

SELYn valtuuskunta pohti erikoislääkärien jaksamista

SELYn valtuuskunta kokoontui Orionin koulutuskeskuksessa Tuohilammella 4.-5.4.2025. Koolla oli kolmisenkymmentä kollegaa. Sääntömääräisten asioiden lisäksi valtuuskunta pohti erikoislääkärien jaksamista eri rooleissa: päivystäjänä, luottamusedustajana, esihenkilönä, tutkija-kliinikko-opettajana ja siviilissä. Osallistujat jaettiin viiteen työryhmään, joissa pohdittiin, mitkä asiat edistävät ja mitkä heikentävät työhyvinvointia. Ryhmätyöskentely oli aktiivista ja kokoava keskustelu runsasta. Nostamme seuraavassa esiin työpajan keskeisimpiä havaintoja rooleittain.

Rooli 1: Päivystäjä

Päivystäjänä jaksamiseen vaikuttavat myönteisesti aiempi päivystyskokemus ja positiivinen suhtautuminen päivystämiseen. Tasapuolisuus vuoroista sovittaessa on tärkeää. Kollegiaalisuudella on suuri merkitys, ja se korostuu esimerkiksi päivystäjän sairastuessa. Selvästi kielteisenä asiana koettiin päivystämisen vaikutus yksityiselämään. Päivystäminen on monelle arkielämää rytmittävä ja samalla varjostava tekijä.

Päivystäjän työhyvinvointia voidaan

edistää monella tavalla. Tärkeimpänä pidetään kuormituksen hallintaa eli päivystysten kohtuullista määrää ja kestoa. Toisaalta äkillisesti vapautuvasta vuorosta maksettavan hälytysrahan tulee olla oikeasuhtainen. Yksilötasolla korostuvat hyvä ajanhallinta, korkea ammattitaito, terveet elämäntavat ja säännöllinen elämänrytmi.

Rooli 2: Luottamusedustaja

Luottamusedustajien työ on muuttunut etätöön myötä. Merkittävä osa kokouksista ja neuvotteluista toteutetaan etänä.

Yhtäältä etätöy mahdollistaa tehokkaan työskentelyn, toisaalta kokoukset täyttävät kalenterin. Samoin pikaviestintäkanavat luovat jatkuvan tavoitettavuuden.

Luottamusedustajan työhyvinvointia edistäviä tekijöitä ovat kliinisen työn esihenkilön ja jäsenistön tuki. Luottamusedustajien ajankäyttöä ajatellen on hyvä tiedostaa, että tekeminen aktivoi ihmistä tässäkin asiassa. Kun asioihin on mahdollisuus perehtyä, työ muuttuu mielenkiintoisemmaksi. Kes-



Valtuuskunnan edustajia koolla Tuohilammella huhtikuussa 2025.

kustelussa kiiteltiin luottamusedustajille suunnattuja koulutuksia, jotka tarjoavat lisäksi mahdollisuuden tutustua ja vaihtaa kokemuksia muiden luottamusedustajien kanssa. Samoin luottamusedustajien aktiivinen yhteistyö paikallisesti ja vertaistuki koettiin tärkeiksi.

Edunvalvonnallisesti ajatellen luottamusedustajakorvauksen tulisi olla nykyistä parempi. Tämä myös tukisi työn houkuttelevuutta. Erityisesti päätoimisten luottamusedustajien korvauksessa tulisi huomioida päivystysten väheneminen. Lisäksi on tärkeää saada huolehtia kliinisen ammattitaidon ylläpitämisestä.

Rooli 3: Esihenkilö

Hyvinvoiva esihenkilö parantaa organisaation tehokkuutta ja suorituskykyä. Selkeät tavoitteet, alaisten tuki ja molemminpuolinen luottamus vahvistavat esihenkilön jaksamista. Organisaatio tukee esihenkilön hyvinvointia mahdollistamalla koulutuksen, auttamalla tavoitteiden asetannassa ja



Valtuuskunnan puheenjohtaja Marit Granér.



Hallituksen puheenjohtaja Jussi Pohjonen.

takaamalla toimivat sijaisjärjestelyt. Selkeät johtosäännöt ja kokouskuorman keventäminen auttavat, kuten myös vertaistuki.

Keskeneräisyyden ja erilaisuuden sietäminen ovat tärkeitä taitoja. Esihenkilö voi vahvistaa yksikkönsä toimintaa delegoimalla tehtäviä eri vahvuuksien varustetuille kollegoille. Niin oman jaksamisen kuin johtamistyönkin kannalta todettiin tärkeäksi tuntea motivaation kaava, jossa motivaatio = asian koettu tärkeys itselle x onnistumisen todennäköisyys x tekemisen ilo.

