

Äänitteen nimi: Onnistu Livenä podcast 3.mp3

Äänitteen kesto: 00:38:57

[äänite alkaa]

[Tunnusmusiikki 00:00:00]

Puhuja 1 [00:00:22]: Moikka, me ollaan Anna ja Jenni! Me ollaan työssämme aitiopaikalla jakamassa onnistumisia meidän asiakkaidemme kanssa.

Puhuja 2 [00:00:29]: Tässä podcast-sarjassa me halutaan puhua onnistumisesta erilaisista näkökulmista käsin ja jakaa vinkkejä siihen, miten just sä voit kokea onnistumisia sun arjessa enemmän. Tää on OnnistuLivenä.

[Tunnusmusiikki 00:00:42]

Puhuja 2 [00:00:51]: No niin! Tervetuloa kuuntelemaan tätä meidän podin kolmatta jaksoa. Tätä podcastiahan me tehdään yhdessä ammattiopisto Liven musateknologian opiskelijoiden kanssa.

Puhuja 1 [00:01:04]: Tämä meidän Live-säätiöhän on erityistä tukea tarvitsevien kouluttamiseen, valmentamiseen ja kuntouttamiseen erikoistunut toimija. Meiltä löytyy niin erityisammattioppilaitos kuin erilaisia työllistymistä ja kuntoutumista tukevia palveluita.

Puhuja 2 [00:01:20]: Jakso numero kolme vuorossa siis. Voitaisko me sanoa, että ollaan onnistuttu ottaa tällöinen uusi alku haltuun?

Puhuja 1 [00:01:30]: No kyllä, ehdottomasti! Näin edellisen jakson teemoin vois todellakin mun mielestä sanoa. Tänäpä puolestaan me jutellaan palautumisesta ja siitä, mikä merkitys palautumisella on ihmisen hyvinvoinnille. Mä ite koen, että palautuminen on tosi tärkeä teema erityisesti näin podin nauhotushetkellä, kun nyt on vuoden pimein aika meneillään. Paljon on alkaneen vuoden kiireitä, joten palautumiseen tulis mun mielestä kiinnittää nyt ekstrahuomiota.

Puhuja 2 [00:02:04]: Monesti meil on hirvee kiire suorittaa ja juosta eteenpäin, koska se saa meiat tuntee ittemme tärkeeksi. Syylistyn kyllä välillä itekin tähän ajatukseen, että palaututaan sitten, kun siihen on aikaa. Valitettavasti se hetki voi tulla vastaan sitten vasta siinä vaiheessa, kun työ- tai opiskelukyky on mennyt uupumuksen vuoksi, ja sairausloma odottaa. Voihan sitä tietenkin ajatella, et siinä siinä sitten on kivasti aikaa palautua. Mitä jos tänä vuonna 2022 laitettais kuitenkin oma itsemme etusijalle? Ensimmäisenä asiana alettaisi huolehtia riittävästä palautumisesta, jotta työnteko tai opiskelu sujuis mielekkäästi ja energiaa jäis myös laadukkaaseen vapaa-ajan viettoon.

Puhuja 1 [00:02:59]: Kuulostaa aika hyvältä tavoitteelta! Jos nyt, hyvä kuulija, tarvitset lisää vinkkejä, miten tämmöinen tavoite saadaan tehtyä, niin meidän edellisestä jaksosta löytyykin hyviä vinkkejä uusien alkujen ja tavoitteiden pilkkomiseen ja toimeenpanemiseen. Mut rupesinkin vähän perehtyy tähän, mistä me oikein puhutaan silloin, kun me puhutaan palautumisesta. Tsekkasin jälleen kerran sanakirjasta tän. Sen mukaan palautuminen tarkoittaa, toki monia erilaisia asioita, mutta kun puhutaan elimistöstä, mielestä tai hyvinvoinnista, niin silloin palautumiselle löytyy selventäviksi synonyymeiksi tai termeiksi esimerkiksi toipuminen ja elpyminen. Palautuminen ei kuitenkaan tarkoita pelkästään nukkumista. Sanoisin, että se on enemmän psyykinen ja hyvin kokonaisvaltainen prosessi.

Puhuja 2 [00:04:01]: Työturvallisuuskeskuksen nettisivuilla palautumista määriteltiin fysiologisena prosessina, jonka myötä yksilön fyysinen ja psyykinen tila palautuu kuormitusta edeltäneeseen tasapainotilaan. Palautuminen työn rasituksista on sekä kehollista että mielensisäistä toimintaa. Palautumista ja elpymistä tapahtuu jo työpäivän aikana työtehtävien vaihtelun sekä lounas-, kahvi ja muilla työn tauoilla. Mutta myös vapaa-ajalla on valtava merkitys palautumisessa. Miksi se Anna sitten on niin tärkeää?

