



Päiväkirja ammatillisesta kasvusta ratkaisu- ja voimavarakeskeisten menetelmien käyttöön
asiakastyössä

Riikka Mustonen

2023 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

Päiväkirja ammatillisesta kasvusta ratkaisu- ja voimavarakeskeisten menetelmien käyttöön
asiakastyössä

Riikka Mustonen
Sosionomi AMK
Opinnäytetyö
Toukokuu, 2023

Laurea-ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosionomi (AMK)

Tiivistelmä

Riikka Mustonen

Päiväkirja ammatillisesta kasvusta ratkaisu- ja voimavarakeskeisten menetelmien käyttöön asiakastyössä

Vuosi 2023

Sivumäärä 148

Opinnäytetyö toteutettiin päiväkirjamuotoisena, ja sen tarkoituksena oli reflektoida omaa ammatillista kehitystä ratkaisu- ja voimavarakeskeisten menetelmien käyttöön asiakastyössä sekä tuottaa tiivistelmä työyhteisön käyttöön toimeksiantaja Poutapolku Oy:lle.

Tiivistelmän tarkoitus oli tuoda ratkaisu- ja voimavarakeskeisiä menetelmiä tutuiksi muun muassa teorioiden, erilaisten materiaalien ja oman kokemuksen kautta, sekä antaa vinkkejä ratkaisu- ja voimavarakeskeisten menetelmien käyttöön yksikkömme asiakastyössä. Reflektiossa käsiteltiin muun muassa tunnetaitoja voimavarana, ratkaisu- ja voimavarakeskeisiä menetelmiä ja tehtäviä sekä pystyvyysuskon ja motivaation vahvistamista.

Työskentely tapahtui avohuollon ohjaajana Poutapolku Oy:ssä, joka tuottaa sosiaalihuollon ja lastensuojelulain mukaisia avohuollon ja sijaishuollon palveluja. Yksikössä on työskennellyt ammatillisen tukihenkilön sekä perhetyöntekijän rooleissa ja tavattu asiakkaita heidän kodeissaan sekä kodin ulkopuolella.

Ratkaisukeskeisessä työskentelyotteessa olennaista on auttaa asiakasta löytämään omat voimavaransa, jotta hän voisi työskennellä kohti omia tavoitteitaan. Työntekijä kannustaa asiakasta löytämään omat ratkaisunsa luoden asiakkaalle uskoa omiin mahdollisuuksiinsa.

Ratkaisukeskeisyys on tulevaisuuteen suuntaavaa ajattelua ja työskentelyä, jossa ongelmapuheen sijaan keskitytään mahdollisuuksien etsimiseen.

Asiasanat: ratkaisukeskeisyys, voimavarat, avoimet kysymykset, pystyvyysusko

Riikka Mustonen

A diary of professional growth for the use of solution and resource-oriented methods in customer work

Year	2023	Pages	148
------	------	-------	-----

The thesis was carried out in the form of a diary, and its purpose was to reflect own professional development in the use of solution and resource-oriented methods in customer work, and to produce a summary for the use of the working community of the client Poutapolku Oy.

The purpose of the summary was to introduce solution- and resource-oriented methods through theories, different materials, and personal experience, as well as to provide tips for using solution- and resource-oriented methods in our unit's customer work. The reflection discussed, among other things, emotional skills as a resource, solution and resource-oriented methods and tasks, as well as the strengthening of self-belief and motivation.

The work took place as an outpatient care supervisor at Poutapolku Oy, which produces outpatient care and foster care services in accordance with the Social Welfare and Child Protection Act. The work in the unit includes working as a professional support person and a family worker and meeting clients in their homes and outside the home.

In a solution-oriented way of working, it is essential to help the client find their own resources so that they can work towards their own goals. The employee encourages the customer to find their own solutions, providing the customer with faith in their own possibilities.

A solution-oriented approach is future-oriented thinking and working, where instead of talking about problems, the focus is on looking for opportunities.

Key words: solution-oriented, resources, open questions, ability belief

Sisällys

1	Johdanto.....	7
2	Ratkaisu- ja voimavarakeskeisyys	10
2.1	Avoimet kysymykset	10
2.2	Positiivinen palaute.....	10
2.3	Ihmekysymys.....	11
2.4	Asteikkokysymykset.....	11
3	Nykytilanne.....	11
3.1	Nykyinen työ ja osaaminen	12
3.2	Sidosryhmät	15
3.3	Vuorovaikutustaidot	16
3.4	Opinnäytetyön tavoitteet	18
4	Päiväkirjaraportointi.....	18
4.1	1. Teema: Mitä ratkaisu- ja voimavarakeskeisyys on?	18
4.2	2. Teema: LivingSkills -työkalun käyttöönotto.....	25
4.3	3. Teema: Tunnetaidot voimavarana.....	35
4.4	4. Teema: Ratkaisu- ja voimavarakeskeiset menetelmät ja tehtävät	44
4.5	5. Teema: Pystyvyyssuskon ja motivaation vahvistaminen.....	70
4.6	6. Teema: Ratkaisu- ja voimavarakeskeisyys työssäni nyt sekä tiivistelmän kokoaminen	84
5	Yhteenveto ja pohdinta	98
	Lähteet.....	109
6	Tiivistelmä, opas työntekijälle ratkaisu- ja voimavarakeskeiseen työtoteeseen.....	112
6.1	Mitä ratkaisu- ja voimavarakeskeisyys on?.....	112
6.1.1	Tavoitteiden laatiminen	113
6.1.2	Avoimet kysymykset ja refleктоiva kuuntelu	114
6.1.3	Myönteinen palaute	115
6.1.4	Ihmekysymys	115
6.1.5	Asteikkokysymykset	115
6.1.6	Myönteiset poikkeamat	116
6.2	Asiakkaan kohtaaminen	116
6.2.1	Katsekontaktin merkitys.....	117
6.2.2	Työntekijän avoin mieli.....	118
6.2.3	Vasten tahtoon palveluun ohjautuneet asiakkaat	118
6.3	LivingSkills tuetun asumisen mielenterveyskuntoutuja-asiakkailta	119
6.3.1	Tuetun asumisen asiakkaat.....	120
6.3.2	Kokemukseni LivingSkillsin käyttöönotosta	120

6.4	Tunnetaidot voimavarana	121
6.4.1	Ammattilaisen rooli	122
6.4.2	Lapsuuden turvaton kiintymyssuhde	123
6.4.3	Sanaton viestintä	123
6.4.4	Ammattilaisen tunnetaidot.....	123
6.4.5	Omat kokemukseni tunnetaitoteemasta	124
6.5	Ratkaisu- ja voimavarakeskeiset menetelmät ja tehtävät	125
6.5.1	Motivoiva haastattelu	125
6.5.2	Kirjoittaminen	126
6.5.3	Asiakkaan sosiaalisten verkostojen aktivointi	127
6.5.4	Erialaisten korttien kanssa työskentely.....	127
6.5.5	Luonnon vaikutus	133
6.5.6	Itsetuntoa vahvistavat tehtävät	133
6.5.7	Rentoutusharjoitukset	137
6.5.8	Kriisisuunnitelma	138
6.5.9	Ahdistusta lievittävät harjoitukset.....	138
6.5.10	Omat kokemukseni teemasta	142
6.6	Pystyvyysuskon ja motivaation vahvistaminen	142
6.6.1	Pystyvyysusko	143
6.6.2	Itsetunto ja itsemyötätunto.....	143
6.6.3	Erytisherkan asiakkaan tukeminen	144
6.6.4	Resilienssikyky	144
6.6.5	Akkuvertaus	145
6.7	Oman työn ja työyhteisön merkitys	146
	Lähteet.....	147

1 Johdanto

Ratkaisu- ja voimavarakeskeisyys nivoutuvat yhteen. Ratkaisukeskeisyydessä etsitään ihmisen omia voimavaroja ja ongelmapuhe käännetään tavoitteiksi. Menneistä onnistumisen hetkistä etsitään positiivisia voimavaroja nykyhetkeen. Epäonnistumisista mennään eteenpäin, eikä niitä jäädä vatvomaan. Ratkaisukeskeisyys on tulevaisuuteen suuntautunutta ja käytännönläheistä työskentelyä tavoitteiden saavuttamiseksi.

Ratkaisukeskeisessä työskentelyotteessa työntekijä auttaa asiakasta löytämään omat voimavaransa, jotta asiakas voisi työskennellä kohti omia tavoitteitaan. Tavoitteiden on hyvä olla realistisia ja käytännönläheisiä, sekä pienen askelin saavutettavissa olevia. Työntekijä ei tarjoa valmiita ratkaisuja, vaan kannustaa asiakasta löytämään itse ratkaisut luomalla asiakkaalle uskoa omiin mahdollisuuksiinsa. (Cauffman 2021, 14-17.) Asiakkaalla on olemassa jo muutokseen tarvittavat voimavarat itsessään, sillä hän on elämässään ehtinyt jo kokea onnistumisen tunteita, vaikka ne olisivat olleet pieniäkin (Ratner & Yusuf 2015, 42).

Ratnerin & Yusufin (2015, 7) mukaan myönteiseen muutokseen tähtäävässä menetelmässä asiakkaalta kysytään toiveita tulevaisuutensa suhteen ja kartoitetaan heidän taitojaan ja vahvuuksiaan. Muutos rakennetaan niiden asioiden varaan, jotka asiakkaan elämässä jo toimivat hyvin.

Tämän päiväkirjamuotoisen opinnäytetyön tarkoitus on kuvata omaa ammatillista kasvuani ratkaisu- ja voimavarakeskeisten menetelmien käyttöön ottamisessa asiakastyössä. Työskentelen ammatillisen tukihenkilön ja perhetyön työrooleissa avohuollon kotiin vietävissä palveluissa.

Kuvaan ammatillista matkaani ratkaisu- ja voimavarakeskeisyyden näkökulmasta. Kuinka kasvan työssäni ratkaisukeskeiseen työtoteeseen ja kuinka se näkyy asiakastyössäni? Valitsin opinnäytetyön muodoksi päiväkirjan, koska se tukee omaa ammatillista kasvuani parhaiten, kun reflektoin oppimaani. Toimeksiantajalle tuotin opinnäytetyölläni ratkaisu- ja voimavarakeskeisen työtoteen teorioihin ja omiin kokemuksiin pohjautuvan tiivistelmän työstäni. Sen tarkoitus on johdattaa työntekijä ratkaisu- ja voimavarakeskeiseen työtoteeseen avohuollon yksikkömme asiakastyössä.

Päiväkirjaosuus on jaettu kuuteen eri teemaan, jotka tuotin yhteensä viidenkymmenen työpäivän aikana. Teemat on jaoteltu joko viiteen tai kymmeneen työpäivään. Koska en tehnyt päiväkirjaraportointijakson aikana täyttä työaikaa, on päiväkirjaosuus kirjoitettu ajalle 7.2-17.5.2023 ajoittuvista työpäivistä.

Toimeksiantaja

Toteutin opinnäytetyöni työssäni avohuollon ohjaajana Poutapolku Oy:ssä, joka tuottaa sosiaalihuollon ja lastensuojelulain mukaisia avohuollon ja sijaishuollon palveluja. Meidän yksikömme Kanta-Hämeen alueella keskittyy avohuollon palveluihin.

Työskentelymme on tavoitteellista ja asiantuntevaa. Meillä on tarjota monipuolista osaamista, joka muotoutuu tarvittaessa ennaltaehkäisevästä haastavampiin kokonaisuuksiin, joissa tarvitaan erityisosaamista. Työskentelymme on jokapäiväistä asiakkaan tilanteeseen ja aikatauluihin räätälöityä. (Poutapolku Oy 2023.)

Työskentelen Kanta-Hämeen alueella, jonka pääpaikka sijaitsee Hämeenlinnan keskustassa. Teemme erilaisia sosiaalihuoltolain ja lastensuojelulain mukaisia perhetyökokonaisuuksia, jotka räätälöidään kunkin perheen tarpeiden mukaisesti perheiden kotiin annettavina palveluina. Teemme myös ammatillista tukihenkilötyötä sosiaalihuollon tai lastensuojelun asiakkaille sekä aikuisille vammaispalveluiden, mielenterveys- ja päihdepalveluiden, aikuissosiaalityön asiakkaille sekä jälkihuollon nuorille.

Perhetyö

Poutapolun tarjoama perhetyö on sosiaalihuoltolain mukaista palvelua, joka soveltuu niin sosiaalihuollon kuin lastensuojelun asiakasperheille. Perhetyömme tarjoaa vahvaa ammatillista keskusteluapua, käytännön auttamista ja yhdessä tekemistä. Työskentelyssä huomioidaan asiakkaan yksilöllinen tilanne ja etenemme työskentelyssä ammatillisten tavoitteiden pohjalta ratkaisukeskeistä työtettä hyödyntäen. Pyrimme lisäämään asiakkaan voimavaroja häntä tukemalla ja arvioimaan niitä. Pyrimme motivoimaan asiakasta, jotta positiivinen muutos mahdollistuisi. Työskentelyssämme lapsen hyvinvointi on pääasiassa ja jokainen perheenjäsen huomioidaan yksilöllisesti. Dokumentoimme työtämme osallistavasti, arvioiden ja tavoitteellisesti tuoden esiin jokaisen perheenjäsenen tilanteen kattavasti. (Poutapolku Oy 2023.)

Tarjoamme avoperhekuntoutusta, joka toteutetaan asiakasperheen kotona tiiviisti niinä vuorokaudenaikoina, kun tarvetta on. Toteutamme erityistason palveluna myös tehostettua perhetyötä, joka on tavoitteellista ja suunnitelmallista lastensuojelun asiakasperheille suunnattua korjaavaa palvelua. Muutos lapsen ja perheen elämässä on tavoitteena ja tuemme jokaista perheenjäsentä yksilöllisesti tavoitteiden mukaisesti mahdollistamaan muutos. Tehostettu perhetyö on intensiivistä ja pitkäjänteisempää työskentelyä verraten tavalliseen perhetyöhön. (Poutapolku Oy 2023.)

Tarjoamme myös tilaajan toiveen mukaisia tuettuja ja valvottuja lapsen ja vanhemman välisiä tapaamisia sekä valvottuja vaihtoja lasten huoltajien välillä. Toteutamme tapaamispaikkipalveluja omissa tiloissamme, sosiaalitoimen tiloissa, perheen kotona tai sukulaisen luona.

Tapaamispaikat ovat kodinomaisia ja kaikenikäisille lapsille löytyy tekemistä ja tilanne tavata läheistään on tehty turvalliseksi. (Poutapolku Oy 2023.)

Sosiaalihuollon tai lastensuojelun asiakaslapsille suunnattu ammatillinen tukihenkilötyö tukee lasta harrastuksissa, koulunkäynnissä ja muissa arjen asioissa. Se ohjaa lasta hyvään suuntaan elämässään tavoitteellisesti turvallisen aikuisen avulla, jonka seurassa on kiva ja hyvä olla. Ammatillisen tukihenkilön lapsen kanssa tekemä työ voi olla keskustelevaa, toiminnallista ja konkreettista apua tarjoavaa lapsen kehitystä myönteiseen suuntaan ohjaavaa ammatillisella työotteella toteutettavaa toimintaa, joka ohjaa lapsen pohdintoja kasvusta ja kehityksestä myönteistä elämänhallintaa tukien. Huomioimme työskentelyssämme koko perheen ja tuemme myös vanhempia kasvatustehtävässään. (Poutapolku Oy 2023.)

Ammatillinen tukihenkilötyö

Jälkihuollon nuoria tuemme tavoitteellisesti nuoren sijaishuollosta saamia hyötyjä ylläpitäen tavoitteelliseksi, vastuulliseksi aikuiseksi. Nuori saa aina tarvitessaan apua jälkihuollon työntekijältämme. Autamme nuorta käytännönläheisesti yhdessä tekemällä ja keskustelemalla. Dokumentoimme työtämme yhdessä nuoren kanssa häntä osallistavasti. Tuemme nuoren omia verkostoja ja mielekkään vapaa-ajan löytämisessä. Nuori saa ohjausta myös tarvittaviin palveluihin. Painopiste työskentelyssämme on yleensä asumisen, työn, opiskelun, talousasioiden ja päihteettömän elämäntavan tukemisessa. Emme jätä nuorta yksin, vaan sitoudumme hänen tavoitteelliseen tukemiseensa ja jälkihuoltotyömme jälkeen nuorella on hyvä elämänlaatu ja verkostot kunnossa. (Poutapolku Oy 2023.)

Tuettu asuminen on sosiaalihuoltolain alaista ammatillista tukihenkilötyötä vammaispalveluiden, mielenterveys- ja päihdepalveluiden ja aikuissosiaalityön asiakkaille. Asiakkaat tarvitsevat tukea arjen hallintaansa, mutta pystyvät asumaan itsenäisesti omissa kodissaan. Yksilöity, tavoitteellinen palvelusuunnitelma tehdään jokaisen asiakkaan kanssa. Kuntouttavalla ja kokonaiselämäntilannetta edistävällä työskentelyllä pyritään edistämään asiakkaan perusarjessa selviytymistä, sosiaalista kasvua ja mielekkään tekemisen löytämistä sekä oman talouden hallinnan sujumista. Tuemme myös asiakkaan työllistymisen mahdollistumista, päihteetöntä elämää ja hyvää elämänlaatua. (Poutapolku Oy 2023.)

Tuetun asumisen asiakkaat tarvitsevat usein tukea monipuolisesti eri osa-alueilla elämässään. Oman kodin siisteyden ja taloushallinnan ohella haasteita voi olla henkilökohtaisen hygienian hoidossa, kodin ulkopuolella liikkumisessa tai asioimisessa eri paikoissa, kuten terveydenhuollossa tai Kelan toimistolla. Suuri haaste elämässä monilla on myös yksinäisyys ja tukiverkoston vähyyks tai puute. Työikäisiä asiakkaita kannustamme ja ohjaamme myös sopivan koulutuksen tai työn pariin asiakkaan voimien ja tavoitteiden mukaan. Osa mielenterveyskuntoutujista saattaa käydä esimerkiksi työtoiminnassa oman jaksamisen mukaan räätälöidysti. Myös harrastustoimintoihin kannustamme ja ohjaamme tarvittaessa.

2 Ratkaisu- ja voimavarakeskeisyys

Amerikan keskilänneestä, Milwaukeeesta alkunsa saanut ratkaisukeskeinen työskentelytapa syntyi Insoo Kim Bergin ja hänen puolisonsa Steve de Shazerin vuonna 1977 perustaman Brief Family Therapy Center -nimisellä klinikalla. Insoo ja Shazer sekä heidän kokoamansa työryhmä kokeili erilaisia lyhytterapiamenetelmiä. Ratkaisukeskeisen lyhytterapian pohja oli valmis 1980-luvun puolivälissä, joka oli kokonaan uusi lähestymistapa. (Ratner & Yusuf 2015, 7.)

Ratkaisukeskeisyys nimensä mukaisesti pyrkii ratkaisujen löytymiseen tavoitteiden ja päämäärien kautta. Inhimillisen elämän kaikkiin ongelmiin ei aina löydy ratkaisua, mutta muutostoi-veita ja eteenpäin kannustavia tavoitteita voidaan saada aikaan näkökulmien vaihtamisella. Tulevaisuussuuntautuneisuus, toiveikkuuden ja voimavarojen etsimisen näkökulmasta ovat osa ratkaisukeskeistä ajattelua. Vaikeudet muutetaan tavoitteiksi ja suunnataan keskustelu, ajat-telu ja työskentely toivottuun tavoitteeseen sekä siihen johtaviin edistysaskeliin, jotka joh-dattavat tavoitetta kohden. (Katainen, Lipponen & Litovaara 2004, 14-15.)

Ratkaisukeskeisessä työskentelyotteessa työntekijä auttaa asiakasta löytämään omat voimava-ransa, jotta asiakas voisi työskennellä kohti omia tavoitteitaan. Tavoitteiden on hyvä olla rea-listisia ja käytännönläheisiä, sekä pienen askelin saavutettavissa olevia. Työntekijä ei tarjoa valmiita ratkaisuja, vaan kannustaa asiakasta löytämään itse ratkaisut luomalla asiakkaalle uskoa omiin mahdollisuuksiinsa. (Cauffman 2021, 14-17.) Asiakkaalla on olemassa jo muutok-seen tarvittavat voimavarat itsessään, sillä hän on elämässään ehtinyt jo kokea onnistumisen tunteita, vaikka ne olisivat olleet pieniäkin (Ratner & Yusuf 2015, 42).

2.1 Avoimet kysymykset

Ratkaisukeskeisessä asiakassuhteessa toimivaan vuorovaikutukseen kuuluu avoimet kysymyk-set, joilla saadaan asiakkaasta kerättyä arvokasta tietoa. Avoimilla kysymyksillä voidaan joh-datella asiakkaan ajattelua tiettyyn suuntaan ja toimimaan itse luontaisesti omien tavoit-teidensa suuntaan, kun työntekijä vain tietää mitä kysyä ja millä tavalla. Kysymysten tavoit-teena on asiakkaan omien voimavarojen vahvistaminen. (Tamski & Huotari 2020, 16-17.)

2.2 Positiivinen palaute

Myönteisestä palautteesta on aina hyötyä, eikä se mene koskaan hukkaan. Työntekijä on asi-akkaalleen valmentajan roolissa ja osoittaa positiivisella palautteellaan arvostavansa asia-kasta ja hänen onnistumisensa hetkiä. Etenkin kun myönteinen palaute kohdistetaan merki-tyksellisenä asiakkaan olemassa oleviin voimavaroihin, jotka liittyvät olennaisesti auttamaan häntä tavoitteensa saavuttamisessa, tuottaa kannustava palaute parhaan hyödyn vähemmällä vaivalla. Liiallinen, turha kehuminen puolestaan vähentää työntekijän uskottavuutta. (Cauff-man 2021, 48-49.)

2.3 Ihmekysymys

Ratner & Yusuf (2015, 42-43) kuvailevat teoksessaan ihmekysymyksen käyttöä. Ihmekysymyksellä tavoitellaan toivottua lopputulosta. Miten asiakas itse haluaisi asioiden olevan. Jos hän heräisi jonain aamuna ja kaikki hänen ongelmansa olisivat poistuneet. Miten asiat olisivat silloin? Mitä olisi tapahtunut, jotta tähän tavoiteltuun unelmatilaan olisi päästy? Asiakkaat voimaantuvat tekemään muutoksia elämässään, kun he itse kuvailevat tulevaisuutta ja miltä ihannetilanne näyttäisi. He pohtivat millaisia muutoksia heidän pitäisi tehdä päästäkseen tavoitteeseensa ja mitä he ovat jo tehneet.

Ihmekysymystä on syytä pohtia konkreettisesta näkökulmasta, jotta se olisi realistinen. Emme voi esimerkiksi pohtia millaista elämämme olisi lottovoiton jälkeen, sillä se on hyvin epärealistinen ajattelutapa. Joskus asiakas ei tiedä mitä hän haluaa. Ihmekysymys auttaa tässäkin tilanteessa selventämään tavoitetta. (Vuorinen 2015, 52-53.)

2.4 Asteikkokysymykset

Ongelmaksi koettua asiaa tai ydintavoitetta voidaan suhteuttaa asteikkokysymysten avulla. Asteikko voi olla numerot 1-10, joista ykkönen on huonoin tilanne ja kymmenen paras tilanne. Esimerkiksi missä numerossa asiakas on mielestään tällä hetkellä ja miten nykytilaan on päästy? Mikä on toimivaa tällä hetkellä? Kuinka asiakas on itse edesauttanut tilannetta tai mikä muu auttoi? Aiemmista onnistumisista voi myös kysyä, mikä on korkein numero, jossa hän on ollut tietyn asian suhteen ja mikä silloin oli eri tavalla, tekikö hän jotain toisin kuin nyt? Suurempaa numeroa voi pohtia, miltä asiat vaikuttavat, kun on edistynyt korkeampaan numeroon. Mitä voit tehdä päästäksesi sinne? Kuinka se auttaa tilannetta ja miten se vaikuttaa sinuun? Sen jälkeen on hyvä pohtia millainen askel hyödyttää seuraavaksi ja mitä voit tehdä ja voit haluta luvata tehdä saavuttaaksesi sen? Milloin tarkastelemme tilannetta seuraavan kerran? Mitä siihen mennessä on sinun osaltasi tapahtunut asian suhteen? (Ruutu & Putki-saari 2022, 151.)

3 Nykytilanne

Työni on liikkuvaa ja määrittelen aikatauluni asiakkaideni kanssa. Asiakkaat ovat Kanta-Hämeen alueella ja toisinaan ajomatkaa kertyy jonkin verran. Pääsääntöisesti kohteemme tulevat Hämeenlinnan kaupungilta, mutta sopimuksia voidaan tarpeen mukaan tehdä muidenkin kaupunkien kanssa. Työssä oman auton käyttö on lähes välttämätöntä. Perhetyössä teemme paljon parityöskentelyä, jolloin työparin kanssa voi myös vuorotella ajomatkoja.

Asiakkaan tavoitteet ja tuen tarpeet sovitaan yhdessä verkostoneuvottelussa, jossa on läsnä asiakkaan ja hänen mahdollisten läheistensä lisäksi kaupungin sosiaalityöntekijä tai

palveluohjaaja yhteistyössä meidän organisaatiomme työntekijän tai useamman työntekijän kanssa. Neuvottelussa määritellään myös tuen tarve tuntitasolla kuukausittain sekä palvelusopimuksen kesto. Välipalaverissa voidaan tarkastella tuen tarvetta lyhyenkin ajan sisään, jos lähtötilanteessa tuen tarpeen määrä on vielä epäselvä. Jotkut asiakkuudet kestävät yhteensä vuosia, toiset vain muutamia kuukausia riippuen asiakkaan tuen tarpeesta.

Työ on itsenäistä ja itseohjautuvaa. Viikkopalaverit oman tiimin kanssa ovatkin tarpeellisia, sekä työnohjaus noin kerran kuukaudessa omalle tiimille. Tiimin yhteiset tapahtumat, kuten vapaa-ajan tapaamiset ja työhyvinvointipäivät lisäävät ryhmään kuulumisen ja yhteishengen tunnetta. Tiimipalaverit ja työnohjaus antavat myös vertaistukea ja konkreettista apua, jos joku asia aiheuttaa huolta ja pohdintaa. Matalalla kynnyksellä tuen saa nopeasti tiimin esihenkilöltä tai työkaverilta. Toisinaan on mukava mukavaa vaan vaihtaa kuulumisia ja pohtia missä mennään. Henkilökohtaiset keskustelut tiimin vetäjän kanssa luovat hallinnan tunnetta omasta työstä, ja omasta roolista työssä.

3.1 Nykyinen työ ja osaaminen

Olen työskennellyt Poutapolku Oy:ssä lokakuusta 2022. Työtehtäviini kuuluu avohuollon ohjaajana erilaiset perhetyökokonaisuudet ja ammatillisen tukihenkilön tehtävät. Työssä korostuvat hyvät vuorovaikutustaidot. Niitä tarvitaan erilaisten asiakkaiden kanssa työskennellessä ja myös yhteistyössä moniammatillisen työryhmän kanssa. Työtä tehdään omalla persoonalla asiakkaan tavoitteiden mukaisesti ja yhtä oikeaa tapaa työskennellä ei ole määritelty. Toki työskentely tapahtuu yleisiä sosiaalialan lakeja ja säännöksiä noudattaen.

Meillä on käytössämme uudet viihtyisät työtilat Hämeenlinnan keskustassa, joissa voimme myös tavata asiakkaita. Toimistolta löytyy erilaisia materiaaleja eri ikäisten ja tasoisten asiakkaiden kanssa tehtäväksi, sekä nykyaikainen keittiö, jossa voi harjoitella yhdessä asiakkaan kanssa ruoanlaittoa tai leipomista. Tapaan asiakkaita myös heidän kotonaan, sekä kodin ulkopuolella tarpeen ja asiakkaan tavoitteiden mukaisesti. Jollain asiakkaalla voi olla tavoitteena esimerkiksi liikkua enemmän kodin ulkopuolella, jolloin panostamme siihen.

Perhetyössä työskennellään usein työparin kanssa. Työmatkat ovat hyvää aikaa keskustella työstä ja samalla vähän muustakin. Työparin kanssa muotoutuu nopeasti jonkinlainen yhteinen suuntaus asiakastyöhön, kun saman työparin kanssa on muutaman kerran toiminut. Työparien vaihtelu eri perhetyökokonaisuuksissa on rikas tapa työskennellä, koska kaikki työyhteisön jäsenet oppivat tuntemaan toisensa ja saavat uutta ajateltavaa ja tuotavaa myös omaan työskentelyynsä. Asioiden katsominen eri näkökulmista on hyväksi niin asiakkaan kuin työnteonkin kannalta. Tässä työssä asiakas on aina keskiössä.

Työhön sisältyy asiakastapaamisten, tiimi- ja verkostopalaverien lisäksi myös etättyötä. Kirjauksia asiakastyöstä ja viestimistä sisäisten sidosryhmien kanssa, sekä raporttien koostamista

ja oman työn suunnittelua voi toteuttaa kotoa käsin. Työmme ei velvoita meitä olemaan toimistolla.

Oman osaamisen arviointi

Olen aiemmalta koulutukseltani lähihoitaja ja valmistunut 1997. Urani alussa olen työskennellyt kehitysvammaisten laitoksessa eri rooleissa. Hoitoalan töitä olen tehnyt myös ikäihmisten parissa kotihoidossa, sekä ympärivuorokautisen hoivan palvelukodissa. Erilaisia asiakkaita on tullut vastaan vuosien varrella. Kotihoidossa myös mielenterveys- ja päihdeongelmaisia. Palvelukodilla työskentelin jonkun aikaa kolmivuorotyön vaihteeksi myös virikevastaavana ja järjestin päivätoimintaa asiakkaille.

Ennen sosionomin opintoja olin työkokeilussa kaupungin aikuissosiaali-työssä, jossa asiakasryhmiä perus aikuissosiaalityön lisäksi olivat maahanmuuttajat, pakolaisten vastaanotto sekä pitkäaikaistyöttömien moniammatillinen yhteispalvelu. Sosionomiopintojeni aikana olen tehnyt hetken keikkatyötä päihdeongelmaisten parissa sekä tuntityöläisenä vuoden ajan perheohjaajan roolissa vastaavissa työtehtävissä, joita teen nyt Poutapolulla avohuollon ohjaaja -nimikkeellä.

Työni Poutapolulla on itseohjautuvaa ja vaatii itsenäistä työtettä ja itsenäistä suoriutumista työtehtävistä. Työparityöskentelyssä tarvitaan hyvää yhteistyökykyä ja suunnittelutaitoa, jotta olemme keskenämme samoilla linjoilla esimerkiksi perhetyössä. Työssä korostuvat itsensä johtamisen taidot, sillä työssä tarvitaan hyvää organisointikykyä, yhteistyökykyä moninaisten sidosryhmien kanssa ja hyvää kalenterin hallintaa. Asiakkaisiin liittyen työ vaatii ymmärrystä erilaisissa elämäntilanteissa olevia ihmisiä kohtaan. Asiakkaat voivat myös olla kotoisin vieraasta kulttuurista, joka on myös hyvä huomioida sensitiivisesti.

Omat vahvuuteni asiakastyössä on asiakkaan empaattinen ja kuunteleva kohtaaminen ja työote. Haluan tuoda asiakkaalle kokemuksen kuulluksi tulemisesta. Olen huomannut, että asiakkaamme, jotka syystä tai toisesta tarvitsevat palvelujamme ovat usein jollain tapaa herkkiä ja haavoittuvaisia elämäntilanteessaan ja tarvitsevat positiivista ja kannustavaa ilmapiiriä. Heidän tarpeitaan on kuunneltava herkällä korvalla. Kokemukseni mukaan esimerkiksi masentunut ihminen saattaa helposti tulkita erilaisia signaaleja väärin. On tärkeää elää hetkessä läsnä. Asiakkaalta voi myös varmistaa, että ymmärrämme toisiamme puolin ja toisin. On parempi varmistaa kuin tulkita väärin asiakkaan sanoma.

Koen työssä vahvuudekseni myös elämäkokemukseni. Monessa tilanteessa olen huomannut siitä olevan hyötyä ja pystyn tarkastelemaan asioita laajemmin. On helpompi myös työskennellä erilaisten asiakkaiden kanssa laajemman elämäkokemuksen myötä. Pysin kohtaamaan uuden asiakkaan aina ennakkoluulottomasti, vailla aiempaa tietämystä, vaikka olisin kuullutkin esitietoja ennakkoon asiakkaasta. Parempi kuulla asioita suoraan asiakkaalta itseltään ja

muodostaa siten kokonaiskäsitys tilanteesta. Työntekijän ennakkoluuloton asenne lisää myös asiakkaan luottamusta. Luottamuksellisen vuorovaikutussuhteen luominen asiakkaan kanssa on työn kulmakiviä.

Minulla on myös luovia vahvuuksia ja omien mielenkiinnonkohteiden myötä tullutta kokemusta. Pidän esimerkiksi kaikenlaisesta käsillä tekemisestä, värien sommittelusta, luonnossa liikkumisesta ja kalastuksesta, musiikista ja laulamisesta, sisustamisesta ja remontoinnista, matkustamisesta ja karavaanarielämästä, taiteesta ja taiteen tekemisestä, elokuvista ja kirjallisuudesta sekä arkkitehtuurista ja jonkun verran myös historiasta. Näitä omia vahvuuksiani voin hyödyntää työssäni sopivan tilanteen tullen.

Työntekijänä koskaan ei tule valmiiksi. Aina riittää uutta opittavaa. Kaikkea ei tarvitse tietää ja osata ennakkoon. Asiakastyössä tulee välillä hetkiä, kun en tiedä jotain asiaa. Silloin voi selvittää asian asiakkaan kanssa yhdessä. Kuntouttavalla työtteellä työskennellessä asiakkaan puolesta ei kannata tehdä kaikkia asioita. Osallistamalla asiakasta hän saa kokemuksen hallinnan tunteesta omassa elämässään olemalla päättäjänä ja toteuttajana ja oppii tarvittavia taitoja. Koen, että tämän työn tärkein tehtävä on tehdä itseni tarpeettomaksi asiakkaalle.

Suoriudun hyvin työtehtävistäni ja pystyn toimimaan yksin. Kolmesta vaihtoehdosta: aloitteleva toimija, taitava suoriutuja ja kokenut asiantuntija, nimeän itseni taitavaksi suoriutujaksi. Minulla on syvä ymmärrys työtehtävistä ja suoriutuminen on työtehtävien vaatimusten tasolla. Kehitystä tapahtuu jatkuvasti omassa ammatillisuudessa. Mitä enemmän työkokemusta kertyy ja erilaisia asiakastilanteita tulee vastaan, on omakin kasvu nopeampaa.

Asiakkaiden kanssa työskennellessä tulee välillä tilanteita, jolloin on syytä kääntyä esihenkilön tai tilaajan, esimerkiksi sosiaalityöntekijä tai palveluohjaajan puoleen. Tämä on myös sitä hyvää ammatillisuutta ja yhteistyökykyä. Kun kohtaamme haasteen, pohdimme yhdessä, kuinka olisi hyvä edetä.

Tällä kokemuksella sosiaalialan töistä on vielä hiukan matkaa kokeneeksi asiantuntijaksi, joka vaatiikin jo työtehtävissä vaadittavien toimintamallien kehittämistä ja muiden opastusta tai ohjaamista. Toki pidän kehittämisenäkökulman koko ajan mielessäni ja teen jatkuvaa pohdintaa siitä, millä tavoin työtä voisi kehittää. Sosiaalialan työurani on vielä alkutaipaleella, mutta myös aiempi työkokemukseni sosiaali- ja terveysalalta auttaa tässäkin työssä, kuten myös oma elämäkokemukseni.

Työ perustuu ratkaisu- ja voimavarakeskeisyyden periaatteille, joten on perusteltua kehittää siihen liittyen omaa ammatillista kasvua ratkaisukeskeiseen työtteeseen. Minulla on halua oppia ja kehittyä työssäni, tosin eihän kukaan ole koskaan valmis, vaikka olisi asiantuntijatasolla.

3.2 Sidosryhmät

Tähän työhön liittyy paljon sidosryhmiä. Osa ulkoisista sidosryhmistä jää hyvin pintapuolisiksi, sillä ne muodostuvat asiakkaan tarpeiden kautta ja ovat joskus kertaluonteisia yhteistyökumppaneita.

Sisäiset sidosryhmät

Kuvaan sisäisiä sidosryhmiä lähimmiksi, jotka ovat työni keskiössä ja jotka ovat eniten merkityksellisiä työni kannalta, ja joiden mielipiteellä on eniten merkitystä. Niitä ovat: asiakas, palveluohjaaja tai sosiaalityöntekijä, oma organisaationi, oma esihenkilöni/tiiminvetäjä, työpari sekä asiakkaan omaiset.

Ulkoiset sidosryhmät

Ulkoisiksi sidosryhmiksi miellän kaikki muut, joita työni jollain tapaa koskettaa välillisestikin asiakkaan kautta. Joskus nämä ulkoiset sidosryhmät jäävät etäisiksi, jos asiakkaan kanssa yhteydenpito niihin jää esimerkiksi kertaluonteiseksi asioimiseksi. Näitä ulkoisia sidosryhmiä ovat esimerkiksi ystävät, naapurit, tutut, kunnan sosiaalitoimi, KELA, koulu, opettaja, koulukuraattori, päivähoito, esikoulu, iltapäiväkerho, ammatillinen opetus, terveydenhuolto, psykiatrinen sairaanhoitaja, psykiatrian osasto, terapeutit, tukiperhe, sairaala, terveysasema, hammashoito, kuntouttava työtoiminta, velkaneuvonta, edunvalvoja, vertaistukiryhmät, oikeusavustaja, poliisi, perintätoimisto, verottaja, erilaiset järjestöt, ruoka-apu, vapaaehtoistoiminta, kaupungin asunnot ja monta muuta.

Sidosryhmäkartta

Sidosryhmäkartassa keltaiset osiot kuvaavat sisäisiä sidosryhmiä, jotka liittyvät työhöni. Muut sidosryhmät ovat ulkoisia sidosryhmäesimerkkejä ja liittyvät asiakkaaseen ja hänen kanssaan työskentelyyn.

Asiakkaan kanssa voidaan olla hänen kotonaan tai liikkua yhdessä kodin ulkopuolella. Sidoryhmien kanssa vuorovaikutuksessa voidaan olla asiakkaan asioiden kautta hyvin moneen eri tahoön. Asiat voivat olla hyvin moninaisia, joita ratkotaan yleensä yhdessä asiakkaan kanssa. Mielestäni on hyvä näyttää hyvän vuorovaikutuksen mallia myös asiakkaalle yhteyksissä sidoryhmien kanssa. Esimerkiksi ystävällinen soitto yhdessä asiakkaan kanssa perintätoimistoon, josta tiedustelemme, voisimmeko saada hänen hukkaamansa laskun uudelleen tai muuttaa maksusuunnitelmaa asiakkaan haastavassa tilanteessa.

Osaamisen haasteet omalle vuorovaikutukselle asiakastilanteissa ovat aggressiiviset tai muulla tavoin haastavasti käyttäytyvät asiakkaat. Joskus asiakastilanne voi aiheuttaa pelkoa ja silloin on hyvä pohtia tilaajan ja työryhmän kanssa tilannetta yhdessä. Kuinka ennalta arvaamattomiin tilanteisiin voisi varautua ja onko edes viisasta tavata tällaista asiakasta yksin? Tällä hetkellä en koe muita haasteita vuorovaikutustilanteisiin liittyen. Pysin vuorovaikutustilanteissa huomioimaan tasapuolisesti jokaista läsnäolijaa ja kuuntelemaan kaikkia ja antamaan puheenvuoroja muille.

Kehittäminen

Olen ollut nykyisessä työssäni lyhyen aikaa. Ratkaisukeskeisen työtteen kehittäminen omassa työssäni on tällä hetkellä suurin kehityksenkohteeni. Myös työyhteisömme on vielä melko nuori, sillä useimmat meistä ovat työskennelleet yhdessä vasta lyhyen ajan. Poutapolku Oy on perustettu vuonna 2020, joten se on yrityksenä vielä melko tuore. Toiminta on kyllä saanut jo hyvin jalansijaa sosiaalialalla ja yksiköitä on perustettu useammalle paikkakunnalle. Kasvavassa, tuoreessa yrityksessä riittää aina kehittämistä ja yhteiset käytänteet kehittyvät ajan myötä. Koenkin, että uudehkossa, kotimaisessa firmassa on vielä hyvin vaikuttamismahdollisuuksia kehittää toimintaa parempaan suuntaan. ”Iloa, reippautta ja osaamista” -mottona on jo hyvä lähtökohta sosiaalialan yritykselle, ja kertoo halusta toimia osaavana ja kehittyvänä toimijana. Ajan ja kasvavan kokemuksen myötä kehitysideoita varmasti tulee itsellenikin mieleen enemmän.

Päiväkirjan teon aikajaksolle ajoittuu LivingSkills-järjestelmän käyttöönotto mielenterveyskuntoutuja-asiakkaille. LivingSkills on digitaalinen työväline, jolla voidaan motivoida asiakasta muutokseen. LivingSkills-toimintamalli on voimavara- ja ratkaisukeskeinen menetelmä, joka siksi sopii hyvin myös käsiteltäväksi opinnäytetyöni yhtenä osa-alueena. LivingSkills mallia olemme opiskelleet verkkokoulutuksena ja se olisi tarkoitus ottaa asiakkaiden kanssa työskentelyssä käyttöön helmikuun 2023 aikana.

LivingSkillsissä asiakkaan haasteet ajatellaan taitopuutteina ja etsitään asiakkaan vahvuuksia, opetellaan uusia taitoja ja vahvistetaan asiakkaan sisäistä motivaatiota uudella toimintamallilla. Työntekijän rooli on valmentajamainen ja työskentelyn lähtökohdat ovat asiakkaan omat tavoitteet. Työkalu ohjaa työntekijän työskentelyä osallistavaan ja motivoivaan suuntaan.

Toipumisorientaation ja voimavara- ja ratkaisukeskeisyyden lisäksi LivingSkills on dialoginen ja dialektinen työskentelytapa. (LivingSkills 2023.)

3.4 Opinnäytetyön tavoitteet

Ratkaisukeskeisyys on tuttu terminä, liittyen sosiaalialaan ja esimerkiksi erilaisiin terapioihin. Tutkittuani ratkaisukeskeisyyttä ja käytyäni yhden verkkokurssin siihen liittyen olen huomannut jo käyttäväni sitä jonkun verran asiakastyössä. Opinnäytetyöni tavoitteena onkin perehtyä tiedollisesti ratkaisu- ja voimavarakeskeisiin menetelmiin. Sekä oppia soveltamaan tietoa työssäni. Ratkaisukeskeisyyttä tulee varmasti jonkun verran käyttäneeksi jo aivan huomattavasti, mutta haluan tuoda sitä tietoisemmin lisää mukaan omaan työskentelyyni. Päiväkirjassani kuvaan omaa ammatillista kasvua tässä prosessissa. Haluan pohtia, millaisia vaikutuksia ratkaisukeskeisen työmenetelmän käytöllä on asiakkaaseen. Löydätkö ratkaisukeskeisyydestä lähestymismuotoja niiden asiakkaiden kanssa, joiden kanssa työskentely on haastavampaa?

Tavoitteenani on myös tukea ratkaisu- ja voimavarakeskeisten menetelmien yhteiskehittämistä työyhteisössäni. Millaisia keskusteluja siitä herää? Millaisia ideoita saan muilta ratkaisukeskeisyyden käyttöön liittyen?

Tavoitteena on tuottaa pieni, konkreettinen opas työntekijälle työyksikköömme ratkaisukeskeisten menetelmien käyttöönottoon omassa työssä. Sen on tarkoitus olla tiivistelmä omien kokemusteni pohjalta.

4 Päiväkirjaraportointi

Päiväkirjaraportointini on tarkoitus toteuttaa ajalla 7.2-17.5.2023. Aion suunnitella useamman eri teeman työlle. Aion kirjoittaa päiväkirjaosuuden teemoihin perustuen kuvaten yhteen teemaan 5-10 työpäivää. Teen tällä hetkellä 50 prosentista työaika, jonka vuoksi ajoitan päiväkirjan kirjoittamisen jakson pidemmälle ajalle perinteisen kymmenen viikon sijaan. Tavoite on koota yhteensä 50 työpäivää päiväkirjaraportoinnin pohjaksi. Välillä teen mahdollisesti ylitöitä, jolloin työpäiviäkin saattaa kertyä nopeammin. Kirjoitan päiväkirjaani niin, että asiakkaat ja muut yksittäiset henkilöt eivät ole siitä tunnistettavissa, jonka vuoksi tutkimuslupaa ei tälle työlle tarvita. Työparin tai työyhteisön kanssa käydyistä keskusteluista kysyn aina erikseen luvan, saanko kirjoittaa siitä päiväkirjaani.

4.1 1. Teema: Mitä ratkaisu- ja voimavarakeskeisyys on?

Tulevan viiden työpäivän ajanjakson aikana tavoitteeni on käynnistää päiväkirjan kirjoittaminen havainnoimalla ratkaisu- ja voimavarakeskeisyyttä omassa työssäni ja peilata havaintojani

kirjallisuudesta tai internetistä löytämiini teoreettisiin lähtökohtiin. Tarkoitus on pohtia mitä elementtejä aihepiirin teemoilta löydän jo nykyisestä työskentelyotteestani.

7.2.

Työpäivä sisältää tänään tiimipalaverin, asiakastyötä ja osin etättyötä. Työpäivän tavoitteena on havainnoida omaa työtettä, mitä ratkaisukeskeisyyden elementtejä omasta työtteestani löytyy.

Varsinaiset ratkaisukeskeisyyden elementit havaitsin käydessäni aikuisen mielenterveyskuntoutujan kanssa ulkoilemassa. Hän on ollut yksin muutaman viikon kumppanin ollessa matkoilla. Kyselin kuulumisia mahdollisimman paljon avoimin kysymyksin, jotta asiakas sai itse kertoa. Avoimet kysymykset ovat niitä, joihin ei voi vastata vain kyllä tai ei. Esimerkiksi kysyin, -Miten olet nyt voinut? Asiakas kertoi olleensa ajoittain väsynyt, mutta nukkuneensa nyt jo paremmin kuin viimeksi tavatessamme. Jatkoin kyselyä, mistä tämä voisi johtua. Asiakas kertoi pitkän pätkän pohdintojaan.

Jos olisin kysynyt esimerkiksi, oletko ollut vielä väsynyt, asiakas olisi saattanut vastata tähän vain kyllä tai ei. Avoimet kysymykset siis antavat hiljaisemmallekin asiakkaalle mahdollisuuden kertoa enemmän. Asiakas tarvitsee vahvan luottamuksen työntekijään, jotta hän pystyy avautumaan omista, henkilökohtaisista asioistaan syvemmin. Alla olevan teorian löysin aiheeseen liittyen.

Esimerkiksi miten, mikä, mistä tai millainen ovat hyviä avoimia kysymyksiä. Helposti menneisyyden analysointiin johtavaa miksi-kysymystä ei ratkaisukeskeisissä menetelmissä käytetä. (De Jong & Berg 2013, 33.)

Avoimia kysymyksiä ovat kysymykset, joihin asiakkaalla on mahdollisuus vastata ilman vastausoletusta. Asiakkaan näkökenttää kaventavat suljetut kysymykset toimivat faktojen selvittämisessä ja avoimet kysymykset tulkittaessa asiakkaan havaintoja, ajatuksia ja asenteita. Työntekijän kunnioittavasta asenteesta asiakasta kohtaan kertovat avoimet kysymykset, jotka myös vahvistavat asiakkaan itsemääräämisoikeutta. (De Jong & Berg 2013, 36.)

Asiakkaiden kanssa toimiessa ratkaisukeskeisesti on parempi keksiä kysymyksiä, joihin vastamalla asiakkaat voivat itse löytää ratkaisuja, sen sijaan, että työntekijä antaisi valmiita neuvoja, joita asiakas on todennäköisesti kuullut jo paljon. Jos työntekijä kuitenkin toisinaan kokee tarvetta neuvoa, on asiakasta kunnioittava tapa antaa neuvoja esimerkiksi näin: ”Olet varmaan kuullut tämän vinkin aiemminkin, mutta tuli mieleeni mahtaisiko sinua hyödyttää, jos toimisit näin tai näin...” (Ratner & Yusuf 2015, 29-30.)

9.2.

Työpäivään kuuluu tänään työnohjaus, yksi asiakastapaaminen sekä toisen asiakkaan palaveri. Päivän tavoitteena on tarkkailla omaa työtettä. Mitä ratkaisukeskeisyyden elementtejä siitä löytyy tai mitä pohdintoja syntyy?

Aamu alkoi työnohjauksella. Työnohjauksessa pohdin omalta osaltani hyvää asiakaskohtaamista. Kuinka tärkeä se onkaan asiakkaalle, että hän tulee aidosti kuulluksi ja kohdatuksi.

Kerroin huolestani aiemmassa työssäni hoitoalalla, jossa asiakkaille ei ollut riittävästi aikaa. Kerroin, kuinka kurjalta tuntui, että tehokkuus tuntui menevän hyvän asiakaskohtaamisen edelle. Eihän se aina niin ollut, mutta usein tuntui, että on liian kiire. Positiivisella asennoitumisella yritin tuolloin häivyttää kiireen tuntua asiakaskohtaamisessa. Työnohjauksesta nousi itselle päällimmäisenä kiireettömän kohtaamisen suuri merkitys asiakastyössä.

Kallio (2017, 170-172.) kertoo teoksessaan aidosti läsnäolevasta asiakkaan kohtaamisesta. Hänen mukaansa aidon yhteyden luomiseksi asiakkaan kanssa kannattaa unohtaa liika itsensä tarkkailu ja keskittyä sen sijaan aidosti olemaan hetkessä läsnä ja kuuntelemaan mitä asiakkaalla on sanottavana. Eli olemaan ennemminkin kiinnostunut asiakkaasta kuin itse kiinnostava. Paljon mietimme turhaan sitä, miltä näytämme tai kuulostamme tai mitä toinen osapuoli ajattelee meistä. Hiottu tekniikka, hienot kysymykset ja juonen käänteet ovat vain sivuseikka, johon hetkessä ei kannata liikaa keskittyä. Hyvän luottamussuhteen ja yhteyden luominen asiakkaan kanssa on tärkeintä, sillä vain hyvässä, aidosti läsnä olevassa ja luottamuksellisessa kohtaamisessa voi rakentua korjaavia hetkiä.

Asiakkaan tapaamisella kävimme yhdessä ruokakaupassa. Hän oli laatinut valmiiksi kauppalistan ja tutussa kaupassa asioiminen sujui reippaasti listan avulla. Aikaa jäi niin paljon, että ehdimme ajaa lenkin häntä miellyttävissä maisemissa, joissa ei ollut käynyt vuosiin. Kysyin asiakkaalta avoimin kysymyksin, mitä tuntemuksia hänelle paikka herättää. Hän kertoilikin nuoruusmuistojaan ja muisteli eri paikkoja reitin varrella.

Loppumatkasta pohdimme tavoitteellisesti, kuinka hän voisi itse tulla maisemiin uudelleen bussilla. Asiakas näkikin vastaantulevan bussin numeron ja pohti, että sillä hän pääsisi tänne. Asiakkaalla heräsi itsenäisen liikkumisen tarve bussilla ja jäin miettimään, että seuraavalla kerralla otan vielä asian puheeksi hänen kanssaan ja kannustan itsenäiseen kulkemiseen. Pieni asia, kulkeminen mieluisissa, entisissä maisemissa, voi antaa motivaatiota tulla myöhemmin itsenäisesti paikkaan, koska kipinä on herätetty ja luotu paikasta pitkästä aikaa taas tutumpi asia. Koin, että tapaamisella sain motivoitua asiakasta lähtemään itsenäisemmin liikkumaan bussilla. Asiakas huomasi, että se ei olekaan niin kovin vaikeaa, kun hän pääsi uudelleen näkemään vanhat maisemat, joissa ei ollut pitkään aikaan liikkunut.

Seuraavalla asiakkaalla oli palaveri, jossa tilaaja oli mukana. Hän ei ollut tavannut vielä asiakasta, jonka kanssa itse olin ehtinyt jo työskennellä. Asiakas sai olla tapaamisella pääroolissa.

hänellä oli paljon kerrottavaa ja huolenaiheita omasta tilanteestaan. Annoimme hänen puhua ja kuuntelimme. Välillä esitimme tarvittavia avoimia kysymyksiä. Asiakas liikutui ajoittain puhuessaan. Hän oli todella helpottunut, kun sopimus sai jatkoa. Hänen kohdallaan koin tärkeänä, että hän saa itse kertoa tarpeistaan. Riittävän paljon kun hän sai puhua rauhassa asioistaan, hän löysikin itse asioita, joita tavoitella omassa elämässään.

10.2.

Tuleva työpäivä sisältää raporttien kirjoittelua ja pari asiakastapaamista. Tapaamisilla tavoitteena on tarkastella jälleen ratkaisukeskeisiä työotteita.

Ensimmäisen asiakkaan kanssa täytimme hänelle asumistukihakemuksen. Hän oli muuttanut palveluasumiseen ja minun palveluni hänen kanssaan jatkuvat, kunnes raha-asiat saadaan edunvalvontaan. Panostin hyvään asiakaskohtaamiseen kuuntelemalla ja kyselemällä, kuinka asiakas on viihtynyt uudessa kodissaan. Kysyin asiakkaan kuulumiset avoimilla kysymyksillä. Asiakas kiitteli yhteistyöstä ja oli kiitollinen, kun sai raha-asioitaan järjestymään avullani.

