

5 | 2024

KTL

TIEDOTTA



Sisällys

Pääkirjoitus	3
Malja lehtemme historialle	4
Puheenjohtajan palsta	6
KTL Tiedottaa -lehden kunniakas taival	8
Paperia vai bittejä - Liiton viestintä muuttuvassa ajassa	9
Aivoergonomia	10
Aivoystävällinen johtaminen	12
JUKOn kunnan K31 pääluottamusmiehpäivät	15
Kuntatalous – onko valoa tunnelin päässä	18
Työ tekijäänsä kiittää – vai kiittääkö	20
Tarua vai totta stressistä	22
Stressinhallintakeinoja	24
Kuplivat vastaukset	26
Uuden vuoden iltana v. 1898	27

KTL
TIEDOTTAA

5 | 2024

Tekniikan ja Erityisalojen

Ammattilaiset KTL ry

c/o KTK Rautatieläisenkatu 6
00520 HELSINKI

Puheenjohtaja Timo Mattila

Puhelin: 050 359 1539
Sähköposti: tmattila61@gmail.com

Varapuheenjohtaja Pirjetta Sipiläinen-Salo

Puhelin: 044 7011755
Sähköposti: pirjetta.sipilainen@pori.fi

Sihteeri Jari Lehdonkivi

Puhelin: 050 4381742 tai 040 555 8578
Sähköposti: jari.lehdonkivi@ktrlry.fi

Verkkosivuista vastaava Eva-Lisa Karlsson

Puhelin: 050 559 1457
Sähköposti: eva.lisa.karlsson@hel.fi
– yhteydenotot jäsenyhdistysten verkkosivuista

Paperi:

Kansi: Galerie silk 150g
Sisus: Galerie fine 80g



KTL tiedottaa

–lehden ilmestymisajat 2024:

Aineistonjätö	Ilmestyy	
nro 1–2	1.4.2024	toukokuu 2024
nro 3	15.8.2024	syyskuu 2024
nro 4	15.10.2024	joulukuu 2024
nro 5		joulukuu 2024

Lehti on ilmestynyt vuodesta 1983 ja sen toimittaminen loppuu vuoteen 2024.

KTL tiedottaa –lehden toimitus:

Päätoimittaja

Pirjetta Sipiläinen-Salo
Sähköposti: pirjetta.sipilainen@pori.fi

Toimitus ja taitto

Savion Kirjapaino Oy
KTL ry kiittää Savion Kirjapaino Oy:tä kaikista näistä yhteisistä vuosista ja toivottaa hyvää jatkoa!

Painosmäärä: n. 3 000 kpl

Painopaikka: Savion Kirjapaino Oy

Kansikuvat

Etu- ja takakansi: pxhere.com

Pääkirjoitus

Päätoimittaja PIRJETTA SIPILÄINEN-SALO



Kädessäsi on toistaiseksi viimeinen KTL Tiedottaa -lehti. Edellinen numero oli varsinaisen lehden mitoissa ja tämän tarkoitus on hyvästellä lukijakunta. Lyhyt lehden päätoimittajaurani on ollut antoisa ja ennen kaikkea mielenkiintoinen. Lehden sisällön olen halunnut tarjoavan jokaiselle jotain ja samalla kertovan tarinoita jäsentemme arjesta sekä liiton tapahtumista.

Liitto on toimittanut jäsenlehteä vuodesta 1983. Lehti ja sen sisältö on vuosien varrella muuttunut liittomme ja sen jäsenten tarpeiden mukaisesti. Nyt laajennettu edustajakokous katsoi, että lehtimuotoisen painetun sanan tarina on lopussa. Tästä eteenpäin koko viestinnällinen panostus suunnataan uusiin verkkosivuihimme. Verkkainen lehtitiedottaminen korvataan nopean tiedottamisen kanavalla, jonka tavoitteena on kertoa lyhyesti, mitä liitossa tapahtuu, ja josta helposti erilaisten linkkien kautta pääsee lukemaan myös järjestöjen ajankohtaisia uutisia. Pienten uutisten ja mielenkiintoisten nostojen toivotaan myös herättävän sellaista mielenkiintoa liittoomme kohtaan, joka realisoituisi uusina jäseninä.

Aika näyttää, miten hyvin onnistumme, mutta hieman mahdipontisesti voin kuitenkin sanoa, että tästä alkaa liittomme uusi viestintäaika-kaus!

Hauskaa ja stressitöntä vuoden vaihdetta ja kiitos yhteisestä ajasta!

Pirjetta





Malja lehtemme historialle

Teksti PIRJETTA SIPILÄINEN-SALO, lähteinä Alkon, Wikipedian internetsivut ja champagner.com

Lehden hienon historian kunniaksi vielä viimeinen, ei käyttöön kehottava, vaan yleissivistystä ehkä 😊 lisäävä mietintähetki. Alkoholipitoisista juomista on yksi, joka nostetaan ylitse muiden. Se on samppanja. On vaikeaa kuvitella toista juomaa, joka sopisi paremmin lehtemme viimeisen kevennyksen aiheeksi.

Samppanja

Benediktiiniläismunkki Dom Pérignon on saanut kunnian samppanjan keksimisestä, mutta ranskalaismunkit kehittivät kuohujuomaa jo 150 vuotta aiemmin.

Samppanja on Champagnen alueella alkuperäisellä samppanjanametelmällä, Méthode Traditionnelle tai Méthode Champenoise, tuotettua kuohuviiniä. Kaikki samppanjat ovat kuohuviiniä, mutta kaikki kuohuviinit eivät ole samppanjaa.

Samppanjaa tehdään valkoisista Chardonnay- sekä punaisista Pinot Noir- ja Pinot Meunier -viinirypäleistä. Chardonnay tuo samppanjaan eleganssia ja raikkautta, Pinot Noir antaa samppanjalle rakennetta ja monimutkaisuutta ja Pinot Meunier hedelmäisyyttä ja pehmeyttä. Samppanjanvalmistuksen taito on näiden rypälelajikkeiden taitava yhdistäminen, jotta saadaan aikaan harmonisia ja tasapainoisia cuvéeta.

Samppanja on yleensä valkoista, sillä rypäleiden kuoret poistetaan nopeasti ennen käymistä.

Jos samppanjaan lisätään punaviiniä tai kuoret jätetään pidemmäksi aikaa (méthode saignée), saadaan rosésamppanjaa.

Samppanja valmistetaan kaksinkertaisen käymisen avulla, ja välissä siihen lisätään sokeria. Toisen käymisen aikana syntyvä hiilidioksidi liukenee juomaan ja aiheuttaa sen kuohumisen ja poreilun.

Valmiin samppanjan alkoholipitoisuus on 12 prosenttia. Suurin osa samppanjasta on nykyisin kuivaa, mutta vielä 1800-luvulla samppanja juotiin aina makeana.

Samppanjasta sanottua

Samppanjaa ovat niin merkkimiehet kuin kuninkaallisetkin siemalleet niin kauan, kun juoma on tunnettu. Samppanja on vaikuttanut historian kulkuun varmasti enemmän kuin mikään muu juoma. Kuplajuoman monipuolisuudesta kertoo sekin, että sitä on tarvittu niin voiton kuin tappion hetkinä.

Keisari Napoleon Bonaparte, kersantti, jolla oli marsalkan sauva repussa, totesi aikoinaan: *"Nautin samppanjaa juhliakseni voittoa, ja häviön hetkellä juon sitä lohduttaakseni itseäni"*.

Samoissa tunnelmissa oli kaikkien aikojen valtiomiesten samppanjanfriikki, Sir Winston Churchill, todetessaan: *"Voiton hetkellä ansaitseen samppanjaa ja tappion*

hetkellä minä tarvitsen sitä". Samainen herrasmies totesi ensimmäisen maailmansodan aikana poliitikoille: *"Hyvät herrat, emme taistele pelkästään Ranskan vuoksi, taistelemme samppanjasta!"* Siinä motiivia kerrassaan valtiolaivan peräsimessä oleville!

Sir Winston Churchill määritelmä samppanjalle oli: *"Samppanjan on oltava kuivaa, kylmää ja mieluiten ilmaista"*.

Samppanja ja ihanat naiset kuuluvat yhteen. Madame De Pompadour, eli Jeanne-Antoinette Poison, oli Ranskan kuningas Ludvig XV:n rakastajatar. Hän hääriäsi mukana politiikassa, ja arvatenkin samppanja virtasi. Hänen sanomakseen on laitettu seuraava lause: *"Samppanja on ainoa juoma, joka jättää naisen kauniiksi juoman nauttimisen jälkeenkin"*.

Legendaarinen Bollingerin samppanjalaton johtaja Lily Bollinger lausui ehkä tunnetuimman samppanja-aforismien. *"Juon samppanjaa, kun olen iloinen ja myös ollessani surullinen. Joskus juon sitä yksinäni. Kun minulla on seura, samppanja on välttämättömyys. Siemailen sitä, jos minulla ei ole nälkä ja nälkäisenä juon sitä. Muuten en koske juomaan – ellen ole janoinen."*



Kun samppanjasta puhutaan, on henkilö, jota ei voi ohittaa – James Bond. Eräs unohtumattomista lausahduksista kuultiin elokuvassa 007rakastettuni. Bond oli raivannut tieltään pahiksen, Karl Strombergin, ja löysi pakoaluksen kätköistä pullon samppanjaa. Bond katsoi etikettiä ja totesi KGB-agentti Anya Amasovalle: ”Ehkä arvioin Strombergin väärin. Ihminen, joka juo vuoden 1952 Dom Perignonia, ei voi olla läpeensä paha”.

Tunnetko samppanjasanastoa

Samppanjapullon etiketin kaksikirjaiminen koodi kertoo samppanjan tuottajan. Tunnistatko nämä lyhenteet:

1. NM (Négociant manipulant)

- Viljelijä, joka myy osuustoimintayrityksen valmistamaa samppanjaa omalla nimellään.
- Samppanjatalo, joka ostaa rypäleet, valmistaa samppanjan ja myy sitä.
- Esimerkiksi sukulaisten perustama yritys, joka valmistaa samppanjaa yhteisissä tiloissa ja myy sitä kunkin omalla nimellä.

2. RM (Récoltant manipulant)

- Yritys, joka myy muiden valmistamaa samppanjaa.
- Viljelijöiden osuustoimintayritys, joka valmistaa ja myy samppanjaa omalla nimellään.
- Viljelijä, joka valmistaa ja myy samppanjaa omalla nimellään pelkästään omalla tilalla viljellyistä ja käsitellyistä rypäleistä.

Tiedätkö, mitä nämä tarkoittavat:

3. Brut

4. Sec

5. Demi-sec

6. Doux

7. Remuage

8. Vintage, Millésimé, vuosiluku etiketissä

9. NV, Non vintage, Non millésimé

10. Blanc de Blancs

11. Prestige

12. Rosé

13. Blanc de Noirs

14. Extra-brut, brut non dosé, brut nature, ultra brut

15. Cava

Vastaukset sivulla 26.

Laivat kastettiin Mesopotamiassa jo neljännellä vuosisadalla eKr. Samoin tekivät kreikkalaiset ja roomalaiset. Toisinaan julmalta vaikuttavien vanhan maailman rituaalien lisäksi mukana oli usein hyvää viiniä, jota kaadettiin laivan lautojen päälle, jotta jumalat olisivat ystävällisiä. Historian saatossa laivojen kastamiseen on käytetty monenlaisia juomia, kuten punaviiniä tai vaikka viskiä. Isossa mittakaavassa samppanjakaste on uusi juttu ja se on aloitettu teollisella ajalla, vasta 1800-luvulla.

Vielä nykyäänkin laivojen kastamisessa on kyse ensisijaisesti laivan nimeämisestä, hyvästä tahdosta ja onnesta alukselle ja sen miehistölle. Jotkut ymmärtävät sen taikauskona ja jotkut kaulina perinteinä.

Kun laiva nimetään uudelleen, on myös tärkeää sanoa hyvästit vanhalle nimelle samppanjan kera. Silloin pullo parasta samppanjaa kaadetaan keulasta laivan lautojen päälle - viimeiseen pisaraan asti ja ilman miehistön kulausta! Sitä pidetään melankolisen jäähyväiseleenä ja se suoritetaan arvokkaasti.

Lehtemme ansaitsee myös arvoisensa jäähyväiset, joten kastakaamme viimeinen lehtemme samppanjalla, kuvaannollisesti!

Puheenjohtajan palsta

Teskti ja kuvat liiton puheenjohtaja TIMO MATTILA

Kirjoitan puheenjohtajapalstaa viimeiseen lehteen. Tämä on aika nostalginen hetki. Muistelen, että lehti on ilmestynyt lähes koko sen ajan, kun olen ollut KTL:n jäsenenä. Aluksi lehti oli hyvinkin tiedotteen omainen, mutta tämän jälkeen lehti on ollut hyvin monipuolinen.



- työaika
- vuosilomaa
- henkilöstön edustajan irtisanomissuojaa.

Siirtyvän henkilöstön palvelussuhteen ehdot

Te-palvelujen siirtyvän henkilöstön palvelussuhteen ehdot määräytyvät 1.1.2025 alkaen pääsääntöisesti edellä mainitun aikaistussopimuksen mukaisesti. Ehdot löydät täältä: KT yleiskirje 10/2024.

Palkka | Valtion palkkausjärjestelmän mukainen vanha palkka jäädytetään kokonaispalkaksi kesäkuun 2025 loppuun saakka.

Työaika | Työaikana sovelletaan toimistotyöaika helmikuun 2025 loppuun.