Puhuja 1 [00:04:42]: Mä ehkä lähtisin liikkeelle tuolta urheilumaailman puolelta. Siellähän puhutaan tällaisesta, että lihas kasvaa levossa. Ajattelen, että myös työkyky ja resilienssi, eli joustavuus ja kaikenlaisten taitojen kehittyminen ja ylipäättään hyvinvoinnin kehittyminen tapahtuu levon kautta. Jos työstä tai opinnoista ei palaudu riittävästi, niin se näkyy tosi nopeasti esimerkiksi siinä, että illalla on vaikea nukahtaa. Tai sit aamuyöllä alkaa heräillä ja voi olla ongelmia saada uudelleen unen päästä kiinni. Tai ehkä nukkuukin yön, mutta kokemus on aamulla, et uni ei oo ollu palauttavaa ja virkistävää. Nää on usein ehkä sellasia ensimmäisiä varoitusmerkkejä, mihin kannattaa tarttua, ja mistä kannattaa lähteä vähän tutkiskelemaan omaa tilannetta. Pienikin univaje vaikuttaa aika nopeasti jaksamiseen. Toki tehokkuuteen töissä, mutta esimerkiksi myös tarkkaavaisuuteen, muistiin, oppimiseen ja luovuuteen. Eli erilaisiin kognitiivisiin taitoihin. Miten Jenni, kun teet paljon työtä varsinkin nuorten asiakkaiden kanssa: Mikä ajatus sulla on siinä, että miten ihmiset yleensä ymmärtää palautumisen? Mitä se tarkoittaa heille?

Puhuja 2 [00:06:17]: Monesti, kun palautuminen tulee keskusteluun asiakkaiden tai kollegoiden tai ystävienkin kanssa, niin siinä on ehkä kaks selkeetä ääripäätä. On sellaiset henkilöt, jotka palautuu nukkumalla, herkuttelulla, suoratoistopalveluiden ja leffojen äärellä.

Puhuja 1 [00:06:40]: Puhutko minusta?

Puhuja 2 [00:06:41]: Tai sitten alkoholilla tai muilla päihteillä. Sitten on tietyllä tapaa toinen ääripää, joka tekee jotain hyvin aktiivista. Eli niin sanottu pään nollaaminen tapahtuu vaikka kovalla, rankalla hikitreenillä ja oikein itsensä räkkäämisellä loppuun. Itse asiassa sitten tulee mieleen myös tällainen kolmas ryhmä, jos vois kategorisoida näitä. Tällaiset henkilöt, joiden täytyy päästä jonnekin reissuun. Nyt ehkä tän parivuotisen korona-ajan jälkeen kuulee myös paljon sitä, että ei oo voinu palautua, kun ei oo päässy sinne Kanariansaarille tai Thaimaahan. Pitäis säännöllisesti päästä jonnekin ulkomaille voidakseen palautua. Mitä palautuminen sit kuitenkin on? Mikä ois hyvää palautumista? Mikä oikeesti palauttais ja elvyttäis meiän kehoo ja mieltä? Oisko sen kuitenkin oltava jotain arkista ja ehkä hieman rutiininkin omaista? Jotain sellaista, miten me voidaan myös ennaltaehkäistä fyysistä ja psyykkistä kuormitusta.

Puhuja 1 [00:08:10]: Tää kuulostaa mun mielestä aika järkevältä. Hetken päästä mennäänkin vähän syvemmälle näihin palautumisen fysiologisiin näkökulmiin ja siihen, miten omaa palautumista voi tehostaa.

[Tunnusmusiikki 00:08:25]

Puhuja 1 [00:08:36]: Mä haluaisin oikeestaan tässä vaiheessa jakaa kirjasuosituksen kaikille niille, joita palautumisen fysiologia ja toisaalta psykologiakin kiinnostaa enemmän. Luin tämmösen tosi hyvän kirjan tässä vastikään. Tää oli Työterveyslaitoksen tutkija ja psykologi: Anniina Virtanen on kirjoittanut tämmösen kirjan nimeltään Psykologinen palautuminen. Julkaistiin tässä vuonna 2021. Kirjassa hän määrittelee tällä tavalla, että psykologinen palautuminen auttaa elpymään työn rasituksista ja tavoittelemaan tasapainoa työn ja muun elämän välillä. Hän myös kirjoittaa, että onnistunut palautuminen katkaisee stressin kasaantumisen kehän ja ehkäisee uupumusta ja muita pitkittyneeseen stressiin liittyviä terveyden ja hyvinvoinnin ongelmia. Se myös auttaa parantamaan suorituskykyä ja hyvinvointia silloinkin, kun voi ihan hyvin. Eli ikään kuin palautumiseen kannattaa panostaa ihan jokaisen. Palautuminenhan ei ole vain työkyvyn ylläpitoa tai jotain, mikä liittyy

työelämään tai työn ja muun elämän väliseen suhteeseen. Voisi ajatella, että se auttaa elämään kokonaisvaltaisesti onnellista ja merkityksellistä elämää.

