

Moi mun nimi Katta moi minä olen anne me ollaan f fist rohkeutta ja resilienssiä bisnekseen hankkeesta tervetuloa meidän podcastiin tänään meillä on täällä f twist podcastissa resilienssin taikaa vieraana toimivax OY stä heli ojabaa terve heli kiitoksia ja OSAOlta paula piisano moi moikka Rasilienssi on tänä päivänä aika tällainen moderni ja paljon puhuttu asia mut mua lähti kiinnostamaan tosi paljon että miten tää resilienssi on muodostettu mistä tää syntyy ja kun lähdin tutkimaan sitten tän resilienssi sanaan etymologiaa niin täähän on yllättäen peräisin latinasta ja muodostuu 2 eri sanasta saliiire hyppääminen ja sitten tulee re eli takaisin hyppäämistä tää oli mun mielestä aika kiinnostava siinä mielessä että arkikielessä tällä resilienssillä oikeasti tarkoitetaan takaisin hyppäämisen kykyä mutta sitten jos puhutaan ihan suomeksi niin mehän puhutaan monesti vaikkapa suomessa sisusta mistä me ollaan hyvin tunnettu ja mutta myös joustavuutta sopeutumismuutos ja selviytymiskykyisyyttä muutos joustavuutta sinnikkyyttä ja niinku näistä kuuleekin niin yleisesti meillä ei ole semmoista vakiintunutta sanaa resilienssille mut mitä resilienssi teidän mielestä tarkoitetaan tai mitä sä itse tykkäät käyttää paula mitä sä ajattelet muutama vuosi sitten olin tällaisessa hankkeessa kun resilienssiä tulevaisuususkon tuolla osaa olla ja meillä oli yleensä aina ensimmäinen kysymys sitten kun me tavattiin opiskelijoitakin niitä vaan että mitä resilienssi sillä tarkoitetaan ja niiden keskustelujen pohjalta sanoisin että se on just tällaista sisua ja sinnikkyyttä kuvaavaa se ei ole varmaan luonteenpiirrekaan mutta semmoinen ehkä opittu opittu niinku keino selviytyä erilaisista tilanteista ja ehkä semmoinen kun asiat ei menekään niin sujuvasti tai niin hyvin kun me ollaan odotettu niin silloin tarvitaan sitä resilienssiä eihän sitä välttämättä tarvitse silloin kun kaikki on tosi hyvin totta ja varsinkin viimeisten vuosien aikana meidän jokaisen resilienssikykyä on mitattu mitä heli resilienssi on sulle kyllä mä lähden kanssa ne vähän tässä samasta että se on selviytymiskykyä kykyä niin kun haastavasta tilanteesta palautua uudelleen toimintakykyiseksi mut mä jotenkin ajattelen myös että että meillä kaikilla on jollakin tavalla resilienssikykyä kun me ollaan synnytetään maailman elämä on tietyllä tavalla niinku haasteita täynnä ja kun me synnytään me lähdetään niinku taistelemaan tätä samaa maailmassa ja ja meillä on on tavallaan jokaisella sen sisäsyntyisiäkin kykyjä selviytyä ja ja ehkä tää sisu mikä tuli tuossa mainittua niin niin kuvaa ehkä jollakin tavalla on mulle myös resilienssi resilienssi ja sillä tavalla koska siihen ei ole suomen kielessä niin niin selvää niinku käännoistä ja mikä on toisaalta huono koska siihen ei ole kun meillä määritelty mitä se tarkoittaa koska tuota jos siellä olisi tietty sana suomen kielessä niin mä uskon että meillä voisi vähän niinku enemmän variaatiota myös sitten siihen että ne voitaisiin puhua resilienssin eri ominaisuuksista tai asioista vielä vähän tarkemmin että nyt vähän tulee semmoinen että onko mitä resilienssiä vai eikö meillä ole että se on se on vähän niinku että joku on tai vaikka se ei todellakaan minun mielestä olen näin vaan varmasti meillä kaikilla sitä on ja joskus sitä tarvitaan käyttää jossakin tilanteessa on vähän enemmän ja jossakin sitten sitä

ei tosiaan tarvitse kun asiat menee hyvin niin me ei tarvitse tietoisesti sitä edes ottaa esille miten miten sä heli kuvailisit sitä minkälainen on resilientti ihminen no minä kuvaisin resilienssiä ihmistä semmoiseksi että on tietynlaista vahvuutta ja pystyy aika sujuvasti toimimaan erilaisissa tilanteissa ja uskaltaa lähteä vuorovaikutukseen muiden kanssa eli ei ei tota jättäytyy ulkopuolelle vaikka se ehkä olisikin semmoinen vähän stressaava tilaamme ja vähän pelottaisi tai se voi olla semmoinen jännittävä tilanne niin sitten se resilientti ihminen kuitenkin menee sitä tilannetta kohti