Seuraavan asiakkaan kanssa kävimme kahvilassa. Kuulumisten vaihtoa jälleen avoimilla kysymyksillä. Asiakas koki olevansa jumissa omassa tilanteessaan, koska hän on puoliksi eläkkeellä ja puoliksi työtön. Kysyin asiakkaalta mitä hän itse haluaisi. Hän kertoi, että haluaisi mieluummin olla kokonaan eläkkeellä, jotta kokisi kuuluvansa jollain tapaa yhteiskuntaan ja voisi tehdä lisäksi töitä juuri sen verran kuin itse jaksaa. Asian myöntäminen ei tuntunut olevan asiakkaalle helppoa, mutta sanottuaan asian ääneen, hän vaikutti helpottuneelta. Asiakas on menossa työkykyä mittaavaan testiin, joka toivottavasti antaa hänelle lisää vastauksia ja pääsemme kirkastamaan hänen tulevaisuudentavoitteitaan jatkossa tarkemmin.

Olen huomannut, että joskus asiakkaat eivät sano suoraan mitä tavoittelevat. Joskus asian myöntäminen voi tuntua asiakkaasta luovuttamiselta tai heillä on huono itsetunto, jolloin asioiden todellisen laidan julkituominen voi olla vaikeaa. Tämän kyseisen asiakkaan kohdalla minulle oli jäänyt epäselväksi, mitä hän lopulta haluaa ja pohdinkin, että ehkä hänen itsetuntonsa on tällä hetkellä vähäinen. Alla teoriaa itsetunnosta.

Itsetunto on kykyä luottaa itseensä ja kokea itsensä yhtä arvokkaaksi muiden ihmisten rinnalla. Myös kyky arvostaa itseään ja pitää itsestään omista heikkouksistaan huolimatta on osa hyvää itsetuntoa. Hyvään itsetuntoon kuuluu oman elämän näkeminen ainutkertaisena ja arvokkaana. Omien rajojen ja muiden ihmisten rajojen kunnioittaminen on myös osa itsetuntoa. Itsetunto vaihtelee tilanteesta ja sosiaalisesta kontekstista toiseen tilanteen mukaan, joten se ole määreenä pysyvä. Minäpystyvyys on kytköksissä itsetuntoon. (Ruutu & Putkisaari 2022, 104.)

14.2.

Tuleva työpäivä koostuu tiimipalaverista ja parista asiakaskäynnistä, sekä niiden kirjaamisista ja tehtävien tulostamisesta etänä kotoa käsin. Tänäkin otan tavoitteeksi jatkaa itseni tarkkailua ratkaisu- ja voimavarakeskeisten menetelmien osalta. Mitä menetelmällisyyttä löydän omasta toiminnastani tänään?

Ensimmäisellä asiakastapaamisella toivotin asiakkaalle hyvää ystävänpäivää. Kyselin avoimin kysymyksiin kuulumisia. Asiakas kertoikin itse, kuinka oli sujunut ja keskityin hyvän kuuntelemisen taitoon. Olin tuonut mukanaani Hyvä mielenterveys -lehden. Asiakas sai valita sisällysluettelosta itseään kiinnostavan aihepiirin ja paneuduimme artikkeliin tarkemmin. Hän valitsi artikkelin, joka kertoi aaveista. Luimme artikkelin ja pohdimme sen herättämiä ajatuksia.

Erlaisia materiaaleja on mukava käyttää työssä. Ne tuovat paljon vaihtelua asiakkaankin toisinaan tylsään päivään. Asiakasta osallistavaa on antaa hänen valita itseään kiinnostava artikkeli. Minä en siis sitä määritellyt, joka tukee asiakkaan motivoitumista aihepiiriin ja tekemiseen. Itse olisin saattanut valita muun aihepiirin, esimerkiksi jotain psyykkiseen sairauteen tai hyvinvointiin liittyvää.

Työntekijänä saattaa välillä kovasti tehdä mieli ohjailta ja johdatella asiakasta tiettyyn suuntaan, niin kuin tässäkin tapauksessa, mutta parempi malttaa mielensä ja antaa asiakkaan päättää. Jossain hetkessä johdattelu voi olla hyvä asia, kun on esimerkiksi tarkoitus saada asiakas etenemään, jos hän ei osaa päättää.

Olin tuonut mukanaani myös aikuisten värityskirjoja, joista asiakas sai valita mieleisensä kuvat, jotka lupasin tulostaa hänelle seuraavaa kertaa varten. Näin asiakas saisi mielekästä tekemistä hetkeen, jolloin hänellä ei ole tekemistä. Varmistin vielä, että asiakkaalla on värikyniä.

Toisen asiakkaan kanssa kävimme kahvilassa keskustelemassa. Kuuntelin sujuvasti asiakkaan kuulumisia jo autossa matkalla kahvilaan. Asiakkaalla oli jännittyneisyyttä liittyen hänen seuraavan päivän pitkään ajomatkaan ja kumppanin kotiintuloon usean viikon reissusta. Kysyin avoimia kysymyksiä, esimerkiksi: -Mitä sinulle kuuluu? Ja kun asiakas kertoi kuulumisensa, tein tarkentavia kysymyksiä, kuten: -Miltä se sinusta tuntuu? Välillä on hyvä kysyä tarkentavasti, että: -Ymmärsinkö nyt oikein, että..., jolloin varmistaa, että on ymmärtänyt asiakkaan viestin oikein. Tällainen refleктоiva eli heijastava kuuntelu kuuluu myös motivoivan haastattelun menetelmiin, josta löysin alla olevaa teoriapohjaa.

Refleктоiva eli heijastava kuuntelu on tehokas keino viestittää asiakkaalle, että häntä todella kuunnellaan. Ammattilainen kokoaa keskeisimmän kuulemansa ja ymmärtämänsä yhteenvedoksi, jotka ovat osa heijastavaa kuuntelua. Asiakkaalla on samalla mahdollisuus vielä korjata kertomaansa, sekä täydentää sitä. Mitä myönteistä asiakas tulee sanoneeksi toiminnastaan tai itsestään? Kärsivällisyys odottaa asiakkaan itseään motivoivia lauseita ja vahvistaa tätä puhetta on osa motivoivaa haastattelua. (Duodecim 2021.)

Tapaamisella rohkaisin ja kannustin asiakasta sekä pohdimme yhdessä, että esimerkiksi Google Mapsin käyttö ajomatalla voi helpottaa jännitystä, kun varmistus reitistä tulee sitä kautta. Keskustelimme myös omien tunteiden rohkeammasta puhumisesta kumppanin kanssa. Ehdotin myös asiakasta lataaman jonkun äänikirjapalvelun kokeilujakson, jotta hän saa oman jaksamisen mukaan tyhjiin hetkiinsä kotona mielekästä tekemistä, ja mahdollisesti kirjojen sisältö voisi myös olla jotain hyvinvointia vahvistavaa ja auttaa löytämään asiakkaan omia voimavaroja. Asiakas pohti, että se voisi olla hyvä idea.

15.2.

Tänään on tiedossa kaksi asiakastapaamista ja yksi asiakaspalaveri. Tavoitteena on edelleen seurata omaa ratkaisukeskeistä otetta, kuinka se tänään sujuu? Pystynkö olemaan avuksi asiakkaille? Verkostoneuvottelu psykiatrisella osastolla uuden asiakkaan ja moniammatillisen työryhmän kanssa. Siellä tavoitteenani on kuunnella tarkasti ja muodostaa kokonaiskuva uudesta asiakkaasta ja hänen avuntarpeestaan.

Toinen asiakastapaamisista peruuntui.

Tapaamisella asiakas toivoi ruokakaupassa käyntiä. Hän ehdotti lähikauppaa. Sivulauseessa hän kuitenkin mainitsi tarvitsevansa jumppakuminauhoja, jotta voisi treenata käsiinsä lisää voimaa, jotta pääsee nousemaan ylös itsenäisesti, mikäli kaatuu liukkaalla. Ehdotin hänelle Prismassa käyntiä, sillä silloin saisimme myös jumppakuminauhat samalla kertaa hänelle ja hän pääsee etenemään tavoitteissaan.

On hyvä kuunnella asiakkaan hienovaraisia toiveita. Mikäli ne ovat realistisia, on hyvä pyrkiä toteuttamaan niitä. Jumppakuminauhosten osto tälle asiakkaalle oli erityisen tärkeää. Asiakas oli motivoitunut aloittamaan käsivoimiensa treenaamisen ja pystyin olemaan avuksi käyttämällä kaupassa hieman eri suunnalla.

Uuden asiakkaan palaverissa oli mukana eri verkostoja asiakkaan lisäksi. Keskityin kuuntelemaan tarkkaavaisesti. Asiakkaalle puhuessani kyselin avoimin kysymyksin, millaista apua voisin hänelle tarjota, ja mistä hän kokisi hyötyvänsä eniten. Asiakkaan kohdalla verkoston täytyi kuitenkin hiukan ohjailla asiakasta, sillä hän oli uuden tilanteen edessä, eikä osannut vastata kaikkeen oltuaan yli puoli vuotta laitoshoidossa. Kyselimme asiakkaalta ehdotellen hyötyisikö hän tästä ja tästä avusta, ja mitä hän mahdollisesti kaipaisi lisää.

Saimme muodostettua jonkinlaisen kokonaiskuvan tulevasta toimenkuvastani juuri tämän asiakkaan kohdalla. Se vaati paljon moniammatillisen työryhmän esittämiä kysymyksiä, jotta saimme kartoitettua asiakkaan avuntarpeen. Myös heijastavan kuuntelun huomasin olevan osaa tätä palaveria, kun kyseessä oli uusi asiakas ja halusin varmistaa, että kaikilla osapuolilla oli yhteisymmärrys tilanteesta ja erityisesti asiakkaalla, joka on oman elämänsä pääroolissa.

Yhteenveto teemasta, mitä ratkaisu- ja voimavarakeskeisyys on?

Huomaan omassa työotteessani käyttäväni paljon avoimia kysymyksiä, jolloin asiakkaan on mahdollista kertoa enemmän omin sanoin. Esimerkkejä avoimista kysymyksistä: -Mitä sinulle kuuluu? Kuinka voit? Miksi koet niin? Miten voin auttaa sinua? Avoimet kysymykset kannustavat jatkamaan kertomista sen sijaan, että niihin voisi vastata vain kyllä tai ei, jolloin keskustelu voi tyrehtyä helpommin. Myös hyvää, keskittynyttä kuuntelutaitoa olen käyttänyt, jotta asiakas kokee tulleen kuulluksi ja varmistanut asiakkailta olenko ymmärtänyt heidät oikein.

Työotteessani näkyy myös voimavarakeskeisyys. Pyrin nostamaan esiin asiakkaan voimavaroja keskustelun avulla etsimään asiakkaan kanssa keinoja, kuinka hän voisi niitä löytää. Esimerkiksi masentuneen asiakkaan kanssa pohdimme, mikä voisi olla mielekäästä ja voimauttavaa tekemistä hänelle pelkkien kotirutiinien ja suorittamisen lisäksi. Keksimme ratkaisuksi äänikirjat, joissa puhutaan voimauttavista asioista, joista asiakas voisi oppia arvostamaan enemmän itseään. Työvälineenä jaksolla käytin myös lehteä ja väritystehtäviä, tarkoituksena motivoida asiakasta ja auttaa häntä löytämään lisää voimavaroja sekä tarjota myös mielekäästä sisältöä päivään.

Ratkaisukeskeisen ohjauksen voi aloittaa selvittämällä, mitä asiakas itse toivoo yhteiseltä keskustelulta ja työskentelyprosessilta ammattilaisen kanssa. Ammattilaisen on hyvä kysyä, mikä on se muutos, jota asiakas toivoisi, ja mitä on se apu, jota hän tarvitsisi. Esimerkiksi: -Mitä toivoisit tältä tapaamiselta? -Mikä saisi sinut sanomaan, että tapaaminen tai keskustelu oli hyödyllinen? -Olet kertonut, että sinulla on ollut huonoja kokemuksia ammattilaisen kanssa työskentelystä. -Mikä tekisi tästä työskentelystä paremman kokemuksen? (Duodecim 2021.)

Uuden asiakkaan palaverissa olen toiminut juuri näin, eli kysynyt hänen toiveitaan ja millaista apua tarvitsisi. Päättävöitteet selkenivät palaverin aikana, mutta tarkennamme niitä vielä asiakkaan kanssa tutustuessa. Heijastava kuuntelu näyttäytyi suuressa roolissa tämän uuden asiakkaan kanssa.

Asiakasta autetaan pohtimaan muutostoiveet tekemistä kuvaavaksi kieleksi ja toimintaa koskeviksi tavoitteiksi. Asiakas voi suoraan vaikuttaa vain omaan käyttäytymiseensä. Tavoitteet pysyvät realistisina, eivätkä jää abstrakteiksi. Esimerkiksi jos tavoitteena on päihitteettömänä pysyminen voi kysyä: -Miten jatkuvaa raittiutta tavoitteleva henkilö toimii? (Duodecim 2021.) Tässä on hyvää se, että asiakas itse pohtii omia tavoitteitaan ilman valmiita vastauksia. Se juuri on ratkaisukeskeisyyttä.

Asiakkaan kanssa työskennellessä voi pohtia mikä hänen elämässään on jo hyvää ja toimivaa. Mitä hän esimerkiksi jo tekee raittiutensa eteen. Mikä sen selittää tai mahdollistaa, mitä muutoksia hän on jo tehnyt elämäntapoihinsa? Kuka tai mikä asiakasta auttaa ja tukee muutoksessa? Asiakasta kannustetaan jatkamaan ja lisäämään sitä mikä jo toimii ja on jo hyvin. Se

on asiakkaalle helpoin askel kohti toivottua muutosta. Asiakkaalle on usein motivoivaa myönteisyyden ja onnistumisen kautta aloittaminen ja jatkossa on hyvä kannustaa ja auttaa asiakasta löytämään itse ratkaisuja pulmatilanteissa ja asioissa, jotka muutosta hyvään suuntaan estävät. (Duodecim 2021.)

Työntekijän kysyminen, kuunteleminen ja kannustaminen on tärkeää ja kysymällä asiakas saadaan itse oivaltamaan, vaikka hän ei heti osaisi itsekään vastata kysymyksiin. Asiakkaalle kuitenkin tulee tunne, että hän hallitsee itse omaa elämäänsä ja päävastuu siitä on hänellä itsellään. (Duodecim 2021.)

4.2 2. Teema: LivingSkills -työkalun käyttöönotto

Seuraavan kymmenen työpäivän ajan tavoitteenani on LivingSkillsin käyttöönotto mielenterveyskuntoutujien parissa ja pohtia kuinka työkalun käyttö tukee asiakasta. Työkalu on maksettu lisenssi ja käytössämme vain tämän asiakasryhmän kanssa. LivingSkills:ssä on myös muille asiakasryhmille materiaalia, mutta yksikössämme aloitamme käyttöönoton tämän yhden asiakasryhmän kanssa.

Olemme käyneet verkkokoulutuksen työkalun käyttöön ja mielenkiinnolla odotan, kuinka se toimii käytännössä ja kuinka asiakkaat ottavat sen vastaan? Jos tarvitsen lisää opettelua työkalun kanssa, löydän ohjeita LivingSkills -verkkokoulutuksesta, johon voi palata uudelleen etsimään tietoa ja sitä löytyy myös heidän verkkosivuiltaan.

Järjestelmässämme on pääsääntöisesti käytössä kuntoutumisen osa-alue, joka koostuu yhdeksästä eri osa-alueesta. Nämä osa-alueet ovat; Itsestä huolehtiminen, Asumisen ja arjen taidot, Raha- ja viranomaisasiat, Liikkuminen, asiointi ja tekniikan käyttö, Kommunikaatio, sosiaaliset taidot ja elämänhallinta, Terveiden ja sairauden hoito, Turvallisuus ja turvallisuuden tunne, Impulssikontrolli ja riippuvuuksien hallinta sekä Toiminnan ohjaus ja toimintakyky.

Kussakin osiossa on muutama kysymys, jotka arvioidaan asteikolla 0-10. Näistä numero nolla tarkoittaa ei vastausta, ja mitä lähemmäksi mennään numeroa kymmenen, on kyseinen asia enemmän asiakkaan vahvuus, kuin kehityskohde. Asiakas valitsee kunkin kysymyksen kohdalla oman arvosanansa, jonka antaa kyseiselle taidolle ja työntekijä laittaa myös oman arvionsa. Yhdessä mietitään yhteinen tavoitenumero, johon pyritään ja kommenttikenttään voi laittaa lisätietoa. Tämän jälkeen pohdimme, onko kyseinen asia asiakkaalla vahvuus, vai kehityskohde ja klikkaamme valikosta sen mukaan. Koosteessa erottuu taidot ja taitopuutteet selkeästi.

Millaista järjestelmän käyttö on? Löydänkö asiakkaiden kanssa heidän taitojaan ja voimavarojaan sekä taitopuutteitaan työkalun avulla ja tuleeeko työskentelyyn asiakkaille uusia tavoitteita työkalun myötä?

21.2.

Tulevalle työpäivälle on tiedossa tiimipalaveri, yksilökeskustelu esihenkilön kanssa sekä kaksi asiakaskäyntiä. Kahden asiakaskäynnin tavoitteena on ottaa LivingSkills -järjestelmä käyttöön heidän kanssaan sekä pohtia miten työkalu auttaa heitä. Kirjoitan työpäivästäni vain asioista, jotka liittyvät LivingSkills:n käyttöön ratkaisu- ja voimavarakeskeisessä työskentelyotteessa.

Ensimmäisen asiakkaan luona aloitimme LivingSkills-kartoituksen. Asiakas oli motivoitunut ja odotti innolla, millaisia kysymyksiä kysyn häneltä. Asiakas voi rekisteröityä järjestelmään oman sähköpostiosoitteen kautta, jolloin hän pääsee itsekin täyttämään kartoitusta tai katselemaan sen sisältöä. Tällä asiakkaalla ei ollut sähköpostiosoitetta. Hän ei käytä tietokonetta, eikä älypuhelin. Täytimme kyselyn siis yhdessä ja toimin kirjuriina omaa työtietokonettani käyttäen.

Osallistin asiakasta näyttämällä hänelle millaiselta järjestelmä näyttää, jotta hän ymmärtäisi idean. Pidin tätä erittäin tärkeänä, jotta asiakkaalle muodostuisi parempi kokonaiskuva järjestelmästä, koska hän ei itse pääse käyttämään sitä omilla tunnuksillaan. Kerroin, että otamme LivingSkillsin käyttöön kaikille mielenterveyskuntoutuja-asiakkaillemme. Tässäkin kohtaa ajattelin kertoa, millä asiakasryhmällä työkalu on käytössä, jotta asiakas tietää tämän olevan kaikille yleinen käytäntö.

Hän vaikutti motivoituneelta ja oli kiinnostunut työkalun tuomista kysymyksistä omaan arkeensa liittyen. Ehdimme täyttää asiakkaan kanssa neljä ensimmäistä osiota. Nämä olivat siis Itsestä huolehtiminen, Asumisen ja arjen taidot, Raha- ja viranomaisasiat, Liikkuminen asiointi ja tekniikan käyttö. Asiakas kommentoi, että onpa hyvä, kun näistä asioista tulee tämän järjestelmän myötä paremmin keskusteltua ja hän osaa paremmin arvioida itsekin, missä asioissa olisi parantamisen varaa. Ratkaisu- ja voimavarakeskeisen työotteen kannalta LivingSkills vaikuttaa hyvältä työkalulta nostamaan asiakkaan voimavaroja esiin. Voimavarojen esille nostaminen, löytäminen ja aktivointi nostavat asiakkaan itsetuntoa, lisäävät positiivista minäkuvaa ja vahvistavat pystyvyyssuskoa.

Tunnistamalla ja nimeämällä voimavarat tulee niissä piilevä energia näkyväksi. Asiakas tarvitsee sitä voidakseen kasvaa ja saadakseen aikaan haluamansa muutoksen. Mitä enemmän voimavaroja tehdään näkyväksi, sitä suuremmin energia kasvaa tavoitteiden saavuttamiseksi. Myös voimavarat, jotka eivät varsinaisesti liity sen hetkiseen tavoitteeseen on tärkeää nostaa esille, jotta positiivinen energia lisääntyy. Voimavarojen tunnistaminen ja nimeäminen parantaa myös asiakkaan ja työntekijän välistä vuorovaikutusta. (Cauffman 2021, 94.)

Lopuksi katsoimme yhteenvetoa, jossa näkyi selkeästi vihreät ja punaiset alueet, sekä niiden välimuodot. Mitä enemmän osioita on vihreällä puolella, sen paremmin taidot ovat hallussa. Punaista väriä kohden mennessä huomataan koosteesta taitopuutteet. Tämän asiakkaan

kohdalla taitopuutteita löytyi osiosta Liikkuminen, asiointi ja tekniikan käyttö. Asiakas ei esimerkiksi osaa käyttää tietotekniikkaa ja julkisilla kulkuvälineillä kulkemisessa on haasteita.

Seuraavan asiakkaan kanssa ehdimme täyttää kaksi ensimmäistä osiota. Hänellä vahvuudet olivat itsestään huolehtimisen taidoissa, ja taitopuutteita sekä tuen tarvetta ilmeni kodin ulkopuolella liikkumisessa, erityisesti kauppa-asioinnissa. Hänen kanssaan täyttäminen oli hiitaampaa, sillä hän pohti ja analysoi enemmän asioitaan jokaisen kysymyksen kohdalla.

Huomasin, että työkalu on todella hyvä keskustelun avaaja ja asiakas saattaa avautua myös asioista, joista emme ole vielä keskustelleet tai en ole työntekijänä huomannut ottaa kyseistä asiaa puheeksi. Asiakkaan voimavarat tulevat näkyviksi, toisaalta myös taitopuutteet. Työkalun käyttö helpottaa näistä keskustelua.

Asiakas koki LivingSkillsin käytön hyvänä asiana, toisaalta myös raskaana, koska pohdittavaa on paljon. Huomasin, että oli tärkeää kertoa jo aluksi asiakkaalle, että kartoitusta voidaan täyttää osissa asiakkaan jaksamisen mukaan. Kaikkea ei tarvitse saada kerralla valmiiksi, eikä LivingSkillsiä tarvitse täyttää jokaisella tapaamisella, vaan voimme pitää välissä taukoa.

22.2.

Työpäivän tavoitteena on tavata kolmea asiakasta. Näistä vain yksi on mielenterveyskuntoutuja ja hänen kohdallaan on tavoitteena aloittaa kartoituksen tekeminen toimistolla. Mielenkiinnolla odotan, kuinka hän kokee työkalun käytön ja millaiseksi vuorovaikutuksemme muodostuu työkalun avulla. Tänäkin kirjoitan vain tästä yhdestä asiakkaasta.

Keitimme asiakkaan kanssa toimistolla kahvit ja olin innostunut käymään keskustelua asiakkaan kanssa LivingSkills-kartoituksen merkeissä. Asiakas ei ollut jaksanut rekisteröityä sähköpostikutsun kautta LivingSkillsiin luomaan omia tunnuksia, vaan halusi, että täytämme ja katsoimme yhdessä järjestelmää. Kerroin asiakkaalle, että se ei ole millään tavalla pakollista ja muutenkin etenemme kartoituksessa täysin hänen jaksamisensa mukaan.

Asiakkaan vahvuuksia löysimme jo alkuun täyttämällä LivingSkillsiä. Hänellä on hyvät asumisen ja asioiden hoitamisen sekä itsestä huolehtimisen taidot. Taitopuutteina eli kehityskohteina esiin nousi itsenäinen liikkuminen kodin ulkopuolella. Asiakas hyötyi taitojen esiintuonnista. Ne ovat hänellä voimavaroja. Myös kehityskohteissa pohdittiin yhteisiä tavoitteita, jolloin asiakas mietti kuinka parantaa ja päästä kohti tavoitetta. Tärkeänä pidän sitä, että asiakas hyötyy itse pohtimalla, kuinka voisi viedä tavoitettaan eteenpäin.

LivingSkills-kartoitus sai aikaan paljon hyviä keskusteluja tämän asiakkaan kohdalla ja hän avautui asioista, joita emme olleet ottaneet aiemmin puheeksi. Myös aika kului joutuisasti kartoitusta tehdessä. Asiakas koki kartoituksen hyvänä asiana, kun asioita käydään eri tavalla läpi ja omat voimavarat nousevat konkreettisesti esiin.

23.2.

Tämän päivän työt koostuvat kahdesta asiakastapaamisesta ja yhdestä Teams-palaverista. Tavoitteena on aloittaa mielenterveyskuntoutujan kanssa LivingSkills-kartoituksen teko, sekä nähdä kuinka hän sen kokee. Kirjoitan tänään vain ensimmäisestä asiakkaasta, jonka kanssa on suunnitelmissa kartoituksen tekeminen.

Hain asiakkaan toimistolle ja keitin hänelle kahvia. Aloitimme kartoituksen tekoa. Tämäkään asiakas ei ollut kovin innostunut rekisteröitymään itsenäisesti palveluun. Huomasin, että kartoitus sujuu eri asiakkaiden kanssa eri tahtiin, riippuen siitä, kuinka paljon asiakkaan kanssa tulee keskustelua aiheesta. Tämän asiakkaan vahvuudeksi nousi kodinhoidolliset taidot. Asiakkaalla on erittäin huono itsetunto, jonka vuoksi LivingSkills on myös hyvä ohjelma tuomaan esiin asiakkaan vahvuuksia, ja sitä kautta vahvistamaan positiivisesti myös hänen itsetuntoaan ja minäpystyvyyttään, kun asiakas voi kokea olevansa hyvä jossain. Tämän asiakkaan on myös vaikeaa tehdä päätöksiä johtuen huonosta itsetunnosta. Hänen kanssaan työskennellessä suuri tavoite onkin itsetunnon vahvistaminen. Olemme käyneet paljon keskusteluja asian tiimoilta ja pyrin aina nostamaan hänen positiivisia onnistumisiaan näkyväksi, jotta asiakkaan pystyvyytysusko vahvistuisi. Alla teoriaa pystyvyytysuskosta.

Ruudun & Putkisaaren (2022, 104) mukaan pystyvyytysusko vaikuttaa ihmisellä suoraan päätöksentekoon ja motivaatioon tavoitella asioita sekä siihen, kuinka sitkeästi jaksaa yrittää pitää yllä elämässään toivomaansa käytöstä ja millainen selviytymiskyky on suuremmista vastoinkäymisistä. Minäpystyvyyteen vaikuttaa myös sosiaalinen kokemushistoria, joten esimerkiksi kiusatuksi ja mitätöidyksi tuleminen lapsuudessa vaikuttaa yksilön omaan kykyyn nähdä oma potentiaalinsa. Onnistumisen kokemukset vahvistavat pystyvyytysuskoa, joten on syytä kiinnittää huomio pieniinkin onnistumisiin tai edistysaskeleisiin. Kun halutaan saada aikaan kestävää, myönteistä muutosta on voimavarojen, kykyjen, osaamisen ja piilossa olevan potentiaalilin vahva ymmärrys tärkeämpää, kuin ongelmien syvempi tiedostaminen.

24.2.

Tämän työpäivän tehtäviin kuuluu etätyöpäivä kotona. Muutama raportti on kirjoitettavana sekä puhelua yhteistyökumppanille ja uudelle asiakkaalle. LivingSkillsin osalta tavoite on kirjoittaa asiakasraportteihin LivingSkillsin pohjalta nousseita asiakkaiden vahvuuksia ja kehityskohteita ja omalta osaltani tavoite saada raporttiin selkeästi näkyväksi tehty työ. LivingSkills on ratkaisu- ja voimavarakeskeinen työväline, jonka käytön opettelu ja soveltaminen tukee myös opinnäytetyöni tavoitteita omasta oppimisenäkökuilmastani.

Kirjoitin asiakkaiden raportteihin, että LivingSkills-kartoitukset on aloitettu ja jatkuvat vielä. Mainitsin myös mitä tähän mennessä on tullut ilmi kartoituksen pohjalta. Käytännössä nostin

asiakkaiden voimavarat ja taitopuutteet näkyviksi myös tilaajalle. Koen tämän tärkeäksi nostamaan asiakkaan tuen tarvetta näkyväksi.

Koosteet LivingSkillsistä on tarkoitus toimittaa palveluohjaajalle, kun ne ovat valmiit. Koosteesta tilaaja pystyy helposti näkemään mitä vahvuuksia ja taitopuutteita asiakkaalla on sekä, kun kartoituksia on tehty useampi pitkäaikaisessa työskentelyssä esimerkiksi muutaman kuukauden tai puolen vuoden välein, nähdään helposti missä asioissa asiakas on mennyt eteenpäin tai onko tullut takapakkia. LivingSkills-järjestelmästä pystyy näkemään yhteenvedon yhdellä sivulla, joten tieto oli helppo löytää asiakkaan raporttiin kirjattavaksi.

28.2.

Työpäivän tavoitteena on pitää tiimipalaveri ja tavata kolme asiakasta. Nämä kolme asiakasta ovat niitä, joille LivingSkills-kartoitus on jo aloitettu. Kahden asiakkaan kohdalla on tänään tavoitteena jatkaa kartoituksen tekoa ja pohtia millä tavalla kartoitus hyödyttää heitä.

Päivän ensimmäinen asiakas laittoi viestiä, että voisimmeko käydä ruokakaupassa, joten hänen kanssaan emme ehtineet tehdä kartoitusta tänään. Päivän toisen asiakkaan kanssa oli tälle päivälle sovittukin kauppareissu, joten LivingSkillsin pariin palaamme seuraavalla kerralla.

Kolmannen asiakkaan kanssa menimme toimistolle ja pääsimme jatkamaan LivingSkillsin täyttämistä. Kartoituksesta ilmeni, ettei asiakkaalla ole säännöllistä päivärytmiä, eikä harrastuksia tai muuta mielekäästä tekemistä. Tämä tosin oli jo tiedossa ennestään. Osa asioista on sellaisia, että ne ovat jo tulleet ilmi ja ovat tiedossa olleet jopa asiakkaan tavoitteita laadittaessa yhteisessä palaverissa. Pohdin, että kartoituksen avulla nuo asiat tulevat kuitenkin enemmän näkyviksi ja puheeksi. Ehkä niihin on siten helpompi tarttua uudelleen ja alkaa yhdessä pohtia ratkaisuja. Asiakaskin havahtui itse pohtimaan mitä voisi haluta elämäänsä lisää, eli kartoituksen teko hyödytti häntä siinä määrin.

Toisinaan psyykkinen vointi voi hidastaa asioissa etenemistä. Pohdittaessa asiakkaalle mielekäästä tekemistä, hän löysi paljon esteitä, jonka vuoksi kyseinen toiminta ei ole hänelle mahdollista. Ehkä asiakkaan vointi on sellainen, ettei hän kykene tällä hetkellä keskittymään minäänlaiseen toimintaan, joten jatkan asiakkaan motivoimista ja voimavarojen etsimistä hänen historiastaan.

Myönteisten poikkeamien etsiminen voi vahvistaa asiakkaan mieltä näkemään asiat laajemmin. Masentuneen mieli ohjautuu helposti näkemään vain murheita ja ongelmia. Toisaalta asiakkaan puheessa voi välähdellä pieniä onnistumisen tai aloitteellisuuden kokemuksia. Nämä ovat hyvä työntekijänä huomata sekä tarttua niihin arvostavasti, asiakkaan luvalla ja vahvistaa sitä kautta asiakkaan onnistumisen kokemuksia. Positiivisuutta ei saa kuitenkaan runnoa

väkisin asiakkaalle. Yhdessä voidaan pohtia mikä on mahdollistanut hyvän asiakkaalle aiemmassa hetkessä. Sopivia kysymyksiä myönteisten poikkeamien etsimiseen ovat esimerkiksi; - Mitä teit eri tavoin, kun tilanne oli parempi? -Mikä oli erilaista silloin? Millaisissa tilanteissa unohdat ongelman olemassaolon? -Milloin tilanne on ollut parhaimmillaan ja mikä silloin oli toisin? (Ruutu & Putkisaari 2022, 109-110.)

Esimerkiksi oman asiakkaani kohdalla opin käyttämään myönteistä poikkeusta seuraavalla tavalla: -Kerroit viime viikolla kaivaneesi ompelukoneen esille, ja sinulla on varastossa niitä kankaita. -Jos sinulle sopii, pohdittaisiinko sitä, mikä siinä hetkessä sai sinut etenemään asiassa? -Siinähan on jo hyvä alku, voisitko ajatella kokeilevasi pienin askelin tekemistä. -Ajattele, mitä kaikkea ihanaa voit työstää niistä, kauniista kankaista, kun sinulla on jo valmiiksi hyvät taidot ompeluun!

1.3.

Työpäivän suunnitelmissa on kaksi asiakastapaamista, joista toinen on mielenterveyskuntoutuja, jonka kanssa tavoitteena on jatkaa LivingSkills -kartoituksen tekoa ja pohtia mitä kartoituksesta tällä kertaa nousee?

Asiakkaalle LivingSkills on jo tullut tutuksi. Tällä kertaa täytimme kartoitusta kahvilassa. Tässä ajattelin kokeilla kartoituksen tekoa eri ympäristössä, julkisella paikalla. Asiakas ei itsenäisesti liiku paljoa kodin ulkopuolella. Asiakas jaksoi kuitenkin tulla itsenäisesti paikalle. LivingSkillsin täyttäminen sujui jo hyvin. Asiakas tosin vähätteli taitojaan, mutta uskalsi nostaa arvosanojaan, kun kehuin hänen taitojaan.

Työntekijän oma arvio on monen kysymyksen kohdalla hankala. Pohdittuani asiaa tulin päättämään, että on viisainta laittaa arvio samaan numeroon, jonka asiakas itse arvioi taitotasokseen, etenkin jos ei tunne asiakasta tarpeeksi hyvin. Asiakkaalle voi olla ikävää, jos työntekijä arvioi numeron alemmas kuin asiakas itse. Itse ainakin haluan kannustaa asiakasta ja luoda positiivista ilmapiiriä.

2.3.

Tähän työpäivään kuuluu laskiaispulla ja lautapelit- tapahtuma toimistolla, jonka järjestämme asiakkaalle. Vastaa siellä tarjoiluista. Sen jälkeen minulla on asiakas, joka kotiutuu osastohoidon jälkeen tyhjän uuteen kotiin. Haemme hänen kanssaan tarvikkeita asumiseen. Päivästä on siis tulossa pitkä.

Laskiaispulla- ja pelipäivä oli mukavan vilkas ja perheitä oli lastensa kanssa käymässä toimistolla sekä joitain yksittäisiä aikuisasiakkaita. Tapahtuma toi tekemistä ja sosiaalisia tilanteita hiihtolomaviikolla perheille ja muille asiakkaalle. Asiakasperheillämme ei välttämättä ole varaa lähteä hiihtolomareissuun, joten halusimme järjestää tekemistä etenkin lasten osalta.

Teemat eivät sivunneet LivingSkillsiä tänään. Ehkä olisi itse voinut ottaa asian puheeksi jonkun työkaverin kanssa kokemustenvaihtomielessä, mutta ohjelmaa oli todella paljon ja ihmisiä ympärillä, joten koko asia unohtui.

3.3.

Työpäivän sisältö on mielenterveyskuntoutujan tapaaminen ja parin muun asiakkaan. LivingSkills liittyy tähän ensimmäiseen asiakkaaseen. Tavoitteena on viedä asiakas kahvilaan ja jatkaa siellä kartoituksen tekoa nostaten asiakkaan voimavaroja esiin.

Hain asiakkaan ja menimme kahvilaan. Jälleen huomasin, että tämänkin asiakkaan kohdalla oli hyvä ajatus tulla eri ympäristöön välillä. LivingSkills -kartoitus on melko pitkä, eikä kukaan asiakas ehkä jaksaisi sitä kerralla. Tämänkin asiakas pitää kartoitusta hyvänä asiana, mutta kokee, että se voi välillä olla myös raskasta.

Asiakkaan vahvuudeksi kartoituksesta tänään nousi, että hän pystyy ajamaan autoa ja hänellä on tietoteknisiä taitoja. Esimerkiksi laskujen maksaminen netissä onnistuu ja sähköpostin käyttö. Vahvistin asiakasta positiivisesti kertomalla, ettei näitä taitoja kaikki hallitse. On hienoa, että hänellä on tällaiset vahvuudet.

Sen jälkeen asiakas kertoi myös itsetuhoisista ajatuksistaan. Itselleni nousi kyyneleet silmiin, enkä voinut välttää sitä. Työntekijänäkin inhimillinen tunnepuoli voi tulla näkyviin joskus ja tunteiden peittely voi olla haasteellista. Pyysin asiakkaalta anteeksi ja keskustelimme pitkän keskustelun toivosta ja itsemyötätunnosta sekä siitä millä keinoin asiakas oli saanut ajatuksensa muualle tilanteessa.

Itsemyötätunto on armollisuutta itseään kohtaan. Se on kykyä hyväksyä omia ajatuksia ja tekojaan. Itsemyötätuntoinen ihminen on ystävällinen itseään kohtaan ja samalla säilyttää vastuullisuuden myös muiden hyvinvoinnista. Nykyään suorituskeskeisyys ja sosiaalinen vertailu luovat paineita ja ahdistusta sekä alemmuuden tunteita. Itsemyötätuntoinen ihminen tunnistaa ja osaa nimetä vaikeita tunteita ja ymmärtää, että jokaisen elämään kuuluu joskus vaikeita hetkiä ja ahdistuksen tunteita. Kärsimystä lieventää myötätuntoinen sisäinen puhe, joka tähtää aidon ihmisyyden hyväksymiseen, eli ihminen on haavoittuvainen ja inhimillinen. Se tähtää myös aktiiviseen itsestä huolehtimiseen, positiiviseen tulevaisuusasenteeseen, omien rajojen vaalimiseen sekä itsellä toimivien ratkaisujen etsimiseen. (Ruutu & Putkisaari 2022, 154.)

Tapaamisella pyrin vahvistamaan asiakkaan itsemyötätuntoa positiivisesti keskustelemalla muun muassa sisäisen puheen merkityksestä. Kuinka tärkeää on puhua itselleen kauniisti. Puhuimme myös omien rajojen pitämisen tärkeydestä. Asiakas kokee parisuhteensa huonoksi ja rajaamisen vaikeaksi. Neuvoin asiakkaalle myös sopivaa kirjallisuutta, jossa oli naisten

selviytymistarinoita. Ajattelin, että asiakas voisi saada niistä voimaa myös omaan tilanteeseensa sekä vahvistusta omille ajatuksilleen positiivisempaan suuntaan. Tärkeää oli myös toivon esiintuominen.

7.3.

Työpäivän suunnitelmiin kuuluu tiimipalaveri, jossa käsittelemme LivingSkillsiä, sekä yhden asiakkaan palaveri ja kaksi asiakastapaamista, joista toisen asiakkaan kanssa työstämme LivingSkillsiä. Nouseeko tänään jotain uutta teemaan liittyen?

Tiimi oli tällä kertaa koulutus pohjainen. Käsittelemme uutta asiakasryhmäämme mielenterveyskuntoutujat, jotka ovat tuetun asumisen piirissä.

Meidän työssämme tuettu asuminen tarkoittaa mielenterveyskuntoutujien kohdalla sitä, että he asuvat itsenäisesti, mutta tukihenkilö tukee asiakkaan omatoimista suoriutumista omassa kodissa tai palveluntuottajan tukiasunnossa. Työntekijän läsnäolo on yleensä ajoittaista, mutta voi olla tilapäisesti säännönmukaista. Tukikäytien lisäksi yhteyttä voidaan pitää myös puhelimitse, videopuheluin tai Teamsin välityksellä. Tuettua asumista hankitaan asiakkaalle, joka ei psyykkisen sairauden vakavuuden vuoksi selviydy itsenäisestä asumisesta ilman tukea ja ohjausta. (Arola 2023)

Asiakkaalle luodaan kirjallinen kuntoutussuunnitelma, jonka suunnittelussa asiakas on aina mukana. Suunnitelman lähtökohtana on asiakkaan voimavarat. Kuntoutussuunnitelma sisältää konkreettiset ajalliset tavoitteet ja keinot, kuntoutumisen toteutumisen ja arvioinnin. Kuntoutumisen seurannassa hyödynnetään LivingSkills -työvälineen mittareista nousevia tietoja. Suunnitelma tarkistetaan 6-12 kuukauden välein tai tarvittaessa. (Arola 2023)

Toipumisorientaatio on nykyään keskeinen viitekehys mielenterveyspalveluiden tuottamisessa ja järjestämisessä. Toipumisorientaatiossa painottuvat asiakkaan voimavarat, osallisuus, toivo, merkityksellisyys ja positiivinen mielenterveys. Psykkisestä sairaudesta huolimatta henkilökohtainen toipumisprosessi johtaa tyydytystä tuovaan ja toiveikkaaseen elämään. Eteneminen ja taantuminen kuuluvat olennaisesti toipumiseen. (Arola 2023)

LivingSkills on toipumisorientaatiolähtöinen, digitaalinen motivaatiotyöväline, johon on integroitu kaikki asiakastyön vaiheet; nykytila-analyysi, kehityssuunnitelma, tavoitteellinen työskentely taitojen vahvistamiseksi, toiminnan tuloksellisuuden arviointi ja pidemmän aikavälin vaikuttavuuden seuranta. (Arola 2023)

Asiakkaan kotona teimme LivingSkills-kartoitusta eteenpäin. Asiakkaan voimavaroiksi osoittautuivat tietotekniset taidot. Tämänkin asiakkaan kohdalla yksin kodin ulkopuolella liikkuminen näkyy kehityskohteena. Asiakas tiedostaa, että hänen autonsa on tällä hetkellä toisella puolen Suomea ja saa sen vasta loppukeväästä. Kotoa muualle liikkumiseen vaikuttaa auton puute.

Toisaalta asiakas epäilee, että onko hänen vointinsa enää sitä luokkaa, että autolla ajo sujuu turvallisesti.

Asiakas oli hidaskäyttäytyminen kartoituksen kysymyksiin ja tuntui jumiutuvan ja pohtivan liiankin tarkkaan vastauksia. Pohdin, että tämä asiakas taitaa ehtiä liikaakin pohtia elämäänsä ja tuntuu todella tiedostavan omia solmukohtiaan. Toisaalta kartoitusta voi tehdä omaa tahtia, joka on hyvä asia. Asiakkaani eivät vaikuta motivoituneilta kirjautumaan palveluun omilla tunnuksillaan, joten olen jokaisen kohdalla toiminut kirjurina. LivingSkills vaikuttaa kuitenkin helposti hahmotettavalta, vaikka itsellä ei olisi tietoteknisiä valmiuksia. Ja asiakkaan kannalta pääasia onkin tehdä hänen vahvuuksiaan näkyväksi, jotta hän itse voisi ottaa voimavarojaan enemmän käyttöön tukemaan omaa elämäntilannettaan.

8.3.

Tuleva työpäivä sisältää kaksi asiakastapaamista, yhden asiakaspalaverin ja yhden uuden perhetyön aloituksen. Tälle päivälle on vain yksi LivingSkills -asiakas. Tavoitteena on edetä hiukan LivingSkills -kartoituksessa ja kuulla asiakkaan mielipiteitä siitä.

Hain asiakkaan kotoaan ja menimme käymään kahvilassa. Hän oli mielissään, kun pääsi pois kotoa kahvilaan. Etenimme hyvin asiakkaan kanssa ja hän osasi hienosti arvioida ja pohtia omia vahvuuksiaan ja kehityskohteitaan. Asiakas piti LivingSkillsin täyttämistä mieluisena asiana, koska hän huomasi itsekin paremmin omia vahvuuksiaan. Hänen kohdallaan oli ajan-kohtaista pohtia myös LivingSkills kartoituksesta nousutta kysymystä, jossa selviteltiin, onko riski ajautua huonoihin parisuhteisiin vai osaako rajata itselle haitalliset ihmiset elämästään. Asiakas kertoi osaavansa rajata ja elämäkokemuksen myötä ei enää huolisikaan huonoja kumppaneita pidemmän päälle elämäänsä. Tämä olisi ollut hiukan hankala kysyä asiakkaalta suoraan, vaikka samansuuntaista olen vihjannut hänelle aiemmin. Kartoituksen avulla puheksi ottaminen oli siis helppoa. Kartoitus etenee ja työkalun käyttö on itsellekin mieluisaa ja aika kuluu liiankin nopeasti.

Yhteenveto teemasta LivingSkills

Teeman aikana opin valtavan paljon LivingSkillsistä ja koin siitä olevan suurta hyötyä asiakastyössä, koska se tuo esiin asiakkaiden voimavaroja ja taitopuutteita. Digityöväline on myös loistava keskustelun avaaja. Kartoituksen teko oli helppoa. Aluksi tuntui kynnykseltä aloittaa järjestelmän käyttö, mutta se osoittautuikin turhaksi peloksi, koska ohjelma etenee omalla painollaan ja on selkeä käyttää. Asiakkaani eivät olleet motivoituneita kirjautumaan sähköisesti järjestelmään, joten täytimme kartoituksia työtietokoneeni kanssa. Asiakkaat olivat motivoituneita kuitenkin itse kartoituksen tekoon ja pitivät hyvänä asiana sitä, että kartoituksen pohjalta asioista tulee keskusteltua eri tavalla. Asiakkaiden kannalta oli tärkeää myös heidän voimavarojensa esiin nosto sekä kehityskohteiden kohdalla yhteisten tavoitteiden laatiminen.

Teeman aikana ei oikeastaan tullut minkäänlaisia ongelmia järjestelmän käyttöönotossa. Se oli yllättävän helppo ottaa käyttöön, koska ohjelma etenee loogisesti ja on ulkoasultaan selkeä. Jakson aikana pääsin myös kirjoittamaan LivingSkillsin pohjalta nousseista asiakkaiden taidoista ja taitopuutteista väliraportteihin tilaajalle. LivingSkills on järjestelmänä ratkaisu- ja voimavarakeskeinen työväline. Asiakkaan tavoitteiden seuranta on sen avulla helppoa. Kartoitus on melko pitkä kuntoutusosion osalta ja tarvitsee useamman asiakastapaamisen, kunnes kartoitus on valmis. Jatkossa pidän tietoisesti taukoa esimerkiksi niin, että joka toisella tapaamiskerralla teemme asiakkaan kanssa kartoitusta, jotta asiakkaat jaksaisivat paremmin pysyä motivoituneina kartoituksen tekoon. LivingSkills -työkalu perustuu siis asteikkokysymyksiin. Alla vielä teoriaa aiheesta.

Ongelmaksi koettua asiaa tai ydintavoitetta voidaan suhteuttaa asteikkokysymysten avulla. Asteikko voi olla numerot 1-10, joista ykkönen on huonoin tilanne ja kymmenen paras tilanne. Esimerkiksi missä numerossa asiakas on mielestään tällä hetkellä ja miten nykytilaan on päästy? Mikä on toimivaa tällä hetkellä? Kuinka asiakas on itse edesauttanut tilannetta tai mikä muu auttoi? Aiemmista onnistumisista voi myös kysyä, mikä on korkein numero, jossa hän on ollut tietyn asian suhteen ja mikä silloin oli eri tavalla, tekikö hän jotain toisin kuin nyt? Suurempaa numeroa voi pohtia, miltä asiat vaikuttavat, kun on edistynyt korkeampaan numeroon. Mitä voit tehdä päästäksesi sinne? Kuinka se auttaa tilannetta ja miten se vaikuttaa sinuun? Sen jälkeen on hyvä pohtia millainen askel hyödyttää seuraavaksi ja mitä voit tehdä ja voit haluta luvata tehdä saavuttaaksesi sen? Milloin tarkastelemme tilannetta seuraavan kerran? Mitä siihen mennessä on sinun osaltasi tapahtunut asian suhteen? (Ruutu & Putki-saari 2022, 151.)

Omaa osaamistani kehitin myös perehtymällä kirjallisuudesta LivingSkills -kartoitusten mukana asiakastilanteita nouseviin teemoihin; pystyvyysusko, myönteisten poikkeamien etsiminen ja itsemyötätunto. Nämä kaikki ovat tärkeitä asioita asiakasta tukiessa. Myönteisten poikkeamien löytäminen asiakkaan kertomasta voi lisätä asiakkaan voimavaroja ja motivaatiota jatkamaan tavoitteen eteen työskentelyä. Joskus asiakkaan historiasta löytyy ajanjaksoja, jolloin asia on toiminut hänen kohdallaan hyvin. Niistä kokemuksista voi ammentaa voimavaroja nykyhetkeen. Löysin alla olevan teorian myönteisen poikkeaman havainnointiin.

Työntekijä voi antaa asiakkaalle tehtäväksi tarkkailla omia onnistumisiaan ja mitä hän tekee silloin eri tavalla. Asiakkaan huomio suunnataan tällaisella tarkkailutehtävällä toivotun ja hyödyllisen käyttäytymisen havainnointiin. (Cauffman 2021, 152.)

Myös itsemyötätunto on tärkeää, jotta ihminen ei olisi liian ankara itselleen. Pystyvyysuskosta aion kirjoittaa päiväkirjassani myöhemmässä osiossa lisää.

4.3 3. Teema: Tunnetaidot voimavarana

Seuraavan viiden työpäivän teemana on tunnetaidot voimavarana. Pohdin teemaa omasta näkökulmastani, kuinka kohtaan asiakkaan tunnetaitoisesti. Aion myös pohtia asiakkaiden tunteita sekä tunnetaitojen suhdetta voimavaroihin. Teemaan sopivia teorioita aion etsiä kirjallisuudesta.

Tunnetaidot ovat kykyä tunnistaa, säädellä ja ilmaista omia tunteita. Tunnetaitojen kehittäminen on tärkeää kaikissa elämänvaiheissa, koska ne edistävät ihmisen hyvinvointia ja ovat osa mielenterveyttä. Myös toisten tunteita voi pyrkiä säätelemään tunnetaitojen avulla. Esimerkiksi jos kuormittavassa elämäntilanteessa oleva asiakas ei itse siihen kykene. (Seppänen 2022, 40.)

Ammattilaisen rooli vaikeissa tilanteissa on olla asiakkaan tukena ja rinnalla kulkijana retkahduksista huolimatta. Tilanteet voivat aiheuttaa pettymyksen tunteita niin asiakkaassa itsessään kuin työntekijässäänkin. Tulee tilanteita, joissa asiakkaan tai hänen omaisensa kanssa ei ole samaa mieltä asioista. Kuitenkin on tärkeää olla syyllistämättä asiakasta ja lohduttaa, jotta hän voi päästä eteenpäin tavoitteissaan. Ihmiset tekevät välillä huonoja päätöksiä, eikä kukaan ole täydellinen. Asiakkaan asemaan asettuminen on tärkeää ja pohtia kuinka asiakasta voisi parhaiten tukea ja lohduttaa. Asiakkaalta voi myös kysyä millaista tukea hän juuri nyt kaipaisi. (Seppänen 2022, 243.)

14.3.

Tuleva työpäivä sisältää tiimipalaverin, ja kolme asiakastapaamista. Päivän tavoitteena on tarkkailla omia asiakaskohtaamisia tunteiden tai tunnetaitojen näkökulmasta.

Ensimmäisen asiakkaan kanssa kävimme kauppareissulla. Menomatalla asiakas pyysi voisimmeko paluumatkalla käydä toisessa kaupassa myös. Hän nostaisi sieltä myös useamman sata euroa rahaa, koska haluaisi varautua siihen, jos pankki menee nurin, niin kuin jollekin amerikkalaiselle pankille oli käynyt.

Huomasin itsessäni lievää ärtymystä ja pohdin ja analysoin, mistä se saattaisi johtua. Johtuiko se siitä, että koin asiakkaan pelkäävän omasta mielestäni turhaan Amerikassa tapahtuneen ongelman rantautuvan Suomeenkin vai mistä. Yhdistin tunnereaktioni pohdintaan, riittääkö asiakkaalle varattu aika vai tuleeko liian kiire seuraavalle asiakkaalle. Ymmärsin, että asiakkaalle hänen huolensa ja pelkonsa pankkikriisistä on todellinen. Kyseinen asiakas on hidas toimija ja on tärkeää, ettei näytä asiakkaalle sitä, että itse haluaisi liikkua nopeammin asioilla.

Siirsin tunteeni sivuun näyttämättä niitä asiakkaalle pitämällä loppumatkan kauppaan yllä kepeää jutustelua hänen kuulumisistaan. Pohdin myös, että ilmoitan seuraavalle asiakkaalle

hyvissä ajoin, jos näyttää siltä, että myöhästyn sovituista tapaamisajasta. Mielestäni on tärkeää nimetä omat tunteensa ja pohtia mistä ne johtuvat.

Seuraava asiakas oli jo etukäteen kysynyt, voisimmeko käydä kahvilassa. Olimme käyneet samassa kahvilassa jo edellisen viikon tapaamisella, mutta koska asia vaikutti asiakkaalle tärkeältä, menimme hänen toiveidensa mukaisesti kahville. Asiakas vaikutti stressaantuneelta, koska oli saanut suuren sähkölaskun ja hammaslääkärilaskun. Pohdin, että asiakkaalle oli tärkeää saada piristystä kahvilakäynnistä ja tiukassa rahatilanteessaan hänellä ei itsellään olisi varaa siihen. Olin itse positiivisin mielin, jotta asiakkaan olo helpottuisi. Pohdimme yhdessä ratkaisuja asiakkaan tilanteeseen ja hän vaikuttikin huojentuneelta. Tarjosin esimerkiksi asiakkaalle apuani hakemuksen täyttämiseen, jos näyttäisi siltä, että hänen rahansa eivät riitä ja olisi tarpeen tehdä perustoimeentulotukihakemus Kelalle. Pohdimme myös sähkönsäästövinkejä, esimerkiksi asiakas viihtyy suihkussa puoli tuntia, joka lisää lämpimän veden osalta sähkön kulutusta hänen asumismuodossaan.

