skulle klara av den nya uppgiften. Dessutom har förtroendeman företrädare till nya uppgifter i dylika situationer.

Jyty krävde av arbetsgivaren ersättning för både förlorad arbetsinkomst och s k immateriell skada. Till slut uppnåddes ett avtal om 25 000 euro.

Jimi Paavola
Jytys arbetsmarknadsjurist

FRÅN ORDFÖRANDE

Arbete och välbefinnande – en möjlig ekvation

SÖNDAGSKVÄLL, och den kommande arbetsveckan ger ångestkänslor. Jag funderar på det kommande kaoset och många timmar det är till följande fredagseftermiddag. Låter det bekant? Förhoppningsvis inte! Inte för mig heller längre för jag är på min drömarbetsplats, men under min karriär har jag också erfarenhet av en arbetsplats där arbetsengagemanget närmast ersattes av avståndstagande.

Vi tillbringar en stor del av vårt vuxna liv på arbetet. Det är klart att man är tvungen att arbeta på grund av utkomsten men det är inte likgiltigt hur man trivs på arbetsplatsen.

Arbetshälsan förbättras av en god arbetsgemenskap. Arbetshälsan främjas också av att man får arbeta i enlighet med sina värderingar på ett sådant sätt som känns rätt. I korstrycket av inbesparingar kan det kännas som att man inte ens ges möjlighet att göra sitt arbete väl.

Var och en av oss kan göra sin andel för att förbättra sin egen och arbetskamraternas arbetshälsa. Det är ändå arbetsgivaren som har det största ansvaret för arbetshälsan.

”Vi är här för att jobba, inte för att trivas” är en mening som ingen borde vara tvungen att höra. Vi i Jyty jobbar för att ingen på söndagarna nedstämt ska behöva räkna hur många måndagar ännu återstår till pensionsåldern.

Jonna Voima
Jytys ordförande



ALEKSI POUTANEN

Läs tidningen
på nätet
jyty-lehti.fi

Vem?

NAMN:

Agneta Honkala

YRKE:

Fortbildnings-
assistent, huvud-
förtroendeman

**DET BÄSTA I
ARBETET:**

"Alla möten med
medlemmar,
arbetstagare och
ledningen."



JYTY-MEDLEM YRKE

Rättighetsförsvare

Agneta Honkala kämpade på 1990-talet i tv som gladiator. Nuförtiden kämpar hon mot orättvisor som huvudförtroendeman i Österbottens välfärdsområde.

Text Jaana Tapio

AGNETA "ANKI" Honkala trädde på 90-talet fram i rampljuset i tv-serien Gladiatorerna. Nuförtiden tar Honkala sina strider genom att diskutera som Jyty-huvudförtroendemannen i Österbottens välfärdsområde.

"Arbetet går ut på att jag finns tillgänglig, lyssnar och försöker hjälpa medlemmar så gott jag kan. Jag representerar dem i olika möten, arbetsgrupper och förhandlingar."

En del av Honkalas arbetstid går åt till jobbet som fortbildningsassistent vid Österbottens

välfrädsområde. Arbetet som huvudförtroende-
man har dock tidsmässigt växt hela tiden. Eko-
nomitrycket har höjt arbetsmängden.

Samarbete hjälper orkandet

Spartrycket i välfrädsområdena innebär att
man är tvungen att gallra verksamheter och
servicenätverk.

”Man skulle önska att alla uppsagda kunde
erbjudas ersättande arbete, men det är inte all-
tid så enkelt.”

Kontakten med bland andra huvudförtro-
endemännen i andra välfrädsområden hjälper
orkandet. Det är viktigt att upprätthålla diskus-
sionskontakt också med motparten.

De bästa stunderna i arbetet är när man
känner att man kan hjälpa.

Våga pröva vingarna

Honkala trivdes hos samma arbetsgivare på Va-
sa Centralsjukhus i uppgifter med olika sekrete-
rartitlar i nästan trettio år. Två år sedan började
intresset för att göra något helt nytt vakna, och
Honkala flyttade till Lantmäteriverket. Läng-
tan tillbaka till sh-branschen var dock hård, och
snart återvände Honkala till sin tidigare arbets-
givare.

