

Etelä-Savon Psykologiyhdistyksen
jäsenlehti 2/2019

Empauttaja



Tässä numerossa

- Puheenjohtajan palsta
 - Kutsu syyskokoukseen
 - Yhdistyksen toimintasuunnitelma vuodelle 2020
 - Yhdistyksen talousarvio vuodelle 2020
 - Tunnelmia Savon psykologien kesäpäivästä Savonlinnassa
 - Opintonurkka: Suomalainen eroseminaari -ohjaajakoulutus
 - Infoa jäsenille
 - Johtokunta 2019
-

Empauttaja on Etelä-Savon psykologiyhdistyksen sähköinen jäsenlehti

Empauttaja ilmestyy 2-4 kertaa vuodessa verkkolehtenä

Empauttajan on johtokunnan ja muun jäsenistön avustuksella toimittanut tiedotusvastaava

Malla Laamanen

Empauttajassa sana on vapaa - kirjoita asioista, joita haluat kollegojesi tietoon. Toimita tekstit tiedotusvastaavalle.

Kannen kuva: Malla Laamanen

www.esavo.psyli.fi

Puheenjohtajan palsta

Näin kesän vaihtuessa syksyyn on mukava muistella läpi menneen kesän kohokohdat. Itselläni mennyt kesä piti sisällään ensimmäisen palkallisen kesäloman, yhdet ristiäiset ja rippijuhlat ja retkeilyä Itävallan Alppimaisemissa. Kesään mahtui myös psykologiyhdistyksen johtokunnan kokous sekä yhdistyksen järjestämää rentoa kesäohjelmaa.

Etelä-Savon yhdistyksen järjestämät ensimmäiset Savon psykologien kesäpäivät keräsivät 24.8 vajaat parikymmentä savolaista psykologia Savonlinnaan. Osallistujia oli paikalla Savonlinnasta, Pieksämäeltä, Mikkelistä sekä Pohjois-Savon puolelta Kuopiosta. Iltapäivä alkoi höyrylaivaristeilyllä pääosin aurinkoisesta säästä, kuohuviinistä ja mukavasta seurasta nauttien. Kesäisten maisemien ihailun jälkeen siirryimme ravintola Pernillaan nauttimaan kolmen ruokalajin päivällisen. Ruokailun jälkeen osa kesäpäivien viettäjästä suuntasi vielä Olavinlinnaa tutkimaan. Tapahtuma keräsi kiitosta osallistujiltaan ja toiveita tapahtuman muodostumisesta yhdistyksien kesäperinteeksi. Parhaassa tapauksessa ensi kesänä Savon alueen psykologit voivat kerääntyä yhteiseen kesäpäivän viettoon vuorostaan Pohjois-Savon maisemissa.

Kun edellinen vuodenaika loppuu, alkava syksy tuo tullessaan uusia kuvioita ja tapahtumia. Pian onkin jo vuorossa yhdistyksen syyskokous Pieksämäellä 16.10, jossa on hyvän ruoan, rennon jutustelun ja kokousmenojen lisäksi tarjolla myös mielenkiintoinen esitys työtyytyväisyydestä ja työnhallinnasta muutostilanteissa. Ilmoittautuminen on jo avoinna ja mukaan ehtii ilmoittautua aina 2.10 saakka. Toivottavasti näemme mahdollisimman monen kanssa Pieksämäen syksyisessä väriloistossa.

Syksyä odottavin terveisin,

Etelä-Savon psykologiyhdistyksen puheenjohtaja Niina Hohti

Kutsu syyskokoukseen

Tervetuloa tapaamaan Etelä-Savon alueen psykologikollegoja ja edistämään työhyvinvointia psykologiyhdistyksen järjestämään tilaisuuteen keskiviikkona 16.10.19 klo 17 Pieksämäelle!

Paikkana on Ravintola Hilpeä Hospodar (osoite Savontie 9, 76100 Pieksämäki).