Asiakastyössä joutuu ottamaan paljon vastaan erilaisia asiakkaiden tunteita. Ne herättävät myös itsessä paljon erilaisia tunteita, joita saattaa jäädä pohtimaan jopa työpäivän päätyttyä. Tunteet osoittavat, mikä on itselle tärkeää ja mikä ei, sekä mistä innostumme ja mikä lannistaa, on vastenmielistä tai surullista itselle. Tunteet ovat kuitenkin usein epätarkkoja, nopeita ja jäsentymättömiä ja voivat virhetulkintojen vuoksi johtaa harhaan. Toisinaan on vaikeaa tunnistaa, miksi tuntee kyseisessä hetkessä niin kuin tuntee. Se voi selvitä itselle vasta myöhemmin. Toisinaan taasen tunnistaa heti miksi joku tilanne tai paikka on mieluisa tai epämieluisa tai aiheuttaa esimerkiksi pelkoa tai myötätuntoa. (Seppänen 2022, 17-18.)

Yllä oleva teoria kuvaa tunteiden olevan toisinaan epätarkkoja. Tämän huomaa asiakastyössäkin siinä kohtaa, kun asiakas vaikuttaa epävarmalta, eikä aina osaa nimetä olotilaansa. Aina ei ole helppoa nimetä ja tunnistaa asiakkaiden tunnetiloja, kun omien tunnetilojenkin tunnistaminen on toisinaan vaikeaa.

Päivän kolmannella asiakkaalla on päihdeongelmia ja hän on juuri päässyt pois osastohoidosta omaan asuntoon. Selviytyminen on koetuksella, koska toistaiseksi tyhjä aika, ennen arjen rutiinien kuntoon saamista kuntouttavan päivätoiminnan muodossa aiheuttaa helpommin retkahduksia entisiin tapoihin. Asiakas olikin selkeästi väsynyt. Keskusteltaessa hän kertoi avoimesti viikonlopun menneen juhlinnan merkeissä kaverien kanssa toisella paikkakunnalla. Olen mielestäni onnistunut luomaan melko lyhyessä ajassa luottamuksellisen ilmapiirin asiakkaan kanssa, koska hän ei peitellyt epäonnistumisiaan, vaan kertoi niistä.

Asiakas saattaa olla varautunut, jos puhutaan hänelle arkaluontoisista asioista. Työntekijänä on tärkeää luoda asiakassuhteeseen ilmapiiri, jossa voidaan puhua avoimesti ja luottamuksella asioista. Avoimuus vaikuttaa myös siihen, kuinka nopeasti asiasta innostuu vai

tarvitseeko se enemmän aikaa. Asiakkaan kanssa tämä korostuu esimerkiksi erilaisissa muutostilanteissa. (Seppänen 2022, 37.)

15.3.

Tuleva työpäivä sisältää pari asiakastapaamista, asiakaskoosteiden laatimista ja muuta etätöitä. Päivän tavoitteena on panostaa hyvään, läsnä olevaan asiakaskohtaamiseen.

Päivän ensimmäisen asiakkaan tapasin kauppakeskuksessa. Asiakkaan itsenäistä liikkumista pyrin tukemaan, joten hän joutui epämukavuusalueelleen tullessaan itsenäisesti paikalle. Asiakas kertoi, että oli jännittänyt kauppakeskukseen tulemista. Kehuin ja kannustin häntä hyvästä suorituksesta ja mainitsin, että autolla kulku itsenäisesti on kuitenkin hänen voimavarsa verraten moneen muuhun. Asiakaskin itse totesi, että se on kyllä totta.

Kuvittele itsesi asiakkaan tilalle, niin tiedät kuinka häntä auttaa. Myötätunto on kykyä eläytyä toisen ihmisen tilanteeseen ja tuntea hänen tunteitaan. Inhimillisyys työssä korostaa sekä asiakkaan, että työntekijän ihmisyyttä. Se on toisen arvostamista, kunnioittamista, loukkaamattomuutta ja hienotunteisuutta häntä kohtaan sekä kiinnostusta hänestä ja hyvää kuuntelun taitoa. Ihmisarvoinen elämä kuuluu kaikille. Ihmisarvo ja inhimillisyys ovat lähellä toisiaan, ja niillä on tärkeä rooli psyykkisessä hoidossa. Ihmisen vapauden, yksityisyyden ja erityisyyden kunnioittaminen liittyy ihmisarvoon ja inhimillisyyteen. Myös työntekijän on hyvä muistaa olla inhimillinen myös itselleen. (Seppänen 2022, 126-127.)

Yllä oleva kuvaa teoriaa siitä, kuinka itsekin työssäni pyrin eläytymään asiakkaan asemaan ja pohtimaan, mikä olisi paras ratkaisu, jos olisin hän. Tämän kyseisen asiakkaan kertoessaan parisuhdehuolistaan koin suurta myötätuntoa häntä kohtaan. Asiakkaalle olisi mielestäni parempi, jos hän eroaisi ja nyt hän on alkanut vähitellen nähdä asian mahdollisuutena, vaikka en toki voi suoraan sellaista hänelle ohjeistaa. Kovasti näissä tilanteissa tekisi mieli vain suoraan sanoa, että lähde pois huonosta parisuhteesta. Parempi keino on kuitenkin kuunnella asiakasta ja ohjata häntä itse pohtimaan mikä olisi hänelle paras tilanne. Ratkaisukeskeisessä ajattelumallissa asiakas itse ymmärtää oman parhaansa työntekijän pienellä avustuksella, esimerkiksi esittämällä sopivia avoimia kysymyksiä asiakkaalle. Neuvoin hänelle sopivaa kirjallisuutta, joka voi vahvistaa häntä pohtimaan erilaisia valintoja. Jälleen muistin myös korostaa toivon olemassaoloa asiakkaalle.

Toisen asiakkaan kanssa kävimme kirpputorilla ja kangaskaupassa. Tällä reissulla hän ei kuitenkaan ostanut mitään pohtien heikohkoa taloustilannettaan. Samaan aikaan hän pohti syntymäpäivälahjan ostamista lapsenlapselleen. Koin myötätuntoa myös häntä kohtaan, koska hän siirtää omat tarpeensa aina sivuun, vaikka ne olisivat pienempiäkin. Toivoin kovasti, että hän tekisi jonkun puoli-ilmaisen kangaslöydön kirpputorilta ja saisi itselleen myös kivaa tekemistä.

Toisaalta asiakkaan kodin siisteys ja vähäeleisyys on myös asia, joka estää häntä tekemästä asioita käsillään, sillä hän ajattelee paljon sitä mihin hän sitten tuotoksensa kodissaan laittaa. Tämä on seikka, joka toisaalta vie häneltä suotta tekemisen iloa pois. Tässä kohtaa pohdin ääneen, että hänhän voi sitten lahjoittaa jollekin eteenpäin tai yrittää tehdä sellaisia tuotoksia, jotka omassa sisustuksessa hyödyttävät ja voivat jäädä pysyvämmiin esille kotiin.

16.3.

Tämän työpäivän ohjelmaan kuuluu pari asiakastapaamista ja lisäksi etätöitä kotona. Tavoitteenani on kohdata asiakkaat jatkaen työntekijänä omien tunnetaitojeni tarkkailua.

Uuteen ihmiseen yhteyden luomisessa on tärkeää kiinnittää häneen huomiota kuuntelemalla ja huomioimalla aktiivisesti. Se viestii vastapuolelle välittämisestä. Luonteva katsekontakti osoittaa mielenkiintoa, kunnioitusta ja itsevarmuutta. Kohtaamistilanteessa on syytä jättää pois ulkoiset ärsykkeet, kuten omaan puhelimeen vastaaminen sillä hetkellä. On tärkeää pyytää palautetta, kun luo yhteyttä toiseen ihmiseen. Hyvä tapa on kysyä kysymyksiä toisesta ihmisestä, sillä moni pitää itsestään kertomisesta. Kuuntelemalla aktiivisesti luo mahdollisuuden avautua ja jakaa parhaan palan itsestään. Samalla vastapuoli näyttää kuka hän on tai kuinka haluaisi muiden hänet tuntevan. Vaikka et puhuisi paljoa itsestäsi, tulee vastapuolelle tunne siitä, että olisi käynyt kanssasi hyvän keskustelun ja että teillä on paljon yhteistä. (Seppänen 2022, 108-109.)

Tämän olen huomannut pätevän omassa työssäni asiakkaita kohdatessa. Esimerkiksi puhelimeen en viitsi vastata etenkään uuden asiakkaan läsnä ollessa, ellen odota erittäin tärkeää puhelua. Tuolloin olen yleensä maininnut siitä asiakkaalle jo etukäteen, jolloin asiakas tietää, että pieni keskeytys voi tulla toimintaan. Jos puhelimeen on pakko reagoida, pyydän asiakkaalta anteeksi pahoitellen, kun joudun vastaamaan soittoon tai viestiin.

On hyvä yrittää oppia heti muistamaan toisen ihmisen nimi, sillä se luo hänet tuntemaan olonsa arvostetuksi. On tärkeää myös hallita omaa käytöstään ja unohtaa kaikkietävä asenne ja oikeassa olo ja keskittyä toisen ihmisen kuuntelemiseen, rohkaisemiseen ja tuen tarjoamiseen. Anna vastapuolen kokea, että välität ja arvostat. Pienillä asioilla voi olla suurta merkitystä yhteyden luomisessa toiseen ihmiseen, kuten sovitun tapaamisen muistamisella ja kysymyksillä hänelle läheisistä ihmisistä. (Seppänen 2022, 110.)

Ensimmäinen asiakas on muuttanut palvelukotiin ja autan häntä raha-asioiden kanssa ennen kuin hän saa oman edunvalvojan. Tätä asiakasta en tunne vielä kovin hyvin ja hän on melko etäinen itselleni. Syy on hyvin pitkälti asiakkaan kommunikaatiovaikeuksissa ja hänen motivaationpuutteessaan. Asiakas mumisee ja hänen puheestaan on vaikea saada selvää. Olen kuitenkin oppinut ymmärtämään hänen puhettaan. Käydessäni hänen luonaan pyrin keskustelemaan mahdollisimman paljon. Välillä asiakas murahtelee ja vaikuttaa siltä, että toivoisi

minun lähtevän mahdollisimman pian pois, kun asia on hoidettu. Joka kerta hän kuitenkin kovasti kiittelee käynnistäni ja saamastaan avusta. Onkin herkällä korvalla kuultava mitä juuri hänellä on sanottavanaan.

Tällä kertaa pyrin luomaan yhteyden keskustelemalla hänen huoneessaan olevista kuvista seinällä. Selvisi, että ne olivat hänen edesmenneet vanhempansa. Asiakas ei kuitenkaan ollut halukas jatkamaan keskustelua pidemmälle, joten myöskään liika utelu ei aina ole tehokas konsti. Tämä aiheutti itselleni hiukan turhautumisen tunteita. Voihan olla, että asiakkaasta kuitenkin oli mukava, että joku jutteli hänen kanssaan, vaikka hän ei ollutkaan motivoitunut jatkamaan keskustelua.

Seuraavan asiakkaan kanssa kommunikaatio oli haastavaa, koska asiakkaan persoona on haastava. Hänen kanssaan täytyy olla erityisen herkkä ja valita sanansa tarkasti. Lopputulos tämän asiakkaan kanssa kuitenkin on, että hän saattaa tiuksia ja olla huonolla tuulella riippumatta omasta käytöksestäsi. Onkin tärkeää osata suodattaa asiakkaan kiukku ja pysyä itse rauhallisena. Keskityin hänen kanssaan aktiivisen kuuntelijan rooliin. Liian paljon kommunikaatiota voi myös olla kyseisen asiakkaan kanssa työskennellessä välillä haitaksi, sillä asiakas kuormittuu helposti. Asiakkaan asemaan asettautuminen on haastavampaa vaikeasti käyttäytyvän asiakkaan kanssa, koska koen, että itse en osaisi kohdella muita yhtä huonosti kuin tämä asiakas kohtelee ympärillään olevia ihmisiä. Asiakkaan osalta hänellä siis ovat omat tunnetaidot puutteellisia, koska hän ei pysty suodattamaan omia tunteitaan.

Kallion (2022, 134) parisuhteeseen liittyvät teoriat pätevät muihinkin ihmissuhteisiin, kuten yllä olevassa tapauksessa, jossa itse keskitin tarmoni rauhallisuuteen asiakkaan tunnekuohuissa. Kallio kuvaakin, että vain riittävän rauhallisessa tilanteessa ja mielentilassa voi syntyä aito keskusteluyhteys. Vain rauhoittunut voi antaa toiselle rauhaa ja vain rauhallinen voi luoda toiselle aitoa rauhaa.

Alla olevan teorian kautta pohdin myös sitä, että asiakkaan itsensä kertoma huono lapsuus ja siitä juontunut turvaton kiintymyssuhde näkyy asiakkaalla ajoittaisena ailahteluna ja kyvyttömyytenä suhtautua omien asioidensa hoitamiseen stressittömästi. Lapsuudessa opittu selviytymismalli korostuu helposti asiakkaan stressaantuessa.

Lapsuuden turvaton kiintymyssuhde aiheuttaa aikuisuudessa usein uhan näkemistä sielläkin missä sitä ei ole. Omasta sisäisestä, turvattomasta maailmastaan käsin tällainen ihminen tulkitsee toisten viestejä ja aikeita väärin. Kyky tasapainotella oman itsen eri puolien kanssa on vinoutunut. Tiedon käsittelyminen ja käyttäminen tunteita ja järkeä käyttäen on vaikeaa. Turvaton kiintymyssuhde näkyy erityisesti stressaavissa ja ristiriitaisissa elämäntilanteissa esimerkiksi riitojen, kriisien tai muiden uhkaavien tilanteiden yhteydessä. Tuolloin tulevat esiin ihmisen kiintymyssuhteessa opitut selviytymiskeinot ja selviytymisen toimintamekanismit tulevat paremmin esiin. (Kallio 2017, 83-84.)

21.3.

Tämän työpäivän suunnitelmissa on tiimipalaveri, yksi asiakastapaaminen ja yksi perhetapaaminen. Tavoitteen on keskittää huomio edelleen tunnetaitoihin omassa toiminnassa sekä myös pohtia syitä asiakkaiden käytökseen.

Ensimmäinen asiakkaani oli unohtanut tapaamisemme, eikä hän ollut kotona. Asiakas vastasi myöhemmin viestiini.

Perhetyössä työparin kanssa olimme perheessä, jossa yläkouluikäisellä nuorella on vaikeuksia mennä kouluun. Ensin juttelimme vanhempien kanssa ja lopulta nuorikin tuli huoneestaan ja liittyi keskusteluun. Meidän työntekijöiden täytyi todella harkita sanavalintojamme herkässä tilanteessa. Emme halunneet ottaa liian kuulustelevaa ja syyttävää asennetta, pyrimme keskustelemaan nuoren kanssa kannustavalla asenteella niin, että hän kuitenkin ymmärtäisi ottaa vastuuta omasta koulunkäynnistään. Keskustelumme etenikin hitaasti harkiten ja annoimme paljon tilaa kysymystemme välissä perheen kertomalle ja nuoren antamille vastauksille.

Katselin vanhempia ja nuorta. Tilanne herätti monenlaisia tunteita. Tunsin myötätuntoa vanhempia kohtaan, jotka mielestään olivat yrittäneet parhaansa. Toisaalta mietin, olivatko he todella yrittäneet riittävästi. Mehän emme sitä lopulta tiedä, mutta lähtökohtaisesti uskomme mitä ihmiset meille kertovat. Tunsin myötätuntoa myös nuorta kohtaan, sillä hänelle jännitys ja pelko, psykosomaattiset oireet kouluunlähdön hetkellä olivat todellisia. Kohdistin huomioni vanhempien ja nuoren väliseen vuorovaikutukseen. Havaitsin, että lapsi ei katsonut ketään silmiin, miksi? Hän kuitenkin vastaili. Tilanne oli varmasti nuorelle jännittävä. Äiti kertoi nuoren olevan paljon omassa maailmassaan kuulokkeiden takana. Kommunikaatio oli vaikeaa, sillä nuori vetäytyi omiin maailmoihiinsa ja hänelle oli selvästi vaikeaa poistua omalta mukavuusalueeltaan.

Ajattelin, että nuori voisi ehkä olla erityisnuori. Hänellä saattaisi olla jonkinlaista autismin kirjoa. Koin myötätunnon tunteita. Pohdin, että hän varmasti tarvitsisi enemmän tutkimuksia. Ehkäpä mahdollinen diagnoosi voisi jatkossa helpottaa tilannetta. Koin, että ymmärrykseni nuoren tilannetta kohtaan kasvoi. Hänelle oli vaikeaa tulla pois omalta mukavuusalueeltaan ja tehdä arkisia, normaaleja asioita, joiksi kouluun lähtö luetaan. Hetkellisesti itseni valtasivat häpeän tunteet siitä, että pohdin jossain kohtaa seuraavia kysymyksiäni turhan pitkään poh-tiessani, mitä ottaisin puheeksi. Työparin kanssa työskennellessä on kuitenkin enemmän tilaa hiljaisille hetkille, koska välillä toinen voi ottaa kopin puheenvuorosta ja työparini pelastikin minut pälkähästä esittämällä seuraavan puheenvuoron.

Työntekijöinä joudumme toimimaan ammattimaisesti ja omien tunteiden säätely on tärkeää. Joudumme suodattamaan sanomisiamme, emmekä voi sanoa niitä niin kuin ne ensimmäisenä mieleemme tulevat. Joudumme tekemään tuplatyön jäsentäessämme tunteitamme,

reaktioitamme ja säädellessämme niitä. Voimavarat löytyvät hyvästä työyhteisöstä, jossa erilaiset tunteet ovat sallittuja ja voimme puhua niistä avoimesti. On tärkeää luoda myös asiakkaille turvallinen ilmapiiri, jossa he voivat purkaa tunteitaan, ajatuksiaan ja kokemuksiaan ja antaa heille aikaa. Kuulluksi ja ymmärretyksi tuleminen rauhoittaa tunteita, jotka joskus asiakkailla voivat olla voimakkaitakin purkauksia. (Seppänen 2022, 58.)

Työntekijöinä koemme erilaisia tunteita päivittäin ja osan ilmaisua emme pidä hyväksyttävänä. Väsyneenä ja kuormittuneena ihminen saattaa suojautua hyökkäämällä. Kykyyn säädellä tunteita vaikuttaa myös perustarpeiden puutteet kuten, nälkä, väsymys tai turvattomuus. Omaan kuoreen tulee toisinaan vetäytyttyä pelätessään arvostelua tai konfliktia. Tunteita ei voi valita, mutta tunnesäätelyä voi opetella kuinka reagoida tunteisiin inhimillisesti ja myötätuntoisesti. (Seppänen 2022, 59.)

22.3.

Tälle työpäivälle on suunnitelmassa neljä asiakastapaamista, joista kolmas ja neljäs tapaaminen yhdistyvät. Tavoitteena on tutkia tunteita ja tunnetaitoja asiakkaiden kohtaamisessa vielä tämän työpäivän ajan.

Ensimmäisen asiakkaan kanssa kävimme ruokakaupassa ja hänen kotonaan hän maksoi laskuja työtietokoneeni kautta. Matkalla kauppaan asiakas kertoi verenpaineensa olleen välillä todella korkea ja huonon kolesterolin määrän nousseen viime vuodesta puolella. Kaupassa asiakkaalla oli valmiiksi laadittu ostoslista. Kiinnitin huomiota asiakkaan ruokavalintoihin. Hän osti mm. lenkkimakkaraa ja eineslihapullia. Pehmeästi ohjasin keskustelua terveellisimpiin valintoihin. Asiakas valitsikin leikkeleessä, margariinissa ja leivässä sydänystävälliset valinnat. Vastavasti sanoin, että suolan määrää kannattaa tarkkailla, se nostaa verenpainetta. Tuntui, että asiakas ei tuossa kohtaa kuunnellut ja mukana oloni kaupassa häiritsi hänen keskittymistään.

Olin ristiriitaisessa tilanteessa, koska asiakkaalla kuitenkin itsemääräämisoikeus ostotensa suhteen, enkä halunnut vaikuttaa liian holhoavalta. Kun pääsimme asiakkaan kotiin ja hän purki ostoksiaan, otin uudelleen puheeksi makkaroiden ja eineslihapullien rasvan ja suolan määrän. Ehdotin myös voisiko hän esimerkiksi ostaa kanaa ja kypsentää fileet ja syödä salaattipohjan kanssa. Se olisi terveellinen ja melko helposti valmistettava lounas hänelle. Asiakas ei vastannut mitään, ehkä hänen ajatuksensa olivat jo tulevassa laskujen maksussa. Koin turhautumisen tunteita, enkä ottanut asiaa enää puheeksi. Siirsin tunteen sivuun ja ajattelin, että sopivassa tilanteessa puhun terveellisestä ruokavaliosta uudelleen. Syyt asiakkaan verenpaineen kohoamiseen voivat toki olla jännityksessä ja stressissä, mutta terveellisillä ruokavalinnoilla ja muilla elämäntavoilla on varmasti vaikutusta.

Hyvien tunnetaitojen avulla ammattilainen pystyy hillitsemään omia tunteitaan, sekä tunnistamaan erilaisia tarpeitaan. Selkeyttä tarvitaan ja monessa tilanteessa myös päättäväisyyttä

ja jämäkkyyttä. Tunnetaitoja kannattaakin tietoisesti harjoitella. Se auttaa tunnistamaan omat rajat ja huolehtimaan omasta hyvinvoinnista. Ammatillaisen täytyy itse voida hyvin ja olla tasapainossa pystyäkseen tukemaan ja auttamaan muita. (Seppänen 2022, 45-46.)

Seppänen (2022, 46) ohjaakin teoksessaan kehittämään tunteiden säätelykykyä kolmen portaavan avulla. Ensimmäisessä portaassa hyväksytään ja kohdataan tunteet sellaisina kuin ne ovat. Asioihin, joihin ei itse voi vaikuttaa ei kannata takertua, esimerkiksi asiakkaan tai työ-kaverin käytös. Tarvittaessa voi pyytää apua. Toisessa portaassa ajatukset kohdistetaan muualle, kerätään voimia ja huolehditaan itsestä. Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen ja itselle mielekkäiden asioiden tekeminen korostuvat vaikeina hetkinä. Kolmannessa portaassa kehoitetaan ratkaisemaan ongelmat ja työskentelemään olosuhteiden ja asioiden parantamisen eteen.

Nämä kolme porrasta vaikuttavat hyviltä ohjeilta. Omat tunteet onkin syytä hyväksyä ja tiedostaa, että negatiivisemmatkin tunteet ovat sallittuja. Tunteiden siirtäminen ja niihin taker-tumattomuus varmastikin auttavat asioissa eteenpäin, jolloin itse ei jää vellovaan pahanolon tunteeseen. Myös näkökulman vaihtamisesta ajattelisin olevan hyötyä useassa tilanteessa, kun negatiivisia tunteita tulee, kääntääkin ne niin, että ajattelee mitä positiivista tilanteessa voisi olla.

Seuraavan asiakkaan kanssa kävimme kirpputorilla. Asiakas kertoi saaneensa aikaiseksi paljon aiempaa enemmän, niin että asiat olivat luistaneet helposti. Hän kertoi myös aloittaneensa opettelemaan villasukkien neulomista lahjoittamistani jämälangoista. Uusien taitojen opette-luun keskittyminen on ollut hänelle pitkään haastavaa. Itsellenikin tuli todella hyvä mieli asi-akkaan puolesta ja ilmaisinkin hänelle olevani iloinen hänen puolestaan kertomalla sen ää-neen.

Kolmannen asiakkaan hain kyytiin ja menimme yhdessä katsomaan neljättä asiakasta palvelu-kodille. Sain yhdistettyä kahden tuetun asiakkaani tapaamiset, sillä he olivat asuneet aiem-min pariskuntana ja pitivät yhteyttä. Asiakkaani ilahdutti, kun pääsi kyydissäni palvelukodille mukaan. Tuntui itsestäkin mukavalta, kun sai piristettyä asiakkaan päivää.

Päivän neljännen asiakkaan tapaaminen palvelukodilla oli melko nopea. Tapasimme asiakkaan käytävällä ja odotimme häntä huoneessaan, mutta hän ei tullutkaan sinne. Puoliso meni hake-maan häntä ja asiakas halusikin jäädä käytävälle istumaan. Keskustelin asiakkaasta hoitajan kanssa ja vein asiakkaalle hänen laskunsa allekirjoitettavaksi. Asiakas sai ne juuri allekirjoi-tettua. Asiakas oli neutraalin oloinen, mutta selkeästi ei halunnut, että vierailimme pidem-pään. Hän kuitenkin kiitteli, kun hoidan hänen laskunsa. Asiakkaan kunto vaikuttaa palveluko-tiasukkaaksi hyvin soveltuvalta.

Omat tunteet tilanteessa olivat neutraalit ja olin jo tottunut siihen, että tämä asiakas on oikein tyytyväinen mitä vähemmän aikaa hänen kanssaan keskustelemme. Täytyy vain hyväksyä, että kaikki eivät seuraa tai keskustelua aina kaipaakaan. Viedessäni kolmannen asiakkaan kotiin hän kyllä kiitteli vuolaasti tapaamisesta. Se jätti työpäivästä päällimmäiseksi hyvän fiiliksen.

Yhteenveto teemasta tunnetaidot voimavarana

Jakson aikana osaamiseni kehittyi tarkkailemaan enemmän tiedostaen omia tunnereaktioitani. Pohdin myös enemmän syitä mistä ne johtuivat ja siirsin tunteita sopivasti sivuun, jotta negatiiviset tunteeni eivät välittyisi asiakkaalle. Keskityin enemmän positiivisten asioiden huomaamiseen. Pohdin ja huomioin myös asiakkaiden välittämiä tunteita. Kirjallisuudesta löysin hyvää tietoa viikon aihepiiriin liittyen Seppäsen (2022) ja Kallion (2017) teoksista.

Opin itsestäni sen, että erilaisia positiivisia ja negatiivisia tunteita liittyy asiakaskohtaamisiin, mutta sillä, kuinka ne siirretään sivuun ja kuinka itse asennoituu, on merkitystä. Ymmärrys asiakasta ja hänen tilannettaan kohtaan lievensi esimerkiksi omia ärsyyntymisen tunteita. Keksin myös positiivisia ratkaisuja asioihin, esimerkiksi jos asiakas toimii turhan hitaasti ja näyttää siltä, etten ehdi ajoissa seuraavalle asiakkaalle, pyrin asiakkaan huomaamatta laittamaan viestiä seuraavalle asiakkaalle, että saatan hiukan myöhästyä tapaamiselta. Liian näkyvästi ilmoittaminen seuraavalle asiakkaalle saattaisi ehkä lisätä stressiä ja kiireen tuntua tämän hetken asiakkaalle, joten vältän oman kiireeni näyttämistä asiakkaalle.

Ratkaisu- ja voimavarakeskeisessä työotteessa on aivan samalla tavalla normaalia työntekijänä kokea erilaisia tunteita, mutta tärkeää on kuitenkin oppia säätämään niitä. Ammattilaisina joudumme suodattamaan omia tunteita, jotta ne eivät välittyisi sellaisinaan asiakkaalle, etenkin jos ne ovat negatiivisia. Asiakkaalle luomme turvallisen ilmapiirin ja tilaa hänen tunteilleen. Omalla läsnäolollamme voimme rauhoittaa myös asiakkaan tunteita pysymällä itse rauhallisena tilanteissa.

Kallio (2017, 178) kuvaa teoksessaan hyvää vuorovaikutusta ja kohtaamista tanssiksi, jossa etsitään samaa rytmiä keinuen vuorovaikutuksen askelin vuoroin ohjaten ja mukailen kummankin osapuolen vauhti, rytmi ja tyyli huomioiden. Ihmissuhde on kahden kauppa, ei yksilösuoritus. Vuorovaikutuksen syntymisen aloitteet ja toisen peilaaminen ja kommunikaatiovirheiden korjaaminen tapahtuvat molemminpuolisesti.

Asiakassuhteessa tämä ei kuitenkaan mielestäni aina toteudu tasapuolisesti, eikä tarvitsekaan. Molemmat eivät jaa asioitaan tasapuolisesti, sillä asiakas on pääroolissa sekä hänen ansiensa. Toki työntekijäkin voi jotain jakaa itsestään, mutta harkiten. Liikaa ei omia asioitaan kannata jakaa asiakkaan kanssa, jotta hauras ja työntekijään nähden alisteisessa asemassa oleva asiakas ei kuormitu työntekijän henkilökohtaisista asioista, vaan kokee saavansa riittävästi apua ja tukea omissa asioissaan. Työntekijä on rinnalla kulkija, jonka tehtävä on olla

tukena asiakkaalleen. Hyvät tunnetaidot ovat työntekijän voimavara, kun hän osaa säädellä tunteitaan ja eläytyä asiakkaan asemaan ja ymmärtämään hänen tilannettaan.

Myös sanattomalla viestinnällä on merkitystä. Luemme toisiamme jatkuvasti sanattomien viestien kautta ja oivallamme merkityksellisiä asioita toisesta ihmisestä hyvin pienen vivahteen ja tuntemuksen avulla. Liikkeet, asennot, eleet, ilmeet, kosketukset, katse, tilankäyttö ja pukeutuminen ovat kaikki sanatonta viestintää. Ihmisillä on loputtoman paljon erilaisia ilmeiden variaatioita. Tutkimusten mukaan ihmisillä on kuitenkin kuusi universaalia ilmettä, jotka kulttuurista riippumatta ilmenevät samalla tavalla. Niitä ovat onnellisuus, surullisuus, pelko, viha, yllättyneisyys ja inho. (Seppänen 2022, 88.)

Ihmisestä paljon kertoo katse ja sen avulla voimme viestiä tunteistamme sekä tulkita muiden tunnetiloja. Rehellisenä on totuttu pitämään ihmistä, joka katsoo suoraan silmiin. Jos kuulijan katse on suunnattu muualle tai hän kääntää päänsä pois puhujasta katsoen muualle, olettamme ettei hän kuuntele. Ihmisten henkilökohtaisen ympärilleen tarvitseman tilan tarve vaihtelee. Sanatonta viestintää on myös kosketus, johon jokaisella ihmisellä on tarve. Pukeutumistyyllillä voimme ilmentää omaa persoonaamme. Siististi pukeutuneesta tulee erilainen mielikuva kuin esimerkiksi epäsiististä. (Seppänen 2022, 88-89.)

4.4 4. Teema: Ratkaisu- ja voimavarakeskeiset menetelmät ja tehtävät

Seuraavan kymmenen työpäivän tavoitteena on ottaa käyttöön erilaisia materiaaleja liittyen ratkaisu- ja voimavarakeskeisiin menetelmiin. Aion etsiä näitä kirjallisuudesta ja internetistä. Itselläni on myös Hidasta elämää -julkaisijan erilaisia korttipakkoja, joita haluaisin käyttää asiakkaiden kanssa. Tavoitteena on käyttää kunkin asiakkaan tilanteeseen sopivaa menetelmää tai tehtävää, joka tukee asiakkaan tavoitteita tai hyvinvointia sekä perustella miksi tehtävä tukee kyseistä asiakasta. Joidenkin asiakkaiden kohdalla heidän tavoitteitaan voi tukea myös muun sopivan virikemateriaalin tarjoaminen, jotta asiakas saa mieleistä tekemistä arkeensa.

23.3.

Työpäivä koostuu kahdesta asiakastapaamisesta ja etätyöskentelystä kotona. Työpäivän tavoitteena on toteuttaa asiakkaiden kanssa suunnittelemani ohjelmat. Ensimmäisen asiakkaan kanssa on tarkoitus tarkastella Eroheku -kortteja ja toiselle asiakkaalle aion antaa vihon, johon hän voi kirjoittaa omia ajatuksiaan. Kuinka asiakkaat hyötyvät näistä menetelmistä?

Ensimmäinen asiakas on eronnut jonkin aikaa sitten. Ehdotin asiakkaalle työskentelyä erokorttien parissa, koska asiakas on viime aikoina pohdiskellut paljon eroaan ja koin, että hän voisi hyötyä työskentelystä eroasian tiimoilta. Hänelle se sopi ja esittelin kortit.

Nämä Hidasta Elämää -brändin kortit on tehnyt Marika Rosenborg, joka on terapeutti, eroasi-antuntija, Mindfulness-ohjaaja ja tietokirjailija. Eron keskellä olevien ihmisten kanssa työskentelystä hänellä on 20 vuoden kokemus. Korteissa on kolme teemaa, jotka kuvaavat eron eri vaiheita. Näitä ovat herää, hellitä ja hehku. Herää -vaihe on eron kriisivaihetta ja kipeät tunteet ovat eniten läsnä. Seuraava vaihe on hellitä -vaihe, jossa eronnut alkaa hyväksyä eron. Hehkuvaihe on tila, jossa oman uuden elämän vaihe alkaa kirkastua ja hankalat tunteet entistä kumppania kohtaan helpottavat ja anteeksianto on mahdollinen. Yhteys omaan itseen on avoinna ja myös tulevaisuudesta unelmointi mahdollistuu.

Keskustelemme asiakkaan kanssa näistä vaihteista ja hän toteaa olevansa nyt hehkuvaiheessa. Asiakas katsoi hehkuvaiheen kortteja ja valitsi sieltä kaksi, joita oli valmis pohtimaan.

Ensimmäinen kortti:

”Erohehku on vapautta, mutta myös vastuuta. Yksin eläessään voi todella elää itseään varten ja lisätä itsetuntemusta, mutta kasvuun tarvitsemme myös toisiamme. Älä rakenna muuria. Mutta sekin on ok, jos haluat elää yksin. Parisuhde ei ole kaikkien unelma.

Koetko kaipuuta suhteeseen? Millainen suhde tällä hetkellä kävisi sinulle parhaiten? ” (Hidasta elämää 2022)

Asiakas pohti, että tällä hetkellä hänelle paras tilanne on asua ja elää yksin, kun ikääkin on jo enemmän. Asiakas on löytänyt itselleen kirjekaverin ja pohtii, että he ovat nyt myös soiteleet ja voisivat tavata, mutta enää hän ei haluaisi asua yhdessä kenenkään kanssa. Hyvä ystävä sopisi hänelle. Asiakas on selkeästi jo sisäistänyt, että hänen on hyvä asua ja elää yksin. Toisaalta hän on kuitenkin avoin ja sosiaalinen, eikä rakenna muuria ympärilleen.

Toinen kortti:

”Erohehku nousee itsetuntemuksen vahvistumisesta ja sen johdosta, että olet suostunut käymään läpi eron vaatiman tunneprosessin. Olet ollut auki ja rehellinen itsellesi. Erohehku ei ole päämäärä, se on sivutuote, joka tulee prosessin myötä.

Tunnetko erohehkun? Onnittele siis itseäsi, jos tunnet! Oletko vielä matkalla? Ei hätää, jokaisen tulee olla uskollinen omalle tahdilleen.” (Hidasta elämää 2022)

Asiakas kertoi, että hän on hyvin tyytyväinen elämäänsä ja pohtineensa asioita paljon. Tunneprosessi on ollut raskas, eikä parisuhteesta luopuminen ole ollut helppoa. Asiakas kokee, että eroaminen oli kuitenkin oikea ratkaisu hänen tilanteessaan. Asiakas kokee löytäneensä erohehkunsa ja nauttii itsenäisestä elämästä, vaikka se ei ole aina helppoa.

Korteista on hyötyä asiakkaille siinä mielessä, että vaikeitakin asioita voidaan käsitellä korttien avulla. Asiakas sai valita itse kortit, joita halusi käsiteltävän. Tämä mahdollisti työskentelyssä sen, että asiakkaan ei ollut pakko puhua kaikista korttien aihepiireistä. Osa aiheista voi olla henkilökohtaisempia, esimerkiksi seksuaalisuuteen liittyvä kortti, eikä kaikista aiheista ole tarpeen keskustella. Korttien kanssa työskentely voi lisätä asiakkaiden itsetuntemusta, kun erilaisia syvällisempiä asioita täytyy pohdiskella, sekä antaa vahvistusta omille ajatuksille.

Toisen asiakkaan luona annoin hänelle kauniisti kuvioidun vihon, johon hän voi kirjoittaa omia ajatuksiaan tai pitää esimerkiksi päiväkirjaa. Asiakkaalla on mielenterveys- ja päihdeongelmia. Osittain ne johtuvat tekemisen puutteesta, koska säännöllinen päiväohjelma vielä puuttuu. Asiat harvoin järjestyvät hetkessä, joten odotusajalla asiakkaalla olisi hyvä olla mahdollisimman paljon tekemistä päivissään, jotta päihteiden käyttökin olisi vähäisempää. Asiakas on aiemmin kertonut, että päiväkirjan pitäminen voisi olla hyvä ajatus. Ajatusten purkaminen kirjoittamalla voisi olla myös terapeutista ja auttaa hahmottamaan omaa elämäntilannetta.

Etusivulle vihkoon olin kirjoittanut etsimäni runon, joka koski hänen elämäntilannettaan. Olin myös tulostanut ja liimannut kuvan, jossa oli 100 vahvuutta. Ensimmäisellä sivulla oli vielä yksi tsemppiruno ja olin kirjoittanut siihen, että Maisan omille ajatuksille (asiakkaan nimi muutettu tähän tekstiin). Sanoin asiakkaalle, että tämä vihko on täysin hänen omaan käyttöönsä ja hän saa kirjoitella siihen omia ajatuksiaan. Kerroin, etten aio mitään hän on kirjoittanut, jotta asiakas saa vapaasti kirjoittaa kipeimmistäkin asioista ilman sensuuria. Asiakas pohdikin, että voisi olla hyvä idea pitää päiväkirjaa. Alla olevassa lhanuksen tekstissä teoriaa kirjoittamisen terapeuttisista vaikutuksista.

Päiväkirjan tai kertomusten kirjoittaminen voi auttaa asiakasta määrittämään elämänsä ristiriitoja ja selkiyttämään monimutkaisia kokemuksia. Päiväkirjan pitäminen, kertomusten, runojen ja mietelmien kirjoittaminen, kirjeet ja lyhyiden muistiinpanojen tekeminen voivat kaikki olla terapeutista kirjoittamista. Kirjoittaminen voi avata uusia asioita asiakkaalle hänen itsetuntemuksessaan ja antaa laajemman näkökulman omaan elämäänsä, joka auttaa henkilökohtaisten merkitysten uudelleen rakentumista. (Ihanus 2022, 114.)

Lähehtämättömän kirjeen kirjoittaminen voi auttaa kesken jääneissä tunneristiriidoissa, kun kirjeen kirjoittaa henkilölle, jonka kanssa on selvittämättömiä ristiriitoja. Sen jälkeen voi kirjoittaa itselleen vastauskirjeen ikään kuin vastaanottajalta sisältäen voimakkaitakin tunteita. Lopuksi voi kirjoittaa vastapuolelta vielä toiveidensa mukaisen vastauskirjeen. Tutkimukset ovat osoittaneet omien merkittävien tunnekokemusten kirjoittamisen kohentavan merkittävästi omaa psyykkistä ja fyysistä vointia. Itseen ilmaisemalla vapaudutaan taakoista ja koetaan helpotusta. (Ihanus 2022, 115.)

Päivän asiakastapaamiset sujuivat hyvin ja sain toteutettua asiakkaiden kanssa suunnittelemani tehtävät. Aina se ei ole itsetarkoitus, koska etenen asiakaslähtöisesti joustuen, enkä voi aina toteuttaa omia suunnitelmiani. Itselleni oli mielekästä päästä kokeilemaan myös Erohehku -kortteja ensimmäistä kertaa. Koin korttien avulla keskustelun asiakkaan kanssa helpoksi ja mielekkääksi. Kortit vaikuttavat hyvältä välineeltä ammattilaiselle.

Päiväkirjan kirjoittamiseen voin toista asiakasta kannustaa kertomalla terapeutin kirjoittamisen hyödyistä. Lopulta jää hänen päätettäväkseen kirjoittaako päiväkirjaa tai ajatuksiaan ylös. Itseilmaisesta kirjoittamisen avulla ja taakoista vapautumisesta minulla on myös oma-kohtaisia kokemuksia, jotka muistuvat mieleeni, mutta en avaa niitä nyt tässä.

24.3.

Työpäivä sisältää kaksi asiakastapaamista ja etänä seuraavan viikon suunnittelua. Suunnitelmissa on tälle päivälle viedä nuori kouluun ja keskustella samalla hänen kuulumisiaan motivoivalla tavalla. Hänelle ei ole tällä kertaa suunniteltuna erityistä tehtävää tämän lisäksi. Toisen asiakkaan kanssa on tarkoitus tehdä ratkaisukeskeinen verkostokartta. Harjoituksen tavoitteena on kartoittaa asiakkaan voimavaroja hyödyntäen hänen sosiaalista ympäristöään.

Ensimmäisen asiakkaan isä ilmoitti, että hän vie lapsen kouluun, joten tapaaminen peruuntui. Käymme keskustelua jollain muulla tapaamiskerralla.

Toisen asiakkaan luona testasin Ruutu & Putkisaaren (2022, 107-109) teoksessa opastettua verkostokarttaa. Asiakasta voi pyytää piirtämään, maalaamaan tai askartelemaan verkostokartan tai sukupuun, jossa ovat henkilöt, jotka ovat olennaisesti vaikuttaneet siihen, kuka hän on tänä päivänä, esimerkiksi äiti, isä, sisarukset, isovanhemmat, puoliso, omat lapset, lapsenlapset tai muut tärkeät ihmiset. Myös edesmenneitä henkilöitä sekä lemmikkieläimiä voi laittaa verkostokarttaan. Henkilöt sijoitetaan tietoisesti sopivan etäisyyden päähän itsestä kartalle kuvaamaan emotionaalista sijaintia omaan itseeseen. Verkostokarttaan voi myös laittaa valokuvia ihmisistä.

Pohdi, mitä vahvuuksia olet oppinut kultakin henkilöltä tai mitä voisit oppia. Jaatteko samoja arvoja, mitä? Ja mitä ominaisuuksia olet joiltakin perinyt? Kirjaa ylös kunkin ihmisen

keskeinen viesti sinulle (jos hänellä olisi vain yksi lause sanoa sinulle, mikä se olisi?) Haastattele ja kirjaa ylös vähintään viittä verkostosi ihmistä kartoittaen, mitä vahvuuksia ja voimavaroja he sinussa näkevät: Mitä he arvostavat sinussa? Mikä sinussa on parasta/arvokasta? Mitä kadehdittavaa sinussa heidän mielestään on? Millä tavoin olet heidän mielestään osaava/vahva jne? Mistä he erityisesti pitävät sinussa? Mikä heidän mielestään on sinulla piilossa oleva vahvuutesi? Mitä hyvää he toivovat elämäsi? Mikä on heidän mieluisin muistonsa sinusta tai yhteinen tärkeä kokemus, joka on sinullekin tärkeä? Milloin olet heidän mielestään ylittänyt itsesi? (Ruutu & Putkisaari 2022, 108-109.)

Asiakkaani toteutti tehtävän piirtämällä sukupuun, johon aikoi haastatella läheisiään. Itselleen läheisimmiksi hän merkitsi äitinsä ja edesmenneen isänsä, sekä omat, jo aikuistuneet lapsensa. Lapsensa hän merkitsi lähimmäksi itseään ja seuraavana tulivat hänen äitinsä ja isänsä sekä paras ystävänsä. Seuraavana olivat täti ja muita sukulaisia sekä ystäviä. Asiakas kertoi perineensä samanlaisia arvoja lähinnä omalta äidiltään ja äiti olikin asiakkaalle hyvin tärkeä ja läheinen. Isältään asiakas kertoi perineensä luovuutta ja periksiantamattomuutta, vaikka ne eivät tällä hetkellä hänen elämässään olekaan olleet vallitsevana piirteinä. Edesmenneen isänsä kohdalle asiakas kirjasi isänsä sanovan hänelle, että älä luovuta. Asiakkaan tehtäväksi jäi toteuttaa sukupuun loppuun itsenäisesti ja aion kysyä häneltä myöhemmin, miten koki tehtävän ja saiko siitä jotain hyötyä omaan elämäänsä ja sosiaalisten verkostojensa aktivointiin.

Tämä tehtävä tarvitsee mielestäni motivoituneen asiakkaan, jolla on jaksamista pohtia verkostojaan ja etenkin kysellä heiltä mielipiteitä omasta itsestä. Se vaatii jo hiukan rohkeuttakin, mutta hyvin läheisten ihmisten kanssa se on varmasti helpompaa. Asiakas voi saada tehtävän avulla voimauttavaa tietoa itsestään ja siitä kuinka läheiset hänet näkevät. Parhaimmillaan asiakaskin huomaa uusia asioita omasta identiteetistään. Positiivista palautetta saa hyvin koottua tehtävän avulla ja läheinenkin saa huomioida ja kannustaa asiakasta tavalla, jolla ei ole aiemmin ehkä ymmärtänyt tai osannut kannustaa. Tehtävä voi myös lähentää asiakasta omiin verkostoihinsa. Alla teoriaa sosiaalisten verkostojen merkityksestä asiakkaalle.

Asiakkaan sosiaalisten verkostojen huomioiminen, niiden aktivointi ja hyödyntäminen voimavarakeskeisesti hyödyttää asiakasta. Työntekijä on kuitenkin vain lyhyen aikaa osa asiakkaan elämää, joka jatkuu yhteistyösuhteen jälkeen toivottavasti entistä paremmin omia sosiaalisia verkostoja hyödyntäen. Ammattilainen voi rohkaista asiakasta omien verkostojensa syvempään vahvistamiseen erilaisin voimavarakeskeisin keinoin. Usein asiakkaat tuovatkin ilmi asioita, joita heidän olisi hyvä käsitellä lähimpien ihmisten kanssa. (Ruutu & Putkisaari 2022, 107-108.)

Tämän työpäivän ohjelmassa on tiimipalaveri, kaksi asiakastapaamista ja yksi asiakaspalaveri. Käsittelen asioita päiväkirjassani näiden kahden asiakastapaamisen tiimoilta. Päivän tavoitteena on keskustella asiakastapaamisilla Voimauttavat- kysymykset korttien avulla. Tavoitteena on, että kortit avaavat tien syvempään keskusteluyhteyteen asiakkaiden kanssa.

Ensimmäisen asiakkaan kanssa menimme kahvilaan ja otin kortit esiin siellä. Voimauttavat kysymykset ovat Hidasta elämää -brändiin kuuluvaa materiaalia. Korttipakassa on 52 värillistä kysymyskorttia, joita voi käyttää mietiskelyyn, kirjoittamiseen tai muuhun voimauttavaa prosessiin. Korttien avulla voi tutkia sisintään, vapauttaa sisäistä voimaa ja lisätä energiaa elämään.

Asiakas sai valita pakasta kolme tai useamman kortin, jonka aiheista haluaisi keskustella.

Ensimmäinen kortti:

"Mitä haluan ihmisten muistavan minusta, kun aika minut jättää?" (Hidasta elämää 2022)

Asiakas kertoi, että hän toivoisi hänet muistettavan auttavaisena ja ystävällisenä ihmisenä. Mainittakoon, että asiakkaalla on masennusta ja itsetuhoisia ajatuksia ajoittain, jolloin uskoin hänen päätyneen valitsemaan juuri tämän kortin, koska hän on ehkä pohtinut näitä asioita mielessään.

Toinen kortti:

"Kuka tai mikä määrittelee elämäni sisällön?" (Hidasta elämää 2022)

Tähän asiakas vastasi, että muut määrittelevät hänen elämänsä sisällön. Kysyin, minkä vuoksi asiakas ajattelee sen olevan niin. Asiakas perusteli asian niin, että kokee elävänsä muiden ihmisten kautta. Asiakkaalle on vaikeaa ilmaista omia mielipiteitään. Keskustelimme asiakkaan lapsuudesta. Tuli ilmi, että lapsuudessa äiti oli ollut se, joka teki kaikki päätökset. Asiakkaan on nykyään raskasta kohdata äitiään, koska vuorovaikutus äidin kanssa on raskasta ja lapsuuden tunnelukot pyrkivät tulemaan esille kohdatessa äiti. Lopulta asiakas pohti, että sama lapsuuden malli toistuu hänen parisuhteessaan, eli kumppani tekee kaikki päätökset.

Kolmas kortti:

”Miten tai millaisena koen itseni silloin kun olen yksin?” (Hidasta elämää 2022)

Tähän asiakas pohti vastausta pidempään. Hän kertoi, että ajoittain tuntee rauhaa ollessaan yksin, koska vuorovaikutus muiden ihmisten kanssa kuormittaa häntä. Asiakas jatkoi, että hänen on kuitenkin vaikea olla pitkään yksin, koska ei koe pärjäävänsä yksin. Keskustelimme pitkään aiheesta ja siitä, kuinka asiakkaalle on tulossa tilaisuus olla yksin viikko. Pohdimme, että epämukavuusalueelle meneminen tekee kuitenkin hyvää asiakkaan itsenäistymiselle, joka on taito, jota hänen pitäisi harjoitella. Myös päätöksentekoa on helpompi harjoitella yksin, koska silloin asiakas joutuu tekemään päätökset esimerkiksi siitä mitä ostaa kaupasta. Asiakkaan kyky tehdä päätöksiä on tällä hetkellä heikko. Pohdimme yhdessä, että päätöksentekoa kannattaa harjoitella pienillä asioilla ja valinnoilla.

Neljäs kortti:

”Mitä asioita tekemällä tunnen oloni hyväksi?” (Hidasta elämää 2022)

Tähän asiakas vastasi, että tekemällä työtä. Asiakas ei ole tällä hetkellä töissä ja on ollut pois työelämästä jo useamman vuoden. Hän kokee arvottomuutta sen vuoksi. Keskustelimme siitä, että ihminen on yhtä arvokas, oli hän työelämässä tai ei ja myös siitä, että ihmisarvo ei voi olla pelkästä tuottavuuden näkökulmasta riippuvaa.

Korttien avulla saimme siis paljon uutta keskusteltavaa asiakkaan kanssa, ja hän sai itse oivaltaa omia asioitaan. Keskustelu oli paljon syvällisempää kuin normaalilla tapaamisella, jossa ei ole erityistä aihepiiriä. Osa asioista oli sellaisia, joita jo tiesinkin asiakkaasta ja olimme niistä keskustelleet, mutta olen huomannut, että monesti asiakkaille on tärkeää keskustella samoista aihepiireistä useamman kerran. Ja näkökulmaahan voi vaihtaa, jolloin samaa asiaa voi käsitellä eri tavoin. Alla oleva teoria näkökulman vaihtamisen taidosta kertoo siitä.

Näkökulman vaihtamisen taitoa kaikki ihmiset käyttävät enemmän tai vähemmän tietoisesti. Henkisen joustavuuden merkki on kyky katsoa elämässä eteen tulevia tilanteita erilaisista näkökulmista. Monissa elämäntilanteissa on apua tällaisesta sopeutumiskyvystä, jossa ihmisen eteen tuleva tilanne voidaan käsittää eri tavoin ja puhua siitä monella eri tavalla sekä soveltaa eri käsitteitä. Eri perspektiiveistä katsottuna tilanne näyttää aina erilaiselta. Me tarvitsemme toisten esittämiä näkemyksiä kokemuksia ja vastaväitteitä. Dialogin avulla voimme rikastaa oman ajattelumme laajemmiksi nähden asioita eri valoissa ja kasvaa oman rajoittuneisuutemme ja rajallisen ymmärryksemme yli. (Mattila 2020, 20.)

Toisen asiakkaan kanssa teimme LivingSkills- arviointia. Tarkoitus oli myös työskennellä Voimauttavat kysymykset -korttien avulla. Asiakkaan kanssa aika meni kuitenkin niin nopeasti LivingSkillsin kanssa, että korteille ei jäänyt aikaa. Asiakas pohti hyvin seikkaperäisesti ohjelmistosta nousevia kysymyksiä ja keskustelua syntyi paljon. Useassa kohtaa huomasin, että asiakas arvioi asteikolla osaamisensa paljon huonommalla numerolla, kuin mitä itse ajattelin. Jouduinkin parissa kohtaa laittaman työntekijän arvioinnin asteikolla asiakkaan omaa arvioita ylemmäs. Monesti asiakkailla on matala itsetunto, joka vaikeuttaa omien voimavarojen näkemistä. Keskusteltuamme asiakkaan kanssa huomasin, että hänkin ymmärsi paikoitellen arvostaa omia taitojaan, kun toistelin arviointikriteerejä enemmän asteikkojen numeroinnille.

Huomioitavaa näissä asteikkokysymyksissä oli, että asiakkaan kanssa laitoimme yhteisesti asetetut tavoitteet pienemmiksi askeliksi isojen harppausten sijaan, sillä on helpompaa saavuttaa ensin pienempiä tavoitteita, kuin yrittää kerralla saavuttaa koko tavoitetta. Työntekijänä minun on hyväksyttävä myös se, että asiakas kokee olevansa asteikolla pienemmässä numerossa kuin minä hänet näen. En ole asiakkaan arjessa arvioimassa, kuinka hän suoriutuu, joten on luotettava myös asiakkaan omaan arvioon tilanteestaan. Huomasin myös kehua asiakasta hänen vahvuuksistaan sitä mukaa, kun niitä ilmeni.