Näin toimitaan myös kuntakokeilussa mukana olleiden osalta. Vaikka henkilö on ollut mukana kuntakokeilussa, hän siirtyy liikkeen luovutuksella kunnan palvelukseen niin sanotussa vanhassa tehtävässä eli tehtävässä, jota hän teki valtiolla ennen määräaikaista tehtävämuutosta.

Tällöin lähtökohtana on, että 1.1.2025 lukien palkka on niin sanotun vanhan tehtävän mukainen palkka, joka maksetaan kokonaispalkkana.

Jos henkilön kanssa sovitaan 1.1.2025 lukien uudesta, esimerkiksi kuntakokeilun aikaista tehtävää vastaavasta tehtävästä, uudesta tehtävästä maksetaan uuden tehtävän mukainen palkka, joka määräytyy kunnan palkkausjärjestelmän mukaisesti.

Jos työntekijän palvelussuhteessa on vuodenvaihteessa katko, mutta työ kunnassa alkaa viimeistään 6.1.2025, hänet katsotaan uudeksi työntekijäksi, mutta työkokemus määritetään aikaistussopimuksen 6 b § mukaisesti.

Kokonaan uusina työntekijöinä 1.1.2025 alkaen kunnan työllisyyspalveluihin palkattavien osalta tullaan noudattamaan kunnan palkkausjärjestelmää ja heille neuvoteltavaa omaa KVTES-liitettä. Sovellettava työaika-muoto määritetään tehtäväkohtaisesti.

Tiedotamme tästä tarkemmin lähempänä vuodenvaihdetta.

Luottamusmiesten edustettavien määrä ja ajankäyttö 1.1.2025

Jos kunnan palvelukseen tulee merkittävä määrä uusia jukolaisia edustettavia, luottamusmiesten ajankäyttöä on arvioitava uudelleen (KVTES VII luku 8 § 5 mom. soveltamisohje).

Ajankäytöstä neuvoteltaessa kannattaa tuoda esille myös te-palvelujen siirron aiheuttama palvelutuotannon uudelleen järjestelyyn tarvittava ajankäyttö.

Te-palveluissa luottamusmiehinä toimivien luottamusmiesasema päättyy vuoden vaihteessa. Tämän jälkeen heillä ei ole luottamusmiehen asemaa, mutta heillä on aikaistussopimuksessa sovittu irtisanomissuoja.

Kunnan pääluottamusmies voi myös esittää työnantajalle luottamusmiesten määrän lisäämistä ja uuden luottamusmiehen valintaa te-palvelujen siirtyvän henkilöstön joukosta. Näin muutostilanteessa oleva henkilöstö saisi joukostaan tilanteen tuntevan edunvalvojan.

Jos työnantajan kanssa sovitaan tällaisesta järjestelystä, täydentävän vaalin voi järjestää heti vuodenvaihteen jälkeen JUKOn vaaliohjeen (kirjautumista edellyttävä Jukola) mukaisesti. Jos työnantaja ei suostu järjestelyyn, JUKOn luottamusmiehet sopivat keskinäisessä työnjaossaan siirtyvän henkilöstön edustamisesta.

Lisätietoa ja linkkejä te-palvelujen siirrosta

- KT:n yleiskirje 10/2024 | TE2024-uudistuksen yhteydessä valtion palveluksesta kuntiin siirtyvän henkilöstön virka- ja työehtosopimukset 1.1.2025 lukien
- KT | TE 2024 -uudistus ja liikkeen luovutus
- KT | Usein kysytyjä kysymyksiä TE 2024 -uudistuksesta

Te-palvelut siirtyvät kuntiin vuoden vaihteessa

Työ- ja elinkeinopalvelujen (te-palvelujen) henkilöstön siirtyminen kuntiin alkaen 1.1.2025 on herättänyt kysymyksiä muun muassa paikallisesti huomioitavista asioista, palvelussuhteen ehdoista ja luottamusmiesten ajankäytöstä. Tähän kirjeeseen on koottu vastaanottavissa kunnissa huomioitavia asioita ja linkit siirtoa koskeviin sopimuksiin ja ohjeisiin. Kunta- ja hyvinvointialuetyönantajat KT ja pääsopijajärjestöt sopivat keväällä, että siirtyvään henkilöstöön sovelletaan kunta- ja hyvinvointialan työ- ja virkaehtosopimuksia jo vuodenvaihteesta. Aikaistuksen lisäksi sovittiin joistain vain siirtyvää henkilöstöä koskevista virkaja työehtosopimusmääräyksistä. Sovitut määräaikaaiset sopimusmääräykset koskevat:

- siirtyvän henkilöstön palkkausta

KTK:n ja KTN:n edustajakokoukset 20.11.2024

Tekniikan Asiantuntijat KTK:n ja Tekniikka ja Terveys KTN:n edustajakokoukset pidettiin Helsingin Suomalaisella Klubilla. Kokouksissa käsiteltiin sääntöjen mukaiset

asiat. KTK:n kokouksen yhteydessä palkittiin KTL:n aktiivisia jäseniä hopeisilla ansiomerkeillä, ansiomerkin saivat Tanja Salomaa ja Jarmo Nummenpää Pääkaupunkiseudun

Tekniikan ja Erityisalojen Ammattilaiset KTL ry:stä. Toivotan intoa jatkaa näissä ammattiyhdistyskuvioissa jatkossakin.



Tutustuminen Tourujoen kunnostukseen

Jyväskylän kaupunki kunnostaa Tourujoen, joka virtaa lähellä Jyväskylän keskustaa Kankaan kaupunginosan lävitse Palokkajärvestä Jyväsjärveen. Tourujoessa on toiminut sähkövoimalaitos ja se oli padottu tämän vuoksi. Tourujoki palautetaan virtavedeksi, joka toimii jatkossa kalojen kulkuväylänä sekä kalojen lisääntymispaikkana. Hanketta on valmisteltu monia vuosia ja nyt vuonna 2024 rakentaminen saatettiin aloittaa. Hanke kestää kolme vuotta ja se valmistuu vuonna 2026.

Kaikille hyvää joulua ja onnellista uutta vuotta!

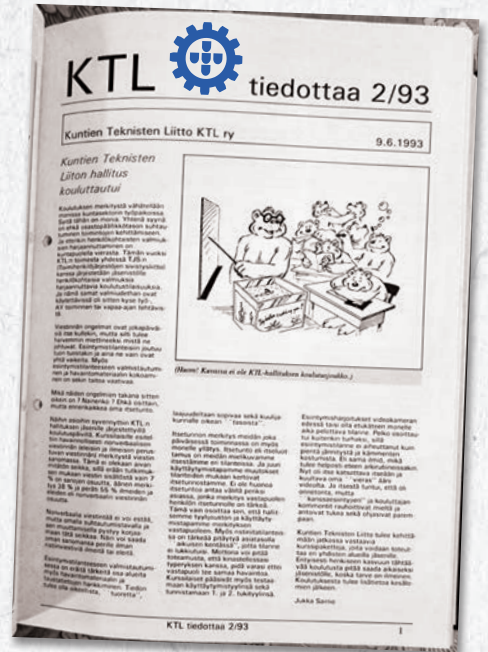
KTL Tiedottaa -lehden kunniakas taival



Ensimmäinen KTL Tiedottaa -lehti vuodelta 1983.



Viimeinen KTL Tiedottaa -lehti joulukuuta 2024.



KTL Tiedottaa -lehti täyttää 10 vuotta.



KTL Tiedottaa -lehti täyttää 20 vuotta.



KTL Tiedottaa -lehti täyttää 30 vuotta.



KTL Tiedottaa -lehti täyttää 40 vuotta.

**Run
painomuste
hiljenee**

Kun painomuste hiljenee ja sivut lepäävät viimeistä kertaa, on aika kääntää uusi lehti – ei käsissä, vaan näytöllä, valossa. Paperi vaihtuu pikseleiksi, painetut rivit bitteihin, mutta tarinat, ne kulkevat edelleen, uudessa muodossa virraten. Käden tunto jää muistoihin, lehden taitos, sivujen rahina, mutta jatkuvasti elää yhä, kuin uudessa valossa syntyen. Jos kaipaa jää pintaan, pieni häivähdys mennyttä aikaa, me kuljemme eteenpäin, sanojen mukana, digitaalisina. Tekoälyn runo lehdestämme Minna-Liisa Haapamäen ohjeistamana

world's greenhouse gas emissions, pollution from fertilizers, habitat soil degradation. Under our current system, farmers use lights, ventilation, and modifying technologies to create an indoor environment to grow cannabis. It reduces a lot of greenhouse emissions. It is on the precipice of a similar fate as agriculture in Canada, it's time to figure out how we can shift marijuana cultivation to an environmentally friendly path. In B.C., growers have already begun to address their concerns about the large-scale indoor model, similar to craft breweries. I believe that consumers will appreciate environmentally friendly product for a higher price. The fact that many British Columbians pay extra dollars for craft beer proves

abandoned vessels. Transport Canada has abandoned or derelict vessels in coastal waters, undoubtedly an environmental hazard. Each is, at least, an eyesore and a source of environmental contamination. It is also a navigational hazard.

The cost to remove an abandoned vessel ranges from small change to several hundred thousand dollars, depending on complexity. As many old boats near their life end, owners are tempted to dump unwanted vessels in public waters. As litterbugs on land found at the dawn of anti-litter laws, penalties for abandoning vessels are needed to discourage the practice.

But many government agencies are involved: Transport Canada, the Coast Guard, federal and provincial environmental agencies, and local governments. Overlapping agencies dilute responsibility, causing inefficiency and foster inaction.

At least M-40 carries some political weight. The bad news is that motions have no

so it would have worked from a wide with Opposition Minister Lisa R.

The bill made it through the House and was popular. But Parliament rose soon after I tabled the bill and it died on the order paper. In the House, the bill was supported by two members. Private members Billings had

at its best, MPs seriously strive for common



John Weston
West Vancouver

MUNIHOVIO SUPPORTS FOOD BANK

Christine Suter from C2Skymultisport and Dave Clark from the Whistler Half Marathon would like to thank all of the walkers, runners, and volunteers who came out and participated in the Whistler Food Bank 5km fun run and walk in support of the Whistler Community Services Society. Christine Suter and Dave Clark raised \$1,000 and donated over 80lbs of food items to everyone for supporting our community!

whatever fee they pay for what kind of traffic one is on route, so with gas, time and dumping fees, you are probably looking at \$50 to dispose of a mattress and, more importantly, guess what, our back country and logging roads will just become dumping grounds.

I guess then we can thank the bean counters at the SLRD for screwing up our environment!

Len Ritchie
Pemberton

KUDOS TO MUNI PARKS STAFF

I'm rehabbing from knee-replacement surgery and I walk Emerald Forest and Lost Lake Park trails daily. We sometimes fail to appreciate what a wonderful system of well-planned and constructed trails we have in our

Kudos to the trail building crews, parks planners, and Muni Councils that have made this fabulous amenity I'm so

Paperia vai bittejä - Liiton viestintä muuttuvassa ajassa

Teksti EVA-LISA KARLSSON, verkkosivustaava, Tekniikan ja Erytysalojen Ammattilaiset KTL ry hallitus

Tämä lehti jää historiaan liiton viimeisenä paperisena julkaistavana KTL Tiedottaa -lehtenä. Tästä eteenpäin keskitymme tuottamaan niin paikallisia kuin valtakunnallisiakin tapahtumia ja uutisia koskevaa sisältöä liiton verkkosivuilla <https://www.ktlry.fi/>

Liiton viestintä on elänyt aikojen saatossa

Sotien jälkeisinä aikoina pääsääntöinen viestintäkanava olivat liiton jäsenet, luottamusmiehet ja työpaikkojen yhteyshenkilöt. Tieto kulki henkilöltä toiselle, yleensä kohdatessa, sillä harvalla oli käytössään edes puhelinta. Toiminnan laajetessa valtakunnalliseksi uusien paikallisyhdistysten syntymisen myötä, liitto ryhtyi tuottamaan tärkeimmistä uutisista tiedotteita otsikolla KTL Tiedottaa. Näistä harvakseltaan tuotetuista yksisivuisista tiedotteista kehittyi pitkään liiton tiedottamisesta vastannut, samalla nimellä julkaistava KTL Tiedottaa -lehti.

Jos alkuaikojen viestinnän ykkösvälille riitti mainiosti harvakseltaan ilmestynyt tiedote, asettaa nykytilanne viestinnälle aivan erilaisia vaatimuksia.

Päätöstä paperisesta julkaisusta luopumiseksi ei tehty kevein perustein eikä hetkessä. Pohdintaa eri vaihtoehdoista on käyty vuosien varrella useissa seminaareissa ja sitä on pohjustettu monilla jäsenkyselyillä. Pikkuhiljaa mielipiteet sekä viestinnän tarpeet ovat kääntyneet yhä enemmän sähköisen viestinnän puolelle ja vuosi sitten Turussa pidetyssä laajennetussa edustajakoukussa lopulta päätettiin luopua paperisesta julkaisusta vuoden 2024 jälkeen.

Päätöksen mahdollisti samaan aikaan käynnissä ollut liiton verkkosivujen uudistusprojekti. Projektin tavoitteena oli uusia vanhentuneen teknologian staattiset ja jo epävakaisiksi muodostuneet verkkosivut helpokäyttöisiksi monipuolisen ajankohittaisen viestinnän välineeksi samalla parantaen sivujen tietoturvan tasoa.

Viestinnän keskittämällä verkkoon saavutetaan parempaa palvelua ja näkyvyyttä

Tästä eteenpäin viestintämme keskittyy verkkosivuille. Uskomme, että siirtymällä sähköiseen tiedonvälitykseen, pystymme palvelemaan jäsenistöämme paremmin.

