

# Resilienssi auttaa selviytymään

Hankalia asioita tapahtuu, mutta voimme kaikesta huolimatta selviytyä niistä. Sekä yksilö että työyhteisö voivat vahvistaa resilienssiään.

Elämä ei aina suju suunnitellun käsikirjoituksen mukaan. Vastaan tulee väistämättä myös haastavia ja yllättäviä tilanteita, joissa ihmisen sopeutumis- ja selviytymiskyky punnitaan. Tätä sopeutumis- ja selviytymiskykyä tarkoitetaan, kun puhutaan resilienssistä.

Psyko-terapeutti, työnohjaaja **Krisse Lipponen** sanoo, että haasteiden ja vastoin- käymisten hyväksyminen osaksi elämää on tärkeä osa resilienssiä. ”Resilienssi perustuu ymmärrykseen siitä, että hankalia asioita tapahtuu, mutta voimme kaikesta huolimatta selviytyä niistä. Jos oletam-

me, että elämä on pelkkiä hyviä hetkiä, kykymme selvitä vastoinkäymisistä vaikeutuu.”

## Resilienssiä voi vahvistaa

Resilienssi on jatkuvasti kehittyvä ominaisuus, jota voi vahvistaa missä iässä tahansa.

Pieni lapsi kohtaa arkisen haasteen esimerkiksi polkupyöräilyä opitellessaan. Iän ja kokemuksen myötä kohdatut haasteet suurenevat. Maailmanlaajuinen korona-epidemia on ollut yksi ääriesimerkki siitä, mihin resilienssiä tarvitaan. Poikkeuksel-

lisessa arjessa on kysytty kykyä joustaa ja sopeutua.

”Kun tutut ja totut tavat eivät ole mahdollisia, on pitänyt käyttää luovuutta löytää uusia toimintatapoja. Tällainen luovuus kuuluu resilienssiin”, Lipponen kertoo.

Resilienssiä eivät vaadi pelkästään negatiiviset muutostilanteet, vaan sitä tarvitaan myönteisissäkin muutoksissa. ”Esimerkiksi uudessa työssä aloittaminen vaatii resilienssiä, kun on opittava paljon uusia tapoja ja asioita. Samalla resilienssi vahvistuu, kun haastamme itsemme tekemään jotakin, jota emme ennestään osaa.

Ei ole olemassa mitään reseptikirjaa, että juuri tämä keino auttaa. Kohtaamamme tilanteet ovat ainutlaatuisia ja niihin on valittava siihen hetkeen parhaiten sopivat keinot. Usein selviämiseen tarvitaan myös jonkinlaista toiminnallisuutta, sillä harva asia ratkeaa pelkästään mietiskelemällä.”

Lipponen mukaan resilienssistä puhutaan usein yksilöllisenä ominaisuutena. Resilienssi rakentuu ja vahvistuu kuitenkin vuorovaikutuksessa muiden ihmisten ja ympäristön kanssa.

”Meillä Suomessa elää vahvana sisun käsite, mutta nyky maailmassa ihminen ei tule pelkästään sisulla toimeen. Vääränlainen sisukkuus johtaa ongelmiin, jos se on jääräpäistä yksin selviämistä. Kyky pyytää ja vastaanottaa apua on osa resilienssiä. Ympäristössä on yleensä voimavaroja, joita ihminen voi saada tuekseen. Tukea voivat antaa esimerkiksi ystävät, perhe, työyhteisö, ammattilaiset tai yhteiskunta”, Lipponen määrittelee.

## Monimuotoinen työ on altis ongelmille

Resilienssiä tarvitaan myös työpaikoilla ja työyhteisöissä, sillä vaikka työtä ennakoidaan ja suunnitellaan, prosessit ovat alttiita odottamattomille ongelmille. Eri-työasiantuntija **Hanna Uusitalo** Työterveyslaitokselta kertoo, että tätä selittää työn monimuotoisuus.

”Oman työn onnistuminen on usein sidoksissa moneen tekijään. Teemme yhteistyötä kollegojen, toisten osastojen ja toisten organisaatioiden kanssa. Monimuotoisuutensa takia työ on altis sujumattomuudelle, eikä kaikki aina menekään suunnitelmien mukaan. Tarvitaan resilienssiä, jotta odottamattomissakin tilanteissa voidaan päästä haluttuun lopputulokseen.”

## Opiksi ottaminen vahvistaa resilienssiä

Työn sujumista uhkaavat ongelmatilanteet vaihtelevat laajuudeltaan. Pieniä, arkisia pulmatilanteita jokainen kohtaa työssään jopa päivittäin tai ainakin viikoittain. Kaikkein vakavimpia ovat odottamattomat häiriötilanteet, jotka uhkaavat koko organisaation olemassaoloa.

## ”Resilientti työyhteisö etsii ja löytää vaihtoehtoisia toimintatapoja.”

etsii ja löytää vaihtoehtoisia toimintatapoja.”

”Resilientti työyhteisö etsii ja löytää vaihtoehtoisia toimintatapoja yllättävissäkin tilanteissa. Kun häiriötilanteesta on selvitetty, se pysähtyy yhdessä pohtimaan, mitä kriittisestä hetkestä ja sen ratkaisusta on opittavissa. Opiksi ottaminen vahvistaa työyhteisön resilienssiä. Se auttaa ennakkoimaan, miten vastaavissa häiriötilanteissa jatkossa toimitaan tai miten ne ovat vältettävissä kokonaan”, Uusitalo kuvailee.

## Ymmärrys työn kokonaisuudesta

Uusitalon mukaan työyhteisön resilienssin kannalta on tärkeää, että jokaisella työntekijällä on tarpeeksi laaja ymmärrys työn kokonaisuudesta. Silloin häiriötilanteissa on paremmat mahdollisuudet löytää kokonaisuuteen sopivia ratkaisuja. Avoin keskustelukulttuuri vahvistaa resilienssiä ja tukee samalla työssä jaksamista.

”Resilientti työyhteisö tuo avoimesti esille kohdattuja häiriötilanteita ja keskustele niiden onnistuneista ratkaisuista. Miten selvisimme ja saimme palvelut tuotettua ongelmista huolimatta?”

Uusitalon mielestä tähän työstä puhumiseen kannattaa työpaikoilla panostaa. ”Yhteisöllisyys vahvistuu, kun työstä puhutaan yhdessä. Se lisää työkalvereiden osaamisen ja ammattitaidon arvostusta: ilman sinun työpanostasi minäkään en saisi työtäni tehdyksi. Töiden sujuminen on aina palkitsevaa.” ■

## Lue lisää:

*Krisse Lipponen: Resilienssi arjessa (il- mestyy Duodecimin kustantamana elokuussa)*

*Työterveyslaitos: Mitä on resilienssi (www.ttl.fi/resilienssi)*