pystyy niin kun ehkä kannattelemaan myös muita muita ihmisiä sillä omalla olemuksella ja asenteen pystyy tsemppaamaan muita ja kannustamaan ja ja niinku on semmoinen positiivinen suhtautuminen joo elikkä niinku tavallaan nousee sieltä sieltä jollakin aikajänteellä että musta jotenkin se aikajänne myös on siinä että jotkuthan varmaan niinku nopeammin ehkä pystyy reagoimaan ja toimimaan toisilla voi ottaa vähän enemmän aikaa no joo on varmasti näinkin että että toiset ehkä miettii ja sekin voi olla ihan hyvä asia että ei ole sitten ei ryntään liian nopeasti kaikkiin tilanteisiin mutta mutta sitten jossakin vaiheessa tulee se semmoinen rohkeus ottaa ne asiat haltuun ja Heli sä teet paljon töitä nuorten kanssa myös ja lasten kanssa että eroaako se jotenkin niinku eri eri ikävaiheissa no joo kyllä se varmasti on tietyllä tavalla että nuorella on jo ehkä pikkaisen paremmin mitä resilienssikykyä kun lapsella ja ja tota totta kai tässä ei voi yleistää että että me ollaan siinäkin yksilöitä ja mä oikeastaan mietin kun ajelin tänne niin niin niin että sillä meidän lapsuuden ympäristöllä aika iso merkitys kun sitten siihen että miten se resilienssikyky kasvaa ja kehittyy mutta sitten mä mietin sitä vaikka omia asiakkaita että ei sekään niinku määrittele se että että vaikka se lapsuus olisi ollut vähän haastavampi niin voi olla että resilienssikyky on voinut kasvaa jopa paremmaksi siellä haastavassa elinympäristössä lapsen on pitänyt silloin mieltä niinku kehittää keinoja miten hän selviytyy en sano että se turva turvallinen lapsuus olisi huono asia resilienssin kannalta päinvastoin se voi taas johdattaa lasta tietynlaisesti hän uskoo omiin kykyihinsä ja hän saa tavallaan tukea sieltä ympäristöstä mutta näistä kummastakin lapsuuden kokemuksesta voi tulla hyvin erilaisia nuoria kellä on erilaisia taitoja sopeutumiskykyä tietyllä tavalla sitten eri vaiheissa ja ja tuota tuossa mietin muutenkin ja sitä vielä sitä sisua aspektia että no resilientti ihminen on minun mielestäni juuri sellainen myös joka osaa pyytää apua ja uskaltaa ottaa sitä vastaan jos mietitään kulttuurieroja mä mietin että se ei meidän suomalaiselle välttämättä ole niin helppoa pyytää sitä apua että me voidaan mennä tuolla vähän niinku että no kiitos navigaattori ei enää tarvitse pyytää keneltäkään apua ja kysyä koska saan tienaa ja aika pitkiäkin matkoja että en varmasti kysy keneltäkään apua mutta tuota nyt ne nyt me voidaan ilman apua pyytämättä osata perille mahtavaa mutta tuota se että me oikeasti voitaisiin pyytää apua ja ja tuota olla toisten ihmisten kanssa niin kun kontaktissa ja mä jotenkin taas resilienssi tapahtuu se ihmisten välissä myös ja apua antamalla ja apua pyytää joo tuo on mun mielestä mielenkiintoinen kysymys että että onko esimerkiksi siellä lapsuudessa niinku on

ollut tärkeää se että saa kannustusta vaikka muilta ympärillä olevilta aikuisilta tai tietenkkin vaikka ystäviltä ja näin vai onko se sitten että on ollut niitä joutunut niihin stressaaviin tilanteisiin että oppinut niinku sietämään sitä sitä stressiä ja sitä kautta sitten oppinut tätä resilienssiä ja sitten varmasti niinku eri elämänvaiheet tuo sitten semmoisia tilanteita että niinku nyt on itse yli nelikymppinen ja on on ruuhkavuodet ja lapsi lasten harrastukset ja työ ja ja näin niin tuota sekin tuo sitten omaan niinku omaan haasteensa missä sitä tarvitaan sitä resilienssiä tää oli tosi kiinnostava kuunnella tätä teidän keskustelua ja samalla havaitsin itsestäni tällaisen asian kun puhuit siitä että miten lapsuus ruuhkavuodet että heli mainitsi just tän lapsuuden ja paula ruuhkavuodet niin havaitsin itsestäni samalla hetkellä sen että koska koen että mä oon itse hyvin resilientti ihminen mulla on hyvä että voimavarat kohdata erilaisia muutoksia mutta tää että miten mä toimin eri tilanteissa kun mä olen mun perheen ystävien kanssa tai työssä niin perheen kesken musta tulee voi ei apua mitä mun pitää tehdä että mä annan itseni