



Auli Juntumaa
LT, naistentautien ja synnytysten erikoislääkäri, yksityislääkäri
Suomen Erikoislääkäriyhdistys, puheenjohtaja



Minna Majuri
LT, työterveyshuollon erikoislääkäri johtava työterveyslääkäri, HUS työterveys
kliininen opettaja, koulutuslääkäri, Helsingin yliopisto, Suomen Työterveyslääkäriyhdistys

"Erikoislääkärin Elämänhallinta" – hyvinvointia erikoislääkäreille

Terveystalossa kuohuu. Olemmeko jääneet sivustakatsojan rooliin muutoksissa, joissa olemme keskeisiä vastuunkantajia? Työhyvinvointiseminaarissa SELY ja STLY lähtivät yhdessä tukemaan erikoislääkäreitä.

Ajatus hyvinvointiseminaarista on itänyt pitkään. Puolileikillään ilmoille heitetty työnimi tapahtumalle, "Erikoislääkärin Elämänhallinta" hyväksyttiin heti. Niinpä eräänä syyskuun viikonloppuna Mustion Linnan rauhalliseen miljööseen kokoontui 23 kollegaa. Ilmapiiri oli innostava, keskustelevalle ja rento.

Ennakkotehtävänä työhyvinvointitesti

Seminaarin ennakkotehtävänä oli Miten voit? -työhyvinvointitesti. Sen avulla voi ymmärtää omaa tilannettaan paremmin ja saada konkreettisia vinkkejä omaan hyvinvointiin ja parempaan työelämään.

Työhyvinvointi on työn voimavarojen ja vaatimusten tasapainoa. Kaikkea kuormitusta ei voida poistaa. Vaatimustekijöihin voi oppia suhtautu-

maan eri tavoin, sillä ilman haasteita tylsistyisimme. Kielteisyyssvääristymän vuoksi emme näe voimavaratekijöitä yhtä helposti kuin kuormitustekijöitä.

Tukiverkostot auttavat työn sujuvuudessa

Terveystalon julkisten palveluiden ylilääkäri Emil Heinäaho kertoi esimerkkejä lääkärin tukiverkostoista, jotka auttavat työn sujuvuutta. Moniammatillisuuden hyödyntäminen omassa työssä voi estää kuormittumista hallitsemattomalla kaaoksella.

Mehiläisen johtava organisaatiopsykologi Pekka Tölli vei meidät pohtimaan, miten arvostus määritellään ja mistä se koostuu. Arvostamme toisiamme enemmän kuin näytämme ja ansaitsemme enem-

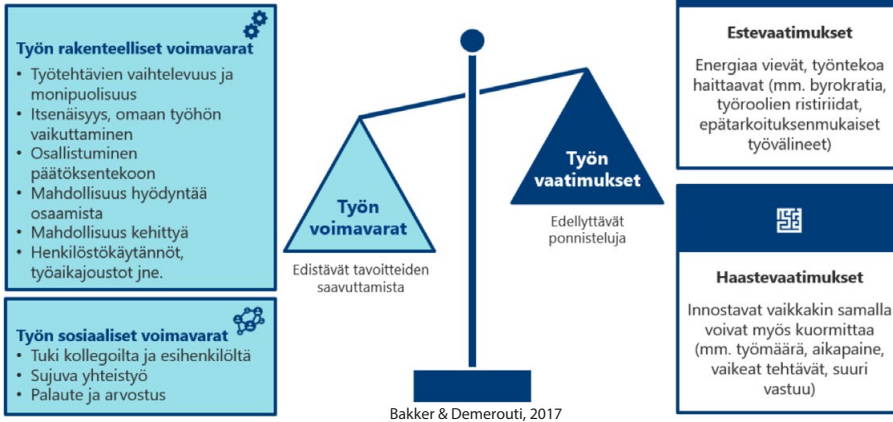
Kuva 1. Psykologiset työhyvinvointikokemukset.



© TYÖTERVEYSLAITOS

Kuva 2. Työhyvinvoinnin tasapainomalli.

