

Tsempparin käsikirja

Toimintamalli lastensuojelun sijaishuollon työntekijöiden
työhyvinvoinnin edistämiseksi



Euroopan unionin
osarahoittama



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus



DIAK



Sisältö:

1. Tietoa TESSI-hankkeesta
2. Työhyvinvointi ja sen edistäminen
3. Tsempparitoiminta - näin pääsette alkuun
4. Toimin työyhteisöni Tsempparina – mistä lähdän liikkelle?
5. Materiaalien hyödyntäminen
6. Toiminnan arviointi ja kehittäminen
7. Tsemppareiden vinkit



Euroopan unionin
osarahoittama



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus



DIAK



TESSI – Työhyvinvoinnin edistäminen sijaishuollossa

Hanketta toteuttavat yhdessä
**Oulun Diakonissalaitoksen säätiö sr. ja
Diakonia-ammattikorkeakoulu Oy.**

Hanke toteutetaan
ajalla 1.12.2023-30.11.2026

Hanke on Euroopan unionin osarahoittama
ja hanketta rahoittavat myös
Oulun Diakonissalaitoksen säätiö sr. ja
Diakonia-ammattikorkeakoulu

Oulun Diakonissalaitoksen säätiö sr.
ODL Liikuntaklinikka

Marja Vanhala, projektipäällikkö
Minna Mettovaara, projektityöntekijä
Jenni Kullas, viestintäsuunnittelija

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Varpu Wiens, projektikoordinaattori
Tarja Tuovinen-Kakko, projektiasiantuntija



**Euroopan unionin
osarahoittama**



**Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus**



DIAK

ODL



Hankkeen tavoitteet

- TESSI -hankkeen tavoitteena on lastensuojelun sijaishuollon työntekijöiden ja esihenkilöiden hyvinvoinnin ja jaksamisen parantaminen edistämällä terveellisiä elintapoja ja mielen hyvinvointia.
- Hankkeessa kehitetään työyhteisötason työhyvinvoinnin edistämisen toimintamalli. Yksi osa toimintamallia on tässä esiteltävä Tsemppari-toiminta.
- Hankkeessa kehitettyä toimintamallia on testattu ja toteutettu Pohjois-Pohjanmaalla toimivissa lastensuojelun sijaishuollon toimintayksiköissä.



Euroopan unionin
osarahoittama



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus



DIAK



Työhyvinvointi ja sen edistäminen



Euroopan unionin
osarahoittama



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus



DIAK



Työhyvinvoinnin määrittelyä

- Työhyvinvoinnin kokonaisuuden muodostavat työ ja sen mielekkyys, hyvinvointi, terveys ja turvallisuus.
- Hyvä ja motivoiva johtaminen, työyhteisön ilmapiiri ja työntekijöiden ammattitaito lisäävät työhyvinvointia.
- Työhyvinvoinnilla on vaikutus työn tuottavuuteen, työssä jaksamiseen, työhön sitoutumiseen ja sairauspoissaolojen määrään.
- Työhyvinvoinnin edistäminen on työnantajan ja työntekijän yhteinen tehtävä.
- Työnantajan velvollisuutena on huolehtia hyvästä johtamisesta, kohdella työntekijöitä yhden vertaisesti ja huolehtia työympäristön turvallisuudesta.
- Työntekijällä on vastuu oman työkyvyn ja ammatillisen osaamisen ylläpitämisestä.

Lähde: Sosiaali- ja terveysministeriö



Euroopan unionin
osarahoittama



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus



DIAK



Työhyvinvointia voidaan edistää työyhteisössä monin eri tavoin

- Työterveyshuolto
- Työsuojelutoiminta
- Työnohjaus
- Työyhteisön virkistys- ja kehittämispäivät
- Erilaiset hyvinvointi- ja liikuntaetuedet, kuten esim. Epassi ja Smartum sekä työsuhdepyörä-etu.
- Muistamiset ja yhteiset ilonhetket työyhteisössä
- Mahdollisuus pieniin arjen tekoihin, huumoriin ja hassutteluun



