

VOIMAVARAHELPPI
TYÖNTEKIJÖIDEN JA
ORGANISAATIOIDEN
TUKENA

Happi Health

happi



Voimavarat kohenemaan keskustelun avulla

Väsymys ja matala fiilis voivat olla merkkejä lähestyvistä uupumuksesta. Asiaan täytyy reagoida, jotta se ei pahene ja pahimmillaan lamautta koko yksilöä sekä heijastu työyhteisöön.

Kun mieliala laskee eikä ihminen tunne olevansa tasapainossa, voi vointi lähteä lipumaan kohti uupumusta. Moni ei tässä vaiheessa huomaa väsymistä vaan lisää kierroksia entisestään.

Seuraukset voivat olla ikävät, ellei tilanteeseen puututa ajoissa. Asia on tärkeä myös työyhteisön kannalta: jos yksi uupuu, saattavat sen seuraukset vaikuttaa koko työyhteisöön.

”Kun mieliala on laskenut, voi olo olla sellainen, ettei mikään huvita. Fiilis on väsynyt, töissä ei riitä motivaatio, ei jaksaa harrastaa eikä tehdä kivoja juttuja. Näkemys itsestä on ankea”, mielenhuollon asiantuntija **Soile Roth** kuvailee.

Vointiin saattavat liittyä univaikeudet: unta voisi riittää vaikka kuinka tai uni voi olla katkonaista. Ihminen ei välttämättä jaksaa pitää huolta kodista tai olla ystäviensä kanssa.

Työkaverissa tai läheisessä voimavarojen hiipumisen voi tunnistaa siitä, että henkilössä tapahtuu jonkinlainen muutos. Sosiaalinen persoona voi muuttua vetäytyväksi ja varautuneeksi eikä ole yhtä ulospäinsuuntautunut ja energinen kuin ennen.

Voi myös olla, että hän on surullisempi, hänen on vaikea tehdä päätöksiä tai hän ei pysty keskittymään yhtä hyvin aiemmin.

Mitä tällaisessa tilanteessa pitäisi tehdä?



Paras apu mielenhuollon ammattilaiselta

Mikäli vointi alkaa lipua edellä kuvatun kaltaiseksi, olisi tilanteelle tehtävä jotakin – muuten voimavarat alkavat huveta entisestään ja seurauksena voi olla esimerkiksi uupumus.

”Tärkeää on tunnistaa ajoissa, että nyt voimavarat alkavat olla lopussa. Tässä kohtaa pitäisi pohtia, mitä arjessa voisi tehdä toisin”, Roth kuvailee.

Parasta olisi päästä keskustelemaan omasta tilanteestaan mielen ammattilaisen kanssa.

”Ammattilainen auttaa työstämään omaa ajattelua ja ottamaan arkeen erilaisia keinoja hyvinvoinnin lisäämiseen. Keskusteluavun lisäksi voimavaroja voi saada esimerkiksi liikunnasta ja läsnäoloharjoituksista. Näiden avulla vireystilaa saadaan nostettua ja päästään tähän hetkeen. Mielen ammattilainen myös huomaa, jos tilanne on jo kääntynyt vakavammaksi”, Roth kuvailee.

Millainen keskusteluapu toimisi tilanteessa parhaiten? Mistä sitä voisi saada?



”Tärkeää on tunnistaa ajoissa, että nyt voimavarat alkavat olla lopussa.”

– **Mielenhuollon asiantuntija**
Soile Roth



Voimavarahelpi tueksi muutokseen

Yksi keino lähteä ratkaisemaan konkreettisia haasteita tai epämääräistä outoa oloa on ottaa organisaatiossa käyttöön Happi Healthin palvelut.

Hapen Helpit ovat yhden–viiden kerran kokonaisuuksia, jotka on suunniteltu tukemaan elämän ja työelämän yleisimmissä haasteissa. Helpissä asiakas tapaa Valviran hyväksymän terapeutin tai psykoterapeutin sovelluksen kautta – luottamuksella ja kaikessa rauhassa.

Helpeistä Voimavarahelpi soveltuu tilanteeseen, jossa voimavarat alkavat olla vähissä. Nopeasti käyttöön otettu keskusteluapu voi pelastaa oman olotilan – ennen kuin se uhkaa painua vakavammaksi.

”Voimavarahelpi antaa voimavaroja arkeen. Se tukee ihmisen minäpystyvyyttä ja auttaa vahvistamaan oman elämän tukipilareita. Helpin mielikuvaharjoitukset vahvistavat toiveikkuutta ja mielen hyvinvointia”, Roth kertoo.

Roth on huomannut, että asiakkaiden olo alkaa helpottaa usein jo ensimmäisellä keskustelukerralla.

► **Lue seuraavalta sivulta, mitä Voimavarahelpi sisältää.**

Näin Voimavarahelppi antaa virtaa arkeen

Tällainen **Voimavarahelppi** on:

- Helppi auttaa tilanteessa, jossa voimat ovat huvenneet ja vaarana on, että ihminen uupuu.
- Helppi koostuu enintään viidestä videotapaamisesta henkilökohtaisen terapeutin kanssa sekä teemoittain etenevistä aiheista.
- Teemat sisältävät tietoa lisäävää materiaalia, tehtäviä ja harjoituksia, jotka tukevat tilanteen ratkaisemista.
- Terapeutin kanssa käydään jokaisella tapaamiskerralla läpi tehtävien ja harjoitusten sujumista. Lisäksi Helpin sisältöä täydennetään yksilöllisillä aiheilla ja tavoitteilla – asiakaslähtöisesti ja ilman suorittamisen painetta.
- Kaikki asiantuntijamme ovat Valviran hyväksymiä psykoterapeutteja tai terapeutteja.

