

Myötätuntouppumus ja auttamistyö

Piia Nurhonen, psykoterapeutti, työnohjaaja

villavalke.fi


Piia.nurhonen@villavalke.fi





Erityinen työkenttä – ihminen

- Henkilökohtaiset työvälineet
- Kokemuksellisuus työn keskiössä – ja kokemuksellinen avoimuus välttämätöntä
- Altistumista erilaisille kokemuksille, tarinoille ja tavoille ja tarpeille ihmistenvälisyydessä
- Tunteiden, kokemusten, kokemisen tapojen, tarinoiden virtaa...
 - Montako tarinaa olet työhistoriasi aikana kuullut tai nähnyt?



Muistanko palata omaan näköalaan?

- Myötätunto – yhteyden ja ymmärryksen osoittamisen edellytys
- Samalla altistaa toisen kokemalle – välillinen todistaminen ja kokeminen – voi nostattaa voimakkaitakin reaktioita myös työntekijässä
- Pidänpö huolta myös omasta näköalastani?
- Huolehdkinko siitä, etten vietä liikaa aikaa muiden näköaloissa?



Myötätuntovälitteinen kuorma

- Tunnetartunnat
- Huomaanko, millaisia tunteita päivän aikana minuun "tarttuu"?
- Kuinka pysähdyn ja palaudun?
- Mitä kannan? Mitä tartutan?
- Riskinä emotionaalinen kuluminen ja emotionaalisen avoimuuden kapeutuminen



Myötätuntovälitteinen kuorma

- Myötätuntostressi - jäännösenergiaa empaattisesta vastineesta asiakkaan tilanteeseen + halu auttaa
- Ihmistyön luonnollinen ja välttämätön sivutuote sopivina annoksina
- Myötätuntotyydytys – myötätuntostressin myönteinen tila
- Tunnistanko? Palaudunko?
- Voi johtaa myötätuntouupumukseen kumuloituessaan



Myötätuntouupumus

- Ihmistyön työperäinen riski
- Uupumusta, jonka alkuperä toisten ihmisten kokemukset
- Koskettaa monia ammattiryhmiä, jotka tukevat, hoitavat, ohjaavat ihmisiä työssään
- Pidempi työhistoria ei näyttäisi olevan suoja
- Empatiavälitteisiä traumaattisen stressin oireita
- Loppuun palamisen oireita: emotionaalisen uupumuksen, ammatillisen itsetunnon heikkenemisen, kyynistymisen ja derpersonalisaation
- Mitä enemmän loppuun palamisen oireita, sitä suurempi vaikutus ammatilliseen toimintakykyyn
- Myötätuntostressiä vai uupumusta?
- Vrt. sijaistraumatisoituminen
- Vrt. perinteinen loppuunpalaminen



Empatiavälitteiset traumaoireet

- Oireiden alkuperä toisen ihmisen kokemus
- Traumaattisen tapahtuman uudelleen kokeminen: muistikuvissa, unissa, ahdistus muistuttajien läsnä ollessa
- Välttely/turtuneisuus: pyrkimys välttää asioita, jotka muistuttavat toisen kokemasta, tunteiden väheneminen, etääntyminen muista, kyvyttömyys muistaa tapahtumaa tai osia siitä
- Jatkuva ylivirittyneisyys: vaikeus nukahtaa tai nukkua, ärtymys, keskittymisvaikeudet, psyykinen herkistyminen, säpsähtely ja varuillaan olo



Ammatillisen toimintakyvyn heikkeneminen – pahimmillaan...

- Mustat silmälasit: pessimismi ja kielteisyys
- Emotionaalinen avoimuus kärsii
- Hiljentäminen
- Asiakkaiden tai tiettyjen asiakkaiden välttely ja huono kohtelu
- Työmoraalin ja työmotivaation lasku
- Vetäytyminen
- Vaikeus arvostaa itseä ja muita
- Kyky tukea ja auttaa asiakasta?



Tottuminen vs. turtuminen

"Pitkä työkokemus auttaa, mutta myös turruttaa. Monta kertaa tulee tunne siitä, että elämä on epäoikeudenmukaista. On ahdistavaakin tutustua ihmisten tilanteisiin. Raskaisiin asioihin tottuu ja turtuu. Se ei tietysti ole hyvä asia, mutta luultavasti inhimillinen suoja. Asiat suhteellistuvat liikaakin. Melkein mikään ei tunnu omituiselta ja kaiken pystyy selittämään, ja tämä siirtyy siviilielämäänkin. Toki joskus tulee tunteita, ne käväisevät, ja sitten työ jatkuu, tekee minkä pystyy ja osaa ja jaksaa, aina liian vähän, siihenkin tunteeseen tottuu."