Löysin teoriaa asteikkokysymyksiä käyttööni Cauffmanin (2021, 106-107) teoksesta, jossa hän kertoo turhautuneista asiakkaista, jotka ajattelivat, että ennen asiat ratkesivat helposti ja nyt kaikki menee pieleen. Näille asiakkaille riittää vaan paras mustavalkoisen ajattelumaailman mukaan. Asteikkokysymykset auttavat kuitenkin huomaamaan, että parhaan ja huonomman tilanteen välissä on monta numeroa eli toisin sanoen mustan ja valkoisen välistä löytyy monta harmaan sävyä.

29.3.

Tämän työpäivän ohjelmassa on perhetyön palaveri ja kaksi asiakastapaamista. Tavoitteena on jatkaa korttityöskentelyä asiakastapaamisilla Voimauttavat kysymyskorttipakan avulla ja saada asiakkaat pohtimaan omaa elämäänsä syvällisemmin. Päiväkirjaa on tavoite kirjoittaa näiden kahden asiakastapaamisen näkökulmasta.

Palaverin jälkeinen asiakas perui tapaamisen viime hetkellä. Käsittelen tänään asioita siis vain yhden asiakkaan osalta.

Menimme asiakkaan kanssa kahvilaan ja keskustelun tueksi otimme Hidasta elämää -julkaisija Voimauttavat kysymykset -korttipakan. Asiakas sai valita korteista mieluisimmat aiheet, joista keskustelemme. Hän valitsi kolme korttia.

Ensimmäinen kortti:

”Jos tämä olisi viimeinen päiväni, olisinko tyytyväinen elämääni?” (Hidasta elämää 2022)

Tähän asiakas vastasi, ettei ole tyytyväinen ja valitsisi toisin. Tällä hän tarkoitti viimeisintä pitkää suhdettaan, avioliittoa, joka oli päättynyt useita vuosia sitten. Avioliitossa puoliso oli pettänyt ja käyttänyt henkistä väkivaltaa. Asiakkaan oli ollut silti vaikea irrottautua, koska oli rakastanut kumppaniaan niin syvästi. Kumppanissa oli myös ollut paljon hyviä puolia.

Tässä kohtaa keskustelin asiakkaan kanssa siitä, kuinka menneitä valintoja ei voi saada takaisin ja täytyy koettaa opetella ajattelemaan, että ne ovat historiaa ja tulevaisuudessa voin tehdä toisenlaisia valintoja. Hänellä on paljon vielä elämää jäljellä ja mahdollisuuksia. Asiakas oli samaa mieltä asiasta.

Toinen kortti:

”Mikä on pahin pelkoni? Miten se rajoittaa mahdollisuuksia elämässäni?” (Hidasta elämää 2022)

Tähän asiakas vastasi, että hän pelkää jäävänsä yksin koko loppuelämäkseen. Keskustelimme siitä, millaisia treffikumppaneita markkinoilla on ja kuinka vaikeaa on löytää itselleen sopivaa kumppania. Keskustelimme, että väkisin ei ketään voi löytää elämäänsä ja toisaalta sopiva voi tulla eteen milloin vain. Sitä odotellessa on hyvä panostaa itseensä ja oppia olemaan yksin nauttien hyvistä puolista ja vapaudesta.

Kolmas kortti:

”Mitä rakkaus tarkoittaa minulle?” (Hidasta elämää 2022)

Tähän asiakas vastasi, että rakkaus on hänelle kaikki. Rakkautta hänellä on lastensa, omien vanhempiensa ja ystävien kautta elämässään. Romanttinen rakkaus puuttuu elämästä ja se saa hänet kokemaan itsensä vajavaiseksi. Asiakas pohti korttien avulla elämäänsä todella syvällisesti ja oli hienoa huomata, että hän otti rohkeasti puheeksi kipeitäkin asioita elämästään, kuten aiempi parisuhde. Alla olevassa teoriassa ilmenee, kuinka kaikkiin inhimillisen elämän ongelmiin ei aina löydy ratkaisua, mutta on hyvä olla toiveikas. Sopivan kumppanin löytäminen elämään ei varmasti ole helpoin tavoite.

Ratkaisukeskeisyys nimensä mukaisesti pyrkii ratkaisujen löytymiseen tavoitteiden ja päämäärien kautta. Inhimillisen elämän kaikkiin ongelmiin ei aina löydy ratkaisua, mutta muutostoi-veita ja eteenpäin kannustavia tavoitteita voidaan saada aikaan näkökulmien vaihtamisella. Tulevaisuussuuntautuneisuus, toiveikkuuden ja voimavarojen etsimisen näkökulmasta ovat osa ratkaisukeskeistä ajattelua. Vaikeudet muutetaan tavoitteiksi ja suunnataan keskustelu, ajat- telu ja työskentely toivottuun tavoitteeseen sekä siihen johtaviin edistysaskeliin, jotka joh- dattavat tavoitetta kohden. (Katainen, Lipponen & Litovaara 2004, 14-15.)

30.3.

Tämän työpäivän ohjelmassa on yksi asiakaspalaveri ja kaksi asiakastapaamista. Asiakastapaa- misten tavoitteena on työskennellä korttien avulla saaden asiakkaat pohtimaan syvällisesti omaa elämäänsä. Asiakaspalaverin jätän pois päiväkirjasta keskittyen kahteen asiakastapaa- miseen.

Ensimmäisen asiakkaan kanssa kävimme läpi Hidasta elämää -julkaisijan kortteja: Ymmärrä itseäsi. Korttipakka sisältää 44 terapeutista itsetuntemuskorttia. Korttien avulla voi käsitellä teemoja, jotka auttavat ymmärtämään ja hyväksymään omaa itseä syvemmin. Helposti ver- taamme itseämme muihin. Kortit auttavat ymmärtämään, että olemme kaikki ihmisinä erilai- sia ja ainutlaatuisia omana itsenämme. Kortteja voi käyttää valitsemalla itseä puhuttelevan kortin tai valitsemalla intuitiivisesti kortin sekoitetusta pakasta. Kortin sanomaa voi pohdis- kella yksin tai toisen ihmisen kanssa.

Asiakas otti satunnaisesti pakasta kolme korttia, joiden sanomaa pohdimme yhdessä.

Ensimmäinen kortti:

Erottelukyky

Viisaan mielen taito, joka kyseenalaistaa tuomitsematta

”Erottelukyky auttaa meitä refleктоimaan niin omaa kuin toistenkin käyt- täytymistä ja motiiveja. Erottelukyky on tervettä kyseenalaistamista, jo- hon ei tarvitse liittyä mitään tuomitsevaa. Erottelukyky voi toimia myös tarpeellisena suojana. Kaikkea mitä muut sanovat meille, ei tarvitse ottaa automaatiolla oman ihon alle totuutena. Erottelukyky on viisaan mielen taito, kun taas kaiken epäily tai yhtä lailla kaikkeen luottaminen voi kääntyä meitä itseämme vastaan. Erottelukyky voi esimerkiksi kysyä: Mi- kähän toisen tarkoitus oli? Mihin hän pyrki? Erottelukyvyyn avulla voimme myös aistia, jos sanat ja teot ovat ristiriidassa. Joskus

erottelukyky toimii itsemme suhteen kuin jälkiviisautena: Mistä tässä oli minun kohdallani kyse? Mitä oikeastaan hain?” (Hidasta elämää 2023)

Asiakas pohti, että erottelukyky onkin tärkeä taito. Jos meiltä puuttuu kyky erotella voimme tulla myös hyväksikäytetyiksi, jos luotamme liikaa muiden ohjailuun. Kaikki muiden sanoma ei ole aina totuus, eikä meidän tarvitse ottaa vakavasti kaikkea mitä joku meille sanoo. Pohdimme, että ilkeyksiä lateleva ihminen esimerkiksi saisi hetkessä vastapuolen masentumaan, jos hänen laukomiaan asioita pitäisi totuutena.

Toinen kortti:

Vapaus valita

Ymmärrys siitä, mihin voi vaikuttaa ja mihin ei

”Jokaisella on inhimillinen tarve kokea, että elämässä on asioita, joihin voi itse vaikuttaa. Samalla on tärkeää hyväksyä ihmisyyteen kuuluva rajallisuus: elämässä on monia asioita, joita emme voi kontrolloida. Jos jäämme liiksi sen armoille, mihin emme voi vaikuttaa, unohdamme herkästi sen, että on myös asioita, joissa meillä on vapaus valita ja vaikuttaa. Jos huomaat murehtivasi toistuvasti jotain, tarkista, onko kyseessä asia, johon oikeastaan edes voit vaikuttaa? Elämä toki voi tuoda vastaan hyvinkin kivuliaita kriisejä, ja ne saavat herättää tunteita. Saa tuntua! Vaikeinakin aikoina pyri löytämään elämäsi asioita, mihin voit vaikuttaa. en voi vaikuttaa siihen, että... Voin taas vaikuttaa siihen, että...” (Hidasta elämää 2023.)

Asiakas totesi, että onneksi on vapaus valita monissakin asioissa. Esimerkiksi kenen kanssa ryhtyy parisuhteeseen tai millä tavoin itseään saa toinen koskea. Myös päivittäiset pienet valinnat luovat mahdollisuuksia, esimerkiksi mitä ostan kaupasta, mitä syön, millaisia vaatteita haluan käyttää tai millaiseksi kotini sisustan. Toki moniin valintoihin vaikuttaa myös taloustilanne, mutta valinnanvaraa joka tapauksessa on. Asiakas oivalsi, että kaikista asioista ei tarvitsisi aina murehtia niin paljon, jos niihin ei voi itse vaikuttaa, esimerkiksi sää. Emme voi vaikuttaa siihen millainen sää on, mutta voimme pukeutua tilanteeseen sopivasti, esimerkiksi talvella riittävän lämpimästi tai sadekelillä käyttää kumisaappaita. Emme voi vaikuttaa täysin myöskään toisten ihmisten mielentiloihin, mutta voimme yrittää itse pysyä tasaisena tilanteessa.

Kolmas kortti:

Lapsuuden koti

Paikka, jossa saamme elämän juuret

”Perhemuotoja, tapoja asua ja elää, on valtava kirjo. Se on kuitenkin varmaa, että juuremme jättävät jälkensä: niin hyvässä kuin haastavassakin. Kodin kuuluisi olla turvapaikka, jossa voi luottaa tulevansa hyväksytyksi ja rakastetuksi. Paikka, jossa saa olla myös keskeneräinen. Paikka, johon tuntee olevansa aina tervetullut. Millaisessa kodissa sinä kasvoit ja millainen tunneilmasto kodissasi oli? Mitä olisit kenties kaivannut lapsuudessasi? Mitä koti merkitsee sinulle nyt? ” (Hidasta elämää 2023.)

Asiakas pohti, että hänen lapsuudenkodissaan tunneilmasto vaihteli isän psyykkisen sairauden mukaan. Äiti joutui ottamaan paljon vastuuta perheen arjesta isän sairauden pahennuttua. Lapsena hän koki, ettei vanhemmilla ole aina riittävästi aikaa hänelle ja hänen sisaruksilleen. Äitikin tuntui elävän paljon omassa maailmassaan johtuen vastuiden määrästä. Kiireisen arjen keskellä tärkein asia oli saada perheelle ruokaa pöytään ja huolehtia, että kaikilla on puhtaat vaatteet ja kodissa on siistiä. Hän koki, että lopulta kodin siisteys tuntui merkitsevän äidille heitä lapsia enemmän tai sitten äiti pakeni tunteitaan utteran siivouksen alle. Asiakkaan isä on jo kuollut ja suhde äitiin on tasaantunut vuosien myötä, kun asioista on enemmän keskusteltu. Lapsuuden koti merkitsee hänelle nyt paikkaa, jonne sisarukset perheineen kokoontuvat viettämään juhlapyhinä yhteistä aikaa. Äidin he ovat vapauttaneet vastuista häärिमällä yhdessä keittiössä. Lapsuuden koti oli asiakkaalle edelleen tärkeä paikka.

Toisen asiakkaan kanssa kävimme kävelylenkillä ja tapaamisen lopussa otimme satunnaisesti kaksi korttia, joista keskustelimme.

Ensimmäinen kortti

Lepo

Palautumista henkisesti ja fyysisesti

”Levolla on monia merkityksiä. Se on palautumista niin henkisesti kuin fyysisesti, mutta mitä kaikkia sisäisiä uskomuksia lepoon voikaan liittyä!

Saatamme pitää sitä laiskuutena tai heikkoutena, ja voi olla, että on oikeasti tosi vaikea ”vain olla”. Lepo on niin lähde luovuudelle, kuin myös sille, että levossa on myös jotkut keskeneräiset asiat ja vaativat tunteet saavat nousta esiin. Ei ihme, että voi olla vaikeaa antaa itselleen lupa levätä! Mitä ajatuksia lepo sinussa herättää? Mistä tunnistat tarvitsevasi lepoa, ja uskallatko sallia sitä itsellesi?” (Hidasta elämää 2023.)

Asiakas pohti, että hänen ongelmansa on se, että antaa itselleen luvan levätä, liiankin helposti ja niin pitkään, että asiat jäävät tekemättä. Hänellä ei ole minkäänlaisia ongelmia vain olla. Keskustelimme asiakkaan kanssa, että hän voisi pohtia, mitkä ovat vuorokaudessa hyvät ajat levolle ja mitä asioita muina aikoina olisi hyvä tehdä, jotta arki pysyy sujuvana, eikä asiakas passivoitu liikaa. Asiakas voisi myös suunnitella kalenteriin ajankäyttöään, jolloin hänellä olisi sille selkeämmät suunnitelmat.

Toinen kortti:

Rento tekeminen

Aktiivisuutta ilman suorittamista

”Rentoutuminen on paljon muutakin kuin lepoa. Rentous voi olla myös asenne, jota voi tietoisesti harjoitella. Kun olomme on rento, asiat saattavat tapahtua omalla painollaan. Vaikka ihan vain lepäämiselle on paikkansa, moni myös rentoutuu puuhastellessa jotain. Miten rentouttavaa voi olla kitkeä rikkaruohoja, leipoa pullaa, nikkaroida linnunpönttöä tai vaikka kirjoittaa runoa! Keskeistä rennossa tekemisessä on se, että siitä puuttuu suorittaminen. Koska elämässä on hetkiä, jolloin täytyy pikkuisen pinnistellä, on tärkeää löytää itselleen rentoa tekemistä vastapainoksi. (Ja toki ihan levätäkin saa!) Millaisesta puuhastelusta nautit? Mikä saa sinut kadottamaan ajantajun?” (Hidasta elämää 2023)

Asiakas pohti, että hänen tulisi löytää tekemiseensä rento ote. Ongelmana on se, että asiakas kyllä osaa levätä, mutta tekee asioita väkisin, pakottamalla itsensä töihin. Masennus toki oireilee asiakkaalla ja hänen on vaikea tarttua toimeen sen vuoksi. Pohdimme yhdessä mikä tekeminen on asiakkaalle sellaista, jonka hän kokee rennoksi ja siihen ryhtyminen on helppoa. Asiakas tuumi, että hän tykkää esimerkiksi leipomisesta, mutta ei viitsi leipoa siksi, että tulee

syötyä liikaa herkkuja. Pohdimme, että hänen täytyisi kutsua ystäviä ja sukulaisia useammin kahville, niin leipomuksia ei tarvitsisi syödä yksin. Leipoa voi myös terveellisiä syömisiä.

Asiakas kokee siivoamisen epämiellyttävänä puuhana. Pohdimme mikä motivoisi häntä siivoamaan. Lopulta keksimme, että asiakkaan kannattaisi siivota musiikin tahdissa, koska hän pitää paljon musiikin kuuntelusta ja pystyy säätelemään energiatasojansa erilaisten rytmien avulla. Siivousmusiikiksi kannattaisi valita jotain energistä, joka saa asiakkaan paremmin liikkeelle. Koska asiakas kokee musiikin kuuntelun rentouttavana, hän voisi saada ikävän siivoustyönkin tuntumaan silloin rennommalta puuhastelulta.

Päivän tapaamiset sujuivat mukavasti korttien parissa, joten tavoitteet syvällisistä keskusteluista toteutuivat ja asiakkaat pohtivat elämäänsä monipuolisesti. Korttityöskentelyn koen erittäin mielekkäänä keskustelun avauksena asiakkaiden kanssa. Myös visuaalisesti kortit ovat kauniita, jolloin niitä on miellyttävä käyttää. Itse opin myös korteista joka kerta uusia asioita. Saan paljon lisää ideoita muun muassa mistä aihepiireistä keskustella. Korttien kanssa keskustelu on kuitenkin neutraalimpaa, koska en itse keksi aiheita, vaan ne tulevat korteista, jolloin vaikeatkin asiat on helpompi käsitellä.

31.3.

Tälle työpäivälle olen ohjelmoinut kirjallisten raporttien lisäksi kaksi asiakastapaamista. Näiden asiakastapaamisen tavoitteina on tarjota toiselle asiakkaalle pitkäaikainen itsetuntoa vahvistava harjoitus. Toiselle tapaamiselle olen suunnitellut antavani asiakkaalle harjoituksen hänen autenttisen oman itsensä löytämiseksi.

Ensimmäisen asiakkaan luona olemme keskustelleet pitkän aikaa asiakkaan itsetunnon vahvistamisesta. Anna hänelle tehtäväksi ainakin seuraava kolmen viikon ajan tehdä päivittäin Minä olen minä -harjoitusta. Harjoituksen tavoitteena on vahvistaa itsetuntoa ja itseluottamusta ja harjoittelu onnistuu itsenäisesti.

”Listaa rajoittavia uskomuksiasi ja kirjoita jokaisen rinnalle uusi, elämäsi paremmin tukeva uskomus. Esimerkki rajoittavasta uskomuksesta: Minä en osaa piirtää. Uusi uskomus: Minä nautin kynällä aikaansaamistani kuvioista ja värien käytöstä. Aamulla kun heräät ja illalla kun menet nukkumaan, sano itsellesi kolme kertaa: Minä olen minä! Minä olen riittävän hyvä! Minä... Eli lisää tähän uusi uskomuksesi.

Tee harjoitus vähintään kolmen viikon ajan. Seuraa mielenkiinnolla miten uusi uskomuksesi alkaa toimia. Voit toistaa vahvistuslausumina myös

pelkästään lauseita: Minä olen minä! Minä olen riittävän hyvä!” (Katajainen ym. 2004, 59.)

Asiakas pohti, että hänellä on varmasti paljon rajoittavia uskomuksia. Hänen täytyy pohtia minkä niitä valitsee ottavansa tähän harjoitukseen. Uskoisin, että asiakasta hyödyttää, jos hän löytää yhdenkin itseään rajoittavan uskomuksen ja alkaa työstää sitä. Todennäköisesti on parempi harjoitella yhden asian kanssa kerrallaan, jolloin tavoite ei tunnu ylitsepääsemättömältä ja motivaatio pysyy yllä.

Katainen ym. (2004, 151.) kertovat teoksessaan kielteisten uskomusten muuttamisesta, joka kulkee samaa kaavaa kuin sisäisen puheen muuttaminen. Alkuun on hyvä löytää omia kielteisiä uskomuksiaan ja tunnistaa mitä niistä haluaa muuttaa. Uskomukset, jotka aiheuttavat rajoja itsetunnolle ja omanarvontunnolle vaikeuttavat toimintaamme. Nämä uskomukset voivat olla esimerkiksi sellaisia, että en ole riittävän lahjakas, jotta menestyisin tai en edes ansaitse menestystä. Näiden uskomusten mukaan ihmisarvo on usein jotain ulkoa ansaittua ja riippuu yhteiskunnallisesta tai sosiaalisesta asemasta, kuten koulutuksesta tai varallisuudesta tai muiden ihmisten hyväksynnästä.

Olennaista onkin oivaltaa, että ihmisarvo on jo sinulla ja olet arvokas juuri sellaisena kuin olet. Omien kielteisten uskomusten löydyttyä voi niitä epäillä kysymällä esimerkiksi onko todisteita tällaiselle uskokselle ja onko se aina totta? Tai onko se aiemmin ollut totta? Edistääkö uskomus hyvinvointiani? Mikä on pahinta mitä voisi tapahtua? Näenkö koko kuvan? Tarkastelenko asiaa puolueettomasti? Järjellä voi ymmärtää, ettei uskomus ehkä pidä paikkaansa, mutta usein tunne pitää väärästä uskoksesta kiinni. Kysymyksillä voi horjuttaa vanhoja kielteisiä uskomuksia. Myönteisiä suoria uskomuksia on hyvä alkaa luoda tilalle, kuten ”kelpaan tällaisena kuin olen”. On tärkeää uskoa omiin vakuutteluihinsa tai olla halukas uskomaan niihin. Uusien uskomusten luomista on hyvä tehdä kirjallisesti, silloin asiat tulevat todemmiksi. (Katajainen ym. 2004, 152-153.)

Toisen asiakkaan kanssa tapaamisella annoin hänelle itsenäiseksi tehtäväksi oman sisäisen itSENSÄ löytämiseen tähtäävän tehtävän. Mainittakoon, että asiakkaalla on huono itsetunto ja omien hyvien puolien löytäminen voi olla haastavaa.

Viesti suojelusenkeliltä

Kuvittele, että viisas ja myötätuntoinen suojelusenkeli on istunut olkapäälläsi syntymästäsi saakka. Et ole ollut siitä tietoinen aiemmin, koska enkelit ovat painottomia. Enkelin ainoa tehtävä on ollut tunnistaa ja havainnoida kaikki positiiviset persoonallisuutesi vahvuudet ja hyveelliset

käsityksesi maailmasta. Tämä enkeli ei ole vastuussa itsekritiikin tai syytelyn tuottamisesta!

Kuvittele 15 minuutin ajan, että suojelusenkelisi sanelee listaa sinun positiivisista ominaisuuksistasi. Kirjaa ylös kaikki mitä tulee mieleesi ja tee lista siitä mitä enkeli sanoisi.

Mitä persoonallisuuden piirteitä arvostat eniten ja haluat jatkavan vaikutustaan siihen, miten suhtaudut elämään? Mitä hyveitä ja positiivisia uskomuksia arvostat eniten ja haluat jatkavan vaikutustaan siihen, miten suhtaudut elämään?

Kun olet tehnyt tämän harjoituksen, pohdi hetken mitä kirjoitit. Millaista oli luoda tämä lista? Saatoit kokea kuvitellun suojelusenkelin avusta huolimatta vaikeaksi luetella positiivisia persoonallisuuden piirteitäsi. Mikäli näin oli, älä välitä, se ei ole epätavallista, erityisesti jos tulet perheestä tai kulttuurista, josta sellaiseen itsearvostukseen ei rohkaista. Koeta kuvitella mitä arvokkaita ja hyviä asioita toinen henkilö, joka ymmärtää sinua ja pitää sinusta, huomaisi sinussa. Tai sinulle voi olla hyödyllisempää kuvitella mitä hyviä asioita ymmärtäväinen ja kiltti ventovieras ihminen huomaisi katsellessaan videonauhaa elämästäsi. Muista aloittaa lista vaatimattomuudellasi. Kun lista on valmis, pohdi hetken oletko unohtanut listalta jotakin ominaisuuksia tai hyveitä. (Dolan 2017, 34-35.)

Kuka todella olet? Sisäisiä ilmauksia siitä on persoonallisuuden piirteet, hyveet ja positiiviset uskomukset. Lista omista positiivisista luonteenpiirteistä ja ominaisuuksista auttaa kytkeytymään syvemmin omaan autenttiseen itseen vahvistaen omia hyviä ajatuksia itsestä. Listaa voi lukea, kun tarvitsee sisäistä vahvistusta rohkeuteen. (Dolan 2017, 36.)

Tällainen listan tekeminen vaikuttaa hyvältä sillä tavoin, että ihminen kuvittelee itsensä toisen silmin. Heikolla itsetunnolla varustetun ihmisen on varmasti hankalampaa nimetä positiivisia puolia itsestään katsomalla itseensä suoraan. Tässä tehtävässä suojelusenkelin kautta hyveet tulee nimetyksi ikään kuin ulkopuolisin silmin.

Asiakkaat tuntuivat ottavan harjoitushaasteet hyvin vastaan. Jäin kuitenkin jännittämään jaksavatko he sitoutua niihin ja kokevatko hyötyvänsä niistä. Aika näyttää. Näistä voin kysyä asiakkailta myöhemmin. Harjoitukset vaikuttavat mielestäni hyvältä ja ehkä jopa tehokkailta jos niiden toteuttamiseen sitoutuu. Oman sisäisen puheen kääntäminen positiivisempaan suuntaan ei tapahdu hetkessä, vaan on aikaa vievä prosessi.

4.4.

Tämän työpäivän suunnitelmissa on tiimipalaveri ja kaksi asiakastapaamista. Ensimmäisen tapaamisen tavoitteena on saada tietoa asiakkaalta, onko hän tehnyt taannoin antamaani rentoutusharjoitusta ja onko kokenut saavansa siitä apua. Toinen tapaaminen on uuden asiakkaan tapaaminen ensimmäistä kertaa. Olen varautunut keskustelun tueksi käyttämään Voimauttavat kysymykset -kortteja jos vaikuttaa siltä, että asiakkaan kanssa keskustelussa on alkukankeutta.

Ensimmäisen asiakkaan kanssa menimme kahvilaan ja kyselin häneltä taannoin antamastani rentoutusharjoituksesta. Asiakas kertoi tehneensä sitä muutaman kerran ja kertoi sen hiukan lievittävän ahdistusta. Tämä oli mukava kuulla, ensinnäkin, että asiakas oli sitoutunut harjoituksen tekemiseen ja toisekseen kokenut saavansa siitä helpotusta ahdistavaan olotilaansa. Kehuin hänen onnistumisen kokemuksiaan ja kannustin häntä jatkamaan harjoitusta aina, kun kokee sen hyväksi ja muistaa sen tehdä.

Vuorimeditaatio

”Tätä harjoitusta voit hyödyntää rankan työpäivän jälkeen tai elämän myllerrysten keskellä. Ota vakaa ja ryhdikäs asento. Sulje silmät halutesasi. Huomioi koko kehosi tässä hetkessä: jalkasi maata vasten, selkärangasi, päälakesi. huomioi hetken ajan hengityksen liikettä kehossasi - sisään- ja uloshengitystä. Luo mielessäsi kuva vuoresta. Tarkastele hetken aikaa mieleesi piirtyvää kuvaa: kuinka vuoren laaja ja järkähtämätön pohja makaa maassa, kuinka sen huippu kohoaa kohti taivasta ja sen rinneet uurtuvat ja kiemurtelevat. Huomioi itsessäsi sellaisia piirteitä, jotka muistuttavat sinua vuorenkaltaisuudesta: vakaudesta, hiljaisuudesta, vankkumattomuudesta. Tuo tietoisuuteesi ajatus siitä, että vaikka säät ja vuodenaajat vaihtuvat ja luonnonilmiöt myllertävät -aurinko kärventää, myrskyt paiskovat, tuulet puhaltavat ja sateet piiskaavat -vuori pysyy paikoillaan. Keskity luomaan hetkeksi kuva omasta vuorimaisuudestasi ympäröivien kokemusten keskellä. Vietä hetki aikaa tämän mielikuvan äärellä. Harjoituksen lopuksi havainnoi hengitystäsi, kehoasi ja aistimuksiasi tässä hetkessä. Huomioi ympäristösi. Voit muistuttaa itseäsi vuoren ja vuorimaisuutesi ominaisuuksista jokapäiväisten tapahtumien keskellä.” (Seppänen 2022, 312.)

Rentoutumista voi harjoitella. Se tukee koko kehon hyvinvointia ja palautumista kuormittavista tilanteista ja lisää voimavaroja. Fyysiset hyödyt ovat ääreisverenkierron lisääntymisessä, verisuonten laajenemisessa, hengitystiheyden, sydämen lyöntien ja verenpaineen laskemisessa. Rentoutuessa autonominen ja ääreishermosto rauhoittuvat ja kudokset saavat paremmin ravinteita ja happea, aineenvaihdunta rauhoittuu ja unen ja levon laatu paranee pidentyessään. Rentoutuessa stressihormonin erityys vähenee ja mielihyvähormonien erityys puolestaan lisääntyy, kun vaikeat tunteet lievittyvät. (Mieli 2023.)

Mielelle hiljentyminen ja rauhoittuminen auttavat kuulemaan omia ajatuksia ja tunteita. Itsetuntemukselle tulee tilaa kehittyä, kun oma sisäinen maailma avautuu. Keho voi varastoida jännityksinä koettuja tunteita ja rentoutuminen voi nostaa mieleen ikäviäkin muistoja. Tällöin voi olla hyvä purkaa muistoja puhumalla tai mielikuvatyöskentelyllä, joka rauhoittaa. Esimerkiksi erilaisten tietoisuusharjoitusten avulla voi harjoitella rentoutumista. (Mieli 2023.)

Toisen asiakkaan kanssa keskustelu oli lähinnä tutustumista asiakkaaseen ja hänen kotiinsa ja elinpiiriinsä. Tapaamisen loppuvaiheessa kerroin asiakkaalle, että voimme tehdä myös erilaisia harjoitteita ja kerroin LivingSkills-ohjelmastamme, jota toteutamme kaikkien tuetun asumisen asiakkaiden kanssa. Asiakas oli melko ennakkoluuloinen mitään harjoituksia kohtaan ja sanoi, ettei halua sellaisia. Totesin ystävällisesti asiakkaalle, että mikään harjoitus ei ole pakollinen ja voimme myös vain keskustella, jos se hyödyttää häntä parhaiten.

Tämän asiakkaan kohdalla huomasin hyvin sen, kuinka asiakaslähtöistä työtä tämä on. Asiakkaalle on turha tuputtaa mitään, vaan on herkällä korvalla kuunneltava ja kunnioitettava asiakkaan toiveita. Kommentoin tätä jälkikäteen, että seuraavalla tapaamisella asiakas itse kysyi, että voimmeko tehdä nyt sitä LivingSkillsiä. Joskus asiakkaat saattavat suhtautua asioihin alkuun kielteisesti, mutta tämäkin asiakas oli itseksensä selvästi pohtinut asioita ja kokenutkin haluavansa kokeilla menetelmien käyttöä tapaamisilla tai oli mielessään jotenkin hyväksynyt sen toimintatavaksi. Tai ehkä hän ei halunnut vaikuttaa hankalalta asiakkaalta silmissäni, vaikka sellainen vaikutelma itselleni ei toki edes tullut.

5.4.

Tämän työpäivän suunnitelmiin kuuluu kolme asiakastapaamista. Ensimmäisen asiakkaan kanssa on tavoitteena laatia hänelle kriisisuunnitelma. Toisen ja kolmannen asiakkaan kanssa tavoitteena on käsitellä keskustelun tukena Anna valosi loistaa -korttipakkaa.

Ensimmäisen asiakkaan kanssa kävimme kaupassa ja sen jälkeen teimme hänelle kriisisuunnitelman. Teemme jokaisen tuetun asumisen mielenterveyskuntoutujamme kanssa kriisisuunnitelman. Kriisisuunnitelma tukee asiakasta hädän hetkellä. Suunnitelma on hyvä laittaa kotiin näkyvälle paikalle, jolloin se löytyy nopeasti. Siitä löytyy hetkessä tärkeät puhelinnumerot, jolloin hätäntynyt asiakas saa itselleen apua osaten ottaa yhteyttä oikeaan paikkaan tai

henkilöön. Kriisisuunnitelma helpottaa myös läheistä, kun hän huomaa, että mielenterveyskuntoutujan olemuksessa tapahtuu hoitoa vaativia muutoksia. Kriisisuunnitelmaan tulee tukihenkilön, hoitopaikan ja hoitavan henkilön puhelinnumerot sekä lääkärin nimi. Myös terveyspalvelujen palvelupisteen, oman terveysaseman, valtakunnallisen kriisipuhelimen, sekä oman alueen päivystyksen puhelinnumerot tulevat kriisisuunnitelmaan.

Asiakas koki kriisisuunnitelman hyvänä ja lisäävän hänen turvallisuuden tunnettaan, esimerkiksi jos hänen puhelimensa häviää tai tulee muu paniikinomainen tilanne, jolloin hän ei tiedä, kuinka toimia.

Toisen asiakkaan kanssa menimme kahvilaan ja keskustelun lomassa oli luontevaa ottaa Anna valosi loistaa -korttipakka esiin ja keskustella korttien sanomasta.

Anna valosi loistaa -kortteja voi käyttää kahdella tapaa, joko niin, että ottaa sattumanvaraisen kortin tai valitsee itseään sillä hetkellä puhuttelevan kortin. Korttien avulla voi saada tukea ja myös meditoida tai kirjoittaa. Korttien avulla kuulet paremmin omaa ääntäsi ja tunnet, mikä sinulle on oikein. Voit löytää uusia puolia itsestäsi ja elämästäsi. (Hidasta elämää 2022)

Asiakas valitsi kaksi korttia: Ensimmäinen kortti:

Ota ohjat

*”Kaikki unohtuvat välillä uhrin rooliin, ajelehtimaan elämän armoilla.
Sieltä pääset nousemaan omaan voimaan, kun otat lempeän päättäväisesti
ohjat ja käänät elämän suunnan kohti valoa. Et ole olosuhteiden uhri.
Voit aina valita sen, mihin käytät energiaasi ja miten asioita lähestyt.
Omaa voimaa on katsoa ongelmien sijaan ratkaisujen suuntaan.*

”Mihin suuntaan haluan ohjata energiaani?” (Hidasta elämää 2022)

Asiakas pohti, että välillä uhrin rooli on liiankin helppo ottaa ja jäädä vain odottamaan mitä tapahtuu. Välttämättä ei tapahdu mitään, ainakaan edistystä, kun asiat jäävät tekemättä ja niitä kasaantuu vaan lisää. Täytyisi itse enemmän ohjata elämää ottamalla tilanteita haltuun. Se vapauttaa monelta stressiltä.

Hyviä havaintoja asiakkaaltani. Olen samaa mieltä tuosta, että joskus on liian helppo vain antaa asioiden olla ja silloin ne muuttuvat entistä kuormittavammiksi. Jos ei saa asioita tehdyksi, ne kuitenkin pyörivät mielessä. Näen kortissa ratkaisukeskeisyyden sanomaa siinä, että ongelmien sijaan katsotaan ratkaisujen suuntaan käyttämällä omia voimavaroja hyödyksi.

Toinen kortti:

Onnistu omalla tavallasi

”Odotusten ja tavoitteiden täyttämässä maailmassa on paljon askelmerkkejä, joita pidämme menestyksen mittareina. Sinä voit kuitenkin määrittellä menestyksesi itse. Määrittele se niin, että koet onnistumisen tunteita usein. Ehkä menestys voisi olla mieluummin rohkeaa aloittamista kuin täydellistä lopputulosta. Levollisuutta mieluummin kuin uusia äärimmäisyyksiä. Vähemmän tekemistä - enemmän arjen taikahetkissä viipyilemistä. Valinta on sinun.

Mitä haluan pitää onnistumisena tänään?” (Hidasta elämää 2022)

Asiakas pohti, että ihmisillä on liikaa yleisiä menestyksen mittareita, kuten kalliit autot tai merkkivaatteet. Myös ulkonäköön kiinnitetään turhan paljon huomiota. Onneksi on myös ihmisiä, jotka eivät perusta näistä ulkoisista asioista. Asiakas sanoi vertaavansa helposti itseään liikaa muihin sen sijaan, että arvostaisi omaa elämäänsä, joka kuitenkin toisaalta on melko hyvääkin elämää. Hän koki onnistuneensa tänään saamaan itsensä hyvin liikkeelle jo aamusta syömällä terveellisen aamupalan.

Totta on, että ihmiset arvottavat turhan paljon ulkoisten asioiden menestysmerkkien kautta. Täydellisen onnistumisen voi viskata romukoppaan ja keskittyä nauttimaan pienistäkin onnistumisista arjen keskellä. Itseään on turha verrata muihin. Sen sijaa keskittyä uskaltamaan omassa elämässään niissä pienissäkin asioissa, jotka voivat tuntua omalta mukavuusalueelta poistumiselta. Aina se ei ole helppoa, jos oma itsetunto on matalalla ja oma vointi ei ole parhaalla mahdollisella tolalla.

Kolmas asiakkaani perui tapaamisen sairastumisen vuoksi. Koin, että päivä oli onnistunut näiden kahden asiakkaan osalta ja etenkin toisen asiakkaan kanssa saimme hyviä pohdintoja aikaiseksi. Oli mukava huomata, että kriisisuunnitelman laatiminen asiakkaan kanssa lisäsi asiakkaan turvallisuuden tunnetta, ainakin tuossa hetkessä hän koki sen niin. Korttipakkatyökentely tuo todella mukavaa vaihtelua keskusteluihin ja paljon syvällisempiä pohdintoja elämästä tulee ilmi asiakkaiden ajatusmaailmoista.

6.4.

Tämän työpäivän ohjelmassa on neljä asiakastapaamista. Näille asiakastapaamisille olen

suunnitellut antaa yhdelle asiakkaalle itsetuntoa vahvistavan harjoituksen ja muiden kanssa jatkaa korttipakkatyöskentelyä, koska koen sen itselleni mielekkäänä tapana keskustella asiakkaiden kanssa sekä myös antavan asiakkaille paljon lisää pohdittavaa tukemaan hyvää elämänlaatua.

Kaksi asiakastapaamisista peruuntui, joten heidän osaltaan suunnitelmat eivät tällä kerta onnistuneet.

Ensimmäiselle asiakkaalle, jonka koen olevan erityisherkkä, annoin tehtäväksi kehittää myönteistä minäkuvaansa harjoituksen avulla. Harjoituksessa keksitään itselle myönteisiä kannustuslauseita, joilla pyritään muuttamamaan minäkuvaa positiivisempaan suuntaan. Näitä lauseita kutsutaan affirmaatioiksi.

1. Mieti mitä hyviä ajatuksia ja uskomuksia haluaisit itsessäsi vahvistaa. Kirjoita ne muistiin. Valitse 3-5 uskomusta, joita lähdet vahvistamaan.

2. Mene peilin eteen ja suuntaa katseesi vasempaan silmääsi. Keskity katsomaan pupilliisi.

3. Lausu positiiviset uskomukset ääneen yksi kerrallaan keskittyen samalla silmääsi.

4. Tee useampi kierros, kunnes sinusta alkaa tuntua siltä, että todella uskot sanomaasi. Toista valitsemiasi uusia uskomuksia 21 päivän ajan ennen kuin siirryt seuraaviin vahvistettaviin uskomuksiin.

5. Voit vahvistaa lauseiden tehoa toistamalla ne kolmessa eri muodossa. Otetaan esimerkkilauseeksi vaikkapa ” Olen arvokas sellaisena kuin olen.” Lausu tämä lause minä-, sinä- ja hän- muodossa.

”Minä olen arvokas sellaisena kuin olen.”

Sinä olet arvokas sellaisena kuin olet.”

” (oma etunimi) on arvokas sellaisena kuin on.” (Bowellan 2022, 182-183.)

Asiakas otti harjoitteen vastaan ja sanoi voivansa kokeilla sitä. Pohdin, että tämä harjoitus sopisi juuri tälle asiakkaalle, sillä hän on ollut koko elämänsä hyvin herkkä ja hänen on ollut

vaikea sanoittaa omaa itseään ja uskoa omaan kykyihinsä. Toivon, että hän saisi käännettyä omaa sisäistä puhettaan positiivisempaan suuntaan.

Itsensä rohkaisemiseen, hyvien asioiden huomioimiseen ja omien myönteisten ajatusten vahvistamiseen sopivat affirmaatiot. Sopiva affirmaatio saa olon tuntumaan hyvältä ja on riittävän uskottava, koska se ei aiheuta suurta sisäistä ristiriitaa. Se on muotoiltu preesensissä ja myönteisessä muodossa. (Bowellan 2022, 181.)

Toisen asiakkaan kanssa otimme käyttöön hankkimani Sielun sopukoita -kirjoituskortit, jotka ovat myös Hidasta elämää -sarjaan kuuluvia. Toisella puolen korttia on runo ja toisella puolella kirjoitustehtävä. Kortit vahvistavat itsemyötätuntoa, itsetuntemusta ja oman tarinan voimaa. Korttien avulla voi tutkia sisintään ja voimaantua kirjoittamisen avulla. Kortit soveltuvat myös päiväkirjatyöskentelyn tueksi. Kortteja voi käyttää niin, että valitsee niistä itseään tässä hetkessä puhuttelevan runon. Runon kautta voi siirtyä toisella puolella olevan kirjoitustehtävän pariin, jonka annoin asiakkaalle tehtäväksi hänen omalla ajallaan. Kortteja voi myös nostaa satunnaisesti ja katsoa mikä sanoma niillä on tähän hetkeen.

Asiakkaani halusi nostaa ensimmäisen kortin sattumanvaraisesti. Toisen kortin hän valitsi pakasta runon puhuttelevuuden mukaan.

Ensimmäinen kortti:

”Kun uskaltaa viimein katsoa, katsoa kuin yötaivasta, kaikkea sitä mikä on pimeää ja paljasta, on askeleen lähempänä avaruutta.”

Kirjoitustehtävä:

Uskalla kohdata epämukava

Mistä et haluaisi kirjoittaa? Mitä asiaa tai tunnetta haluaisit väistää tai vältellä viimeiseen asti? Vaikka se tuntuisi vaikealta, kirjoita siitä. Ole täysin rehellinen. Muista, että kirjoitat vain itseäsi varten. (Hidasta elämää 2021)

Asiakas sanoi, että hän pelkäsikin, että hänelle tulisi joku kortti, joka olisi vaikea. Sanoin asiakkaalle, että tehtävä ei ole pakollinen, jos tuntuu ahdistavalta kirjoittaa vaikeista asioista. Rohkaisin kuitenkin kirjoittamaan sanomalla, että vaikeatkin tunteet olisi hyvä käsitellä. Asiakas pohti runon sanomaa ja totesi, että todennäköisesti rohkeudella kohdata vaikeat asiat pääsisi pidemmälle, kuin yrittämällä unohtaa ne.

Toinen kortti:

”Rakkautta on opetella toipumaan. Taipumaan elämä opettaa joka tapauksessa.”

Herätä rakkaus sinussa

Mitä rakkaus sinulle tarkoittaa? Miten osoitat rakkautta itseäsi kohtaan? Kirjoita 5 minuuttia tajunnanvirtaa otsikolla Rakkautta on... Ympyröi tekstistä 5 sinulle intuitiivisesti tärkeintä sanaa ja muotoile niiden pohjalta itsellesi lempeä runo tai tsemppiviesti. Laita se näkyvälle paikalle, josta se palautuu mieleesi mahdollisimman usein. (Hidasta elämää 2021)

Pohdimme, että kuinka toipumista sitten voi opetella. Asiakas oli sitä mieltä, että ainakin yrittämällä ymmärtää itseään ja hyväksyä itsensä. Rakkaudesta kirjoittamisen asiakas koki mielekkäänä ja edellistä korttia helpompana tehtävänä ja aikoi toteuttaa ainakin tämän tehtävän kotonaan omalla vapaa-ajallaan. Selailimme asiakkaan kanssa vielä kortteja ja hän oli hyvin kiinnostunut korttipakasta. Minustakin tämä pakka on erityisen kiinnostava, koska sitä voi käyttää pelkkien runojen kanssa tai ottaa mukaan myös kirjoitustehtävät. Vaikuttaa hyvältä ammattilaisen välineeltä ottaa mukaan asiakkaan kanssa tehtävän työhön. Aihepiirit saavat monella tapaa pohtimaan elämää ja omaa itseä monesta eri näkökulmasta.

11.4.

Tämän työpäivän ohjelmassa on tiimipalaveri, kaksi asiakastapaamista, asiakasraporttien koostamista etänä. Päivän tavoitteet päiväkirjan osalta liittyvät vahvasti kahteen asiakastapaamiseen. Ensimmäiselle asiakkaalle aion antaa tehtäväksi tarkastella huoliaan eri valoissa. Toiselle asiakkaalle annettava harjoitus liittyy automaattisista negatiivisista ajatuksista eroon pääsemiseen. Tavoite on saada asiakkaat kääntämään ajatteluaan positiivisempaan suuntaan. Ratkaisukeskeisen ajattelumallin mukaan asiakas löytää itse vastauksia omiin haasteisiinsa. Näissä tehtävissä he joutuvat pohtimaan, kuinka he voisivat muuttaa ajatteluaan valoisampaan suuntaan.

Ensimmäinen asiakas murehtii paljon kaikenlaista jo ennakkoonkin, joten ehdotin hänelle tehtäväksi seuraavaa harjoitusta, jossa huolia tarkastellaan eri todennäköisyyksien valossa, jolloin huoli voi hälventyä. Asiakas sai tämän tehtäväksi kotona omalla ajallaan. Toivottavasti harjoituksesta on hänelle apua suhteuttaessaan omia murheitaan.

Harjoitus:

Huolien todennäköisyys

Tavoite: Opit tarkastelemaan huoliasi todenmukaisemmin ja arvioimaan niitä uudessa valossa. Ohje: Yksi yleinen ajatusvirhe on ns. johtopäätöksiin hyppääminen. Valitse nyt jokin asia, joka huolettaa sinua tällä hetkellä. Pohdi sitten vastaukset seuraaviin kysymyksiin.

Huoli: Esim. "Minulla on ollut muutaman päivän ajan kummallinen olo. Minua on esimerkiksi huimannut ja päätä on särkenyt. Pelkään, että minulla todetaan jokin vakava sairaus."

Pahinta mitä voisi käydä: Esim. "Menen lääkäriin ja minulla todetaan vakava sairaus. Tautiin voi jopa menehtyä."

Parasta mitä voisi käydä: Esim. "Kummallinen olo menee pian ohi ihan itsestään ja voin jatkaa arkea tavalliseen tapaan."

Todennäköisin lopputulos: Esim. "Oloni johtui lähiaikoina lisääntyneestä stressistä ja ahdistuksesta. Näihin liittyy fyysisiä oireita, kuten huimausta. Lisäksi en ollut ehtinyt syödä kunnolla ja säännöllisesti, mikä heikensi vointiani."

Jos pahin tapahtuisi, mitä voisın tehdä päästäkseni tilanteesta yli? Esim. "Joutuisin pitkiin ja ahdistaviin tutkimuksiin. Niiden jälkeen olisin sokissa ja murtunut. Läheiseni joutuisivat huolehtimaan minusta. Saisin kuitenkin tukea läheisiltäni ja tekisin kaikkeni parantuakseni." (Mielenterveystalo 2022)

Toisella asiakkaallani on ahdistuneisuushäiriö. Hän ajattelee paljon negatiivisia ajatuksia ja saadessaan positiivista palautetta hän kumoaa sen vaikutuksen negatiivisilla sattumuksilla tai palautteilla. Hänelle annoin tehtäväksi ahdistuksen omahoito-ohjelmaharjoituksen, jonka toivon auttavan häntä pohtimaan, kuinka hän voisi omassa elämässään kääntää ajatuksiaan positiivisempaan suuntaan.

Ahdistuksen omahoito-ohjelma Harjoitus:

Eroon automaattisista ajatuksista

Tavoite: Opit tunnistamaan omat automaattiset ajatuksesi.

Ohje:

Yleistyneessä ahdistuneisuushäiriössä esiintyy usein automaattisia ajatuksia. Lue listaa ja pohdi tunnistatko tällaista automaattista ajattelua itseläsi. Jos tunnistat ajatuksia, voit kirjoittaa esimerkkejä omasta elämästäsi ja pohtia, miten tilanteissa voisi ajatella toisin.

Esimerkki: ”Sain kehityskeskustelussa esimieheltä paljon kehuja ja yhden hieman negatiivisen kommentin. Sivuutin kehut kokonaan ja muistan nyt vain sen yhden negatiivisen kommentin”

Esimerkkiajatuksia:

Minusta tuntuu, että kaikki ovat minua vastaan. Minusta tuntuu, että olen huono. Kukaan ei ymmärrä minua. Olen todella pettynyt itseeni. En kestä tätä enää. Olen epäonnistunut elämässäni. En ikinä selviä tästä. Ei kannata edes yrittää. Mikään ei tunnu enää hyvältä. En pääse alkuun missään. Mikä minussa on vikana? Olen liian heikko. Minulla ei ole mitään arvoa. Olen aiheuttanut toisille pettymyksen. Kunpa olisin parempi ihminen.

Omat esimerkkini:

(Mielenterveystalo 2022)

Yhteenveto osiosta ratkaisu- ja voimavarakeskeiset tehtävät ja menetelmät

Tämän osion aikana olen kehittynyt paljon erilaisten ratkaisu- ja voimavarakeskeisten menetelmien käytössä, koska olen tietoisesti lisännyt materiaalien käyttöä työskentelyssäni asiakkaiden kanssa. Olen huomannut materiaalien käytön helpottavan vaikeidenkin asioiden puheeksi ottamista asiakkaiden kanssa, koska ajatus kumpuaa materiaalin kautta, ei pelkästään minun sanomanani ajatuksena.

Korttityöskentelyn koen erittäin mielenkiintoisena ja eniten omaan työskentelytyyliini sopivalta asiakastyössä. Saan korttien käytöstä paljon syväluotaavampia ajatuksia, joita itsekin

opin ja voin käsitellä asiakkaiden kanssa, ja jotka eivät ehkä olisi tulleet itselle mieleen ottaa puheeksi. Esimerkiksi Ymmärrä itseäsi -terapeuttiset itsetuntemuskortit (Hidasta elämää 2023) korttien aiheissa on viisaasti kerrottu mitä kyseinen asia tarkoittaa. Korttipakat ovat myös pieniä, joten niitä on helppo kuljettaa mukana missä vaan.

Esimerkiksi kortti:

Rajat

Ääriviivat, joilla erotumme muista

Rajat erottavat ääriviivamme muista. Rajojen tehtävä ei ole kontrolloida tai hallita, vaan suojata ja luoda turvaa. Rajat ovat kunnioitusta itseämme ja toisia kohtaan. Se on sitä, että emme anna muiden jyrätä, emmekä toisaalta itse mene toisen alueelle epäsopivalla tavalla. Rajoja on joskus vaikea tunnistaa. Silloin on hyvä havaita sisäisiä ärsytyksen ja vihan tunteita, ja toisaalta myös ylimielilyttämistä. Kätkevätkö ne taakseen jonkun sinulle tärkeän rajan? Moni pelkää, että rajojen ilmaisu tekisi itsestä itsekkään. Usein myös toisen ihmisen reaktiota omiin rajoihin pelätään. Vaikka toinen suuttuisi, sinulla on oikeus rajoihisi. Millaiset asiat eivät ole sinulle ihmissuhteessa ok? Mitä mahdollisesti pelkää, että tapahtuu, jos ilmaiset rajasi? (Hidasta elämää 2023)

Taskussa kulkee hyvin pakka tai kaksikin jos liikkuu asiakkaan kanssa esimerkiksi luonnossa. Olen ostanut materiaaleja itse, jolloin voin kuljettaa niitä aina mukana, jolloin ei tarvitse haakea toimistolta. Toki toimiston materiaalejakin voin hyödyntää tarvittaessa.

Olen huomannut materiaalien käytön kehittävän myös omaa itsetuntemustani, sillä materiaalien käytön suunnitteluvaiheessa (jonka yleensä teen viimeistään edellisenä päivänä seuraavalle päivälle) pohdin väistämättä myös omaa elämäni ja sopsisiko materiaali myös omaa itsetuntemusta kehittämään.

Erilaisesta alan kirjallisuudesta ja myös internetistä löytyy paljon ratkaisu- ja voimavarakeskeiseen työskentelyyn sopivia harjoituksia, joita voi asiakastyössä hyödyntää. Vaikka sosionomi ei olekaan terapeutti, on työssä paljon terapeuttisia otteita ilmentyen psykososiaalisena tukityönä. Räättälöin materiaalin aina kullekin asiakkaalle ja heidän tavoitteisiinsa sopivaksi. Esimerkiksi erityisherikälle, jonka itsetunto on alhainen, pyrin löytämään materiaaleja, jotka tukisivat hänen tavoitteitaan itsetunnon vahvistamisessa. Jotkut löytämäni harjoitukset

tukevat kaikkia asiakkaita ja voin hyödyntää niitä myös itse. Esimerkiksi monet rentoutusharjoitukset sopivat kaikille.

Asiakaslähtöisesti työskentelemällä ja asiakasta kuunnellen työskentelen myös materiaaleja hyödyntäen. Joskus sen hetkiseen tilanteeseen ei sovi esimerkiksi paperisen monisteen tai muunkaan materiaalin käyttö. On hyvä käyttää tilannetajua tässä kohtaa, milloin materiaaleja on hyvä käyttää ja milloin vaikuttaa siltä, että asiakas ei halua niiden kanssa työskennellä. On myös varauduttava siihen, että asiakastyössä tapaamisen suunnitelmat voivat muuttua asiakkaasta tai muusta tekijästä johtuen. Aina ei voi toteuttaa tarkkaan laadittuja suunnitelmia. Ne on kuitenkin hyvä pitää mielessä seuraavia tapaamisia ajatellen ja ottaa esiin sopivassa tilanteessa.