”Det lönar sig aldrig att tänka att man är
för gammal. Så länge iver och andan ligger på
borde man pröva vingarna.”

Den efterlängttade nya synvinkeln har ock-
så jobbet som huvudförtroendeman gett. En ny
sak för Honkala var dessutom att hon gick med
i Jytys förbundsfullmäktigeval, i vilket hon blev
invald som ny förbundsfullmäktige.

”Jag vill försöka minska effekterna av ned-
skärningarna av arbetslöshetsskyddet och upp-
sättningsgrunderna och vara en jämställdhetens
och rättvisans talesman för medlemmarna.”

I bikini oavsett ålder

Efter gladiatortiden höll Honkala en 27 års paus
från fitness-tävlingar, men tränade hela tiden
som hobby. När man till Jyty Vasas hundraårsfest
för sex år sedan behövde lite häftigare program
hittade Honkala sig själv på scenen dragande ett
fitness-friprogram. Hon började tävla igen.

”Jag vill visa att man så här gammal ock-
så kan uppträda i liten bikini och tävla i fit-
ness-grenar. Jag vill fungera som rollmodell för
andra i min ålder”, säger 58-åriga Honkala.

OFTA FRÅGAT

Får en arbetstagare om den så vill göra deltidsarbete?

I ARBETSLIVET kan det uppstå en
situation där en arbetstagare är ar-
betsoförmögen, men delvis klarar av
sina uppgifter. I dylika situationer kan
man överväga deltidssjukfrånvaro,
med vilken avsikten är att stöda ar-
betstagaren att stanna kvar i arbetet
och på eget initiativ återvända till hel-
tidsarbete.

Deltidssjukfrånvaro finns tillgäng-
lig som ett tillfälligt arrangemang som
baserar sig på ett avtal mellan arbets-
givaren och arbetstagaren. Arbetsgi-
varen har alltså inte ensidigt rätt att
ändra arbetstagarens arbete till deltid
utan uppsägningsgrund. Inte heller
arbetstagaren har någon absolut rätt
att övergå till att utföra deltidarbete,
utan en deltidssjukfrånvaro förutsät-
ter alltid avtalande mellan arbetsgi-
varen och arbetstagaren. Det samma
gäller en tjänsteinnehavare.

Enligt arbetsavtalslagen görs ett
avtal om deltidarbete på basen av en
utredning över arbetstagarens hälso-
tillstånd. Samma bestämmelse gäller
också tjänsteinnehavare. Om du alltså
överväger att återvända till arbetet på
deltid trots din arbetsoförmåga, kon-
takta din företagsläkare. Hen bedö-
mer huruvida en deltidssjukfrånvaro
är möjlig med tanke på hälsa och till-
frisknande.

Rosa Marttila

Jytys arbetsmarknadsjurist

Ammattiliitto Jyty – Sillä sinun työsi on tärkeä

Olemme tukenasi ja turvanasi
työelämän eri vaiheissa.

Jyty on ammattiliitto, jonka jäsenet toimivat kunta-alalla, hyvinvointialueilla, yksityisellä sektorilla, järjestöissä ja seurakunnissa. Jäsenistön suurimpia ammattialoja ovat sihteerit, hallinto-, asiantuntija- ja ICT-työ, nuoriso- ja järjestötyö, sosiaali- ja terveysala, kirjastoala sekä kasvatusta ja koulutus. Ammattiliitto Jyty on STTK:n jäsenliitto.

Miten toimia työpaikalla ongelmatilanteessa?

Keskustele asiasta ensin esihenkilösi kanssa ennen kuin otat yhteyttä Jytyn luottamusmieheen, aluetoimistoon tai työsuhdeneuvontaan.

1

Luottamusmies

Ota yhteys työpaikkasi luottamusmieheen, jonka yhteystiedot saat yhdistykseltäsi.