Tilaisuuden aluksi Liisa Martikainen alustaa aiheesta:

"Työtyytyväisyyden ja työnhallinnan eväät muutostilanteessa"

Liisa käy läpi niitä yksilöön, työyhteisöön ja ympäröivään yhteiskuntaan liittyviä tekijöitä, joilla on keskeistä merkitystä asiantuntijatyössä toimivan työntekijän työtyytyväisyyden, työssä jaksamisen ja työn hallinnan kannalta nykyisessä muuttuvassa yhteiskunnallisessa tilanteessa. Esityksen ohessa on tarkoitus yhdessä pohtia sitä, miten kukin läsnäolijoista kokee em. asiat oman toimenkuvansa ja työpaikkansa kannalta, ja mitä asioiden parantamiseksi voisi olla tehtävissä.



Liisa Martikainen on psykologi ja kasvatustieteiden tohtori. Liisa on väitellyt aiheesta "Suomalaisten nuorten aikuisten elämään tyytyväisyys" (Jyväskylän yliopisto 2006) ja tehnyt psykologian gradun (UEF 2016) aiheesta "Viittomakielen tulkkauslalla toimivien koulutajien ja tulkkien työtyytyväisyys ja työnhallinta muutostilanteessa".

Liisan esityksen jälkeen noin klo 18 on tarjolla *illallinen, jonka yhteydessä käydään läpi yhdistyksen sääntömääräiset syyskokousasiat.*

Etelä-Savon psykologiyhdistyksen jäsenille tilaisuus ruokailuineen on ilmainen. Ilmoittautuminen ja erityisruokavaliot 2.10. mennessä osoitteeseen niina.finell@savonlinna.fi.

LÄMPIMÄSTI Tervetuloa!

Kutsu Etelä-Savon Psykologiyhdistyksen sääntömääräiseen syyskokoukseen

Aika: keskiviikko 16.10.2019 klo 17:00

Paikka: Ravintola Hilpeä Hospodar (Savontie 9, 76100 Pieksämäki)

I Kokouksen järjestäytyminen

1. Kokouksen avaus
2. Kokouksen puheenjohtajan valinta
3. Kokouksen sihteerin, pöytäkirjantarkastajien ja ääntenlaskijoiden valinta
4. Kokouksen laillisuus ja päätösvaltaisuus
5. Kokouksen työjärjestyksen hyväksyminen

II Varsinaiset kokousasiat

6. Hyväksytään yhdistyksen toimintasuunnitelma vuodelle 2020
7. Määrätään johtokunnan palkkiot sekä toimikuntien jäsenten palkkiot ja luottamustehtäviin valittujen matkakorvaukset seuraavaksi kalenterivuodeksi
8. Hyväksytään yhdistyksen talousarvio vuodelle 2020
9. Valitaan johtokunnan puheenjohtaja, varsinaiset jäsenet ja varajäsenet
10. Valitaan toiminnantarkastajat ja heidän henkilökohtaiset varajäsenensä
11. Muut asiat
12. Kokouksen päättäminen

Etelä-Savon Psykologiyhdistys ry:n toimintasuunnitelma vuodelle 2020

1. Toiminnan painottaminen

Etelä-Savon Psykologiyhdistys painottaa toiminnassaan jäsentensä edunvalvontaa ja osallistuu edustajiensa kautta Psykologiliiton toimintaan. Yhdistys järjestää jäsenilleen mahdollisuuksia koulutuksiin tai muuhun vapaamuotoiseen toimintaan alueellaan. Yhdistys jatkaa hyvin alkannutta yhteistyötä Pohjois-Savon psykologiyhdistyksen kanssa.

Näkyvyyttä yhdistykselle ja ammattikunnalle pyritään saamaan valitsemalla vuoden eteläsavolainen psykologi joka toinen vuosi. Tämä valinta tehdään parillisina vuosina. Myös yleisöluennon järjestäminen psykologian saralta on mahdollinen.

Toimintavuoden aikana pyritään edelleen miettimään, millä keinoin jäsenistöä voidaan aktiivoida ja saada mukaan myös johtokunnan jäseniksi.

2. Hallinto ja talous

1. Varsinaiset kokoukset

Yhdistys kokoontuu kevät- ja syyskokoukseen, joissa linjataan toimintaa ja valitaan yhdistyksen edustajia liiton toimintaan.

