

Työyhteisössä on parantavaa voimaa



Ninka Reittu
Pohjois-Karjalan
Sosiaaliturvayhdistys ry

”Sain vähemmän apua mitä olisin halunnut, mutta todennäköisesti sain sitä kuitenkin tarpeeksi. Olen itsenäisesti toimiva ihminen, joten se saattoi olla työllistymisen kannalta hyvinkin tärkeää, että sain pikkasen liian vähän apua”, Timo, 40, kertoo viitaten ajanjaksoon, jolloin hän oli toipumassa työuupumuksesta ja masennuksesta ja kuntoutumassa kohti työelämää.

Pohjois-Karjalan työllistymistä edistävän monialaisen yhteispalvelun (TYP) kautta Timo

pääsi psykoterapiaan ja aloitti työskentelyn kuntouttavan työtoiminnan työpajalla. Pajatoiminta ei sopinut itsenäiseen työskentelyyn tottuneelle miehelle. Omasta aloitteestaan Timo vaihtoi kuntouttavan työtoiminnan paikaksi osaamiseensa paremmin istuvan työyhteisön. Samoihin aikoihin, TYPin johdattamana, alkoi asiakkuus KAIKU-hankkeessa.

”KAIKUssa tehtiin ensimmäiseksi osaamisen kartoitus ja CV. Siihen käytettiin paljon aikaa.

Jos vertaan vaikka työkkäriin, niin siellä vastaavat asiat on tehtävä nopeasti. Silloin ei ehdi pohtimaan asioita huolella. Koin työskentelyn tosi tärkeäksi. Siinä selveni kokonaiskuva omasta osaamisestani. Nostin esiin myös niitä työtehtäviä, joita en pysty tekemään. Masennuksesta hiljattain toipuneena vältän asioita, jotka voivat laukaista sairautta.”

Kun kävi selväksi, ettei kuntouttavan työtoiminnan paikassa ollut työllistymismahdollisuuksia, oli uusien suunnitelmien aika. KAIKUn toimesta Timolle lähdettiin etsimään sopivia työtehtäviä järjestösektorilta. *”Saamani apu oli juuri sitä, mitä sillä hetkellä tarvitsin. Sen myötä löytyi järjestösektorin toimija, jonka toimintojen sisällöt olivat kuin minulle tehdyt. Koulutukseni ja työkokemukseni vastasivat heidän tarpeisiinsa.”* Lyhyen kuntouttavan työtoiminnan jakson jälkeen Timo työllistyi yhdistykseen osa-aikaiseen palkkatuetuun työhön, joka sittemmin on muuttunut kokoaikaiseksi projektityöntekijän työsuhteeksi.

Mikä auttoi askelissa eteenpäin? *”Ne oli semmoisia oivalluksia, että jotain täytyisi tehdä, ja jonkun täytyisi tehdä, että yksin kotona ei pärjää. Ja se joku olen minä, ei kukaan muu. Ja itsensä tunteminen, se on tärkeää. On oltava ymmärrys siitä, että nyt olen siinä kunnossa,*

että voisin tehdä vähän töitä. Alkuun tein varovaisia tavoitteita siitä, missä haluaisin olla vuoden päästä. Kun huomasin, että minulla meni paremmin, muutin tavoitteita. Oli myös hyvä, että apuna oli lääkäri ja terapeutti. Hiljalleen usko ja luottamus elämään vahvistui.”

Yksi tärkeimpiä kuntoutumisen osatekijöitä on Timon mielestä yhteisöllisyys. *”Kun pääsee osaksi työyhteisöä, niin se on sellaista parantavaa voimaa. Vaikka on epävarma tai epäilee omaa jaksamista, niin työ antaa sisältöä elämään. Päivän aloitus on mukavampi, kun tietää miksi herää.”*

Nyt kahdeksan vuotta sairastumisen jälkeen asiat ovat hyvin. *”Olen siinä tilanteessa, että kaikki rullaa mukavasti. Terveys on hyvä, henkilökohtainen elämä on hyvä, ja työssä on sillä lailla sopivasti haastetta, että pysyn virkeänä.”* Timon nykyinen työsopimus on kolmi-vuotinen. *”Sen pidemmälle en ajattele. Siinä ehtii jo nähdä ja tapahtua yhtä sun toista.”*

Ennaltaehkäisy, sen voimaa Timo korostaa ja tsemppaa osaltaan kanssaihmissiä. *”Kun tulen aamulla töihin, en toivota huomenta, enkä hyvää huomenta, vaan oikein hyvää huomenta.”*

Teksti Matleena Pekkanen, kuva Ninka Reittu