hetkeksi laskeutua siihen apua tarvitsevan tilanteeseen ja sitten näin meidän pitää toimia että hyvin niinku ratkaisukeskeisesti heti sen hetkellisen hämmennyksen jälkeen toimin mutta töissä taas mä koen että mun ei tarvitse näyttää mun heikkouksiani vaan mä pystyn että on hauska havaita ihan itsestä tämmöistä totta kai tiedän sen asian mutta tää tuo sen vahvasti esiin ja tän resilienssin näkökulmasta joo ja täytyy tuohon jatkaa kommenttina että paljon asiakastyössä me lähdetäänkin miettimään että on lapsella tai nuorella ollut paljon haasteita siellä menneisyydessä ja me nähdään mietin että no hei miten sä selvisit niistä ajoista tai mitä siellä oli semmoista että mikä sut sai uskomaan sitten siihen tulevaan tai tai tuota niin ihminen ei välttämättä ole koskaan tarkastellut että hän on selvä hänellä on ollut tiettyjä taitoja onko se ollut se sisukkuus tai onko siellä ollut joku tietynlainen luonteenpiirre tai onkohan sellainen jostakin apua tukea tai muuta vastaavaa niin se on tosi mielenkiintoista lähteä niinku yksi asiakkaan kanssa etsimään niitä tai keinoja tai niin kun että tähän näkee että hänellä on ollut niitä tuota selviytymismekanismeja ja se vahvistaa ihan hirveästi sitä lasta ja nuorta siinä kohtaa että se on ja miksei kenelle tahansa on hyvä pysähtyä että on se sitten ollut elämässä joku iso muukin haaste no hei miten mä selvisin siitä päin mikä mut auttoi jaksamaan tää oli mielenkiintoinen heli mitä kerroit ja samalla tuli mieleen sitten sellainen kysymys seuraavaksi et mitäs te ajattelisitte ajattelitte sitten että mitä ne on ollut käytännössä minkälaisia asioita teillä niinku on tullut esille siitä että mitä ne on olleet ne resilienssi ja vahvistavat asiat no monenlaisia asioita jos mietin esimerkiksi meillä oli oli toiselle paikkakunnalle muutto ja no silloin meillä oli lapset aika pieniä ja tavallaan sehän on on myös niinku iloinen asia uuden työn perässä muutettiin ja ja sieltä niinku saa aina aina niinku ammentaakin uutta myöskin omaa elämää mutta toisaalta se on myös stressaavaa koska pitää niinku oppia liikkumaan vaikka siellä liikenteessä ei olekaan ne tutut kadut vaan sun pitää aina aina sitten käyttää sitä navigaattoria tai muuta ja se vaatii semmoista niinku uusien asioiden opettelua että se

ehkä mun mielestä kuvaa sitä myös hyvin että pitää vaan sietää sitä semmoista vähän epävarmaa tilannetta ja meilläkin sattui silloin semmoinen tilanne että mä olin just kehunut että kun mun lapsi oppi ajamaan ilman apurattaita että tosi hienoa että sä oot oppinut ajamaan että onpa mahtavaa niin sitten se kysyi multa että mutta äiti että milloin sä opit ajamaan ilman navigaattoria että täällä uudella paikkakunnalla kun asuttiin niin alkoi sitten naurattamaan se että että niin tosiaan että kun mä nyt tarvitsen tarvitsen tätä että mä löydän löydän ne kaupat ja kaikki mitkä oli siellä aikaisemmassa paikassa ihan sillain niinku olisi unissaankin voinut ajaa sitten sinne niin no heli tuota jos mietitään sitten aikuisen näkökulmasta tätä resilienssiä niin mistä aikuinen erityisesti saa tai mistä tää aikuisen resilienssi muodostuu mistä hän pystyy tuota ammentamaan niitä voimavaroja näiden muutosten kohtaamiseen siihen käy varmaan ole ihan yksi ainoa vastausta vaan hyvin pitkälti se tulee ihan samalla tavalla kuin lapselle ja nuorilla että sieltä menneisyydestä ja tavallaan niistä omista kokemuksista ja ja niistä mitä elämä on heittänyt eteen ja miten niistä on selviytytty ja kyllä siellä varmaan yksi semmoinen iso asia on tietynlainen merkityksellisyys et mikä sut on johdattanut siihen mikä sulle on niin mielekästä ja merkitykselliset sä haluat mennä eteen että sulla on joku onko se kiinni kohta tai tavoite unelma haave mitä kohti sä menet että se saa sut niin kun menemään joka päivä pienen askeleen vaikka eteenpäin vaikka se olisi hankalaa ja kivikkoista mä uskon että sillä on aika iso merkitys ja mitä on vaikka aikuisasiakkaiden kanssa ollaan keskusteltu niin niin