Tässä ajassa eri lähteistä peräisin olevaa tietoa on jaossa lukuisissa eri kanavissa, mutta tiedon paikkansapitävyydestä ei ole aina helppo olla varma. Verkkosivujen kautta liitto pystyy tarjoamaan oikeaksi tarkistettua, ajankohtaista tietoa ja pystymme reagoimaan nopeasti eteen tuleviin tilanteisiin. Erittäin oleellista ajatellen, vaikka tulevia neuvotteluja. Tähän neljännesvuosittain ilmestynyt paperinen julkaisu ei antanut mahdollisuuksia.

Verkkosivut toimivat myös liiton käyntikorttina. Ne kertovat meistä ja meidän tekemisestämme, sekä tekemisen tavoitteista. Uusi tekniikka mahdollistaa meille näkyvyyden moninkertaisen lisäämisen ja vahvistamisen verkossa, jolloin uudet, omaa liittoaan etsivät tai liiton vaihtoa harkitsevat henkilöt saavat tietoa meistä ja meidän toiminnastamme valtakunnallisesti sekä paikallisesti. Sivuille on tuotu uutena ominaisuutena yhteydenottokanava, jonka avulla liitto voi lähestyä suoraan lähettämällä mieltä askarruttavia kysymyksiä tai toimintaa koskevia kommentteja.

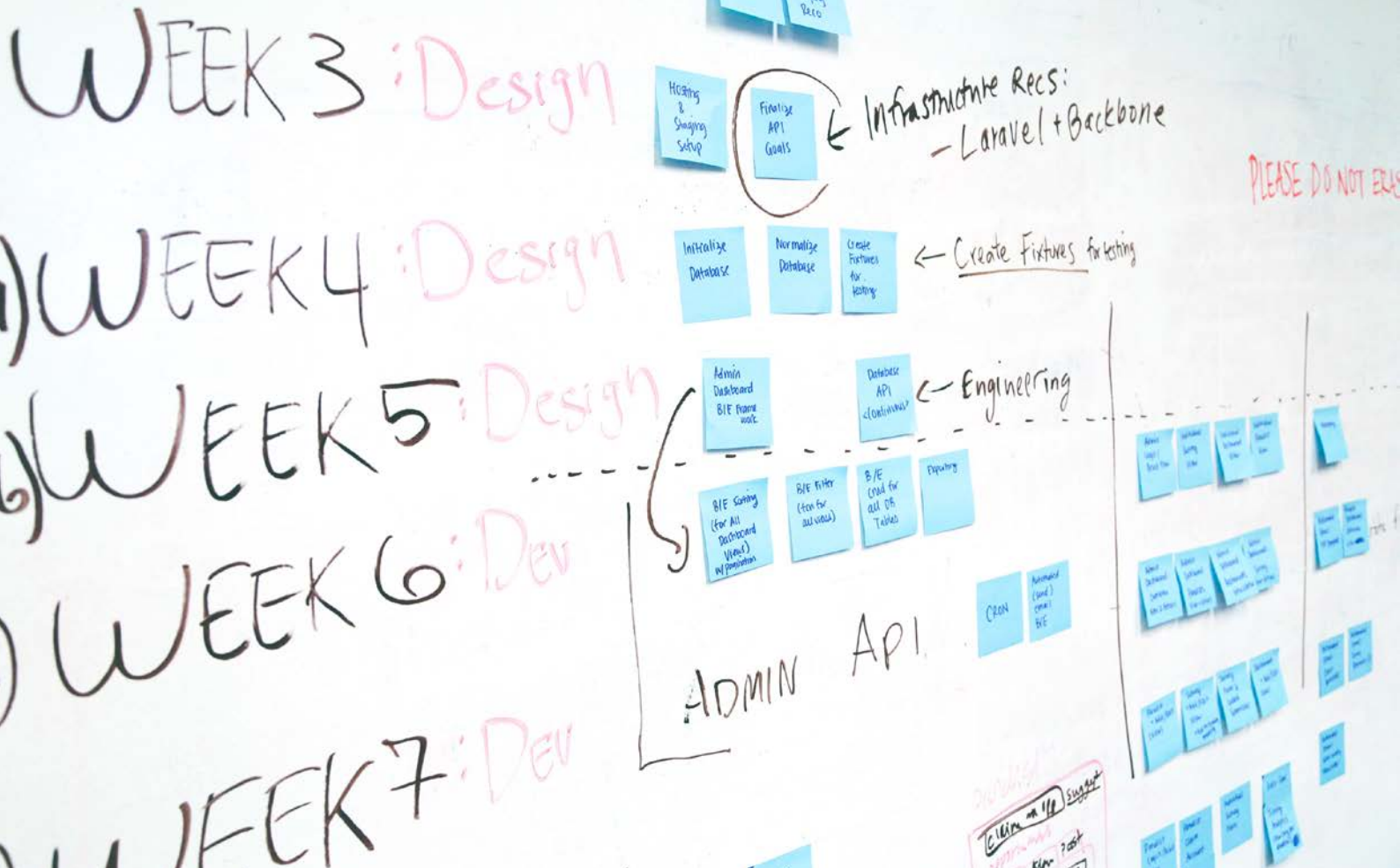
Viestintä edellyttää sisältöä, oli sen väline mikä tahansa

KTL Tiedottaa -lehteä on tehty aikojen saatossa hyvin erilaisin tavoin. Välillä sen sisältöä on tuottanut ulkopuolinen toimittaja ja

viimeiset vuodet käytännössä liiton varapuheenjohtaja lehden päätoimittajan roolissa. Sisällön tuottaminen on ollut paikallisyhdistysten vastuulla. Tämä on toisaalta tuonut lehteen mukavaa vaihtelua ja omaleimaisuutta, mutta johtanut myös julkaisun epätasaiseen laatuun, aina kun luvuttuja artikkeleita ei sitten syystä tai toisesta saatukaan tuotetuksi. Siirtyminen verkkoympäristöön ei vähennä sisällön tuottamisen vastuuta, päinvastoin se lisää sitä. Liitto haluaa viestiä olevansa aktiivinen ajanhermolla toimiva jäsenistönsä etuja ajava ammattiyhdistys. Tämän täytyy näkyä myös verkkosivuilla.

Liitto on viestintästrategiassaan sitoutunut tuottamaan valtakunnallisesti sekä paikallisesti ja paikallisyhdistyksiensä kautta jäsenille merkittävistä, mielenkiintoisista tai ammattiyhdistystoiminnan kannalta tärkeistä aiheista. Jos viestintä tarkoitti aiemmin kirjoittelua lehteen harvakseltaan ja vanhojen verkkosivujenkin sisällön staattisuutta vuodesta toiseen, olemme nyt aivan uuden edessä. Nyt niin liitolla pääsivujen osalta, kuin jokaisella paikallisyhdistyksellä oman sivunsa osalta on mahdollisuus julkaista ajantasaisista ja laadukasta sisältöä.

Uusien sivujen julkaisu tapahtui kesän korvalla. Nyt meillä on uudet sivut valmiina jakamaan tietoa ja kertomaan tarinaa meistä yhteisönä ja vahvasti ajassa mukana olevana ammattiyhdistystoimijana, jäsenemme edunvalvojana. Otetaan haaste vastaan ja tehdään yhdessä sivuista meidän näköisemme.



Aivoergonomia

Tekstin koonti PIRJETTA SIPILÄINEN-SALO

Aivoergonomia tarkoittaa aivotoimintojen normaalien toimintojen ja rajoitteiden huomioimista siten, että vältetään turhalta ja haitalliselta aivokuormitukselta.

Affektiivinen ergonomia huomioi aivojen tunneverkostojen toimintaa, ihmisen tapaa käsitellä tunteita, arvoja, eettistä kuormitusta ja työilmapiiriä. Kognitiivinen ergonomia taas huomioi aivojen tiedonkäsittelyn piirteet ja rajat. Informaatioergonomian tavoitteena on rajata turhaa informaatiotulvaa.

Aivoergonomia koostuu näistä kaikista eri osa-alueista.

Loppuun palaminen uhkaa työikäisten lisäksi jo yhä nuorempia, jopa lapsia. Työuupumuksen lisäksi koulu-uupumus on huolestuttavassa kasvussa. Myös ikääntyvien kohdalla on tärkeä välttää vääränlaista tai turhaa aivokuormitusta elämänlaadun ja hyvinvoinnin nimissä. Toisaalta on tärkeää turvata aivojen hyvinvointia huomioivat palvelut, joissa myös ikääntymiseen ja ikääntymisen myötä yleistyviin aivosairauksiin liittyvät haasteet huomioidaan siten, että aktiivinen osallistuminen mahdollistuu

elämän eri vaiheissa aivotoimintojen haasteista riippumatta.

Aivoergonomiasta kevennystä työn kuormittavuuteen

Työelämän vaatimukset haastavat aivojamme enemmän kuin koskaan. Siksi aivojen hyvinvoinnista on syytä pitää huolta siinä missä fyysisestä jaksamisestakin. Työterveyslaitoksen erityisasiantuntija kehottaa etsimään apua aivoergonomiasta.

Aivotyössä kysytään toisin sanoen tiedollisia eli kognitiivisia vaatimuksia. Aivotyöntekijän täytyy hahmottaa ja muistaa paljon erilaisia asioita, muokata tietoa sekä ottaa uusia asioita haltuun. Hän joutuu sisäistämään paljon ohjeita ja muuttamaan omaa toimintaansa niiden pohjalta. Useimmat aivotyötä tekevät myös joutuvat opettelemaan erilaisten digitaalisten välineiden käyttöä.

Jotta aivotyöntekijä ei kuormittuisi liikaa, tarvitaan mielestä ymmärrystä aivoergonomiasta.

Tutustu aivoergonomian tarjoamiin ratkaisuihin esimerkkien avulla

Ongelma: Avokonttorin häly häiritsee keskittymistäsi.

Taustaa: Ihmisellä on luontaisesti rajallinen tiedonkäsittelykyky, joka lisäksi on omiaan häiriintymään helposti. Työmuistimme on perua evoluutiomme varhaisilta ajoilta eli vuosituhsien takaisten esisiemmemme oli tärkeää kiinnittää huomiota ympäristön häiriötekijöihin oman turvallisuutensa takia. Vaikka aivotyöntekijää ei uhkaa vaara, on siis aivan tavallista, että keskittymiskyky herpaantuu hälyssä.

Ratkaisu: Onko työpaikallasi mahdollista järjestää hiljaista tilaa, jota kukin työntekijä voi käyttää vaikkapa tärkeisiin työpuheluihin tai hiljaisuutta vaativiin työtehtäviin? Ääntä eristävät sermitkin auttavat, samoin vastamelukuulokkeet.

Ongelma: Keskeneräiset työt kaihertavat mieltäsi, ja työstäsi katoaa punainen lanka.

Taustaa: Muistamme hyvin ne asiat, jotka ovat jääneet tekemättä. Alitajunta käskää meitä kiinnittämään huomiomme kesken-eräisiin töihimme. Aivojen ”nalkutuksesta” sukeutuu keskittymistä ja aivojen työtehoa nakertava tekijä, joka vaatii vaientamista.

Ratkaisu: Siirrä alitajuntaasi kuormittavat keskeneräiset asiat paperille. Listaa toisin sanoen tekemättömät työt. Näin vapautat työmuististasi aluksi turhaa kuormaa. Listan valmistuttua päätä, missä vaiheessa järjestät tekemättömille töille aikaa ja missä järjestyksessä alat purkaa kasautuneiden tehtävien pinnoa.

Ongelma: Multitaskaamisesta eli usean tehtävän samanaikaisesta suorittamisesta on tullut sinulle tapa – silti et näytä saavan asioita tehdyksi.

Taustaa: Tehtävästä toiseen sääntäileminen kuormittaa aivojamme ja katkaisee keskittymistä, koska ajatuksemme voivat olla vain yhdessä tarkkaavaisuutta vaativassa tehtävässä kerrallaan. Multitaskaus on ennen kaikkea muistiamme kuormittava tekijä, ja se pikemminkin heikentää työtehoa kuin tehostaa sitä. Voi viedä viidestä minuutista lähes puoleen tuntiin, ennen kuin pystymme orientoitumaan uudestaan keskeytyneeseen tehtävään.

Ratkaisu: Päätä ensinnäkin keskittyä vain käsillä olevaan tehtävään. Sulje muut häiriötä aiheuttavat tekijät, kuten esimerkiksi sähköposti. Hiljennä kännykkä, hakeudu hiljaiseen työtilaan, jos sellainen on saatavilla ja sovi työkaverieitesi kanssa siitä, että sinua ei häiritä. Suunnittele työpäiväsi ja tehtäviesi tärkeysjärjestys ennakkoon.

Ongelma: Työkaverisi keskeyttävät sinut usein.

Taustaa: Aiheutuipa keskeytyminen työtovereistasi, tietokoneesta, puhelimen soimisesta tai jostakin muusta työympäristötekijästä, keskittymisesi herpaantuu. Ongelma on paljolti samanlainen kuin edellisessä multitaskausesimerkissä, mutta tämänkaltaisen kuormittavuustekijä syö helposti myös työilmapiiriä. Keskeytykset synnyttävät aikapainetta, ja keskeytyneen työtehtävän kiinni kurominen altistaa virheille. Virheiden pohtiminen vapaa-ajalla



puolestaan heikentää palautumista ja kuormittaa sinua entisestään.

