

Valtakunnallinen
väkivaltatyön seminaari
17.-18.9.2015

**Myötätunto työssä:
myötätunnon myönteinen vaikutus ja
myötätuntouupumisen riski**

*Leena Nissinen
psykoterapeutti, työnohjaaja
www.acoma.fi*

Myötätunto

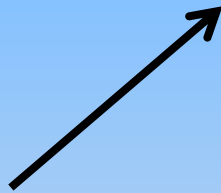
(Anne Birgitta Pessi: "Myötätunto onnen lähteenä". Kirjassa Uusitalo-Malmivaara (toim.) Positiivisen psykologian voima. PS-kustannus.Juva.2014.)

- Myötätunto on mukana elämistä, jakamista, kohtaamista, vahvistamista, ihmisyyttä
- Jakaminen ei suuntaudu vain murheisiin, vaan myös intohimoon, riemuun, innostukseen ja iloon.
- Autetuksi tulemisen tunne syntyy työntekijän myötätuntoisista viesteistä.

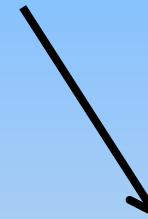
- Myötätunto lisää työn mielekkyyttä, myönteisiä ajatuksia työn vaikuttavuudesta.
- Toivo. Optimismi.
- Työmotivaatio vahvistuu - flow!
- Kestävyys (resilienssi).
 - Resilienssi on kykyä palautua muutoksista ja vastoinkäymisistä. Kykyä löytää rauhoittavia ja eteenpäin vieviä ajatuksia; ammatillinen ajattelu vahvaa. Kykyä tuntea erilaisia tunteita tasapainoisesti ja säilyttää itseluottamus. Kykyä elää ihmissuhteissa.

Myötätunto kuormittaa

**KOHTAAMINEN,
VASTAVUOROINEN
VUOROVAIKUTUS**



**MAAILMAN- JA
IHMISKUVAN KIELTEISET
MUUTOKSET, LUOTTAMUS,
TURVALLISUUS, KUNNIOITUS
KÄRSIVÄT**



**TYÖNTEKIJÄLLE
SIIRTYY AJATUKSIA,
TUNTEITA,
TULKINTOJA,
MERKITYKSIÄ**

Myötätunto kuormittaa – työntekijää eivät kuormita tarinat sinänsä, vaan muutos kokevana ihmisenä

