**Kysely koronaepidemian vaikutuksesta työhön ja työhyvinvointiin**

Edellisessä uutiskirjeessä kysyimme, miten koronatilanne on vaikuttanut työn tekemiseen ja erityisesti millaista tukea henkilöstö kaipaa työn sujumisen helpottamiseksi. Eniten vastauksia (84,3%) tuli perusturvan, sekä kasvun ja oppimisen toimialoilta.

Kyselylle oli selkeä tilaus. Kaikkien vastausten tarkka läpikäyminen näin suuressa aineistossa on melko mahdotonta, mutta seuraavassa yritetään tiivistää yleisimmät vastaukset. Tarkoituksena on antaa työntekijöiden ääni kuuluviin rehellisesti ja kaunistelematta. Siksi tässä koonnissa käytetään vastanneiden autenttisia vastauksia runsain mitoin. Asioida tulee uskaltaa tuoda esiin, niin positiivisia kuin negatiivisiakin. Emme opi ellemme kuuntele toisiamme.

Ensimmäisenä kysyimme, miten muutokset ovat vaikuttaneet työhyvinvointiisi itselläsi ja työyksikössäsi. Vastausten keskiarvot olivat 2,67 ja 2,64. Koronatilanteen on siis koettu hieman heikentäneen työhyvinvointia kokonaisuudessaan.

Alla kysymykset 2 ja 3, sekä niiden vastaukset. Niistä voi päätellä, että monenlaista muutosta työn tekemisessä on havaittavissa ja että ilmenemiskenttä on varsin laaja-alainen. Vain 13 vastaajaa koki, ettei työ ole muuttunut lainkaan. Kysymyksessä 3 voi myös havaita jakautumisen, niihin, jotka kokevat, että muutokset ovat vaikuttaneet työhyvinvointiin vähän tai erittäin vähän. Hieman yli puolet (55%) vastaavasti kokivat, että muutokset ovat vaikuttaneet työhyvinvointiin paljon tai erittäin paljon

**Miten muutokset ovat vaikuttaneet omaan työhyvinvointiisi?**



.



Avoimia kysymyksiä oli yhteensä 6, joista ensimmäisessä kysyttiin: **Miten koronaepidemia on vaikuttanut työhösi?**

**Osalla työ oli muuttunut etätyöksi:**

* Työ on osittain etätyötä ja vaatii tavoitettavissa oloa myös iltaisin sekä viikonloppuisin. Näin ollen työn kuormittavuus on lisääntynyt huomattavasti. Jatkuva ajan hermolla olo.
* Työmäärä on kasvanut (varsinkin opetuksen osalta) ja koneella olo entisestään lisääntynyt.
* Osa työkavereistani on siirtynyt etätöihin. Työyhteisöni on pienentynyt ja pääsääntöisesti jäljelle jääneet työskentelevät tiiviimmin työhuoneissaan.

**Toisilla työn luonne oli muuttunut suojavarustuksen osalta:**

* Itse työ samaa, mutta suojautumiskäytännöt tässä uudessa tilanteessa ennestään kokemattomia. Tämä tuonut haasteita, kuormitusta työhön lisää.
* Työtehtävät pysyneet samoina, mutta työssä suojautuminen on lisääntynyt. Työhöni kuuluvia työpisteitä on eriytetty tai eristetty.
* Työssäni on enemmän suojautumissääntöjä ja psyykkistä ja henkistä kuormaa.

**Jotkut työntekijät ovat siirtyneet toisiin työtehtäviin:**

* Työnsiirto vakasta perusturvaan.
* Työtiimi on vaihtunut.
* Täysin uusi työnkuva ja työyhteisö.

**Monet havaitsivat työmäärän lisääntyneen:**

* Työnmäärä tuplaantunut
* Työ on lisääntynyt valtavasti.
* Lapsiryhmä on pienentynyt, mutta myös lähihoitajat ovat muissa tehtävissä. Työ ei siis ole vähentynyt, vaan tehdään pienemmällä henkilömäärällä. Myös hoitajille kuuluvat tehtävät.

**Toisilla puolestaan vähentynyt:**

* Joinakin päivinä työmäärä vähentynyt, koska riskiryhmien potilaita peruttu. Tilalle on kyllä tullut päivystyspotilaita.
* Ryhmien ja yhteisöjen kanssa tehtävän työn määrän vähenemisen myötä työn kokonaismäärä on ensimmäistä kertaa vuosiin hallittavissa oleva kokonaisuus ja ehtii kerrankin tekemään työnsä hyvin!