Ratkaisu: Sopikaa porukalla, mitkä asiat ovat sellaisia, jotka vaativat välitöntä yhteyttä työkaveriin. Päätäkää, että muihin asioihin, kuten työtoverin lähettämään sähköpostiin, ei tarvitse reagoida heti. Ottakaa työpaikalla käyttöön niin sanottu työrauhatunti. Se tarkoittaa yhtä tuntia sel-laista aikaa, jona kukin voi keskittyä omiin töihinsä ilman minkäänlaisia keskeytyksiä.

Ongelma: Sinulla on työssäsi jatkuva kiire.

Taustaa: Kiireessä asioiden mieleen painaminen on vaikeampaa, samoin niiden mielen palauttaminen. Toisin sanoen muistimme on koetuksella jatkuvassa työkiireessä. Nopeita päätöksiä on vaikea tehdä, sillä kiireessä huomiomme kaventuu. Luovuus kärsii.

Ratkaisu: Kiire on monisyinen juttu, josta on tärkeää puhua työpaikalla yhdessä. Jos kiireen taustalla on epärealistinen aikataulu, sopikaa yhdessä, mitä muutoksia aikatauluihin on mahdollista tehdä. Moni valittaa nykyisin Teams-kokousten määrän suurta kasvua. Pankaa rajat kokousten määrälle ja kestolle – älkää tinkikö sovitusta aikarajoista. Priorisoikaa tärkeimmät työtehtävät. Pidä myös niin sanottuja mikrotauvoja, jolloin nouset minuutiksi tai kahdeksi pois töitteesi äärestä.

Ongelma: Hybridityö sekoittaa pakkaasi etkä tiedä, mitä sinulta odotetaan.

Taustaa: Epäselvät odotukset luovat epävarmuutta, heikentävät työnlaatua ja pidentävät työsuorituksen käytettävää aikaa. Jos et epäselvän työkuvaan tai etä- ja lähityön vaihtelun takia saa otetta työstäsi, olet jatkuvassa stressikierteessä. Elimistösi erittää stressihormoneja, kuten kortisolia ja adrenaliinia, ja pidempään jatkuessaan stressioireet voivat johtaa työuupumukseen.

Ratkaisu: Moni työpaikka on sopinut tiimikohtaisesti siitä, milloin ollaan etänä, milloin lähityössä. Jos et tiedä, mitä sinulta hybridityössä odotetaan, ota asia rohkeasti puheeksi esimiehesi kanssa. Ja jos huomaat, että sinun on vaikea irrottautua töistäsi kotitoimistossa, katkaise työpäivä jollakin selkeällä tavalla. Lähde esimerkiksi pistäyty-mään ulkoilmaan työajan päätyttyä.

Lähteet:

<https://www.aivoliitto.fi/kansallinenaiivoterveysohjelma/tavoitteet/aivoergonomia/>

<https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/artikkelit/aivoergonomiasta-kevennysta-tyon-kuormittavuuteen/#07548b22>

<https://ihanaelo.fi/aivoergonomian-perusteet-haltuun/>



Aivoystävällinen johtaminen

Tekstin koonti PIRJETTA SIPILÄINEN-SALO

Aivoystävällisellä johtamisella tarkoitetaan ihmisen mielen ja aivojen huomioimista työpaikoilla. On tärkeää ymmärtää, että aivojen kyky käsitellä asioita on rajallinen ja että aivotkin uupuvat, jos niitä kuormitetaan liikaa. Jos aivojen tarpeita ei oteta vakavasti, kärsii myös työteho. Aivojen on saatava levätä, mutta toisaalta ne tarvitsevat taukojen lomassa myös virikkeitä. Työntekijän on lisäksi voitava tuntea kuuluvansa tasavertaisena osana siihen yhteisöön, jossa hän tekee työtään.

Millainen johtaminen hyödyttää työntekijää ja työyhteisöä

Tauot

Lähdetään liikkeelle helposta esimerkistä: aivoystävällisellä työpaikalla pidetään kiinni tauoista. Tauot ovat asia, jotka palvelevat työntekijän kykyä keskittyä työhönsä, mutta tauot luovat parhaimmillaan myös virikkeellisiä katkoja työnteon lomaan

ja kohottavat samalla työyhteisön henkeä. On suotavaa, että aamu aloitettaisiin työpaikoilla esimerkiksi yhteisellä kahvihetkellä, ja lounastauollekin lähtisi isompi joukko työntekijöitä.

Aivoterveyttä painottavilla työpaikoilla tiedostetaan se, että tauolle lähdetessä jokainen tulee varmasti kutsutuksi mukaan.

Tauot ovat aivoille fyysisesti hyväksi, koska pieni tauko työteosta näyttää parantavan työntekijän ongelmanratkaisukykyä, lisäävän tuloksellista työntekoa ja vähentävän virheitä työssä. Sanalla sanoen tauot ovat omiaan kohentamaan luovuutta ja työn sujuvuutta.

Keskeytykset

Yksi suurimmista ongelmista suomalaisilla työpaikoilla aivoterveellisen johtamisen näkökulmasta ovat jatkuvat keskeytykset. Työtä ei ole kyetty mahdollistamaan siten, että työntekijä voisi rauhassa keskittyä työntekoonsa ja saisi asioita valmiiksi.

Jatkuvat keskeytykset kuormittavat aivoja ja syövät pohjaa työn tuottavuudelta. Kun ihminen joutuu jatkuvasti paneutumaan yhteen ja samaan työtehtävään aina uudestaan, se turhauttaa ja heikentää tarkkaavuutta. Mitä toistuvammin keskittymisen herpaantuu, sitä hankalampi aivojen on saada uudestaan kiinni työn tekemisen punaisesta langasta.

Keskittymiskyvyn toistuvasta herpaantumuksesta ihminen stressaantuu, ja stressin kestäessä alkavat elimistön stressihormonit, etenkin kortisoli ja noradrenaliini, vallata alaa. Jos elimistö ei toivu stressistä kunnolla edes vapaa-ajalla, työntekijää uhkaa uupumus. Uupuneet aivot kokevat työyhteisön uhkaavampana kuin se oikeasti onkaan. Tästä syntyy kierre, jossa uupunut työntekijä alkaa kenties kartella työtovereitaan, kuormittuu tehtäviensä alle ja kokee jäävänsä työyhteisössään yksin.

Teams-kokoukset

Yksi esimerkki aivoja kuormittavasta johtamisesta ovat toinen toisensa perään toistuvat Teams-kokoukset. Suomalaisilla tietotyötä harjoittavilla työpaikoilla on nykyisin aivan valtava määrä tällaisia kokouksia, ja harmillisen usein ne on tungettu yhteen putkeen, ilman taukoja.

On tavallista, että Teams-palaveri on sovittu tunnin pituiseksi, ja kun yksi kokous loppuu, toinen alkaa heti perään. Missä on kaivattu tauko niiden välillä? Työpaikan johdolta tai tiiminvetäjältä on aivoystävällinen teko rajoittaa Teams-palaverin kesto 45 minuutiksi, ja vaikka seuraava kokous alkaisi jälleen tasalta, olisi välissä ainakin 15 minuutin tauko.

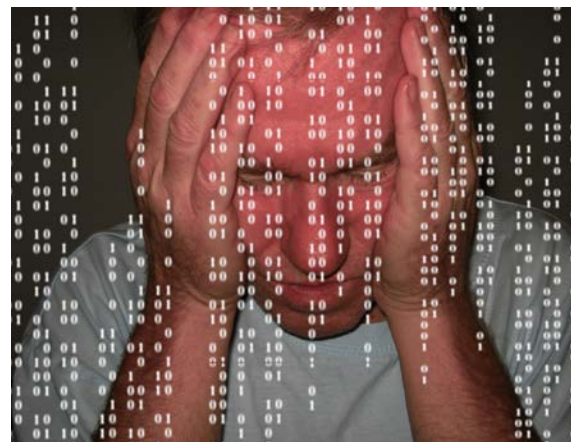
Aivoystävällinen johtaminen ottaa toisen sanoen huomioon aivojen tarpeen päästää vähäksi aikaa irti työpaineesta, levähtää tovin ja kerätä voimia seuraavaa koitosta

varten. Jos tällaista lepoa ei sallita, on vaarana, että aivot kuormittuvat. Jos niin käy, tarkkaavuus heikkenee, ihminen väsyä ja työteho kärsii.

Mitä hyvä pomo tekisi jatkuville keskeytyksille

Hän mahdollistaisi työpaikalla esimerkiksi keskeytettömään työntekoon suunnitellut työpisteet. Näille työpisteille ei olisi lupa muiden pistäytyä turhaan eli ne sallisivat niillä työskentelevälle työntekijälle aidosti oman rauhan.

Toinen keino olisi sopia työyhteisön kesken, mitkä asiat ovat sellaisia, jotka vaativat välitöntä yhteyttä työkaveriin ja mitkä eivät. On esimerkiksi järkevää päättää, että työtoverin lähettämään sähköpostiin ei tarvitse reagoida heti. Ellei keskeytyksettömään työntekoon suunnitellut työpisteet ole työtilassa mahdollisia, työpaikalla



voitaisiin ottaa käyttöön niin sanottu työrauhatunti. Se tarkoittaa yhtä tuntia sellaista aikaa, jona kukin voi keskittyä omiin töihinsä ilman minkäänlaisia keskeytyksiä.

Keskeytykset voivat johtua myös melusta ja hälinästä, jolloin työntekijän keskittymiskyky herpaantuu tahattomasti. Aivoystävällistä johtamista harjoittava pomo järjestää työpaikalle ainakin yhden sellaisen hiljaisen tilan, johon on mahdollista vetäytyä vaikkapa soittamaan tärkeimmät työpuhelut. Hälyiseen työtilaan kannattaa hankkia melua vaimentavia, liikuteltavia sermejä. Myös suuret viherkasvit imevät melua ja tuovat toki myös viihtyisyyttä työtilaan. Tarvittaessa työntekijöille voi hankkia vastamelukuulokkeet.

Hyvä pomo kuuntelee työntekijöitään ja tarttuu toimeen, jos esimerkiksi keskeytyksistä ja melusta valitetaan. Vaikka täydellisyyteen ei päästäisikään, aina on jotakin tehtävissä.

Aivoystävällinen johtaminen on myös työpaikan henkeä kohentavaa johtamista

Aivoystävällisellä johtamisella voi vaikuttaa työpaikan henkeen ja siihen, että jokainen tulee nähdyksi ja kuulluksi työpaikallaan. Aivoystävällistä johtamista suosiva pomo tekee alaisilleen selväksi sen, että ketään ei syrjitä tai jätetä huomiotta. Jokaista ensinnäkin tervehditään työvuoron alkaessa ja jokaiselta kysytään tilaisuuden tullen esimerkiksi kuulumisia ja vointia.



Tutkimuksista tiedetään, että psykologisesti turvallisilla työpaikoilla työntekijöiden aivoterveys on selvästi paremmalla tolalla kuin työpaikoilla, joissa yhteenkuuluvuutta kohentavat tekijät ovat jääneet huomiotta. Työntekijälle yhteenkuuluvuudella on aivan valtava merkitys. Kun hän tuntee kuuluvansa joukkoon, hän jaksaa paremmin, tekee vähemmän virheitä ja hänen työntekonsa on tuottavampaa ja oivaltavampaa kuin sellaisen työntekijän, joka jää työpaikallaan muiden varjoon.

Milloin pomon olisi syytä katsoa peiliin

Pomon tulisi katsoa peiliin, kun hän huomaa, että työpaikan henki on jollakin tapaa vinksautanut. Ilmapiiri voi olla kireä ja työntekijät kuormittuneen tai ärtyneen oloisia. Viimeistään siinä vaiheessa pomon olisi syytä reagoida, jos joku työntekijöistä ottaa ilmapiiriasiat tai työntekoon liittyvät epäkohdat puheeksi tai jos sairauspoissaolot lisääntyvät selvästi. Nämä kaikki ovat

merkkejä siitä, että ongelmat eivät ole syntyneet aivan viime aikoina, vaan että ne ovat hautuneet pinnan alla jo pidempään.

Aivoystävälliseen johtamistapaan pyrkivä johtaja keskustelee työpaikan ongelmista kaikkien kanssa. Tapahtuivatpa keskustelut koko henkilöstön kesken, pienemmissä tiimeissä tai yksilöllisesti jokaisen työntekijän kanssa, kenenkään ääni ei tällaisissa tilanteissa saisi jäädä kuulumatta. Viisas pomo ottaa keskusteluihin mukaan työsuojeluvaltuutetun ja työntekijöiden valitseman luottamushenkilön ja tarvittaessa työterveyshuollon edustajan. Hän kuuntelee työntekijöidensä ratkaisuehdotuksia ja miettii uudistuksia koko porukan kanssa.

Yhtä lailla alaistensa tuntemuksiin vakavasti suhtautuva pomo pohtii peiliin katsoessaan omaa toimintaansa ja sitä, millainen roolimalli hän on ollut työntekijöilleen tähän saakka. Onko hän vetäytynyt kahvikupin kanssa omaan lasikoppiinsa, hädin tuskin murahtanut hyvät huomenet tai lähettänyt työntekijöilleen sähköpostia vielä työajan päätyttyä? Myös pomon

kannattaa muuttaa toimintatapojaan, jos hän olettaa, että työntekijöiden on muutettava omiaan.

Millainen työnkuva palkitsee

Onko työ palkitsevimmillaan, kun koemme toteuttavamme itseämme, käyttävämme omia vahvuusiamme ja teemme jotakin, joka on arvokasta. Olemme onnekkaita, jos voimme aika ajoin kokea työssämme niin sanotun flow-tilan. Tulemme imautuksi työmme sisälle, syvennymme ja keskitymme – aivan huomaamattamme. Aivomme saavat tällaisesta kenties sen voimakkaimman työkokemusmielihyvän tunteen.