Riski- ja suojatekijät

- Riskitekijät
 - Traumamuistot
 - Odottamattomat elämänmuutokset
 - Pitkittynyt vastuuntunne
- Suojatekijät
 - Myötätuntotyydytys
 - Irtaantumisen kyky – riittävän etäällä työssä kohdatusta kärsimyksestä, tietoinen irti päästäminen siitä, mille asiakastilanteissa altistuu



Ennaltaehkäisyyn ulottuvuuksia

- Itsestä huolehtimisen priorisoiminen
- Tieto ihmistyön kuormittavuuden erityispiirteistä
- Oman palautumisen ja jaksamisen säännöllinen arviointi
- Hiljainen aika ja tila hengitellä ja kuunnella itseä
- Keinoja työssä koetun käsittelyyn ja työstä irtaantumiseen
- In vivo (välillisen traumaattisen) stressin hallintatekniikat
- Oman empatiataipumuksen tuntemus ja keinoja empatian tasapainoisuuden ylläpitämiseen
- Rentoutumisen ja rauhoittumisen keinot
- Työn rajoista huolehtiminen
- Omien rajojen tuntemus ja rajoista huolehtiminen
- Monipuolinen ja tasapainoinen elämä, jossa on muitakin mielenkiinnon kohteita kuin työ
- Itsehoitosuunnitelma
- Itsetuntemus ja säännöllinen itsereflektio



Auttajan rajat

- Toimivat
- Vuotavat
- Estävät



Rajoista – pohdittavaksi

- 1. Ammatillisen ja henkilökohtaisen rajat: Mitä muuta elämässäni on kuin työ? Millainen tasapaino työn ja muun elämän välillä on? Teenkö työni työajalla vai nipistänpö säännönmukaisesti omasta ajastani työn vuoksi? Onko minulla riittävästi tilaa lepoon ja virkistäytymiseen? Osaanko irtaantua työstä?
- 2. Ammattirooliin kytkeytyvät rajat: Ohjaako toimintaani perustehtävä ja ammattirooli, pitäydynkö niissä, myös erilaisten roolihoukutusten edessä? Kuinka selkeästi nämä on organisaatiossa määritelty? Kykenenkö ammatilliseen vuorovaikutukseen silloinkin, kun asiakkaan vuorovaikutukselliset mallit ja tarpeet ovat erityisiä? Säilyykö auttamissuhde yhdensuuntaisena? Vältänkö tarpeettomia kaksinaisia suhteita ja hallitsenko niitä kaksinaisia suhteita, jotka eivät ole vältettävissä? (Kaksinaisessa suhteessa ammattilaiselle muodostuu myös joku toinen rooli suhteessa asiakkaaseen kuin ammattilaisen rooli.)
- 3. Henkilökohtaiset rajat: Säilyykö fyysinen koskemattomuuteni? Koenko olevani riittävän turvassa itseni sisällä? Kykenenkö suojaamaan itseäni liialta psyykkiseltä tai fyysiseltä kuormittumiselta? Pitävätkö emotionaaliset rajani? Suojaanko itseäni terveillä tavoilla? Tunnistanko omat tarpeeni?



- 4. Asiakaskuorma ja -jakauma, työn kuorma: Onko asiakasmäärä kohtuullinen ottaen huomioon työn luonne ja kuormittavuus? Onko asiakasjakauma monipuolinen vai teenkö työtä paljon samanlaisten ongelmien äärellä? Teenkö pelkästään asiakastyöstä vai jakautuuko työaikani muiden tehtävien ja asiakastyön välille? Onko minulla sopivasti töitä?
- 2. Ajan, tilan ja sopimisen käyttö asiakkaiden kanssa: Onko ajankäyttö asiakkaiden kanssa suunniteltua ja rajattua (sovitut ajat, sovitut kestot) ja pysytäänkö suunnitelmassa? Kuinka kohtaamisissa käytetty tila, käytettävät tilat ja asettelu niissä vaikuttavat rajoihin? Millaisia sopimuksia ja sitoumuksia on olemassa?
- 6. Vastuun rajat ja realismi: Tunnistanko ammatillisen vastuuni rajat? Pystynkö laskemaan irti työstä ja työhön liittyvästä vastuunkokemuksesta? Ovatko tavoitteeni ja odotukseni realistisia? Yritänkö pelastaa vai mahdollistaa muutosta?