Mutta erityisesti, toki meidän työssä nää työelämän palautumisen haasteet, työuupumus ja työn kuormitus nousee aika usein esille keskusteluissa asiakkaiden kanssa. Mun mielestä kiinnostava ja aika hyvin tätä työstä palautumista havainnollistava malli on tällainen palautumisen DRAMMA-malli. Siinä kuvataan, että palautuminen syntyy kuuden osatekijän kautta. Nää on mun mielestä sellasia, mitä jokaisen kannattaa tarkastella oman elämän kontekstissa. Miten nää tällä hetkellä toimii? Mitkä asiat mun elämässä kuuluu näihin eri osioihin? Onko nää osiot jotenki tasavahvoja? Onko toiset mulle merkityksellisempiä kuin toiset? Löytyyksi sieltä ehkä semmonen osio, josta tuntuu, että tätä voisin lähtee kokeilemaan, voisinko mä vahvistaa tätä, ja ehkä sen kautta vahvistaa omaa palautumistani. Ensimmäisenä on se, että keskeistä työstä tai toisaalta muunkin elämän haasteista palautumisessa, on se, että olis mahdollisuus irrottautua hetkeks työstä. Olisi mahdollisuus laittaa välillä esimerkiksi puhelin kiinni. Tai tehdä jotain sellaista, mikä ei liity mitenkään omaan työhön tai opintoihin, joita tekee. Päästä ihan toisen tyyppisten teemojen ja aiheiden pariin vapaa-ajalla. Keskeistä palautumiselle on myös rentoutuminen. Tän tyyppinen toiminta, missä vois sanoa, että tekee jotain sellaista, mikä ei oo kongitiivisesti äärimmäisen kuormittavaa. Tekee jotain sellaista, mikä on aivoille aika rentouttavaa tai palauttavaa. Usein tän tyyppistä toimintaa on esimerkiksi joku sellanen, missä aivot joutuu pikkasen työskentelemään, mutta se on aika automatisoitua toimintaa. Esimerkiksi voi hyvin olla vaikka joku luonnossa käveleminen. Kun kävelee polkua pitkin, niin sillonhan aivot joutuu koko ajan vähän sellasta automaattityöstöä tekemään, että tossa on kivi ja tossa on tommonen oksa. Väistänpä tota puuta tossa. Se on aivoille hyvää toimintaa, mutta toisaalta tosi rentouttavaa toimintaa. Yhtä lailla joku harrastus, josta itse pitää, voi olla tällaista.

Sitten palautumiselle on keskeistä myös omaehtoisuus. Olis joskus mahdollisuus vapaa-ajalla tehdä sellaisia asioita, jotka on itsestä lähtöisin, ja joita vois tehdä vain itselleen. Ois hetkiä, jolloin pystyis olemaan välillä ilman muita elämän velvotteita. Ei tarvitsisi välttämättä olla saavutettavissa muille perheenjäsenille tai ajatella, mitä muut ihmiset tarvitsevat tällä hetkellä, vaan olis mahdollista tehdä jotain, mikä on itselle tärkeää, ja jonka voi tehdä omilla ehdoilla ja omalla tavalla. Välttämättähän se ei tarkoita mitään semmoista, että sen täytyy olla yksin tehtävää toimintaa tai siihen ei saa liittyä omat läheiset, vaan ehkä enemmän se, et sitä ei tarvitsis suorittaa kenellekään muulle ihmiselle. Mitä teetkään, niin se olisi sinusta itsestäsi lähtöisin.