Lähteet:

<https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/artikkelit/aivoystavallinen-johtaminen-nailla-keinoilla-se-tyopaikoilla-onnistuu/#07548b22>

<https://www.ilmarinen.fi/ajankohtaista/blogit-ja-artikkelit/blogikirjoitukset/mirva-kolonen/aivoystavallinen-johtaminen--miten-saat-sen-osaksi-arkea/>





K31 marraskuu 2024.

JUKO:n kunnan K31 pääluottamusmiesspäivät

Teksti ja kuvat PIRJETTA SIPILÄINEN-SALO

Marraskuu on perinteisesti kiireinen ay-kurssikuukausi. Hyvinvointialueiden syntyminen on hieman helpottanut yksittäisen pääluottamusmiehen kurssirumbaa. Vastaus ei ole, että eihän kaikkiin pidä osallistua, koska tänä päivänä jokainen kurssi sisältää uutta, ja jos et osallistu, et voi esittää asioista tarkentavia/täydentäviä kysymyksiä. Jarmo Niskasen saappaisiin astunut uusi **järjestöpäällikkö Minna Holm** veti ansiokkaasti K31 pääluottamusmiesspäivät.

JUKO

Toiminnanjohtaja Jouni Vattulainen esitelti JUKOn toimiston muutoksia. JUKOn toimiston henkilöstövaihdosten ohessa on kehitetty uudentyyppistä tiimityötä kunta- ja hyvinvointialueilla. Kuntasektorin neuvottelupäällikkö Tomi Törrönen, hyvinvointialueiden neuvottelupäällikkö Heli Hartman-Mattila ja järjestöpäällikkö Minna Holm muodostavat ns. KUHA-tiimin (kunta- ja hyvinvointialueet) ydinryhmän. Tämän lisäksi KUHA-tiimiin tuovat oman vahvan panoksensa työhyvinvointi- ja työelämän kehittämisasioissa neuvottelupäällikkö Anne Mikkola sekä ”ylivalvojana” toiminnanjohtaja Jouni Vattulainen. Työnjollisesti neuvottelupäälliköt hoitavat omien sektoreidensa virka- ja työehtosopimuksiin



JUKOn järjestöpäällikkö Minna Holm.

liittyvät kysymykset (Tomilla KVTES, Helillä HYVTES ja Sotesopimus), järjestöpäällikkö mm. Im-vaaleihin, Im-koulutuksiin ja järjestövalmiuteen liittyviä kysymyksiä.

Vattulainen kävi läpi suojeletyövelvoitteiden laajentamisesitystä, hallitusohjelman kirjauksia, joka sisältää lukuisia työehtojen heikennyksiä, ja aloitti vientivetoisesta työmarkkinamallista. Jos lakiesitys hyväksytään



JUKOn toiminnanjohtaja Jouni Vattulainen.

olennaisilta osilta muuttumattomina, tarkoittaisi se käytännössä: sopimusautonomian poistamista neuvotteluosapuolilta, valtakunnansovittelijan käsien sitomista, alakohtaisten ratkaisujen tekemisen mahdollisuuden katoamista, naisvaltaisten alojen (julkinen sektori) jäämistä palkkakuoppaan ja hallituksen ja poliittisten päättäjien sekaantumista neuvotteluihin.



Tasa-arvo- ja työympäristöpäällikkö Lotta Savinko, Akava.



JUKOn keskuslakkotoimikunnan järjestöryhmän puheenjohtaja Kaj Raiskio.



Kuntasektorin neuvottelupäällikkö Tomi Törrönen ja hyvinvointialueiden neuvottelupäällikkö Heli Hartman-Mattila.

Lainsäädäntöön kirjatut muutokset työrauhaan koskevat poliittisia työtaisteluja, myötätuntotyötaisteluja ja seuraamusjärjestelmää. Uutena tuli työntekijöille langetettava seuraamusmaksu 200 € työtuomioistuimen tuomitsemaan laittomaan lakkoon osallistumisesta.

JUKOn tavoitteen on aina löytää ratkaisut neuvotellen ja sopien. Vattulaisen mukaan tästä periaatteesta ollaan tekemässä "huoneentaulu", jotta jokainen toimija ympäri Suomea ymmärtää JUKOn toimintaperiaatteen samalla tavalla.

Palkka-avoimuusdirektiivin implementointi kansalliseen lainsäädäntöön

Tasa-arvo- ja työympäristöpäällikkö Lotta Savinko Akavasta kertasi työelämälainsäädäntöhankkeita ja esitteli palkka-avoimuutta. Direktiivissä on elementtejä, joilla parannetaan palkanmuodostus- ja palkkauskehityspolitiikan läpinäkyvyyttä, työntekijöiden oikeutta tietoihin ja palkkasyrjinnän uhrien oikeussuojaa. Direktiivi edellyttää samapalkkaisuuden vahvistamista sekä yksilön että palkkausjärjestelmien osalta. Samasta tai samanarvoisesta työstä on maksettava sama palkka, ellei poikkeamisella ole asiallista ja hyväksyttävää perustetta.

Valmistautuminen v. 2025 neuvottelukierrokseen

Syksyn neuvottelukierrosta leimaa revanssihenki. Teollisuusliitto haluaa TES-neuvotteluissa kompensatiota työttömyysturvan heikennyksiin ja lainsäädäntöön suunnitelluista heikennyksistä työntekijän asemaan.

JUKOssa kunkin sektorin neuvottelukunta on valmistellut omat neuvottelutavoitteensa. Näistä tavoitteista jalostuvat myös JUKOn yhteiset tavoitteet. Kunta/HYVA-alalle tärkeää on palkkaohjelman jatkuminen ja asialliset palkankorotukset. Tekstitavoitteita on mm. luottamusmiesten asemaa, matka-aikaa, etätyötä ja perhevapaata koskevista asioista. Kaikille liitoille yhteisiä asioita ovat mm. luottamusmiesten ja työsuojeluvaltuutettujen aseman parantaminen. Sopimusneuvottelut alkavat viikon 8 jälkeen.

OAJ:n järjestöpäällikkö ja JUKOn keskuslakkotoimikunnan järjestöryhmän puheenjohtaja Kaj Raiskio kävi omassa luennoissaan läpi JUKOn lakkovalmistautumista keskus- ja paikallistasolla. Kunta- ja hyvinvointialueille on perustettu omat keskuslakkotoimikunnat. Ne valmistautuvat yhdessä tulevaan omilla lakkokassoillaan. Yhteisten lakkomallien ja strategioiden suunnittelu ovat jo käynnissä. Keskusteltiin myös luottamusmiehen toiminnasta, jos hän on lakon piirissä tai

lakkorajojen ulkopuolella.

Paikallista työtaistelutyöryhmistä muistutettiin, että niiden tulee kokoontua ja järjestäytyä viimeistään helmikuun 2025 loppuun mennessä. Paikallistoimijoiden työn tukemiseksi löytyy materiaaleja paikallistoimijoille perustetussa Howspace-alustalla.

Lopuksi Raiskio kertoi Sivistan toimista OAJ:n kevään 2024 työtaistelussa.

Kuntasektorin neuvottelupäällikkö Tomi Törrönen ja hyvinvointialueiden neuvottelupäällikkö Heli Hartman-Mattila pysyivät kurssilaisilta konkreettisia esityksiä henkilöstöedustajien aseman parantamiseksi. Sellaisia, joista voi suoraan vetää johtopäätöksiä, ovatko tekstit kunnossa, muuta niitä ei noudateta tai miten pitää muuttaa tekstejä, jotta henkilöstöedustajat pystyvät paremmin hoitamaan työnsä. Tässä yhteydessä keskusteltiin myös etätyön mukanaan tuomista epäkohdista ja asioista, mitä pitäisi löytyä työehtosopimuksista.

Kestävää työelämää – julkisen alan työkykyhanke

Kevan Kestävää työelämää -hankkeen tavoitteena on vahvistaa julkisen alan henkilöstön työkykyä sekä vähentää työkyvyttömyyttä ja sen aiheuttamia kustannuksia. Se vauhdittaa ennakoivan työkykyjohtamisen kehittämistä ja vahvistaa tiedolla johtamisen



Kevan kuntoutuspäällikkö Sirpa Reijonen ja digitaalisen oppimisen asiantuntija Antti Salmi.

perustaa työkykyjohtamisessa. Hanketta esittelivät **Kevan kuntoutuspäällikkö Sirpa Reijonen ja digitaalisen oppimisen asiantuntija Antti Salmi.**

Kestävää työelämää -hanke jakautui seitsemään osaprojektiin, jotka toteutettiin yhdessä hankkeeseen osallistuvien julkisen alan työnantajien kanssa. *Digitaaliset työvälineet työkyvyttömyysriskin ennakointiin* kehittää työvälineitä työkyvyttömyysriskin mahdollisimman varhaiseen tunnistamiseen sekä tukee työkykyjohtamisen ja tiedolla johtamisen kehittämistä. *Työkykyjohtamisen osaamisen kehittäminen* ennaltaehkäisee työkyvyttömyysriskejä vahvistamalla työkykyjohtamisen osaamista organisaatioissa uusilla koulutus- ja työopajakonsepteilla, joissa hyödynnetään digitaalisen oppimisen keinoja. *Työterveysyhteistyön kehittäminen* kehittää ennaltaehkäisevää, vaikuttavaa, yhteiseen riskien analysointiin pohjautuvaa sekä kumppanuuteen perustuvaa työterveysyhteistyön toimintamallia, joka tehostaa organisaatioiden ja työterveystoimijoiden yhteistyötä ja saa työterveyshuollon asiantuntemus entistä vahvemmin työnantajien käyttöön.

Pulssi-palvelun avulla esihenkilö saa esim. ajantasaista tietoa työntekijöiden kokemasta työn kuormituksesta, stressistä ja työstä innostumisesta. Palvelu mahdollistaa työyhteisöjen työhyvinvoinnin kehittämisen seurantaan vuosikellon ympäri.

Työelämäyhteyttä tukeva työkokeilu mahdollistaa masennuksen vuoksi kuntoutuksella olevien henkilöiden palaaminen työelämään tukemalla työhön osallistumista ja yhteyden säilymistä työpaikkaan. *Työ-
rasuunnittelun keinoja* tavoitteena on ennaltaehkäistä työkyvyttömyyttä työurasuunnitteluun rakennettujen prosessien avulla.

Kestävä ura -puhelinsovellus

Kevan Kestävä ura -sovellus on maksuton henkilökohtainen puhelinsovellus, joka on kehitetty kaikille julkisen alan ammattilaisille. Se auttaa sinua huomaamaan arjessa tekemiesi valintojen vaikutukset omaan hyvinvointiisi ja työkykyysi. Innostava puhelinsovellus tarjoaa monipuolisia, kiinnostavia ja arkeen sopivia keinoja vaikuttaa askel kerrallaan omaan työhön, mielekkääseen työhöön ja vapaa-aikaan.

Sovellus on rakennettu siten, ettei Keva pääse mitään kautta käyttäjätietoihin. Ei siis mitään pelkoa ottaa palvelu käyttöön.

Palvelun tavoitteena on tarjota tietoa ja keinoja omasta työkyvystä huolehtimiseen ja vahvistaa työntekijän ennakoivaa ja aktiivista roolia oman työuran rakentamisessa. Palvelu koostuu seuraavista oppimispoluista:

Osaaminen ja oppiminen, Vireystila ja palautuminen, Työn merkityksellisyys, Fyysinen aktiivisuus ja ravinto sekä Minä työyhteisössä.

Ota Kestävä ura -sovellus käyttöösi

1. Mene puhelimesi sovelluskauppaan ja hae sovellus nimellä "Kestävä ura":
 1. **AppStore:** <https://apps.apple.com/app/id6478113713> tai
 2. **GooglePlay -kauppa:** <https://play.google.com/store/apps/details?id=fi.keva.kestavaura>
2. Lataa ja avaa sovellus.
3. Todenna asiakkuutesi vahvalla tunnistautumisella. Käytä tunnistautumiseen joko varmennekorttia, mobiilivarmennetta tai pankkitunnuksiasi.
 - Tunnistautumisella tarkistetaan, että sinulla on voimassa oleva työ- tai virkasuhde julkisella alalla ja olet työeläkevakuutettuna Kevassa. Huomaathan, että työnantajasi tai Keva eivät saa tietoa siitä, käytätkö sovellusta.
4. Luo oma tunnus sähköpostiosoitteellasi tai puhelinnumerollasi ja kirjaudu sisään.
5. Aloita valitsemasi oppimispolku.



Kuntatalous – onko valoa tunnelin päässä

Teksti koottu lähdemateriaaleista PIRJETTA SIPILÄINEN-SALO

K31 pääluottamusmiesspäivillä kuntatalouden tilaa kävi valottamassa **Kuntaliiton pääekonomisti Minna Punakallio** Elinvoima ja talous -yksiköstä. Hänen mukaansa Petteri Orpon hallituksen sopeutuspaketin mittaluokka on kutistumassa. Valtion taloudesta ei ole vielä pitkään aikaan kuntatalouden pelastajaksi.

Kuntien tuloja nakertaa nyt vaimea suhdannetilanne, hallituksen leikkaukset kuntien valtionosuuksiin:

indekseihin, kotokorvauksiin, kulttuuriin ja ammatilliseen koulutukseen.