## Seuraavaksi kysyimme: Millaisin keinoin sinun työhyvinvointia ja työssä jaksamista voisi parhaiten edistää?

## Monissa vastauksissa ilmenee, että työn tekemistä helpottaa hyvin suunniteltu työ, jossa on selkeät ohjeet ja jossa tiedotus toimii hyvin.

* Että saisimme selkeät ohjeet työskentelyyn ja asianmukaiset, puhtaat suojaimet.
* Selkeä tiedottaminen, vastausten saaminen nopeassa aikataulussa hallinnollisissa asioissa/ henkilöstöasioissa.
* Tällä hetkellä työvuorosuunnittelu, joka toiminut mielestäni ihan ok. Yleinen keskustelu koronasta työpaikalla -> toteutuu päivittäisinä infotilaisuuksina. Työssä jaksamista ja työhyvinvointia lisää tiimien välinen hyvä henki + yhteistyö koronasta huolimatta. Koronatiedotusta lisää työntekijöille.
* Ajantasaista tiedottamista lisää, että henkilöstö kuulisi uusimmat linjaukset talon sisältä eikä median kautta esim. Äksän nettisivuilta.
* Asianmukaiset suojavarusteet (joita nyt ollaan saatukin), ajantasaisesti päivittyvä toimintaohjeistus.
* Tiedotus lisää turvallisuuden tunnetta, että ei olla yksin tilanteessa. Tiedotuksella on tärkeä rooli tässä ajassa.
* Kysymyksiin vastattaisiin, saisi asianmukaiset varusteet ja päivitetyt ohjeet esimieheltä eikä kuulopuheena toisen esimiehen alaisilta. Olisi myös mukava saada kiitosta tehdystä työstä ja joustosta.

**Esimiehen tuki ja palaute koetaan tärkeäksi.**

* Esimiehen tuki ja saatavilla oleminen mahdollistavat tarvittaessa tuen ja avun vaikeisiin tilanteisiin. Huumorin salliminen työyhteisössä. Luottamuksellisuus ja avoin keskusteluilmapiirin ylläpitäminen työyhteisössä. Uskallus puhua peloista ja ahdistuksesta, jotka liittyvät tulevaisuuteen.
* Työssä pitäisi poikkeusoloissakin olla sovittuna selkeät sovitut kontaktit esimiehen ja työyhteisön kesken.
* Esimies ei alkuun tainnut arvostaa työpanostamme etänä, vaikka työtä on ollut enemmän kuin mihin työaika on riittänyt. Esimiehen tuki on kuitenkin tärkeää ja se, että hän aidosti kysyy myös kuulumiset, kun ollaan yhteyksissä.
* Johdon tuki on ehdottoman tärkeää. Pitkät päivät ja parhaansa yrittää omien oppilaiden ja kotien hyväksi tätä työtä tehdään.
* Palaute ja kannustus esimieheltä, sitä ei juurikaan tällä hetkellä tule. Viestintä esimieheltä tulisi olla avointa ja reilua, alaisten huolet ja murheet tulisi ottaa tosissaan, eikä vähätellä. Kaikilla on varmasti kiire, mutta esimiehellä pitäisi olla aikaa myös hoitaa niitä esimiestehtäviä, jotta alaiset voisivat paremmin.
* Etätyö on hyvinkin yksinäistä. Joten kaipaisin säännöllisiä (etä) tiimipalavereja tai muuta säännöllistä yhteydenpitokäytäntöä. Tai kannustusta siihen vähintäänkin.

Lisäksi esimieheltä kaipaisin edes toisinaan yhteydenottoa ja kuulumisten kyselyä.

* Esimies on pyrkinyt olemaan runsaasti tukena mistä hänelle iso kiitos. Tiukan kevään jälkeen olisi ollut mahtavaa saada hieman helpotusta työhön mutta tässä tilanteessa työmäärä on vain lisääntynyt ja tapaukset muuttuneet haasteellisimmiksi. Pelkään tulevaa kesää, sillä loma-aikana on hoidettavana kahden ihmisen työt samaan aikaan.