2. Johtokunnan toiminta

Johtokunta on yhdistyksen toimeenpaneva elin ja toimii sääntömääräisten kokousten antamien suuntaviivojen mukaisesti. Johtokunta kokoontuu jäsentensä keskenään sopimalla tavalla tarvittaessa.

3. Varojen hankinta ja käyttö

Yhdistyksen taloudellinen tilanne on vakaa. Talouden perustana ovat Psykologiliiton maksamat jäsenpalautukset jäsenten suorittamista liittomaksuista. Lisäksi Psykologiliitolta ja TJS:ltä haetaan avustuksia tilaisuuksien järjestämiseksi tarvittaessa. Yhdistyksen varoja käytetään koulutuksen ja virkistystyön järjestämiseen jäsenistölle sekä tiedottamiseen ja kokouskuluihin.

Yhdistyksen jäsenet voivat hakea yhdistykseltä pientä avustusta ammatillisiin koulutuksiin, mikäli työnantaja ei maksa kaikkia koulutuskuluja.

3. Palkkapolitiikka ja edunvalvonta

Edunvalvontaan liittyvistä asioista järjestetään tiedotus- sekä keskustelutilaisuuksia tarvittaessa. Yhdistyksen palkkavastaava toimii yhteyshenkilönä kuntasektorin palkkaustyöryhmässä. Järjestövalmius pidetään jatkuvasti yllä.

4. Koulutus

Yhdistyksen kevät- ja syyskokousten yhteydessä voidaan järjestää koulutustilaisuudet. Myös muuhun vuodenaikaan ja yhteistyössä toisen yhdistyksen kanssa järjestettävä koulutus on mahdollinen.

5. Tiedotus

Johtokunta voi harkintansa mukaan julkaista Empauttaja-jäsenlehteä sähköisessä muodossa. Lisäksi lähetetään tiedotteita sähköpostitse tarvittaessa. Empauttajassa julkaistaan toimintasuunnitelmat ja -kertomukset sekä tiedotetaan yhteisistä tilaisuuksista. Lisäksi jäseniltä toivotaan kirjoituksia mm. ammattiasioihin liittyen.

Yhdistyksellä on omat kotisivut Psykologiliiton sivujen yhteydessä. Yhdistyksen kotisivuilta löytyy niin historiaa kuin ajankohtaista tietoa toiminnasta sekä yhteystiedot. Lisäksi yhdistyksen Facebook-ryhmässä tiedotetaan ajankohtaisista asioista.

6. Virkistys

Kevät- ja syyskokousten yhteydessä voidaan järjestää myös virkistystoimintaa mahdollisuuksien ja kiinnostuksen mukaan. Alueittain (Mikkeli, Savonlinna, Pieksämäki) on mahdollisuus järjestää pienempimuotoisia after work -tapaamisia, opintopiirejä tai saunailtoja, joita yhdistys voi tukea. Edellä mainituilla alueilla on omat Whatsapp ryhmänsä, joiden kautta on sovittu alueellisia vapaamuotoisia tapaamisia mm. päiväkahvien tai keilaamisen merkeissä.

Etelä-Savon Psykologiyhdistys ry:n talousarvio vuodelle 2020

VARSINAINEN TOIMINTA

Varsinaisen toiminnan tuotot

Avustukset	500
Vuosikokoustulot	100
Johtokunnan tulot	0
Tiedotus- ja toimistotulot	0
<u>Varsinaisen toiminnan tuotot yhteensä</u>	<u>600</u>