PESSIMISMI,
ERISTÄYTYMINEN,
AMMATILLISUUDEN
KYSEENALAISTAMINEN,
LOPPUUNPALAMISEN
RISKI

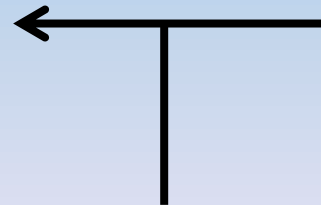


KOHTAAMINEN,
VASTAVUOROINEN
VUOROVAIKUTUS

EMPATIA,
EMOTIONAALINEN
TARTUNTA



MAAILMAN- JA IHMISKUVAN
KIELTEISET MUUTOKSET.
LUOTTAMUS, TURVALLISUUS,
KUNNIOITUS KÄRSIVÄT

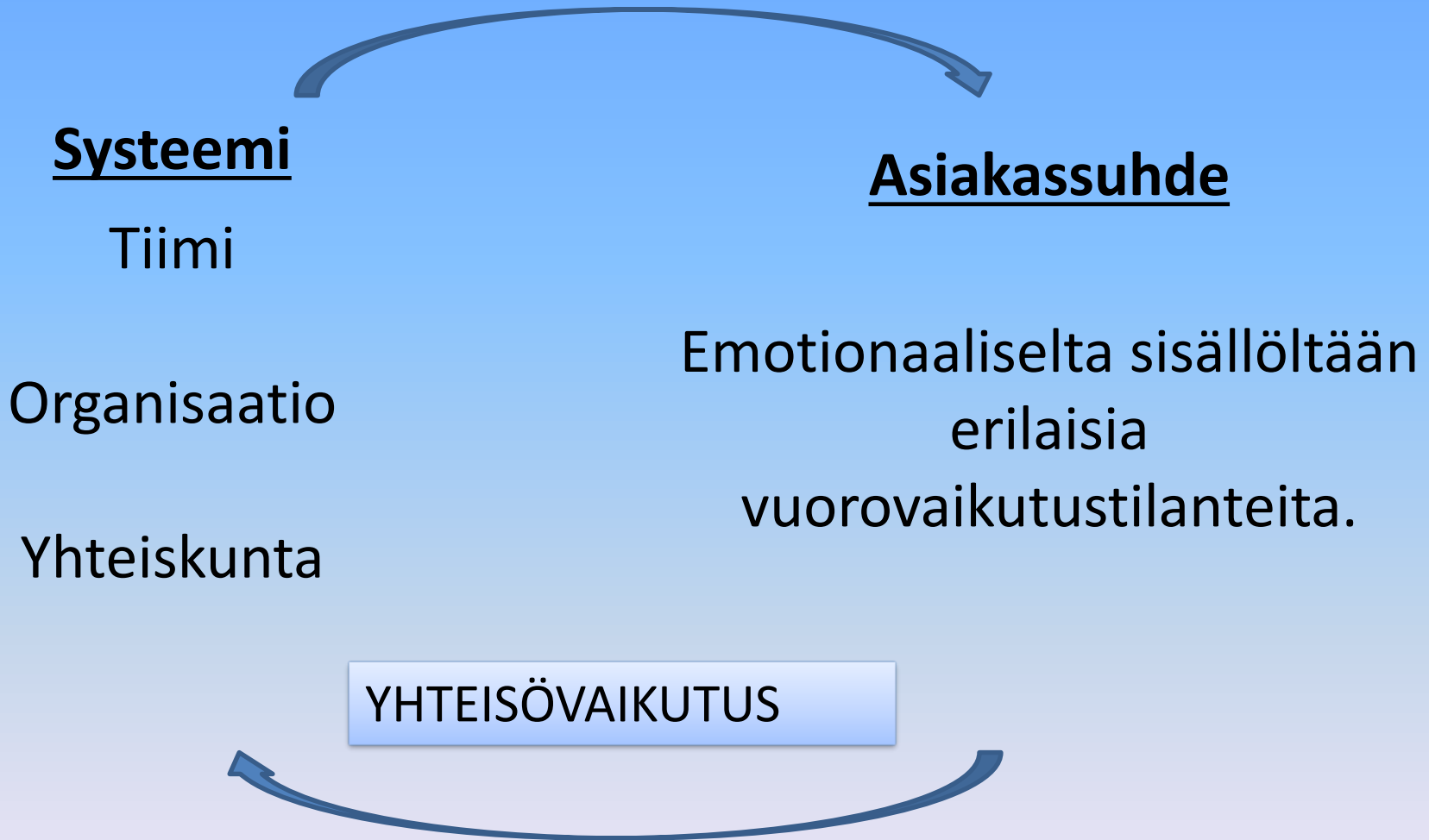


SIJAISTRAUMAN
KEHITYS

TYÖNTEKIJÄLLE SIIRTYY
AJATUKSIA, TUNTEITA,
TULKINTOJA,
MERKITYKSIÄ

Työpaikan kompleksinen stressi

(Mukaeltu Patricia Fisher: The Complex Stress)



Työpaikan kompleksisen stressin havainnointi

(Mukaeltu Patricia Fisher: The Complex Stress)

Systemi

Työn sisältö

Perustehtävä tietoisuus

Rakenteet

Johtaminen

Sosiokulttuurinen stressi:

Vuorovaikutuskulttuuri,
luottamus, turvallisuus,
kunnioitus.

Työpaikkakiusaaminen, syrjintä

Asiakassuhde

Emotionaalinen tartunta

Jatkuva henkisen
kestävyyden ja

kuormittumisen dialogi

Kielteiset ja myönteiset
muutokset ajattelussa ja
toimintatavoissa

YHTEISÖVAIKUTUS

Merkkejä myötätuntouupumisen riskistä ja hoitamattoman uupumisen oireita

Figley Charles R (toim.) Treating Compassion Fatigue, Brunner-Routledge, New York, 2002.

