

Uskallanko välittää?

Työuupumus, sen merkit ja puheeksiotto

Marianne Takala
Psykoterapeutti,
työnohjaaja STORY
Puhelin 050 34 98 404
marianne.takala(at)netikka.fi

www.voimaannu.fi

Villa Omena Oy



Sisältöä

Esityksen näkökulmia

Mitä tapahtuu kriisissä

Kuormittuminen / mitä ihminen kestää

Stressi, väsymys c. uupumus

Kysyminen, auttaminen - näkökulmia

Työntekijän oma jaksaminen

Hyvinvointi ja olemisen ilo

*TYÖ * PERHE *SOSIAALISET SUHTEET

*KASVAMINEN OMANA ITSENÄ

*mielekkyyden kokeminen *arvot

*valinnat *tiedostaminen *odotukset

*ratkaisumallit *pakot / valinnanvapaus

*oma kasvutarina *koettu elämänpolku

*unelmat *terveys *elinympäristö

Hyvinvointiin liittyy

- Mielihyvä → tyydyttyminen
- Elämänilo, merkityksellisyyden kokeminen
- Kehittyminen, kokonaisena pysyminen
- 50 000 valintaa päivittäin (tiedostaen ja tiedostamatta) Mihin suuntaan?
- Ilo ja kiitollisuus
- Mihin imuun lähden? Mistä innostun?
- VIISAS MIELI, HILJAINEN TIETO, INTUITIO, ELÄMÄNVIISAUS

Hyvinvoiva työntekijä:

- ”Töihin on mukava mennä”
- ”Minulla on muutakin elämää kuin työ”
- ”Olen arvokas ihmisenä ja työntekijänä”
- ”Toisinaan vapaa-ajalla kerään energiaa työssä jaksaakseni, toisinaan työ antaa energiaa vapaa-aikaani”
- ”Työni on merkityksellistä ja minulla on siihen vaadittavat kyvyt ja työkuunto”
- ”Pystyn vaikuttamaan työhöni”
- ”Työssäni kohtaan arvoriitoja, mutta ne eivät ole niin merkittäviä, että työn tekeminen olisi mahdotonta”

Huolen puheeksi ottamisen näkökulmia

- ammattiroolista käsin, yhteistyökumppanina
- vertaisena
- läheisenä

- huolesta käsin
- kokemuksesta käsin
- voimavaroista käsin
- kysyen tai konkreettisesti tukien / auttaen

Mikä sopii omaan suuhun? Millaisia eväitä takataskussa?

Kysymys tärkein – ei saatu vastaus

→ miettimisprosessin herättely

Toiveikkaus, eteenpäin näkeminen

Rankassa vaiheessa vaihtoehtojen näkeminen
vaikeutuu

Positiivisuus ja toiveikkaus häviää

Aikaperspektiivi hämärtyy, samoin mittasuhteet

Mukana useimmiten syyllisyys ja häpeä + väsymys

Rinnalla kulkijan hyvä nähdä vaihtoehdot, nähdä
maisemia sivulle ja eteen ja sanoittaa niitä

- LISKOAIVOILLA VAI TURVASTA KÄSIN -

Paineen sietäminen

- Ihminen kestää kohtuullisen hyvin kovaakin painetta, jos se tulee yhdestä suunnasta.
 - Ihminen kestää ruuhkahuippuja ja kuormitustilanteita, kunhan on mahdollisuus palautumiseen
- Jos painetta tulee usealta elämänalueelta, kuka tahansa uupuu. Ainoa yksilöllinen poikkeus on, kuinka kauan kestää, ennen kuin uupuu.

