

Valtakunnallinen väkivaltatyön seminaari
17.-18.9.2015

Alaseminaari

**Myötätunto kuormittaa ja vahvistaa –
työntekijä ja työyhteisö vaikuttajina?**

Leena Nissinen
Psykoterapeutti, työnohjaaja
www.acoma.fi

Syvä lähde

**Brian Miller The Deep Well: A Practice Model for Reducing Compassion Fatigue by Effecting Clinician Experience of Providing Trauma Treatment.
Lastensuojelun kongressi San Diegossa 2015.**

- traumatyön kielteisten vaikutusten vaientaminen on riskialtista
- myös positiiviset ilmiöt yhtä totta: emotionaalisesti vaativasta työstä voi nauttia, sillä on hyviä merkityksiä, työ on tärkeää
- myötätuntouupumuksen säätelyn interventioilla ei tule lisätä mielikuvaa ilmiöstä, joka on pelottava ja johon ei voi vaikuttaa
- usein MTUsta puhutaan filosofisesti, mutta vaikuttaminen on mahdollista käytännöllisillä toimilla ja taidoilla, joiden vaikutuksista on todistettua näyttöä

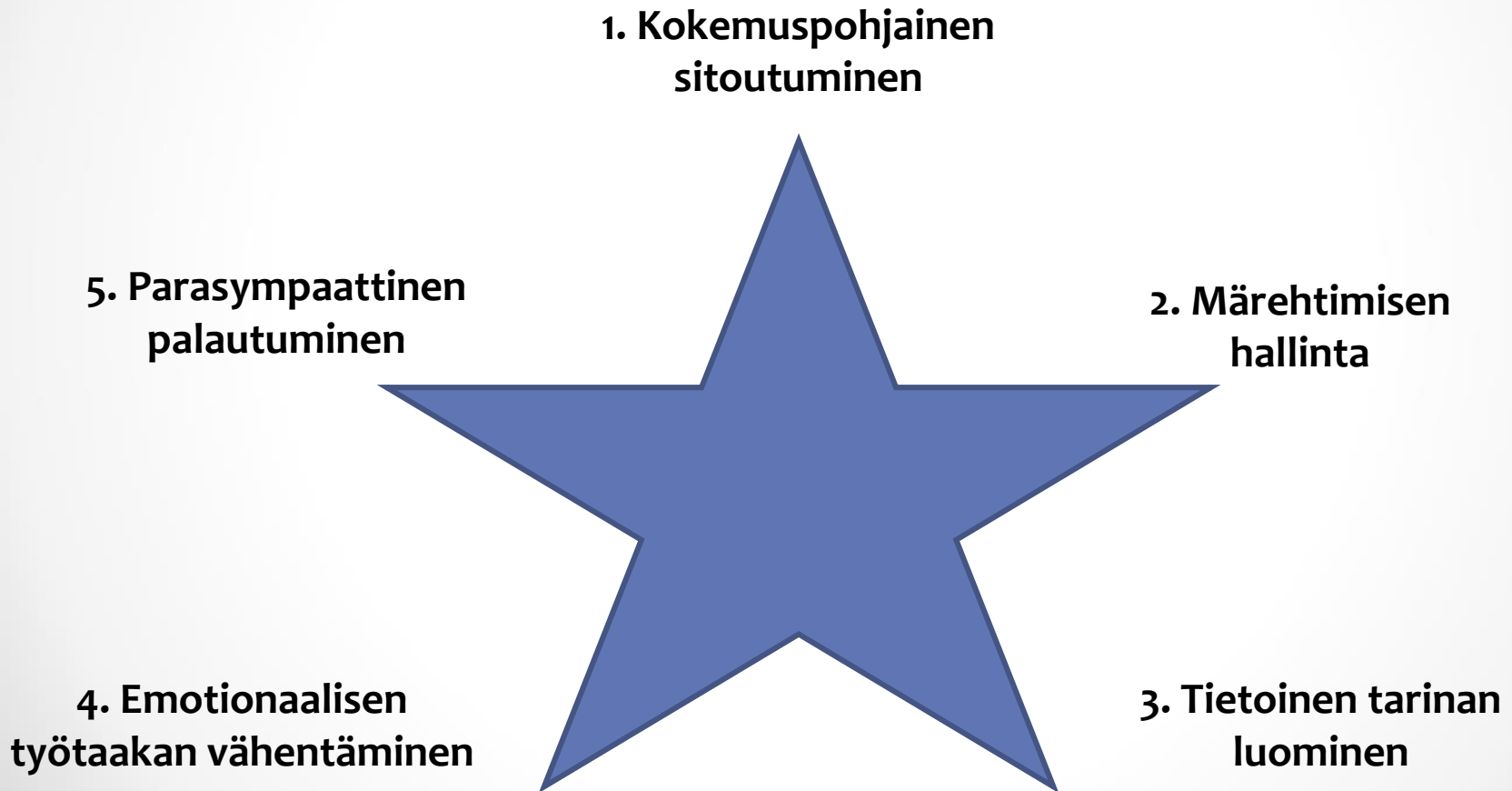
Henkisen kuormituksen yhteydessä puhutaan suojautumisesta