Varsinaisen toiminnan kulut

Koulutus- ja virkistystoiminnan kulut	-2500
Johtokunnan kokoukset	-1060

Vuosikokouskulut	-1100
Lahjoitukset ja muistamiset	-100
<i>Muut hallintokulut</i>	
Tiedotus- ja toimistokulut	-200
Pankkikulut	-140
<u>Varsinaisen toiminnan kulut yhteensä</u>	<u>-5100</u>
VARSINAISEN TOIMINNAN TUOTTO-/KULUJÄÄMÄ	4500
VARAINHANKINTA	
<i>Varainhankinnan tuotot</i>	
Jäsenmaksutulot	4500
<u>Varainhankinnan tuotot yhteensä</u>	<u>4500</u>
<i>Varainhankinnan kulut</i>	
Jäsenmaksukulut	0
<u>Varainhankinnan kulut yhteensä</u>	<u>0</u>
VARAINHANKINNAN TUOTTO-/KULUJÄÄMÄ	4500
SIJOITUS- JA RAHOITUSTOIMINTA	
<i>Sijoitus- ja rahoitustoiminnan tuotot</i>	
Korkotuotot	1
<u>Sijoitus- ja rahoitustoiminnan tuotot yhteensä</u>	<u>1</u>
<i>Sijoitus- ja rahoitustoiminnan kulut</i>	
Lähdevero	-1
<u>Sijoitus- ja rahoitustoiminnan kulut yhteensä</u>	<u>-1</u>
SIJOITUS- JA RAHOITUSTOIMINNAN TUOTTO-/KULUJÄÄMÄ	0
SATUNNAISET ERÄT	
<i>Satunnaiset tuotot</i>	0
<u>Satunnaiset tuotot yhteensä</u>	<u>0</u>
<i>Satunnaiset kulut</i>	0
<u>Satunnaiset kulut yhteensä</u>	<u>0</u>
SATUNNAISET ERÄT YHTEENSÄ	0
<u>TILIKAUDEN TULOS</u>	<u>0</u>

Tunnelmia Savon psykologien kesäpäivästä Savonlinnassa

Yhteistyötä Etelä- ja Pohjois-Savon psykologien kesken aloiteltiin jo alkuvuodesta vierailulla Kuopioon. Elokuun 24. päivänä oli meidän yhdistyksemme vuoro isännöidä yhteistä tapaamista. Savon psykologien kesäpäivä starttasi puolilta päivin aurinkoisessa säässä Savonlinnan satamassa, kun melkein parikymmentä psykologia nousi höyrylaivan kyytiin. Risteilyn alussa yhdistyksien puheenjohtajat Niina Hohti ja Noora-Maria Ahl toivottivat kaikki tervetulleiksi ja kuohujuoma kupli lasissa yhtä iloisesti kuin puheensorina kollegojen kesken. 1,5 tunnin risteilyn aikana oli hieno tilaisuus kuulla vanhojen tuttu-
jen kuulumisia ja tutustua uusiin. Reipas, mutta onneksi lyhyt sadekuuro sai hetkeksi etsimään suojaa sisätiloista, mutta sen jälkeen saimme ihailia upeaa järviluontoa ja Olavinlinnaa auringonpaisteessa.





Risteilyn jälkeen poikkesimme Savonlinnan torilla ja siitä siirryimme ravintola Perlina di Casteloon myöhäiselle lounaalle tai aikaiselle päivälliselle, mikä kenenkin päivärytmiin sopi. Kolmen ruokalajin aikana oli hyvä mahdollisuus jatkaa keskusteluja, joiden aiheet risteilivät ainakin psykologin työssä, organisaatioiden kiemuroissa, yhdistystoiminnassa ja monessa muussa mielenkiintoisessa aiheessa. Yhteisen ruokailun jälkeen osa suuntasi vielä tutustumaan tarkemmin Olavinlinnaan. Yhteisessä tapaamisessa virisi keskustelua yhteistyön jatkamisesta. Jäsenmäärältään pienten alueiden yhdistysten voi olla vaikea saada yksin esimerkiksi koulutuksia järjestetyksi, mutta entä jos yhdistettäisiin voimat Etelä- ja Pohjois-Savon ja Pohjois-Karjalan kesken? Tästä yhteistyöstä kuullaan toivottavasti lisää ensi vuonna!



Teksti ja kuvat: Malla Laamanen

Opintonurkka: Suomalainen eroseminaari -ohjaajakoulutus

”Kirjoita viisi asiaa, joista itsessäsi pidät”

Ei ole ihan helppo tehtävä, edes ilman erokriisiä. Suomalaisen eroseminaarin ohjaajakoulutuksessa me koulutettavat pääsemme sekä kotitehtävien että lähijaksojen toiminnallisten ja kirjoitustehtävien kautta kokemaan samanlaisia juttuja kuin meidän tulevien eroseminaariemme osallistujat. Viime koulutusjaksolla Pitskun kulttuurikirkossa tutkimme Marianna Stolbow’n johdolla erosurua ja –vihaa kuvin, kirjoittaen ja keskustellen. Kotitehtävänä olimme saaneet kirjata ylös mieluisia asioita itsessä ja tuoneet mukamme valokuvan, jossa tämä hyvä näkyy.