Stressi

- stressi on ihmiselle ominainen tapa pyrkiä sopeutumaan kasvaviin työpaineisiin tai vaatimuksiin
- ei ole pelkästään kielteistä, vaan sopiva määrä stressiä voi auttaa jaksamaan ja jopa parantaa suoritusta.
- se voi syntyä esim. ristiriidasta työn vaatimusten ja työntekijän voimavarojen välillä
- Lisääntyy, jos työntekijän kyky vaikuttaa ja osallistua työyhteisön päätöksentekoon on vähäinen.
- kun vastuullisesta työstä ei välttämättä seuraa vastaavaa arvostusta tai palkintoa ja taas toisaalta vaatimusten epätasa-arvoisuus voi aiheuttaa tunnetta epäoikeudenmukaisuudesta

Väsynyt vai uupunut?

Väsymys helpottuu lepäämällä

Palautuminen on kohtuullisen nopeaa

Tilastot kertovat, että vuosittain työikäisillä:

lieväasteinen uupumus 25 %

vakava-asteinen uupumus 2,5 %

Tärkeät taustavaikuttajat kiire ja pitkittynyt stressi

Riski uupua kasvaa iän myötä, 55-64 v. 5%

tiedetään, että maa- ja metsätalouseläällä riski uupua on suuri

Kuormitustyypit

- Työ ja vastuu
 - Kiire, stressi, mahdollisuudet vaikuttaa, ristiriidat, arvot...
 - Muutokset
 - Turvallisuuden tunne horjuu muutostilanteissa
 - Onko itsellä vaikutusmahdollisuuksia?
 - Mitä tulossa?
 - Omat ajatukset
 - Kasvatus, vaatimukset itselle, koetut odotukset, antaako luvan hellittää?
 - Sisäinen puhe: orjapiiskurin vai parhaan kaverin?
- *Uupunut ajattelee olevansa laiska ja saamaton. Mutta laiska ei uuvu. -*
- *Tärkeä elementti on, että monellako elämänalueella kuormitusta on. -*

Työuupumus

- kyse silloin kun stressijakso pitkittyy, muuntuneisiin haasteisiin sopeutuminen ei onnistu eikä normaalielämään palaaminen onnistu
- pitkän ajan kuluessa kehittyvä oireyhtymä / **häiriötila**, jolle on luonteenomaista työhön liittyvän stressin sietokyvyn heikkeneminen, kyyninen suhtautuminen omaan työhön, sekä kokonaisvaltainen väsymys.

Kaikkehen tottuu, paitti
puukkohon seljäs ja
siihenki tottuu, jos makaa
vattallansa

Pohojalaasia sanontoja

Uupumisasteinen väsymys

- Henkinen kokonaisvaltainen väsymystila, joka ei korjaannu nukkumalla
- Työstä palautuminen heikentynyt, hidastunut
- Tehtävien suorittaminen vaatii ponnisteluja
- Kyynistynyt asenne työtä kohtaan
- Heikentynyt ammatillinen itsetunto
- Ilottomuus
- Sosiaalisten suhteiden karttaminen
- Harrastukset jää... ei jaksa...
- Syyllisyys – tekemättömät työt
- Riittämättömyys ja häpeä - ammatillinen itsetunto laskee

Oireiden tunnistaminen

Tunteet kehossa
ei pelkästään mielessä

Kun kokemukset ryhmittyvät helminauhoiksi,
silloin vanhat käsittelemättömät asiat
aristavat

Keho on
ihmisen
tunteiden
elävä arkisto

Fyysisiä oireita mm.:

- Unihäiriöt
- Väsymys
- Masennus, ahdistuneisuushäiriöt, puhkeavat mielen pulmat
- ”itsehoito” alkoholilla
- Tutkimuksissa on todettu selvä yhteys fyysisiin sairauksiin.
 - naisilla tällaisia sairauksia ovat tuki- ja liikuntaelinten sairaudet
 - miehillä sydän- ja verenkiertoelimistön sairaudet.
 - Työterveyslaitoksen yhteistyössä Kansanterveyslaitoksen kanssa tekemässä tutkimuksessa selvisi, että vakavasti työuupuneista yli 70 % kärsi jostakin lääkärin toteamasta fyysisestä sairaudesta. Mitä vakavammasta työuupumuksesta oli kyse, sitä yleisempiä fyysiset sairaudet olivat.