osasi mutta kun ei ollut vaihtoehtoja että sitten kun sä oot selkä seinää vasten niin se on vaan se suunta eteenpäin että että jollakin tavalla ihminen on miettinyt sen että mulla ei ole mitään muuta keinoa tai että mä vaan menen sen mitä mä voin mennä on se sitten pieni askel eteenpäin tai muuta vastaavaa niin niin sekin on tietynlaiset yksi keino että katsoa mitä elämässä on sillä hetkellä vaihtoehtoja ja valitsee niistä ja valitsee tavallaan sen tien mitä kohti lähteä menemään pieni askelin ja toki siinä auttaa aikuisillakin ihan samalla tavalla että ne läheiset ihmiset että on edes yksi ihminen joka uskoo sinun ja luottaa sinuun se voi joskus olla se terapeutinkin mutta on erittäin hyvä että siellä on muitakin läheisiä ja ketkä tukevat ja ovat siellä arjessa muutenkin kannustamassa sitten eteenpäin niissä arjen haasteissa ja sinun sairastumisen jälk organisaatiohan voi olla myös resilienssiä niin mitä sä teidän mielestä tarkoittaa ja jos hypätään jo askel eteenpäinkin niin mitä hyötyä organisaatio saa muutos joustavuudesta mä vaan vaikka jatkaa tähän heti että mä nään myös residenssin tavallaan työyhteisössä myös melkein kun yksi kuin yrityskulttuuri elikkä se mitä siellä tapahtuu kahvihuoneessa tai minulle esimiehenä tai esihenkilönä siellä meidän keskustelujen välissä tai käytävillä tai miten me kohdataan meidän asiakkaita että se on tapa miten me siellä toimitaan se on kaikki ja sitä mistä ei voi oikein niinku saada edes kiinni ja jotenkin näen että se on myös sitä auttamisen kulttuuria ja tota avun pyytämisen kulttuuria myös että että se työyhteisö on resilienssiä että siellä uskalletaan pyytää apua ja ja tuota hakea sitä että se on se on se on tavallaan semmoinen

työyhteisö missä saa olla myös keskeneräinen ja siellä saa olla aika lailla oma itsensä ja ja jotenkin koenkin myös että onko meillä työ minaa ja ja tuota se kotiin minä totta kai me ollaan vähän eri rooleissa mutta se että samoja haasteita me sielläkin sitten kannamme kannamme tavallaan sitten siellä työelämässäkin ja ja tuota mutta äärettömän tärkeä jotenkin se resilienssin työyhteisö ja siitä saa varmasti yksilöihin tosi paljon voimaa joo tuohan voisinkin hyvin jatkaa että ihan samoilla linjoilla ja ja semmoinen tietynlainen epäonnistumisen hyväksyminen varmasti kuuluu siihen resilienssiorganisaatioon ja ja siis oon kuullut puhuttavan niinku just yksi ja sori ja siljessistä ja tuossa mitä aikaisemmin puhuttiin kun perheestä niin perheen tuki on tärkeätä perheen resilienssi mutta mutta varmasti resilienssiorganisaatio niinku mä suhtautuu tällaisiin muutoksiin aika positiivisesti sen sijaan että pelattaisiin niitä muutoksia että ollaan niinku joustavia sen suhteen että kun tulee uusia haasteita niin pystytään niihin niinku vastaamaan ja myöskin halutaan että henkilökunta satsaa siihen omaan osaamisen kehittämiseen ja ja uskoo siihen että se henkilöstökin haluaa ja tai on on kyvykäs niinku muuttumaan ja kyvykäs ottamaan haltuun uusia menetelmiä ja ja tota tää on vähän niinku mun omaa ajattelua että se yrityksen työympäristökin olisi hyvä varmasti pitää semmoisena resilienssi valmiina että se on semmoinen suhteellisen niin kun ajan hermolla ja nykyaikainen ja ja tietenkin tuo hyvinvoinnista huolehtiminen kun sitten se taas tulee kanssa sillä että kun ihminen on psykofyysinen kokonaisuus niin sitten kuitenkin huolehditaan siitä hyvinvoinnista eri tavoin joo mä meinasinkin tuossa kysymään joo että että mitäs te ajattelette miten te tavallaan niinku summaisit tai että millä tavalla se organisaatioissa miten voidaan kehittää sitä resilienssi valmiutta nythän meidät kyllä testattiin tuossa muutama vuosi sitten kun kun esimerkiksi tämän pandemian myötä niin aika nopeasti täytyy tehdä monella niitä muutoksia että testitiin sitä resilienssikykyä organisaatioissa mutta mitäs niinku mikä teidän kokemus on että jos sä paula vaikka kerro tuosta jatkona äskeiseen niin mitä ne voisi olla niin sellai tekijät millä