Kuntien talous on heikentynyt jyrkästi

Kuntien ja kuntayhtymien talouden tila oli viime vuonna poikkeuksellisen vahva sote-uudistukseen liittyneiden poikkeuksellisten ja

kertaluonteisten tuloerien vuoksi. Sote-siirron varjossa kuntiin jääneiden palvelujen menot ovat kuitenkin rajussa kasvussa. Palkkojen sopimuskorotusten ohella työnkuvien tiukka mitoitus ja työvoimapula nostavat henkilöstöresurssin hintaa. Inflaation ja korkojen nousu puolestaan näkyvät kuntien pidempien sopimuskausien ja suojausien vuoksi vasta nyt ostopalveluiden hinnoissa ja korkokuluissa.

Sivistys- ja kulttuuripalveluiden kustannusten kasvu on ollut 9,7 %. Nopean kasvun vuoksi kuntien taloudelliset tunnusluvut ovat alkaneet heikentyä nopeasti vuoden 2024 alkupuolella. Sivistystoimissa menopainetta lisäävät mm. varhaiskasvatuksen osallistumisasteen nousu, oppilaiden erityistuen ja ohjauksen tarpeen kasvu. Esimerkiksi peruskoulun oppilaista 24 % sai



*Kuntaliiton pääekonomisti Minna Punakallio.
Kuva Kuntaliitto*

tehostettua tai erityistä tukea vuonna 2022.

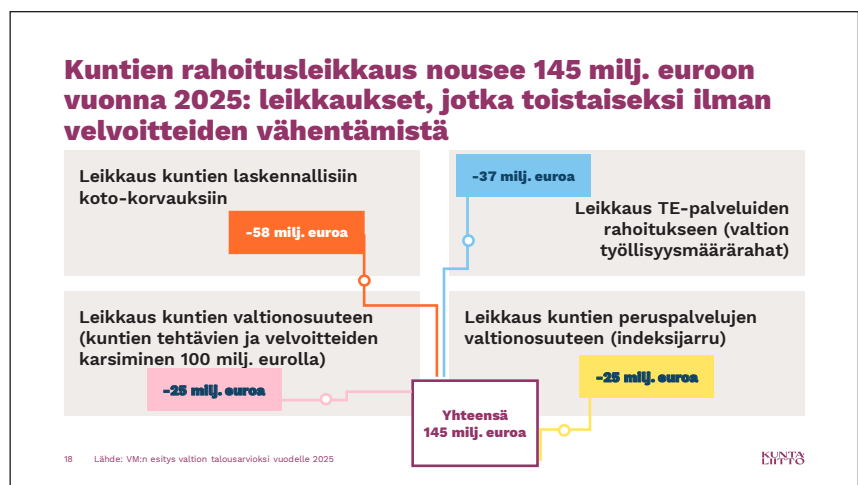
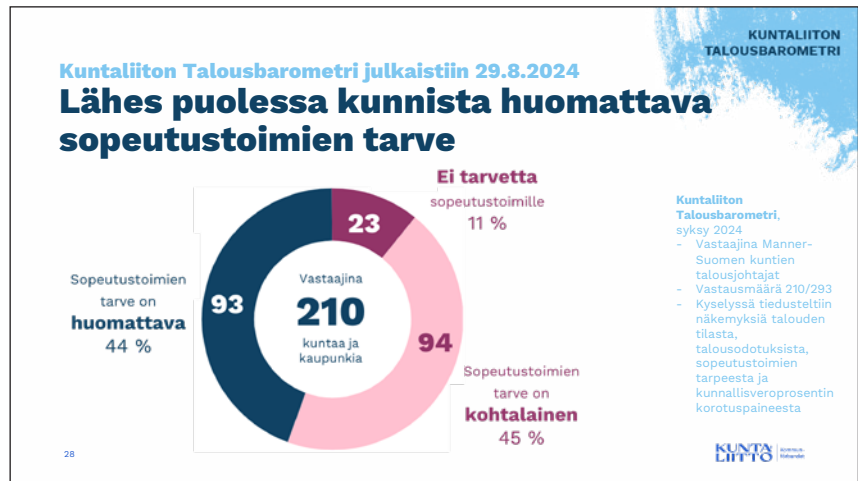
Tilanne on vakava erityisesti monissa isoissa kaupungeissa. Kuntakokoryhmittäin tarkastellen tämänhetkinen taloustilanne koetaan heikoimmaksi isoissa, yli 100 000 asukkaan kaupungeissa. Monet isot kaupungit ovatkin työstäneet viime kuukausina useammalle vuodelle ulottuvia tuntuvia talouden tasapainottamisohjelmia.

Kunnat ovat jälleen päättäneet tuloveroprosenteistaan. Vuonna 2025 tulovero nousee 68 kunnassa ja laskee neljässä kunnassa. Kunnan tuloveroprosenttia vuodelle 2025 kiristävien kuntien määrä jää pienemmäksi kuin vuonna 2024, jolloin kunnat päättivät ensimmäisen kerran tuloveroprosenttinsa sote-uudistuksen jälkeen. Isoilta kuulostavista muutoksista huolimatta tuloveron korotukset tuovat vuonna 2025 kuntien kassaan vain noin 85 miljoonaa euroa. Tällä paikkaillaan hieman kuntien heikentyntä talousnäkymää. Koska isojen kaupunkien korotukset ovat enimmäkseen hyvin maltillisia, kertoo se, että kuntatalouden tasapainottamista haetaan erilaisilla toiminnallisilla sopeuttamiskeinoilla.

Veronkorotuspaineita selittää moni asia. Talouden suhdanteet vaimentavat verotulojen kehitystä, kuntien tuloihin kohdistuu ensi vuonna useita leikkauksia valtion sopeutustoimina, kuntien tehtävät laajenevat ja kustannusten nousu hiipii kuntien kustannuspohjaan viiveellä. Myös investointitarpeet ovat pysyneet kunnissa korkealla. Kuntien investointikustannuksiin vaikuttavat palveluverkon uudistamistarpeet, kun monet 70- ja 80-luvulla valmistuneet kuntakiinteistöt alkavat olla tiensä päässä. Väistöilojen lisäksi myös purkukustannukset rasittavat kuntien taloutta.

Näyttää, että hyvien vuosien jälkeen liian moni asia on pudonnut kuntapäätäjille yllätyksenä, eikä kustannusten kasvuun ole tartuttu riittävän ajoissa. Tulevan vuoden aikana kustannusten kasvu on saatava kuriin, sillä tilanne ei ole pitkällä aikavälillä kestävä, vaikka talouden kasvunäkymät ovat kohenuneet alkuvuodesta 2024. Maailmanlaajuisesti palvelut vetävät maailmantalouden kasvua ja kasvunäkymä on toistaiseksi vakaa. Euroalue toipumassa hitaasti.

Suomen bruttokansantuote on irtaantunut teknisestä taantumasta vuoden 2024 alussa, vaikka käänne on hauras. Talouskasvu on elpynyt, joskin kuukausitietoja tarkastellessa kasvu sahaa vielä voimakkaasti nollan molemmin puolin. Kasvua on vauhdittanut julkinen kulutus. Yksityinen kulutus



kuitenkin sinnittelee ja kuluttajien ja yritysten luottamus on toipunut hieman. Vienti on vahvistunut ja investoinnit ovat laskussa.

TE-uudistus muuttaa kuntataloutta

TE-palvelut tulevat uudistuksen myötä osaksi kuntien yleistä palvelu- ja rahoitusjärjestelmää. Vaikka tällä hetkellä TE-palvelut käsitellään erillisinä valtionosuuslaskelmien osalta, tulevaisuudessa ne sulautuvat osaksi valtiovarainministeriön VOS-Exceleitä. Hallituksen (HE 120/2024) kohdentaessa palkkatuen käyttöä uudelleen se samalla muutokseen perustellen vähentää kuntien valtionosuuksia 37 miljoonalla.

Kuntaliiton arvioiden mukaan TE-uudistuksen rahoituksessa on vähintään 100 miljoonan euron vaje. Näin ollen työllisyysalueet joutuvat jo lähtötilanteessa sopeuttamaan toimintaansa tai paikkaamaan rahoitusvajetta verotuloilla.

TE-uudistuksen myötä kuntien talous on jatkossa yhä riippuvaisempi yleisestä

talouden ja työllisyyden kehityksestä. Työttömyyden kasvaessa ja pitkittyessä kuntien saamat verotulot alenevat. Samalla TE-palvelujen kysyntä ja rahoitusvastuu työttömyysturvasta kasvaa.

Aika näyttää miten kunnat ja kaupungit ovat osanneet hyödyntää ydintehtäviään eli elinkeinopolitiikkaa, kaavoitusta ja maankäyttöä, julkisia hankintoja ja investointeja. Niillä voidaan vaikuttaa sekä työvoiman kysyntään että tarjontaan. Avainasemassa muutoksessa ovat noin 4400 kunnalle tulevaa työntekijää, jotka siirtyvät valtiolta kuntien ja kaupunkien 45 työllisyysalueelle.

Kuntien talouden tervehtyminen ei kestä työttömyyden etuuskuilujen kasvua.

Lähteet:

K31-päälouottamusieskurssin luentomateriaali, Kuntaliiton pääekonomisti Minna Punakallio
Kuntaliiton pääekonomisti Minna Punakallio blogit



Työ tekijäänsä kiittää – vai kiittääkö

Tekstin koonti PIRJETTA SIPILÄINEN-SALO

Vanha sananlasku kertoo paljon työn merkityksestä ihmiselle. Jos elämämme on muuten kunnossa, haluavat aivomme myös henkisiä virikkeitä. Työstä saa rahallisen palkan, mutta moni hakee siitä myös mielihyvää.

Nykyisen työelämän kiire ja keskeytykset ylikuormittavat aivoja ja vaikuttavat arkeen myös työn ulkopuolella. Aivoja ei pysty kytkemään pois päältä työajan päättyessä. Paras tapa saada aivoistaan kaikki irti on huolehtia niiden kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista. Siksi vapaa-aikana kannattaa välillä tehdä asioita, jotka vaativat täyden huomion, mutta ovat erilaisia kuin työ.

Tänä päivänä työ tehdään aivoilla ja myös työn aiheuttama kuormitus kohdistuu aivoihin. Aivotyönä pidetään tiedolla

työskentelyä ja ajatustyötä, johon kuuluu asioiden kirjaamista ja muistamista, ongelmien ratkaisua, päätöksentekoa, lukemista ja uusien tietojen ja taitojen oppimista. Myös perinteiset fyysiset työt muokkautuvat digiajan olosuhteissa kognitiiviseen suuntaan.

Hyvä ja huono stressi

Miten hyvän stressin erottaa huonosta. Pienen stressin tuntemme kaikki, eikä siinä ole mitään pahaa. Stressin tarkoituksena on auttaa meitä selviytymään tiukoista paikoista. Lyhytaikainen ja maltillinen stressi parantaa esimerkiksi ongelmanratkaisutaitojamme, keskittymiskykyämme ja saa luovuutemme paremmin esille. Myös vastustuskykymme paranee.

Myönteinen, lyhytkestoinen stressi saa kehon tuottamaan tärkeitä välittäjäaineita kuten dopamiinia ja noradrenaliinia. Näitä aineita tarvitaan, jotta aivojen etuotsalohkot toimivat hyvin. Etuotsalohkot taas tukevat kaikkea yhtään monimutkaisempaa aivotoimintaa. Ne vastaavat esimerkiksi empatiasta ja luovasta ajattelusta.

Pitkäkestoinen stressi saan välittäjäaineiden, kuten dopamiinin ja noradrenaliinin, määrän nousemaan liian korkealle tasolle. Silloin ne eivät enää tue, vaan päinvastoin häiritsevät aivojen toimintaa. Tämä näkyy esim. tunneimpulssien herkempänä esiintymisenä. Suunnitelmallinen toiminta tai monimutkainen ajattelu eivät tahdo onnistua. Lisäksi tarkkaavaisuutemme ja muistimme heikkenee.

Toistuvat flunssat voivat kieliä liiallisesta stressikuormasta, sillä krooninen stressi saa meidät sairastumaan herkemmin. Lisäksi paraneminen hidastuu. Koska pitkäaikainen stressi lisää tulehdustekijöiden määrää veressämme, aiheuttaa tämä tilanne kohonneen riskin sairastua esimerkiksi sydän- ja verisuonitauteihin, diabetekseen, osteoporoosiin sekä joihinkin syöpiin.

Krooninen stressi tuhoaa aivokudosta

Kroonisen stressin jäljet voivat näkyä aivoissamme kudostuhoina. Pahimmassa tapauksessa stressi saattaa kirjaimellisesti tuhota aivojamme. Esimerkiksi krooninen työstressi on yhdistetty kudostuhoon etuotsalohkojen alueella. Aivokuvissa tämä näkyy keskushermostomme muodostavien harmaan tai valkean aineen tilavuuden pienenemisenä. Etuotsalohkon pieneneminen ei ole mikään pikkujuttu, sillä etuotsalohkoja tarvitaan esimerkiksi luovaan ajatteluun.

Nykyisestä työkuultuurista tulisi olla huolissaan, koska siinä arvostetaan uhrautumista ja jatkuvaa kiirettä. Krooninen työstressi on yhdistetty kudostuhoon etuotsalohkojen alueella. Se, että kesälomalla nukutaan ja yritetään paikata töistä syntyneitä levon tarvetta, ei ole kannalta pitkäälle.

Mitä tehdä, jos tuhoa on jo syntynyt

Onneksi aivot ovat hyvin muokkautuvat. Kun kroonista stressiä saadaan merkittävästi vähennettyä, aivot voivat yleensä palautua. Eräässä tutkimuksessa kahdeksan viikon rentoutumis- ja palautumisjako tuotti sekä koetun stressin vähenemistä että palautumista aivoissa.