Miller: Psykologista suoja ei tarvita. Aivan kuin työn vaikutukset olisivat kuin radioaktiivista säteilyä, joka on vaarallista ja jolta pitää suojautua tehokkaasti.

→ Jos työ tuottaa raskaita reaktioita, se on tehty oikein. Tärkeää on, miten reaktioita säädellään niin, etteivät ne jää pysyviksi olotiloiksi ja aiheuta seurannaisongelmia yksilöissä ja yhteisöissä

Viisivaiheinen vaikuttaminen

Brian Miller 'The Deep Well'



1. Kokemuspohjainen sitoutuminen

- työntekijät, jotka kieltäytyvät interventioista, ovat suurimmassa vaarassa
 - "jos kiellät tunteiden olemassaolon, saat kokea ne"; on opittava metabolisoimaan tunteet = tunteiden tunteminen, merkitysten ajatteleminen ja pois luovuttaminen
- tärkeää on tunteiden tiedostaminen, normalisointi
 - työ on mitä se on, sen emotionaalinen vaativuus ei muutu
- työ on vastaanotettava sellaisenaan ja havainnoitava itseä ja yhteisöä tietoisesti, myötätuntoisena itseä ja työtovereita kohtaan

Kokemuspohjaisessa sitoutumisessa
keskeistä:

TUNNUSTAMINEN
TIEDOSTAMINEN
NORMALISOINTI

2. Märehtimisen hallinta

- normaali nisäkäs (eläimet) elää uhan ja jatkaa elämäänsä, mutta ei-normaali nisäkäs ihminen säilyttää tarinat mielessään
- tunteet tulevat, voimistuvat ja häviävät, mutta kokemusten ajattelemisen ei häviä → tarinat jäävät mieleen, seuraavat kotiin
- märehtiminen toistaa kielteisiä tarinoita

**Tarinat sinänsä eivät uuvuta, vaan se
että ne muistetaan.**

Sekä keho että mieli säilövät ja muistavat tarinoita.

2. Märehtimisen hallinta jatk.

- mitä enemmän märehtimistä, sitä vähemmän luovaa ongelmanratkaisua
- märehtiminen perustuu tuomitsemiseen → eliminoi tuomitsemisen, vähennä abstraktia ajattelua ja lisää tehtäväkeskeistä ajattelua
 - jos huomaat märehtimistä, lopeta ajatusten harhailu; hallitsemattomilla ajatuksilla on taipumus pysähtyä negatiiviseen → lisää tietoisesti ammatillisen osaamisen, myönteisesti tehtävien ja saavutusten ajattelua
- tietoisesta olemisesta ja ajattelusta seuraa ajatuksellinen järjestys ja kokemus työstä muuttuu → sisäistä kokemusta voi säädellä ajattelutapojen hallinnalla

3. Tietoinen tarinan luominen

- minkälaista tarinaa kerromme työstä?
- intensiivinen, emotionaalisesti haastava työ tarvitsee tietoisesti tuotettuja, koostavia tarinoita
 - = mihin kokemukset liittyvät, mitä ne merkitsevät, mistä kertovat, mikä on kokonaistarina ja tarinan kuulemisen "hyöty"
- asiakkaan tarinat on muistettava, se on perustehtävä, mutta työntekijä voi muuttaa tarinan ajattelemisen ja kertomisen tapaa
 - Huom! Sijaisresilienssi ja asiakkaalta oppiminen