Auttaja voi asennoitua auttamiseen

- Tämä on vain minun työtäni
- Tämä on koko minun elämäni
- Mitä on ihminen ja elämä, mitä ihmisessä ja ihmisten välillä tapahtuu?
- Miten voisin ymmärtää toista ja itseäni paremmin?
- Miten voisin ymmärtää auttamistapahtumaa ja omaa osuuttani siinä paremmin?
- Mitä auttamistyö tekee tai on tehnyt minulle ja läheisilleni?
- Mihin auttamista tarvitsen?
- Jos auttamisen lähtökohtana on ollut itselle avun saaminen, miten sen tiedostaminen muuttaa suhtautumista auttamistehtävään? (Tuhkasaari)



Itseä validoiva työtapa

- Itsestä huolehtimisen ensisijaisuus – elämän tasapainoisuudesta huolehtiminen, omasta palautumisesta huolehtiminen
- Itsehoiva, johon ei liity syyllisyyttä
- Kyky ottaa vastaan apua ja tukea
- Itse-myötätunto
 - Hyväksytkö oman inhimillisyyden ja voimien rajallisuuden?
 - Miten osoitat itsellesi hyväksyntää ja ymmärrystä, erityisesti silloin, kun koet riittämättömyyttä, epäonnistumisia tai voimattomuutta?
 - Miten huolehdit itsestäsi silloin, kun oman elämän tasapaino järkkyy?
 - Miten huolehdit itsestäsi silloin, kun jokin työssä vastaan tuleva tulee henkilökohtaisesti lähelle?



Itsemyötätunto

- Hyväksytkö oman inhimillisyyden ja omien voimavarojen rajallisuuden?
- Miten osoitat itsellesi hyväksyntää ja ymmärrystä?
- Miten olet suhteessa itseesi ylipäättänsä ja tilanteissa, joissa olet väsynyt, koet epäonnistuneesi, olet kokenut kovia?
- Huomaa sisäinen puheesi
- Harjoittele ymmärtävää tapaa olla suhteessa itseesi
- Rohkaisevat sanat ja kosketus



Organisaation ja esimiehen merkitys

- Organisaation ja esimiehen tuki ja ymmärrys keskeistä
- Tärkeää ennakointi, ilmiön normalisointi ja varhainen havaitseminen
- Tukevat rakenteet – työkokemus ja peruskoulutus eivät riitä suojaksi
- Peruasiat kunnossa: työn sisältö, työpaikan rakenteet, vuorovaikutus
- Sekä omat että työyhteisön ja johtamisen käytännöt voivat rakentaa tai tuhota edellytyksiä kuormituksen hyvälle hallinnalle



Itsehoiva vapaalla

- Saanko riittävästi unta?
- Syönkö joka päivä jotakin terveellistä ja prosessoimatonta?
- Sallinko itselleni säännöllisen kosketuksen luontoon?
- Saanko tarpeeksi auringonvaloa?
- Käynkö säännöllisesti hammaslääkärissä ja lääkäriissä?
- Koenko säännöllisesti seksuaalista nautintoa?
- Ilmaisenko säännöllisesti myös kielteisiä tunteitani rakentavalla tavalla?



- Annanko itselleni anteeksi, jos teen virheen?
- Teenkö asioita, jotka antavat minulle iloa ja tarkoituksellisuutta?
- Onko elämässäni kauneutta?
- Onko elämässäni tilaa itsereflektiolle ja henkiselle/hengelliselle kasvulle?
- Annanko itselleni luvan olla kaunis/komea ja tuoda kauneutta/esteettisyyttä kotiini ja työpaikalleni, esim. työhuoneeseeni?
- Onko minulla aikaa olla yksin?
- Hyväksynkö itseni sellaisena kuin olen?