**Moni toivoi työrauhaa ja työn arvostusta:**

* Saisimme tehdä työmme rauhassa ilman jatkuvaa odotusta siitä, kuka siirretään toisiin tehtäviin. Ettei tarvitsisi koko ajan todistella, että kyllä täällä työtä riittää.
* Annettaisiin työrauha eikä joka viikko annettaisi ymmärtää, että työyhteisössä on liikaa työntekijöitä!
* Sillä, että opettajien etätyötä arvostettaisiin, koska tässä tehdään runsaasti ylitöitä jatkuvasti ilman korvausta. Varsinkin alkuun tuli epäsuoraa vihjailua siitä, teemmekö oikeasti töitä vai lusmuilemmeko vain ja olisi pitänyt oikein työajanseurantaa tehdä.
* Olen sopeutunut yhdistettyihin tiimeihin ja vaihtuviin työvuoroihin. Olisi hienoa, jos työtäni arvostettaisiin niin paljon, ettei tarvitse miettiä lomautetaanko meidät vai siirrynkö joihinkin muihin tehtävin, milloin ja mihin.
* Täällä omassa yksikössä on tekemistä ja kerrankin aikaa tehdä sellaisia tehtäviä, joihin tavallisessa arjessa ei ole aikaa! Nyt viesti kaupungilta on, että meitä on liikaa. Työnantajan taholta olemme ison suurennuslasin alla. ANTAKAA MEILLE TYÖRAUHA JA ARVOSTAKAA TYÖTÄMME!
* Sillä, että työni saisi myös ylemmän johdon arvostuksen ja minun ammattitaitooni luotettaisiin. Lähin esimies ja työyhteisö kannustavat toisiaan ja pitävät yllä positiivista henkeä, mutta ylempi johto tuntuu epäilevän työn laatua.

**Hyvä työyhteisö on arvokas ja helpottaa työntekoa:**

* Työyhteisön yhteiset palaverit, joissa mietitään yhdessä, miten muuttuneissa olosuhteissa toimitaan.
* Hyvä yhteistyö, kahvitauot, palaverit, kannustava ilmapiiri.
* Säännölliset etätapaamiset työyhteisön kanssa
* Autetaan toinen toisiamme tarvittaessa, joukossa on voimaa.

**Etätyössä nähtiin hyviä puolia:**

* Omassa työssä etätyö on tarjonnut selkeitä hyötyjä ja edistänyt työ- ja muuta hyvinvointia. Työmatkoista säästynyt aika on siirtynyt perheelle, liikunnalle ja levolle. Olo on virkeämpi.
* Etätyössä on tärkeää kuitenkin se, että tuntee kuuluvansa porukkaan, vaikka työskenteleekin yksin. Henkilöstön yhteiset etäkahvit tms. voivat olla hyvä tapa muistuttaa tästä ja siitä, että jokainen tekee tahollaan tärkeää työtä, vaikka nenätysten ei nähtäisikään.
* Etätyöskentely kotoa käsin on toiminut hyvin. Etänä työskentely on jopa tehokkaampaa, kun pystyy keskittymään asioihin ilman häiriöitä. Myös jatkossa toivon etätyöskentelyn olevan mahdollista.

**Seuraavat kaksi kysymystä käsittelivät, millaista tukea työpaikoilla koetaan tarvitsevan**.

*Vastausten tematiikka oli hyvin samanlainen kuin aikaisemmassa kysymyksessä. Hyvää, kuuntelevaa, kannustavaa johtamista peräänkuulutettiin. Työrauha, työn arvostus, sekä avoin keskustelu koettiin tärkeäksi. Joillakin työpaikoilla nämä asiat koettiin hyvin hoidetuksi, toisilla kehittämistä ja haasteita on enemmän. Parissa vastauksessa kerrottiin halusta saada työnohjausta. Esitettiin myös toive, että kriisiajan tapahtumia pitäisi käydä yhdessä läpi, kunhan tilanne on normalisoitunut.*