Kognitiiviset	Emotionaaliset	Käyttäytyminen	Henkisyys	Ihmissuhteet	Fyysiset	Työssä ilmenevät
<p>Madaltunut keskittymiskyky</p> <p>Alentunut itsekunnioitus</p> <p>Apatia</p> <p>Joustamattomuus</p> <p>Ajan ja paikan tiedostamisen puute</p> <p>Täydellisyyden tavoittelu</p> <p>Vähättely</p> <p>Mieleen tunkeutuvat trauma-ajatukset</p> <p>Itsen tai toisten vahingoittamisajatukset</p>	<p>Voimattomuus</p> <p>Ahdistus</p> <p>Syällisyydentunteet</p> <p>Viha tai raivo</p> <p>Syällisyys</p> <p>Selviytymisestä</p> <p>Sulkeutuneisuus</p> <p>Turtuneisuus</p> <p>Pelot</p> <p>Avuttomuus</p> <p>Surullisuus</p> <p>Masennus</p> <p>Tunteiden vuoristorata</p> <p>Tunne loppuun kulumisesta</p> <p>Ylisensitiivisyys</p>	<p>Kärsimättömyys</p> <p>Ärtyneisyys</p> <p>Vetäytyneisyys</p> <p>Ailahtelevaisuus</p> <p>Taantuminen</p> <p>Nukkumishäiriöt</p> <p>Painajaiset</p> <p>Ruokahalun muutokset</p> <p>Ylivilkkaus</p> <p>Säikähtämisherkyys</p> <p>Onnettomuusalttius</p> <p>Unohtelu</p>	<p>Elämän tarkoituksen kyseenalaistaminen</p> <p>Merkityksettömyys</p> <p>Tyytymättömyys itseän</p> <p>Toivottomuus</p> <p>Jumalan vihaaminen</p> <p>Aiemman uskon kyseenalaistaminen</p> <p>Usko korkeampaan voimaan häviää</p> <p>Voimakas uskonnon epäily</p>	<p>Vetäytyminen</p> <p>Vähentynyt kiinnostus läheisyyteen tai seksiin</p> <p>Epäluottamus</p> <p>Eristäytyminen</p> <p>Lasten ylisuojelu</p> <p>Vihan tai häpeän projisoiminen</p> <p>Suvaitsemattomuus</p> <p>Yksinäisyys</p> <p>Lisääntyvästi ihmissuhdeongelmia</p>	<p>Shokki</p> <p>Hikoilu</p> <p>Kohonnut pulssi</p> <p>Hengitysvaikeudet</p> <p>Jomotukset ja kivut</p> <p>Huimaus</p> <p>Vakavien sairauksien lisääntyminen</p> <p>Muut somaattiset vaivat</p> <p>Immuunijärjestelmän häiriöt</p>	<p>Alentunut moraali</p> <p>Alentunut työmotivaatio</p> <p>Tehtävien välttely</p> <p>Pakkomielleet</p> <p>yksityiskohtiin</p> <p>Apatia</p> <p>Kielteisyys</p> <p>Arviointikyvyn puute</p> <p>Ulkopuolisuus</p> <p>Huono työhön sitoutuminen</p> <p>Henkilöstön ristiriidat</p> <p>Poissaolot</p> <p>Uupuneisuus</p> <p>Ärtyneisyys</p> <p>Kolleegoista etääntyminen</p>

Myötätunto vahvistaa

Hernandez & Killian & Engstrom & Gangsei (2014): Vicarious Resilience, vicarious trauma and awareness of equity in trauma work.

Sijaisresilienssi (SR) on myönteinen prosessi, jossa työntekijän kestävyys vahvistuu kontaktissa asiakkaan kestävyteen (resilienssiin).

- ongelmien todistamisessa SR on aina läsnä potentiaalisena kokemuksena; työssä ollaan toistuvasti yhteydessä asiakkaiden voimavaroihin ja eheytymiseen
- SR on paralleeliprosessi asiakkaan kasvun kanssa, mutta ei ole siitä riippuvainen
- sijaiskestävyyden kehittyminen edellyttää työntekijältä asennetta kuulla, nähdä ja tunnistaa asiakkaan mahdollisuuksia ja vaihtoehtoja sekä avoimuutta oppia häneltä



On suostuttava
ajattelemaan sekä
valoa että varjoa.
Ihmissuhdetyössä
hyvä on yhtä totta
kuin paha.