se resilienssi valmiutta sitten pidettäisiin yllä sanoitkin tuossa jo muut joo itse olen tosiaan toiminut opettajana eli siinähan tulee paljon paljonko ryhmien kanssa toimimista ja tällaisia on hyvin heterogeenisiä ryhmiä ja itse asiassa opettajillehan on kehitetty tällaisia niinku resilienssin vahvistamisen ihan koulutusohjelmia että lisäsin tähän pari semmoista mitä mitä on tällainen smart stress management and resilience training Ja toinen on sitten tällainen niinku ihan opettajien koulutuksessa sitten resilienssin vahvistamista ja tota yks tällainen niinku avainkeino olisi olisi varmaan semmoinen että semmoinen tietty tasapaino siinä että että sä pystyt niinku ottamaan etäisyyttä asioihin. Ja jotenkin toimimaan tehokkaasti että saat niin kun vie itseäsi ihan sinne uupumukseen asti kuitenkin sulla on sillä ponnisteluvoimaa ja semmoista niin kun että jaksat jaksat niinku ponnistella asioiden eteen että sitten huuta itseäsi ihan täysin balanssi balanssi sitten siinä ja tosiaan niinku vähän eri eri elämänvaiheessa että sitten aikuisen aikuisella tai niinku kun ajatellaan

että on niinku työyhteisö missä on sitten niinku eri ikäisiä ihmisiä niin sitten siellä on niin kun niitä eri elämänvaiheessa olevia ihmisiä ja se olisi niinku hyvä aina sitten myös ottaa huomioon miten se miten se vaikuttaa että toisella on ne ruuhkavuodet ja toisella on ehkä sitten on vähän semmoinen vapaampi tilanne että lapset on aikuisia ja ja on ehkä energiaa enemmän sitten joihinkin asioihin ja näin että ja tietenkin sitten varmasti kaikilla on halu kehittyä siinä mitään tekee että sitten tää on niinku vähän semmoinen hallinnan tunne itselläkin siitä omassa elämässä että mulla on niinku mahdollisuus myös edetä edetä siinä uralla ja ja ehkä kokeilla kokeilla sitten erilaisia työtehtäviä ja näin heli kun sä toimit yrittäjänä niin mitkä on sun yrityksen kannalta sellaiset niinku merkitykselliset asiat jotka vaatii sun organisaation resilienssiä no täytyy tällä hetkellä sanoa että että tuota hyvinvointialue elikkä pohde on tällä hetkellä vaatii meiltä paljon resilienssiä koska tuota määrärahoja on vähennetty nyt ratkaisevasti ja joudutaan miettimään miten miten tässä ajassa nyt sitten selvittää ja ja tuota miten asiakkaat saisivat apua tässäkin haastavassa ajassa ja ja jos mä mietin jotenkin meidän meidän organisaatiota meidän yrityksen työntekijöitä niin kyllä mä niinku sanon että yksi semmoinen iso asia meillä tietynlainen luovuus ja ketteryys siinä mielessä että meidän pitää niin kun pystyä vähän varpa omaisesti luovimaan ja ja tuota löytää uusia kun tapoja tehdä asioita että me ei voida jäädä niinku miettiä että mä asia tehdä vaan tällä tavalla meidän pitää olla a askelmilla ja ja ja tuotteistaa ja pohtia ja ja olla tavallaan niin siellä tulevaisuudessa ja pohtimassa että mitähän mitähän me voitaisiin minkälaisia asioita että semmoinen luovuus jollakin tavalla kuuluu mun mielestä myös tähän resilienssiin ylipäätänsä ja tuosta niinku mitä paula sanoo kanssa tähän työyhteisöön mitä tärkeitä asioita niin mä jotenkin ehkä myös tommoisen niinku palautumisen ylipäätänsäkin että että on tosi tärkeitä että mekin tehdään paljon semmoista psyykkisesti kuormittavaa työtä niin on tosi tärkeitä kanssa sitten se että me pystytään palautumaan siellä työn aikana sitten siinä vapaa ajalla että me jaksetaan olla niin barbara maisemia ja luovia sitten siellä työ työaikaanakin niin se on äärettömän tärkeitä sen eteen me ollaan nyt pyritty tekemään aika paljon töitä ja yksi on vielä muuten semmoinen yhteistyö nykyisyys sitten että mikä parempi paikka tehdään yhteistyötä kun me tämmöiset organisaatiot että just kun ajattelee vaikka kohdettakin niin varmaan niitä haasteita tulee sitten siihenkin liittyen mutta semmoinen niinku yhteistyökykyisyys varmasti on tärkeää ja tai auttaa sitten selviämään niistä haasteista ja joo ja täytyy tuohon jatkaa koska tää pandemian laitto aikoina yrittäjät aika luoviksi ja ihmiset oli jotenkin ehkä innokkain ainakin siinä vaiheessa että yrittäjät tekemään kaikkia innovaatioita ja tehtiin kaikenlaista mutta sitten taas jotenkin kun se jatkuu ehkä aika pitkään ja jotenkin tuntuu et se ei lopu koskaan niin alkoi ehkä se yrittäjienkin tietynlainen luovuus vähän ehkä kääntyy alaspäin ja sitten tuli sota mikä vaikutti johonkin yrittäjän aika kovasti myös sitten liiketoimintaan ja ja nyt sitten taas ollaan vähän epävarmoissa ajoissa niin ehkä se luovuus itsellä hetkellä ihan kukin parhaimmillaan monella yrittäjällä elikkä