* "Koronapalavereita" eli järjestetään mahdollisuus avoimeen keskusteluun, jossa mahdollisuus jakaa myös infoa.
* Kiitos ja kunnioitus mahdollisesta epidemiatyöstä esim. palkan ja muiden etujen muodossa.
* Selkeää viestintää johdolta tilanteesta, asioiden avointa viestintää, epävarmuus lisää huonovointisuutta ja vaikuttaa jokaisen jaksamiseen. Tieto kaupungin asioista ensin henkilöstölle esim. Intran kautta ja sitten vasta lehtiin.
* Sähköposteihin vastaamista kohtuuaikataulla nimenomaan siihen kysymykseen, mihin selkeää kannanottoa odottaa. Esimiehellä suuri merkitys!
* Olemme saaneet hyvää tukea johtajaltamme, kyselee vointia ja kuulumisia jaetaan viikoittain useamman kerran, tosinaan päivittäin.
* Yhteisöllisyyttä, avoimuutta, viestinnän läpinäkyvyyttä.
* Olemme hyvä porukka ja tuemme hyvin toisiamme. Jos ei tiedetä tai osata, otetaan selvää ja opetellaan.
* Alun perinkin työyhteisön asiat ihan rempallaan ja levällään, toiveessa olisi, että jatkossa (kun poikkeustila ohi) saisimme kaikki työnohjausta ja todella tilanteiden selvittelyä.
* Keskustelua, selkeitä ohjeistuksia, "yhteen hiileen" puhaltamista ja työntekijöiden kannustamista, että tästä jaksettaisiin "nousta" ylös ja jaksaa töissä myös kriisin jälkeen.
* Toivoisin esimiesten/kaupungin näkevän työntekijöidensä hyvän ammattitaidon ja luottavan myös siihen. Positiivista palautetta kaiken puutteen, koulutustarpeen näkemisen ja epäilyksen sijaan -kiitos.

**Seuraavassa kysymyksessä pyysimme jakamaan seikkoja ja käytänteitä, jotka ovat helpottaneet selviytymistä koronakriisin keskellä**.

*Vastastauksista ilmenee, että kollegiaalinen tuki ja muiden kohtaaminen, vaikkakin etänä, on auttanut jaksamaan. Myös oma positiivinen asenne auttaa, sekä huumori työkavereiden kesken. Voimavaroja lisää, jos pystyy keksimään muuta ajateltavaa kuin korona ja muistaa ulkoilla, levätä, syödä hyvin*.

* Työyhteisön tuki. Jokainen tuntuu olevan valmis auttamaan toista, jos ongelmia ilmenee.
* Huumori ja hyvä yhteishenki. Tsemppi.
* Suurin vahvuus on se, että omasta työstä meitä siirtyi uuteen paikkaan useampi henkilö ja voimme jakaa kokemuksiamme. Pidämme yhteyttä kaikkien omien työkavereiden kanssa, jotka ovat siirtyneet samoihin tai eri yksiköihin.
* Työkavereiden vertaistuki on ollut tosi tärkeää! Meillä on (vapaaehtoinen) WhatsApp-ryhmä, jolla on voinut pitää yhteyttä muihin ja käsitellä myös huumorin keinoin tätä tilannetta.
* Kirjalliset ohjeet ja niiden jatkuva päivitys. Palavereista saadun informaation jakaminen. Kerrotaan, miten muualla vastaavissa yksiköissä sairaanhoitopiirinalueella toimitaan. Vuorovaikutustaidot työyhteisön sisällä ovat nousseet arvoon arvaamattomaan!
* Yhteistyö/tiimityö, ettei ketään jätetä yksin.
* Tiivis yhteistyö, aktiivinen viestittely, etätapaamiset, tehtävien jakaminen lähikollegojen kanssa vahvuuksienkin mukaan vähentänyt kunkin omaa työtaakkaa.
* Kun on saanut kertoa ja jakaa tuntemuksiaan muiden vastaavassa tilanteessa olevien kanssa aidosti ja kaunistelematta. Ja lopuksi kun on saanut kaivettua positiivisen asenteensa esiin.
* Säännöllinen liikunta ja ulkoilma, työn rajaaminen (työaika, eikä kone koko ajan esillä), hengitysharjoitukset, hyvä yöuni, videopuhelut ystävien ja kollegojen kanssa sekä keskittyminen elämän positiivisiin asioihin ja huomaamaan ne.
* Arjen rytmi ja rakenne, selvät siirtymät työhön ja vapaalle.
* Utelias ja positiivinen asenne uutta tilannetta kohtaan: uuden oppiminen, kun on pakko, kehittämisasenteen vaaliminen - miten hyödynnän koronakevään oppeja, huomioita, ajatuksia ja kokemuksia työssä normaaliloissa. Ideoita kyllä riittää!