► Lue seuraavalta sivulta vinkeistä, joita Voimavarahelppi antaa.





3 x Voimavarahelpin vinkki

Voimavarahelppi auttaa löytämään esimerkiksi tällaisia ratkaisuja:

1. Helppi auttaa keksimään keinoja, joiden avulla arkeen saa iloa, energiaa ja väljyyttä.
2. Helppi antaa ratkaisuja, joiden avulla ajatukset muovautuvat positiivisemmiksi ja toimintakyky vahvistuu.
3. Helppi auttaa säätämään kuormitusta, jottei toimintakyky heikkene.

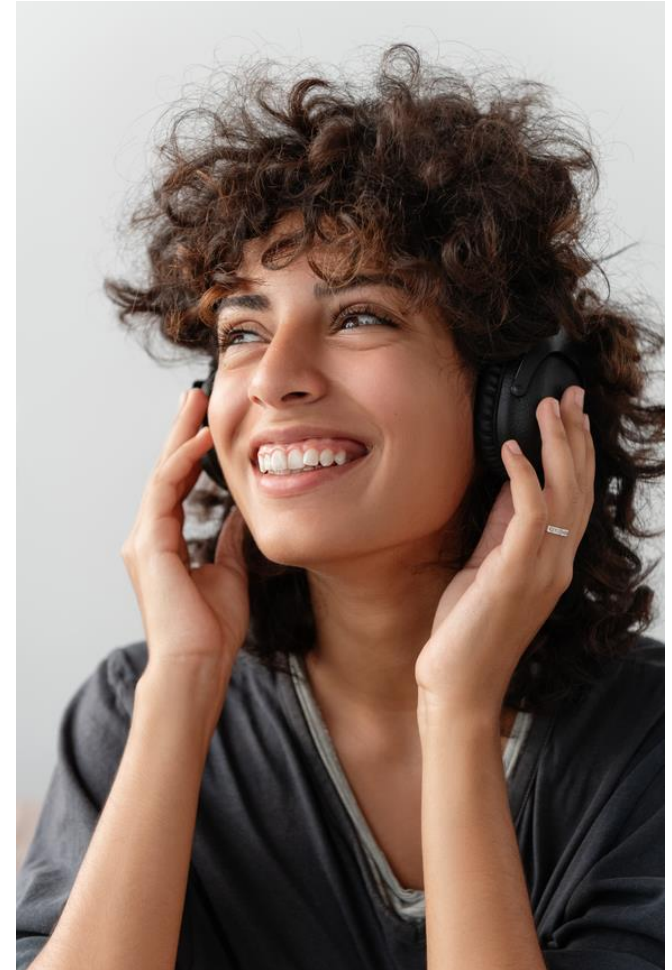
► Lue seuraavalta sivulta oivalluksista, joita Voimavarahelppi antaa.

3 x Voimavarahelpin oivallus

Terapeutin kanssa voidaan pohtia esimerkiksi seuraavia asioita:

1. Millaiset muutokset ja harjoitukset auttaisivat jaksamaan arjessa ja tuomaan siihen hengähdystaukoja?
2. Mitkä ovat arvoni ja miten ne näkyvät arjessani? Miten arkea pitäisi muokata, jotta arvot tulisi huomioitua paremmin?
3. Miten tunnistan ja ilmaisen omat rajani ja tarpeeni ajoissa niin, etten ajaudu stressin kouriin.

► Lue seuraavalta sivulta, miksi organisaatioiden kannattaa panostaa työntekijöidensä mielen hyvinvointiin.



Mielen hyvinvointiin sijoittaminen on organisaation etu

Uupuminen, pitkät sairauslomiat ja työntekijöiden vaihtuvuus aiheuttavat yrityksille merkittäviä kustannuksia.

Matalan kynnyksen mielenhuoltopalvelu auttaa työntekijöitä ennakoivasti jo ennen kuin ongelmat kasvavat liian suuriksi.

Työntekijän voimavarojen tukeminen on koko organisaation etu.

Happi Healthin matalan kynnyksen mielenhuoltopalvelu on tukena organisaatiosi arjessa – nyt ja tulevaisuudessa!

► Kiinnostuitko Hapen Helppi-paketista? Hienoa! Lue seuraavalta sivulta, miten nyt kannattaa edetä.



Haluatko kuulla lisää työelämätaitoja ja muita työntekijöidesi haasteita ratkovista Helpeistä?

► Jätä yhteystietosi lomakkeen kautta tai varaa esittelyaika kalenterista, niin pääset kuulemaan lisää.

► Voit myös lähettää sähköpostia tai soittaa suoraan asiantuntijoillemme.

Toivottavasti kuulemme sinusta pian! ♥

Lue lisää Happi Healthista!





happi

Lähteitä:

- [Mistä on kyse, kun puhutaan voimavaroista? | Terveyskylä](#)
- [Stressi ja työuupumus | Työterveyslaitos](#)
- [Stressin hallinta | Mieli ry](#)
- [Masennus | Mieli.fi](#)