Tämän jakson aikana olen oppinut etsimään erilaisia materiaaleja sekä testaamaan niitä asiakkaiden kanssa käytännössä. Olen saanut hyviä terapeuttisen työskentelytavan oppeja eri materiaaleista. Asiakkaat ovat oman elämänsä sekä tervehtymisprosessinsa aktiivisia toimijoita ja asettavat itse tavoitteita omalle hyvinvoinnilleen omista tarpeistaan käsin. Työntekijänä voin auttaa heitä löytämään omia voimavarojaan tässä heidän terveyttään edistävässä prosessissa. Itse pyrin näkemään työssäni myös kokonaiskuvan ja koen merkityksellisenä asiana ihmisten auttamisen heidän omista muutosprosesseistaan. Oma jaksamistani tukee vapaus valita, kuinka työtäni toteutan. Ratkaisu- ja voimavarakeskeisessä työtöteessä se itselteni tarkoittaa esimerkiksi mieluisan materiaalin käyttöönotto suunnittelemalla itse kunkin asiakkaan tilanteeseen sopivaksi.

Merkityksen löytäminen omassa työssä on helpompaa mitä enemmän voi tehdä niitä asioita, joista itse pitää. Vähemmän miellyttävät asiat on myös hoidettava, mutta energiaa voi keskittää enemmän niihin asioihin, joista työssään pitää. Kokonaiskuvan näkeminen omassa työssä helpottaa näkemään mitä positiivisia vaikutuksia omalla työllä on omaan ja muiden elämään sen sijaan, että pohtisi vain työn yksityiskohtia arvottaen mistä pitää ja mistä ei. Näkemällä oman työn henkisen kasvun mahdollisuutena, joka palvelee omaa henkilökohtaista hyvinvointia laajempaa ja korkeampaa tavoitetta työn merkitsevyys ja palkitsevuus nousevat korkeammalle tasolle. Jotkut ihmiset liittävät työnsä merkityksen erityiseen tavoitteeseen, esimerkiksi maailman tekemiseen paremmaksi paikaksi tuleville sukupolville. (Dolan 2017, 87-88.)

4.5 5. Teema: Pystyvyysuskon ja motivaation vahvistaminen

Seuraavan kymmenen työpäivän teemoissa käsittelen pystyvyysuskon ja motivaation vahvistamista asiakastyössä. Tavoitteena on asiakastapaamisilla esimerkiksi pyrkiä huomaamaan ja huomioimaan asiakkaiden esiintuomia voimavaroja ja piilossa olevaa potentiaalia sekä niiden merkitystä asiakkaalle hänen muutosprosessissaan. Voimavaroissa piilee se energia, jota asiakkaat tarvitsevat positiiviseen muutokseen elämässään. Voimavarat ovat ikään kuin kaiken keskiössä.

Mitä enemmän voimavaroja tunnustetaan ja nimetään, sitä paremmin ne tukevat asiakasta hänen muutosprosessissaan vapauttaen lisää energiaa kasvamiseen kohti muutostavoitetta. Siksi myös voimavarat, jotka eivät liity varsinaiseen tavoitteeseen on hyvä huomioida ja ottaa käyttöön. Voimavarojen tunnustaminen ja nimeäminen parantavat myös työntekijän ja asiakkaan välistä suhdetta. (Cauffman 2021, 94.)

Albert Bandura, minäpystyvyyden käsitteen isä on todennut jo 70-luvulla minäpystyvyyden olevan uskoa ja luottamusta siihen, että ihminen pystyy käyttäytymään tai toimimaan tietyllä tavalla selviytyen kuhunkin tilanteeseen kohdistuvista haasteista. Myöhemmin todettua on ihmisen toimintarohkeuden kertovan enemmän menestymisestä verraten varsinaiseen osaamiseen tai älykkyydosamäärään. Pystyvyyssusko vaikuttaa ihmisen kykyyn tehdä päätöksiä, asioihin, joita hän tavoittelee, motivaatioon sekä sinnikkyyteen pitää yllä toivomaansa käyttäytymistä. Pystyvyyssusko vaikuttaa myös ihmisen resilienssikykyyn, eli kykyyn kohdata suuriakin vastoinkäymisiä. (Ruutu & Putkisaari 2022, 104.)

12.4.

Tämän työpäivän ohjelmassa on kolme asiakastapaamista. Päivän tavoitteena on tunnistaa asiakkaiden pystyvyyssuskoa ja voimavaroja heidän kanssaan keskustellessa.

Yksi asiakastapaaminen näistä peruuntui.

Ensimmäisen asiakkaan kanssa menimme luonnon helmaan kävelylle, ja asiakas kertoi edellisen viikkonsa olleen erityisen vaikea. Hän oli uppoutunut muistoihinsa ja kertoi katselleensa vanhoja valokuvia itkien. Hän oli kokenut menetyksen tuskaa muutama vuosi sitten edesmenneeseen henkilöön. Kyseinen henkilö oli ollut hänen entinen kumppaninsa, joka oli soittanut hänelle vähän ennen kuolemaansa. Asiakas koki syyllisyyttä siitä, että siinä hetkessä hän ei ollut jaksanut kuunnella riittävästi ja oli lyhentänyt puhelua vetoamalla kiireisiinsä.

Lohdutin asiakasta mainitsemalla, että eihän hän voinut tietää, että henkilö kuolee pian, eikä itse henkilökään sitä tiennyt. Kysyin heidän väleistään eron jälkeen. Ne olivat olleet hyvät, jonka asiakas oli ymmärtänyt vasta kuoleman jälkeen. Keskusteltu, että sehän on kuitenkin ollut hyvä asia, ettei selvittämättömiä asioita ole jäänyt painamaan ja asiakaskin piti sitä hyvänä. Voisi ajatella, että hänen voimavaransa tuossa asiassa kestää tilannetta oli juuri se, että heidän välinsä olivat olleet hyvät. Ajatus siitä on auttanut asiakasta pääsemään tilanteen yli.

Ruutu & Putkisaari (2022, 104) ilmaisevat teoksessaan pystyvyyssuskon kehittymisen olevan vahvasti sosiaalinen ihmissuhteissa muotoutuva konstruktio. Ihminen nähdään systeeminsä osana ratkaisu- ja toipumisorientaatiokeskeisessä viitekehyksessä. Terapiatyöskentelyssä

voidaan ottaa tarkasteltavaksi asiakkaan sosiaalisia verkostoja luovalla tavalla. Näitä vuoro-vaikutussuhteita voidaan tutkia ja kehittää myönteisempään suuntaan.

Toinen asiakas oli yläkouluiäkäinen nuori. Hänellä on yksinolemisen pelkoa ja kotona on aina oltava jonkun perheen jäsenistä tai työntekijän luomassa turvallisuudentunnetta. Ehdotin nuorelle kahvilakäyntiä, mutta hän kertoi olevansa väsynyt ja haluavansa ainakin levätä ensin kotona. Menimme hänen kotiinsa ja nuori osoitti minulle olohuoneesta nojatuolin, jossa voin istua, kun hän lepää. Hän sulkeutui toiseen huoneeseen ja laittoi oven perässään kiinni. kuulin kuinka hän puhui lähes koko ajan puhelimesta ystävänsä kanssa. Tämä aiheutti turhautumisen tunteita itsessäni. Toisaalta aloin nähdä asiakkaan voimavaroina sen, että hän keskusteli ja oli hilpeä puhelimesta hyvän ystävänsä kanssa. Näinhän normaalit nuoret toimivat ja hyvä, että hänellä on sosiaalisia suhteita. Tavallaan nuori oli kotonaan itsenäisesti, kun hänellä oli turvallisuuden tunne siellä olemisesta päällä. Hän miltei unohti minut täysin. Annoin hänen olla, enkä yrittänyt saada kontaktia väkisin.

18.4.

Tämän työpäivän ohjelmaan kuuluu tiimipalaveri, kaksi asiakastapaamista ja yksi perhetyön tapaaminen työparin kanssa. Tavoitteenani on tarkastella asiakkaiden voimavaroja ja mahdollisuuksien mukaan nostaa niitä näkyviksi.

Ensimmäisellä asiakastapaamisella asiakas tuli sovitusti toimistolle. Teimme LivingSkills-kartoitusta, joka aiempiin teemoihin viitaten kartoittaa asiakkaan elämäntaitoja ja taitopuutteita. Tosin sanoen nostaa myös voimavaroja ja vahvuuksia näkyviksi.

Saimme kartoituksen valmiiksi ja lopputuloksesta ilmeni, että asiakkaalla on paljon taitoja ja taitopuutteet ovat lähinnä huonon itsetunnon tuomia. Omien tunteiden ja tarpeiden sanoittaminen on hankalaa ja asiakkaalla on vaikeuksia käyttää ei-sanaa. Asiakas asettaa liikaa muiden tarpeita itsensä edelle. Asiakkaan tavoitteet ovat itsetunnon ja minäpystyvyyden kasvatamisessa ja omien tarpeiden ja ajatusten esiintuomisessa. Keskustelimme asiakkaan kanssa, siitä, että hän on hyvin herkkä. Se on hänellä suuri vahvuus ja monet hänen taitonsa kiteytyvät hänen kykyynsä olla herkkä. Keskustelimme, että herkkyyttä voi siis vaalia ja joissain asioissa se on varmasti supervoima.

Annoin asiakkaalle tehtäväksi pohtia missä kaikissa asioissa hän voi hyödyntää herkkyyttään ja toisaalta pohtimaan millaisissa tilanteissa hän kantaa toisten tunteita ja taakkoja ja miten hän voisi helpottaa oloaan niissä tilanteissa. Asiakas kokee haastavana, jos joku ilmaisee suutumustaan tai tulee joku muu konfliktitilanne. Pohdimme millä tavoin hän voisi turvallisesti ilmaista omia tunteitaan esimerkiksi pitämällä päiväkirjaa, käymällä kävelyllä tai tekemällä jotain luovaa esimerkiksi maalaamalla. Tavoite ei ole muuttaa asiakasta eri ihmiseksi, vaan löytämään keinoja ilmaisemaan itseään ja kestävämmään vaikeita tilanteita.

Hyvänä lähtökohtana on herkkyden hahmottaminen tiedon ja hyväksynnän kautta. Tuolloin erityisherkkä ihminen saa tilan ja vapauden olla oma itsensä. Parasta ymmärrystä erityisherkkää kohtaan voi olla sen ymmärtäminen, ettei täysin ymmärrä hänen kokemusmaailmaansa. (Satri 2019, 139.)

Ihmiset ymmärtävät usein helpoimmin niitä, jotka ovat itsensä kaltaisia. Erityisherkkän kanssa vuorovaikutuksessa voi olla hyvä mukauttaa omaa viestintätapaa, eleitä, puherytimiä ja sanavalintoja sen verran kuin se tuntuu itselle luontevalta. Tätä kutsutaan samauttamiseksi. Monesti ihmiset tekevät sitä huomaamattaankin. (Satri 2019, 148.)

Yllä olevaan teorian viitaten olen huomannut itsessäni samauttamista erityisesti tämän kyseisen asiakkaan kanssa vuorovaikutustilanteissa. Koska herkkyys huokuu asiakkaasta, väistämättä tulee säädeltä omaa elehdintää sen mukaan, jotta asiakkaalle tulisi mahdollisimman helppo ja hyvä olo tilanteessa ollessa ja hänen ei tarvitsisi jännittää. Itsellä tämä näkyy esimerkiksi siinä, että pyrin kuuntelemaan asiakasta hyvin tarkkaan ja olemaan mahdollisimman ystävällinen ja hienotunteinen keskustellessani hänen kanssaan. Pyrin myös välttämään kiireen tuntua, jotta asiakas voisi kokea olonsa turvalliseksi ja tulleensa kuulluksi.

19.4.

Tämän työpäivän suunnitelmissa on kolme asiakastapaamista. Asiakastapaamisten tavoitteena on löytää heidän piilossa oleva potentiaalinsa ja tuoda sitä näkyväksi, jotta he saisivat takaisin mahdollisesti unohtamiaan voimavaroja.

Ensimmäisen asiakkaan luona tämä tuli parhaiten ilmi keskustellessamme hänen harrastuksistaan ja siihen liittyvästä historiasta. Pyysin asiakasta esittelemään autoharrastustaan. Asiakas on rakennellut autoa tallissaan ja mielellään esittelikin sitä. Tosin ensin hän epäili, ymmäränkö siitä mitään. Totesin, että onhan se silti mukava nähdä mitä hän puuhastelee, vaikka en ymmärtäisikään mitään auton rakentamisesta. Asiakas kertoili myös sosiaalisesta verkostostaan, joka kytkeytyi harrastuksen yhteyteen. Sosiaalinen verkosto osoittautui yllättävän laajaksi ja toinkin asiakkaalle ilmi, kuinka hyvä voimavara se hänelle on. Keskustelimme myös asiakkaan aiemmista onnistumisista harrastuksen parissa. Asiakkaalta löytyi paljon piilevää potentiaalia, jota hän ei ollut tuonut esiin. Alla oleva teoria tukee piilossa olevan potentiaalini esiin nostamista.

Ratkaisukeskeisellä työotteella työskentelevä kuuntelee tarkkaan asiakkaan puheesta kohtia, joita ilmenee potentiaalia, vahvuuksia tai osaamista. Ihminen unohtaa usein omat voimavaransa ollessaan kriisissä. Työntekijänä on hyvä käyttää aikaa asiakkaan potentiaalini äärelle pysähtymiseen, jotta asiakas voisi voimaantua uudelleen omalle normaalitasolleen. Aiempien onnistumisten näkyväksi tekeminen ja asiakkaan rakkaisiin asioihin, tekemisiin ja harrastuksiin kytkeytyminen tukee tätä ajatusta. Myös asiakkaan sosiaalisen verkoston kautta on hyvä

tarkastella tilannetta asiakkaan voimavaroja esiin nostettaessa. (Ruutu & Putkisaari 2022, 106.)

Toisen asiakkaan kanssa menimme piknikille luontoon ja keskustelimme samalla hänen aiemmista työkokemuksistaan. Asiakas toi tässä huomaamattaan esille, että hänellä oli ollut paljon sosiaalisia taitoja toimiessaan työelämässä. Vaikka tällä hetkellä se ei masennuksen vuoksi tullut hänestä esille. Keskustelimme hänen taidoistaan ja vahvistin hänen kokemuksiaan kyselemällä niistä lisää. Kerroin asiakkaalle, että hän olisi varmasti edelleen hyvä entisessä työssään, vaikka juuri nyt hänen vointinsa ei sitä salli. Pysin vahvistamaan keskustelulla niitä taitoja, joita hänellä piilevänä oli.

Kolmannen asiakkaan kanssa keskustelimme hänen historiastaan, kun hän oli ennen liikunut paljon. Asiakkaan liikuntakyky on nykyään heikko, mutta hän on innokas seuraamaan urheilua televisiosta. Asiakas odotti innoissaan tulevia jääkiekon MM-kisoja. Keskustelimme asiakkaan kanssa siitä, että vaikka hän ei pysty enää itse urheilemaan hän voi eläytyä urheilijoiden kokemusmaailmaan aiemman oman liikunnallisen taustansa vuoksi. Hänen voimavaransa tässä hetkessä on myös tietämys urheilusta, koska hän on seurannut sitä koko elämänsä. Toin tämän ilmi asiakkaalle sanomalla, että kysyn sitten häneltä, kun tarvitsee tietää jotain urheilun historiasta Suomessa.

20.4.

Tämän päivän ohjelmassa on yksi asiakastapaaminen ja yksi perhetyön tapaaminen. Tavoitteena on ensimmäisen asiakkaan kohdalla keskustella ja nostaa esiin mahdollisia myönteisiä poikkeuksia asiakkaan kertomasta ja perhetyön osalta saada lasten vahvuuksia näkyviksi.

Asiakastapaamisella asiakkaalla oli siivouspäivä ja keskustelimme siivouksesta. Asiakkaalla on taipumusta epäjärjestykseen kodissaan muun muassa jättämällä roskat viemättä ja keräämällä likaisia astioita ympäri keittiötä. Olemme keskustelleet aiheesta aiemmin ja asiakas tietää, että hänen tapansa toimia ei ole yleisen siisteyskäsitteen mukainen. Keskustellessa ilmeni, että vielä muutama vuosi sitten asiakas oli huolehtinut roskista ja tiskeistään paremmin ja muutama kuukausi sitten hänellä oli vaihe, jolloin siivoukset sujuivat myös paremmin.

Kysyin asiakkaalta mikä oli ei tavalla tuolloin, kun nuo onnistumiset olivat tapahtuneet? Miten hän oli toiminut toisin? Asiakas kertoi, että muutama vuosi sitten nykyään aikuinen lapsi oli asunut vielä kotona ja hänen oli pakko siivota enemmän. Myös lapsi oli tuolloin auttanut kodin siisteyden ylläpidossa. Muutama kuukausi sitten asiakas oli kutsunut vieraita kylään useammin ja hänen oli täytyntä pitää kotia siistimpänä.

Pohdimme asiakkaan kanssa olisiko hänen hyvä alkaa pyytää ystäviä taas useammin kahville, jos se motivoisi häntä pitämään kotia siistimpänä. Asiakas piti sitä hyvänä ajatuksena.

Samalla hänen sosiaalinen elämänsä taas kohenisi. Laadimme myös muistilappuja, joita asiakas kiinnitti keittiöön näkyvälle paikalle, jotta hän muistaisi tiskata riittävän usein ja viedä roskat. Otin kuvan siivotusta keittiöstä ja lupasin tulostaa sen asiakkaalle, jotta hän voi laittaa sen keittiöönsä muistuttamaan millaiselta siellä tulisi näyttää. Alla teoriaa myönteisiin poikkeuksiin liittyen.

Vaikeissa elämäntilanteissa ja masentuneena ihminen näkee ympärillään vain huolia ja murheita ja siitä seuraa avuttomuuden tunnetta. On vaikeaa nähdä asioita laajemmin. Poikkeuskysymyksillä voidaan keskittymistä siirtää aiempiin onnistumisen kokemuksiin, jotka voivat auttaa tässä hetkessä pohtimaan, mitä ennen on tehnyt eri tavalla onnistuneen lopputuloksen saavuttamiseen. Ongelmien sijaan pohditaan mahdollisuuksia ja työntekijä on avainasemassa tarttuessaan näihin asiakkaan myönteisiin poikkeuksiin. Asiakas voi löytää positiivista energiaa tilanteeseensa, kun toiveikkuus ja kyvyt tulevat näkyviksi ja energia kanavoituu myönteisten muutosten aikaansaamiseen. (Ruutu & Putkisaari 2022, 109-110.)

Perhetapaamisella autoin perheen kahta lasta läksyjen teossa. Nuoremmalla oli vaikeuksia keskittyä matematiikan tehtäviin ja sisällä lentävä kärpänen vei välillä hänen keskittymiskykyään. Huomasin, että hän oli kuitenkin taitava laskemaan ja kehuin häntä siitä. Äidinkielen tehtävissä sain käyttää omaa luovuuttani huumorin avulla saadakseni motivoitua hänet tekemään ne. Luimme kaikki väärinkirjoitetut sanat ääneen ja lasta nauratti kovasti omat kirjoitusvirheensä. Hassun tädin kanssa äidinkielen tehtävätkin sujuivat, koska se oli hauskaa.

25.4.

Tulevan työpäivän ohjelmaan kuuluu tiimipalaveri, kaksi asiakastapaamista ja yksi asiakaspalaveri. Asetan tavoitteet kahdelle asiakastapaamiselle, pyrin antamaan asiakkaille myönteistä palautetta, joka voisi lisätä heidän motivaatiotaan.

Tavoitteena myönteisen palautteen antamisessa on vahvistaa hyvin alkanutta kehitystä parempaan suuntaan ja motivoida jatkamaan suotuisaa kehitystä, luoda toivoa tulevasta, rohkaista uusien keinojen löytämiseen sekä omien kykyjen käyttämiseen. Vahvistavan palautteen on tarkoitus kannustaa uusien tapojen kokeilemiseen ja rohkaista ajattelemaan uudella tavalla. (Ruutu & Putkisaari 2022, 112.)

Ensimmäisellä asiakastapaamisella asiakas kertoi hänellä olleen itsetuhoisia ajatuksia. Hän oli saanut ne tilanteissa kuitenkin hallintaan. Asiakas kokee ongelmiansa johtuvan suurimmaksi osaksi huonosta parisuhteesta, jossa ei saa ääntään kuuluviin. Keskustelimme tilanteesta ja yritin vahvistaa asiakasta ajattelemaan, että elämässä on aina vaihtoehtoja ja mahdollisuuksia. Kaikkein huonoin vaihtoehto olisi lopettaa elämänsä jonkun toisen ihmisen vuoksi, joka on tehnyt omasta elämästä monin tavoin kurjaa. Asiakkaallani on vapaus valita myös lähteminen parisuhteesta. Asiakas kokee voimattomuutta, koska oma psyykinen vointi on heikko.

Viritin keskustelua tulevaisuuteen, kuinka hänen elämästään voisi tulla oikein hyvää ilman ahdistavaa parisuhdetta. Muistutin myös, että aina saa tukea vaikeissa tilanteissa (esimerkiksi turvakoti, jos tilanne menee niin huonoksi) ja hänellä on paljon selviytymiskykyjä ja muuta turvaverkostoa. Muistutin mitä kaikkea taitoja häneltä löytyy, joista olemme aiemmin keskustelleet. Ehdotin asiakkaalle, että hän voisi kirjoittaa kirjeen, jossa hän on edennyt elämässään viisi vuotta eteenpäin ja elää onnellista elämää. Hän voisi kirjeessään kertoa tarinaansa jollekin. Millainen polku hänen oli käytävä, jotta hän oli päässyt nykyiseen lopputulokseensa? Mitkä olivat hänen selviytymiskeinonsa? Kirjoittamisen tarkoitus on auttaa asiakasta löytämään omat voimavaransa. Asiakas pohti, että kirjoittaminen voisi olla hyvä idea. Kysyn myöhemmin asiakkaalta, onko hän kokeillut kirjoittamista.

Toisella tapaamisella asiakas kertoi saaneensa hoidettavia asioitaan eteenpäin. Hänen autonsa oli ollut toisella puolen Suomea ja oli saanut sukulaisten avulla autonsa takaisin kotipihaansa. Asiakas vaikutti edelliseen tapaamiseemme verraten virkeämmältä. Kerroin hänelle, että hän vaikuttaa jotenkin virkeämmältä. Asiakas otti palautteen tyytyväisenä vastaan ja sanoi kokeneensa helpotusta, kun iso asia oli hoitunut pois alta. Etsimme yhdessä ratkaisuja tilanteen lopulliseen etenemiseen, sillä asiakas haluaisi luopua autosta kokonaan, koska ei koe enää olevansa ajokuntoinen. Autoasia on vaivannut asiakasta pitkään, joten ymmärrän hyvin, kuinka helpottunut hän oli.

26.4.

Tämän päivän ohjelmassa on kirjallisten töiden lisäksi yksi asiakastapaaminen ja yksi uuden asiakkaan palaveri. Ajattelin ottaa tavoitteeksi oman resilienssikykyäni tunnistamisen asiakastyössä.

Resilienssillä on suuri vaikutus pitkäjänteisen toiminnan ylläpitämisessä. Pystyvyysusko linkittyy vahvasti resilienssiin. Resilienssi on esimerkiksi sopeutumiskykyä parhaillaan oleviin olosuhteisiin, joihin ei pysty muuttamaan. Toimijuus säilyy vastoinkäymisissäkin, kun joudutaan kamppailemaan ongelmien kanssa. Resilienssikykyinen ihminen pystyy ongelmiensa käsittelyyn rakentavalla tavalla, toipumaan ja vaikeuksien keskellä löytämään toiveikkuutta. (Ruutu & Putkisaari 2022, 113.)

Ensimmäinen asiakastapaamiseni peruuntui.

Uuden asiakkaan palaverissa pohdin omaa kykyäni auttaa kyseistä asiakasta. Asiakas oli itselleni tuttu ennestään aiemmasta työpaikasta. Tulin uudelleen nyt hänen tukihenkilökseen. Edellisestä kerrasta jäi päällimmäiseksi mieleen asiakkaan huono sitoutumiskyky tapaamisiin ja työskentely jäi melko lyhyeksi. Tällä kertaa asiakas toivoi, että pystyy sitoutumaan paremmin työskentelyyn. Asiakas tunnisti itsekin, että hänellä on taipumusta kadota silloin, kun hän tarvitsisi eniten tukea. Tämä oli hyvä asia, koska ajattelin, että ehkä hän tällä kertaa pystyy

toimimaan toisin. Asiakas vaikutti ottavan minut hyvin vastaan uudelleen, joka loi toivoa uuden työskentelyn paremmasta onnistumisesta.

Suhtauduin tähän uuteen tilanteeseen oppijan asenteella. Ajattelin, että kokeilen tällä kertaa erilaista lähestymistapaa asiakkaaseen toivoen, että hänen motivaationsa säilyy yllä. Viimeksi asiakkaalla oli kynnys päästää omaan kotiinsa, joten nyt ajattelin aloittaa tapaamiset neutraalimmassa ympäristössä. Asiakas kertoi asiat, joihin tukea tarvitsee ja sovimme ensimmäisen tapaamisajan kahvilaan, jossa voisimme suunnitella työskentelyn aloitusta ja keskustella tarkemmin hänen toiveistaan.

Koen, että olen itse myös kasvanut ammatillisesti aiempaan työskentelyyn nähden ja minulla on mahdollisesti enemmän välineitä käydä asiakkaan kanssa hänen asioitaan läpi. Esimerkiksi tuolloin en osannut vielä soveltaa ratkaisu- ja voimavarakeskeisiä menetelmiä. Suhtaudun perusluottamuksella, että prosessi etenee hyvin ja koen että, resilienssikyky on ammatillisesti melko hyvä, koska pystyin helposti ottamaan saman asiakkaan asiakkaakseni uudelleen, vaikka aiemmin koin jonkintasoista epäonnistumista hänen kanssaan työskentelyssä, vaikka ymmärsinkin, että asiakkaalla oli vain vaikeuksia sitoutua työskentelyyn.

27.4.

Työpäivän suunnitelmissa on työnohjaus, mielenterveyskuntoutujien vapputapahtuma toimistolla ja perhetyö työparin kanssa. Päivän teemaksi ja tavoitteeksi otan asiakkaiden voimavarojen näkyväksi tekemisen.

Vapputapahtumassa toimistolla oli kymmenkunta asiakasta. Tapahtumaan tavoitteena oli saada yksinäisiä tapaamaan muita vertaisiaan ja kokemaan yhteenkuuluvuuden tunnetta. Istuimme pöydän ääressä nauttien simaa ja munkkeja sekä pelasimme bingoa. Tunnelma oli mukava ja asiakkaat uskalsivat keskustella ja tuoda itseään esille. Eräs asiakas esitteli itsensä tekemäänsä käsityötä ja sai paljon kehuja siitä. Kyselin kiinnostuneena, kuinka hän oli eri vaiheita toteuttanut työssään. Asiakas tuntui loistavan, kun pääsi kertomaan hänelle rakkaasta harrastuksesta.

Asiakkaalle on hyvä antaa positiivista palautetta niistä voimavaroista, jotka ovat keskustelussa nousseet esiin. Palaute kannattaa antaa mahdollisimman suoraan, kehumalla esimerkiksi: hienoa, tosi hyvä, erinomaista jne. Ongelmien sokeuttama asiakas on monesti kadottanut yhteyden omiin voimavaroihinsa, jolloin myönteisen palautteen ja kehujen saaminen on tarpeellista. (Cauffman 2021, 95.)

Bingon pelaaminen tällä asiakasryhmällä on hyvä peli, jossa kuka vaan voi voittaa. Ei tarvitse osata mitään ja voittonumerot arvotaan. Kaikille tasapuolista yhteistä kivaa tekemistä. Voittajat saivat valita ensimmäisenä palkintonsa ja kaikki osallistujat saivat jonkun palkinnon.

Perhetyön tapaamisella annettu jokaiselle perheenjäsenelle tehtäväksi täyttää tähtikartta, jonka avulla tehdään tilannearviota, kuinka tyytyväisiä olette perheenä yhdessä vietettyyn aikaan. Miettikää jokaisen sakaran kohdalla, kuinka tyytyväisiä olette tähän teemaan arjessanne. Aiheet: juttelu, kotityöt, yhdessä harrastaminen, yhdessä liikkuminen, yhteiset retket, rentoutuminen ja lepo, ruutuaika ja yhdessä syöminen. Ympyröikää tyytyväisyytenne taso asteikolla 10-1. Asteikossa 10 täysin tyytyväinen, 1 tyytymätön. Kun olette ympyröineet numerot, yhdistäkää ne toisiinsa viivalla. Verratkaa tähtiä keskenään, mitkä tähden sakarat kaipaavat myönteistä huomiota.

Huomasimme, että tehtävässä oli hajontaa näkemyksissä eri perheenjäsenten kesken. Myös ikä ja se, kuinka tehtävän ymmärtää vaikuttaa omaan arvioon. Myös isän ja äidin tuloksissa oli eroja. Tehtävä nosti perheen voimavaroja esille kunkin perheenjäsenen mieltymyksen mukaan ja sai heidät pohtimaan, missä olisi vielä parantamisen varaa. Esimerkiksi isän mielestä heidän perheensä täytyisi harrastaa enemmän yhdessä.

28.4.

Työpäivän suunnitelmissa on kaksi asiakastapaamista ja uuden asiakkaan palaveri. Tavoitteenani tälle työpäivälle on jatkaa asiakkaiden pystyvyysuskon vahvistamista ja heidän motiivomistaan voimavaralähtöisesti.

Ensimmäinen asiakas oli hyvin hiljainen ja vastaili vain kysyttäessä. Ajelimme autolla kahvilaan ja kyselin asiakkaan kuulumisia. Joskus tuntuu hankalalta kommunikoida asiakkaiden kanssa, jotka eivät itse tuota puhetta aktiivisesti. Onneksi olen oppinut, että hiljaiset hetket eivät ole vaarallisia. Kun onkin välillä itse hiljaa, saattaa saada asiakkaan motivoitua sanomaan jotakin, kun hän saa avautumiseen mahdollisuuden. Oltuani jonkun aikaa hiljaa ja keskittytyäni vain autolla ajamiseen, alkoikin asiakas kertoa mitä oli tehnyt siskonsa kanssa viikonloppuna. Minusta tuo vahvasti asiakkaan pystyvyysuskoa, kun hän sai mahdollisuuden kertoa rauhassa, enkä itse ollut liikaa äänessä.

Cauffman (2021, 81.) teoksessaan kuvailee, että ratkaisukeskeisen työntekijän päätehtävä on esittää hyödyllisiä, hyvin muotoiltuja kysymyksiä, jotka ovat ikään kuin virikkeitä asiakkaan kehitysprosessissa. Kun asiakas miettii vastauksiaan, on työntekijän harjoitettava hiljaa olemisen taitoa. Paljon enemmän tietoa saadaan kuuntelemalla, kuin puhumalla. Keskittynyt, kiinnostunut kuuntelu, jossa huomio keskittyy siihen, mitä asiakkaalla on sanottavana, toimii hänelle kutsuna kertoa lisää ja kohentaa myös samalla hänen kanssaan tehtävää yhteistyötä. Yksinkertaisesti ihmiset arvostavat sitä, että kuuntelemme heitä intensiivisesti.

Tutkimusten mukaan tunne siitä, tuleeko asiakas ymmärretyksi vaikuttaa olennaisesti siihen, kokeeko hän työntekijän kanssa käymänsä keskustelun hyödyllisenä vai ei. Ratkaisukeskeinen

työntekijä kuuntelee asiakastaan avoimin mielin ja ennakkoluuloista vapaana, jottei oma viitekehys vääristä asiakkaan sanomaa. (Cauffman 2021, 80-81.)

Toinen asiakastapaaminen peruuntui.

Uuden asiakkaan palaverissa minulle tuli asiakkaaksi alakouluikäinen poika. Pojalla on impulsikontrollin kanssa ongelmia ja he tappelevat kotona veljen kanssa niin paljon, ettei heitä voi jättää keskenään. Tässä kohtaa minä astun kuvioon tukihenkilöksi, jotta pojat eivät ole niin paljon kotona keskenään ja tilanne rauhoittuu kaikkein osalta.

Aluksi poika istui erillään sohvalla palaverissa sulkeutuneena, lippis vedettynä kasvoille. Välillä äiti puhutteli poikaa ja hän murahteli jotain lippansa alta kurkkien ja sitten nopeasti taas kääntäen päänsä pois. Ajattelin jo mielessäni, että kuinkahan vaikeaa yhteistyöstä pojan kanssa tulee. Äiti jatkoi kertomista pojasta ja välillä poika ilveili äidille. Äiti kertoi, että poika on taitava monessa asiassa koulussa ja sain tilaisuuden ääneen kehua poikaa.

Lopuksi kun vaihdoimme yhteystietoja, kysyin pojan puhelinnumeroa ja lupasin sitten laittaa hänelle WhatsApp-viestin. Löysinkin pojan WhatsApp-profiilin, jossa näkyi hänen lataamansa suosikki jääkiekkjoukkueen kuva profiilikuvana. Kysyin pojalta, onko tämä hänen suosikkijoukkueensa ja hän nyökkäsi. Äiti kertoi lisää tästä pojan mielenkiinnosta ja sain taas tilaisuuden kehua poikaa ääneen. Lopuksi sanoin pojalle, että mitäs jos mentäisiin ensimmäisellä tapaamisella syömään jäätelöt ja voimme miettiä mitä kaikkea kivaa tekemistä voimme suunnitella yhdessä kesän ajaksi. Tässä vaiheessa poika jo hymyili. Koin, että olin onnistunut löytämään yhteyden poikaan ja saamaan esiin hänen voimavarojaan, jotain, joka hänelle on tärkeää ja joka motivoi häntä tulemaan esiin piilostaan ja ottamaan kontaktia.

2.5.

Tämän työpäivän ohjelmassa on yksi asiakastapaaminen, uuden asiakkaan palaveri ja perheyön tapaaminen. Tavoitteeksi päivälle asetan asiakkaiden voimavarojen positiivisen huomiointin.

Ensimmäisen asiakkaani kanssa kävimme kirppiksellä. Asiakas katseli ja hypisteli tavaroita, astioita, kenkiä ja vaatteita. Viivyimme pitkään värikkäiden huivien luona. Asiakas valitsi mielestäni itselleen täydellisesti sopivan huivin. Hän oli iloinen löydöstään ja kehuin, kuinka hyvä värisilmä hänellä on. Erilaisia kankaisia asioita hypistellessämme asiakas alkoi saada uusia ideoita runsaasti siitä, miten mitäkin vaatetta voisi jalostaa lisää ja tuunata mieleisekseen. Kerroin asiakkaalle ääneen, kuinka paljon hänellä on hyviä ideoita, värisilmää ja potentiaalia toteuttaa ideoitaan. Hän sai selvästi inspiraatiota kirpparikäynnistä ja löysi muutaman uuden kesävaatteen itselleen. Se oli hänelle voimauttavaa ja suunnittelimme käyvämme lähiaikoina myös kangaskaupassa.

Seuraavaksi oli uuden asiakkaan palaveri. Nuori, aikuinen asiakas oli ujo ja hiljainen ja hänen ongelmansa oli sosiaalisten tilanteiden pelko, joka oli mennyt niin pitkälle, ettei hän kyennyt liikkumaan yksin enää missään ja äitinsäkin kanssa asioiminen oli hänelle erityisen vaikeaa esimerkiksi vaatekaupassa tai kaupan kassalla. Asiakas vastaili kysymyksiin hitaasti ja niin hiljaa, ettei vastausta kuullut kunnolla. Joihinkin kysymyksiin hän ei kyennyt vastaamaan ollenkaan ja hänen äitinsä oli puhujana hänen puolestaan. Tavoitteeksi tuli kodin ulkopuolella liikkumisen ja asioimisen oppiminen.

Otan tämän asiakkaan mielenkiintoisena haasteena. Sanoin palaverin lopussa asiakkaalle, että aloitetaan hyvin kevyesti ensin tutustumaan toisiimme ja voimme käydä vaikka pienellä kävelyllä ja ensimmäisen tapaamisen ei tarvitse kestää täyttä aikaa. Asiakas tuntui ottavan minut hyvin vastaan, kun häneltä kysyttiin, onko hän valmis tällaiseen yhteistyöhön. Tässä vaiheessa asiakkaan voimavaroista paljastui vasta se, että hän piti kissoista. Ajattelin aloittaa tutustumisen häneen keskustelemalla hänelle tärkeästä aihepiiristä, eli kissoista, jotta asiakas kokisi olonsa mahdollisimman turvalliseksi.

Palaverin jälkeen sain positiivista palautetta palveluohjaajalta, joka oli sitä mieltä, että persoonani sopii tämän asiakkaan kanssa työskentelyyn. Positiivisen palautteen saaminen tuntui mukavalta ja tuli tunne, että tuttu palveluohjaaja arvosti työpanostani ja oli jo oppinut tuntemaan vahvuuksiani. Luulen, että se vahvuus tässä kohtaa oli hyvä kuuntelutaito.

Palaute on merkki siitä, että työ huomataan. Monesti työntekijät kokevat puurtavansa yksin. Palaute antaa mahdollisuuden jakaa tehdyt asiat toisen kanssa. Myönteinen palaute vahvistaa työntekijän halua tehdä jatkossakin asioita hyvin. Se energisoi luoden työn imua ja positiivisia tunteita, joiden tiedetään laajentavan yksilön ajattelua. Työntekijät, jotka kokevat ilon tunteita, innostusta ja ammattitilpeyttä, ovat luovempia ja sosiaalisempia muihin verrattuna. Ideointi ja uuden kokeilu sujuu heiltä luontevammin. Kannustava palaute jatkuvana tukee saajansa työidentiteettiä kasvattaen motivaatiota oppimiselle ja kehittymiselle. Palaute juurruttaa työpaikalle psykologisesti turvallisempaa ilmapiiriä. (Työterveyslaitos 2023.)

Perhetyössä keskustelin kahden alakouluikäisen tytön kanssa heidän harrasteistaan. Tytöt kertoivat, kuinka pitävät tiettyjen kirjasarjojen lukemisesta ja kokoontuvat tietyllä kaveriporukalla keskustelemaan ja leikkimään kirjojen teemojen mukaisesti eri rooleissa. Kehuin kovasti, kuinka luovia tytöt ovat ja miten hienoa, että heillä on samoista asioista kiinnostuneita kavereita. Lapsiin tutustuminen tuntuu sujuvan mukavasti, kun on kiinnostunut siitä, mistä he pitävät ja mitä he harrastavat. He saivat itse kertoa heille tärkeistä asioista vapaasti, mikä mielestäni tukee heidän voimavarojen esiintuloa.

Toinen tytöistä on vauhdikkaampi ja enemmän sosiaalinen, jolloin on tärkeää, että myös hiljaisempi tyttö tulee huomioiduksi ja saa kertoa omia asioitaan. Tasapuolinen kohtelu on

tärkeää, jotta lapset kokevat olevansa yhtä arvokkaita. Työntekijänä toki keskittyen enemmän siihen, mitä ovat perhetyön tavoitteet. Tasapuolisuus ei siten joka hetkessä voi toteutua.

Kodin kuvalehden artikkelista löysin psykologi Mattilan kommentin ainakin vanhemmuuteen liittyen: ”Toisaalta jos pyrkii kovasti tasapuolisuuteen, ei ehkä tule nähneeksi, mitä juuri tämä lapsi tarvitsee. Jatkuvan tasapuolisuuden sijaan pitäisi miettiä, miten osaan tuottaa jokaiselle lapselle sen olon, että hän on ainutlaatuinen.” (Kodin kuvalehti 2018.) Tämä oli mielestäni hyvin ilmaistu. Liika tasapäistäminen jättää yksilön tarpeet huomioimatta. Jokainen lapsi ei tarvitse tai edes halua kaikkia samoja asioita kuin toinen.

3.5.

Tälle työpäivälle olen suunnitellut kolme asiakastapaamista. Tavoitteeksi otan jatkaa asiakkaiden voimavarojen näkyväksi tekemisen parissa.

Päivän viimeinen tapaaminen peruuntui. Työn luonteeseen kuuluu, että näitä välillä asiakkaiden kanssa tapahtuu syystä tai toisesta.

Ensimmäisellä tapaamisella asiakas kertoi kävelleensä vappuna muutaman sadan metrin matkan siskolleen. Vaihtoehtona olisi ollut jäädä kotiin yksinäisyyteen tai pyytää siskon miestä hakemaan autolla, kyytiä oli tarjottu. Asiakkaalla kipeytyy lonkka kävellessä ja hän kertoikin olleensa seuraavana päivänä kipeä kävelyn vuoksi.

Keskustelimme siitä, kuinka asiakas on sinnikäs, mutta välillä olisi hyvä myös päästää irti pärjäämisestä, eikä kaikkeen tarvitse kyetä yksin. Rohkeutta on välillä olla tarvitseva ja ottaa apua kiittolisena vastaan. Sanoin asiakkaalle, että jossain toisessa hetkessä hän voi olla avuksi vuorostaan heille. Asiakas totesi, että hänelle avun pyytäminen on vaikeaa ja kokee itsensä taakaksi muille. Totesimme, että liikunta sinänsä on hyvä asia, mutta jos seuraava päivä menee kipuilla, niin ehkä lenkin pitäisi olla lyhyempi. Eräänlainen sitkeys on siis asiakkaan voimavara ja kerroinkin sen hänelle.

Toinen asiakas oli nuori, yläkouluikäinen tyttö. Tätä asiakasta en ollut tavannut vielä montaa kertaa ja tutustuminen oli kesken. Kävimme hänen toiveestaan kahvilassa ja sen jälkeen vielä kauppakeskuksessa. Hän piti siellä eräästä kosmetiikkaliikkeestä, joten menimme sinne ja testailimme meikkejä ja parfyymejä. Kahvilassa hän sanoi, että kaikki on hyvin ja hän ei paljastanut mitään asioita, joista hän todellisuudessa oli huolissaan, eikä oma-aloitteisesti puhunut kovin paljoa. Kosmetiikkaliikkeestä lähdettyämme hän alkoi puhua henkilökohtaisista asioista ja murheistaan, jotka tällä hetkellä ovat isossa roolissa hänen elämässään.

Koin, että tässä tapaamisessa oli varmaan kyse tietyllä tapaa samauttamisesta, josta aiemmin olen kirjoittanut. Menin ikään kuin nuoren tasolle, kun testailimme meikkejä ja parfyymeja. Meillä oli tavallaan jotain yhteistä ja tämän jälkeen nuori koki, että hän pystyi avautumaan

minulle. Hänellä oli selvästi voimavaroja käsitellä asioita ja ottaa niitä puheeksi, mutta ne veivät oman aikansa ja tarvitsivat sopivan hetken. Sanoin nuorelle, että onpa hienoa, että hänellä oli rohkeutta ottaa asiat puheeksi.

Toki kun istuu kahvilassa vastakkain, voi joskus olla vaikeaa avautua asioista, jos katsekontakti on läsnä koko ajan. Vaikka katse olisi hyväksyvä, voi toisen katseen alla avautuminen tuntua hankalalta. Löysinkin teoriaa katsekontaktista, joka tukee ajatustani siitä, että eri ihmiset suhtautuvat katsekontaktiin eri tavalla.

Ihmiset suhtautuvat eri tavoin katsekontaktiin. Yleensä kohdatessa kohtaavat myös katset. Katsekontaktin ottaminen tuntuu merkitykselliseltä ja useat sanovat katsekontaktin saatua mieleiseen ihmiseen sen olevan ikään kuin suhteen aloitus. Katsekontaktin merkitys korostuu seurustelutilanteissa. Osa ihmisistä ottaa helpommin katsekontaktia kuin toiset. Toisilla katsekontakti lisää todennäköisyyttä vuorovaikutuksen aloittamiseen ja antaa kipinää, toisilla puolestaan voi olla päinvastainen vaikutus tuottaen ahdistusta kokiessaan kyvyttömyyttä vastata katseeseen. Häpeä saa ihmisen välttämään katsekontaktia, koska katseen pelätään paljastavan häpeän aihe. Yleisesti katsekontaktia välttelevästä saatetaan ajatella, että hän ei ole rehellinen tai hänellä on jotain salattavaa ja pelkää katseen paljastavan sen, mitä salaa. Häpeä myös tunnetusti saa ihmisen välttämään katsekontaktia. Häpeävä pelkää, että katse voi paljastaa sen, mitä häpeää. Myöskään masentunut ihminen ei halua näyttää psyykkistä kipua silmistään. (Suomen psykoanalyttinen yhdistys 2023.)

Toisilla ihmisillä vuorovaikutuksen aloittamisen todennäköisyyttä siis katsekontakti lisää, kun taas toisilla käy päinvastoin. Yleisesti pidetään kuitenkin kohteliaana katsoa toista silmiin kohdatessa ja tilanne voikin olla hankala, kun kohtaajina ovat katsekontaktin ääripäitä edustavat ihmiset. Se joka hakee katsekontaktia saattaa luulla, ettei toisella ole kiinnostusta tai halua keskustella, koska katsekontakti jää riittämättömäksi. Tällä voi olla kommunikaation hiipumiseen ja tyrehtymiseen edesauttavaa vaikutusta. (Suomen psykoanalyttinen yhdistys 2023.)

Yhteenveto osiosta Pystyvyysuskon ja motivaation vahvistaminen

Jakson aikana ammatillinen osaamiseni ratkaisu- ja voimavarakeskeisten menetelmien käyttämiseen ja teorian soveltamiseen omassa työssä kehittyi taas askeleen verran eteenpäin. Ammatillinen osaaminen tuntuu vahvistavan myös omaa minäpystyvyyttä työntekijänä. Työ on hyvin itseohjautuvaa, joten minäpystyvyyden tunne on tärkeää, jotta kykenee työskentelemään itsenäisesti. Työssä tarvitaan hyviä itsensä johtamisen taitoja ammatillisen osaamisen lisäksi.

Ratkaisukeskeisellä työotteella työskentelevä kuuntelee tarkkaan asiakkaan puheesta kohtia, joita ilmenee potentiaalia, vahvuuksia tai osaamista. Ihminen unohtaa usein omat

voimavaransa ollessaan kriisissä. Työntekijänä on hyvä käyttää aikaa asiakkaan potentiaalini äärelle pysähtymiseen, jotta asiakas voisi voimaantua uudelleen omalle normaalitasolleen. Aiempien onnistumisten näkyväksi tekeminen ja asiakkaan rakkaisiin asioihin, tekemisiin ja harrastuksiin kytkeytyminen tukee tätä ajatusta. Myös asiakkaan sosiaalisen verkoston kautta on hyvä tarkastella tilannetta asiakkaan voimavaroja esiin nostettaessa. (Ruutu & Putkisaari 2022, 106.)

Yllä oleva teoria kuvaa hyvin sitä, kuinka asiakkaan pystyvyysuskoa voi vahvistaa ratkaisukeisellä työotteella. Jakson aikana olen pyrkinyt poimimaan asiakkaiden kanssa käydyistä keskusteluista ilmenneitä voimavaroja. Monilla tuntuu olevan piilevää potentiaalia, jonka näkyväksi tekeminen on tärkeää, jotta asiakkaan minäpystyvyys vahvistuu.

Jakson kohokohtana itselle oli saada positiivista palautetta palveluohjaajalta. Luottamus omaan työntekoon omasta persoonasta käsin vahvistui. Jokainen tekee työtä kuitenkin vahvasti omalla persoonalla ja se, että joku muu näkee persoonasi vahvuudet, motivoi hyvään työntekoon jatkossakin ja vahvistaa pystyvyyden tunnetta entisestään. Kyllähän me jokainen tarvitaan kehuja aina silloin tällöin muutenkin.

Varsinaisia suuria haasteita jakson aikana ei ilmennyt. Välillä asiakkaat peruvat tapaamisia syystä tai toisesta, joka on asia, johon ei itse voi vaikuttaa. Välillä oma väsymys opinnäytetyöprosessissa nosti päätään ja kirjoittaminen tuntui vaikealta. Työpäivät sujuivat hyvin ja työ on ollut aina antoisaa, mutta voimavarojen löytäminen kirjoittamiseen on ollut hiukan haasteellisempaa. Loppua kohden alkoi mietityttää myös työn suunta jo viimeisiä päiväkirjajaksoja ajatellen, mutta etätapaaminen ohjaavan opettajan kanssa selkiytti ajatuksia ja loi suuntaa työn loppuvaiheeseen. Asiakkaiden ohjaamisen suhteen koin onnistumisen tunteita tällä jaksolla saadessani heidän voimavarojaan näkyviksi ja päästyäni sellaisiin keskusteluihin, joissa sain antaa asiakkaille positiivista palautetta, ja sitä kautta vahvistaa heidän minäpystyvyyttään ja resilienssikykyään.

Omaa resilienssikykyään voi kasvattaa koko elämän ajan. Vuorovaikutus ja yhteisölliset kohtaamiset voivat vahvistaa resilienssikykyä. Siihen liittyvät toiveikkuus, sinnikkyys, oppijan asenne, kokemukset merkityksellisyydestä, kyky katsoa asioita monista eri perspektiiveistä ja kyky erottaa omat uskomukset faktoista. Oman toimijuuden säilyttäminen tilanteissa, jotka uhkaavat omaa mielen hyvinvointia ovat resilienssin kokemuksen ydintä. (Ruutu & Putkisaari 2022, 116.)

Allekirjoitan teoriasta tuon suhtautumisen haasteisiin oppijan asenteella. Myös asioiden tarkastelu eri näkökulmista auttaa ymmärtämään haastavissa tilanteissa esimerkiksi eri henkilöiden näkemykset ja kokemukset tilanteesta. Haastavissa tilanteissa onkin hyvä pohtia asioita erilaisia näkökulmia vaihdellen. Itselläni myös peruspositiivinen suhtautuminen elämään ja asioihin sekä tietynlainen sinnikkyys on auttanut eteenpäin monissa tilanteissa. Koenkin, että

itselläni on melko hyvä resilienssikyky, vaikka olen elämässäni kohdannut myös haastavia tilanteita.

4.6 6. Teema: Ratkaisu- ja voimavarakeskeisyys työssäni nyt sekä tiivistelmän kokoaminen

Viimeisen kymmenen päivän jaksolla päiväkirjaraportoinnissani suuntaan ajatukset ratkaisuja voimavarakeskeisten menetelmien näkymiseen tämän hetken työssäni, kun olen harjoitellut sen käyttöönottoa omassa asiakastyössäni helmikuusta toukokuulle. Päiväkirjaraportointien jokapäiväisenä tavoitteena on tuoda näkyväksi ratkaisuja voimavarakeskeisyyttä omassa työssäni eri tavoin ja pohtia sitä vapaasti eri näkökulmista. En mainitse sitä enää päivän tavoitteissa, vaan annan itselleni mahdollisuuden tarttua mihin vaan päivän aikana ilmenneisiin havaintoihin teemaan liittyen. Tämän tarkoitus on antaa vapaammat kädet pohtia asiaa eri näkökulmista. Viimeisien päivien merkinnöissä käsittelen tiivistelmän kokoamista työstäni työyhteisöä ajatellen.

4.5.

Tälle työpäivälle on suunniteltu kaksi asiakastapaamista ja yksi perhetyön tapaaminen.

Ensimmäisen asiakkaan kanssa kävimme ulkoilemassa Aulangon kauniissa maisemissa. Mukana minulla oli Herkän voimakortit -korttipakka. Kortit ovat Hidasta elämää julkaisijalta ja niiden tarkoitus on lisätä itsetuntemusta sekä muistuttaa päivittäisestä palautumisesta. Korteista voi valita puhuttelevat teemat tai nostaa kortteja satunnaisesti ja pohtia mitä ajatuksia teksti itässä herättää. Asiakas halusi nostaa kortit satunnaisesti. Hän otti yhteensä kolme korttia, joista kertoi tuntemuksiaan ja keskustelimme yhdessä.

Ensimmäinen kortti:

Tutkimusten mukaan herkillä on taipumusta kokea riittämättömyyttä. Älä turhaan piilottele tai väheksy kykyjäsi. Kun teet sitä mistä nautit ja missä olet hyvä, saat lisää varmuutta. Sinulle luontaiset taidot voivat olla jollekulle toiselle ihan ihmeellinen juttu, johon hän ei kykenisi. Meillä on kaikilla omat lahjamme. Mitkä ovat sinun lahjojasi? Tee kehuista omista kyvyistäsi. (Hidasta elämää 2022)

Asiakas koki vaikeaksi keksiä mitään hyviä puolia itsestään. Kehuin hänen herkkyyttään, joka jo sinällään on suuri voimavara ja erityistaito monessa asiassa. Jos maailmassa olisi enemmän herkkyyttä olisiko tämä parempi paikka elää ja olla? Ohjasin asiakasta tekemään kotona kehuilistan itsestään ja pohtimaan sitä, että hänellä on paljon lahjoja, vaikka hän ei juuri nyt näe niitä. Asiakas sanoi harkitsevansa sen tekemistä.

Toinen kortti:

Tarkkuus ja tunnollisuus ovat hienoja ominaisuuksia, mutta aina ei kaikkea tarvitse tehdä viimeisen päälle. Mitä sellaisia vaatimuksia asetat itsellesi työssä tai kotona, joista voisit vähän hellittää saadaksesi helpotusta? (Hidasta elämää 2022)

Asiakkaan oli vaikeaa löytää asioita, joista hänen täytyisi hellittää. Autoin häntä pohdinnoissa mainitsemalla esimerkiksi sen, kuinka tunnollisesti hän tekee kotitöitä, vaikka oma vointi ei sitä edes sallisi. Asiakas totesi, että se on kyllä totta ja hänen täytyisi opetella vaatimaan itseltään vähemmän.