Sit tutkimusten mukaan myös tällainen taidonhallinta on palautumiselle keskeistä. Mitä tällä tarkoitetaan? Ajattelisin, et tää on semmoista uuden taidon opettelemista. Ei välttämättä sitä, et kaikkien pitää nyt alkaa, tämmöstä viime vuosina aika suosittua triathlonia tai ultramatkoja harrastaa. Ehkä enemmän sellaista, että aivoille tekee tosi hyvää opetella jotain pientä uutta. Hakee pieniä haasteita. Se vois olla esimerkiksi, et voi opetella

kokkaamaan jotain uutta ruokaa. Tai voiks käydä vähän erilaisella lenkkipolulla kuin missä yleensä käy? Esimerkiks käsityöt on perinteisesti tämmönen. Tai luova kirjoittaminen tai vaikka uuden kielen opiskelu. Mikä tahansa sellainen, missä aivot joutuu työskentelemään, mut työskentelemään pikkasen eri tavoin kuin mitä työ- tai opiskelukontekstissa. Se ois kuitenkin itselle tärkeää tekemistä. Toki tärkeätä ylipäättään, mitä tekee, on yhteistä se, että merkityksellisyys palauttaa. On ne sun vapaa-ajan aktiviteetit mitä tahansa, niin ne ois sellasia, mitkä olis sulle itselles mielekkäitä ja merkityksellisiä. Sellasia, joiden kautta pystyis toteuttamaan itse itseään.

Usein, ja niin myös tässä DRAMMA-mallissa, keskeiseksi nostetaan myös yhteenkuuluvuus ja yhteisöllisyys. Se, että jaksaisi vapaa-ajalla vaalia itselle tärkeitä ihmissuhteita lähipiirissä. Tavata ystäviä ja sillä tavalla saada myös tehtyä pesäeroa työ- ja vapaa-aikaan. Tätä kyllä kannustan myös vahvistamaan. Yleisesti vois sanoa, että mielen palautumisessa työ-, opiskelu- tai jonkun elämän osa-alueen kuormituksesta ei oo kyse pelkästään levosta ja rentoutumisesta, vaan palautumista voi edistää myös uuden oppiminen, itsensä haastaminen sekä merkityksellisyyden ja yhteenkuuluvuuden kokemukset. Hyvin monenlaiset asiat. Tärkeätä onkin se, että jokainen pystyis rakentamaan näistä paloistaan itselle omanlaisen tavan palautua. Jos huomaa, että on vähän alipalautuneessa tilassa, voi miettiä, onko jotain sellaista, mitä haluais kokeilla. Tai onko jotain sellaista, mitä ei pysty tällä hetkellä tekemään niin paljon kuin itse haluaisi? Oisko jotain tapoja toteuttaa palautumista omien arvojen mukaan paremmin?

[Tunnusmusiikki 00:16:39]

Puhuja 1 [00:16:49]: Miten Jenni: Miten palautuminen näkyy sun työssä tai kohtaamisissa sun asiakkaiden kanssa? Pitääkö nuoret esimerkiksi palautumista kiinnostavana tai tärkeänä teemana? Tunteeks he minkä verran tän tyyppisiä asioita?

Puhuja 2 [00:17:08]: Kyllähän palautuminen ajatuksena, ja sen merkitys ja tärkeys, on monelle nuorelle, ketä omassa työssä oon kohdannu, aika vieras. Mut ei se oo pelkästään nuorten haaste. Kyl se on ihan myös, jos miettii omasta ystäväpiiristä tai kollegoiden kesken, niin ei tää mikään itsestäänselvä asia ole kenellekään. Tai monelle on, mutta monelle ei. Paljon nuortenki kanssa käydään sitä keskusteluu, mitä tässäkin on tuotu esiin. Mitä palautuminen on? Minkä takii se on tärkeätä? Miksi sitä pitäisi pohtia? Miksi pitäisi löytää hyviä keinoja palautua? Miten siitä hyöttyy? Senkin näkyväksi tekemistä, että kun opettelee keinoja palautua ja ottaa ne arkipäiväseks tavaksi itselleen, niin millaisia hyvinvointivaikutuksia sillä on itse kullekin. Miten sun työssä? Tuleeko näitä asioita pohdittua tai tuleeko ne esiin?