eletään ehkä vähän semmoista lamaan tumanisen aikaa sillä tavalla et ja tuota moni miettii että millähän tässä alkaisi että kohta on nää vuodet on ollut aika tuulisia tässä viime aikoina niin niin voisiko päästä joskus vaikka helpommalla tai mietitään jopa erilaisia vaihtoehtoja että se jotenkin yrittäjyyden vapaus niin se tuntuu tällä hetkellä ehkä monelle semmoiselta olisipa ihana kun joku ottaisikin syleilyyn ja sanoisi mitä mun pitää tehdä niin se ei enää ole semmoista niinku freedom vaan se tuntuu vähän ahdistavalta täälläkin on aika monivaiheinen elää elämä ja ja varmasti siellä on niinku resilienssi ja monessakaanteessa tarvittu niin missä tilanteessa sinä olet tarvinnut resilienssi tulee ikinä ehkä jo pieni pieni tarina tuosta muutosta mutta jos miettii työelämän muutoksia niin niitäkin on on ollut monenlaisia ja sitten ehkä semmoinen se on niinku hyvä yhdistelmä että kun monestihan sitä suhtautuu omaan tekemiseen kuitenkin vähän kriittisesti että sitten siellä organisaatiossakin uskotaan siihen että sä pystyt asioihin mutta mutta tota joku tämmöinen uusi haaste minkä ottaa vastaan työelämässä niin sehän voi olla sitten semmoinen että että siinä tarvitaan sitä yhteistyökykyä ja oppimiskykyä ja joustavuutta ja esimerkkinä vaikka että muutamia vuosia sitten itekin olin työvoimakoulutuksia järjestämässä ja sitten siinä oli sitten kaiken kaikkiaan semmoinen tilanne että oli just ollut ollut isoja YT neuvotteluja ja sen seurauksena sitten ihmiset ja nyt työttömäksi niin sen semmoisessa tilanteessa sitten se uskon ja tulevaisuuden positiivisen vireen ylläpitäminen niin ehkä oli olisin vähän haasteena ja ja tuota on tarvittu sitä resilienssiä ja sitten siellä ja sitten tuossa tuli mieleen kun ihan ihan nyt vasta eilen eilen just olin omalla kotipaikkakunnalla kun olen laulanut kuorossa 20 vuotta sitten ja sitten järjestettiin tämmöinen juhlakonsertti sitten näille vanhoille musiikkiluokkalaalaisille ja ja tota heitettiin tämmöinen haaste sitten että sinne vaan kueroon laulamaan ja uskaltauduin sitten menemään ja olipa kyllä tosi mahtavaa mutta kyllähän se vähän jännitti sitten että siinäkin tarvittiin vähän sitä resilienssiä mutta se oli hauska huomata että sitten oli niinku ne vanhat taidot kuitenkin pysynyt että vaikka oli jo vähän ajatellut että no siitä on niin kauan aikaa ja että osaakohan mä mitään niin niin se meni hyvin hyvin ja tuota saatiin se yhteinen sävel sitten aikaan ja sitten tosi kivasti tää rehtori nykyinen rehtori sitten puhuu että tää on muutenkin siis työyhteisössäkin semmoinen yhteisen sävelen löytäminen on tärkeää niin sekin on varmaan vähän liittyy sitten tähän että pystyykö niinku tavallaan toimimaan niiden muiden kanssa sillain yhteistyössä että kuuntelee niitä muita ja myös kuuntelutaito asemansa herkkyyttä aistia että mitä mitä siellä ympärillä niinku tapahtuu mutta tämmöisiä kokemuksia mulla ja varmasti on monia muitakin mutta mutta tässähan paula varmasti tässä tilanteessa onnistumista tuki se että sulla oli ympärillä niitä sun vanhoja tuttuja ystäviä niiltä kouluja kuoroajoilta niin pystyi tavallaan heittäytymään siihen tilanteeseen ja luottaa siinä eli jälleen kerran yks tämmöisistä resilienssin voimavaroista oli sulla tukena kyllä siis ehdottomasti se oli just semmoinen mikä oli ilahdutti tosi paljon että että siinä oli se sosiaalinen tuki siitä yhteisöstä ja sitten se vanha kuoronjohtaja joka siellä