Kolmas kortti:

Moni herkkä on kokenut erilaisuuden ja ulkopuolisuuden tunteita, koska ei ole sopinut johonkin porukkaan tai kokee elämän eri tavoin kuin muut. Kannattaa vaalia niitä ihmissuhteita, joissa voit olla oma itsesi. Jos joku ei hyväksy sinua, hän ei ole sinun ihmisesi. Oman heimonsa voi löytää aikuisenakin. Millaisessa seurassa koet rentoutuvasi ja voitaisi olla oma itsesi? (Hidasta elämää 2022)

Asiakas pohti, että hänellä ei oikeastaan ole yhtään sellaista seuraa, jossa hän voisi olla täysin oma itsensä. Ehkä lähimmäksi osui omat, aikuiset lapset, mutta heidänkin seurassaan hän koki, ettei voi olla täysin oma itsensä, koska äitinä on aina jonkinlainen huolehtijan rooli päällä.

Asiakas sai paljon uutta pohdittavaa korteista. Työntekijänä kortit olivat jälleen mukava tapa keskustella aiheista, joita ei välttämättä osaisi ottaa puheeksi. Nyt aiheet tulivat satunnaisesti, mutta asiakas koki, että jokainen kortti osui hänen tilanteeseensa. Lopuksi otimme kuvat kaikista korteista, jotta asiakas voi palata pohtimaan niiden teemoja omassa arjessaan.

Toisella asiakastapaamisella menimme asiakkaan kanssa kahvilaan. Tämä oli asiakas, jonka kanssa yhteistyö on vasta alussa. Asiakas kertoi ja pohti ääneen hyvin ratkaisukeskeisesti omaa elämäänsä ja sen haastekohtia. Huomasin, ettei minun tarvinnut juurikaan esittää kuin muutama avoin kysymys ja asiakas kertoi hyvin kattavasti tilanteestaan ja haasteistaan sekä siitä, kuinka hänen olisi hyvä asioissaan edetä. Pohdin, että tässä hetkessä

ratkaisukeskeisyyttä on kuunnella aktiivisesti ja antaa asiakkaan löytää itse omat vastauksensa omiin haasteisiinsa.

Työskentelyn tavoitteista muodostui selkeät ja olimme asiakkaan kanssa niistä yhtä mieltä. Esimerkiksi kodin hoitoon ja asioimiseen liittyvät asiat. Asiakas tunnisti myös omat sudenkuoppansa ammattilaisten tarjoaman avun suhteen. Silloin, kun hänellä menee huonommin ja pitäisi pyytää apua, hänellä on taipumusta vetäytyä. Asiakas halusi, että pidämme yhteispalaverin hänen äitinsä kanssa, koska äiti on se henkilö, jonka kanssa hän pitää yhteyttä myös huonoina aikoina. Pidin tätä hyvänä ajatuksena.

Perhetyön tapaamisella autoin perheen alakouluikäistä lasta läksyjen teossa. Lapsi oli kova juttelemaan ja poimin hänen puheestaan kaikki taidot ja vahvuudet, joita hän mainitsi. Kehuin aina sopivassa saumassa lapsen taitoja. Esimerkiksi ehdotin, että englannin tehtävässä hän voi halutessaan värittää mustavalkomonisteen kuvat. Kehuin, kuinka hienosti lapsi värittää ja kannustin käyttämään värejä oman mielen mukaan, esimerkiksi ruuan ei tarvinnut aina näyttää ruskealta vaan lapsi voi valita mieleisensä värit. Englannin sanat jäivät kotitehtävästä varmasti paremmin mieleen, kun kuvat sai värittää. Samalla oli hyvä tilaisuus keskustella lapsen kanssa. Löysinkin alla olevaa teoriaa vahvuuksien huomaamisesta asiakkaan puheesta.

Lapsen vahvuuksien ja taitojen kartoittamiseen ratkaisukeskeisestä näkökulmasta kuuluu työntekijän valikoiva kuuntelu. Tällä tavoin hän poimii lapsen puheesta kaikki hänen mainitsemaansa taidot ja vahvuudet. Työntekijä kirjaa ne ylös ja voi sopivan tilaisuuden tullessa muistuttaa lasta tai nuorta niiden olemassaolosta. Kaikenlaisten tapaamisten lopputulokseen vaikuttaa myönteisesti positiivisella ja voimavarakeskeisellä tavalla aloitetut keskustelut. Voimavarapuheella aloitettu tapaaminen lapsen tai nuoren kanssa vaikuttaa auttavan heitä omaksumaan avoimemman ajattelutavan omille mahdollisuuksille sekä myös muiden ihmisten ideoille ja mahdollisuuksille. (Ratner & Yusuf 2015, 57-58.)

5.5

Tänään meillä on työhyvinvointipäivä vakituisten työntekijöiden kesken meidän omassa tiimissämme.

Päivä alkoi yhteisellä aamupalalla toimistolla ja vapaalla kuulumisten vaihdolla. Toivotimme myös uuden työntekijän tiimiimme tervetulleeksi. Seuraavaksi oli vuorossa rivitanssitunti, jonne jalkauduimme porukalla. Tanssiminen oli hauskaa, vaikka aina ei kuvioissa pysyntykään kärryillä. Yhdessä ”mokailu” turvallisesti luo yhteenkuuluvuuden tunnetta. Lopuksi kävimme vielä syömässä hyvin ja kaikki olimme saman pöydän ääressä. Yhteisen liikuntatunnin jälkeen tunnelma oli vapautunut. Meillä oli todella onnistunut työhyvinvointipäivä.

Seppänen (2022, 346) kuvaa osuvasti työyhteisöllä olevan suuri merkitys työhön sitoutumisen kannalta. On tärkeää olla osa työyhteisöä ja, että työyhteisön ilmapiiri on avoin ja yksilön työskentelyä tukeva. Myös työllä ja työsuhteella on merkitystä työhön sitoutumisen kannalta ja sillä onko työntekijällä vaikuttamismahdollisuuksia työhönsä. Luotto työsuhteen jatkumiseen ja työn ja vapaa-ajan helppo yhteensovittaminen vaikuttavat myös työilmapiiriin. Jokaisella on vastuu omalta osaltaan työyhteisön ilmapiiriin. Ole rakentava, kannustava ja arvostava vuorovaikutuksessasi, rohkaise, kannusta, kiitä ja tue työtoveria. Yhteistyön sujuvoittamiseen ja myönteiseen ilmapiiriin vaikuttavat myös hyvät käytöstavat, kuten tervehtiminen, kiittäminen ja tarvittaessa anteeksi pyytäminen. Jo ensimmäisten päivien kohtelulla on uudelle työntekijälle merkitystä, kuinka hänet otetaan vastaan ja millainen uuden työpaikan ilmapiiri on.

8.5.

Tälle työpäivälle olen sopinut kirjallisten töiden lisäksi kaksi asiakastapaamista.

Ensimmäisen asiakkaan kanssa otin käyttöön motivoivan, ratkaisukeskeisen haastattelun mallin (Ruutu & Putkisaari 2022, 205-206) ja kyselin asiakkaalta mistä hän unelmoi, mitä hän halua saavuttaa, mitä hyvää hän toivoo itselleen (voimauttava unelmointi)? Asiakas kertoi haaveilevansa ulkomaan matkasta Espanjaan tai Ranskaan. Pyysin häntä kertomaan lisää tuosta unelmasta (syvätoisto). Hän haluaisi tehdä matkan yhdessä aikuisen lapsensa kanssa ja nähdä myös maaseutujen elämää. Kysyin mikä hänen mainitsemistaan asioista on nyt kaikkein tärkeintä, ja mihin meidän kannattaa nyt keskittyä, jotta hän saa tavoitettaan eteenpäin (tavoitteen, työstön kohteen valitseminen)? Asiakas pohti vähän aikaa ja totesi, että ylipäänsä pääsee matkalle. Ja, että hänen täytyisi oppia säästämään matkakassaa. Kysyin mitä hyötyä hänelle on siitä, että saavuttaa mainitsemansa unelman (itsensä motivointi, motivaatiotarkistus)? Asiakas pohti, että saisi uusia elämyksiä yhdessä tyttärensä kanssa ja laajentaisi samalla maailmankuvaansa.

Kysyin mitä hyötyä tyttärenne on, että saavutat unelmasi (näkökulman laajentaminen)? Asiakas vastasi, että tytär saa hänen jakamattoman huomionsa matkan ajaksi ja he lähentyvät toisiaan. Tytär saa myös uusia kokemuksia ja elämyksiä. Kysyin asiakkaalta mikä hänen unelmasaan on tärkeää, ja mitä salaisia toiveitaan hän pääsee toteuttamaan tämän haaveen kautta ja mistä hänen syvimmistä arvoistaan se hänen mielestään kertoo (kytkentä toiminnan taustalla oleviin perimmäisiin arvoihin)? Asiakas vastasi, että yhdessä vietetty aika tyttären kanssa on tässä tärkein tavoite. Totesin, että todennäköisesti osa hänen tavoitteestaan jo toteutuu-kin ja kysyin mitä hän on jo tehnyt asian edistämiseksi? Asiakas kertoi, että tyttärtään pyrkii tapaamaan säännöllisesti kummankin aikataulujen puitteissa. Pyysin kertomaan lisää (syvätoisto) ja asiakas kertoi, että matkakassan säästämistä hän on jo pohtinut siitä näkökulmasta,

mistä muista menoistaan voisi tinkiä ja säästää rahan matkaa varten. (Ruutu & Putkisaari 2022, 206. (motivoivan haastattelun mallin osuus))

Toisella asiakastapaamisella kuljimme asiakkaan kanssa luonnossa olin ottanut mukaan Ymmärrä tunteitasi, terapeutitset tunnetaitokortit -korttipakan. Korttipakka on Hidasta elämää julkaisijan ja kortteja voi käyttää kahdella tapaa, ottaen kortteja satunnaisesti tai valiten tunteen nimen mukaan kortin tarkasteltavaksi. Asiakas halusi nostaa kaksi korttia satunnaisesti. Satunnaisesti valitessa kortteja voi tutkia tunnetta apukysymysten avulla. Onko tunne tuttu? Millaisista tilanteista? Miten tämä tunne tuntuu kehossa? Millaisia ajatuksia tunne herättää? Jos tunteella olisi jokin viesti, mikä se olisi?

Ensimmäinen kortti:

Syällisyys

Sisäinen kompassi tai itsensä vastuuttaminen kaiken maailman asioista

On olemassa syällisyyttä, joka toimii kuin sisäisenä kompassina viestien, että on tehnyt jotakin satuttavaa, rajoja rikkovaa tai loukkaavaa. Tällöin syällisyys voi parhaimmillaan viestiä tarpeesta pyytää anteeksi, tarpeesta korjata toimintaansa, ja se kutsuu ottamaan tarkemmin vastuuta valinnoistaan tulevaisuudessa. Sitten voi olla myös niin kutsuttua väärää syällisyyttä, joka on syällisyyttä asioista, joihin ei edes oikein voi vaikuttaa. Se on armottomuutta, joka tuntuu taakalta. On asioita, joista olemme vastuussa. On asioita, jotka ovat muiden vastuulla. Ja on asioita, jotka ovat kaikille mysteeri, elämän asioita. Jokainen ihminen tekee virheitä, suurempia ja pienempiä. Harjoitellaan hyväksymään tämäkin osa ihmisyyttä. Mikä on sinun vastuullasi ja mikä ei? (Hidasta elämää 2022)

Asiakas kertoi syällisyyden tunteen olevan tuttu hyvin usein hänen arjessaan. Hän koki sen liittyvän tilanteisiin, jolloin hänen pitäisi saada enemmän irti itsestään esimerkiksi jonkun asian hoitamisen suhteen, mutta hän ei jaksaa tai kykene siihen. Tunne tuntuu asiakkaan mielestä painon tunteena rintakehossa. Syällisyyden tunne herättää negatiivisia ajatuksia, koska koko tunne on negatiivinen. Asiakas pohti viimeistä kysymystä pitkään ja totesi, että syällisyyden tunteen viesti varmaankin on, että olet armoton itsellesi tai joinain päivinä, että et saa mitään aikaiseksi, riippuen ihan päivästä ja hetkestä.

Toinen kortti:

Väsymys

Kertoo liiasta mentaalista, emotionaalista tai fyysisestä taakasta

Väsymys voi olla mentaalista, emotionaalista tai fyysistä. Tutki hieman, mihin olet väsynyt. Joillekin meistä oman väsymyksen myöntäminen on tosi vaikeaa. Jotkut taas käyttävät väsymystä syynä itselleen ja toisille, miksi eivät lähde kohti elämän valintoja, jotka olisivat itselle todempia ja hyväksi. Itseään vastaan toimiminen väsyttää. On myös väsyttävää yrittää kantaa liikaa vastuuta ja on väsyttävää vaatia itseltään epärealistisia asioita. Kuuntele siis rehellisesti: Onko sinun hyvä hellittää jostain? Kannatko mukana jotakin ihannetta, joka ei ole inhimillisyyden kestävä? Tai toisaalta, oletko väsynyt siihen, että et kuuntele itseäsi? Mitä kaavaa voisit murtaa? Minkä pienen askeleen voisit ottaa itsesi hyväksi: NYT? (Hidasta elämää 2022)

Asiakas kertoi väsymyksen tunteenkin olevan hänelle hyvin tuttu lähes päivittäin tilanteista, joissa hän ei yksinkertaisesti pysty tekemään asioita ja jos yrittää tehdä niin ne epäonnistuvat, koska on liian väsynyt suorittaakseen niitä hyvin. Esimerkiksi väsyneenä siivoaminen on huono idea, koska työtä ei jaksakaan tehdä riittävän huolella. Asiakkaan mielestä väsymyksen tunne tuntuu kehossa kaikkien jäsenien painona, niin ettei jaksaisi kannatella edes omaa päätänsä. Väsymyksen tunne herättää ajatuksen siitä, että pitäisi saada vaan levätä juuri silloin. Väsymyksen tunteen viesti on asiakkaan mielestä, se että lepo on nyt todellakin tarpeen. Eri asia sitten kykeneekö lepäämään.

9.5.

Tämän työpäivän suunnitelmissa on tiimipalaveri, kaksi asiakastapaamista, yksi perhetyön tapaaminen ja kirjallisten raporttien työstämistä.

Ensimmäisellä asiakastapaamisella kävimme asiakkaan kanssa puutarhamyymälässä, josta hän osti orvokkeja. Käynti oli asiakkaalle virkistävä ja mielekäs ja hän sai mieluisaa puuhaa kotiin kukkien istuttamisen parissa. Asiakkaalla oli ollut viikonloppuna kuormittava lauantai. Siihen oli sisällynyt perhejuhlat, joissa hän ylikuormittui henkisesti, etenkin sosiaalisten paineiden vuoksi. Asiakkaalla oli mennyt koko sunnuntai levätessä ja toipuessa lauantain kuormituksesta. Keskustelin hänen kanssaan siitä, että on hienoa, kun hän on pystynyt lepäämään ja olemaan rauhallisesti itseään palautellen ja ennen kaikkea kuunnellut itseään. Hänellä on mielestään vaativa kumppani, joka on tällä hetkellä matkalla ja asiakas kokee hänen läsnä

ollessa lepäämisen vaikeaksi. Oli mukavaa, kun sai viedä asiakkaan hänelle mieluisaan paikkaan ja tukea hänen voimavarojaan hänelle mielekkäällä tekemisellä.

Yksilön jaksamisen ymmärtämisessä voidaan käyttää akkuvertausta. Voimme ajatella, että meillä jokaisella on oma tietty määrä virtaa omista akuissamme. Akkumme tarvitsee latausta ja välillä myös kulutusta, jotta voisimme hyvin. Tilapäiset huippukuormitukset keestetään hyvin, kun välillä saadaan rauhassa ladata akkujamme. Pidemmässä juoksussa akkumme ei kestä hyvin ja pilaantuu jos akkua kuormittavia asioita on enemmän kuin lataavia asioita. Akku, joka on päässyt huonoon kuntoon, on vaikea saada elpymään ja aina se ei edes onnistu lainkaan. Asiat, jotka kuluttavat akkua ovat moninaisia ja tilanteet ja vaiheet elämässä vaihtelevat. Monet positiivisetkin asiat voivat muuttua kuormittaviksi, jos tehtäviä ja vaatimuksia on liikaa elämässä. Yksilöllinen, juuri tähän elämäntilanteeseen sopiva tasapaino lataavien ja kuluttavien asioiden välillä on tärkeää. (Katainen ym. 2004, 92.)

Kielenkäyttömme paljastaa onko erilaiset asiat lataavia vai kuluttavia elämässämme. Asioista, jotka lataavat akkujamme puhumme asioina, joita on mukava tehdä ja joita odotamme. Ne tuottavat meille iloa ja koemme, että niitä haluaa ja kannattaa tehdä. Nämä asiat ovat meille voimanlähteitä. Jokaisella on omanlaisensa voimavarat ja jonkun muun mielestä sinun voimanlähteesi voi tuntua hassulta, mutta silti se on sinulle tärkeä. (Katainen ym. 2004, 92.)

Perhetapaamisella työparin kanssa annoimme perheen vanhemmille vanhemmuuden roolikartta -monisteen pohdittavaksi. Perheen isä tuli kotiin ja oli sitä mieltä, että siinä on valtaosan paljon asioita. Hän vaikutti ahdistuneelta sen suhteen pystyisikö hallitsemaan kaikkia niitä rooleja. Kerroimme heille, että kukaan ei pysty hallitsemaan kaikkia rooleja, vaan erilaisten esimerkkien avulla voi tunnistaa omia roolejaan vanhempana. Äiti pohti rooleja siltä kannalta, että isän kanssa he varmasti täydentävät toisiaan roolien suhteen. Esimerkiksi isä luki paljon lapsille ja äiti puolestaan koki olevansa lohduttaja, jolle perheen teini-ikäinen purkaa sydäntään.

10.5.

Tämän työpäivän suunnitelmissa on neljä asiakastapaamista.

Näistä neljästä tapaamisesta kaksi peruuntui.

Ensimmäisellä tapaamisella kävimme asiakkaan kanssa piknikillä rannalla. Minulla oli mukana Unelma -kortit. Unelma -kortit ovat Hidasta elämää -julkaisijan. Korttipakka sisältää 50 omiin unelmiin kannustavaa korttia, jotka nostattavat, kannustavat, kysyvät ja haastavat. Korteista saa tukea matkalla kohden pieniä tai suuria unelmia. Joka päivä voi nostaa pakasta yhden kortin. Nostimme asiakkaan kanssa kumpikin yhden kortin.

Asiakkaan kortti:

Sinun täytyy päättää tehdä muutos, joka vie sinua kohti unelmaasi. Jos jatkat elämääsi niin kuin ennenkin, saat sitä mitä olet saanut aina ennenkin. Pelkkä päätös auttaa sinua näkemään maailman ja sen mahdollisuudet eri tavoin. (Hidasta elämää 2022)

Asiakas totesi, että hänen korttinsa oli oikeassa. Jos hän ei tee mitään muutoksia elämänsä suhteen hän jatkaa vaan samalla vanhalla tavalla, ei mikään muutu paremmaksi. Hän toivoi lisää voimaa ja virtaa, jotta jaksaisi paremmin muutosprosesseissaan. Tällä hetkellä hän kokee jollain tapaa ajelehtivansa.

Oma korttini:

Päästä sisäinen voimasi vapaaksi tekemällä niitä asioita, joista nautit. Vaikka ensin vähän kerrallaan, ja katso kuinka sinä vahvistut vähän kerrallaan. Kun sinä vahvistut, myös luottamuksesi vahvistuu. (Hidasta elämää 2022)

Pohdin omaa korttiani ja mietin, että viime aikoina olen ollut aivan liian kiireinen tekemään niitä asioita mistä nautin. Nyt ne ovat olleet hyvin pieniä lepoetkiä kiireisen arjen keskellä. Välillä tuntuu, että vuorokaudessa ei ole riittävästi tunteja. Ehkäpä vapaa-aikani tulee lisääntymään tulevaisuudessa, kun opinnot päättyvät ja kesälomakin jo siintää näkyvissä. Mietin tuota luottamuksen lisääntymistä myös ja pohdin, että luottamuksen vahvistuminen mihin? Ehkä luottamusta siihen, että elämä kantaa, kun välillä saa tehdä niitä itselle tärkeitä palauttavia asioita?

Toinen asiakkaani oli alakouluikäinen lapsi, jonka kanssa minulla oli ensimmäinen tapaaminen. Hain lapsen kotoa ja hän lähtikin mukaani yllättävän hyvin, vaikka yleisesti hänellä oli paljon haastavia piirteitä käyttäytymisessään. Juttelin rennosti ja ajoimme autolla kahvilaan, josta ostimme jäätelöt. Yritin käyttää mahdollisimman paljon avoimia kysymyksiä. Lapsi vastaili melko lyhyesti, joten jouduin esittämään paljon tarkentavia kysymyksiä. Juteltavaa riitti kuitenkin.

Kävimme myös luontomaisemissa retkeilymajan läheisyydessä, jossa lapsi alkoi turhautuneen näköisenä potkiskella kiviä. Lopulta hän alkoi heitellä niitä järven suuntaan heittämällä kiven ilmaan ja potkaisemalla sen ilmasta. Torumisen sijaan keksin pyytää poikaa näyttämään kuinka pitkälle järven suuntaan hän saa kiven heitettyä. Kehuin poikaa hienoista heitoista ja turhautumisen tunteet tuntuivat hänellä menevän ohi, joten lopputapaaminen sujui hyvin.

Näen tilanteessa ratkaisukeskeisyyttä avointen kysymysten esittämisessä ja omassa suhtautumisessani. Ongelmapuheen sijaan näin kiven heittelyn mahdollisuutena ja osoitin sen lapsellekin. Jos olisin torunut poikaa tilanne olisi voinut edetä eri tavalla. Poika kertoi, ettei pidä opettajastaan, koska hän ”ragee” (raivoaa, komentaa) niin paljon luokalle. Ajattelin, etten ainakaan ole se aikuinen, joka ”ragee” vaan keksin asioihin positiivisemmat ratkaisut.

11.5.

Tämän työpäivän ohjelmassa on kaksi asiakastapaamista ja yksi perhetyön tapaaminen

Ensimmäisellä asiakastapaamisella menimme nuoren aikuisen kanssa lintutornille, jonne täytyi ensin parkkipaikalta kävellä metsäpolkua pitkin pari sataa metriä. Kuuntelimme luonnon ääniä ja keskustelimme hänen kuulumisiaan. Hänellä on voimakas sosiaalisten tilanteiden pelko ja oli ollut koko viikon kotona käymättä missään. Katselimme lintutornissa hetken lintujen touhuja järvellä ja sitten istuuduimme penkille ja vedin rentoutusharjoituksen, jonka jälkeen keskustelimme rentoutusharjoituksista. Kyselin ovatko ne tuttuja ja onko tehnyt ennen. Kokemusta niistä ei juurikaan ollut, joten vinkkasin, että esimerkiksi Youtubesta voi löytää erilaisia rentoutusharjoituksia, joita voi kuunnella. Rentoutusharjoituksia voi tehdä esimerkiksi, jos on ahdistunut olo.

Tämän rentoutusharjoitukseni tarkoitus oli maadoittaa paikkaan ja aikaan ja löytää rauha juuri siinä hetkessä. Luonnossa liikkuminen vaatii mielestäni pysähtymistä luonnon ihmeiden äärelle. Sulkemalla silmät ja kuuntelemalla lintujen ääniä tulee erilainen rauhoittava kokemusmaailma. Kannattaa rentouttaa myös hartiat ja tuntea jalat vasten maata sekä hengittää syvään. Luonnossa jos liikkuu liian nopeasti voi osa kokemuksesta jäädä vajaaksi.

Stressi yhdistetään elimistön tulehdustilaan ja kroonisiin sairauksiin. Stressistä elpyminen onkin elimistön kannalta tärkeää. Tutkimusten mukaan mieli toipuu parhaiten paikassa, jossa kielteiset ajatukset unohtuvat, ja jossa mieli pääsee lumoutumaan. Usein tällaisiksi elvyttäviksi mielipaikoiksi koetaan kauniit luontopaikat. Psykkistä hyvinvointia edistää myös fyysinen aktiivisuus. (Luontoon.fi 2023)

Luonto elvyttää mieltä kohottamalla mielialaa ja vähentämällä kielteisiä tunteita, kuten vihaa, turhautumista ja ahdistusta. Myös itsetunto paranee, sekä ongelmanratkaisu- ja keskittymiskyky myös kohenevat. Luonnon kautta myös psyykinen hyvinvointi ja elämänlaatu lisääntyvät. Luonnon elvyttävä vaikutus keholle puolestaan ilmenee verenpaineen ja sykkeen alenemisena. Myös stressihormoni kortisolien pitoisuus alenee. Esimerkiksi päänsärky ja muut fyysiset oireet voivat lievittyä sekä lihasjännitys alentua. Koettu terveys ja hyvinvointi paranevat luonnon vaikutuksesta. (Luontoon.fi 2023)

Toisella asiakastapaamisella asiakkaan kotona keskustelimme hänen psyykkisestä voinnistaan. Asiakas stressaantuu helposti esimerkiksi tulevista laskuista ja ajatukset alkavat helposti kiertää kehää. Kysyin häneltä mitä keinoja hän keksisi, jotta voisi rentoutua helpommin ja olla murehtimatta asioita liikaa etukäteen? Asiakas sanoi, että ehkä hän voisi vaikka nukkua päiväunet, kun asiat alkavat väsyttää. Keskustelimme, että se voisi olla hyvä idea, kunhan ei nuku illalla, ettei vaikuta huonontavasti yöuniin.

Neuvin rentoutusharjoitusten käyttöä myös tälle asiakkaalle ja ylipäänsä negatiivisten ajatuskierteiden katkaisua jollain positiivisella ja mielekkäällä tekemisellä, esimerkiksi musiikin kuuntelulla. Keskustelimme siitä, että murehtimalla etukäteen asioita sairastuttaa oman mielensä. Kaikille asioille emme voi aina mitään (esimerkiksi sairaalalasku) ja laskuasioita voi pohtia sitten kun ne ovat ajankohtaisia. Kerroin asiakkaalle, että voimme katsoa tilannetta yhdessä, kun lasku on tullut. Monesti laskuasioita voi järjestellä eriin tai asiakkaan tapauksessa voi olla mahdollista saada täydentävää toimeentulotukea. Asiakas lupasi yrittää olla murehtimatta etukäteen. Löysin alla olevia ohjeita negatiivisten ajatuskierteiden katkaisemiseen.

1. Pysäytä itsesi

Kun huomaat, että ajatukset alkavat pyöriä hyödytöntä, uuvuttavaa kehää, opettele pysäyttämään itsesi. Voit antaa aivoillesi napakan käskyn: Lopeta! Tästä ei ole mitään hyötyä. Tämä vie vain voimani ja keskittymiskykyäni.

2. Yliajattele positiivisesti

Mieti ja kirjoita paperille myönteisiä, rohkaisevia vahvistuslauseita, joita toistat itsellesi murheiden ja syytösten sijasta. Voit myös kirjoittaa paperille ikävät ajatukset ja miettiä jokaiselle niistä vaihtoehdoisen, rohkaisevan ja kannustavan ajatuksen, joka vie asioita ja elämäsi myönteiseen suuntaan.

3. Meditoi

Opettele mindfulness-, meditointi- tai rentoutumisharjoitus, jonka avulla opit olemaan ajattelematta mitään. Kun levottomat ajatukset valtaavat pääsi, tee rentoutusharjoitus, joka tyhjentää pääsi häiritsevistä ajatuksista.

4. Tee jotain, mikä vie ajatuksesi muualle

Laita luurit korville ja lähde lenkille. Mene ryhmäliikuntatunnille tai keskity lukemaan kirjaa. Keksi jotain pirstävää tekemistä, joka laittaa stopin murehtimiselle.

5. Opettele ongelmanratkaisua

Ongelmanratkaisuun on monia hyviä tekniikoita. Harjoittele ratkaisukeskeisyyttä. Miten olet aiemmin selvinnyt vastaavista tilanteista? Mikä on pahinta, mitä tässä tilanteessa voi tapahtua? Kuka voi auttaa sinua tässä ongelmassa? Mistä kiität itseäsi, kun ongelma on ratkennut? Mitä aiot tehdä seuraavan 24 tunnin aikana ongelman ratkaisemiseksi?

6. Katso isoa kuvaa

Yliajattelija keskittyy liian paljon pieniin yksityiskohtiin. Punastuminen palaverissa tai nolo virhe sähköpostiviestissä voi tuntua sietämättömältä mokalta. Tarkastele suurempaa kuvaa. Kuinka paljon yksi punastuminen vaikuttaa ammatilliseen arvostukseesi ja koko työuraasi? Kuinka paljon yhdellä kirjoitusvirheellä on merkitystä satojen viestien joukossa?

7. Kukaan ei ole täydellinen

Kaikki mokaavat joskus ja tekevät pahojakin virheitä, kukin omalla tavallaan. Taukoamattomat itsesyytökset eivät auta sinua millään tavalla. Mieti, mitä voit oppia tästä kokemuksesta. Miten tämä kasvattaa sinua kypsemmäksi ja vahvemmaksiksi? (Terve. fi 2016)

Perhetyön käynti oli tällä kertaa nopeampi. Siinä olennaisinta oli auttaa lapsia läksyjen teossa kuunnellen ja kannustaen. Neuvoihin matematiikan tehtävissä piirtämään monisteen toiselle puolel, jolloin laskeminen on helpompaa, kun hahmottaa asian paremmin kuvasta.

Tämän päivän työskentelyissä ratkaisukeskeinen ote näkyi selvästi erilaisten rentouttavien keinojen ohjaamisena ja tilaa jäi myös asiakkaille itselleen pohtia ratkaisuja asioihin.

12.5.

Työpäivän suunnitelmissa on kirjallisten töiden lisäksi kaksi asiakastapaamista.

Toinen asiakastapaaminen peruuntui.

Minulla oli tapaaminen alakouluikäisen pojan kanssa. Pojalla on uhmakkuushäiriö, joka kohdistuu pääasiassa muihin lapsiin. Hain lapsen kotoa mukaani. Hän lähti, mutta välillä huomasin hänessä vastentahtoisuutta. En ihmettele sitä, koska hän itse ei ole hakenut tukihenkilöä itselleen, vaan hänen äitinsä on sen hänelle halunnut järjestää. Löysin teoriaa aiheeseen liittyen.

Insoo (Jong & Insoo 2022, 198) kuvaa teoksessaan esimerkiksi niitä nuoria, jotka eivät itse ole hakeutuneet terapiaan. Todennäköisesti vasten tahtiaan palveluun ohjautuneet ihmiset eivät usko saavansa apua terapeutilta. Heillä voi olla huonoja kokemuksia aikaisemmista ammattiauttajista, jotka ovat saattaneet olla kuuntelematta heitä ja tyrkyttäneet omia näkemyksiään asiakkaan ongelmasta ja kuinka ne tulisi ratkoa. Sen sijaan asiakkaan kanssa ratkaisukeskeisestä näkökulmasta toimiessa voi asiakkaan kanssa alkaa prosessiin, jossa rakennetaan ratkaisuja. Silloin selvitetään, kuinka asiakas itse näkee tilanteensa, kuinka hän on joutunut palvelujen piiriin ja mitkä asiat ja ketkä ihmiset asiakkaalle ovat tärkeitä. Insoo on rakentanut ratkaisut sen ympärille, mitä asiakas haluaa ja kuinka asiakkaan omasta näkökulmasta tavoitteet voidaan saavuttaa. Kun asiakas ei ole lähtökohtaisesti halunnut mitään palvelulta, on hyvä edetä hitaasti ja valmistautua kuulemaan myös asiakkaan huonoja kokemuksia aiemmista palveluista.

Asiakkaan kanssa tutustuminen on vielä alussa. Olen ottanut sen asenteen, että etenemme pieni pala kerrallaan ensin tutustuen, jonka jälkeen varsinaisen tavoitteellisuuden voi vähitellen ottaa työskentelyyn mukaan. Nostan lapsen voimavaroja näkyviksi, muun muassa, kun kävimme pelaamassa frisbeegolfia, kehuin lapsen taitoja ja hienoja heittoja.

Lapsella on tavoitteena omien tunteiden käsittely ja hallinta, etenkin aggressiivisen käyttäytymisen osalta. Minulla on ajatuksena lapsen kanssa harjoittaa tunnetyöskentelyä, joka sisältää erilaisten tunteiden nimeämisen opettelua, jollain lapselle sopivalla keinolla, esimerkiksi lapsekkaasti kuvitetuilla tunnetyöskentelyyn soveltuvilla korteilla. Ajattelin myöhemmässä vaiheessa, kun työskentely on tavoitteellisempaa ottaa tavaksi lapsen kanssa juhlistaa hänen onnistumisiaan hänelle sopivimmalla tavalla, esimerkiksi viemällä syömään lempipaikkaan tai jonkin erityisen kivan tekemisen pariin, esimerkiksi johonkin lasten huvitukseen. Toki tässä tutustumisvaiheessa jo teemme häntä miellyttäviä asioita, jotta työskentely lähtee sujuvasti käyntiin ja lapsella olisi motivaatiota tapaamisiin. Löysin teoriaa tunnekorttien käyttöön, sekä opittujen taitojen palkitsemiseen.

Tunnekorteissa lasten laidasta laitaan heilahtelevia tunteita. Esimerkiksi välillä ollaan vihaisia, jonka jälkeen taas iloisia tai riehakkaita. Toisinaan ujostuttaa ja nolottaa, ja välillä koetaan ihastumisen tunteita. Tunnekorttien avulla voidaan tutustua erilaisiin tunteisiin, keskustella niistä sekä oppia tunnistamaan erilaisia tunteita. Korteilla voidaan leikkiä ja keksiä

erilaisia tarinoita. Myös ristiriitatilanteiden käsittelyä voidaan harjoittaa tunnekorttien avulla. On olemassa myös kaveritaitokortteja, joita voidaan käyttää tunnekorttien rinnalla. (Mieli 2022.)

Ratkaisukeskeiseen ajatteluun perustuvaa Muksuoppia on käytetty jo vuosikymmeniä lasten kanssa työskenneltäessä. Muksuopissa ongelmien sijaan keskitytään näkemään mahdollisuuksia uuden oppimiseen. Ongelmat ja haasteet käännetään taidoiksi, joita lapsi vielä harjoittelee. Askel kerrallaan harjoitellaan taitoa ja kun se on hallinnassa, yhdessä sovitulla tavalla juhlistetaan oppimista. (Savikuja & Puustjärvi 2022, 200-201.)

15.5.

Tässä vaiheessa päiväkirjaani aloitin tiivistelmän kokoamisen työyhteisöä varten. päiväkirjan viimeisten päivien merkinnät käsittelevät tätä prosessia.

Tänään kasasin tiivistelmään teoriaosuuksia. Tällä hetkellä kokonaisuus vaikuttaa sekavalta, mutta aion huomenna alkaa muotoilemaan tiivistelmää luettavaan muotoon ja pohtia mitä kaikkea aion siihen koota. Teemana on ratkaisu- ja voimavarakeskeinen työote, joten pohdinkin kuinka tuon selkeästi esille tärkeimmät teemaan liittyvät kokonaisuudet. Joudun ehkä jättämään pois omia pohdintojani ja keskittymään enemmän teoriaosioihin sekä ratkaisukeskeisten menetelmien käyttöön työssä. Vaarana on, että työni ollessa melko laaja, myös tiivistelmästä tulee pitkä.

Teoriaosioiden kokoaminen oli miellyttävää. Olen löytänyt paljon hyviä teoreettisia viitekehysjä ratkaisukeskeisyydestä ja aihe alkaa olla itselle jo hyvässä mielessä selkeämpi kokonaisuus.

16.5.

Tänään olen jatkanut tiivistelmän muotoilua. Aluksi olin laittanut kaikkien teemojen yhteenvedot lähes sellaisinaan tiivistelmään aiheen loppuosaan. Tulinkin toisiin ajatuksiin ja laitoin omia yhteenvedojen pohdintojani aihealueen ja teorian sekaan, eniten alkuun ja loppuun kussakin tiivistelmän aihealueessa. Olen otsikoinut myös erilaisia aiheita, jotta tiivistelmä olisi lukijalle selkeämpi. Aihealueiden yhteenvedoa ei ole siis enää otsikoitu.

17.5.

Tiivistelmä vaatii vielä selkiyttämistä ja hiomista. Olen tänään tehnyt vielä hiukan kriittisempää muokkausta ja tehnyt pienimuotoisen johdannon. Olen antanut ulkopuolisen muulla alalla toimivan ihmisen lukea tiivistelmän läpi. Tavoitteena, että aiheesta aiemmin tietämätönkin voisi saada siitä tietoa ymmärtäen lukemaansa. Hän koki ymmärtävänsä tekstiä, vaikka aihepiiri ei ollutkaan hänelle tuttu. Tiivistelmä on nyt valmis. Päätin laittaa sen työni loppuosaan

varsinaisen työn jatkoksi. Työyhteisölle kokoan sen vielä erilliseen tiedostoon, jonka voin jakaa heille sähköpostin liitteenä.

Yhteenveto osiosta Ratkaisu- ja voimavarakeskeisyys työssäni tällä hetkellä sekä tiivistelmän kokoaminen

Päiväkirjan viimeisellä jaksolla olen käsitellyt ratkaisu- ja voimavarakeskeistä teemaa eri näkökulmista. Annoin itselleni vapaammat kädet tarttua mihin vain työpäivän aikana ilmenneeseen ratkaisu- ja voimavarakeskeiseen teemaan.

Ratkaisu- ja voimavarakeskeinen työote näkyy toiminnassani tällä hetkellä paljon paremmin, kuin päiväkirjaprosessin alussa. Ratkaisukeskeisyyden perustekniikat ovat tulleet tutuiksi, esimerkiksi, avoimet ja muut ratkaisukeskeiset kysymykset, asteikkokysymykset, asiakkaan motivaation ja pystyvyysuskon tukeminen, asiakkaiden voimavarojen löytymisessä auttaminen, tunnetaidot, myönteiset poikkeamat asiakkaan tarinassa, myönteisen palautteen antaminen ym. Osaan myös hyödyntää materiaalia työskentelyssäni paljon aiempaa enemmän. Huomaan silti, että tämäkin on vielä vasta pintaraapaisu ratkaisu- ja voimavarakeskeisen työotteen käytöstä. Aion jatkossa lukea vielä lisää kirjallisuutta, koska aihe on erittäin mielenkiintoinen ja kehittyä lisää ratkaisu- ja voimavarakeskeisen työotteen hallinnassa.

Olen käyttänyt asiakkaiden kanssa erilaisia materiaaleja esimerkiksi korttityöskentelyä, joka on oma suosikkini materiaaleista. Olen nostanut asiakkaiden voimavaroja näkyviksi sekä tehnyt rentoutusharjoitusta asiakkaan kanssa luonnon ääniä kuunnellen aidossa luontoympäristössä. Työhyvinvointipäivä työtiimin kesken oli onnistunut. Hyvä työilmapiiri tukee omaa työssä jaksamista. Jokainen työntekijä voi itse vaikuttaa työilmapiiriin omalla käytöksellään. Työkavereiden kohtaamisessa on hyvillä tavoilla merkitystä, kuten tervehtiminen, kiittäminen, anteeksipyyttäminen jne.

Ehkä jakson hedelmällisimmät pohdinnat syntyivät siitä, että ymmärsin lapsiasiakkaani olevan palveluiden piirissä hyvin pitkälti vasten omaa tahtoaan. Lapsethan eivät useinkaan itse valitse saada palveluja itselleen, vaan monesti lapsen vanhempi tai joku muu aikuinen toimii heidän puolestapuhujanaan tai ohjaa palvelujen piiriin.

Suurimmat haasteet tapaamisissa onkin saada lapsi motivoitua tapaamisille. Lapsi on lähtenyt mukaani helposti, mutta esimerkiksi vähäinen keskittymiskyky tehdä samaa asiaa pidemmän aikaa on melko haastavaa työntekijänkin kannalta, koska samalle tapaamiselle pitäisi osata varautua useampaan tekemiseen, jotta saada lapsi viihtymään. Lapsen palauttaminen liian aikaisin kotiin ei tue tavoitetta, mutta olen ajatellut, että minun on kuunneltava lapsen tarpeita, jos hän väsyä ja haluaa kotiinsa jo aiemmin. Ikänsä puolesta hänet voi sinne aiemminkin viedä.

Niinpä olenkin keksinyt pelata hiukan aikaa lapsen kanssa, eli viedä hänet tapaamiselle hiukan kauemmas, jolloin lapsen kyllästyttyä tekemiseen menee matkaan vielä vähän aikaa. Autossa lapsen kanssa saa myös keskusteltua paremmin kuin vauhdikkaan toiminnan tiimellyksessä. Tärkeää on saada lapsi viihtymään, joten olemme myös hakeneet kaupasta pientä syömistä ja juomista johonkin tekemiseen siirryttäessä.

Kielteiseksi muuttunutta vuorovaikutusta pyritään muuttamaan myönteisempään suuntaan vanhemmuustaitojen ohjauksessa. Kun lapsi toimii hyväksyttävällä tavalla, ohjataan kiinnittämään erityistä huomiota silloin lämpimään ja myönteiseen palautteeseen. Kun lapsi turhautuu ja kiukuttelee, aikuisen suhtautuminen on rauhallista ja ymmärtävää. Häiritsevään käyttäytymiseen suhtaudutaan ennakoivasti ja johdonmukaisesti. (Terveyskirjasto 2023.)

Tuota samaa rauhallista suhtautumista harjoitan lapsen kanssa, jota vanhemmillekin ohjeistetaan Terveyskirjaston mukaan. Pysin antamaan heti positiivista palautetta, kun lapsi onnistuu jossakin. Häiritsevään käyttäytymiseen ohjataan suhtautumaan ennakoivasti ja johdonmukaisesti. Toistaiseksi en tunne vielä lasta hyvin ja minun on vaikeaa ennakoida hänen käytöstään. Olen huomannut lapsella lievää huonoa käytöstä esimerkiksi jatkuvaa negatiivista asennetta. Olen pyrkinyt jättämään huono käytöksen huomioimatta siihen pisteeseen, kun siitä ei ole minkäänlaista vaaraa tai lapsi ei ole suuresti hermostunut. Toki jos lapsen huono käytös lisääntyy, täytyy johdonmukaisesti pyrkiä ohjaamaan oikeille raiteille pysyen itse rauhallisen tyynenä.

Päiväkirjan viimeisinä päivinä kokosin tiivistelmää työyhteisön käyttöön. Tiivistelmän on tarkoitus johdattaa ratkaisu- ja voimavarakeskeiseen työskentelyotteeseen asiakastyössä teorioiden osalta sekä antaa myös käytännön vinkkejä, joita asiakastyössä voi hyödyntää. Se oli lopulta melko helppo koota.

5 Yhteenveto ja pohdinta

Päiväkirjan ensimmäisellä jaksolla tarkastelin mitä ratkaisu- ja voimavarakeskeisen työtteen elementtejä omasta työstäni jo löytyy. Huomasin käyttäväni paljon avoimia kysymyksiä, jotka kannustavat asiakasta jatkamaan kertomista sen sijaan, että hän vastaisi vain kyllä tai ei, jolloin keskustelu tyrehtyisi. Olen myös keskittynyt kuuntelemaan tarkkaavaisesti ja varmistanut asiakkaalta, että hän on kokenut tullessa kuulluksi. Työotteessani on näkynyt myös voimavarakeskeisyys niin, että olen asiakkaan kanssa keskustellessa pyrkinyt yhdessä löytämään hänen voimavarojaan ja pohtinut, kuinka hän voisi niitä hyödyntää. Uuden asiakkaan kanssa työskennellessä olen ensin kysynyt asiakkaalta hänen toiveitaan ja tavoitteitaan, mitä työskentelyllä haluaa tavoitella. Ratkaisu- ja voimavarakeskeiseen ohjaukseen olen löytänyt hyvin teoriaa kirjallisuudesta ja internetistä.

Päiväkirjan toisessa teemassa käsittelin LivingSkillsiä, joka digitaalinen motivointiväline. Tavoitteenani oli LivingSkillsin käyttöönotto mielenterveyskuntoutujien parissa työskennellessä ja pohtia kuinka työkalun käyttö tukee asiakasta. Teeman aikana opin paljon LivingSkillsistä ja koin siitä olevan suurta hyötyä asiakastyössä, koska se tuo esiin asiakkaiden voimavaroja ja taitopuutteita. Digityöväline on myös loistava keskustelun avaaja. LivingSkills on järjestelmänä ratkaisu- ja voimavarakeskeinen työväline. Asiakkaan tavoitteiden seuranta on sen avulla helppoa.

LivingSkillsin päätoimintaperiaate perustui ratkaisukeskeisyyden elementtiin, asteikkokysymysten käyttöön. Asiakas arvioi kunkin väittämän kohdalla missä numerossa asteikkoa hän itse on tällä hetkellä. Työntekijä laittaa oman arvionsa ja yhdessä mietitään mitä numeroa lähde-tään tavoittelemaan. Kartoituksesta tulee selkeästi ilmi asiakkaan taidot ja taitopuutteet. Asiakas ja työntekijä hyötyvät myös asiakkaan elämän eri osa-alueiden käsittelystä, jotka tu-levat järjestelmästä ilman, että työntekijän täytyisi muistaa kysyä jokaista asiaa erikseen. Kattavassa kyselyssä tulee asioita pohdittua laajemmin ja selkiytettyä tavoitteita, josta on asiakkaalle selkeää hyötyä. Tilaaja saa myös raportin, ja pystyy sen perusteella pohtimaan, kuinka paljon apua asiakas elämässään tarvitsee.

Ruutu & Putkisaari (2022, 151) kuvailevat, kuinka ongelmaksi koettua asiaa tai ydintavoitetta voidaan suhteuttaa asteikkokysymysten avulla. Asteikko voi olla numerot 1-10, joista ykkönen on huonoin tilanne ja kymmenen paras tilanne. Esimerkiksi missä numerossa asiakas on mie-lestään tällä hetkellä ja miten nykytilaan on päästy? Mikä on toimivaa tällä hetkellä? Kuinka asiakas on itse edesauttanut tilannetta tai mikä muu auttoi? Aiemmista onnistumisista voi myös kysyä, mikä on korkein numero, jossa hän on ollut tietyn asian suhteen ja mikä silloin oli eri tavalla, tekikö hän jotain toisin kuin nyt? Suurempaa numeroa voi pohtia, miltä asiat vai-kuttavat, kun on edistynyt korkeampaan numeroon. Mitä voit tehdä päästäksesi sinne? Kuinka se auttaa tilannetta ja miten se vaikuttaa sinuun? Sen jälkeen on hyvä pohtia millainen askel hyödyttää seuraavaksi ja mitä voit tehdä ja voit haluta luvata tehdä saavuttaaksesi sen? Mil-loin tarkastelemme tilannetta seuraavan kerran? Mitä siihen mennessä on sinun osaltasi tapah-tunut asian suhteen?

Löysin teoriaa asteikkokysymyksiä käyttööseen myös Cauffmanin (2021, 106-107) teoksesta, jossa hän kertoo turhautuneista asiakkaista, jotka ajattelivat, että ennen asiat ratkesivat hel-posti ja nyt kaikki menee pieleen. Näille asiakkaille riittää vaan paras mustavalkoisen ajatte-lumaailman mukaan. Asteikkokysymykset auttavat kuitenkin huomaamaan, että parhaan ja huonomman tilanteen välissä on monta numeroa eli toisin sanoen mustan ja valkoisen välistä löytyy monta harmaan sävyä.

LivingSkills-kartoituksen teko oli helppoa, koska ohjelma etenee omalla painollaan ja on sel-keä käyttää. Asiakkaani eivät olleet motivoituneita kirjautumaan sähköisesti järjestelmään,

joten täytimme kartoituksia työtietokoneeni kanssa. Asiakkaat olivat motivoituneita kuitenkin itse kartoituksen tekoon ja pitivät hyvänä asiana sitä, että kartoituksen pohjalta asioista tulee keskusteltua eri tavalla. Kartoitus on melko pitkä kuntoutusosion osalta ja tarvitsee useamman asiakastapaamisen, kunnes kartoitus on valmis. Jatkossa pidän tietoisesti taukoa esimerkiksi niin, että joka toisella tapaamiskerralla teemme asiakkaan kanssa kartoitusta, jotta asiakkaat jaksaisivat paremmin pysyä motivoituneina kartoituksen tekoon.

Omaa osaamistani kehitin myös perehtymällä kirjallisuudesta LivingSkills -kartoitusten mukana asiakastilanteita nouseviin teemoihin; pystyvyysusko, myönteisten poikkeamien etsiminen ja itsemyötätunto. Nämä kaikki ovat tärkeitä asioita asiakasta tukeksi. Myönteisten poikkeamien löytäminen asiakkaan kertomasta voi lisätä asiakkaan voimavaroja ja motivaatiota jatkamaan tavoitteen eteen työskentelyä. Myös itsemyötätunto on tärkeää, jotta ihminen ei olisi liian ankara itselleen. Pystyvyysuskosta kirjoitin päiväkirjani myöhemmässä osiossa lisää.

Ruudun & Putkisaaren (2022 109-110) mukaan vaikeissa elämäntilanteissa ja masentuneena ihminen näkee ympärillään vain huolia ja murheita ja siitä seuraa avuttomuuden tunnetta. On vaikeaa nähdä asioita laajemmin. Poikkeuskysymyksillä voidaan keskittymistä siirtää aiempiin onnistumisen kokemuksiin, jotka voivat auttaa tässä hetkessä pohtimaan, mitä ennen on tehnyt eri tavalla onnistuneen lopputuloksen saavuttamiseen. Ongelmien sijaan pohditaan mahdollisuuksia ja työntekijä on avainasemassa tarttuessaan näihin asiakkaan myönteisiin poikkeuksiin. Asiakas voi löytää positiivista energiaa tilanteeseensa, kun toiveikkuus ja kyvyt tulevat näkyviksi ja energia kanavoituu myönteisten muutosten aikaansaamiseen.

Itsemyötätunto on armollisuutta itseään kohtaan. Se on kykyä hyväksyä omia ajatuksia ja tekojaan. Itsemyötätuntoinen ihminen on ystävällinen itseään kohtaan ja samalla säilyttää vastuullisuuden myös muiden hyvinvoinnista. Nykyään suorituskeskeisyys ja sosiaalinen vertailu luovat paineita ja ahdistusta sekä alemmuuden tunteita. Itsemyötätuntoinen ihminen tunnistaa ja osaa nimetä vaikeita tunteita ja ymmärtää, että jokaisen elämään kuuluu joskus vaikeita hetkiä ja ahdistuksen tunteita. Kärsimystä lieventää myötätuntoinen sisäinen puhe, joka tähtää aidon ihmisyyden hyväksymiseen, eli ihminen on haavoittuvainen ja inhimillinen. Se tähtää myös aktiiviseen itsestä huolehtimiseen, positiiviseen tulevaisuusasenteeseen, omien rajojen vaalimiseen sekä itsellä toimivien ratkaisujen etsimiseen. (Ruutu & Putkisaari 2022, 154.)

Päiväkirjani kolmannessa teemassa käsittelin tunnetaitoja voimavarana. Pohdin teemaa omasta näkökulmastani, kuinka kohtaan asiakkaan tunnetaitoisesti. Pohdin myös asiakkaiden tunnetaitoja sekä tunnetaitojen suhdetta voimavaroihin. Teemaan sopivia teorioita etsin kirjallisuudesta.

Jakson aikana ymmärsin ratkaisu- ja voimavarakeskeisen työtteen sisältävän samat tunnereaktiot, joita muussakin asiakastyössä tulee. Keskeistä oli, että kehityin tarkkailemaan enemmän tiedostaen omia tunnereaktioitani. Pohdin myös enemmän syitä mistä ne johtuivat ja siirsin tunteita sopivasti sivuun, jotta negatiiviset tunteeni eivät välittyisi asiakkaalle. Keskiyin enemmän positiivisten asioiden huomaamiseen. Pohdin ja huomioin myös asiakkaiden välittämiä tunteita. Tärkeää on ymmärtää asiakkaiden tunteita, vaikka niihin ei itse menisikään mukaan.

Opin itsestäni sen, että erilaisia positiivisia ja negatiivisia tunteita liittyy asiakaskohtaamisiin, mutta sillä, kuinka ne siirretään sivuun ja kuinka itse asennoituu, on merkitystä. On tavallista työntekijänä kokea erilaisia tunteita, mutta tärkeää on kuitenkin oppia säätelemään niitä. Ammattilaisina joudumme suodattamaan omia tunteita, jotta ne eivät välittyisi sellaisinaan asiakkaille, etenkin jos ne ovat negatiivisia. Asiakkaalle luomme turvallisen ilmapiirin ja tilaa hänen tunteilleen. Omalla läsnäolollamme voimme rauhoittaa myös asiakkaan tunteita pysymällä itse rauhallisena tilanteissa. Työntekijä on rinnalla kulkija, jonka tehtävä on olla tukena asiakkaalleen. Hyvät tunnetaidot ovat työntekijän voimavara, kun hän osaa säädellä tunteitaan ja eläytyä asiakkaan asemaan ja ymmärtämään hänen tilannettaan. Kirjallisuudesta löysin hyvää tietoa teeman aihepiiriin liittyen Seppäsen (2022) ja Kallion (2017) teoksista.