Ihminen on kokonaisuus

- Uupuessaanakin ihminen on kokonaisuus, johon voidaan vaikuttaa monin tavoin
- Tärkein on suhde itseen !
- Uupumisen ennaltaehkäisyksi tärkeää tunnistaa omat varomerkit ja tehdä muutosta ajoissa
- Yksinäisyyden, toivottomuuden, syyllisyyden ja häpeän tunteet ihmiselle hankalimpia
 - Voisiko näihin ulkopuoliset vaikuttaa?
 - Vertaistuen mahdollisuudet?

Miten väsyyttä ja uupunutta voi auttaa?

- Lääkärissä käynti → uniasiat, sairausloma...
- Konkreettinen apu
- Rinnalla kulkijat
- Toivon pilkahdukset
- Vertaistuki
- Mitä muuta???

”Vaikka kärsimystä ei välttämättä voida poistaa, silloinkin on tärkeää ennaltaehkäistä lisäkärsimys”

Hyvä kohtaaminen

- arvostus, kunnioitus, asiantuntijuus
- tasaveroisuus (ammattilainen, ihminen)
- kuulluksi tulemisen kokemus
- tasapaino: murheet – toivo ja ratkaisuehdotukset
- käytäntö - tunne
- ymmärrys - jämäkkyys
- omaan persoonaan sopiva tapa - aitous
- auktoriteetti/ herättelijä/ kuuntelija/ lohduttaja/ ratkaisija

Kysy, keskustele, tue

Kysymys on tärkeämpi kuin siihen saatu vastaus

--> kysymys käynnistää ajatteluprosessin

→ kieli on ajattelun väline

Voit kysyä / tarjota tukea

- huolesta käsin
- kokemuksesta käsin
- voimavaroja vahvistaen
- vertaisena
- ammattiroolista käsin, IHMISENÄ

MITEN TOIVOISIT ETTÄ SINULTA ITSELTÄSI KYSYTTÄISIIN?

ONKO JOTAIN TAPAA EHKÄISTÄ LISÄKÄRSIMYSTÄ?

Ihminen on harvoin **joko-tai**, hän on useimmiten **sekä-että**

Ei kannata uskoa yhtä näkökulmaa, totuus on monipuolisempi ja moniäänisempi

Totuutta ei kannata metsästä liian syvällisesti, totuus riippuu näkökulmasta

”samaa aikaan ei kehdeta pyytää apua ja toivotaan apua”

”voi olla vihainen ja haavoitettu”

” voi olla aggressiivinen – ja toivoa ymmärrystä”

” jokin on ihan pielessä – moni asia sujuu hyvin”

” ei usko muutokseen – mutta toivoo muutosta”

Miksi puhua / puhututtaa...

Kieli on ajattelun väline. Jo ääneen puhuminen saattaa nostaa ratkaisun. (vertaa sisäinen puhe!)

Ihminen vaikuttuu eniten omista puheistaan.

Kuulluksi tulemisen tunne tarvitsee reflektiota (miten ymmärsin, mitä kuulin)

Joskus on tärkeää antaa puhua ongelmapuhetta, että tulisi tunne, että ongelman ydin on tullut esiin riittävästi. Muutoin hyvä ohje on, että aina pitää tulla myös ratkaisupuhetta.

Typerätkin ehdotukset on usein parempia kuin täysi hiljaisuus.

Usein myötävirta tekniikka on parempi kuin kiistäminen.

Huumorikin on hyvästä monissa kohdin... (tilannetaju)

Se mikä saa tilaa, se kasvaa!

Sirkulaarinen kysyminen vai kartoittaminen?

