

Aslakin ajatus siitä, että kuntoutukseen valikoituneet vievät tärkeitä eväitä koko työyhteisölle, tuntuu toimivan myös käytännössä. ”Meillä oli yksi Aslakissa jo aikaisemmin. Sen jälkeen meidän kaikkien ergonomia-asioita katsottiin kuntoon. Saimme uudet, kunnolliset työtuolit ja kalustonhoitaja teki meille polvistumispenkejä, jotka säästävät selkää, kun kumarrumme päivän mittaan kymmeniä kertoja pienten oppilaiden pulpettien vierelle.”



joka on osa terveyttä ja jaksamista. Monesti on aluksi tärkeämpää muistuttaa ihmisen keholle ja mielelle, miten pysähtytään: rentoudutaan, levätään ja kuunnellaan omaa kehoa.

- Tutustumme jaksoilla silti suureen määrään liikunnan tapoja. Korostan, että kaikkea ei tarvitse pitää, mutta joukosta voi poimia

ne omimmat. Erityistä huomiota kiinnitämme asennon hallintaan. Nykypäivän ihminen ei oikein hahmota omaa kehoaan, ei esimerkiksi tiedä, milloin seisoo suorana. Monet krempat ovat seurausta tästä.

Oleellinen osa kuntoutusta on yhteistyöpäivä, jolloin paikalle saapuu kuntoutujien esimiehiä ja työterveyshuollon, ehkä työsuojelunkin väkeä. - Yhdessä pohditaan, mikä työyhteisössä on hyvin ja mikä siellä kuormittaa. Etsitään ratkaisuja: mitä itse voi tehdä asioiden eteen, mihin tarvitaan yhteistä panosta. Yhteistyöpäivän aikana sovitaan työterveyshuollon kanssa siitä, miten kuntoutujan seuranta ja tukeminen jatkuu sen jälkeen, kun vuoden kestänyt Aslak-kuntoutus on päättynyt, Eija Jäppilä kertoo.

Mahtava jakamisen arena

Psykologi **Marja Luttinen-Kuisma** johdattaa ryhmäläiset tuttuun teemaan: jo aiemmin on mietitty, mitä hyvää ja mitä kuormittavaa omassa työssä on ja miten koulutyö on muuttunut 20-30 vuoden aikana. Keskustelu sukeltaa välittömästi oleelliselle tasolle. Oman työn ja työyhteisön hyvät puolet ja kipupisteet halutaan ja uskalletaan nostaa yhteiseen pohdintaan.

Moni opettaja on opiskellut aikanaan hyvin erilaiseen koulumaailmaan kuin missä tämän päivän todellisuudessa eletään. Moniammatillinen tiimityö vaatii erilaisia valmiuksia kuin entinen yksi opettaja –yksi luokka –asetelma.- Ja yhteiskunnan muutospainet heijastuvat kaikki kouluun lasten monenlaisena oireiluna. Vanhemmilta ei silti välttämättä tule taustatukea, vaan opettajan työtä kyseenalaistetaan, Marja Luttinen-Kuisma toteaa.

Näin siksi, että ”ihmisten tarpeet ovat tänä päivänä aika suuria”. Ja kun ”asiakkaiden” tarpeet ovat muuttuneet, muuttuu väistämättä myös opettajan vuorovaikutustyö. Omalta mukavuusalueelta on ollut pakko lähteä kohti muutosta. - Tilanteen tekee vielä haastavammaksi se, että opettajan työtä leimaa uskomattoman suuri vastuun tunne ja lojaalisuus omia oppilaita kohtaan. Kun kaikki vaikuttaa viime kädessä aina oppilaisiin, opettaja kokee, että hänen tulee jaksaa, kun kaikki muu on myllerryksessä. Opettajat sietävät erittäin hankalia työyhteisöjäkin usein vuosikausia. Kuormittuneen ja kiireisen esimiehen tukeen-

kaan ei välttämättä turvauduta, vaan häntä suojellaan lisähuo-
lilta.

Psykologi Marja Luttinen-Kuisma luonnehtii ryhmää Aslakissa mahtavaksi jakamisen areenaksi. – Osallistujat ovat ihmisiä, jotka elävät syvenevän, laajenevan aikuisuuden vaihetta. Heillä on hyvin monenlaisia vastuuta; 40-50 –vuotiaan aikuisuus on erilaista kuin 18-vuotiaan. Ryhmäläisillä on paljon annettavaa toisilleen.

Hän kannustaa ryhmäläisiä poimimaan kuntoutuksen vyörystä juuri niitä asioita, jotka toimivat omassa arjessa. - Pidän paljon sanasta kuntoutuskokeilu! On lupa omakohtaistaa: kokeilla, mikä sopii itselle ja muistaa, että tärkeintä on se, mitä tekee joka päivä.

Ja eiväthän opettajat olisi opettajia, elleivät ajattelisi samalla myös toisia. Kuntoutukselta on kotiin viemisiä paitsi kollegoille ja omalle perheelle, myös oppilaille. – Esimerkiksi ohjelmassa ollut ”Ystävän hieronta” sopii sellaisenaan vietäväksi koululuokkaan! On hienoa viedä lapsille tuliaisiksi tämä tautotamien ja elpymisen ajatus. Se toimii takuulla!, todetaan porukalla. ●



ASLAK-kursseille on Petrean Kuntoutuskeskuksessa osallistunut mm. seuraavia ammattiryhmiä: eri alojen toimihenkilöitä, kaupan ammattilaisia, kääntäjiä ja tulkkeja, laivojen konepäällystöä, opetushenkilöstöä lastentarhanopettajista yliopiston professoreihin, ravartijoita, telakkatyöntekijöitä, yrittäjiä.