siellä niinku hymyili ja ja tota semmoinen oma heimo tavallaan sitten mikä siellä oli niin niin oli helppo mennä sitten siihen kun se oli semmoinen tuttu tuttu ja turvallinen paikka Haluatko heli sinä kertoa lyhyen tarinan myös joo mä tässä mietin mun elämäni vaiherikas että mitähän kaikkea mä sieltä voisin kertoa mikä olisi semmoinen niinku herkullisin tarina mutta tuota mä tässä ensin kun mä kerron sen tarinan mä mietin ylipäättään sitä että monestikaan me ei tiedetä että me ollaan käytetty sitä meidän resilienssiä ennen kuin jälkeinpäin me vaan niinku joku saattaa kysyä että no hei tää miten sä selvisit siitä niin eihän me silloin edes välttämättä tiedetä kun me vaan mennään jotakin kohtia selvittää se on ehkä sitten jälkeinpäin että aha se se on näin tehty ja se siitä mentiin läpi mutta varmaan niinku ihan ylipäättensä mun yrityksen niin kun alkutarina oli kanssa aika tarvitsi semmoista tietynlaisin sisua ja selviytymistä elikkä tuo tänä vuonna tulee 15 vuotta että mun yrittäjänä ja 20 vuotta ollut sitten toi mitä terapeutina mutta mä lähdin niinku palkkatöistä sitten niinku halusin mulle ehkä aina ollut sitten tää yrittäjääisyys mun isä on yrittänyt mä suvussa on ollut paljon yrittäjiä ja se oli mulla aina niinku tää minäkin minustakin tuli joku päivä yrittäjä ja ja meillä nämä kelan kilpailutukset menähän tietyn vuosien välein että että joko 4 vuoden välein ja voi alkaa niinku yrittäjäksi sitten jos pääsee tähän kelan kilpailutukseen mukaan ja mulla oli pieni vauva siinä sylissä silloin ja mä mietin että joko nyt tai sitten 4 vuoden päästä no sitten mä ajattelin että no sehän on helppoa se yrittäjäisyys että että siinähän voi oikeastaan paljon paremmin niinku miettiä sitten sitä olla kotona ja ja tuota töissä mä vaan niin räätälöidä sitten sitä sitä tuota yrittäjän yrittäjäyttä ja aloitin sitten sen yrittäjäyden ja ja aikaisemmassa työpaikassa niin mä olin yksityisellä puolella silloinkin töissä ja asiakkaita tuli tosi hyvin ja mä ajattelin että no eihän se ole ihan samanlaista varmaan mullakin sitten on ja mä voin vaan valita asiakkaat mistä menetä otan ja loppu on historiaa ajatuksella lähdin tähän liikenteeseen ja no sitten mä aloitin sen yrityksen ja ja tuota pääsin kilpailuksi tän läpi ja no sitten mä niinku rupesin odotan että no milloin niitä asiakkaita niin kun tulee että olen täällä valmis ja no eihän niitä sitten tullutkaan ja mä olin kuitenkin eri paikkakunnalla etelä suomessa asunut ja muuttanut tänne ja takaisin niin kun mä oon täältä päin kotoisin mutta ei mua kukaan niinku ammatillisesti ala tuttu niinku tuntenut ja mä en oikein edes tiennyt että mitähän sen markkinointi on että pitäisikö mun jotakin tehdä sen asian eteenpäin että tuota joku osaisi ehkä kenties mulle soittaa ja no sitten mä soittelen eri terveyskeskuksiin ja eri yksi lääkäri kaikilta joo kiitos yhteydenotosta ja no läheiset alkoholia sitten siinä vaiheessa sillä lailla että että tuota menee sinne takaisin sinne aikaisempaan työpaikkaan että että ei tule sä tule mitään ja tota jos sulla on 3 pientä lasta ja mulla oli vielä semmoinen elämäntilanne mä olin eronnut vielä siinä vaiheessa ja 3 alle kouluikäistä lasta ja ja ei ja ainut tulonlähde oli starttiraha ja ja tuota ei yhtään asiakasta ja isoa talolainan niskassa ja siinä sitten niinku resilienssi oli aika koetuksella että että tuota jatkanko tätä yritystoimintaa vai menenkö alakohdassa takaisin mut mä olin niin suuri jotenkin semmoinen usko siihen että että kyllä