Tosin, jos taustalla on lapsuudessa tai nuoruudessa koettua voimakasta stressiä, vaikutukset voivat olla pitkäaikaiset. Voi olla, että esimerkiksi oppiminen ja muut aivoille hyvää tekevät keinot johtavat myönteisiin aivomuutoksiin näissäkin tapauksissa. Oppimisen sekä rentoutumisharjoitusten tuottamat aivomuutokset ovat yleisesti vastakkaisia stressin aiheuttamille aivomuutoksille.

Miten erottaa harmittoman stressin haitallisesta

Opi tuntemaan omat rajasi. Mieti pystytkö keskittymään ja saatko nukkua? Luistaako luovakin ajattelu ja pelaako itsehillintä? Jos vastauksesi on kyllä, voit huokaista helpotuksesta, sillä kyseessä on luultavasti vain harmiton stressi.

Jos taas tuntuu siltä, että ajattelu takkuu ja tiuskimista on vaikea hillitä, pysähdy hetkeksi pohtimaan, mistä oikein on kyse. Ensiapuna kannattaa pyrkiä häiriöttömään tilaan ja hengitellä syvään. Näin kerrot kehollesi, että kaikki on hyvin. Se palauttaa tilanteen hiljalleen normaaliksi myös aivoissa.

Poista parhaasi mukaan mahdolliset stressitekijät ympäristöstäsi ja panosta säännöllisiin rentoutumishetkiin. Päivän nollaus viinilasillisella tai oluella ei ole paras ratkaisu. Jo pariikin alkoholiannosta voi vaikuttaa unen laatuun. Kun palautuminen on huonoa, lisääntyy stressi jo siitäkin.

Työkö tekijänsä kiitti

Iso osa ihmisen hyvinvoinnista perustuu työlle ja siitä saatavalle toimeentulolle. Työlle annetaan tietty aika päivästä. Työn eteen halutaan ponnistella.

Vastineeksi työntekijä kaipaa palkan ohella arvostusta ja tunnustusta. Palaute voi laskea työstressitasoa, koska sen perusteella hän varmistuu, että työsuoritukset ovat riittäviä ja oikein kohdennettuja. Palaute ja kiitos on myös merkki siitä, että työntekijän työpanos on noteerattu ja joku on huomannut, että hänen tekemällään työllä on merkitystä.

Aivomme huomioi saamamme palautteen ja sen palkkiojärjestelmässä manteliumake on ratkaisevassa roolissa. Manteliumake on yksi niistä aivoalueista, jotka tunnistavat, onko jokin eteemme tuleva asia hyvä vai paha juttu tai minkälaisia tunnemerkitäisiä ylipäättään annamme kokemuksillemme. Toinen, keskeinen palkkiojärjestelmään liittyvä alue aivoissamme on nimeltään accumbens-tumake, joka valmistaa mielihyvää tuottavaa välittäjäainetta, dopamiinia. Manteliumake aktivoituu esimerkiksi saamastamme positiivisesta palautteesta. Kiitokset synnyttävät voimakasta mielihyvää, jonka eteen olemme jatkossakin valmiit tekemään lujasti töitä.

Palaute antaa, motivoi ja saa työntekijän yrittämään parhaansa jatkossakin. Palaute myös ruokkii meissä itseluottamuksen ja kyvykkyyden tunnetta – sitä, että koemme osaavamme, pärjäävämmä ja tekevämme asioita oikein. Kiitokset synnyttävät voimakasta mielihyvää, jonka eteen olemme jatkossakin valmiit tekemään lujasti töitä.

Myös itse motivaatio on kytkeytynyt aivojen palkkiojärjestelmään. Motivaatio on tila, joka kannustaa meidät toimimaan, olemaan virkeällä ja tekevällä mielellä ja tavoittelemaan asioita, jotka koemme palkitsevina.

Työstä saamamme mielihyvä tuottaa puolestaan lisää motivaatiota. Jaksamme ja haluamme lähteä tavoittelemaan tuota mielihyvää työstämme aina uudelleen.

Lähteet:

<https://tyoelamatiето.fi/fi/analyysit/arvioinnilla-saavutetaan-vaikuttavampaa-toimeenpanoa>

<https://yle.fi/aihe/artikkeli/2018/11/04/pitkittynyt-stressi-tuhoaa-aivoja-tutkija-katri-saarikivi-kertoo-miten-erotat>

<https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/artikkelit/palautteella-on-iso-merkitys-tyontekijalle/#07548b22>

<https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/artikkelit/mielekas-tyo-palkitsee-myos-aivojen-tasolla/#07548b22>





Tarua vai totta stressistä

Tekstin koonti PIRJETTA SIPILÄINEN-SALO

Meillä on monenlaisia uskomuksia stressistä, miten pystymme sitä hallitsemaan ja mitä se oikeasti tekee aivoillemme. Juttuun on kerätty ehkä yleisempiä pohdintoja aiheesta.

Tarua: Stressi on nykyajan keksintö

Stressi on elimistön turvajärjestelmä, joka kytkeytyy päälle, kun vaara uhkaa. Elimistömme reagoi vaaratilanteisiin. Nykyajan vaarat ovat vain hieman erilaisia kuin kaukaisilla esi-isillämme. Hätäkellot soivat nykyisin sellaisissakin tilanteissa, jotka eivät uhkaa henkeä, jopa kesälomalla.

Hollantilaistutkimuksen mukaan yli kolmen viikon lomalla hyvinvointi on huipussaan kahdeksantena päivänä. Jo ensimmäisen työviikon jälkeen olo on samanlainen kuin ennen lomaa.

Tarua: Stressin voi järkeillä pois

Stressi on hyvin alkukantainen tunne. Se syntyy ja pysyy yllä aivojen syvimmissä ja vanhimmissa osissa. Siihen ei oikein

järkeilyllä pääse täysin käsiksi. Järkipuhe ei siis välttämättä auta. Tekeminen, joka tuottaa hyvää mieltä, tehoa paremmin.

Totta: Stressi on hyväksi

Kun joudut vaaralliseen tai koettelemaan tilanteeseen, sympaattinen hermosto hälyttää lisävoimia käyttöön. Ensin lisämunuaisesta vapautuu adrenaliinia ja noradrenaliinia. Ne tihentävät hengitystä ja sykettä sekä nostavat verenpainetta. Tämä vauhdittaa hapekkaan veren virtausta lihaksiin. Jos koettelemus jatkuu useamman minuutin, lisämunuainen erittää vereen myös kortisolia. Sen avulla sydän ja lihakset saavat nopeasti energiaa, jota ponnistelu vaatii. Kaikki sillä hetkellä tarpeeton, kuten kasvu ja ruoansulatus kytkeytyvät säästötilaan.

Stressistä on pieninä annoksina hyötyä arjessakin, koska se pitää valppaana. Myönteistä stressiä kutsutaan eustressiksi. Se motivoi pinnistelemaan kohti tavoitteita. Ongelma stressistä tulee, jos se jatkuu liian pitkään.

Totta: Kova stressi tappaa aivosoluja

Pitkään jatkunut huono stressi voi näkyä aivosolujen vähenemisenä. Muutoksia on todettu varsinkin aivojen hippokampuksessa, jossa stressi hidastaa solujen uusiutumista. Hippokampus on muistille, tunteiden käsittelylle ja oppimiselle tärkeä rakenne. Aivojen pelkokeskusta eli manteliumaketta stressi saattaa jopa vahvistaa.

Totta: Stressinsietokyky ei palaa ennalleen, jos stressi on jo johtanut esimerkiksi masennukseen tai loppuun palamiseen

Näin voi käydä. Stressi ja masennus vaikuttavat ajatustoimintoihin. Vaikka mieliala sitten kohentuu, voi olla, että esimerkiksi muistaminen ja keskittymis- tai aloitekyky eivät palaa ennalleen. Toisaalta se, että ihminen on herkistynyt stressille, auttaa häntä vastedes huomaamaan asiat ja tilanteet, jotka eivät ole hänelle hyväksi.



Tarua: Nainen stressaa enemmän kuin mies

Mistä ja minkä verran stressaa, riippuu yksilöstä. Miehet ja naiset reagoivat stressiin eri tavoin ja naisten ja miesten riski sairastua stressiperäisiin sairauksiin on erilainen. Naiset ovat herkempiä stressaantumaa ja heille stressi aiheuttaa masennusta. Miehillä stressi nostaa verenpainetta ja lisää riskiä sairastua sydäntauteihin.

Totta: Stressi vanhentaa

Jatkuva stressi tyypistää solujen telomeereja. Ne ovat perimäaineksen osia, jotka lyhenevät ihmisen ikääntyessä. Telomeereillä on yhteys eliniän pituuteen ja vanhuusiän sairauksiin.

Kasvojen iholta näkee usein ensimmäisenä stressin aiheuttamat konkreettiset vaikutukset. Niitä voivat olla esimerkiksi stressi-ihottuma kasvoissa, akne, kutina ja punoitus, ihon äkillinen vanheneminen juonteiden ja ryppyjen muodossa sekä luontaisen hehkun ja kimmoisuuden katoaminen.

Totta: Aivojen stressinsietokyky peritään

Stressinsietokyky on osittain perimän sanelemaa. Se riippuu myös temperamentista, joka myös on geeneistä kiinni. Stressiä säätelevät aivorakenteet alkavat muovautua jos sikiökaudella. Jos äiti on koko raskausajan hyvin stressaantunut, se voi vaikuttaa lapsen stressiherkyyteen myöhemmin.

Totta ja tarua: Työ rasittaa aivoja

Työ on aivoille kuormitustekijä, mutta toisaalta toimettomuuskaan ei ole hyväksi. On tärkeää käyttää aivoja ja stressaantumakin voi sopivasti, kunhan huolehtii aivojen palautumisesta: lepää, liikkuu, harrastaa sekä syö monipuolisesti ja hyvin.

Totta: Kerrallaan voi tehdä vain yhtä asiaa

Monitekeminen eli multitaskaaminen, ei ole aivojen kannalta järkevää. Aivot eivät voi suorittaa montaa tehtävää yhtä aikaa. Ihmisen tarkkaavaisuus on suunnattu aina yhteen asiaan kerrallaan. Kun ihminen yrittää tehdä montaa asiaa samanaikaisesti, kesken jääneet asiat pysyvät tallessa mielen pohjalla ja suoriutuminen heikkenee. Tällainen jatkuva tehtävän vaihtaminen väsyttää ja ylikuormittaa aivoja. Se myös lisää virheiden määrää.

Totta: Stressi heikentää muistia

Yksi keskittymiskyvyn ja muistin pahimpia vihollisia on stressi. Se aiheuttaa muutoksia aivojen välittäjäainetasapainossa ja hermoverkon toiminnassa. Tämä on muistin ja keskittymiskyvyn kannalta haitallista, sillä toimiakseen ne tarvitsevat toimivaa hermoverkkoa.

Totta: Muistia voi kehittää

Muisti ja tarkkaavaisuus ovat osa ihmisen toiminnanohjausta, ja ne linkittyvät oleellisesti toisiinsa. Muistiin painaminen vaatii

keskittymiskykyä. Jos johonkin asiaan ei riittävästi kiinnitä huomiota, se ei todennäköisesti tallennu muistiin.

Arjen hajamielisyys ei siis yleensä ole merkki varsinaisista muistiongelmista vaan siitä, että mieleemme on ollut harhautunut ja ehkä ylikuormittunutkin. Muisti toimii paremmin ajatusten pysyessä nykyhetkessä.

Totta: Ihminen oppii uutta niin kauan kuin elää

Aivojen muovautuvuus säilyy koko eliniän. Sen ansiosta pystymme itse vaikuttamaan siihen, kuinka hyvin aivomme toimivat eri tilanteissa. Uuden oppiminen, virikkeet ja harrastukset ovatkin ikääntyville aivoille erityisen hyödyllisiä. Myös liikunnallinen elämäntapa vaikuttaa suotuisasti paitsi fyysiseen kuntoon myös muistiin ja tarkkaavaisuuteen.

Tarua: Alkoholi on joskus hyvä stressilääke

Alkoholista ei ole todettu olevan aivoille mitään terveyshyötyjä. Alkoholi kuuluu niihin mielihyvän tuottajiin, joista saa hetken rentoutuksen, mutta jotka jälkikäteen vain pahentavat stressaantuneen tilannetta.

Lähteet:

Aivoterveys-lehti 3/2018.

<https://www.terve.fi/artikkelit/vahingoittaako-stressi-aivoja>

<https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/mieli/saasta-aivosolujasi-laske-kierroksia#07548b22>

Stressinhallintakeinoja

TEKSTIN KOONTI PIIRJETTA SIPILÄINEN-SALO



Stressi on luonnollinen osa elämää. Kaikki me tunnemme stressin tavalla tai toisella, enemmän ja vähemmän. Tunne on kuitenkin yksilöllistä ja sen tunnistaminen mielessä ja kehossa ei aina ole helppoa. Se mikä stressaa toista ei aiheuta toiselle minkäänlaista painetta. Pääasia on, että kysymme itse itseltämme: miksi minusta tuntuu tältä.

Pitkittyneenä stressi haitallista. Krooninen ja kasautuva stressi kuormittaa sekä kehoa että mieltä. Tämä taas altistaa useille sairauksille ja heikentää elämänlaatua. Mielen ja elimistön reaktiot ilmoittavat, kun stressi muuttuu haitalliseksi. Avain stressinhallintaan on omakohtaisten stressin varomerkkien havaitseminen ja niihin reagoiminen mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Stressikierteen katkaiseminen on erittäin tärkeää ja siihen on olemassa useita tapoja.