Työhyvinvointi on työn voimavarojen ja vaatimusten tasapainoa



män arvostusta kuin saamme. Työmme on arvokasta, mutta jos tämä on ensisijainen tapa, jolla haluamme tulla nähdyksi, saatamme joutua suorittajan ansaan. Sen vastapainona on kokemus, että minä olen arvokas.

Myötätunto työnteon tukena

Mielenterveyden professori Anna Keski-Rahkosen johtamana mietimme, mitä mielenterveys tarkoittaa lääkärin ammatissa, miten se näkyy ja mistä se koostuu. Miten rajaamme ammatillisuutta ja yksityiselmää? Mitä virkistäviä ja kuormittavia hetkiä lääkärin ammatissa löytyy? Myötätuntokeskeisyys on psykoterapian muoto, jolla pureudutaan vaativuuden, perfektionismin ja riittämättömyyden tunteiden käsittelyyn. Jatkuva paniikin tunne ja kaasupohjassa työskentely altistavat masennukselle, ahdistukselle ja itsekriittisyydelle. Myötätuntokeskeisyys vahvistaa sisäisen turvan tunnetta. Säännölliset harjoitukset auttavat vähentämään itsekriittisyyttä.

Työterveyshuollon erikoislääkäri ja luottamuslääkäri Eliisa Mäenpää kertoi lääkärin työhyvinvoinnista ja työstressin vaikutuksista. Resilientti organisatio koostuu ihmisistä arvostavasta johtamisesta, yhteistyöstä, ennakkoinnista ja

jatkuvuuden hallinnasta. Lääkärin työssä on kognitiivisia vaatimuksia samalla kun usein läsnä on kuormittavia häiriöitä, keskeytyksiä, multitaskausta ja tietotulvaa. Kuormitus tuottaa riskin potilasturvallisuudelle. Lääkärin työn riskejä torjutaan työyhteisöllisesti. Eliisa muistutti, että työterveyshuolto on myös lääkäreitä varten. Avun hakeminen vähentää uupumista. Lääkärit tarvitsevat yhtä hyvän hoidon kuin he antavat potilailleen.

Palaute seminaarista oli rohkaiseva

Mustion Linna oli hyvä paikka ladata voimavaroja. Keskustelut olivat antoisia ja seminaarin ohjelma oli riittävän väljä. Tarve tällaisille kokoontumisille on ilmeinen.

Suuri kiitos yhteistyökumppaneille, jotka mahdollistivat seminaarin toteuttamisen. Tärkeimmät tukijat Suomen Terveystalo ja Mehiläinen olivat myös mukana tuottamassa sisältöä. Mukana seminaarin onnistumista varmistamassa olivat Pfizer, Lundbeck, Coronaria, Lääkärikeskus Aava sekä Stragen.

Tapaamme siis myös vuonna 2024, tervetuloa mukaan!

MYÖTÄTUNTOHETKI

Mustion Linnan kauniissa miljöössä harjoittelimme professori Anna Keski-Rahkosen avulla myötätuntohetkeä. Rohkaissimme sinua kokeilemaan.

Myötätuntohetki koostuu seuraavista elementeistä

1. pysähdy huomaamaan oma tilanteesi
2. käänny kohti itseäsi
3. anna itsellesi hetki hoivaa
4. siirry eteenpäin

Lääkärikeskus
Aava

Coronaria

Lundbeck

MEHILÄINEN

Pfizer

stragen

Terveystalo

Lukuvinkit

Clare Gerada. Beneath the white coat. Doctors, their minds and mental health.

Kalakoski V et al. Duodecim 2023; 139:905-11

Paul Kalanithi. Henkäys on vain ilmaa.

Marc Schulz, Robert Waldinger. Onnellisen elämän salaisuus.

<https://hyvatyo.ttl.fi/mielenterveyden-tyokalupakki/tyokalut/miten-voit-tyohyvinvointitesti/vinkeja-testin-hyodyntamiseen>

<https://www.tyoelamatieto.fi/fi/dashboards/miten-voit>

Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2017). Job demands–resources theory: Taking stock and looking forward. Journal of Occupational Health Psychology, 22(3), 273–285. <https://doi.org/10.1037/ocp0000056>