

# Kun mikään EI RIITÄ

Riittämättömyden tunne työssä on yleinen ja inhimillinen ilmiö. Työpaikalla on hyvä olla yhteinen näkemys siitä, millainen tekeminen on riittävän hyvää.

”Olisit pystynyt parempaan-kin, yritä ensi kerralla enemmän!” Vaativa ajatus tulee jälleen mieleen yhden työprojektin päättyessä. Pohjimmiltaan kyse on ammatillisesta riittämättömyyden tunteesta, joka on yleinen ilmiö työelämässä.

”Tosi monet kokevat riittämättömyyden tunnetta työssä. Se on hyvin yleistä ja inhimillistä. Aihe tulee jatkuvasti puheeksi myös työterveyspsykologin vastaanotolla”, kertoo työterveyspsykologi, psykoterapeutti ja työnohjaaja **Hannele Karhu**.

Karhun mukaan työelämän nykytahti altistaa herkästi riittämättömyyden tunteille. Työelämä on jatkuvassa muutoksessa muun muassa digitalisaation takia. Jatkuva muutokseen reagointi voi aiheuttaa riittämättömyyden tunnetta, jos työntekijä kokee haastavaksi pysyä muutosten tahdissa mukana.

”Epävarmuuden ja keskeneräisyyden sietäminen ovat nykypäivän työelämässä tärkeitä taitoja”, Karhu tiivistää.

## Oletko liian vaativa?

Usein riittämättömyyden tunteen taustalta voi löytyä myös sisäistä vaativuutta. Oma rima työssä suoriutumiselle saattaa olla niin korkealla, että optimisuoritukseen on vaikea päästä. Joillakin tekemistä ja tavoitteita voi leimata mustavalkoinen joko tai -ajattelu: asiat voivat onnistua joko todella hyvin tai mennä täysin penkin alle. Vaihtoehtoja siltä väliltä voi olla vaikea nähdä.

”On hyvin tavallista, että vaativalle ihmiselle ei riitä oikein mikään. Hän ei välttämättä myöskään pysähdy huomiomaan onnistumisiaan, vaan mielessä saattaa olla jo seuraava suoritus. Tästä seuraa herkästi riittämättömyyden tunteita.”

Oman vaativuuden riman laskeminen ei välttämättä ole kovin helppoa, sillä se ruokkii herkästi pelkoa, onko enää arvostettu ammattilaisena. Karhu toivookin työpaikoille enemmän avointa keskustelua siitä, mikä on riittävän hyvää.

”Jos asiaa ei sanoiteta ääneen, työntekijä saattaa tehdä siitä oman tulkintan-

sa ja pinnistellä liikaa. Jatkuva tunne riittämättömyydestä on pitkän päälle hyvin stressaavaa. Siksi työpaikoilla tulisi säännöllisesti tarkastella, ovatko odotukset kohtuullisia, realistisia ja saavutettavissa olevia. Jos onnistumisen edellytyksiä ei edes ole, on luonnollista, että työssä koetaan riittämättömyyden tunteita.”

## Rimaa voi laskea

Joskus työn tekemisen laadullisia tavoitteita voi joutua laskemaan siksi, että töitä on liikaa ja ajalliset resurssit niiden tekemiseen on vedetty liian tiukalle. Siitä voi seurata riittämättömyyden tunnetta, sillä lähtökohtaisesti ihminen haluaisi hoitaa työnsä hyvin. Myös näissä tilanteissa on tärkeää, että työpaikalla on yhteinen näkemys siitä, millainen tekeminen on riittävän hyvää.

”Tee vain parhaasi ja se riittää on yleinen, mutta ongelmallinen neuvo, sillä silloin ihmiselle tulee herkästi tunne, että aina pitää yltää parhaimpaansa. Se voi olla käytännössä mahdotonta. Esihen-



kilöt ovat monissa asioissa työpaikalla esimerkin näyttäjiä. Kannustan heitä pohtimaan, miten sanoittaa asioita työhön suhtautumisessa, työtahdissa ja työn laadussa”, Karhu sanoo.

## Luovu ylisuurista odotuksista

Työelämän kiivas muutostahti on tuonut mukanaan sen, että lähes alalla kuin alalla omaa osaamista täytyy säännöllisesti täydentää. Osaamista täydentävät koulutukset ja kurssit voivat tuoda helpotusta myös ammatillisiin riittämättömyyden tunteisiin.

”Tietojen ja taitojen lisääntyminen voi auttaa ammatillisen itsetunnon kohentamiseen”, Karhu vahvistaa.

Psykologi kuitenkin varoittaa samalla loputtomasta valintojen viidakosta: aina tulee uusia kursseja ja koulutuksia. Ne voivat auttaa hetkellisesti saavuttamaan riittävyys tunnetta, mutta on mahdollista, että jonkin ajan kuluttua riittämättömyyden tunne lyö pinnalle taas jossakin toisessa asiassa.

”Välillä on hyvä pysähtyä miettimään, luoko itselleen ylisuuria odotuksia. Voiko se, mitä nyt jo on, olla ihan riittävän hyvää? Tunteiden perusteella päättely ei ole koskaan pätevää, eikä riittämättömyyden tunne todista, etteikö ihminen olisi täysin riittävä”, Karhu muistuttaa.

## Puurtajalle apua ammatilliselta

Jatkuva oman osaamisen kyseenalaistaminen ja tunne ammatillisesta riittämättömyydestä voi olla pahimmillaan äärimmäisen kuormittavaa. Tunne oman työn hallinnasta saattaa olla kokonaan kadoksissa. Työstä voi tulla ilotonta puurtamista ilman onnistumisen kokemuksia. Tällaisissa tilanteissa Karhu suosittelee käyntiä työterveyspsykologin vastaanotolla.

”Jos työhön liittyy jatkuvia riittämättömyyden tunteita, ammattilaisen kanssa kannattaa jutella. Se tarjoaa mahdollisuuden suhteuttaa ja realisoida asioita sekä saada niihin uudenlaisia näkökulmia.” ■

# Miten käy aikuis-koulutus-tuen?

Aikuiskoulutustuki on rahallinen tuki, jota myönnetään työntekijälle tai yrittäjälle ammatillista kehittymistä tukeviin opintoihin. Suomen hallitusohjelmaan on kirjattu aikuiskoulutustuen lakkauttaminen 1.8.2024 alkaen.

Akavan puheenjohtajisto luovutti lokakuussa pääministeri **Petteri Orpolle** (kok.) vetoamuksen, jossa toivottiin yhteisiä neuvotteluja työelämäuudistuksista. Akava esittää, että mikäli aikuiskoulutustuesta luovutaan, jokin korvaava muoto tuelle tulisi löytyä.

”Olemme huolissamme hallituksen suunnitelmista, sillä työelämässä jo pidempään olleiden täydennys- ja lisäkoulutukselle on jatkuvasti tarvetta. Aikuiskoulutustuki on tarjonnut työntekijälle mahdollisuuden päivittää osaamistaan erilaisissa työelämän muutostilanteissa”, sanoo neuvottelupäällikkö **Outi Parikka** Agronomiliitosta.

Aikuiskoulutusetuksien lakkauttaminen edellyttää lakimuutosta, joten toistaiseksi tuen myöntäminen ja maksaminen jatkuvat normaalisti.

”Tukea voi hakea niin kauan kuin nykyinen lainsäädäntö on voimassa. Nyt on syytä laittaa asia kiireesti vireille, jos tuen hakeminen on ollut suunnitelmissa.”