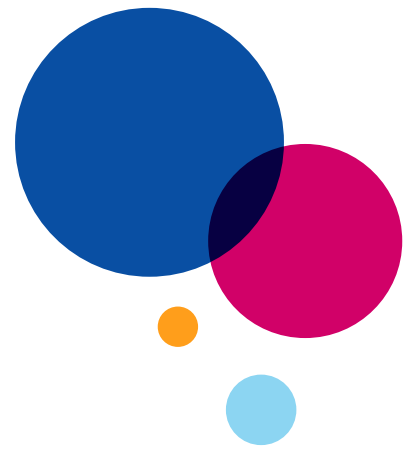


Huolehdi omasta jaksamisestasi ja pyydä apua



Työnantajana olet vastuussa isosta kokonaisuudesta. Työnantajana toimimisesta ei oikeastaan saa lomaa, ja yhteistyö avustajan kanssa voi toisinaan olla haastavaa.

”Kun elämä tarjoaa sitruunoita, tee niistä limonadia!”

- Tunnista ja nimeä ne asiat, jotka juuri nyt kuormittavat.
- Tosiasioiden hyväksyminen vähentää kuormitusta ja stressiä ja säästää voimiasi parempaan käyttöön.

Vaali harkintakykyäsi vaikean tilanteen edessä

Kaikille meistä tulee joskus vastaan vaikeita tilanteita. Vastoinikäymiset kuuluvat elämään siinä missä onnistumisetkin.

Vaikeassa tilanteessa on kuitenkin pysyttävä rauhallisena. Lasketaan ensin vaikka viiteen.

Kun harkintakykymme on palautunut, voimme paremmin toimia työnantajan roolimme mukaisesti emmekä tee äkkinäisiä päätöksiä tunteen vallassa.

Pidä hyvää huolta omasta jaksamisestasi! Muista myös, että sinun ei tarvitse ratkoa ongelmia yksin. Tukea saa, kun sitä uskaltaa kysyä.

Hae apua, kaikkea ei tarvitse ratkaista yksin:

- Vammaispalveluilla on neuvontavervollisuus.
- Työterveyshuollosta saat tukea moniin kysymyksiin.
- Heta-liitto, Kynnys ry sekä muut järjestöt auttavat sinua saamaan kontaktia muihin työnantajiin. Yhdessä kokemusten ja ajatusten jakaminen helpottaa.
- Eri toimijat järjestävät työnantajien yhteisiä tapaamisia. Kannattaa etsiä itsellesi sopivaa vertaistukea.

Tämä materiaali on osa Työeläkeyhtiö Varman tuottamaa työkyvyn tukimateriaalia.

Miten onnistun henkilökohtaisen avustajan työnantajana – Osa 5a Huolehdi omasta jaksamisestasi ja pyydä apua

Lue lisää: varma.fi/henkilokohtainenapu