Euroopan unionin
osarahoittama



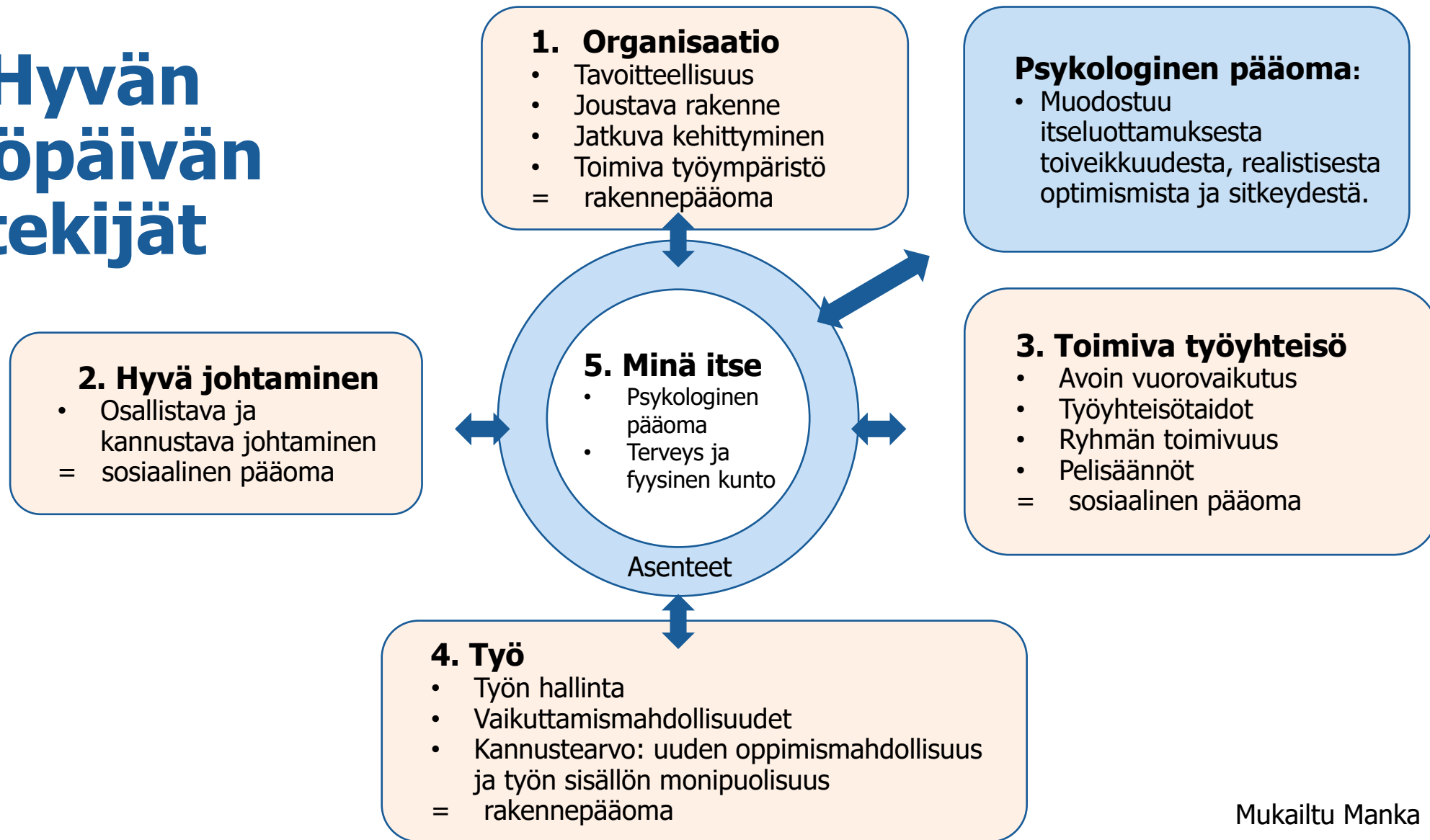
Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus



DIAK



Hyvän työpäivän tekijät



Mukailtu Manka 2016



Euroopan unionin
osarahoittama



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus



DIAK



Pienet teot auttaa onnistumaan

- Hyvä antaa merkitystä pienille teoille, koska pienet teot arjessa auttavat onnistumaan omissa työhyvinvointia edistävissä tavoitteissa.
- Ihmiset viettävät noin 1600 tuntia vuodessa työssä. Niinpä töissä tehdyillä valinnoilla on väliä. Valinnat tuntuvat hyvinvoinnissa sekä työpäivän aikana että vapaalla.

