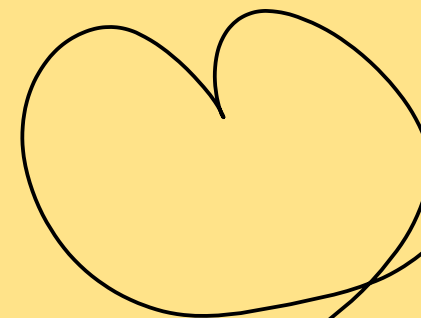


# Toipumisorientaatio ja työkulttuuri

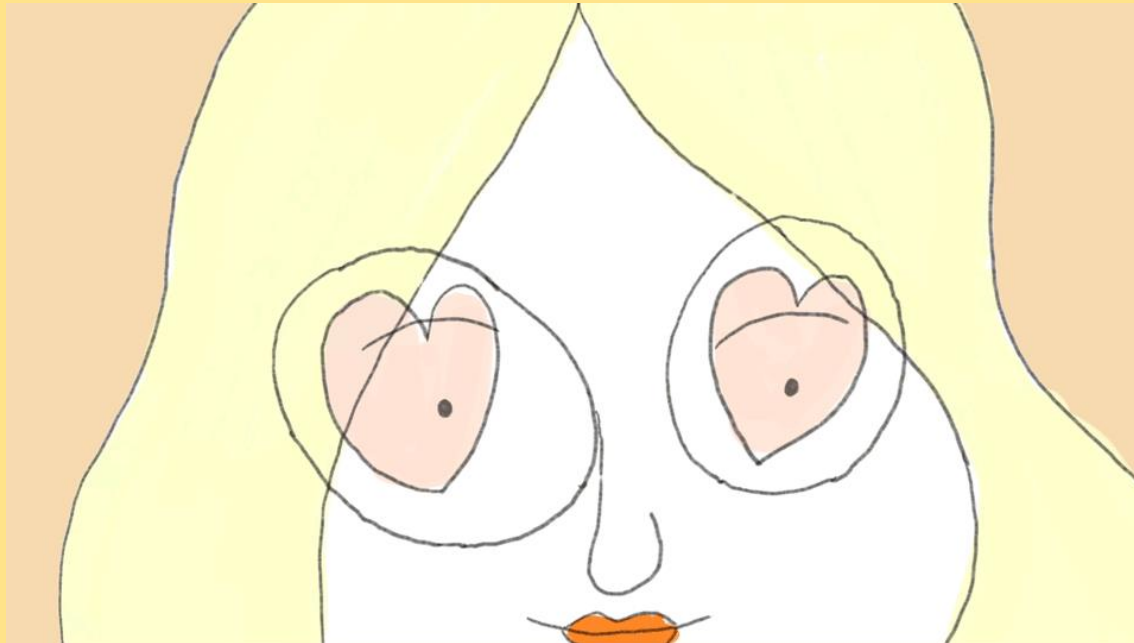
Maria Nuutinen ja Sofia Uuksulainen  
Suur-Helsingin Valkonauha ry, Liisankoti

# Kohtaaminen

*”Sinä olet tärkeä juuri sellaisena kuin olet. Puhumme sinun kanssasi/sinulle, emme sinusta. Tuemme sinua löytämään merkityksellisiä rooleja ja toimintamahdollisuuksia lähiyhteisöissä ja yhteiskunnassa kansalaisena. Saat vertaistukea ja voit toimia vertaistukena halutessasi.”*



Ihmiskäsitys; Ihminen on parhaimmillaan, kun tulee nähdyksi, kuulluksi ja hyväksytyksi sellaisena kuin on, turvasta käsin.



# Toipumisorientaatio ja persoonalla työn tekeminen

Mitä persoonalla tarkoitetaan?

Ihmistä kokonaisena sekä ihmisen koko elämänkaarta

→ Ihminen on koko elämäntarinallaan vuorovaikutuksessa muun maailman kanssa

Miksi tehdä työtä persoonalla?

Työn vaikuttavuus kasvaa, kun asiakassuhde on hyvä

→ Mitä läheisempi suhde sitä parempi lopputulos  
menetelmillä ei ole itsessään mitään merkitystä jos suhde on huono

# Toipumisorientaatio ja persoonalla työn tekeminen

## Mitä se vaatii?

- Itsestään saa ja on hyväkin puhua
- auttaa muutoksessa, osoittaa empatiaa, nöyryyttä, aitoutta, rakentaa suhdetta, auttaja ei ole superihminen
- Tiedostaessa omat pimeät puolensa ei pääse vahingossa, tarkoittamatta satuttamaan asiakasta, vaan niitä voi käyttää hyödyksi
- Käsittelemättömät pimeät puolet kaventavat persoonallisuuden aluetta, jolla työtä tehdään.