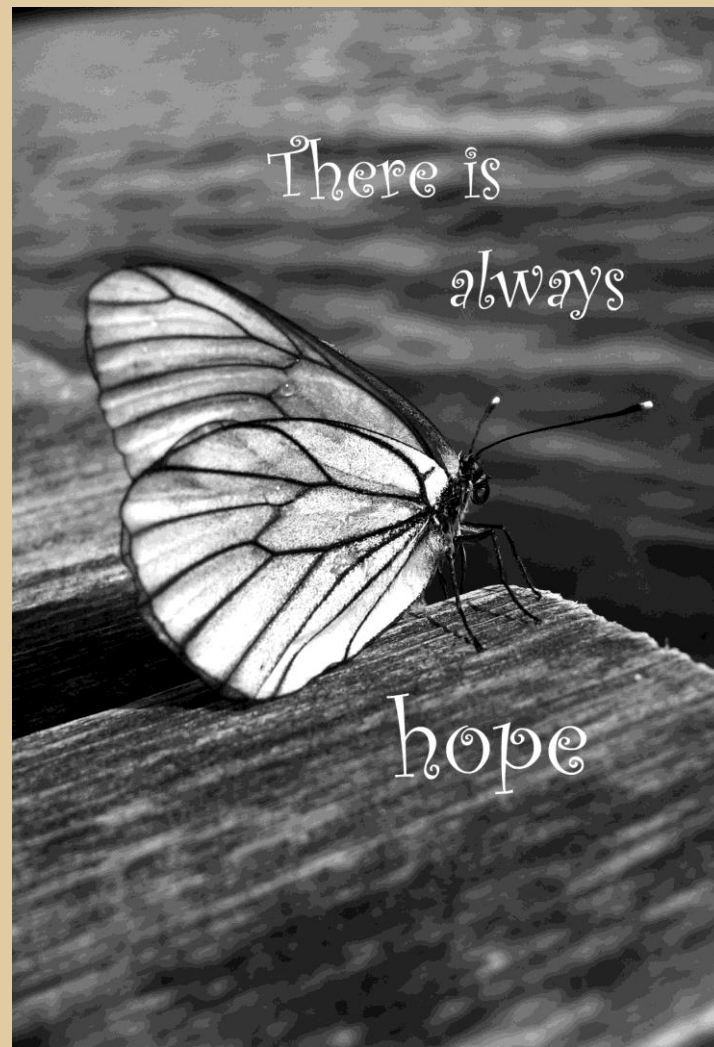
Itsehoiva töissä

- Pidätkö päivittäin lounastauon ja teenkö jotakin, mikä ei liity työhön?
- Ovatko työpäiväni järkevän mittaisia?
- Kalenteroinko päivittäin itselleni hengitystilaa, jotta voin pysähtyä ja arvioida prioriteettejani?
- Onko työhuoneeni järjestyksessä?
- Onko minulla riittävä valaistus ja ilmanvaihto?
- Delegoinko (järkevästi) koskaan tehtäviä oman työajan vapauttamiseksi?
- Kunnioittaako perheeni/kollegani työaikaani? Jos ei, olenko kysynyt heiltä asiasta?
- Onko minulla työaika, joissa ei ole keskeytyksiä ja häiriötekijöitä?
- Onko minulla varattu-valo tai ei saa häiritä-kyltti?



- Olenko kalenteroinut aikaa puheluihin vastaamiseen ja sähköpostin tarkastamiseen?
- Otanko enemmän töitä, mitä ehdin tekemään?
- Juonko riittävästi vettä työpäivän aikana?
- Onko minulla mukavat kengät töissä?
- Olenko pois töistä itsehoidollisista syistä? (lomat, sairauslomat)
- Onko minulla joku, jonka kanssa jutella ammatillisesta elämästäni?
- Onko minulla elementtejä työhuoneessani, jotka tekevät siitä miellyttävän? (tuoksut, taide, musiikki ja muut äänet)

Kiitos ja hyvää matkaa.





Lue lisää

- *Apua auttajalle : myötätuntouppumuksen ja sijaistraumatisoitumisen psykofysiologia.* Babette Rothschild & Marjorie L. Rand . 2010 (suom. Paula Holländer, Kirsti Kivinen)
- *Auttamisen rajoilla: myötätuntouppumisen synty ja ehkäisy.* Leena Nissinen. 2007
- *Compassion Fatigue Educator Course Workbook.* Charles Figley. 2004 (luettavissa sähköisenä, luettu 3/2013)
- *Compassion Fatigue. Coping with Secondary Traumatic Stress Disorder.* Charles Figley (toim).2005
- *Rajansa kaikella. Miten estää myötätuntouppuminen?* Leena Nissinen 2012
- *Secondary Traumatic Stress, Self-Care Issues for Clinicians, Researchers and Educators.* Stamm Hudnal (toim.).1999
- *The Compassion Fatigue Workbook.* Francoise Mathieu. 2012
- *Transforming the Pain. A Workbook on Vicarious Traumatization.* Karen W. Saakvitne & Laurie A. Pearlman. 1996
- *Trauma Stewardship. An everyday Guide to Caring for Self While Caring for Others.* Laura van Dernoot Lipsky.2007