Puhuja 1 [00:18:35]: Tulee aika paljon. Must tuntuu, et sellanen, mikä usein puhututtaa paljon, on tämmönen aktiivisen ja passiivisen palautumisen välinen suhde. Erityisesti ehkä, uskaltaisin myös väittää, et meillä on kulttuurissa tietyllä tapaa se ajatus, että jos tekee kovasti töitä, niin siellä vapaa-ajalla palautumisen pitäis olla jotenki todella liinattua ja huippuunsa hiottua. Ihmiset usein innostuu aika vaativasta harrastamisesta. Myös omalla vapaa-ajalla aika tavoitteellisesta toiminnasta. Mikä sinänsä, eihän se toki ole huono asia. Peilaten niihin aiemmin puhuttuihin DRAMMA-mallin tekijöihin. Toki sieltä voi saada paljon merkityksellisyyttä ja uuden taidon oppimista. Mutta mikä nousee usein keskusteluun, on se, että ihmiset ihmettelee, että kun heillä on omasta mielestään paljon tälläsiä palauttavia ja mielekkäitä harrastuksia, mutta jotenkin he ei kuitenkaan palaudu. Aika usein siellä taustalla, kun tilannetta perataan, onkin se, että passiivinen palautuminen on unohtunut. Aktiivinen palautuminen on kuitenkin sen verran energiaa vievää. Ensin on tehnyt vaativaa työtä päivällä tai opintoja. Sen jälkeen, kun vapaa-aikakin on vaativaa. Sen jälkeen siihen tulee mahdollisesti päälle muut velvollisuudet kotona ja lähipiirissä. Paketti onkin aikamoinen siinä vaiheessa, jos siellä ei oo laisinkaan passiivisen palautumisen tapoja.

Puhuja 2 [00:20:33]: Tää näkyy ehkä korostuneesti tietyl tapaa omassa asiakastyössä, jossa kohderyhmänä on nuoret. Ehkä semmonen pelaaminen, tietokone- tai konsolipelaaminen tai aktiivinen somen käyttö voidaan nähdä palautumiskeinona. Mutta onko se välttämättä kauheen hyvä palautumiskeino? Ehkä juuri tää, mikä täs on tullu esiin: Näit palautumisen tapojakin on ehkä hyvä olla vähän erilaisia ihmisellä. Monesti silloin, jos vaikka tietokonepelaaminen on ollu nuoren tapa palautua, niin sitten kun toimintakyky ja jaksamista aletaan enemmän tarkastelemaan, voidaankin yhdessä nuoren kanssa havaita, että itse asiassa pelaaminen voikin olla, ja monesti onkin hyvin tehokas keino saada ajatukset hetkellisesti tauolle ja ikään kuin nollata tilanne. Mutta sitten monesti pelaamalla palautuvilla asiakkailla ehkä on paljon tämmösiä pitkittyneitä univaikeuksia ja keskittymiseen ja aikaansaamiseen tai oppimiseen liittyviä haasteita. Silloin voidaan yhdes pohtia ja kokeilla uusia palautumiskeinoja pelaamisen tilalle. Ehkä pelaamiselle annetaankin uusi merkitys harrastuksena, eikä tämmösenä rentoutumis- ja palautumiskeinona.

Puhuja 1 [00:22:22]: Tää olikin mielenkiintonen.

Puhuja 2 [00:22:26]: Samaahan pelaamisessa kuin somen sellasessa nopeatahtisessa, aivojen informaatiotulvalla täyttämällä tapahtuvaa. Sekin on hyvin kuormittavaa, jos sitä tekee paljon.

Puhuja 1 [00:22:46]: Varmasti! Voisko tavallaan ajatella, että riippumatta siitä, mitkä ne omat palautumisen ja rentoutumisen keinot tai harrastukset on, niin mitään ei kannata rakentaa yhden kortin varaan. Olis hyvä kaikilla tavoin, et keinoja olis enemmän. Varsinkin siinä vaiheessa, jos huomaa, et oma palautuminen alkaa olla vähän epätahtista, niin

viimeistään siinä vaiheessa havahtua siihen, mitä uutta mä voisin kokeilla. Löytyis itselle sopiva yhdistelmä.

Puhuja 2 [00:23:25]: Tosi hyvin kiteytetty.

[Tunnusmusiikki 00:23:28]

Puhuja 1 [00:23:37]: Miten sitten, jos puhutaan tällästä, et pitäis olla laaja valikoima eri palautumiskeinoja. Mitkä vois olla hyviä keinoja? Tai jos esimerkiksi nyt joku kuuntelee tätä podia ja pohtii, mitä uutta hän voisi kokeilla: Mikä voisi olla sellaista, mitä hän ei ole tehnyt tähän mennessä? Onks sul Jenni antaa vinkkejä siitä, minkä tyyppiset keinot koetaan usein hyväksi? Minkä tyyppisiä juttuja vois kokeilla ihan uutena? Tai mitä juttuja vois kokeilla lisätä omaan arkeen?

Puhuja 2 [00:24:16]: Aika paljon poimin sieltä sun aiemmasta puheenvuorosta näitä aiheita esiin. Lukemista ja piirtämistä pidetään ihan hyvinä palautumiskeinoina. Piirtämisen lisäksi esimerkiksi värittäminen. Nykyäänhän on paljon esimerkiksi aikuistenkin värityskirjoja. Lukemiseen yhdistäisin, niin eikö myös äänikirjojen kuuntelu vois olla tällainen hyvä palautumisen keino.