Lähde: Työterveyslaitos



Euroopan unionin
osarahoittama



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

TESSI
TYÖHYVINVOINNIN EDISTÄMINEN SUAJSHUOLLOSSA

DIAK

ODL



Tsempparitoiminta – näin pääsette alkuun



Euroopan unionin
osarahoittama



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus



DIAK



Tsempparitoiminnasta kipinä parempaan työhyvinvointiin



Toiminta tarjoaa työyhteisölle konkreettisia ideoita ja vinkkejä hyvinvoinnin edistämiseksi.



Tsempparitoiminnassa työntekijät voivat nostaa esiin pieniä, hyvinvointia tukevia tekoja ja ajatuksia arjessa.



Tsempparitoiminta mukautuu työyhteisön tarpeisiin ja tukee yhteisöllisyyttä. Toiminta on maksutonta ja helppo ottaa käyttöön



Työyhteisö voi itse valita, miten ja millaisia hyvinvointiteemoja tuodaan esiin – rennosti ja arkeen sopivalla tavalla.



Euroopan unionin
osarahoittama



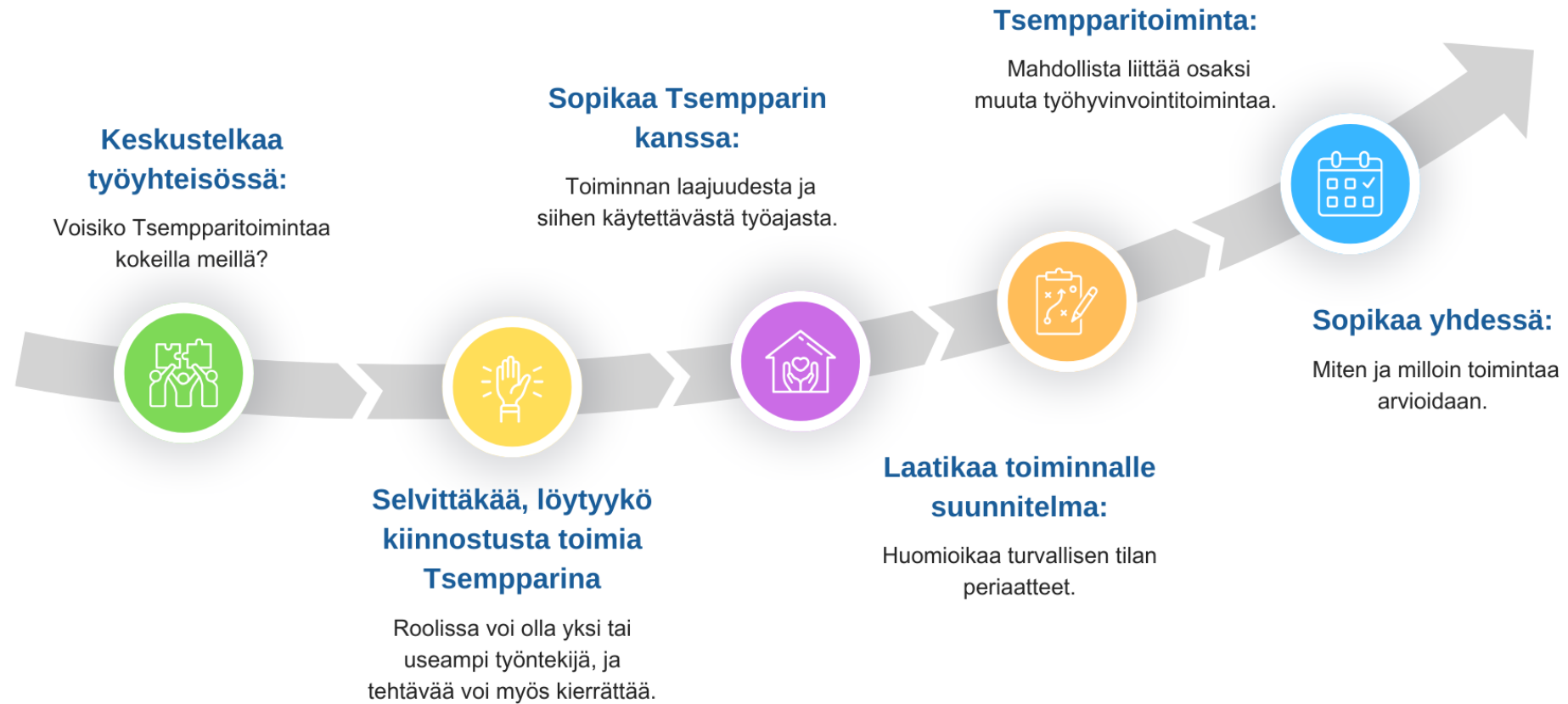
Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus



DIAK



Tsempparitoiminnan aloittaminen



Euroopan unionin
osarahoittama



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus



DIAK



Toimin työyhteisön Tsempparina – mistä lähdän liikkeelle?



Euroopan unionin
osarahoittama



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus



DIAK



Tsempparitoiminnan toteuttaminen työyhteisössä

Aikaa ja tilaa toiminnalle

Kuinka paljon voit käyttää työaikaa tähän toimintaan?



Missä asioista puhutaan?

Voitko tuoda asioita tiimipalaveriin tai työyhteisön hyvinvointipäiviin?



Ideoiden jakaminen arjessa

Voisiko hyvinvointivinkkejä jakaa yhteisesti – infotaululla tai vaikka WhatsApp-ryhmässä?



Teemojen rytmitys

Kuinka usein olisi luontevaa nostaa esille työhyvinvointia edistäviä teemoja ja ideoita?



Euroopan unionin
osarahoittama



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

TESSI
TYÖHYVINVOINNIN EDISTÄMINEN SUAJSHUOLLOSSA

DIAK

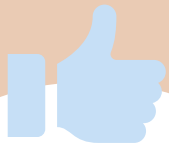
ODL



Hyvinvointitsempparina työyhteisössä

Kannusta pieniin tekoihin

Innosta työkavereita tekemään pieniä, mutta merkityksellisiä valintoja hyvinvoinnin tueksi.



Toimi innostavasti

Hyvä energia tarttuu!



Luo myönteistä ilmapiiriä

Tue yhteisöllisyyttä kannustamalla yhdessä tekemiseen ja jakamiseen.



Rohkaise puhumaan

Tuokaa esiin ajatuksia hyvinvoinnista, jaksamisesta ja arjen oivalluksista.



Valitse itsellesi sopiva tapa

Hyvinvoinnin edistäminen onnistuu parhaiten, kun teet sitä omalla tyylilläsi.



Tunne rajasi

Tsempparina on tärkeää huolehtia myös omasta jaksamisesta – tee sen verran kuin hyvältä tuntuu.



Euroopan unionin
osarahoittama



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus



DIAK



Materiaalien hyödyntäminen



Euroopan unionin
osarahoittama



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus



DIAK



Klikkaa tästä työhyvinvointimateriaaleihin nettisivuille!

odl.fi/tyohyvinvointialastensuojeluun



Euroopan unionin
osarahoittama



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

TESSI
TYÖHYVINVOINNIN EDISTÄMINEN SUAJSHUOLLOSSA

DIAK

ODL⁺

Vinkit ja materiaalit Tsempparille



Tsempparina on helppo toimia, koska siihen on valmiit materiaalit.



Vinkkejä hyvinvointiin on koottu nettisivuille teemoittain ja työhyvinvointikalenteriin.



Sieltä löytää kivoja ideoita omaan työyhteisöön



Voit valita ne teemat ja materiaalit joiden arvioit hyödyttävän ja kiinnostavan työyhteisöäsi.



Materiaalia on saatavilla eri muodoissa, kuten videoina, tulostettavina lomakkeina ja tehtävinä.



Euroopan unionin
osarahoittama



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus



DIAK



Materiaalien hyödyntäminen

Esimerkkejä materiaalin hyödyntämisestä:

- Kannustaa tukemaan toisiaan pienillä hyvinvointiteoilla.
- Osaksi arjen keskusteluja ja yhteisiä hetkiä (kahvitauot, tiimikokoukset).
- Työntekijät voivat käyttää itsenäisesti oman hyvinvoinnin tukena.
- Työyhteisönä osana työhyvinvoinnin kehittämistä ja tiimien tukemista.