Sirkulaarinen

- mennään kehämäisesti ja syvyysuunnassa
- aloitetaan tärkeimmästä tai
- tartutaan siihen, mitä on kuultu tai nähty
- jatketaan syvemmälle, siitä mitä on kuultu

Kartoittaminen

- mennään "tasossa", otetaan yleisnäkymä
- esim. huolet (mitä vielä...), nukkuminen, harrastukset, ilonaiheet, parisuhde, taloustilanne...

Kompetenssi kieli

- tapa puhua jo avaa näkymiä ratkaisuihin

Ratkaisukeskeinen / voimavarakeskeinen tapa kysyä

- mikä toimii? ("ei korjata sitä, mikä ei ole rikki")
- millaisia yrityksiä ratkaista?
- mitä vielä voisi kokeilla (polut tärkeitä!)
- mikä olisi ensimmäinen askel? Tai tärkein muutos?
- mistä tietää, että asiat alkavat sujua?
- asteikot (konkretia, että nousisi $\frac{1}{2}$ numeroa)
- kun ei vielä ollut näin, miten asiat silloin oli?
- mitä silloin teki toisin?
- kenen voisit kuvitella ymmärtävän tilannettasi parhaiten?
- jos katselisit asiaa tulevaisuudesta käsin, mitä neuvoisit?
- millaisia keinoja olet aiemmin käyttänyt tällaisissa tilanteissa?
- pienetkin edistysaskeleet

Motivoivan haastattelun periaatteet

Ei holhoten, ei suostutellen tai taivutellen

”Rutiinien rikkominen ei ole helppoa”

Pyritään löytämään yhteistyö

1. Empatian osoittaminen

- katsekontakti, mmm., kerro lisää

2. Itseluottamuksen ja omien kykyjen vahvistaminen. Hyvät puolet, edistysaskelet, hyvät yritykset

3. Nykyisen tilanteen ja hyvän tilanteen / toiminnan välisen ristiriidan vahvistaminen. Tavoitteet, arvot, autetaan puhumaan muutoksen puolesta.

4. Väittelyn välttäminen, vastarinnan myötäileminen. Jätetään suurimmat ristiriidat hetkeksi, palataan myöhemmin. Ei provosoiduta, kritisoida, todetaan, että muutos on usein vaikeaa.

Motivoivan haastattelun kysymyksiä...

1. Avoimet kysymykset: *MITÄ, MIKSI, KUINKA, KERRO.*
Tavoitteena että asiakas puhuu enemmän kuin ammattilainen.
2. Refleктоiva eli heijastava kuuntelu: tarkoitatko että?
Ymmärsinkö oikein? Puhuit juuri..., se sai minut miettimään...
3. Yhteenvedot: todetaan ääneen keskeisimmät asiat ja miten ne on ymmärretty → asiakas tulee kuulluksi ja saa mahdollisuuden oikaista väärinymmärrykset. Myönteiset asiakkaan itsensä sanomat asiat todettava ääneen (!!)
Kärsivällisyyttä!

Vertaisena kysyminen tai kokemuksesta käsin keskusteleminen

Muistan kun itse...

Olen huomannut, että usein tällaisessa tilanteessa...

Oletko kuullut, että tämä taho tukee tällaisessa tilanteessa...

Toivoisitko, että pyydän ... käymään...

Toivoisitko, että tulisin sinne kanssasi?

Otatko sinne itse yhteyttä? Tehdään se yhdessä ensi kerralla, jos et ole saanut soitetuksi...

Huom. tuki ja kontrolli

Kysyä voi monin tavoin, monia asioita...

Saatko nukuttua?

Mikä tuottaa mielihyvää?

Mikä sujuu parhaiten?

Asteikoilla (ilo, tyytyväisyys, väsymys...)

Irrottautuminen työstä (SUOJAAVAT TEKIJÄT)

Mikä on esteenä muutokselle?

Mikä on pahin kohta? Mihin olisi tärkeää vaikuttaa heti?