# Toipumisorientaatio ja persoonalla työn tekeminen

Portaat turvalliseen ihmistyöhön:

1. Selvitä oma avuntarpeesi – omat pimeät puolet ja sokeat pisteet

→ Hoida ja käsittele niitä

2. Työn perustaitojen harjoittelu – vastaanota palautetta asiakkailta ja työyhteisöltä

3. Oma ihmisuus työssä – mahdollisuus olla haavoittuva ja heittäytyä työhön

# Kohtaaminen

Milloin ja kenen kanssa olet tullut kohdatuksi?  
Mitkä asiat tekivät kohtaamisesta merkitykse-



# Ihanteellisen auttamissuhteen piirteet

- Läheinen yhteistyö
- Yhteiset tavoitteet
- Täydentävä asiantuntijuus
- Molemminpuolinen kunnioitus
- Neuvottelemisen
- Vuorovaikutus
- Rehellisyys
- Joustavuus



# Kohtaaminen – yhdistelmä asenteita ja taitoja

## Asenteet

- Kunnioitus
- Nöyryys
- Empatia
- Hiljainen innokkuus

## Taidot

- Läsnäolon taito
- Myötätunnon taito
- Vuorovaikutus- ja tunnetaidot



# Kohtaaminen – yhdistelmä asenteita ja taitoja

## Kunnioitus

- Aina tasa-arvoinen suhde
- Ehdoton hyvän tahtominen, radikaalimmin rakkaus
- Lämpö ja myönteisyys
- Ei tuomitsemista
- Läsnäolo, keskittyminen toiseen
- Arvostus, silloinkin kuin on eri mieltä
- Annetaan tieto ja taito asiakkaan käyttöön – vastuu ja päätösvalta asiakkaalla

Alemmuuden tunne aina läsnä apua hakiessa, kunnioitus vie pois nöyryytyksen tunteen

→ Kun ammattilainen uskoo asiakkaaseen alkaa asiakaskin uskoa itseensä

# Kohtaaminen – yhdistelmä asenteita ja taitoja

## Aitous

- Avoimuus, rehellisyys, vilpittömyys
- Omien virheiden ja tietämättömyyden tunnustaminen
- Luottamuksellisuus
- Spontaanius
- ilmaisee, että tarpeisiin voidaan vastata avoimesti, luontevasti ja vapaasti (ei väkinäisyyttä tai keinotekoisuutta)
- Johdonmukaisuus (teeskentelemättömyys, ei eri kuvaa itsestään eri tilanteissa)

# Kohtaaminen – yhdistelmä asenteita ja taitoja

## Nöyryys

- Avoimuus
  - Realistinen käsitys itsestä ja mitä voi tarjota
  - Nöyryys pitää läsnäolon asiakkaassa – ammattilainen ei tee itsestään keskipistettä
  - Vastalääke ammatilliselle puolustautumiselle
- = asiantuntijamallin taakse pakeneminen
- Nöyryys on itsemme ja muiden erojen tunnustamista pitämättä kumpaakaan toista huonompana
  - Nöyryys ei ole heikkoutta, huonoa itsetuntoa tai väärää vaatimattomuutta

# Kohtaaminen – yhdistelmä asenteita ja taitoja

## Empatia

- Halu ja pyrkimys samaistua toisen perspektiiviin
- Mukana elämistä ja halua auttaa

“Odotus, että voisimme lähes päivittäin olla yhteydessä inhimillisiin tragedioihin ja iloon ilman, että ne vaikuttaisivat meihin, on yhtä epärealistinen kuin odottaa säilyvänsä vedessä kuivana” -Rachel Naomi Remen



# Kohtaaminen – yhdistelmä asenteita ja taitoja

## Hiljainen innokkuus

- Työn kokeminen merkitykselliseksi ja innostavaksi
- Innostusta ja mielihyvää, joka tarttuu ammattilaisesta asiakkaaseen
- Edistää vuorovaikutusta
- Vastakohtana ammatillinen kylmyys
- Hyväksyttävää olla ylpeä siitä mitä tekee ja tuntea iloa työstä, vaikka siihen kuuluisi raskaita ja surullisiakin asioita
- Valtava voimavara työssä jaksamisessa

# Kohtaaminen – yhdistelmä asenteita ja taitoja

## Läsnäolon taito

- Jakamaton huomio kohdistuu asiakkaaseen
  - ilo toisen olemassaolosta, ”minua on odotettu”
- Kiireettömyys
- aktiivinen kuunteleminen
  - Kaikilla aisteilla ja tunteilla
  - Myös tulevan kuuntelua, sen mikä haluaisi tulla kuulluksi, mutta ei ehkä uskalla
- katseella kannattelu
- Ei pyrkimystä vaikuttaa toiseen, ei selvää päämäärää mihin tähdätään
  - Mahdollistaa intuition ja spontaanit reaktiot
- Tietoisuutta toisen sanattomista ja sanallisista viesteistä