3. Tietoinen tarinan luominen jatk.

- kohtuuttomat tarinat → työntekijät tarvitsevat
 - a) intensiivistä sitoutumista**; sano itsellesi: 'ammattillinen tietotaitoni on riittävää, pystyn ja kykenen'; tiedosta, mikä työssä on mahdollista ja mikä ei = realismi ja riittävyys
 - b) kyynisyyden välttämistä**, vaikka sitä olisi ympärillä paljon, muista: emotionaalisesti raskasta työtä arvostetaan – se on merkittävää, mitä teet!
 - c) hyvin tehdyn työn ja työn ilon tunnistamista** → työn katselemista myönteisistä näkökulmista, mikä muuntaa emotionaalisen stressin kestäväksi
- kun työssä on vahvoja tilanteita:
 - a) reflektio; puhu merkityksistä,
 - b) käytä työnohjausta,
 - c) puhu työpaikalla toistuvasti henkisestä kuormittumisesta ja sijaiskestävyydestä

4. Emotionaalisen työtaakan vähentäminen

- Muista empatian ja myötätuntoisuuden hyvät vaikutukset!

Mistä emotionaalinen työtaakka tulee:

- asiakassuhteesta sekä työyhteisön ilmapiiristä
- asiakkaan/keskustelukumppanin käytös, tarinat, maneerit ja toimintatavat tunkeutuvat työntekijän emotionaalisen kokemisen alueelle
→ syntyy tulkintoja ja epäedullisia selviytymispyrkimyksiä

Asiakas/keskustelukumppani:

loukkaa, halveksuu, vähättelee,
kontrolloii, ottaa työntekijän
hallintaansa,
ihailee ja hylkää



Työntekijä:

tuntee itsensä mitättömäksi,
epäonnistuneeksi,
osaamattomaksi,
surkeaksi,
ihailluksi ja petetyksi

4. Emotionaalisen työtaakan vähentäminen jatk.

- Tutki omaa traumahistoriaa ja sen vaikutusta vuorovaikutukseen;
 - Ole itsetutkiskelussa armollinen ja myötätuntoinen itseäsi kohtaan!
- Pyydä ja anna palautetta
- Muista työn vaikuttavuus
- Älä kiellä työn sisällön emotionaalista intensiteettiä
- Vähennä märehтимistä
- Harjaannu "uudenlaisten tarinoiden" kertojana
- Pidä yllä ammatillisuutta, tue yhteisöllisyyttä

5. Parasymptaattinen palautuminen

Luo työhösi:

- hyvä emotionaalinen tila
 - kun olo on kiihtynyt, tarvitaan aktiivista fyysistä toimintaa
 - maaduttaminen: seiso tukevasti alustalla, nosta kumaraan mennyt ryhti suoraksi ja hengitä
 - toteuta 10 minuutin hengähdyksiä asiakkaiden/tilanteiden välillä
 - luo liikettä työpäivään – esim. venyttely, käy lounaalla ulkona, hae valoa ja auringonpaistetta tauoilla
 - pysähdy joka päivä 20 min hiljaisuuteen
 - vältä eristäytymistä – muista hyvät ihmissuhteesi
- keskinäinen tuki: tukekaa toisianne pitämään yllä järkevää työtahhtia (esim. haastavien asiakkaiden tai tehtävien määrä/päivä!)
- keskustelkaa kuormittumisesta ja voimaantumisesta työssä ammatillisesti, sallivasti ja avaramielisesti

0-SEKTORI MIELEN JA KEHON TASAPAINOTTAJA

Atte Varis (psykologi, SPR, Diacor)

Oma henkilökohtainen tila, jossa ei vaatimuksia

Ei velvoitetta tehdä työtä, harrastaa, virkistäytyä, uusiutua

Ei vaatimusta olla ahkera, fiksu, jaksava, tukeva

Tyhjää olemista omalle itselle – omien tarpeiden kuuntelua ja toimimista niiden hyväksi