**Kyselyn viimeinen osio oli varattu avoimelle palautteelle**.

*Myös tänne tuli vastauksia runsaasti. Ylivoimaisesti eniten mieliharmia on aiheuttanut siirto toiseen työpaikkaan ja erilaisiin työtehtäviin, kuin mihin on totuttu. Myös tapa, jolla asia hoidettiin ja siirtymisestä ilmoitettiin, sai rukkasia. Työntekijöiden henkilökohtainen elämäntilanne, osaaminen ja koulutus olisi vastausten mukaan pitänyt huomioida paremmin. Siirtyneiden perehdytys oli osin puutteellista ja lääkelaskuja piti opiskella omatoimisesti. Vastauksissa toivottiin myös selkeää tiedotusta siitä, milloin omalle työpaikalle voi palata ja miten lomat pidetään.*

* Erilaista tietoa eri tahoilta. Voiko odottaa vakatyössä olleelta vanhustyön osaamista heti toisella viikolla? Päättäjän ja ohjeiden jakajan kannattaisi paikan päälle tulla itse kokeilemaan!
* Lyhyt perehdytysaika täysin uuteen työhön, vastuun kantaminen täysin tuntemattomista asioista kuormittaa henkisesti.
* Pakkosiirto, ei valinnanvapautta, ei työhyvinvointia eikä työmotivaatiota lisää. Sairaudet ja rajoitteet olisi pitänyt huomioida.
* Olisi hyvin suunnitellut vaihtoehdot ja a ja b minkä mukaan toimitaan, kun tilanne elää. Eikä niin, että joka viikko suunnitelmat muuttuvat tulee ehkä sitä ja ehkä tätä, mutta mistään ei ole varmuutta. Jatkuva epätietoisuus on todella kuluttavaa ja vaikuttaa työmotivaatioon.
* Äkillinen työtehtävien ja työyhteisön muuttuminen, johon itse ei ole pystynyt vaikuttamaan, on tuonut suurta painetta ja ahdistusta. Koskaan aikaisemmin en ole voinut näin huonosti työasioiden vuoksi.
* Siinä ei jää aikaa eikä motivaatiota opiskella lääkeasioita, joita ei tämän ajan jälkeen enää tarvitse. Ymmärrän kyllä tiedon tarpeellisuuden työn ja turvallisuuden kannalta, mutta tämän tiedon voisi jakaa vaikka pitämällä lääkekoulutuspäivän tai pari meille siirtyneille.
* Henkisesti tämä on ollut monelle vaikeaa aikaa. Olen nähnyt, miten vahvatkin ihmiset ovat murtuneet paineen alla.

**Tähän loppuun vielä muutamia kommenttejanne:**

* Minulle tämä on ollut positiivinen kokemus ja innolla olen uusiin hommiin lähtenyt. Kaikilla ei varmasti näin ollut.
* Nyt osaa arvostaa omaa työpaikkaa eri lailla, kun on ollut muualla töissä ja nähnyt miten raskasta on vuorotyö!
* Sopivin väliajoin vaikka näin radikaalejakin muutoksia työhön. Virkistävää välillä nähdä muuta työtä ja työyhteisöjä. Osaa arvostaa, myös omaa työtään enemmän.
* Yhteisöllisyyden toimivuus auttaa hankalissa ja epätietoisissa tilanteissa. Koen, että työyhteisömme on hyvällä tavalla yhdenmukaistunut ja koemme olevamme samaa tiimiä enemmän, kuin aikaisemmin. Toistemme arvostus näkyy ja kaikki haluavat hyvää toisilleen. Uskallamme myös puhua peloista ja ahdistuksista unohtamatta huumoria. Tässä on työyhteisössä nähtävissä selkää kasvua ja yhteen hitsautumista.
* Olen ollut innoissani, kuinka paljon uutta voi oppia reilussa kuukaudessa. Ennen pelkäsin kaikkea tieto- ja viestintätaitoihin liittyvää, enkä uskonut osaavani. Nyt olen sujuvasti kokeillut ja oppinut itse uutta. Olen yllättänyt itseni ja huomaan pärjääväni.
* Omaa työhyvinvointiani on edistänyt positiivinen ja luottavainen asenne - vaikka työn arki muuttui, tilalle on tullut uusia, haastavia, paneutumista vaativia ja uuden oppimista edellyttäviä asioita. Kaikki tämä motivoi! Myös nopealla aikataululla käyttöönotetut digivälineet ja -kanavat palvelevat työtä myös siinä vaiheessa, kun arki palautuu normaalimmaksi.
* Kiitos tästä kyselystä. Toivottavasti nämä kommenteilla on vaikutusta saada muutosta parempaan suuntaan.
* Kunpa tämän koronakriisin jättäisi jäljen siitä, että me tarvitsemme toisiamme, arvostamme, tuemme ja kunnioitamme toisten työpanosta.
* Voimia kaikille! Yhdessä tästä selvitään.