Stressinhallintakeinoja

Joka päivä on mahdollisuus oppia lisää stressinhallinnasta ja tehdä pieniä muutoksia arkeen, jotka auttavat selättämään stressin. Päivät tuntuvat täyttyvän tehtävistä, ja välillä tuntuu, että aika ei riitä kaikkeen. Voit oppia hallitsemaan stressiä ja löytämään tasapainon kiireen keskellä.

Lukuisten stressinhallintakeinojen joukosta toivottavasti jokainen löytää itselleen sopivat.

Digisairaalan 5 vinkkiä stressin taltuttamiseen kiireisen arjen keskellä

1. Anna aikaa itsellesi

On helppo unohtaa oma hyvinvointi, kun tehtävien lista vain kasvaa. Pysähdy hetkeksi ja varaa kalenteristasi aikaa itsellesi joka päivä. Se voi olla hetki lukemista, kävelyä raittiissa ilmassa tai vaikka kupillinen kuumaa teetä. Nauti näistä pienistä hetkistä, joissa voit ladata akkuja ja unohtaa hetkeksi arjen kiireen.

2. Priorisoi tehtävät

Kaikki tehtävät eivät ole samanarvoisia. Luo aamurutiini, jossa tunnistat päivän tärkeimmät tehtävät ja aloitat niiden parissa ennen muita velvollisuuksia. Tämä auttaa selkiyttämään mielesi ja vähentämään stressiä.

3. Hengitä syvään

Yksinkertainen hengitysharjoitus voi auttaa rauhoittumaan stressaavina hetkinä. Kun tunnet ahdistuksen nousevan, sulje silmäsi ja ota syviä hengenvetoja. Hengitä syvään sisään nenän kautta, pidä hetken aikaa ja puhalla sitten ilma ulos hitaasti suun kautta. Tämä yksinkertainen tekniikka rauhoittaa hermostoa ja auttaa sinua keskittymään uudelleen.

Kokeile esim. 4-7-8-menetelmää: Hengitä syvään sisään neljän sekunnin ajan, pidätä hengitystä seitsemän sekuntia ja puhalla sitten ilma ulos kahdeksan sekunnin ajan.

4. Liiku säännöllisesti

Liikunta on yksi parhaista stressinlievittäjistä. Se vapauttaa kehossa endorfiineja, jotka tekevät sinusta onnellisen. Aseta itsellesi tavoite liikkua vähintään 30 minuuttia päivässä, oli se sitten lyhyt kävelylenkki, kotijumppa, joogahetki, pyöräily tai vaikkapa tanssimista lempimusiikkisi tahtiin. Liikunta auttaa myös ylläpitämään fyysistä ja henkistä hyvinvointia.

5. Pyydä apua ja delegoi

Muista, ettet ole yksin. Jos koet olevasi ylikuormituksen edessä, älä pelkää pyytää apua tai jakaa vastuuta muiden kanssa. Perhe, ystävät tai työtoverit voivat olla valmiita auttamaan, kunhan pyydät heitä. Ole avoin kommunikointiin ja jakamiseen, se vähentää taakkaasi ja lieventää stressiä.

Terveystalon 10 vinkkiä stressinhallintaan

1. Kuulostele oloasi säännöllisesti

Opi tunnistamaan stressin ensioireita, jotka kertovat kehosi ja mielesi olevan ylikuormittunut.

2. Pidä huoli omista rajoistasi ja opettele sanomaan ”ei”

Harjoittele tärkeiden asioiden priorisointia ja opettele luopumaan täydellisyden tavoittelusta. Mieti, voiko osan asioista jättää tekemättä, laskea tekemisen tasoa tai tehdä hitaammassa rytmissä?

3. Kiinnitä huomiota kuormittaviin tekijöihin ja mieti, miten saisit niitä paremmin hallintaan tai tärkeysjärjestykseen

Jos et voi vaikuttaa niihin itse, mieti kenen kanssa voit keskustella asiasta.

4. Haasta ajattelutapaasi

Puhuttele itseäsi myönteisesti, kannustavasti ja lempeästi. Kehu ja kiitä itseäsi, kun huomaat olosi helpottavan.

5. Huolehdi palautumisesta pitkin päivää

Lyhyet, parin minuutin hengähdystauot saavat laskettua kierroksia työpäivän aikana. Merkkää kalenteriisi aikaa myös tekemättömyydelle.

6. Vaali itsellesi merkityksellisiä asioita

Työn vastapainoksi käy usein täysin toisenlainen tekeminen, se auttaa irrottautumaan.

7. Hiljenny, rauhoitu ja rentoudu

Opettele pysähtymään arjen hulinoiden keskellä. Kokeile rentoutusharjoituksia ja pyri päästämään irti mielessä risteilevistä ajatuksista.

8. Huolehdi hyvinvoinnin peruspilareista

Liikunta, lepo, säännöllinen ja monipuolinen ruokavalio, alkoholin kohtuukäyttö ja tärkeiden ihmissuhteiden vaaliminen tukevat myös mielen hyvinvointia.

9. Jaa huolesi

Mieltä kuormittavista asioista kannattaa puhua ystävien, läheisten tai työtovereiden kanssa.

10. Pyydä apua läheisiltä tai käänny ammattilaisen puoleen

Jos tuntuu, että omat keinot eivät riitä ja kuormitus kasvaa liian suureksi, kannattaa hakea apua matalalla kynnyksellä.

Aivotutkija Katri Saarikiven vinkki: Tylsisty ja auta muita – näin vältät tuhoisan stressin

Stressinsäätelytaidot ovat tärkeitä myös työtehon kannalta. Pitkittänyt stressi johtaa kudostuhoon ajattelulle tärkeillä aivoalueilla. Parhaan työtehon saa irti vähentämällä stressiä jo ennalta.

1. Rentoudu ja tylsisty luvan kanssa

Jos tarvitset työssäsi tai vapaa-ajallasi luvaa ajattelua, rentoutuminen on parhaita keinoja. Joogaa, meditoi, rapsuttele lemmikkiä, ulkoile tai tee jotain, joka saa arjen kiireet unohtumaan. Myös olla tekemättä mitään on joskus hyvä ideaan. Pieni tylsistyminen on aivoille hedelmällinen tila.

2. Tiedosta stressin hyvät vaikutukset

Koetko stressin uhkana vai mahdollisuutena? Amerikkalaistutkimuksen mukaan jos sekä kärsii stressistä että uskoo sen vaikuttavan haitallisesti, stressin terveydelliset haittavaikutukset voivat olla suuremmat kuin positiivisemmilla uskomuksilla.

3. Auta muita

Teetkö vapaaehtoistötä, auttelet läheistäsi säännöllisesti tai olet muuten vain avulias luonne? Muiden auttaminen vähentää sekä stressiä että sen haittavaikutuksia. Viiden vuoden mittaisessa tutkimuksessa edes voimakas stressi ei ennustanut kuolleisuutta niillä, joilla oli tapana auttaa toisia.

4. Uppoudu musiikin maailmaan

Musiikki voi auttaa stressin hallinnassa. Tutkimustulokset osoittavat, että rentoutumistarkoituksessa kuunneltu musiikki vähentää koettua stressiä.

Lähteet:

<https://digsairaala.com/5-vinkkia-stressin-taltuttamiseen/>

<https://www.terveystalo.com/fi/tietopaketti/stressi>

<https://yle.fi/aihe/artikkeli/2018/11/04/pitkittynyt-stressi-tuhoaa-aivoja>



Kuplivat vastaukset

1. b
2. c
3. **Brut:** Täysin kuiva kuohuviini ranskaksi.
4. **Sec:** Kuivahko samppanja.
5. **Demi-sec:** Puolikuiva samppanja.
6. **Doux:** Makea samppanja ranskaksi. Sen annostus tai jäännössokeripitoisuus on yli 50 g/litra. Doux-makuiset samppanjat ovat hyvin harvinaisia. Tällä hetkellä tunnetaan vain kaksi Doux-samppanjaa.
7. **Remuage:** Samppanjan kypsytysvaiheessa käytetty menetelmä, pullojen tanssitus. Pullonsuu alaspäin säilytettäviä pulloja liikutellaan, jolloin sakka kertyy pullon suulle, mistä se on helppo poistaa.
8. **Vintage, Millésimé, vuosiluku etiketissä:** juoma on yhdeltä vuosikerralta. Vuosikertassamppanjaa valmistetaan yleensä vain hyvinä vuosina.
9. **NV, Non vintage, Non millésimé:** Samppanjatalon vakiosekoitus, jonka tyyli pyritään pitämään samana vuodesta toiseen. Sekoituksessa on mukana perusviinejä eri rypälälajikkeista, eri kasvupaikoilta ja eri vuosikerroilta.
10. **Blanc de Blancs:** Samppanja pelkästään Chardonnay-rypäleestä. Nämä säilyvät pitkään.
11. **Prestige:** Samppanjatalon luksusekoitus, johon käytetään hienoimmat perusviinit. Prestiget kestävät varastointia paremmin kuin vakiosamppanjat.
12. **Rosé:** Värisävyltään vaihtelevan pinkkejä samppanjoita, joiden tyyli vaihtelee keveän hedelmäisestä ruokasamppanjaan.

Rosé-samppanjoilla on pitkä ja värikäs historia. Rosé-viinit ovat olleet tunnettuja vuosisatoja. Samppanjan viinit, jotka tunnettiin ja arvostettiin nimellä Vin Gris 1500-luvulla, olivat myös vaaleanpunaisia juomia. Perignonin ja Oudartin kaltaiset munkit panostivat kaikki kykynsä tuottaakseen lopulta menestyksekkäästi valkoviinejä sinisistä rypäleistä. Nämä munkit olisivat varmasti olleet kauhuissaan, jos he olisivat huomanneet, että kuuluisa leski Clicquot onnistui myöhemmin ottamaan käyttöön vaaleanpunaisen samppanjan tarkoituksellisen tuotannon vuonna 1777.

Rosé-samppanjojen valmistus on hieman monimutkaisempaa kuin tavallisten samppanjojen. Houkutteleva väri saavutetaan joko monimutkaisen maseroinnin tai sinisten rypäleiden kuoren lyhytaikaisen liotuksen avulla rypäleen puristemehussa (menetelmää kutsutaan nimellä "Saignée") tai lisäämällä laadukkaasti punaviinejä.
13. **Blanc de Noirs:** Samppanja tummista rypäleistä eli Pinot Noirista ja Pinot Meunierista.
14. **Extra-brut, brut non dosé, brut nature, ultra brut:** Täysin kuivia samppanjalaatuja. Brut non dosé tai brut nature on samppanjaluokka, joka on tunnettu poikkeuksellisesta puhtaudestaan ja voimakkuudestaan. Tämä samppanjatyyppeä pullotetaan ilman lisäannostelua eli ilman sokerin lisäämistä toisen käymisen jälkeen. Perinteisesti samppanjaan lisätään viinin ja sokerin sekoitusta toisen käymisen jälkeen pullossa, jotta maku tasoittuu ja tasapaino paranee.

Brut nature -samppanja on hyvin kuiva samppanja. Brut nature -samppanjan jäännössokeripitoisuus vaihtelee 0-3 g/l välillä. Brut nature -merkinnällä varustettu samppanja voidaan siis valmistaa myös ilman annostelua, jolloin jäännössokeripitoisuus on 0 g/l.

Jäännössokerilla, joka tunnetaan myös nimellä jäännössokeripitoisuus, on ratkaiseva merkitys samppanjan tuotannossa ja luokittelussa. Sillä tarkoitetaan sokerin määrää, joka jää viiniin käymisprosessin jälkeen. Samppanjan osalta jäännössokerilla on merkittävä vaikutus lopputuotteen makuun, suutuntumaan ja mieltymykseen.
15. **Cava:** Espanjalainen kuohuviini, joka on valmistettu perinteisellä kuohuviinimenetelmällä (samppanjan tapaan) cavan valmistuksen viinilainsäädöstöä noudattaen.

Uuden vuoden iltana v. 1898

Jo impiet sukivat suortuviaan
yön istuen peilien eessä
ja vuottavat vaan,
uus vuosi kons' ajavi orhillaan
ja millainen mies on reessä.
Taas kirkonkellot kaikuu kaikkialla
ja kuuset palaa
ja siskot yhtyvät kuusten alla.
Nyt juhla maassa on, nyt lepää kansa
ja tinakauhoin
jo lapset valaa,
mit' tuova vuosi on tullessansa.

Ne valavat onnea vanhemmille,
ne uskovat uutta vuotta,
ja lasten leikkiä katsomahan
myös vanhat ne siirtyvät suotta.
Kas, linnoja, torneja korkeita,
tinakeihästä, hilpeä, miekkaa,
kas, tuossahan laiva jo laineita käy,
tääll' oghi jo polkevi hiekkaa.
Mut maa on synkkä ja yö on musta,
ei kangastusta,
ei valon välkettä taivahalla.

Pienin lapsi kehdoissaan
uimuu unta ihanaa,
äitikulta kurkistaa,
viittaa isää katsomaan,
isä hymyy, äiti myös.
Lapsi, lauha olkoon yös!
Ensi uunna-vuonnasi
ollos kahta vankempi!
Mut maa on synkkä ja yö on musta,
ei kangastusta,
ei valon välkettä taivahalla.

Oi, Suomen lapset, valakaa
te vanhemmille usko,
se usko, että uusi vuosi
on aina onnen rusko,
ett' aina aamu päivän tuo
ja päättyy tuska herran -
oi, Suomen lapset, valakaa
te meihin voima Herran!
Mut maa on synkkä ja yö on musta,
ei kangastusta;
ei valon välkettä taivahalla.

Eino Leino (1878 - 1926)



*Lehti kiittää
lukijoitaan ja toivottaa
hyvää uutta vuotta!*