Suomalainen eroseminaari ei ole terapiaryhmä vaan työryhmä. Seminaari kokoontuu yhteentoista kolme tuntia kestävään ryhmätapaamiseen ja tapaamisten välillä jokainen tekee aiheeseen liittyviä kotitehtäviä. Tarkoitus on tehdä erosta oppimiskokemus. Osallistujat pääsevät ohjaajien ja ryhmäläisten tuella käymään läpi parisuhdehistoriaansa, omia valintojaan ja erotarinaansa. Sama syy, joka on alun perin tuonut puoliset yhteen, voi lopulta olla syy parisuhteen päättymiseen. Tärkeää on nähdä, että parisuhteella on ollut tarina, jonka toinen osapuoli minä olen ollut; olen ollut aktiivisesti vaikuttamassa parisuhteen dynamiikkaan.

Ryhmän ehkä arvokkain anti on vertaistuki. Ryhmällä on keskeinen merkitys eroseminaarilaisten itsetuntemuksen ja itsetunnon parantamisessa. Vertaisella on lisäksi paras ymmärrys eroon liittyvistä tunteista ja siitä, miten niiden kanssa pärjää. Eroseminaariin osallistuminen tuo muihin ihmissuhteisiin tilaa myös muuhun kuin eroaiheen pohtimiseen.

Jyväskyläläinen psykologi Kari Kiianmaa toi amerikkalaisen Bruce Fisherin Jälleenrakennusseminaarit Suomeen jo 1990-luvulla. Suomalainen eroseminaari on Kiianmaan ja Marianna Stolbow’n 2010-luvun suomalaiseen eroauttamiseen päivittämä malli. Uskottomuus, uusperhe, yksinäisyys ja eron jälkeinen vanhemmuus saavat aiheina aikaisempaa enemmän tilaa, mutta edelleen keskeisiä ovat monet fisheriläiset eroteemat ja eroprosessiin liittyvät tunteet. Riittävä eron käsittely auttaa aikuista tukemaan lastaan haastavassa tilanteessa ja kasvamaan eron jälkeiseen vanhemmuuteen. Eroseminaarin päättyessä osallistujalla on paitsi paljon ymmärrystä menneestä, myös katse suunnattuna tulevaisuuteen.

Suomalainen eroseminaari järjestetään Mikkelissä kaksi kertaa vuodessa. Eroseminaarin toteuttavat Perheasiain neuvottelukeskus, Viola ry. ja Essote. Tietoa eri puolilla maata järjestettävistä eroseminaareista löytyy osoitteesta www.suomalaineneroseminaari.fi.

Lukemista: Fisher B. Jälleenrakennus, kun suhteesi päättyy, Kehityksen avaimet 1992 tai Stolbow M. Erosta eteenpäin, WSOY 2014

Kirjoittaja: Eija Torniainen



Etelä-Savon Psykologiyhdistys on Facebookissa!

Yhdistyksellä on oma Facebook-ryhmä. Ryhmään kuuluminen edellyttää jäsenyyttä yhdistyksessä, mikä tarkistetaan jäsenihteerillä olevasta jäsenluettelosta. Ryhmä mahdollistaa yhdistyksen tapahtumista ja toiminnasta tiedottamisen sekä yhteydenpidon jäsenten kesken. Ryhmässä jäsenet voivat myös esittää toiveita ja ehdotuksia johtokunnalle.

Tule mukaan!

Yhdistyksellä on omat WhatsApp-ryhmät Mikkelissä, Savonlinnassa ja Pieksämäellä!



WhatsApp-ryhmät toimivat hyvin kaikkeen matalan kynnyksen tapaamisedotteluun, ryhmässä voi ehdottaa siis vaikka kahvittelua, urheilua, lukupiiriä tai neulontapiiriä, illanviettoa, mitä vaan ja milloin vaan.