Kallio (2017, 178) kuvaa teoksessaan hyvää vuorovaikutusta ja kohtaamista tanssiksi, jossa etsitään samaa rytmiä keinuen vuorovaikutuksen askelin vuoroin ohjaten ja mukailen kummankin osapuolen vauhti, rytmi ja tyyli huomioiden. Ihmissuhde on kahden kauppa, ei yksilösuoritus. Vuorovaikutuksen syntymisen aloitteet ja toisen peilaaminen ja kommunikaatiovirheiden korjaaminen tapahtuvat molemminpuolisesti.

Asiakassuhteessa tämä ei kuitenkaan mielestäni aina toteudu tasapuolisesti, eikä tarvitsekaan. Molemmat eivät jaa asioitaan tasapuolisesti, sillä asiakas on pääroolissa sekä hänen asiansa. Toki työntekijäkin voi jotain jakaa itsestään, mutta harkiten. Liikaa ei omia asioitaan kannata jakaa asiakkaan kanssa, jotta työntekijään nähden alisteisessa asemassa oleva asiakas ei kuormitu työntekijän henkilökohtaisista asioista, vaan kokee saavansa riittävästi apua ja tukea omista asioistaan.

Myös sanattomalla viestinnällä on merkitystä. Luemme toisiamme jatkuvasti sanattomien viestien kautta ja oivallamme merkityksellisiä asioita toisesta ihmisestä hyvin pienen vivahteen ja tuntemuksen avulla. Liikkeet, asennot, eleet, ilmeet, kosketukset, katse, tilankäyttö ja pukeutuminen ovat kaikki sanatonta viestintää. Ihmisillä on loputtoman paljon erilaisia ilmeiden variaatioita. Tutkimusten mukaan ihmisillä on kuitenkin kuusi universaalia ilmettä, jotka kulttuurista riippumatta ilmenevät samalla tavalla. Niitä ovat onnellisuus, surullisuus, pelko, viha, yllättyneisyys ja inho. (Seppänen 2022, 88.)

Päiväkirjan neljännessä osiossa käsittelin ratkaisu- ja voimavarakeskeisten tehtävien ja menetelmien käyttöä asiakastyössä. Tavoitteena oli ottaa käyttöön erilaisia materiaaleja liittyen ratkaisu- ja voimavarakeskeisiin menetelmiin. Tavoitteena oli etsiä näitä kirjallisuudesta ja internetistä. Tavoitteena oli käyttää kunkin asiakkaan tilanteeseen sopivaa menetelmää tai tehtävää, joka tukee asiakkaan tavoitteita tai hyvinvointia sekä perustella miksi tehtävä tukee kyseistä asiakasta.

Huomasin materiaalien käytön helpottavan vaikeidenkin asioiden puheeksi ottamista asiakkaiden kanssa, koska ajatus kumpuaa materiaalin kautta, ei pelkästään minun sanomanani ajatuksena. Käytin esimerkiksi erilaisia terapiatyöskentelyyn soveltuvia korttipakkoja, jotka ovatkin oma suosikkini. Kortit ovat täynnä hyviä ajatuksia ja kysymyksiä, kauniita ja helppo kuljettaa mukana. Kortit sopivat monille asiakkaille, kun valitsee kullekin soveltuvat. Esimerkiksi erityisherikälle on omat voimakortit. Käytin myös rentoutusharjoituksia ja itsetuntoa vahvistavia harjoituksia. Perheessä työskennellessämme käytimme Meidän perheen tähti -lomaketta, jonka jokainen perheenjäsen täytti. Se perustui asteikkokysymyksille, jotka mittasivat perheen yhdessä viettämää vapaa-aikaa eri osa-alueilla.

Jakson aikana olen oppinut etsimään erilaisia materiaaleja sekä testaamaan niitä asiakkaiden kanssa käytännössä. Olen saanut hyviä terapeutin työskentelytavan oppeja eri materiaaleista. Asiakkaat ovat oman elämänsä sekä tervehtymisprosessinsa aktiivisia toimijoita ja asettavat itse tavoitteita omalle hyvinvoinnilleen omista tarpeistaan käsin. Työntekijänä voin auttaa heitä löytämään omia voimavarojaan tässä heidän terveyttään edistävässä prosessissa. Itse pyrin näkemään työssäni myös kokonaiskuvan ja koen merkityksellisenä asiana ihmisten auttamisen heidän omilla muutosprosesseissaan. Oma jaksamistani tukee vapaus valita, kuinka työtäni toteutan. Ratkaisu- ja voimavarakeskeisessä työssäni se itselleni tarkoittaa esimerkiksi mieluisan materiaalin käyttöönotto suunnitteleamalla itse kunkin asiakkaan tilanteeseen sopivaksi.

Erilaisesta alan kirjallisuudesta ja myös internetistä löytyy paljon ratkaisu- ja voimavarakeskeiseen työskentelyyn sopivia harjoituksia, joita voi asiakastyössä hyödyntää. Vaikka sosionomi ei olekaan terapeutti, on työssä paljon terapeutin otteita ilmentyen psykososiaalisena tukityönä.

Räätälöin materiaalin aina kullekin asiakkaalle ja heidän tavoitteisiinsa sopivaksi. Esimerkiksi erityisherikälle, jonka itsetunto on alhainen, pyrin löytämään materiaaleja, jotka tukisivat hänen tavoitteitaan itsetunnon vahvistamisessa. Jotkut löytämäni harjoitukset tukevat kaikkia asiakkaita ja voin hyödyntää niitä myös itse. Esimerkiksi monet rentoutusharjoitukset sopivat kaikille. On hyvä käyttää tilannetajua, milloin materiaaleja on hyvä käyttää ja milloin vaikuttaa siltä, että asiakas ei halua niiden kanssa työskennellä. On myös varauduttava siihen, että asiakastyössä tapaamisen suunnitelmat voivat muuttua asiakkaasta tai muusta tekijästä

johtuen. Aina ei voi toteuttaa tarkkaan laadittuja suunnitelmia. Ne on kuitenkin hyvä pitää mielessä seuraavia tapaamisia ajatellen ja ottaa materiaali esiin sopivassa tilanteessa.

Päiväkirjan viides jakso käsitteli pystyvyyssuskon ja motivaation vahvistamista asiakastyössä. Tavoitteena asiakastapaamisilla oli pyrkiä huomaamaan ja huomioimaan asiakkaiden esiintuomia voimavaroja ja piilossa olevaa potentiaalia sekä niiden merkitystä asiakkaalle hänen muutosprosessissaan. Voimavaroissa piilee se energia, jota asiakkaat tarvitsevat positiiviseen muutokseen elämässään. Voimavarat ovat kaiken keskiössä.

Jakson aikana ammatillinen osaamiseni ratkaisu- ja voimavarakeskeisten menetelmien käyttämiseen ja teorian soveltamiseen omassa työssä kehittyi taas askeleen verran eteenpäin. Ammatillinen osaaminen tuntuu vahvistavan myös omaa minäpystyvyyttä työntekijänä. Työ on hyvin itseohjautuvaa, joten minäpystyvyyden tunne on tärkeää, jotta kykenee työskentelemään itsenäisesti. Työssä tarvitaan myös hyviä itsensä johtamisen taitoja ammatillisen osaamisen lisäksi.

Ratkaisukeskeisellä työotteella työskentelevä kuuntelee tarkkaan asiakkaan puheesta kohtia, joita ilmenee potentiaalia, vahvuuksia tai osaamista. Ihminen unohtaa usein omat voimavaransa ollessaan kriisissä. Työntekijänä on hyvä käyttää aikaa asiakkaan potentiaalille pysähtymiseen, jotta asiakas voisi voimaantua uudelleen omalle normaalitasolleen. Aiempien onnistumisten näkyväksi tekeminen ja asiakkaan rakkaisiin asioihin, tekemisiin ja harrastuksiin kytkeytyminen tukee tätä ajatusta. Myös asiakkaan sosiaalisen verkoston kautta on hyvä tarkastella tilannetta asiakkaan voimavaroja esiin nostettaessa. (Ruutu & Putkisaari 2022, 106.)

Yllä oleva teoria kuvaa hyvin sitä, kuinka asiakkaan pystyvyyssuskoa voi vahvistaa ratkaisukeskeisellä työotteella. Jakson aikana olen pyrkinyt poimimaan asiakkaiden kanssa käydyistä keskusteluista ilmenneitä voimavaroja. Monilla tuntuu olevan piilevää potentiaalia, jonka näkyväksi tekeminen on tärkeää, jotta asiakkaan minäpystyvyys vahvistuu.

Varsinaisia suuria haasteita jakson aikana ei ilmennyt. Välillä asiakkaat peruvat tapaamisia syystä tai toisesta, joka on asia, johon ei itse voi vaikuttaa. Välillä oma väsymys opinnäytetyöprosessissa nosti päätään ja kirjoittaminen tuntui vaikealta. Työpäivät sujuivat hyvin ja työ on ollut aina antoisaa, mutta voimavarojen löytäminen kirjoittamiseen oli jo hiukan haasteellisempaa. Huomasin opinnäytetyöstäni tulevan todella pitkän, mutta tiivistäminen ei ollut enää hyvä idea tässä vaiheessa. Ohjauskeskustelu opettajan kanssa antoi näkökulmaa ja siten voimavaroja kirjoitusprosessin loppuosiolle.

Asiakkaiden ohjaamisen suhteen koin onnistumisen tunteita tällä jaksolla saadessani heidän voimavarojaan näkyviksi ja päästyäni sellaisiin keskusteluihin, joissa sain antaa asiakkaille positiivista palautetta, ja sitä kautta vahvistaa heidän minäpystyvyyttään ja resilienssikykyään.

Omaa resilienssikykyään voi kasvattaa koko elämän ajan. Vuorovaikutus ja yhteisölliset kohtaamiset voivat vahvistaa resilienssikykyä. Siihen liittyvät toiveikkuus, sinnikkyys, oppijan asenne, kokemukset merkityksellisyydestä, kyky katsoa asioita monista eri perspektiiveistä ja kyky erottaa omat uskomukset faktoista. Oman toimijuuden säilyttäminen tilanteissa, jotka uhkaavat omaa mielen hyvinvointia ovat resilienssin kokemuksen ydintä. (Ruutu & Putkisaari 2022, 116.)

Allekirjoitan teoriasta tuon suhtautumisen haasteisiin oppijan asenteella. Myös asioiden tarkastelu eri näkökulmista auttaa ymmärtämään haastavissa tilanteissa esimerkiksi eri henkilöiden näkemykset ja kokemukset tilanteesta. Haastavissa tilanteissa onkin hyvä pohtia asioita erilaisia näkökulmia vaihdellen. Itselläni myös peruspositiivinen suhtautuminen elämään ja asioihin sekä tietynlainen sinnikkyys on auttanut eteenpäin monissa tilanteissa. Koenkin, että itselläni on melko hyvä resilienssikyky, vaikka olen elämässäni kohdannut myös haastavia tilanteita.

Päiväkirjani viimeinen osio oli ratkaisu- ja voimavarakeskeisyys työssäni tällä hetkellä sekä tiivistelmän kokoaminen. Päiväkirjan viimeisellä jaksolla olen käsitellyt ratkaisu- ja voimavarakeskeistä teemaa eri näkökulmista. Annoin itselleni vapaammat kädet tarttua mihin vain työpäivän aikana ilmenneeseen ratkaisu- ja voimavarakeskeiseen teemaan. Tavoitteena oli suunnata ajatukset ratkaisu- ja voimavarakeskeisten menetelmien näkymiseen tämän hetken työssäni, kun olen harjoitellut sen käyttöönottoa omassa asiakastyössäni helmikuusta toukokuulle. Päiväkirjaraportointien tavoitteena oli tuoda näkyväksi ratkaisu- ja voimavarakeskeisyyttä omassa työssäni eri tavoin ja pohtia sitä vapaasti eri näkökulmista. Annoin itselleni mahdollisuuden tarttua mihin vaan päivän aikana ilmenneisiin havaintoihin teemaan liittyen. Viimeisille päiville prosessiin tuli mukaan tiivistelmän kokoamista työstäni työyhteisöä ajatellen.

Käytin asiakkaiden kanssa erilaisia materiaaleja esimerkiksi korttityöskentelyä, joka on oma suosikkini materiaaleista. Olen nostanut asiakkaiden voimavaroja näkyviksi sekä tehnyt rentoutusharjoitusta asiakkaan kanssa luonnon ääniä kuunnellen aidossa luontoympäristössä. Työhyvinvointipäivä työtiimin kesken oli onnistunut. Hyvä työilmapiiri tukee omaa työssä jaksamista. Jokainen työntekijä voi itse vaikuttaa työilmapiiriin omalla käytöksellään. Työkavereiden kohtaamisessa on hyvillä tavoilla merkitystä, kuten tervehtiminen, kiittäminen, anteeksi-pyyttäminen jne.

Ehkä jakson hedelmällisimmät pohdinnat syntyivät siitä, että ymmärsin lapsiasiakkaani olevan palveluiden piirissä hyvin pitkälti vasten omaa tahtoaan. Lapsethan eivät useinkaan itse valitse saada palveluja itselleen, vaan monesti lapsen vanhempi tai joku muu aikuinen toimii heidän puolestapuhujanaan tai ohjaa palvelujen piiriin. Suurimmat haasteet tapaamisissa olikin saada lapsi motivoitua tapaamisille. Annoin lapselle paljon positiivista palautetta hänen onnistumisistaan ja suhtauduin itse rauhallisesti hänen tunnetiloihinsa.

Kielteiseksi muuttanutta vuorovaikutusta pyritään muuttamaan myönteisempään suuntaan vanhemmuustaitojen ohjauksessa. Kun lapsi toimii hyväksyttävällä tavalla, ohjataan kiinnittämään erityistä huomiota silloin lämpimään ja myönteiseen palautteeseen. Kun lapsi turhautuu ja kiukuttelee, aikuisen suhtautuminen on rauhallista ja ymmärtävää. Häiritsevään käyttäytymiseen suhtaudutaan ennakoivasti ja johdonmukaisesti. (Terveyskirjasto 2023.)

Päiväkirjan viimeisinä päivinä kokosin tiivistelmää työyhteisön käyttöön. Tiivistelmän on tarkoitus olla opas, joka johdattaa ratkaisu- ja voimavarakeskeiseen työskentelyotteeseen asiakastyössä teorioiden osalta sekä antaa myös käytännön vinkkejä, joita asiakastyössä voi hyödyntää.

Koen ehdottomasti kehittyneeni valtavasti ratkaisu- ja voimavarakeskeisten menetelmien käyttöön asiakastyössä verraten aloitustilanteeseen helmikuussa. Ja viimeisen jakson aikana sain vielä tuoda ratkaisukeskeisyyttä eri tavoin työskentelyyn mukaan ja tiivistelmän kokoamisenkin onnistui. Tiivistelmästä oli tulla liian suuri, joten sitä jouduin rajaamaan. Koen silti, että siitä tuli pitkä. Keskityin tiivistelmässä enemmän teoriaosuuksiin. Omaa pohdintaa sain mahtumaan myös jonkin verran mukaan. Tärkeänä pidin erilaisten materiaalien käytön tuomista esiin tiivistelmässä. Koen, että niistä työntekijä voi saada konkreettisia vinkkejä hyödyttämään omaa työskentelyään asiakkaiden kanssa. Teoriat pyrkivät kuvaamaan ratkaisu- ja voimavarakeskeisen työskentelyotteen ydintä. Työntekijän oppaaksi kootun tiivistelmän koan vielä erilliseksi tiedostoksi, jonka jaan työyhteisölle.

Opinnäytetyöni tavoitteena oli perehtyä tiedollisesti ratkaisu- ja voimavarakeskeisiin menetelmiin, sekä oppia soveltamaan tietoa työssäni. Halusin tuoda ratkaisukeskeisyyttä tietoisemmin mukaan työskentelyyni ja kuvata ammatillista kasvua tässä prosessissa. Halusin pohtia, millaisia vaikutuksia ratkaisukeskeisen työmenetelmän käytöllä on asiakkaaseen. Löydätkö ratkaisukeskeisyydestä lähestymismuotoja niiden asiakkaiden kanssa, joiden kanssa työskentely on haastavampaa?

Kokonaisuudessaan tämä tavoite on toteutunut omasta mielestäni todella hyvin. Osaamiseni ratkaisu- ja voimavarakeskeisten menetelmien käyttöön on kehittynyt huomasti ja olen onnistunut suunnitellustikin ottamaan ratkaisu- ja voimavarakeskeiset teoriat mukaan yhdistyen käytännön toimintaani. Teoriaa aihepiiristä on ollut paljon saatavilla niin kirjallisuudessa kuin internetissäkin. Asiakkaille työntekijän ratkaisukeskeisestä työtoteesta on paljon hyötyä jo voimavarojen löytymisen auttamisessa. Tulevaisuuden suuntautunut työskentely tukee menestyksen epäonnistumisten taakse jättämistä ja ohjaa näkemään tulevaisuudessa mahdollisuuksia. Työntekijän asenne on kannustava ja myönteisistä poikkeuksista löydetään voimavaroja onnistua tavoitteisiin pääsemiseen jatkossakin. Parasta on, että voimavarat ovat jo asiakkaassa itsessään. Tarvitaan vain apua niiden käyttöön ottamiseen.

Cauffman (2021, 20) teoksessaan näkee ratkaisukeskeisyyden valmentamisen näkökulmasta. Hän kuvaa valmennettavan voimavaroja polttoaineeksi muutoksen moottorissa. Valmentaja auttaa valmennettavaa löytämään omat voimavaransa ja mikä tahansa lähde voi toimia voimavarana, kun valmennettava löytää tavan hyödyntää sitä edetäkseen elämässään. Mitä enemmän polttoainetta on, sen parempi.

Olen alkanut itse myös nähdä ratkaisu- ja voimavarakeskeisen työtteen ikään kuin valmentamisen näkökulmasta ja asiakkaan valmennettavana. Kuitenkin roolini on rinnalla kulkija asiakkaan arjessa, joten vältän ylhäältä ohjailevan valmentajan asennetta, vaikka valmentamiseksi tämän työn koenkin.

Myös haastavampien asiakkaiden kanssa työskentelyyn koen ratkaisu- ja voimavarakeskeisen asenteen toimivan hyvin. Mainittakoon esimerkkinä asiakkaan voimavarojen nostamisen esiin keskusteluissa ja materiaalien käyttö, esimerkiksi korttityöskentely, jossa puheenaiheet nousivat korteista, jolloin vaikeidenkin asioiden puheeksi ottaminen on helpompaa.

Opinnäytetyöni tavoitteena oli tukea ratkaisu- ja voimavarakeskeisten menetelmien yhteiskehittämistä työyhteisössäni. Millaisia keskusteluja siitä herää? Millaisia ideoita saan muilta ratkaisukeskeisyyden käyttöön liittyen?

Tämä tavoite toteutui opinnäytetyöprosessissani heikommin. Työ on hyvin itsenäistä ja itseohjautuvaa ja olemme toimistolla yhtä aikaa oikeastaan vain kerran viikossa tiimin ajan. Kerran kuussa on työnohjaus ja työhyvinvointipäivä pari kertaa vuodessa. Muuna aikana kohtaamisemme toimistolla on satunnaista ja yleensä siellä työskennellään silloin omien asiakkaiden kanssa. Työtä toki suunnitellaan välillä työparin kanssa. Näin jälkikäteen ajatellen olisin voinut enempi ottaa aihepiiriä puheeksi tai vinkata ratkaisu- ja voimavarakeskeisiä materiaaleja enemmänkin. Osa tuntuukin käyttävän niitä työssään. Alkuvuonna vein näytille tilaamiani aiheeseen liittyviä kirjoja ja joistain materiaaleista olemme myös keskustelleet ohimennen työkavereiden kanssa, mutta niitä en ole liittänyt päiväkirjaraportointiini. Myös terapiatyöskentelyyn soveltuvia kortteja olen lainannut työkaverille.

Opinnäytetyöni tavoitteena oli myös tuottaa pieni konkreettinen opas työntekijälle työyksiköömme ratkaisukeskeisten menetelmien käyttöönottoon omassa työssä. Sen oli tarkoitus olla tiivistelmä omien kokemusteni pohjalta.

Tämä tavoitteeni toteutui työni viimeisellä osiolla, kun kokosin tiivistelmän työyhteisölle päiväkirjatyöskentelyni pohjalta. Tiivistelmään valikoitui paljon keräämääni teoriaa päiväkirjaosiosta. Jonkun verran olen liittänyt mukaan omia pohdintojani. Tärkeimpänä asiana koin tuoda ratkaisu- ja voimavarakeskeisyyden ydinteoriat, jotta aihepiiri hahmottuu kokonaisvaltaisesti. Pidän tärkeänä myös erilaisten ratkaisu- ja voimavarakeskeisten harjoitusten esiin tuomisen, jotta työntekijä voi saada myös käytännön esimerkkejä, kuinka ratkaisu- ja

voimavarakeskeisiä menetelmiä voi asiakastyössä toteuttaa. Toivon tiivistelmästä olevan hyötyä työkavereilleni, ainakin niille, joille ratkaisukeskeisyys ei ole vielä niin tuttu asia.

Päiväkirjamuotoisen opinnäytetyön kirjoittaminen oli kokonaisuudessaan varsin opettavainen, mutta myös työläs prosessi. Parhaat opit tulivat omaan ratkaisu- ja voimavaralähtöiseen työskentelyyn, johon on tullut aiempaa osaamiseen verraten paljon syvyyttä. Päiväkirjaan asioita on ollut pakko reflektoida, joka välillä tuntui puuduttavalta prosessilta, mutta joka on opettanut myös sillä tavoin, että omia merkintöjään voi palata lukemaan ja muistaa asiakaskohtaamiset paremmin. Asiakkaiden kanssa työskentely on ollut prosessin ajan jäsennellympää, joka on onneksi toiminut hyvin ja olen onnistunut opinnäytetyötäni varten pohtimaan tapauksilla niitä näkökulmia, joita olin tavoitteeksi asettanut.

Nyt ja tulevaisuudessa minun on helpompi työskennellä ratkaisu- ja voimavarakeskeisesti asiakkaiden kanssa ja koen, etten parempaa aihetta olisi voinut valita opinnäytetyön aiheeksi. Jatkossa käytän ratkaisu- ja voimavarakeskeisiä menetelmiä ja materiaaleja entistä innokkaammin asiakkaille räätälöiden juuri tiettyihin vaiheisiin.

Päiväkirjamuotoinen opinnäytetyöni oli toteutettu autoetnografisena tutkimuksena. Tutkimukseen ei tarvittu tutkimuslupaa, sillä kirjoitin siten, että yksittäinen ihminen ei ole tekstistä tunnistettavissa. Tämä tukee tutkimuseettistä toimintatapaa ja säilyttää asiakkaan ja muiden työssä esiintyvien ihmisten tietosuojan.

Autoetnografisessa tutkimuksessa suurin aineisto koostuu omiin kokemuksiin pohjautuvista muistiinpanoista. Autoetnografisessa tutkimuksessa tutkija laittaa itsensä alttiiksi tutkijana ja ihmisenä itsereflektion kautta. Tutkimuskäytännöt ovat perusteltuja ja läpinäkyviä sekä aihevalinnat täytyy perustella huolella. Tutkimuskriteerit ovat samat kuin muissakin tutkimusmuodoissa. Tutkimusaihe on informoitu myös teoreettisesti ja tutkimuskysymykset ovat selkeitä, jotta aihealue rajataan tarkkaan, jolloin tutkimus on selkeää, eikä satunnaisten muistiinpanojen varassa oleva tuotos. Tutkija asettaa oman elämänsä arvosteltavaksi ja hänen on mahdollista käsitellä aiheita, joita olisi muuten hankalampi tuoda esiin. Itsensä voi laittaa arvosteltavaksi ja kirjoittaa avoimesti, jopa ironisesti itsestään, mutta on huomioitavaa, kuinka tutkimuksessa kirjoittaa muista ihmisistä, jotta kirjoittamisessa toteutuu tutkimusetiikka. (Kallinen, T. & Kinnunen, T. 2023.)

Alla työelämän palaute opinnäytetyöstäni:

Hieno työ, olet tehnyt suuren homman tämän kanssa. Työ on minusta johdonmukainen ja kuvaukset työpäivistä monipuolisia ja erilaisia. Työssä on tosi hyvää pohdintaa ja prosessin omaisuutta! Ja olet käyttänyt asiakastapaamisilla monipuolisesti ratkaisu- ja voimavarakeskeisiä menetelmiä.

Myös oma ammatillinen kasvu ja kehityksesi näkyy kivasti työssäsi. Ilman muuta otetaan tuo työkirjaisuus käyttöön, se oli hyvä! Ja tähän voisi enemmänkin käyttää esimerkiksi jonkun tiimin jos haluat? Teoriaa oli mukavasti työssäsi ja lähdeviitteitä monipuolisesti. (Arola, Poutapolku)

Alla oleva teoria kuvaa hyvin ratkaisukeskeisyyttä siitä näkökulmasta, että ratkaisukeskeisyys ei etsi syyllisiä ongelmiin, vaan etsii sen sijaan ratkaisuja.

Hyvää lopputulosta ei inhimillisessä elämässä edistä syiden etsiminen vaan johtaa pikemminkin syyttelyyn ja syiden etsimiseen ratkaisujen sijaan. Lineaarinen syy-seuraus-malli ei toimi ratkaisukeskeisyydessä. Ammatilaisen suhtautuminen asiakkaan tilanteeseen myönteisellä uteliaisuudella ja herkällä korvalla vahvuuksien ja pientenkin onnistumisten kuulemisen kautta on ratkaisukeskeisyyttä. Ei-tietäminen ja läsnäolo ovat tärkeitä, jolloin työntekijä ajattelee, ettei tiedä asiakkaan kokemuksen tai asian merkitystä. Se ei tarkoita asiakkaan kokemuksen väheksymistä tai hänen asioidensa sivuuttamista, vaan hänet nähdään vahvuksiensa ja voimavarojensa sekä selviytymisensä näkökulmasta. Asiakkaasta itsestään lähtevät ratkaisut, joihin hän on valmis sitoutumaan, voidaan löytää aidon kiinnostuneen ja ennakkoluulottoman työntekijän avulla yhdessä tarkastellessa. (Savikuja & Puustjärvi 2022, 200.)

Lopuksi Hidasta Elämää -julkaisijan Unelma-kortti:

Unelmien toteuttaminen ja unelmia kohti kulkeminen on rohkeutta. Se on rohkeutta olla se, kuka tunnet olevasi. Se on rohkeutta tehdä sitä, mikä tuntuu sinusta hyvältä. ja se on rohkeutta kohdata ne pelot, jotka ovat aikaisemmin pidätelleet sinua. Ole rohkea ja maailma on sinun! (Hidasta elämää 2022)

Lähteet

Painetut

Bowellan, S. 2022. Helpotusta erityisherkan elämään. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava

Cauffman, L. 2021. Ratkaisukeskeinen coaching. Opas myönteiseen muutokseen. Keuruu: Otavan kirjapaino

De Jong, P. & Berg I. 2013. Ratkaisukeskeisen terapian oppikirja. Järvenpää: Lyhytterapiainstituutti Oy

Dolan, Y. 2017. Pieni askel. Tie hyvään elämään traumaattisen kokemuksen jälkeen. Porvoo: Bookwell Oy

Ihanus, J. 2022. Terapeuttinen kirjoittaminen. Helsinki: Basam Books Oy

Kallio, M. 2017. Inhimillisiä kohtaamisia. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö

Kallio, M. 2022. Tunne hyvä suhde. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö

Katainen, A., Lipponen, K. & Litovaara, A. 2004. Voimavarat käyttöön. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy

Mattila, A. 2020. Ratkaisu: Ajattele toisin. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö

Ruutu, S. & Putkisaari, H. (toim.) 2022. Toipumisorientaatio ja ratkaisukeskeisyys lyhytpsykoterapiassa. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim

Ratner, H. & Yusuf, D. 2015. Lasten ja nuorten ratkaisukeskeinen ohjaus ja neuvonta. Helsinki: Lyhytterapiainstituutti

Satri, J. 2019. Herkkyys voimavaraksi. Tietoa erityisherkillä ja heitä kohtaaville. Helsinki: Viisas elämä Oy

Savikuja T. & Puustjärvi A. 2022. Nepsyopas. Tukea neuropsykiatriin haasteisiin. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy

Seppänen, M. 2022. Tunnetaidot voimavarana. Opas sosiaali- ja terveysalalle. Viro: PS-kustannus

Tamski, E. & Huotari, A. 2020. Tammenterhon tarinoita. Neuropsykiatrisen valmentajan työkirja. Mikkeli: Mikkelin kopiopiste Ky

Vuorinen, E. 2015. Voimavara ja ratkaisukeskeisen auttamisen opettaminen ammattikorkeakoulussa ja opistossa. Helsinki: Books on Demand

Sähköiset

Duodecim Käypä hoito 2021. Motivoiva haastattelu ja ratkaisukeskeinen työskentelytapa. Viitattu 16.2.2023. <https://www.kaypahoito.fi/nix02726>

Kallinen, Timo & Kinnunen, Taina. 2023. Etnografia. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 4.6.2023. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/>

Kodin kuvalehti 2018. Sisarusten ei tarvitse saada kaikkea tasapuolisesti. Psykologi: -Tärkeämpää on huomata heidän erilaiset tarpeensa. Viitattu 2.5.2023. <https://www.kodinkuvalehti.fi/artikkeli/voi-hyvin/perhe/sisarusten-ei-tarvitse-saada-kaikkea-tasapuolisesti-psykologi-tarkeempaa>

LivingSkills 2023. LivingSkills Recovery -toimintamalli pohjautuu tutkitusti vaikuttaviin menetelmiin. Viitattu 27.1.2023. <https://www.livingskills.fi/ls-recovery/>

Luontoon.fi 2023. Luonto auttaa palautumaan stressistä. Viitattu 11.5.2023. <https://www.luontoon.fi/terveyttajahyvinvointialuonnosta/stressinhallinta>

Mielenterveystalo.fi 2022. Harjoitus. Eron automaattisista ajatuksista. Viitattu 11.4.2023. <https://www.mielenterveystalo.fi/sites/default/files/2022-03/Eron-automattisista-ajatuksista.pdf>

Mielenterveystalo.fi 2022. Harjoitus. Huolien todennäköisyys. Viitattu 11.4. 2023. https://www.mielenterveystalo.fi/sites/default/files/2022-10/Huolien-todennakoisyys_0.pdf

Mieli, Suomen mielenterveys Ry 2023. Rentoutuminen palauttaa voimia. Viitattu 4.4.2023. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/rentoutuminen-palauttaa-voimia/>

Mieli, suomen mielenterveys Ry 2022. Materiaalit. Viitattu 12.5.2023. <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/tunnekortit-varhaiskasvatukseen/>

Poutapolku Oy 2023. Viitattu 20.1.2022. <https://poutapolku.fi/>

Poutapolku Oy 2023. Avopalvelut, Kanta-Häme. Viitattu 20.1.2023. <https://poutapolku.fi/avopalvelut-kanta-hame/>

Suomen psykoanalyttinen yhdistys 2023. Katsekontaktin merkityksestä. Viitattu 3.5.2023. <https://psykoanalyysi.com/wp/katsekontaktin-merkityksesta-2/>

Terve.fi 2016. Oletko yliajattelijä? Viitattu 11.5.2023. <https://www.terve.fi/artikkelit/oletko-yliajattelijä>

Terveyskirjasto 2023. Lasten ja nuorten uhmakkuus- ja käytöshäiriöt. Viitattu 19.5.2023.
<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00382>

Työterveyslaitos 2023. Työpiste. Palaute on työelämän pienin suuri asia. Viitattu 2.5.2023.
<https://www.ttl.fi/tyopiste/palaute-on-tyoelaman-pienin-suuri-asia>

Julkaisemattomat

Hidasta elämää 2022. Marika Rosenborg: Erohehku -kortit

Hidasta elämää 2022. Suvi Bowellan: Herkän voimakortit

Hidasta elämää 2022. 5. painos. Sanna Wikström: Unelma -kortit

Hidasta elämää 2022. 7. painos. Sanna Wikström: Voimauttavat kysymykset -kortit

Hidasta elämää 2023. 3. painos. Eevi vuoristo: Ymmärrä itseäsi. Terapeuttiset itsetuntemus-kortit

Hidasta elämää 2021. 2. painos. Susanna Jussila: Sielun sopukoita -kirjoituskortit

Arola, K. Poutapolku Oy. 7.3.2023 LivingsSkills -koulutus tiimille

6 Tiivistelmä, opas työntekijälle ratkaisu- ja voimavarakeskeiseen työtteeseen

Kokosin tiivistelmän päiväkirjamuotoisesta opinnäytetyöstäni omaa työyhteisöäni varten. Oppaan tavoitteena on johdattaa ratkaisu- ja voimavarakeskeiseen työtteeseen teorian ja käytännössä toteutettavien vinkkien avulla. Koska kyseessä on tiivistelmä, on aihealueita käsitelty osin melko napakalla teoriapohjaisella otteella. Seasta löytyy jonkin verran myös omaa pohdintaani ja kokemuksia asiakastyön kentältä. Toivottavasti saat tiivistelmästä kokonaisnäkökulman ratkaisu- ja voimavarakeskeisestä työtteestä ja pystyt hyödyntämään ajatuksia tai harjoituksia omassa työssäsi asiakkaiden parissa. Kiitos, kun olet työkaverini!

6.1 Mitä ratkaisu- ja voimavarakeskeisyys on?

Amerikan keskilänneestä, Milwaukeeesta alkunsa saanut ratkaisukeskeinen työskentelytapa syntyi Insoo Kim Bergin ja hänen puolisonsa Steve de Shazerin vuonna 1977 perustaman Brief Family Therapy Center -nimisellä klinikalla. Insoo ja Shazer sekä heidän kokoamansa työryhmä kokeili erilaisia lyhytterapiamenetelmiä. Ratkaisukeskeisen lyhytterapian pohja oli valmis 1980-luvun puolivälissä, joka oli kokonaan uusi lähestymistapa. (Ratner & Yusuf 2015, 7.)

Ratkaisu- ja voimavarakeskeisyys nivoutuvat yhteen. Ratkaisukeskeisyudessa etsitään ihmisen omia voimavaroja ja ongelmapuhe käännetään tavoitteiksi. Menneistä onnistumisen hetkistä etsitään positiivisia voimavaroja nykyhetkeen. Epäonnistumisista mennään eteenpäin, eikä niitä jäädä vatvomaan. Ratkaisukeskeisyys on tulevaisuuteen suuntautunutta ja käytännönläheistä työskentelyä tavoitteiden saavuttamiseksi.

Ratkaisukeskeisyys nimensä mukaisesti pyrkii ratkaisujen löytymiseen tavoitteiden ja päämäärien kautta. Inhimillisen elämän kaikkiin ongelmiin ei aina löydy ratkaisua, mutta muutostoi-veita ja eteenpäin kannustavia tavoitteita voidaan saada aikaan näkökulmien vaihtamisella. Tulevaisuussuuntautuneisuus, toiveikkuuden ja voimavarojen etsimisen näkökulmasta ovat osa ratkaisukeskeistä ajattelua. Vaikeudet muutetaan tavoitteiksi ja suunnataan keskustelu, ajattelu ja työskentely toivottuun tavoitteeseen sekä siihen johtaviin edistysaskeliin, jotka johdattavat tavoitetta kohti. (Katainen, Lipponen & Litovaara 2004, 14-15.)

Ratkaisukeskeisessä työskentelyotteessa työntekijä auttaa asiakasta löytämään omat voimavaransa, jotta asiakas voisi työskennellä kohti omia tavoitteitaan. Tavoitteiden on hyvä olla realistisia ja käytännönläheisiä, sekä pienen askelin saavutettavissa olevia. Työntekijä ei tarjoa valmiita ratkaisuja, vaan kannustaa asiakasta löytämään itse ratkaisut luomalla asiakkaalle uskoa omiin mahdollisuuksiinsa. (Cauffman 2021, 14-17.)

Myös Ratnerin & Yusufin (2015, 7) mukaan ratkaisukeskeisessä työskentelyotteessa asiakkaita autetaan löytämään omat ratkaisunsa heidän haasteisiinsa. Myönteiseen muutokseen tähtäävässä menetelmässä asiakkaalta kysytään toiveita tulevaisuutensa suhteen ja kartoitetaan

heidän taitojaan ja vahvuuksiaan. Muutos rakennetaan niiden asioiden varaan, jotka asiakkaan elämässä jo toimivat hyvin.

Asiakkaalla on olemassa jo muutokseen tarvittavat voimavarat itsessään, sillä hän on elämässään ehtinyt jo kokea onnistumisen tunteita, vaikka ne olisivat olleet pieniäkin (Ratner & Yusuf 2015, 42). Mitä enemmän voimavaroja tunnustetaan ja nimetään, sitä paremmin ne tukevat asiakasta hänen muutosprosessissaan vapauttaen lisää energiaa kasvamiseen kohti muutostavoitetta. Siksi myös voimavarat, jotka eivät liity varsinaiseen tavoitteeseen on hyvä huomioida ja ottaa käyttöön. Voimavarojen tunnustaminen ja nimeäminen parantavat myös työntekijän ja asiakkaan välistä suhdetta. (Cauffman 2021, 94.)

Ratkaisukeskeisellä työotteella työskentelevä kuuntelee tarkkaan asiakkaan puheesta kohtia, joista ilmenee potentiaalia, vahvuuksia tai osaamista. Ihminen unohtaa usein omat voimavaransa ollessaan kriisissä. Työntekijänä on hyvä käyttää aikaa asiakkaan potentiaalini äärelle pysähtymiseen, jotta asiakas voisi voimaantua uudelleen omalle normaalitasolleen. Aiempien onnistumisten näkyväksi tekeminen ja asiakkaan rakkaisiin asioihin, tekemisiin ja harrastuksiin kytkeytyminen tukee tätä ajatusta. Myös asiakkaan sosiaalisen verkoston kautta on hyvä tarkastella tilannetta asiakkaan voimavaroja esiin nostettaessa. (Ruutu & Putkisaari 2022, 106.)

6.1.1 Tavoitteiden laatiminen

Ratkaisukeskeisen ohjauksen voi aloittaa selvittämällä, mitä asiakas itse toivoo yhteiseltä keskustelulta ja työskentelyprosessilta ammattilaisen kanssa. Ammattilaisen on hyvä kysyä, mikä on se muutos, jota asiakas toivoisi, ja mitä on se apu, jota hän tarvitsisi. Esimerkiksi: -Mitä toivoisit tältä tapaamiselta? -Mikä saisi sinut sanomaan, että tapaaminen tai keskustelu oli hyödyllinen? -Olet kertonut, että sinulla on ollut huonoja kokemuksia ammattilaisen kanssa työskentelystä. -Mikä tekisi tästä työskentelystä paremman kokemuksen? (Duodecim 2021.)

Asiakasta autetaan pohtimaan muutostoiveet tekemistä kuvaavaksi kieleksi ja toimintaa koskeviksi tavoitteiksi. Asiakas voi suoraan vaikuttaa vain omaan käyttäytymiseensä. Tavoitteet pysyvät realistisina, eivätkä jää abstrakteiksi. Esimerkiksi jos tavoitteena on päihitteettömänä pysyminen voi kysyä: -Miten jatkuvaa raittiutta tavoitteleva henkilö toimii? (Duodecim 2021.) Tässä on hyvää ratkaisukeskeistä ajattelua se, että asiakas itse pohtii omia tavoitteitaan ilman valmiita vastauksia.

Asiakkaan kanssa työskennellessä voi pohtia mikä hänen elämässään on jo hyvää ja toimivaa. Mitä hän esimerkiksi jo tekee raittiutensa eteen. Mikä sen selittää tai mahdollistaa, mitä muutoksia hän on jo tehnyt elämäntapoihinsa? Kuka tai mikä asiakasta auttaa ja tukee muutoksessa? Asiakasta kannustetaan jatkamaan ja lisäämään sitä mikä jo toimii ja on jo hyvin. Se on asiakkaalle helpoin askel kohti toivottua muutosta. Asiakkaalle on usein motivoivaa

myönteisyyden ja onnistumisen kautta aloittaminen ja jatkossa on hyvä kannustaa ja auttaa asiakasta löytämään itse ratkaisuja pulmatilanteissa ja asioissa, jotka muutosta hyvään suuntaan estävät. (Duodecim 2021.)

Työntekijän kysyminen, kuunteleminen ja kannustaminen on tärkeää ja kysymällä asiakas saadaan itse oivaltamaan, vaikka hän ei heti osaisi itsekään vastata kysymyksiin. Asiakkaalle kuitenkin tulee tunne, että hän hallitsee itse omaa elämäänsä ja päävastuu siitä on hänellä itsellään. (Duodecim 2021.)

6.1.2 Avoimet kysymykset ja refleктоiva kuuntelu

Ratkaisukeskeisessä asiakassuhteessa toimivaan vuorovaikutukseen kuuluu avoimet kysymykset, joilla saadaan asiakkaasta kerättyä arvokasta tietoa. Avoimilla kysymyksillä voidaan johdatella asiakkaan ajattelua tiettyyn suuntaan ja toimimaan itse luontaisesti omien tavoitteidensa suuntaan, kun työntekijä vain tietää mitä kysyä ja millä tavalla. Kysymysten tavoitteena on asiakkaan omien voimavarojen vahvistaminen. (Tamski & Huotari 2020, 16-17.)

Esimerkiksi miten, mikä, mistä tai millainen ovat hyviä avoimia kysymyksiä. Helposti menneisyyden analysointiin johtavaa miksi-kysymystä ei ratkaisukeskeisissä menetelmissä käytetä. (De Jong & Berg 2013, 33.)

Avoimia kysymyksiä ovat kysymykset, joihin asiakkaalla on mahdollisuus vastata ilman vastausoletusta. Asiakkaan näkökenttää kaventavat suljetut kysymykset toimivat faktojen selvittämisessä ja avoimet kysymykset tulkittaessa asiakkaan havaintoja, ajatuksia ja asenteita. Työntekijän kunnioittavasta asenteesta asiakasta kohtaan kertovat avoimet kysymykset, jotka myös vahvistavat asiakkaan itsemääräämisoikeutta. (De Jong & Berg 2013, 36.)

Avoimia kysymyksiä ovat esimerkiksi: -Mitä sinulle kuuluu? Ja kun asiakas kertoo kuulumisensa, tehdään tarkentavia kysymyksiä, kuten: -Miltä sinusta se tuntuu? Välillä on hyvä kysyä tarkentavasti, että: -Ymmärsinkö nyt oikein, että..., jolloin varmistaa, että on ymmärtänyt asiakkaan viestin oikein. Tällainen refleктоiva eli heijastava kuuntelu kuuluu myös motivoivan haastattelun menetelmiin, josta löysinkin alla olevaa teoriapohjaa.

Refleктоiva eli heijastava kuuntelu on tehokas keino viestittää asiakkaalle, että häntä todella kuunnellaan. Ammattilainen kokoaa keskeisimmän kuulemansa ja ymmärtämänsä yhteenvedoksi, jotka ovat osa heijastavaa kuuntelua. Asiakkaalla on samalla mahdollisuus vielä korjata kertomaansa, sekä täydentää sitä. Mitä myönteistä asiakas tulee sanoneeksi toiminnastaan tai itsestään? Kärsivällisyys odottaa asiakkaan itseään motivoivia lauseita ja vahvistaa tätä puuhetta on osa motivoivaa haastattelua. (Duodecim 2021.)

6.1.3 Myönteinen palaute

Myönteisestä palautteesta on aina hyötyä, eikä se mene koskaan hukkaan. Työntekijä on asiakkaalleen valmentajan roolissa ja osoittaa positiivisella palautteellaan arvostavansa asiakasta ja hänen onnistumisensa hetkiä. Etenkin kun myönteinen palaute kohdistetaan merkityksellisenä asiakkaan olemassa oleviin voimavaroihin, jotka liittyvät olennaisesti auttamaan häntä tavoitteensa saavuttamisessa, tuottaa kannustava palaute parhaan hyödyn vähemmällä vaivalla. Liiallinen, turha kehuminen puolestaan vähentää työntekijän uskottavuutta. (Cauffman 2021, 48-49.)

Tavoitteena myönteisen palautteen antamisessa on vahvistaa hyvin alkanutta kehitystä parempaan suuntaan ja motivoida jatkamaan suotuisaa kehitystä, luoda toivoa tulevasta, rohkaista uusien keinojen löytämiseen sekä omien kykyjen käyttämiseen. Vahvistavan palautteen on tarkoitus kannustaa uusien tapojen kokeilemiseen ja rohkaista ajattelemaan uudella tavalla. (Ruutu & Putkisaari 2022, 112.)

Asiakkaalle on hyvä antaa positiivista palautetta niistä voimavaroista, jotka ovat keskustelussa nousseet esiin. Palaute kannattaa antaa mahdollisimman suoraan, kehumalla esimerkiksi: hienoa, tosi hyvä, erinomaista jne. Ongelmien sokeuttama asiakas on monesti kadottanut yhteyden omiin voimavarioihinsa, jolloin myönteisen palautteen ja kehujen saaminen on tarpeellista. (Cauffman 2021, 95.)

6.1.4 Ihmekysymys

Ratner & Yusuf (2015, 42-43) kuvailevat teoksessaan ihmekysymyksen käyttöä. Ihmekysymyksellä tavoitellaan toivottua lopputulosta. Miten asiakas itse haluaisi asioiden olevan. Jos hän heräisi jonain aamuna ja kaikki hänen ongelmansa olisivat poistuneet. Miten asiat olisivat silloin? Mitä olisi tapahtunut, jotta tähän tavoiteltuun unelmatilaan olisi päästy? Asiakkaat voimaantuvat tekemään muutoksia elämässään, kun he itse kuvailevat tulevaisuutta ja miltä ihannetilanne näyttäisi. He pohtivat millaisia muutoksia heidän pitäisi tehdä päästäkseen tavoitteeseensa ja mitä he ovat jo tehneet.

Ihmekysymystä on syytä pohtia konkreettisesta näkökulmasta, jotta se olisi realistinen. Emme voi esimerkiksi pohtia millaista elämämme olisi lottovoiton jälkeen, sillä se on hyvin epärealistinen ajattelutapa. Joskus asiakas ei tiedä mitä hän haluaa. Ihmekysymys auttaa tässäkin tilanteessa selventämään tavoitetta. (Vuorinen 2015, 52-53.)

6.1.5 Asteikkokysymykset

Ongelmaksi koettua asiaa tai ydintavoitetta voidaan suhteuttaa asteikkokysymysten avulla. Asteikko voi olla numerot 1-10, joista ykkönen on huonoin tilanne ja kymmenen paras tilanne. Esimerkiksi missä numerossa asiakas on mielestään tällä hetkellä ja miten nykytilaan on

päästy? Mikä on toimivaa tällä hetkellä? Kuinka asiakas on itse edesauttanut tilannetta tai mikä muu auttoi? Aiemmista onnistumisista voi myös kysyä, mikä on korkein numero, jossa hän on ollut tietyn asian suhteen ja mikä silloin oli eri tavalla, tekikö hän jotain toisin kuin nyt? Suurempaa numeroa voi pohtia, miltä asiat vaikuttavat, kun on edistynyt korkeampaan numeroon. Mitä voit tehdä päästäksesi sinne? Kuinka se auttaa tilannetta ja miten se vaikuttaa sinuun? Sen jälkeen on hyvä pohtia millainen askel hyödyttää seuraavaksi ja mitä voit tehdä ja voit haluta luvata tehdä saavuttaaksesi sen? Milloin tarkastelemme tilannetta seuraavan kerran? Mitä siihen mennessä on sinun osaltasi tapahtunut asian suhteen? (Ruutu & Putkisaari 2022, 151.)

6.1.6 Myönteiset poikkeamat

Myönteisten poikkeamien etsiminen voi vahvistaa asiakkaan mieltä näkemään asiat laajemmin. Masentuneen mieli ohjautuu helposti näkemään vain murheita ja ongelmia. Toisaalta asiakkaan puheessa voi välähdellä pieniä onnistumisen tai aloitteellisuuden kokemuksia. Nämä ovat hyvä työntekijänä huomata sekä tarttua niihin arvostavasti, asiakkaan luvalla ja vahvistaa sitä kautta asiakkaan onnistumisen kokemuksia. Positiivisuutta ei saa kuitenkaan runnoa väkisin asiakkaalle. Yhdessä voidaan pohtia mikä on mahdollistanut hyvän asiakkaalle aiemmassa hetkessä. Sopivia kysymyksiä myönteisten poikkeamien etsimiseen ovat esimerkiksi; -Mitä teit eri tavoin, kun tilanne oli parempi? -Mikä oli erilaista silloin? Millaisissa tilanteissa unohdat ongelman olemassaolon? -Milloin tilanne on ollut parhaimmillaan ja mikä silloin oli toisin? (Ruutu & Putkisaari 2022, 109-110.)

Esimerkiksi oman asiakkaani kohdalla opin käyttämään myönteistä poikkeusta seuraavalla tavalla: -Kerroit viime viikolla kaivaneesi ompelukoneen esille, ja sinulla on varastossa niitä kankaita. -Jos sinulle sopii, pohdittaisiinko sitä, mikä siinä hetkessä sai sinut etenemään asiassa? -Siinä on jo hyvä alku, voisitko ajatella kokeilevasi pienin askelin tekemistä. -Ajattele, mitä kaikkea ihanaa voit työstää niistä, kauniista kankaista, kun sinulla on jo valmiiksi hyvät taidot ompeluun!

6.2 Asiakkaan kohtaaminen

Kallio (2017, 170-172.) kertoo teoksessaan aidosti läsnäolevasta asiakkaan kohtaamisesta. Hänen mukaansa aidon yhteyden luomiseksi asiakkaan kanssa kannattaa unohtaa liika itsensä tarkkailu ja keskittyä sen sijaan aidosti olemaan hetkessä läsnä ja kuuntelemaan mitä asiakkaalla on sanottavana. Eli olemaan ennemminkin kiinnostunut asiakkaasta kuin itse kiinnostava. Paljon mietimme turhaan sitä, miltä näytämme tai kuulostamme tai mitä toinen osapuoli ajattelee meistä. Hiottu tekniikka, hienot kysymykset ja juonen käänteet ovat vain sivuseikka, johon hetkessä ei kannata liikaa keskittyä. Hyvän luottamussuhteen ja yhteyden luominen asiakkaan kanssa on tärkeintä, sillä vain hyvässä, aidosti läsnä olevassa ja luottamuksellisessa kohtaamisessa voi rakentua korjaavia hetkiä.

Uuteen ihmiseen yhteyden luomisessa on tärkeää kiinnittää häneen huomiota kuuntelemalla ja huomioimalla aktiivisesti. Se viestii vastapuolelle välittämisestä. Luonteva katsekontakti osoittaa mielenkiintoa, kunnioitusta ja itsevarmuutta. Kohtaamistilanteessa on syytä jättää pois ulkoiset ärsykkeet, kuten omaan puhelimeen vastaaminen sillä hetkellä. On tärkeää pyytää palautetta, kun luo yhteyttä toiseen ihmiseen. Hyvä tapa on kysyä kysymyksiä toisesta ihmisestä, sillä moni pitää itsestään kertomisesta. Kuuntelemalla aktiivisesti luo mahdollisuuden avautua ja jakaa parhaan palan itsestään. Samalla vastapuoli näyttää kuka hän on tai kuinka haluaisi muiden hänet tuntevan. Vaikka et puhuisi paljoa itsestäsi, tulee vastapuolelle tunne siitä, että olisi käynyt kanssasi hyvän keskustelun ja että teillä on paljon yhteistä. (Seppänen 2022, 108-109.)

Tämän olen huomannut päteväni omassa työssäni asiakkaita kohdatessa. Esimerkiksi puhelimeen en viitsi vastata etenkin uuden asiakkaan läsnä ollessa, ellen odota erittäin tärkeää puhelua. Tuolloin olen yleensä maininnut siitä asiakkaalle jo etukäteen, jolloin asiakas tietää että pieni keskeytys voi tulla toimintaan. Jos puhelimeen on pakko reagoida, pyydän asiakkaalta anteeksi pahoitellen, kun joudun vastaamaan soittoon tai viestiin.

On hyvä yrittää oppia heti muistamaan toisen ihmisen nimi, sillä se luo hänet tuntemaan olonsa arvostetuksi. On tärkeää myös hallita omaa käytöstään ja unohtaa kaikkietävä asenne ja oikeassa olo ja keskittyä toisen ihmisen kuuntelemiseen, rohkaisemiseen ja tuen tarjoamiseen. Anna vastapuolen kokea, että välität ja arvostat. Pienillä asioilla voi olla suurta merkitystä yhteyden luomisessa toiseen ihmiseen, kuten sovittun tapaamisen muistamisella ja kysymyksillä hänelle läheisistä ihmisistä. (Seppänen 2022, 110.)