Puhuja 1 [00:24:51]: Kyllä ja mahdollistais samalla esimerkiksi luontokävelynkin. Siinä on monta mahdollisuutta samassa palautumiskeinossa.

Puhuja 2 [00:25:04]: Sitten semmoinen, mitä monet, jotka aktiivisesti harrastaa palautumista ja pitää huolen siitä, niin käyttää varmaan meditaatiota tai mindfulness-harjoituksia. Joogaa voidaan myös pitää tällaisena hyvinkin palauttavana, tehokkaasti palauttavana toimintana. Sitten yks asia, mitä asiakkaiden kans jonkin verran käytetään, niin tällainen huolihetkijattelu. Varsinkin silloin, jos on hyvin paljon asioita mielessä ja pitäis saada ajatuksia jotenki järkevästi tyhjennettyä päästä. Ottaa itselleen vaikka 10–15 minuuttia ja kirjottaa ylös kaikki huolet ja ajatukset ja asiat, mitkä mielessä pyörii. Sen jälkeen vapautuu ajatusta sille, et nyt ei tarvitse enää muistaa niitä huolehdittavia ja mieltä painavia asioita, koska ne on ylhäällä kaikki. Niihin voi silloin palata.

Puhuja 1 [00:26:16]: Tää olikin hyvä vinkki! Varmaan aika monelle meistä on tuttua se, että kun yrittääkin tehdä hyviä palautumisjuttuja, esimerkiksi kokeilee meditaatio- tai mindfulness-harjoitetta, niin huomaakin kesken harjoitteen, että oma mieli alkaa tuottaa tietynlaisia huoliasioita. Tai alkaa tuottaa niitä asioita, et mun ois pitäny hoitaa tää. Tai pitää

muistaa huomenna töissä tehdä toi. Tai vitsi mä unohdin maksaa sen yhden laskun. Luuleks sä, et tää vois toimii niin, et vois ensin pitää huolihetken ja sen jälkeen vois olla helpompaa keskittyä, on se sitten vaikka meditaatioharjoitus. Ikään kuin tyhjentyneellä mielellä.

Puhuja 2 [00:27:04]: Siinähan tulis varmasti semmonen tuplavaikutus palautumisesta, jos pääsis vielä oikein yhdistää näitä asioita keskenään. Muutenki tällaiset tietyn tyyppiset, ehkä tehtävälisat, auttaa työpäivästä palautumisesta. Jollain voi olla tapana, että joka päivä työvuoron päättyessä kirjottaa ylös asiat, jotka pitää muistaa tai pitää hoitaa seuraavana päivänä. Tai asiat, jotka jäi kesken. Itsel on ollu jo monta vuotta käytössä se, et perjantaisin mä kasaan ylös, mitkä asiat on jääny kesken tai mitkä asiat on jääny sil viikol hoitamat. Ja mitä seuraaval viikol pitää hoitaa. Jollon mä voin viikonlopun keskitty muuhun ku töiden miettimiseen. Sit mä tiedän, et maanantaina mä voin alottaa siitä, että mä palaan, et selvä, tämmöset asiat on tällä viikolla agendalla.

Puhuja 1 [00:27:56]: Toi onki tosi hyvä! Tätä pitääki kokeilla ite myös.

Puhuja 2 [00:28:01]: Sit ihan mun lemppariteema, mitä Anna on täs sivunnutkin jo muutamaan otteeseen, on tää metsän ja luonnon vaikutus palautumiselle. Tähän aiheeseen, jos haluu tutustuu lisää, niin ehdottomasti kannattaa mennä tonne Mielenterveystalon nettisivuille. Sieltä löytyy tosi paljon lisätietoo tästä aiheesta. Mä poimin sieltä muutaman tämmösen tosi mielenkiintosen faktan teille jaettavaksi. Jo noin 15–20 minuuttii luonnossa oleskelua auttaa laskemaan verenpainetta. Tää ei tosiaan tarkota sitä, et siel tarvis edes kävellä tai urheilla. Vaan verenpainetta alentava vaikutus tulee ihan vaan luonnossa istumalla. Tai vaikka rauhallisessa puistoympäristössäkin, jos ei ole mitään metsää ihan siinä kodin lähetyvillä. Kun näitä asioita on tutkittu, niin jo luonnon näkeminen ja kuuleminen saa aikaan positiivisii vaikutuksia. Luontokuvat ja äännet voi jopa lievittää kipua ja kohentaa mielialaa. Jos nyt et pääse itse metsään, niin YouTubesta löytyy tämmösiä metsäkävelyvideoita. Esimerkiks Mieli ry on tuottanut eri vuodenaikojen mukaiset metsäkävelyvideot. Täs on tämmönen pro tips taas sinne työpäivän keskelle, jos siellä tätä kuuntelet. Tänään voisit kahvitaulla, vaikka sen somen selaamisen sijasta tehdä tämmösen lyhyen, virtuaalisen luontokävelyn, jos ei se fyysisesti ole mahdollista.