Mikä on kiireisin? Mikä voi odottaa?

Mitä hyvää rinnalle, mihin voisi vaikuttaa itse?

Miten voin auttaa? Mitä toivoisit?

Kuka tukee sinua? Kenellä samanlainen tilanne?

Millaisia vaihtoehtoja on? Kuka voisi kartoittaa niitä kanssasi?

Miten voit? Millainen on oma mielialasi?

Kysymyksiä jatkuu...

- mikä on esteenä muutokselle?
- millaisia vaihtoehtoja sinulla on?
- millainen muutos tuntuu pahimmalta?
- mikä sujuu?
- mitä kokeillut? Mikä auttanut?
- mitä hyvää rinnalle? Eli mihin pulman ulkopuoliseen asiaan voi vaikuttaa ja tehdä sitä
- **ensimmäinen askel omaan jaksamiseen**
- miten voin auttaa?

Mikä avuksi?

- Mikä on auttanut sinua sopeutumaan aiemmin?
- Elämänarvot? Mikä on todella tärkeää?
 - listaa kolme tärkeintä
- Plussat ja miinukset listaksi
- Vaihtoehdot listaksi – jopa hulluimmatkin
- Kuuntele kehoasi, missä kohtaa tuntuu? Mikä sen tunteen nimi on?
- Rinnalle tavoite, mikä on helppo saavuttaa ja tuottaa mielihyvää
- Mielihyvän lähteet
- Sisäinen puhe

Entäs mun oma jaksaminen?

Millaisia asioita yleensä näen? Miksi?

Miten tämä asia sivuaa omia kokemuksiani?

--> miten se vaikuttaa minuun?

Mistä saan tukea? Kenelle voin purkaa?

Millaisia apukeinoja?

Tapa irrottautua työstä?

Kehon kuunteleminen

Miten suojelen itseäni? Rajaamisen oikeus?

Mikä auttaa / suojaa työntekijän jaksamista?

- työ – perhe – sosiaaliset suhteet – oma kasvu omana persoonana
- suojaavat tekijät
- = oman elämän pitäminen "kilpailukykyisenä"
- omien tunteiden, kuormitustilanteiden ja stressitason tunnistaminen
- VERKOSTOITUMINEN = en ole yksin
- työnohjaus
-
-
-

Jokaisella oma tapansa selviytyä

Henkinen (uskonto, elämänkatsomus)

Emotionaalinen (tunteiden ilmaisu, piirtäminen, säveltäminen)

Sosiaalinen (vertaisten tuki)

Luova (taide, kirjallisuus, musiikki, mielikuvitus, unet)

Kognitiivinen (tiedonkeruu, ongelmanratkaisu, toimintasuunnitelmat, mietiskely, oman suunnan etsiminen)

Fysiologinen (fyys.toiminta, liikunta, syöminen, nukkuminen)

Lähde: Ofra Ayalon

RESILIENSSI

Resilienssi tarkoittaa kimmoisuutta, joustavuutta, mukautumiskykyä ja vastustuskykyä elämän paineille, kykyä selviytyä. "Taipuu, mutta ei taitu"

Resilienssi on ominaisuus, joka kehittyy, kun

- elämässä koetaan sopiva määrä vaikeuksia ja vastoinkäymisiä
- vaikeuden kohdatessa saadaan sen käsittelyyn riittävästi opastusta ja tukea
- saadaan kokemus, että vaikeuksista voi selviytyä

Näin kehittyy luottamus siihen, että on kykyä selviytyä.

Tartu ajoissa

ennaltaehkäisy on helpompaa kuin uupumuksen hoitaminen

- *mitä näen asiakkaissani, miten tunnistan itsessäni?* -

Mistä tärkeää pitää kiinni?

-

-

-

Millaista verkostoitumista toivon?

-

-

-

AJATTELE SUURIA
MUTTA NAUTI PIENISTÄ

...kiitos...