



Hyvän mielen viesti

Syyskuinen tervehdys Voimapuusta

Hyvää syksyn alkua sinulle! Edellisen kirjeen teemana oli Voimaa taiteesta ja kulttuurista ja jaoin kirjeessä oman voimaannuttavan kokemukseni Taidepäiväkirjakurssista. Kurssia voi jatkaa osallistumalla viikottain kokoontuviin Zoom-pohjaisiin yhteisiin maalaushetkiin maksutta. Hieno kädenojennus kurssin ohjaajalta. Näin maalausinnostusta on mahdollisuus ylläpitää jatkossakin.

Syyskuun teema - työyksinäisyys

Näin syksyn alkajaisiksi kirjoitin blogiin aiheesta, joka on tullut yhä vahvemmin esille koronaepidemian jälkimainingeissa. Kuulin termin **työyksinäisyys** äskettäin ja sain inspiraation ryhtyä selvittämään aihetta hiukan syvemmin.

Aihe sinänsä ei ehkä ole kovin uusi. Luulen, että yksin työtään tekeviä ihmisiä on eri aloilla ollut viime vuosikymmeninä lisääntyvässä määrin ja yksin on puurrettu monenlaisissa töissä jo paljon aiemminkin. Termi ”työyksinäisyys” sen sijaan kuulosti uudelta.

Koronapandemian aikana monet joutuivat jäämään **etätyöhön** kotiin ja yksin työskentelemään joutuivat myös sellaiset työntekijät, jotka eivät sitä itse halunneet tai valinneet, vaan kyse oli pakkotilanteesta. Monella työpaikalla on sittemmin jatkettu koronapandemian aikana kehitettyjä uusia työtapoja ja siten myös etätyön tekemistä on jatkettu joko kokoaikaisesti tai osa-aikaisesti.

Moni on kokenut itsensä kovin yksinäiseksi työskennellessään kotona; työyhteisön tarjoamaa tukea ja sosiaalista ympäristöä ei ole ollut riittävästi tarjolla huolimatta erilaisista etäyhteyksin pidetyistä kokouksista ja tapaamisista. Osa työntekijöistä taas on viihtynyt erittäin hyvin etätyössä ja huomannut jopa nauttivansa yksin työskentelystä.

Työyksinäisyys on myös aivoterveysriski

Etätyötä tekeväille tai yksinyrittäjälle työyhteisön puute voi olla pitkäaikainen rasite. Yksinäisyys työssä voi aiheuttaa stressiä, masennusta ja heikentynyttä motivaatiota.

Yksinäisyyden tunne synnyttää pitkään jatkuessaan kroonisen stressitilan. Stressissä elimistö erittää liikaa erityisesti noradrenaliinia ja kortisolia. Nämä hormonit ylläpitävät elimistön valppautta ja vireystilaa. Kun keho ei pysty riittävästi rauhoittumaan, päädytään kiertämään haitallisen stressin kehää, mm. verenpaine kohoaa ja sydän- ja verisuonitautien riski nousee.

Lisäksi työyksinäisyys voi vaikuttaa negatiivisesti työyhteisön tiimityöhön ja luovuuteen. Sillä voi siten olla haitallisia vaikutuksia niin työntekijän hyvinvointiin kuin myös organisaation tai yrityksen tulokseenkin.

Oletko sinä kokenut työyksinäisyyttä? Blogiartikkeli kokonaisuudessaan löytyy oheisen linkin takaa:

[Työyksinäisyys: Mitä se on, miten se ilmenee ja miten torjua sitä?](#)

Omavoimapuu

Hyvän mielen viestin tilaajia varten Voimapuusta löytyy oma osio: [Omavoimapuu](#), joka sijaitsee salasanan takana: **voimapuu17**

Omavoimapuun [Opinoksalta](#) löytyy mm. tämän kirjeen aihealueeseen liittyvä uusi linkki:

[Yksinäisyys – tehtäväkirja avuksesi](#) .Tehtäväkirja on Helsinki Mission tuottama ja soveltuu myös työyksinäisyyden käsittelyyn.

Omavoimapuusta löytyy myös yksi uusi verso: **Juurilla** ja Tarinapuusta uusi muisteluidea: **Koulukaverit ja opettajat**



Opinpuu – Ideoita syksyyn

Opinpuun elokuun ajankohtaisartikkelissa esitellään ideoita syyskuuhun, mm. vinkkejä [kekrin, syksyisen sadonkorjuujuhlan](#) järjestämiseen. Kekrijuhlissa tärkeintä on nauttia uuden sadon antimista ja lähiruuasta. Artikkelissa kerrotaan lyhyesti kekrin historiasta ja nykypäivästä. Lisäksi artikkelista löytyy ehdotus **sadonkorjuumenuksi**

Kuukauden tuote - syksyn energiakori

Nyt on aika kosteuttaa ja hoitaa auringon rasittama kesäiho, nauttia ihanista aromaattisista tuoksuista, huolehtia hyvistä yöunista ja hankkia uusia voimavaroja. [Syksyn energiakorista](#) löytyy mm. kosteuttavia LR Aloe Vera -ihonhoitotuotteita sekä energiaa antavia LR Soul of Nature -aromaattisia tuoksuja.

Luo oma Voimapuusi e-kirjojen jatkoksi on kesän aikana syntynyt **6 viikkoa kestävä sähköpostikurssi**, jossa oma Voimapuu rakennetaan ohjatusti askel askeleelta. Kurssi löytyy syksyn energiakorista.

Kirja- ja nuottikirppis

Opinpuussa on uusi tuotekategoria: [kirja- ja nuottikirppis](#), jolta löytyy edullisesti hyvinvointikirjoja, sisustus- ja käsityökirjoja sekä musiikkiaiheisia tietokirjoja. Käy kurkkaamassa...

Syyskuun hyvän mielen runo

En lannista itseäni liian isoilla tavoitteilla
vaan palkitsen pienistä onnistumisista ja
saavutuksista.
Iloinen mieli saa paljon aikaan ja
tekemisen ilo säilyy.

(Yhteistyössä [Sari Lehtimäki / Runotalo](#))

Raikasta ja kuulakasta syyskuuta toivotellen

- *Sirpa*