Puhuja 1 [00:29:39]: Täähän on aivan loistava vinkki kaikkiin loskasiin päiviin, kun ei oikein huvittais talvella lähtee ulos.

Puhuja 2 [00:29:48]: Ja se, että metsää ja luontoo voi tuoda monilla muillakin tavoin ympäristöönsä. Voi tietokoneen taustakuvaks tai kännykän taustakuvaks laittaa luontokuvan. Tai tuoda työpöydälle vähän käpyjä, oksia tai muuta, kesällä kukkia tai muita luonnonmateriaaleja. Sitten tuolla, Annakin puhui sosiaalisuudesta ja vuorovaikutuksesta ja

siihen liittyvistä asioista. Tottahan se on, että rakkaiden ihmisten ja kotieläinten kanssakin vietetty aika on palauttavaa. Mutta sitten meiän elämässä voi olla sellasia ihmissuhteita hyvin paljon, jotka on ehkä enemmän kuormittavia. Tai tietyis tilanteis ne ei välttämättä ainakaan oo kovin palauttavia, vaan ne voi viedä energiaa entisestään. Ja sit se, että me eletään aika hälyisessä maailmassa. Koko ajan tulee, eri aistit täyttyy kaikenlaisista virikkeistä jatkuvasti. Varsinkin, jos on kovin hälyistä kanssakäyminen, se voi olla enemmän kuormittavaa. Ehkä semmoisena yhteenvetona tästä kaikesta on se, että palautuminen ei ole mikään irrallinen asia meidän arjesta, työstä, opiskelusta tai vapaa-ajasta, vaan sitä on hyvä tapahtua päivän mittaan. Työssä ja vapaa-ajalla. Ja sit se yksilöllisyys muistaa: Se, mikä toimii mulle, ei toimi välttämättä sulle. Itseä ja omia tarpeitaan kannattaa pysähtyy kuuntelee. Ja eiks niin Anna, et palautumisen tarve ja keinot voi varmasti elämäntilanteen, iän ja kaiken muun ansiosta muuttua matkan varrella? Välttämät ei kannata tuijottaa sokeesti, et tää on mun hyvä palautumiskeino. Tää on aina toiminu. Jossain vaihees voi olla, et se ei enää palvelekaan, vaan tarvii löytää joku uus.

Puhuja 1 [00:32:10]: Jep, näin ajattelen kans. Elämäntilanteita on hyvin monenlaisia. Hyvin eri tavat voi toimia eri tilanteissa. Ja myös sen muistaminen, että kun palautuminen on yleisesti kohtuullisesti hanskassa, ja arjen kuormitus ja palautuminen yleisellä tasolla kohtaa kohtuullisesti toisensa, niin silloinhan ihmisellä on aika hyvä määrä resilienssiä. Jokaisen päivän ei tarvitse olla yhtä palauttava, eikä se silloin ole niin vaarallista, jos välillä tulee kuormittavampia jaksoja, kun tilanne pitkällä tähtäimellä kuitenkin tasoittuu. Eli sen muistaminen, et ei tarvitse huolestua, jos elämässä on niitäkin päiviä tai jaksoja, kun tuntuu, et tavanomaiset palautumiskeinot ei riitä. Se kuuluu myös ihan tavalliseen arkeen. Yleensä me jaksetaan sitä, kunhan sitä ei jatku liian kauan.

Puhuja 2 [00:33:11]: Ja jotenki itse ajattelisin näin, et onnistuneen palautumisharjoitteen jälkeen olo on kehossa ja mielessä rauhallinen ja tyydytetty. Mutta myös tietyllä tapaa energinen. Se on myös voimaannuttava kokemus.

Puhuja 1 [00:33:36]: Hyvin koostettu. Mä mietin vielä palautumisteemasta, kun nykyään puhutaan tosi paljon erilaisista älykelloista ja -sormuksista, joiden kautta ihmiset mittaa palautumista ja rentoutumista ja toisaalta kuormitusta, stressiä ja urheilua. Itsekin istun täällä nyt tällainen älykello ranteessa...

Puhuja 2 [00:34:03]: Täältä löytyy myös.