SELYltä toivottiin tukea edistämällä laadukasta työnohjausta, kokoamalla mentorointiverkostoja sekä nostamalla esiin lääkärijohtajuuden merkitystä. Johtamiskoulutus arvioitiin hyödyllisimmäksi, kun sitä tarjotaan vaiheessa, jossa johtamiskokemusta on jo kertynyt. Lääkäriliiton Erikoislääkärin johtamiskoulutusta pidettiin hyvänä lääkärijohtajan peruskoulutuksena. Johtamisen haasteiden esillä pitämisen lisäksi myös alaistaitojen korostamista pidettiin tärkeänä.

Rooli 4: Tutkija-kliinikko-opettaja

Tutkija-kliinikko-opettajan työhyvinvoin-

tia edistävät monipuolinen työnkuva ja mahdollisuudet vaikuttaa sekä työn sisältöön että määrään. Hyvä tuki esihenkilöltä ja työyhteisöltä koettiin jaksamisen edellytykseksi, samoin toimivat tukipalvelut. Tutkija-kliinikko-opettajan motivaatiota lisäävät henkilökohtaisen kehittymisen mahdollisuudet sekä rooli toiminnan kehittäjänä. Tutkijan jaksamista heikentävät erityisesti monimutkainen tutkimusbyrokratia sekä tutkimukselle varattavan ajan ja rahoituksen niukkuus. Kliinikko-opettajan arkea voivat kuormittaa peruskoulutuksen heikko arvostus, työn eettinen kuormittavuus sekä puutteet pedagogisessa osaamisessa.

Esiin nousi tarve lisätä työnohjausta. Laadukas työnohjaus tukisi tutkijan ja opettajan roolien yhteensovittamista kliinisen työn kanssa. Työnohjaus tukee myös ajanhallintaa ja omien rajojen tunnistamista. Ruotsissa lääkärit tekevät yhden päivän viikossa muuta kuin kliinistä työtä – tätä käytäntöä voisi hyödyntää myös meillä. Palkkauksen kehittäminen on keskeinen osa kannustimia mietittäessä. Yhdistelmävirkojen perustaminen lisäisi tutkimuksen ja opetuksen houkuttelevuutta.



Valtuuskunnan varapuheenjohtaja Suvi Lähdeoja.

Rooli 5: Siviili

Työn ja vapaa-ajan selkeä erottelu auttaa jaksamaan. Kuten työ, myös vapaa-aika kannattaa suunnitella niin, että oma hyvinvointi tulee huomioon. Työstä palautuminen on tärkeä asia. Tässä mielessä omat harrastukset ovat merkityksellisiä – ne vievät ajatukset pois työstä ja tarjoavat irtioton arjesta.

Myös työpaikalla voidaan tukea monin keinoin lääkärin jaksamista siviilissä. Vertaistuki tarjoaa tilaisuuden käsitellä vaikeita potilastilanteita yhdessä, jolloin kuormittavat kokemukset eivät siirry kotiin. Koulutukset tukevat työssä jaksamista mahdollistamalla tauon arkityöstä ja parhaimmillaan tukevat myös ei-kliinisen osaamisen kehittämistä. Edunvalvonnassa tärkeää on työn ja siviilin tasapainon tukeminen ilman syyllistämistä. Kannustetaan jokaista löytämään sopiva tasapaino – myös silloin kun työ on intohimo!

Yhtenäisyys tukee työhyvinvointia

Orionin Tuohilammen koulutuskeskuksessa järjestetty SELYN valtuuskunnan kaksipäiväinen kevätkokous tarjosi erinomaiset puitteet avoimelle ja rakentavalle keskustelulle erikoislääkärien työhyvinvoinnista. Kiitämme Orionia vieraanvaraisuudesta sekä kokoukseen osallistuneita kollegoita aktiivisesta keskustelusta työhyvinvoinnin edistämiseksi. Yhtenäisenä ammattikuntana voimme vaikuttaa työoloihimme ja vahvistaa hyvinvointiamme – potilaan parhaaksi. Yhdessä olemme vahvempia!

Marit Granér

SELYn valtuuskunnan puheenjohtaja

Suvi Lähdeoja

SELYn valtuuskunnan varapuheenjohtaja

Jussi Pohjonen

SELYn hallituksen puheenjohtaja