Käytännön sovelluksia:

- Hyvinvointipäivissä osana ohjelmaa
- Teemoittain – yksi aihe kuukaudessa
- Jaettuna WhatsApp-ryhmässä
- Tulosteena työtiloissa + QR-koodilla helppoon käyttöön



Euroopan unionin
osarahoittama



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus



DIAK



Työhyvinvointikalenteri

- Kalenterista löydät kuukausittain teemoitettuja vinkkejä työhyvinvoinnin edistämiseksi



Lue lisää →



Lue lisää →



Lue lisää →



Lue lisää →



Euroopan unionin
osarahoittama



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus



DIAK



Hyvinvointiteemat

Vuorovaikutus: Hyvät ihmissuhteet ja toimivavuorovaikutus tukevat työssä viihtymistä ja jaksamista.

Liikunta: Fyysinen aktiivisuus edistää terveyttä ja auttaa palautumaan työn kuormituksesta.

Ravitsemus: Monipuolinen ja säännöllinen ruokailu tukee jaksamista ja keskittymistä.

Uni ja palautuminen: Riittävä lepo ja palautuminen ovat avainasemassahyvinvoinnin ylläpitämisessä.

Tutustu materiaaleihin ja löydä käytännönkeinoja oman ja työyhteisösi hyvinvoinninedistämiseen!



VUOROVAIKUTUS →



RAVITSEMUS →



LIIKUNTA →



UNI JA PALAUTUMINEN →



Euroopan unionin
osarahoittama



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

TESSI
TYÖHYVINVOINNIN EDISTÄMINEN SUAJSHUOLLOSSA

DIAK

ODL



Toiminnan arviointi ja kehittäminen



Euroopan unionin
osarahoittama



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus



DIAK



Toiminnan arviointi ja kehittäminen

Palautteen kerääminen

- Tsempparitoimintaa arvioidaan säännöllisesti sovituin tavoin.
- Palautetta kerätään Tsemppareilta, työyhteisöltä ja esihenkilöiltä.
- Arvioinnissa voidaan käyttää valmista pohjaa. (Liite 1)

Vaikutusten arviointi

- Tsempparitoiminnan vaikutus työyhteisössä
- Vaikutukset voivat näkyä lyhyellä tai pitkällä aikavälillä – arviointia kannattaa tehdä säännöllisesti.
- Arvioitavat asiat sovitaan yhdessä ja ne voivat vaihdella.

Ajankäyttö ja voimavarat

- Arviointi ja palautteen käsittely vievät aikaa – tähän on varattava riittävästi resursseja.
- Tavoitteena on, että Tsempparitoiminta kirjataan osaksi organisaation pysyvää toimintaa
- Arvioinnissa pohditaan: Onko toiminta tarpeellista ja toivottua? Mitä tulisi kehittää?



Euroopan unionin
osarahoittama



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus



DIAK



Tsemppareiden vinkit



Euroopan unionin
osarahoittama



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus



DIAK



Tsemppareiden omia vinkkejä toiminnan sopimiseen ja arviointiin

- Sopivan aikavälin löytäminen työyhteisölle annettujen herätteiden tai nostojentekemiseen
- Sopivan aikavälin ja tavan löytäminen muistutteluun
- Palautteen keräämisen tapa ja ajankohta
- Tsempparimateriaalin löytäminen yksikössä
- Tsempparitoiminnan vaikuttavuuden toteaminen

- Tsempparitoimintaan käytetyn ajan sopivuus
- Esihenkilöiden näkemykset Tsempparitoiminnasta
- Tsemppareiden jaksaminen ja toiminnan mielekkyys
- Työyhteisön sitoutuminen Tsempparin toimintaan
- Esihenkilön antama tuki Tsempparille



Euroopan unionin
osarahoittama



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus



DIAK

ODL



Onneksi olkoon, olet valmis Tsemppari!



Euroopan unionin
osarahoittama



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

TESSI
TYÖHYVINVOINNIN EDISTÄMINEN SUJAISHUOLLOSSA

DIAK

ODL