Puhuja 1 [00:34:05]: Ja niin näyttää olevan Jennilläkin. Mä kysyisin Jenni, mitä mieltä sä oot itse siitä? Miten sä oot kokenu tämmöset älylaitteet palautumisen tukena?

Puhuja 2 [00:34:17]: Mä vihaan tätä omaani henkilökohtaisesti. Tää näyttää mulle tosi harvoin sellasta palautuneen tilaa. Nytkin tää on kolme tuntii näyttäny stressaantunutta, vaikka en koe asiaa näin. Mä ehkä ajattelen, et nää on tälläsiä hyviä renkejä, mutta huonoja isäntiä, nää älylaitteet. Mä uskon, et silloin varsinkin, kun harjotellaan palautumista. Ja silloin, jos on paljon kuormittavia asioita ja silloin, jos on haasteita palautumisen kanssa, niin se on ihan tosi hyvä, et joku vähän ulkopuolelta näyttää sulle sitä, mikä tilanne on. Pystyt alkaa oivaltaa, et ehkä mä oikeesti tarviin palautumista. Tai jonkinlaista rauhoittumista tähän hetkeen. Mut siin on ehkä se riski, että jos palautumista alkaa älylaitteen takia suorittamaan, niin sit se alkaa kuormittaa meidän järjestelmää. Silloin palautuminen jää pois.

Puhuja 1 [00:35:26]: Eli seuraavaks, kun saadaan podi purkkiin, me lähdetään Jennin kanssa tosta kahville ja miettimään hänelle uusia palautumiskeinoja.

Puhuja 2 [00:35:34]: Kyllä.

Puhuja 1 [00:35:36]: Ehdottomasti.

Puhuja 2 [00:35:37]: Ja sitten tosi paljon hyvää, me ollaan annettu tässä jo vähän vinkkejä, mut hyvää lisätietoa ja vinkkejä palautumisesta löytyy esimerkiks Työterveyslaitoksen nettisivuilta. Suositellaan surfailee.

Puhuja 1 [00:35:53]: Kyllä.

[Tunnusmusiikki 00:35:55]

Puhuja 1 [00:36:05]: Me haastetaan sut nyt, hyvä kuulija, miettimään, miten sinä voisit palautua tänään? Millaisen pienen palautumiskeinon voisit ottaa omaan arkeesi, vaikka ihan päivittäiseksi rutiiniksi? Miten Jenni ajattelisit: Mitä palauttavaa voisit tehdä tässä tänään tai huomenna?

Puhuja 2 [00:36:27]: Mä ajattelen, että tänään mä voisin ottaa sen virtuaalisen metsäkävelyn. Tuolla on tällä hetkellä aika liukasta, ja mulla on hyvin haasteellista

liikkuminen liukkaalla mun polvieni kanssa. Mä haluisin lähtee ehkä testaa tän virtuaalisen metsäkävelyn vaikutusta itseeni tänään.

Puhuja 1 [00:36:49]: Kiva!

Puhuja 2 [00:36:52]: Mites Anna? Miten sä palaudut tästä meidän podinauhotuksen rasituksesta?

Puhuja 1 [00:37:00]: Tästä vaaditaankin ihan kunnon palauttavia toimia varmasti. Mä ajattelin... Mä jotenki kiinnostuin, kun juteltiin siitä palautumisen DRAMMA-mallista ja uuden taidon opettelusta. Se vois olla ehkä sellainen, mitä lähtisin seuraavaksi kokeilemaan. Mä tsekkailin tässä vasta tälläsii erilaisia vinkkejä, miten vois tehdä kotona hyvää pastaa silleen, et tekisin pastan aivan itse.

Puhuja 2 [00:37:38]: Vau!

Puhuja 1 [00:37:40]: Mun tekis mieli kokeilla tätä. Voisko tämmönen vähän kunnianhimosempi kokkaaminen olla palauttavaa?

Puhuja 2 [00:37:48]: Vai kuormittavaa.

Puhuja 1 [00:37:48]: Vai kuormittavaa. Ja onko lopputulos se, että mieli on rentoutunut, mutta keittiö on hyvin sotkuinen. Sitä en tiedä vielä, mutta lähden testailemaan.

Puhuja 2 [00:38:01]: Hienoa! Me lähdetään tästä jatkaa matkaa eteenpäin. Mennään toteuttaa meidän tän päivän palautumisharjoituksii eteenpäin tästä. Kiitos, kun kuuntelit! Me oltiin Anna ja Jenni. Tää oli OnnistuLivenä.

[Tunnusmusiikki 00:38:37]

[äänite päättyy]