Yhdistyksellä on omat ryhmät Savonlinnassa, Mikkelissä ja Pieksämäellä - liity ihan mihin ryhmään tai useampaankin sen mukaan missä kaupungissa liikut. WhatsApp ei korvaa ilmoituksia sähköpostissa ja Facebookissa, mutta tämä kanava on kaikkien paikallisten psykologien käytössä eikä edellytä yhdistykseen kuulumista. WhatsApp on myös ehkä useamman käytössä kuin Facebook - ja helposti saatavilla niin puhelimella kuin tietokoneellakin.

Linkit ryhmiin liittymisiin löytyvät yhdistyksen Facebook-sivulta, mutta mikäli et käytä Facebookia, ota yhteyttä yhdistyksen tiedostusvastaavaan Malla Laamaseen tai puheenjohtajaan Niina Hohtiin, niin saat ohjeet liittymiseen.

Liity WhatsApp-ryhmään ja pysyt entistä paremmin yhteydessä alueesi kollegoihin!

Osoitteenmuutoksen ilmoittaminen liittoon

Osoitteenmuutokset tehdään suoraan Psykologiliiton jäsensihteerille Tarja Koivuniemelle p. (09) 6122 9133 tai tarja.koivuniemi@psyli.fi

Psykologiliitto tiedottaa asioista sähköpostin välityksellä, joten ilmoita hänelle myös sähköposti-osoitteesi.

Opintoavustuksien myöntäminen

Etelä-Savon Psykologiyhdistys ry myöntää jäsenilleen johtokunnan päätöksellä ja talousarvion puitteissa koulutusavustuksia ammatilliseen jatko- ja täydennyskoulutukseen. Johtokunta tekee päätöksen tapauskohtaisesti harkinnan ja käytettävissä olevien määrärahojen puitteissa.

1. Avustuksia myönnetään ammatillisten valmiuksien kehittämiseen.
2. Avustuksia voidaan myöntää vain silloin, kun työnantaja ei tue koulutusta täysimääräisesti.
3. Samaan koulutukseen voi saada avustuksen vain kerran, vaikka koulutus kestäisi useamman vuoden.
4. Sama henkilö ei voi saada avustusta peräkkäisinä vuosina.
5. Johtokunta harkitsee avustuksen suuruuden tapauskohtaisesti. Avustus on enintään 200 euroa koulutuksen laajuuden ja hinnan mukaan.
6. Avustuksen saanutta pyydetään välittämään tietoa koulutuksen annista Empauttaja -lehdessä.

Vapaamuotoinen hakemus, josta selviää koulutuksen tavoite, järjestäjä, kesto, kulut sekä työnantajan osuus rahoituksesta, toimitetaan yhdistyksen jäsensihteerille.

Etelä-Savon Psykologiyhdistyksen johtokunta 2019

<i>Varsinaiset jäsenet:</i>	<i>Varajäsenet:</i>
Puheenjohtaja Niina Hohti työ: koulupsykologi, Pieksämäen kaupunki p. 044 588 2409 niina.hohti@pieksamaki.fi	
Varapuheenjohtaja ja jäsensihteeri Hanna Lukkarinen työ: Juvan hyvinvointikeskus p. 0400 718896 hanna.lukkarinen@essote.fi	Heidi Kurki työ: Lastenpsykiatrian vastaanotto / pikkulapsivastaanotto, Essote p. 050 311 7087 heidi.kurki@essote.fi
Sihteeri Niina Finell työ: koulupsykologi, Savonlinnan kaupunki p. 044 417 4214 niina.finell@savonlinna.fi	Katriina Niilo-Rämä työ: Lastenpsykiatrian vastaanotto / pikkulapsivastaanotto, Essote p. 044 7942 340 katriina.niilo-rama@essote.fi
Tiedotusvastaava Malla Laamanen työ: Etelä-Savon TE-toimisto p. 02950 44073 (työ) laamanen.malla@gmail.com	Miika Väisänen työ: koulupsykologi, Savonlinnan kaupunki p. 044 417 4211 miika.vaisanen@savonlinna.fi
Taloudenhoitaja Liisa Martikainen työ: Nuorisopsykiatrinen poliklinikka, Sosteri p. 044 4172837 liisakatariina.martikainen@sosteri.fi	