# Kohtaaminen – yhdistelmä asenteita ja taitoja

## Myötätunnon taito

- Myötätunto on empatiaa, halua auttaa ja varsinaista tukemista
  1. Ensin tunnemme miltä toisesta tuntuu (kognitiivinen empatia)
  2. Asetumme hänen asemaansa (emotionaalinen empatia)
  3. Tunnemme halua auttaa (myötätuntoinen motivaatio)
  4. Toimimme auttaaksemme (myötätuntoinen toiminta)

Tavoitteena luoda toiselle turvallinen tila ja ilmapiiri

- Kyky virittäytyä toisen ihmisen tunnetilaan ja toimia intuitiivisesti
- Aistia mitä toinen tarvitsee - Antaa toisen tulla esiin ja halutessaan piiloutua



# Kohtaaminen – yhdistelmä asenteita ja taitoja

## Vuorovaikutus-

- Pulmatilanteiden ratkaiseminen
- Palautteen antaminen
- Ongelmaan tarttuminen
- Selkeä itseilmaisus
- Kuuntelun taito

## ja tunnetaidot

- Omien tunteiden tunnistaminen
- Omien tunteiden säätely
- Omien tunteiden ilmaiseminen sanallisesti
- Toisten tunteiden tunnistaminen
- Toisten tunteiden ilmaiseminen sanallisesti
- Toisten tunteiden säätely

# Työssä jaksaminen

- Innokkuus ja työn merkityksellisyys
- Itsetuntemus
- Työilmapiirin ja työyhteisössä tapahtuvan vuorovaikutuksen merkitys
- Työnohjauksen merkitys



# Työssä jaksaminen

- Persoonalla tekeminen itsessään jo osa ratkaisua työssä jaksamiseen;
- Autoritäärinen työote/ Ammattilaisen rooli on uuvuttava
  - roolissa pysyminen on raskasta
  - virheille/ epäonnistumisille ei ole sijaa
  - tehottomuus, tilanteiden välttely
  - Rehellisyys omista puutteista ja rajallisuudesta on vapauttavaa ja armollista vs. Riittämättömyys