mä vielä onnistuu että että mun pitää vaan sinnikkäästi jatkaa tätä eteenpäin no sitten mä tosiaan soittelin ja tein jopa wordilla jotain mainoslehtisestä ja sillä ei ollut mitään oikein someakaan vielä 15 vuotta sitten ja että se oli hyvinkin tuommoista lasten kengissä jotain markkinointia ja niitä sitten laittelin postilaatikoihin tai terveystakeskuksen lähettelin ja ja tuota ei asiakkaita ei vieläkään sitten tullut oli jo mennyt varmaan 3 kuukautta ja ja alkoi olla jo pankkitili jo kohta jopa miinuksella sitten siinä kohti että sitten mä odotan että mä vielä kuukauden katsoin että että tuota sitten mun pitää varmaan ruveta miettiä että jotakin jotakin tähän muuten ja ja tuota mä muistan vieläkin mä olin tokmannilla kaupassa ja puhelin soi ja sitten mä vastaan siihen puhelimeen että joo että tää oli yksi lääkäri että mahtaisiko sulle niin vaan asiakas mä sitten johon mahtuu varmaankin ja ja tuota puhelin sen soiton jälkeen mä panin vaan sen puhelimen kiinni ja missä on niin vaala että mä en tiedä että missähän kuinka kaukana se niinku on ja sitten vaan katsoit tunti neljäkymmentäviisi minuuttia yksi suuntaan ja se terapian kesto on neljäkymmentäviisi minuuttia mutta että no jostakin se on lähdettävä ja niin sitä menttiin sitten ja ja tuota sitten niitä alkoi tulla niitä elikkä jokaisesta paikasta mihin mä olin sitten ollut yhteydessä että sitten sitä työtä olikin niin paljon että eipä vauva sylissä paljon enää kotona oltu sitten siinä aikana että että sitten sitäkin edellisiin niinku maakunnissa sitten ja ja tuota mutta siinä sitä koeteltiin kyllä ihan todellisuudessa resilienssiä ja sen alkuvaiheessa ja mä siksi mä ajattelen tällöinen tietty unelma tai tavoite jos on siellä edessä niin se kyllä auttaa sitten sitä että pitää vaan luottaa että juuri nyt niinku pitää mä voisin tuohon vielä täydentää kun mullakin on kokemusta yrittäjänä olemisesta tosin se oli mä olin aika vasta valmistunut kauppatieteestä ja tota olin ollut pankkialalla töissä ja lähdin sitten niinku vakuutuslalle yrittäjäksi ja vähän semmoinen ehkä sama kokemus että ensin niin helppoa sitten olekaan että ja sitten kun sulla on niinku vastassa semmoiset isot rahoitusjätit niin kuin että sä oot kuitenkin sitten pienyrittäjänä siellä toki toki tuotteet voi olla niinku vielä onkin vakuutuslalla tietenkä on säänneltyjä mutta mutta sitten se että huomasi että tää on aika aika pieni tekijä siellä mutta sitten mulle tuli vielä siinä sattumoisin sitten tämä rahoituskriisi kaksituhattakahdeksan oikeastaan se se niinku romahti se ala ihan täysin että mulla on tilanne ei onneksi ollut mitenkään kovin kovin huolestuttavaa mun tuotteet vaan sitten katosi markkinoilta että mulla jäi sitten sitten siitä niinku semmoinen look käteen että tavallaan se joka tapauksessa olisi pitänyt sitten niinku johonkin muualle sitten työllistää itsensä ja ja tuota yrittäjäkin olisi varmasti voinut jatkaa mutta se olisi mennyt sitten sitten sen verran hankalaksi mutta just niinku tällöisiä tilanteita voi sitten tulla että että tota vaikka siinä itse ponnistelee ja joissakin asioissa onnistuukin ja tulee hyviä kuukausia huonoja kuukausia mutta sitten tulee tällöinen isompi pommi että lainsäädännön myötä sitten tuote tuotteet muuttuu niin paljon tai muuta että siihen sitten vaan täytyy sopeutua ja se on kyllä kyllä sitten jäänyt mieleen ja tosi silti on semmoinen fiilis että jos joskus saisi hyvään liikeideaan niin voisi ihan hyvin vielä alkaa yrittäjäksi että

jos jäisin työttömäksi niin ihan varmasti vielä niinku harkitsisin että lähtisi yrittäjäksi ehdottomasti hyvä että tämä minun tarinani ei ei tuota vienyt sitä intoa aivan loistavaa kiitos teidän tarinoista jos summaan on vielä tätä meidän keskustelua tässä niin 3 tällaista asiaa mitä mä tässä niinku pohdin teitä kuunnelllessani ja vähän tätä vedin ehkä nippuun oikoimalla polkuja oli että me voidaan resilienssiä tosiaan saada synnynnäisesti ja kehittää sitä meidän elämänkaaren edetessä mut sitten yhtä lailla kun mä täällä niinku meidän työpaikoilla omissa yrityksissä elämässä navigoimaan eteenpäin niin se kulttuuri rakentaa sitä resilienssiä kaikkien kahvihuone kohtaamista ja muiden kanssa mutta me ei yksin pärjätä meidän pitää pyytää apua saada apua ja tarvitaan se kiitos tosi paljon paula ja heli teille kun tulitte vieraaksi tähän meidän podcast ensi syksynä tavataan sitten seuraavan jakson äärellä eli odotelkaa fTwist podcastia kiitos teille.