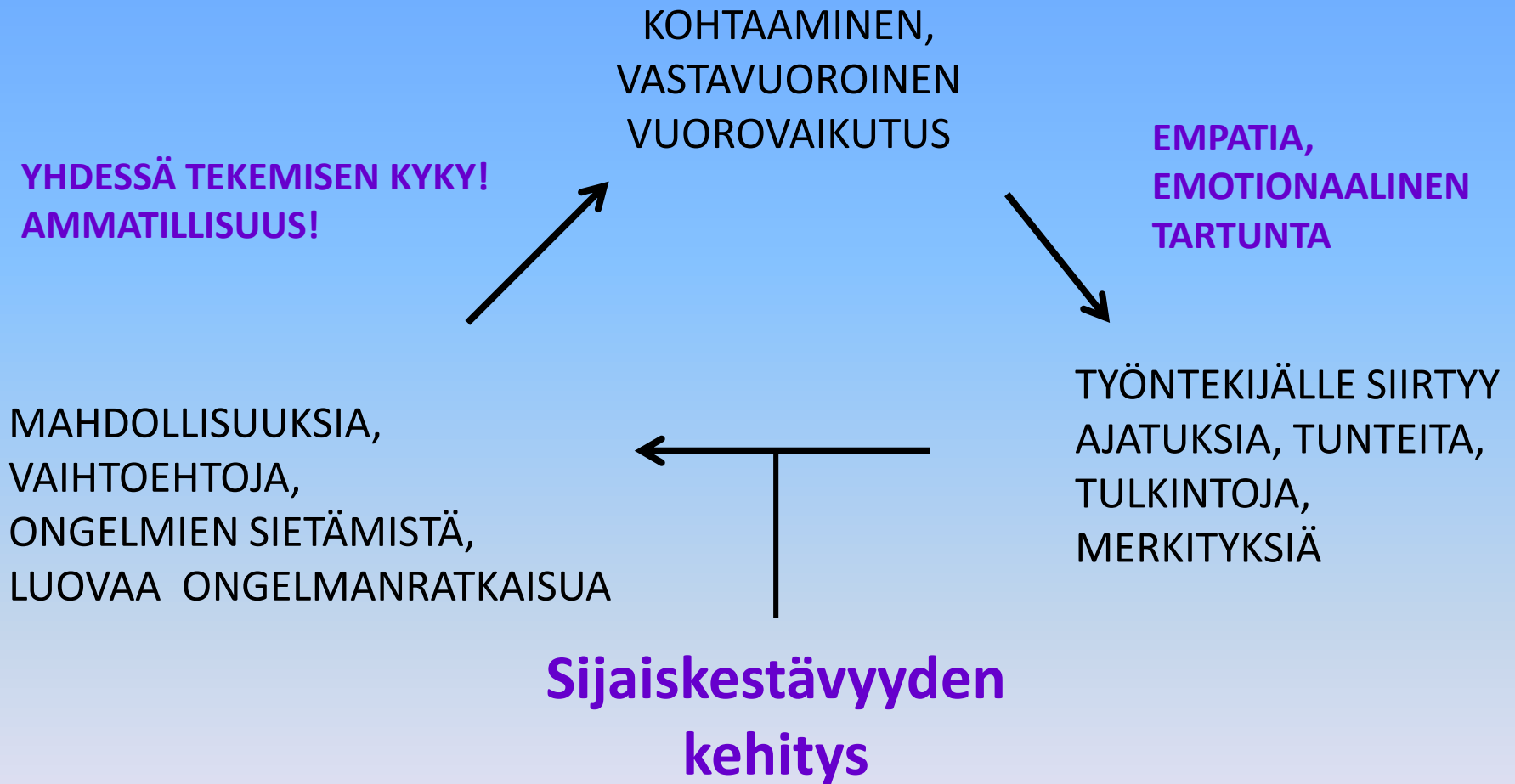
On pohdittava, miten puhun tai puhumme työstä:
ahdistuskeskeisesti vai mahdollisuuksien ja
vaihtoehtojen näkökulmista?

Sijaisresilienssin tunnistamisen kysymyksiä

(Hernández, Engstrom & Gangsei “Exploring the Impact of Trauma on Therapists: Vicarious Resilience and Related Concepts in Training”.)

- ❖ Minkä haasteiden voittamista olet todistanut asiakkaiden tilanteissa?
- ❖ Mitä sellaista asiakas elvytti sinussa, jota haluat vahvistaa ja laajentaa?
- ❖ Mitkä käsitykset itsestäsi ovat muuttuneet positiivisesti asiakkaiden kestävyyttä todistaessasi?
- ❖ Miten näkemyksesi maailmasta ja ihmisestä muuttunut positiivisesti?
- ❖ Miten asiakkaat ovat vaikuttaneet siihen, mitä ajattelet henkisyiden (hengellisyyden) merkityksestä ihmiselle yleensä ja sinulle?
- ❖ Millä tavalla asiakkaiden kestävyiden osoitukset ovat vaikuttaneet siihen, mitä ajattelet työstäsi?
- ❖ Onko asiakkaiden kestävyiden todistaminen vaikuttanut siihen, mitä ajattelet itsesi hoitamisesta?

Myötätunto vahvistaa



MITÄ VOI TEHDÄ?

Itsehavainnointi + yhteishavainnointi.
Ilmiön tunnustaminen ja tiedostaminen.
Ilmiön normalisointi (ei väkivallan, vaan
emotionaalisen kuormittavuuden
normalisointi – kuuluu työhön).
Ammatillinen vuorovaikutus.
Yhteisöllisyyden tukeminen (luottamus,
turvallisuus ja keskinäinen kunnioitus
vuorovaikutuksessa).

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



Työpaikan kompleksisen stressin havainnointi ja kaikkiin osa-alueisiin vaikuttaminen



**TIEDOSTAMINEN, TUNNUSTAMINEN, NORMALISOINTI,
HYVÄ VUOROVAIKUTUS**