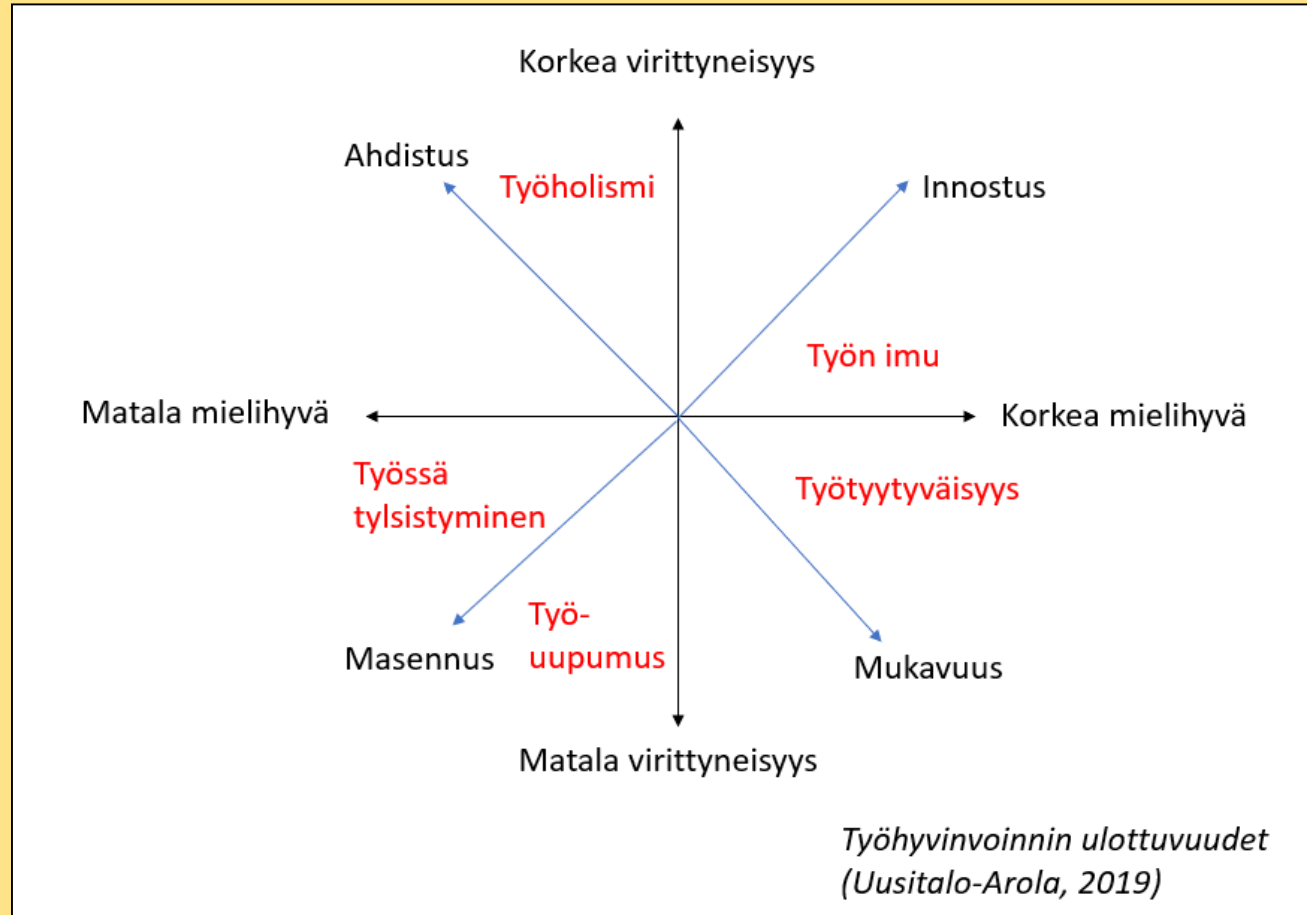
# Työssä jaksaminen

## Innokkuus ja intohimo työtä kohtaan

- Kyynistyminen on vältettävissä
- Sellainen työ missä innostuu – Sosiaalialalla paljon mahdollisuuksia
- Työn merkityksellisyyden löytäminen – Merkityksellisen työn löytäminen
- Omaan työhön vaikuttaminen
- Hiljainen innokkuus



# Työssä jaksaminen



# Työssä jaksaminen

## Itsetuntemus

- Tuntea itsensä ja erityisesti omat pimeät puolet, jotta ne eivät pääse yllättämään
- Tilanne jossa oman persoonan ”puolustettavaa aluetta” on mahdollisimman vähän
- Riittävä määrä suojausta omaa haavoittuvuuteen, mutta ei niin, että luovuus estyy
- Itsetuntemusmenetelmiä on monia;
  - Meillä käytössä Enneagrammi-menetelmä koska on laaja ja monipuolinen itsetuntemusmenetelmä
  - myös muiden persoonallisuustyyppien ymmärtämisen ja empatian kentän laajentamisen myös itsestä erilaisiin ihmisiin

# Työssä jaksaminen

- Työilmapiirin ja työyhteisössä tapahtuvan vuorovaikutuksen merkitys
  - Myötätuntoinen ja myötäintoinen työyhteisö
  - Avoimuus, luottamus, rakkaus
  - Asioiden ja kokemusten yhteisyys
- Työnohjauksen merkitys
  - Työyhteisön ilmapiiriin ja työssä jaksamisen teemat myös työpaikan ulkopuolisen henkilön kanssa, ohjatusti
  - Riittävän usein

# Myötätuntouupumus vai ei?

- Sudenkuoppaana erityisesti ihmissuhdetyössä pidetään myötätuntouupumusta
  - Myötätuntouupumusta ei kannata yrittää estää sillä, ettei enää tuntisi myötätuntoa, vaan, että sen käsittelyyn olisi mahdollisuus, vuorovaikutusta ja rakenteita.
- Kun työyhteisö panostaa myötätuntouupumuksen käsittelyyn on sijaistrauman sijaan mahdollista muodostua myös SIJAISKESTÄVYYTTÄ
- Jatkuvat empaattiset reaktiot johtavat myötätuntouupumukseen vain JOS empatia ei muovaudu teoiksi tai ammattilainen on jostain syystä kyvytön auttamaan
  - Kuitenkin jo ihmisen ja hänen tilanteensa kohtaaminen ja asiakkaan oman toiminnan tukeminen voivat helpottaa uupumusta ja tuottaa hyvää molemmille osapuolille.



Kysymyksiä?

# Lähteet:

- Myötätunnon mullistava voima (Pessi, Martela & Paakkanen toim. 2017)
- Uuvuksissa (Uusitalo-Arola 2019)
- Miten tuke sairaan tai vammaisen lapsen vanhempia (Hilton Davis 1993 suom. 2003)
- Mpnet toipumisorientaation periaatteet viuhka
- GIF:it: ailujulia /@juliaveldmanc <https://giphy.com/juliaveldmanc>