2

Aluetoimisto

Jos työpaikallasi ei ole luottamusmiestä, ota yhteys oman alueesi aluetoiminnan asiantuntijaan.

3

Työsuhdeneuvonta

Tarvittaessa liiton työsuhdeneuvonta palvelee sinua.

Miten toimia työttömyyden uhatessa?

1

Luottamusmies

Ota yhteys työpaikkasi jytyläiseen luottamusmieheen ja kysy häneltä neuvoja.

2

Työttömyyskassa

Ota yhteys työttömyyskassa Aariaan, jonka yhteystiedot löydät osoitteesta aariakassa.fi.

3

TE-palvelut

Ilmoittaudu työnhakijaksi työ- ja elinkeinotoimistoon ensimmäisenä työttömyyspäivänä.

YHTEYSTIEDOT

KESKUSTOIMISTO
Ammattiliitto Jyty
Elimäenkatu 5,
00510 Helsinki
Vaihde
020 789 3799,
etunimi.sukunimi@
jytyliitto.fi

ALUETOIMISTOT
Helsinki
Turku
Kouvola
Kuopio
Tampere
Vaasa
Oulu
Rovaniemi

JÄSENPALVELUT
020 789 3730
jasenmaksut@
jytyliitto.fi
jasenrekisteri@
jytyliitto.fi

**TYÖSUHDE-
NEUVONTA**
020 789 3700,
tyosuhdeneuvonta
@jytyliitto.fi

**TYÖTTÖMYYS-
KASSA**
Työttömyyskassa
Aaria
Elimäenkatu 5,
00510 Helsinki
Asiakaspalvelu
020 7655 900,
asiakaspalvelu@
aariakassa.fi,
aariakassa.fi

YHDISTYKSET
Jytyn paikallisten,
valtakunnallisten ja
yhteistyöyhdistys-
ten yhteystiedot:
[jytyliitto.fi/yhteys-
tiedot/yhdistykset/](https://jytyliitto.fi/yhteystiedot/yhdistykset/)



Jyty-lehden 1/2025 teemana on muutos ja resilienssi.

Miten työelämä on muuttunut? Millaisia muutoksia olet itse kokenut viime aikoina työelämässä? Mitkä ovat parhaat keinosi selvittää muutoksesta? Vastaa kyselyyn! Hyödynnämme vastauksia seuraavassa numerossa.

jytyliitto.fi/jyty-lehti

Anna palautetta lehdestä ja osallistu arvontaan
jytyliitto.fi/jyty-lehti

Palautetta lehdestä 3/2024



”

Työpaikka-huumorista kertova juttu oli hyvä. Raja huonon ja hyvän maun välillä on häilyvä.

Kiinnostavimmat jutut lehdessä 3/2024

1. HYVINVOINTI:

”Etkö nyt vitsiä ymmärrä?” Hyvä ja huono työpaikka-huumori

2. SELVITIMME:

Leikkauksia ja epävarmuutta hyvinvointi-alueilla

3. TYÖVOITTO:

Korona-ajan palkanmaksun keskeytykset lainvastaisia, jäsenille takautuvia palkkoja

Rekommendera medlemskap! Recommend membership!

Suosittele jäsenyyttä!

- 1 Suosittelen Jytyn jäsenyyttä tuttavillesi.
- 2 Saat hankitun jäsenmäärän mukaan pisteitä palkintokauppaan.
- 3 Pisteillä voit lunastaa suosittelemasi palkintokaupasta.

1. Rekommendera Jyty-medlemskap för dina bekanta.
2. Du får poäng till prisbutiken enligt antalet erhållna medlemmar.
3. Med poängen kan du lösa in rekommendationsgåvan i prisbutiken.

1. Recommend Jyty membership to your friends.
2. You earn points according to the number of new memberships started thanks to your recommendation.
3. You can use your points to redeem a prize from our shop.



Sillä sinun työsi on tärkeä

Lisätietoja: jytyliitto.fi/suosittelen

Mer info: jytyliitto.fi/sv/rekommendera

More information: jytyliitto.fi/en/recommend