6.2.1 Katsekontaktin merkitys

Ihmiset suhtautuvat eri tavoin katsekontaktiin. Yleensä kohdatessa kohtaavat myös katseet. Katsekontaktin ottaminen tuntuu merkitykselliseltä ja useat sanovat katsekontaktin saatua mieleiseen ihmiseen sen olevan ikään kuin suhteen aloitus. Katsekontaktin merkitys korostuu seurustelutilanteissa. Osa ihmisistä ottaa helpommin katsekontaktia kuin toiset. Toisilla katsekontakti lisää todennäköisyyttä vuorovaikutuksen aloittamiseen ja antaa kipinää, toisilla puolestaan voi olla päinvastainen vaikutus tuottaen ahdistusta kokiessaan kyvyttömyyttä vastata katseeseen. Häpeä saa ihmisen välttämään katsekontaktia, koska katseen pelätään paljastavan häpeän aihe. Yleisesti katsekontaktia välttelevästä saatetaan ajatella, että hän ei ole rehellinen tai hänellä on jotain salattavaa ja pelkää katseen paljastavan sen, mitä salaa. Häpeä myös tunnetusti saa ihmisen välttämään katsekontaktia. Häpeävä pelkää, että katse voi paljastaa sen, mitä häpeää. Myöskään masentunut ihminen ei halua näyttää psyykkistä kipua silmistään. (Suomen psykoanalyttinen yhdistys 2023.)

Toisilla ihmisillä vuorovaikutuksen aloittamisen todennäköisyyttä siis katsekontakti lisää, kun taas toisilla käy päinvastoin. Yleisesti pidetään kuitenkin kohteliaana katsoa toista silmiin

kohdatessa ja tilanne voikin olla hankala, kun kohtaajina ovat katsekontaktin ääripäitä edustavat ihmiset. Se joka hakee katsekontaktia saattaa luulla, ettei toisella ole kiinnostusta tai halua keskustella, koska katsekontakti jää riittämättömäksi. Tällä voi olla kommunikaation hiipumiseen ja tyrehtymiseen edesauttavaa vaikutusta. (Suomen psykoanalyttinen yhdistys 2023.)

6.2.2 Työntekijän avoin mieli

Asiakkaiden kanssa toimiessa ratkaisukeskeisesti on parempi keksiä kysymyksiä, joihin vastamalla asiakkaat voivat itse löytää ratkaisuja, sen sijaan, että työntekijä antaisi valmiita neuvoja, joita asiakas on todennäköisesti kuullut jo paljon. Jos työntekijä kuitenkin toisinaan kokee tarvetta neuvoa, on asiakasta kunnioittava tapa antaa neuvoja esimerkiksi näin: ”-Olet varmaan kuullut tämän vinkin aiemminkin, mutta tuli mieleeni mahtaisiko sinua hyödyttää, jos toimisit näin tai näin...” (Ratner & Yusuf 2015, 29-30.)

Cauffman (2021, 81.) teoksessaan kuvailee, että ratkaisukeskeisen työntekijän päätehtävä on esittää hyödyllisiä, hyvin muotoiltuja kysymyksiä, jotka ovat ikään kuin virikkeitä asiakkaan kehitysprosessissa. Kun asiakas miettii vastauksiaan, on työntekijän harjoiteltava hiljaa oleminen taitoa. Paljon enemmän tietoa saadaan kuuntelemalla, kuin puhumalla. Keskittynyt, kiinnostunut kuuntelu, jossa huomio keskittyy siihen, mitä asiakkaalla on sanottavana, toimii hänelle kutsuna kertoa lisää ja kohentaa myös samalla hänen kanssaan tehtävää yhteistyötä. Yksinkertaisesti ihmiset arvostavat sitä, että kuuntelemme heitä intensiivisesti.

Tutkimusten mukaan tunne siitä, tuleeko asiakas ymmärretyksi vaikuttaa olennaisesti siihen, kokeeko hän työntekijän kanssa käymänsä keskustelun hyödyllisenä vai ei. Ratkaisukeskeinen työntekijä kuuntelee asiakastaan avoimin mielin ja ennakkoluuloista vapaana, jottei oma viitekehys vääristä asiakkaan sanomaa. (Cauffman 2021, 80-81.)

6.2.3 Vasten tahtoon palveluun ohjautuneet asiakkaat

Monet asiakkaat ovat ohjautuneet palveluihin jonkun toisen päätöksestä. Tällaisia asiakkaita voivat olla esimerkiksi lapset ja nuoret. Etenkin nuorille voi olla haasteellista sitoutua palveluihin, joihin he eivät ole itse hakeutuneet. Onkin hyvä edetä hitaasti työskentelyssä, jolloin asiakas ehtii sopeutua tilanteeseen. Alla oleva teoria tukee tätä ajatusta.

Insoo (Jong & Insoo 2022, 198) kuvaa teoksessaan esimerkiksi niitä nuoria, jotka eivät itse ole hakeutuneet terapiaan. Todennäköisesti vasten tahtoon palveluun ohjautuneet ihmiset eivät usko saavansa apua terapeutilta. Heillä voi olla huonoja kokemuksia aikaisemmista ammatti- auttajista, jotka ovat saattaneet olla kuuntelematta heitä ja tyrkyttäneet omia näkemyksiään asiakkaan ongelmasta ja kuinka ne tulisi ratkoa. Sen sijaan asiakkaan kanssa ratkaisukeskeisestä näkökulmasta toimiessa voi asiakkaan kanssa alkaa prosessiin, jossa rakennetaan

ratkaisuja. Silloin selvitetään, kuinka asiakas itse näkee tilanteensa, kuinka hän on joutunut palvelujen piiriin ja mitkä asiat ja ketkä ihmiset asiakkaalle ovat tärkeitä. Insoo on rakentanut ratkaisut sen ympärille, mitä asiakas haluaa ja kuinka asiakkaan omasta näkökulmasta tavoitteet voidaan saavuttaa. Kun asiakas ei ole lähtökohtaisesti halunnut mitään palvelulta, on hyvä edetä hitaasti ja valmistautua kuulemaan myös asiakkaan huonoja kokemuksia aiemmista palveluista.

Lapsen vahvuuksien ja taitojen kartoittamiseen ratkaisukeskeisestä näkökulmasta kuuluu työntekijän valikoiva kuuntelu. Tällä tavoin hän poimii lapsen puheesta kaikki hänen mainitsemansa taidot ja vahvuudet. Työntekijä kirjaa ne ylös ja voi sopivan tilaisuuden tullessa muistuttaa lasta tai nuorta niiden olemassaolosta. Kaikenlaisten tapaamisten lopputulokseen vaikuttaa myönteisesti positiivisella ja voimavarakeskeisellä tavalla aloitetut keskustelut. Voimavarapuheella aloitettu tapaaminen lapsen tai nuoren kanssa vaikuttaa auttavan heitä omaksumaan avoimemman ajattelutavan omille mahdollisuuksille sekä myös muiden ihmisten ideoille ja mahdollisuuksille. (Ratner & Yusuf 2015, 57-58.)

6.3 LivingSkills tuetun asumisen mielenterveyskuntoutuja-asiakkailla

LivingSkillsissä asiakkaan haasteet ajatellaan taitopuutteina ja etsitään asiakkaan vahvuuksia, opetellaan uusia taitoja ja vahvistetaan asiakkaan sisäistä motivaatiota uudella toimintamallilla. Työntekijän rooli on valmentajamainen ja työskentelyn lähtökohdat ovat asiakkaan omat tavoitteet. Työkalu ohjaa työntekijän työskentelyä osallistavaan ja motivoivaan suuntaan. Toipumisorientaation ja voimavara- ja ratkaisukeskeisyyden lisäksi LivingSkills on dialoginen ja dialektinen työskentelytapa. (LivingSkills 2023.)

Olemme käyneet verkkokoulutuksen työkalun käyttöön. Jos tarvitsee lisää opettelua työkalun kanssa, löytää ohjeita LivingSkills -verkkokoulutuksesta, johon voi palata uudelleen etsimään tietoa ja sitä löytyy myös heidän verkkosivuiltaan.

Järjestelmässämme on pääsääntöisesti käytössä kuntoutumisen osa-alue, joka koostuu yhdeksästä eri osa-alueesta. Nämä osa-alueet ovat; Itsestä huolehtiminen, Asumisen ja arjen taidot, Raha- ja viranomaisasiat, Liikkuminen, asiointi ja tekniikan käyttö, Kommunikaatio, sosiaaliset taidot ja elämänhallinta, Terveiden ja sairauden hoito, Turvallisuus ja turvallisuuden tunne, Impulssikontrolli ja riippuvuuksien hallinta sekä Toiminnan ohjaus ja toimintakyky.

Kussakin osiossa on muutama kysymys, jotka arvioidaan asteikolla 0-10. Näistä numero nolla tarkoittaa ei vastausta, ja mitä lähemmäksi mennään numeroa kymmenen, on kyseinen asia enemmän asiakkaan vahvuus, kuin kehityskohde. Asiakas valitsee kunkin kysymyksen kohdalla oman arvosanansa, jonka antaa kyseiselle taidolle ja työntekijä laittaa myös oman arvionsa. Yhdessä mietitään yhteinen tavoitenumero, johon pyritään ja kommenttikenttään voi laittaa lisätietoa. Tämän jälkeen pohdimme, onko kyseinen asia asiakkaalla vahvuus, vai

kehityskohde ja klikkaamme valikosta sen mukaan. Koosteessa erottuu taidot ja taitopuutteet selkeästi. Asiakkaan taidot ovat myös hänen voimavarojaan.

Tunnistamalla ja nimeämällä voimavarat tulee niissä piilevä energia näkyväksi. Asiakas tarvitsee sitä voidakseen kasvaa ja saadakseen aikaan haluamansa muutoksen. Mitä enemmän voimavaroja tehdään näkyväksi, sitä suuremmin energia kasvaa tavoitteiden saavuttamiseksi. Myös voimavarat, jotka eivät varsinaisesti liity sen hetkiseen tavoitteeseen on tärkeää nostaa esille, jotta positiivinen energia lisääntyy. Voimavarojen tunnistaminen ja nimeäminen parantaa myös asiakkaan ja työntekijän välistä vuorovaikutusta. (Cauffman 2021, 94.)

6.3.1 Tuetun asumisen asiakkaat

Tuettu asuminen tarkoittaa mielenterveyskuntoutujien kohdalla sitä, että he asuvat itsenäisesti, mutta tukihenkilö tukee asiakkaan omatoimista suoriutumista omassa kodissa tai palveluntuottajan tukiasunnossa. Työntekijän läsnäolo on yleensä ajoittaista, mutta voi olla tilapäisesti säännönmukaista. Tukikäyntien lisäksi yhteyttä voidaan pitää myös puhelimitse, video-puheluin tai Teamsin välityksellä. Tuettua asumista hankitaan asiakkaalle, joka ei psyykkisen sairauden vakavuuden vuoksi selviydy itsenäisestä asumisesta ilman tukea ja ohjausta. (Arola 2023)

Asiakkaalle luodaan kirjallinen kuntoutussuunnitelma, jonka suunnittelussa asiakas on aina mukana. Suunnitelman lähtökohtana on asiakkaan voimavarat. Kuntoutussuunnitelma sisältää konkreettiset ajalliset tavoitteet ja keinot, kuntoutumisen toteutumisen ja arvioinnin. Kuntoutumisen seurannassa hyödynnetään LivingSkills -työvälineen mittareista nousevia tietoja. Suunnitelma tarkistetaan 6-12 kuukauden välein tai tarvittaessa. (Arola 2023)

Toipumisorientaatio on nykyään keskeinen viitekehys mielenterveyspalveluiden tuottamisessa ja järjestämisessä. Toipumisorientaatiossa painottuvat asiakkaan voimavarat, osallisuus, toivo, merkityksellisyys ja positiivinen mielenterveys. Psykkisestä sairaudesta huolimatta henkilökohtainen toipumisprosessi johtaa tyydytystä tuovaan ja toiveikkaaseen elämään. Eteneminen ja taantuminen kuuluvat olennaisesti toipumiseen. (Arola 2023)

LivingSkills on toipumisorientaatiolähtöinen, digitaalinen motivaatiotyöväline, johon on integroitu kaikki asiakastyön vaiheet; nykytila-analyysi, kehityssuunnitelma, tavoitteellinen työskentely taitojen vahvistamiseksi, toiminnan tuloksellisuuden arviointi ja pidemmän aikavälin vaikuttavuuden seuranta. (Arola 2023)

6.3.2 Kokemukseni LivingSkillsin käyttöönotosta

Teeman aikana opin paljon LivingSkillsistä ja koin siitä olevan suurta hyötyä asiakastyössä, koska se tuo esiin asiakkaiden voimavaroja ja taitopuutteita. Digityöväline on myös loistava keskustelun avaaja. Kartoituksen teko oli helppoa. Aluksi tuntui kynnykseltä aloittaa

järjestelmän käyttö, mutta se osoittautuikin turhaksi peloksi, koska ohjelma etenee omalla painollaan ja on selkeä käyttää. Asiakkaani eivät olleet motivoituneita kirjautumaan sähköisesti järjestelmään, joten täytimme kartoituksia työtietokoneeni kanssa. Asiakkaat olivat motivoituneita kuitenkin itse kartoituksen tekoon ja pitivät hyvänä asiana sitä, että kartoituksen pohjalta asioista tulee keskusteltua eri tavalla. Asiakkaiden kannalta oli tärkeää myös heidän voimavarojensa esiin nosto sekä kehityskohteiden kohdalla yhteisten tavoitteiden laatiminen.

LivingSkills on järjestelmänä ratkaisu- ja voimavarakeskeinen työväline. Asiakkaan tavoitteiden seuranta on sen avulla helppoa. Kartoitus on melko pitkä kuntoutusosion osalta ja tarvitsee useamman asiakastapaamisen, kunnes kartoitus on valmis. Jatkossa pidän tietoisesti taukoa esimerkiksi niin, että joka toisella tapaamiskerralla teemme asiakkaan kanssa kartoitusta, jotta asiakkaat jaksaisivat paremmin pysyä motivoituneina kartoituksen tekoon.

Asiakkaan kanssa teimme LivingSkills- arviointia. Asiakas pohti hyvin seikkaperäisesti ohjelmistosta nousevia kysymyksiä ja keskustelua syntyi paljon. Useassa kohtaa huomasin, että asiakas arvioi asteikolla osaamisensa paljon huonommalla numerolla, kuin mitä itse ajattelin. Jouduinkin parissa kohtaa laittaman työntekijän arvioinnin asteikolla asiakkaan omaa arviota ylemmäs. Monesti asiakkailla on matala itsetunto, joka vaikeuttaa omien voimavarojen näkemistä. Keskusteltuamme asiakkaan kanssa huomasin, että hänkin ymmärsi paikoitellen arvostaa omia taitojaan, kun toistelin arviointikriteerejä enemmän asteikkojen numeroinneille.

Huomioitavaa näissä asteikkokysymyksissä oli, että asiakkaan kanssa laitoimme yhteisesti asetetut tavoitteet pienemmiksi askeliksi isojen harppausten sijaan, sillä on helpompaa saavuttaa ensin pienempiä tavoitteita, kuin yrittää kerralla saavuttaa koko tavoitetta. Työntekijänä minun on hyväksyttävä myös se, että asiakas kokee olevansa asteikolla pienemmässä numerossa kuin minä hänet näen. En ole asiakkaan arjessa arvioimassa, kuinka hän suoriutuu, joten on luotettava myös asiakkaan omaan arvioon tilanteestaan. Huomasin myös kehua asiakasta hänen vahvuuksistaan sitä mukaa, kun niitä ilmeni.

Löysin teoriaa asteikkokysymyksiä käyttööni Cauffmanin (2021, 106-107) teoksesta, jossa hän kertoo turhautuneista asiakkaista, jotka ajattelivat, että ennen asiat ratkesivat helposti ja nyt kaikki menee pieleen. Näille asiakkaille riittää vaan paras mustavalkoisen ajattelumaailman mukaan. Asteikkokysymykset auttavat kuitenkin huomaamaan, että parhaan ja huonomman tilanteen välissä on monta numeroa eli toisin sanoen mustan ja valkoisen välistä löytyy monta harmaan sävyä.

6.4 Tunnetaidot voimavarana

Tunnetaidot ovat kykyä tunnistaa, säädellä ja ilmaista omia tunteita. Tunnetaitojen kehittäminen on tärkeää kaikissa elämänvaiheissa, koska ne edistävät ihmisen hyvinvointia ja ovat osa mielenterveyttä. Myös toisen tunteita voi pyrkiä säätelemään tunnetaitojen avulla.

Esimerkiksi jos kuormittavassa elämäntilanteessa oleva asiakas ei itse siihen kykene. (Seppänen 2022, 40.)

6.4.1 Ammatilaisen rooli

Ammattilaisen rooli vaikeissa tilanteissa on olla asiakkaan tukena ja rinnalla kulkijana retkahduksista huolimatta. Tilanteet voivat aiheuttaa pettymyksen tunteita niin asiakkaassa itsessään kuin työntekijässäänkin. Tulee tilanteita, joissa asiakkaan tai hänen omaisensa kanssa ei ole samaa mieltä asioista. Kuitenkin on tärkeää olla syyllistämättä asiakasta ja lohduttaa, jotta hän voi päästä eteenpäin tavoitteissaan. Ihmiset tekevät välillä huonoja päätöksiä, eikä kukaan ole täydellinen. Asiakkaan asemaan asettuminen on tärkeää ja pohtia kuinka asiakasta voisi parhaiten tukea ja lohduttaa. Asiakkaalta voi myös kysyä millaista tukea hän juuri nyt kaipaisi. (Seppänen 2022, 243.)

Asiakastyössä joutuu ottamaan paljon vastaan erilaisia asiakkaiden tunteita. Ne herättävät myös itsessä paljon erilaisia tunteita, joita saattaa jäädä pohtimaan jopa työpäivän päätyttyä. Tunteet osoittavat, mikä on itselle tärkeää ja mikä ei, sekä mistä innostumme ja mikä lannistaa, on vastenmielistä tai surullista itselle. Tunteet ovat kuitenkin usein epätarkkoja, nopeita ja jäsentymättömiä ja voivat virhetulkintojen vuoksi johtaa harhaan. Toisinaan on vaikeaa tunnistaa, miksi tuntee kyseisessä hetkessä niin kuin tuntee. Se voi selvitä itselle vasta myöhemmin. Toisinaan taasen tunnistaa heti miksi joku tilanne tai paikka on mieluisa tai epämieluisa tai aiheuttaa esimerkiksi pelkoa tai myötätuntoa. (Seppänen 2022, 17-18.)

Asiakas saattaa olla varautunut, jos puhutaan hänelle arkaluontoisista asioista. Työntekijänä on tärkeää luoda asiakassuhteeseen ilmapiiri, jossa voidaan puhua avoimesti ja luottamuksella asioista. Avoimuus vaikuttaa myös siihen, kuinka nopeasti asiasta innostuu vai tarvitseeko se enemmän aikaa. Asiakkaan kanssa tämä korostuu esimerkiksi erilaisissa muutostilanteissa. (Seppänen 2022, 37.)

Kuvittele itsesi asiakkaan tilalle, niin tiedät kuinka häntä auttaa. Myötätunto on kykyä eläytyä toisen ihmisen tilanteeseen ja tuntea hänen tunteitaan. Inhimillisuus työssä korostaa sekä asiakkaan, että työntekijän ihmisyyttä. Se on toisen arvostamista, kunnioittamista, loukkaamattomuutta ja hienotunteisuutta häntä kohtaan sekä kiinnostusta hänestä ja hyvää kuuntelun taitoa. Ihmisarvoinen elämä kuuluu kaikille. Ihmisarvo ja inhimillisuus ovat lähellä toisiaan, ja niillä on tärkeä rooli psyykkisessä hoidossa. Ihmisen vapauden, yksityisyyden ja erityisyyden kunnioittaminen liittyy ihmisarvoon ja inhimillisyyteen. Myös työntekijän on hyvä muistaa olla inhimillinen myös itselleen. (Seppänen 2022, 126-127.)

6.4.2 Lapsuuden turvaton kiintymyssuhde

Lapsuuden turvaton kiintymyssuhde aiheuttaa aikuisuudessa usein uhan näkemistä sielläkin missä sitä ei ole. Omasta sisäisestä, turvattomasta maailmastaan käsin tällainen ihminen tulkitsee toisten viestejä ja aikeita väärin. Kyky tasapainotella oman itsen eri puolien kanssa on vinoutunut. Tiedon käsitteleminen ja käyttäminen tunteita ja järkeä käyttäen on vaikeaa. Turvaton kiintymyssuhde näkyy erityisesti stressaavissa ja ristiriitaisissa elämäntilanteissa esimerkiksi riitojen, kriisien tai muiden uhkaavien tilanteiden yhteydessä. Tuolloin tulevat esiin ihmisen kiintymyssuhteessa opitut selviytymiskeinot ja selviytymisen toimintamekanismit tulevat paremmin esiin. (Kallio 2017, 83-84.)

6.4.3 Sanaton viestintä

Myös sanattomalla viestinnällä on merkitystä. Luemme toisiamme jatkuvasti sanattomien viestien kautta ja oivallamme merkityksellisiä asioita toisesta ihmisestä hyvin pienen vivahteen ja tuntemuksen avulla. Liikkeet, asennot, eleet, ilmeet, kosketukset, katse, tilankäyttö ja pukeutuminen ovat kaikki sanatonta viestintää. Ihmisillä on loputtoman paljon erilaisia ilmeiden variaatioita. Tutkimusten mukaan ihmisillä on kuitenkin kuusi universaalia ilmettä, jotka kulttuurista riippumatta ilmenevät samalla tavalla. Niitä ovat onnellisuus, surullisuus, pelko, viha, yllättyneisyys ja inho. (Seppänen 2022, 88.)

Ihmisestä paljon kertoo katse ja sen avulla voimme viestiä tunteistamme sekä tulkita muiden tunnetiloja. Rehellisenä on totuttu pitämään ihmistä, joka katsoo suoraan silmiin. Jos kuulijan katse on suunnattu muualle tai hän kääntää päänsä pois puhujasta katsoen muualle, olemme ettei hän kuuntele. Ihmisten henkilökohtaisen ympärilleen tarvitseman tilan tarve vaihtelee. Sanatonta viestintää on myös kosketus, johon jokaisella ihmisellä on tarve. Pukeutumistyyllillä voimme ilmentää omaa persoonaamme. Siististi pukeutuneesta tulee erilainen mielikuva kuin esimerkiksi epäsiististä. (Seppänen 2022, 88-89.)

6.4.4 Ammattilaisen tunnetaidot

Työntekijöinä joudumme toimimaan ammattimaisesti ja omien tunteiden säätely on tärkeää. Joudumme suodattamaan sanomisiamme, emmekä voi sanoa niitä niin kuin ne ensimmäisenä mieleemme tulevat. Joudumme tekemään tuplatyön jäsentäessämme tunteitamme, reaktioitamme ja säädellössämme niitä. Voimavarat löytyvät hyvästä työyhteisöstä, jossa erilaiset tunteet ovat sallittuja ja voimme puhua niistä avoimesti. On tärkeää luoda myös asiakkaille turvallinen ilmapiiri, jossa he voivat purkaa tunteitaan, ajatuksiaan ja kokemuksiaan ja antaa heille aikaa. Kuulluksi ja ymmärretyksi tuleminen rauhoittaa tunteita, jotka joskus asiakkailta voivat olla voimakkaitakin purkauksia. (Seppänen 2022, 58.)

Työntekijöinä koemme erilaisia tunteita päivittäin ja osan ilmaisua emme pidä hyväksyttävänä. Väsyneenä ja kuormittuneena ihminen saattaa suojautua hyökkäämällä. Kykyyn säädellä tunteita vaikuttaa myös perustarpeiden puutteet kuten, nälkä, väsymys tai turvattomuus. Omaan kuoreen tulee toisinaan vetäytyttyä pelätessään arvostelua tai konfliktia. Tunteita ei voi valita, mutta tunnesäätelyä voi opetella kuinka reagoida tunteisiin inhimillisesti ja myötätuntoisesti. (Seppänen 2022, 59.)

Hyvien tunnetaitojen avulla ammattilainen pystyy hillitsemään omia tunteitaan, sekä tunnistamaan erilaisia tarpeitaan. Selkeyttä tarvitaan ja monessa tilanteessa myös päättäväisyyttä ja jämäkkyyttä. Tunnetaitoja kannattaakin tietoisesti harjoitella. Se auttaa tunnistamaan omat rajat ja huolehtimaan omasta hyvinvoinnista. Ammattilaisen täytyy itse voida hyvin ja olla tasapainossa pystyäkseen tukemaan ja auttamaan muita. (Seppänen 2022, 45-46.)

Seppänen (2022, 46) ohjaakin teoksessaan kehittämään tunteiden säätelykykyä kolmen portaalla.

1. Ensimmäisessä portaassa hyväksytään ja kohdataan tunteet sellaisina kuin ne ovat. Asioihin, joihin ei itse voi vaikuttaa ei kannata takertua, esimerkiksi asiakkaan tai työkaverin käytös. Tarvittaessa voi pyytää apua.
2. Toisessa portaassa ajatukset kohdistetaan muualle, kerätään voimia ja huolehditaan itsestä. Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen ja itselle mielekkäiden asioiden tekeminen korostuvat vaikeina hetkinä.
3. Kolmannessa portaassa kehoitetaan ratkaisemaan ongelmat ja työskentelemään olosuhteiden ja asioiden parantamisen eteen.

Nämä kolme porrasta vaikuttavat hyviltä ohjeilta. Omat tunteet onkin syytä hyväksyä ja tiedostaa, että negatiivisemmatkin tunteet ovat sallittuja. Tunteiden siirtäminen ja niihin takerutumattomuus varmastikin auttavat asioissa eteenpäin, jolloin itse ei jää vellovaan pahanolon tunteeseen. Myös näkökulman vaihtamisesta ajattelisin olevan hyötyä useassa tilanteessa, kun negatiivisia tunteita tulee, kääntääkin ne niin, että ajattelee mitä positiivista tilanteessa voisi olla.

6.4.5 Omat kokemukseni tunnetaitoteemasta

Teeman aikana osaamiseni kehittyi tarkkailemaan enemmän tiedostaen omia tunnereaktioitani. Pohdin myös enemmän syitä mistä ne johtuivat ja siirsin tunteita sopivasti sivuun, jotta negatiiviset tunteeni eivät välittyisi asiakkaalle. Keskityin enemmän positiivisten asioiden huomaamiseen. Pohdin ja huomioin myös asiakkaiden välittämiä tunteita.

Opin itsestäni sen, että erilaisia positiivisia ja negatiivisia tunteita liittyy asiakaskohtaamisiin, mutta sillä, kuinka ne siirretään sivuun ja kuinka itse asennoituu, on merkitystä. Ymmärrys asiakasta ja hänen tilannettaan kohtaan lievensi esimerkiksi omia ärsyyntymisen tunteita.

On tavallista työntekijänä kokea erilaisia tunteita, mutta tärkeää on kuitenkin oppia säätelemään niitä. Ammattilaisina joudumme suodattamaan omia tunteita, jotta ne eivät välittyisi sellaisinaan asiakkaille, etenkin jos ne ovat negatiivisia. Asiakkaalle luomme turvallisen ilmapiiirin ja tilaa hänen tunteilleen. Omalla läsnäolollamme voimme rauhoittaa myös asiakkaan tunteita pysymällä itse rauhallisena tilanteissa.

Kallio (2017, 178) kuvaa teoksessaan hyvää vuorovaikutusta ja kohtaamista tanssiksi, jossa etsitään samaa rytmiä keinuen vuorovaikutuksen askelin vuoroin ohjaten ja mukailen kummankin osapuolen vauhti, rytmi ja tyyli huomioiden. Ihmissuhde on kahden kauppa, ei yksilösuoritus. Vuorovaikutuksen syntymisen aloitteet ja toisen peilaaminen ja kommunikaatiovirheiden korjaaminen tapahtuvat molemminpuolisesti.

Asiakassuhteessa tämä ei kuitenkaan mielestäni aina toteudu tasapuolisesti, eikä tarvitsekaan. Molemmat eivät jaa asioitaan tasapuolisesti, sillä asiakas on pääroolissa sekä hänen asiansa. Toki työntekijäkin voi jotain jakaa itsestään, mutta harkiten. Liikaa ei omia asioitaan kannata jakaa asiakkaan kanssa, jotta työntekijään nähden alisteisessa asemassa oleva asiakas ei kuormitu työntekijän henkilökohtaisista asioista, vaan kokee saavansa riittävästi apua ja tukea omista asioistaan. Työntekijä on rinnalla kulkija, jonka tehtävä on olla tukena asiakkaalleen. Hyvät tunnetaidot ovat työntekijän voimavara, kun hän osaa säädellä tunteitaan ja eläytyä asiakkaan asemaan ja ymmärtämään hänen tilannettaan.

6.5 Ratkaisu- ja voimavarakeskeiset menetelmät ja tehtävät

Tähän osioon olen koonnut teoriaa materiaalien käytöstä ratkaisu- ja voimavaralähtöisessä työskentelytavassa. Tiivistetysti tässä osiossa on osa niistä menetelmistä, joita teemajakson aikana asiakkaiden kanssa käytin. Tämän osion aikana olen kehittynyt paljon erilaisten ratkaisu- ja voimavarakeskeisten menetelmien käytössä, koska olen tietoisesti lisännyt materiaalien käyttöä työskentelyssäni asiakkaiden kanssa. Olen huomannut materiaalien käytön helpottavan vaikeidenkin asioiden puheeksi ottamista asiakkaiden kanssa, koska ajatus kumpuaa materiaalin kautta, ei pelkästään minun tuottamana ajatuksena.

6.5.1 Motivoiva haastattelu

Otin asiakkaan kanssa käyttöön motivoivan, ratkaisukeskeisen haastattelun mallin (Ruutu & Putkisaari 2022, 205-206) ja kyselin asiakkaalta mistä hän unelmoi, mitä hän haluaa saavuttaa, mitä hyvää hän toivoo itselleen (voimauttava unelmointi)? Asiakas kertoi haaveilevansa ulkomaan matkasta Espanjaan tai Ranskaan. Pyysin häntä kertomaan lisää tuosta unelmasta

(syvätoisto). Hän haluaisi tehdä matkan yhdessä aikuisen lapsensa kanssa ja nähdä myös maaseutujen elämää. Kysyin mikä hänen mainitsemistaan asioista on nyt kaikkein tärkeintä, ja mihin meidän kannattaa nyt keskittyä, jotta hän saa tavoitettaan eteenpäin (tavoitteen, työtön kohteen valitseminen)? Asiakas pohti vähän aikaa ja totesi, että ylipäänsä pääsee matkalle. Ja, että hänen täytyisi oppia säästämään matkakassaa. Kysyin mitä hyötyä hänelle on siitä, että saavuttaa mainitsemansa unelman (itsensä motivointi, motivaatiotarkistus)? Asiakas pohti, että saisi uusia elämyksiä yhdessä tyttärensä kanssa ja laajentaisi samalla maailmankuvaansa.

Kysyin mitä hyötyä tyttärenne on, että saavutat unelmasi (näkökulman laajentaminen)? Asiakas vastasi, että tytär saa hänen jakamattoman huomionsa matkan ajaksi ja he lähentyvät toisiaan. Tytär saa myös uusia kokemuksia ja elämyksiä. Kysyin asiakkaalta mikä hänen unelmasaan on tärkeää, ja mitä salaisia toiveitaan hän pääsee toteuttamaan tämän haaveen kautta ja mistä hänen syvimmistä arvoistaan se hänen mielestään kertoo (kytkentä toiminnan taustalla oleviin perimmäisiin arvoihin)? Asiakas vastasi, että yhdessä vietetty aika tyttären kanssa on tässä tärkein tavoite. Totesin, että todennäköisesti osa hänen tavoitteestaan jo toteutuu-kin ja kysyin mitä hän on jo tehnyt asian edistämiseksi? Asiakas kertoi, että tyttärtään pyrkii tapaamaan säännöllisesti kummankin aikataulujen puitteissa. Pyysin kertomaan lisää (syvätoisto) ja asiakas kertoi, että matkakassan säästämistä hän on jo pohtinut siitä näkökulmasta, mistä muista menoistaan voisi tinkiä ja säästää rahan matkaa varten. (Ruutu & Putkisaari 2022, 206. (motivoivan haastattelun mallin osuus))

6.5.2 Kirjoittaminen

Päiväkirjan tai kertomusten kirjoittaminen voi auttaa asiakasta määrittämään elämänsä ristiriitoja ja selkiyttämään monimutkaisia kokemuksia. Päiväkirjan pitäminen, kertomusten, runojen ja mietelmien kirjoittaminen, kirjeet ja lyhyiden muistiinpanojen tekeminen voivat kaikki olla terapeutista kirjoittamista. Kirjoittaminen voi avata uusia asioita asiakkaalle hänen itsetuntemuksessaan ja antaa laajemman näkökulman omaan elämäänsä, joka auttaa henkilökohtaisten merkitysten uudelleen rakentumista. (Ihanus 2022, 114.)

Lähekköisyyden kirjoittaminen voi auttaa kesken jääneissä tunneristiriidoissa, kun kirjeen kirjoittaa henkilölle, jonka kanssa on selvittämättömiä ristiriitoja. Sen jälkeen voi kirjoittaa itselleen vastauskirjeen ikään kuin vastaanottajalta sisältäen voimakkaitakin tunteita. Lopuksi voi kirjoittaa vastapuolelta vielä toiveidensa mukaisen vastauskirjeen. Tutkimukset ovat osoittaneet omien merkittävien tunnekokemusten kirjoittamisen kohentavan merkittävästi omaa psyykkistä ja fyysistä voimaa. Itseen ilmaisemalla vapaudutaan taakoista ja koetaan helpotusta. (Ihanus 2022, 115.)

6.5.3 Asiakkaan sosiaalisten verkostojen aktivointi

Testasin Ruutu & Putkisaaren (2022, 107-109) teoksessa opastettua verkostokarttaa. Asiakasta voi pyytää piirtämään, maalaamaan tai askartelemaan verkostokartan tai sukupuun, jossa ovat henkilöt, jotka ovat olennaisesti vaikuttaneet siihen, kuka hän on tänä päivänä, esimerkiksi äiti, isä, sisarukset, isovanhemmat, puoliso, omat lapset, lapsenlapset tai muut tärkeät ihmiset. Myös edesmenneitä henkilöitä sekä lemmikkieläimiä voi laittaa verkostokarttaan. Henkilöt sijoitetaan tietoisesti sopivan etäisyyden päähän itsestä kartalle kuvaamaan emotionaalista sijaintia omaan itseen. Verkostokarttaan voi myös laittaa valokuvia ihmisistä.

Pohdi, mitä vahvuuksia olet oppinut kultakin henkilöltä tai mitä voisit oppia. Jaatteko samoja arvoja, mitä? Ja mitä ominaisuuksia olet joiltakin perinyt? Kirjaa ylös kunkin ihmisen keskeinen viesti sinulle (jos hänellä olisi vain yksi lause sanoa sinulle, mikä se olisi?) Haastattele ja kirjaa ylös vähintään viittä verkostosi ihmistä kartoittaen, mitä vahvuuksia ja voimavaroja he sinussa näkevät: Mitä he arvostavat sinussa? Mikä sinussa on parasta/arvokasta? Mitä kadehdittavaa sinussa heidän mielestään on? Millä tavoin olet heidän mielestään osaava/vahva jne? Mistä he erityisesti pitävät sinussa? Mikä heidän mielestään on sinulla piilossa oleva vahvuutesi? Mitä hyvää he toivovat elämäsi? Mikä on heidän mieluisin muistonsa sinusta tai yhteinen tärkeä kokemus, joka on sinullekin tärkeä? Milloin olet heidän mielestään ylittänyt itsesi? (Ruutu & Putkisaari 2022, 108-109.)

Asiakkaan sosiaalisten verkostojen huomioiminen, niiden aktivointi ja hyödyntäminen voimavarakeskeisesti hyödyttää asiakasta. Työntekijä on kuitenkin vain lyhyen aikaa osa asiakkaan elämää, joka jatkuu yhteistyösuhteen jälkeen toivottavasti entistä paremmin omia sosiaalisia verkostoja hyödyntäen. Ammattilainen voi rohkaista asiakasta omien verkostojensa syvempään vahvistamiseen erilaisin voimavarakeskeisin keinoin. Usein asiakkaat tuovatkin ilmi asioita, joita heidän olisi hyvä käsitellä lähimpien ihmisten kanssa. (Ruutu & Putkisaari 2022, 107-108.)

Ruutu & Putkisaari (2022, 104) ilmaisevat teoksessaan pystyvyysuskon kehittymisen olevan vahvasti sosiaalinen ihmissuhteissa muotoutuva konstruktio. Ihminen nähdään systeeminsä osana ratkaisu- ja toipumisorientaatiokeskeisessä viitekehyksessä. Terapiatyöskentelyssä voidaan ottaa tarkasteltavaksi asiakkaan sosiaalisia verkostoja luovalla tavalla. Näitä vuorovaikutussuhteita voidaan tutkia ja kehittää myönteisempään suuntaan.

6.5.4 Erilaisten korttien kanssa työskentely

Voimauttavat kysymykset ovat Hidasta elämää -brändiin kuuluvaa materiaalia. Korttipakassa on 52 värillistä kysymyskorttia, joita voi käyttää mietiskelyyn, kirjoittamiseen tai muuhun voimauttavaa prosessiin. Korttien avulla voi tutkia sisintään, vapauttaa sisäistä voimaa ja lisätä energiaa elämään.

Asiakas sai valita pakasta kolme tai useamman kortin, jonka aiheista haluaisi keskustella.

Ensimmäinen kortti:

"Mitä haluan ihmisten muistavan minusta, kun aika minut jättää?" (Hidasta elämää 2022)

Asiakas kertoi, että hän toivoisi hänet muistettavan auttavaisena ja ystävällisenä ihmisenä. Mainittakoon, että asiakkaalla on masennusta ja itsetuhoisia ajatuksia ajoittain, jolloin uskoi hänen päätyneen valitsemaan juuri tämän kortin, koska hän on ehkä pohtinut näitä asioita mielessään.

Toinen kortti:

"Kuka tai mikä määrittelee elämäni sisällön?" (Hidasta elämää 2022)

Tähän asiakas vastasi, että muut määrittelevät hänen elämänsä sisällön. Kysyin, minkä vuoksi asiakas ajattelee sen olevan niin. Asiakas perusteli asian niin, että kokee elävänsä muiden ihmisten kautta. Asiakkaalle on vaikeaa ilmaista omia mielipiteitään. Keskustelimme asiakkaan lapsuudesta. Tuli ilmi, että lapsuudessa äiti oli ollut se, joka teki kaikki päätökset. Asiakkaan on nykyään raskasta kohdata äitiään, koska vuorovaikutus äidin kanssa on raskasta ja lapsuuden tunnelukot pyrkivät tulemaan esille kohdatessa äiti. Lopulta asiakas pohti, että sama lapsuuden malli toistuu hänen parisuhteessaan, eli kumppani tekee kaikki päätökset.

Kolmas kortti:

"Miten tai millaisena koen itseni silloin kun olen yksin?" (Hidasta elämää 2022)

Tähän asiakas pohti vastausta pidempään. Hän kertoi, että ajoittain tuntee rauhaa ollessaan yksin, koska vuorovaikutus muiden ihmisten kanssa kuormittaa häntä. Asiakas jatkoi, että hänen on kuitenkin vaikea olla pitkään yksin, koska ei koe pärjäävänsä yksin. Keskustelimme pitkään aiheesta ja siitä, kuinka asiakkaalle on tulossa tilaisuus olla yksin viikko. Pohdimme, että epämukavuusalueelle meneminen tekee kuitenkin hyvää asiakkaan itsenäistymiselle, joka on taito, jota hänen pitäisi harjoitella. Myös päätöksentekoa on helpompi harjoitella yksin, koska silloin asiakas joutuu tekemään päätökset esimerkiksi siitä mitä ostaa kaupasta. Asiakkaan

kyky tehdä päätöksiä on tällä hetkellä heikko. Pohdimme yhdessä, että päätöksentekoa kannattaa harjoitella pienillä asioilla ja valinnoilla.

Neljäs kortti:

”Mitä asioita tekemällä tunnen oloni hyväksi?” (Hidasta elämää 2022)

Tähän asiakas vastasi, että tekemällä työtä. Asiakas ei ole tällä hetkellä töissä ja on ollut pois työelämästä jo useamman vuoden. Hän kokee arvottomuutta sen vuoksi. Keskustelimme siitä, että ihminen on yhtä arvokas, oli hän työelämässä tai ei ja myös siitä, että ihmisarvo ei voi olla pelkästä tuottavuuden näkökulmasta riippuvaa.

Korttien avulla saimme siis paljon uutta keskusteltavaa asiakkaan kanssa, ja hän sai itse oivaltaa omia asioitaan. Keskustelu oli paljon syvällisempää kuin normaalilla tapaamisella, jossa ei ole erityistä aihepiiriä. Osa asioista oli sellaisia, joita jo tiesinkin asiakkaasta ja olimme niistä keskustelleet, mutta olen huomannut, että monesti asiakkaille on tärkeää keskustella samoista aihepiireistä useamman kerran. Ja näkökulmaahan voi vaihtaa, jolloin samaa asiaa voi käsitellä eri tavoin. Alla oleva teoria näkökulman vaihtamisen taidosta kertoo siitä.

Näkökulman vaihtamisen taitoa kaikki ihmiset käyttävät enemmän tai vähemmän tietoisesti. Henkisen joustavuuden merkki on kyky katsoa elämässä eteen tulevia tilanteita erilaisista näkökulmista. Monissa elämäntilanteissa on apua tällaisesta sopeutumiskyvystä, jossa ihmisen eteen tuleva tilanne voidaan käsittää eri tavoin ja puhua siitä monella eri tavalla sekä soveltaa eri käsitteitä. Eri perspektiiveistä katsottuna tilanne näyttää aina erilaiselta. Me tarvitsemme toisten esittämiä näkemyksiä kokemuksi ja vastaväitteitä. Dialogin avulla voimme rikastaa oman ajattelumme laajemmiksi nähden asioita eri valoissa ja kasvaa oman rajoittuneisuutemme ja rajallisen ymmärryksemme yli. (Mattila 2020, 20.)

Asiakkaan kanssa otimme käyttöön hankkimani Sielun sopukoita -kirjoituskortit, jotka ovat myös Hidasta elämää -sarjaan kuuluvia. Toisella puolen korttia on runo ja toisella puolella kirjoitustehtävä. Kortit vahvistavat itsemyötätuntoa, itsetuntemusta ja oman tarinan voimaa. Korttien avulla voi tutkia sisintään ja voimaantua kirjoittamisen avulla. Kortit soveltuvat myös päiväkirjatyöskentelyn tueksi. Kortteja voi käyttää niin, että valitsee niistä itseään tässä hetkessä puhuttelevan runon. Runon kautta voi siirtyä toisella puolella olevan kirjoitustehtävän pariin, jonka annoin asiakkaalle tehtäväksi hänen omalla ajallaan. Kortteja voi myös nostaa satunnaisesti ja katsoa mikä sanoma niillä on tähän hetkeen.

Asiakkaani halusi nostaa ensimmäisen kortin sattumanvaraisesti. Toisen kortin hän valitsi pakasta runon puhuttelevuuden mukaan.

Ensimmäinen kortti:

”Kun uskaltaa viimein katsoa, katsoa kuin yötaivasta, kaikkea sitä mikä on pimeää ja paljasta, on askeleen lähempänä avaruutta. ”

Kirjoitustehtävä:

Uskalla kohdata epämurkava

Mistä et haluaisi kirjoittaa? Mitä asiaa tai tunnetta haluaisit väistää tai vältellä viimeiseen asti? Vaikka se tuntuisi vaikealta, kirjoita siitä. Ole täysin rehellinen. Muista, että kirjoitat vain itseäsi varten. (Hidasta elämää 2021)

Asiakas sanoi, että hän pelkäsikin, että hänelle tulisi joku kortti, joka olisi vaikea. Sanoin asiakkaalle, että tehtävä ei ole pakollinen, jos tuntuu ahdistavalta kirjoittaa vaikeista asioista. Rohkaisin kuitenkin kirjoittamaan sanomalla, että vaikeatkin tunteet olisi hyvä käsitellä. Asiakas pohti runon sanomaa ja totesi, että todennäköisesti rohkeudella kohdata vaikeat asiat pääsisi pidemmälle, kuin yrittämällä unohtaa ne.

Toinen kortti:

”Rakkautta on opetella toipumaan. Taipumaan elämä opettaa joka tapauksessa.”

Herätä rakkaus sinussa

Mitä rakkaus sinulle tarkoittaa? Miten osoitat rakkautta itseäsi kohtaan? Kirjoita 5 minuuttia tajunnanvirtaa otsikolla Rakkautta on... Ympyröi tekstistä 5 sinulle intuitiivisesti tärkeintä sanaa ja muotoile niiden pohjalta itsellesi lempeä runo tai tsemppiviesti. Laita se näkyvälle paikalle, josta se palautuu mieleesi mahdollisimman usein. (Hidasta elämää 2021)

Pohdimme, että kuinka toipumista sitten voi opetella. Asiakas oli sitä mieltä, että ainakin yrittämällä ymmärtää itseään ja hyväksyä itsensä. Rakkaudesta kirjoittamisen asiakas koki mielekkään ja edellistä korttia helpompana tehtävänä ja aikoi toteuttaa ainakin tämän tehtävän kotonaan omalla vapaa-ajallaan. Selailimme asiakkaan kanssa vielä kortteja ja hän oli

hyvin kiinnostunut korttipakasta. Minustakin tämä pakka on erityisen kiinnostava, koska sitä voi käyttää pelkkien runojen kanssa tai ottaa mukaan myös kirjoitustehtävät. Vaikuttaa hyvältä ammattilaisen välineeltä ottaa mukaan asiakkaan kanssa tehtävän työhön. Aihepiirit saavat monella tapaa pohtimaan elämää ja omaa itseä monesta eri näkökulmasta.

Kävimme asiakkaan kanssa ulkoilemassa Aulangon kauniissa maisemissa. Mukana minulla oli mukanani Herkän voimakortit -korttipakka. Kortit ovat Hidasta elämää julkaisijalta ja niiden tarkoitus on lisätä itsetuntemusta sekä muistuttaa päivittäisestä palautumisesta. Korteista voi valita puhuttelevat teemat tai nostaa kortteja satunnaisesti ja pohtia mitä ajatuksia teksti it-sessä herättää. Asiakas halusi nostaa kortit satunnaisesti. Hän otti yhteensä kolme korttia, joista kertoi tuntemuksiaan ja keskustelimme yhdessä.

Ensimmäinen kortti:

Tutkimusten mukaan herkillä on taipumusta kokea riittämättömyyttä. Älä turhaan piilottele tai väheksy kykyjäsi. Kun teet sitä mistä nautit ja missä olet hyvä, saat lisää varmuutta. Sinulle luontaiset taidot voivat olla jollekulle toiselle ihan ihmeellinen juttu, johon hän ei kykenisi. Meillä on kaikilla omat lahjamme. Mitkä ovat sinun lahjojasi? Tee kehuista omista kyvyistäsi. (Hidasta elämää 2022)

Asiakas koki vaikeaksi keksiä mitään hyviä puolia itsestään. Kehuin hänen herkkyyttään, joka jo sinällään on suuri voimavara ja erityistaito monessa asiassa. Jos maailmassa olisi enemmän herkkyyttä olisiko tämä parempi paikka elää ja olla? Ohjasin asiakasta tekemään kotona kehu-listan itsestään ja pohtimaan sitä, että hänellä on paljon lahjoja, vaikka hän ei juuri nyt näe niitä. Asiakas sanoi harkitsevansa sen tekemistä.

Toinen kortti:

Tarkkuus ja tunnollisuus ovat hienoja ominaisuuksia, mutta aina ei kaikkea tarvitse tehdä viimeisen päälle. Mitä sellaisia vaatimuksia asetat itsellesi työssä tai kotona, joista voisit vähän hellittää saadaksesi helpotusta? (Hidasta elämää 2022)

Asiakkaan oli vaikeaa löytää asioita, joista hänen täytyisi hellittää. Autoin häntä pohdinnoissa mainitsemalla esimerkiksi sen, kuinka tunnollisesti hän tekee kotitöitä, vaikka oma vointi ei

sitä edes sallisi. Asiakas totesi, että se on kyllä totta ja hänen täytyisi opetella vaatimaan itseltään vähemmän.

Kolmas kortti:

Moni herkkä on kokenut erilaisuuden ja ulkopuolisuuden tunteita, koska ei ole sopinut johonkin porukkaan tai kokee elämän eri tavoin kuin muut. Kannattaa vaalia niitä ihmissuhteita, joissa voit olla oma itsesi. Jos joku ei hyväksy sinua, hän ei ole sinun ihmisesi. Oman heimonsa voi löytää aikuisenakin. Millaisessa seurassa koet rentoutuvasi ja voitasi olla oma itsesi? (Hidasta elämää 2022)

Asiakas pohti, että hänellä ei oikeastaan ole yhtään sellaista seuraa, jossa hän voisi olla täysin oma itsensä. Ehkä lähimmäksi osui omat, aikuiset lapset, mutta heidänkin seurassa hän koki, ettei voi olla täysin oma itsensä, koska äitinä on aina jonkinlainen huolehtijan rooli päällä.

Asiakas sai paljon uutta pohdittavaa korteista. Työntekijänä kortit olivat jälleen mukava tapa keskustella aiheista, joita ei välttämättä osaisi ottaa puheeksi. Nyt aiheet tulivat satunnaisesti, mutta asiakas koki, että jokainen kortti osui hänen tilanteeseensa. Lopuksi otimme kuvat kaikista korteista, jotta asiakas voi palata pohtimaan niiden teemoja omassa arjessaan.

Korttityöskentelyn koen erittäin mielenkiintoisena ja eniten omaan työskentelytyyliini sopivalta asiakastyössä. Saan korttien käytöstä paljon syväluotaavampia ajatuksia, joita itsekin opin ja voin käsitellä asiakkaiden kanssa, ja jotka eivät ehkä olisi tulleet itselle mieleen ottaa puheeksi. Esimerkiksi Ymmärrä itseäsi -terapeutitiset itsetuntemuskortit (Hidasta elämää 2023) korttien aiheissa on viisaasti kerrottu mitä kyseinen asia tarkoittaa. Korttipakat ovat myös pieniä, joten niitä on helppo kuljettaa mukana missä vaan.

Esimerkiksi kortti:

Rajat

Ääriviivat, joilla erotumme muista

Rajat erottavat ääriviivamme muista. Rajojen tehtävä ei ole kontrolloida tai hallita, vaan suojata ja luoda turvaa. Rajat ovat kunnioitusta

itseämme ja toisia kohtaan. Se on sitä, että emme anna muiden jyrätä, emmekä toisaalta itse mene toisen alueelle epäsopivalla tavalla. Rajoja on joskus vaikea tunnistaa. Silloin on hyvä havaita sisäisiä ärsytyksen ja vihan tunteita, ja toisaalta myös ylimielilyttämistä. Kätkevätkö ne taakseen jonkun sinulle tärkeän rajan? Moni pelkää, että rajojen ilmaisu tekisi itsestä itsekkään. Usein myös toisen ihmisen reaktiota omiin rajoihin pelätään. Vaikka toinen suuttuisi, sinulla on oikeus rajoihisi. Millaiset asiat eivät ole sinulle ihmissuhteessa ok? Mitä mahdollisesti pelkää, että tapahtuu, jos ilmaiset rajasi? (Hidasta elämää 2023)

Taskussa kulkee hyvin korttipakka tai kaksikin jos liikkuu asiakkaan kanssa esimerkiksi luonnossa. Olen huomannut materiaalien käytön kehittävän myös omaa itsetuntemustani, sillä materiaalien käytön suunnitteluvaiheessa (jonka yleensä teen viimeistään edellisenä päivänä seuraavalle päivälle) pohdin väistämättä myös omaa elämääni ja sopisiko materiaali myös omaa itsetuntemusta kehittämään.

6.5.5 Luonnon vaikutus

Stressi yhdistetään elimistön tulehdustilaan ja kroonisiin sairauksiin. Stressistä elpyminen onkin elimistön kannalta tärkeää. Tutkimusten mukaan mieli toipuu parhaiten paikassa, jossa kielteiset ajatukset unohtuvat, ja jossa mieli pääsee lumoutumaan. Usein tällaisiksi elvyttäviksi mielipaikoiksi koetaan kauniit luontopaikat. Psykykkistä hyvinvointia edistää myös fyysinen aktiivisuus. (Luontoon.fi 2023)

Luonto elvyttää mieltä kohottamalla mielialaa ja vähentämällä kielteisiä tunteita, kuten vihaa, turhautumista ja ahdistusta. Myös itsetunto paranee, sekä ongelmanratkaisu- ja keskittymiskyky myös kohenevat. Luonnon kautta myös psyykinen hyvinvointi ja elämänlaatu lisääntyvät. Luonnon elvyttävä vaikutus keholle puolestaan ilmenee verenpaineen ja sykkeen alenemisena. Myös stressihormoni kortisolin pitoisuus alenee. Esimerkiksi päänsärky ja muut fyysiset oireet voivat lievittyä sekä lihasjännitys alentua. Koettu terveys ja hyvinvointi paranevat luonnon vaikutuksesta. (Luontoon.fi 2023)

6.5.6 Itsetuntoa vahvistavat tehtävät

Asiakkaan kanssa olemme keskustelleet hänen itsetuntonsa vahvistamisesta. Annoin hänelle tehtäväksi ainakin seuraavan kolmen viikon ajan tehdä päivittäin ”Minä olen minä -harjoitusta”. Harjoituksen tavoitteena on vahvistaa itsetuntoa ja itseluottamusta ja harjoittelu onnistuu itsenäisesti.

”Listaa rajoittavia uskomuksiasi ja kirjoita jokaisen rinnalle uusi, elämäsi paremmin tukeva uskomus. Esimerkki rajoittavasta uskomuksesta: Minä en osaa piirtää. Uusi uskomus: Minä nautin kynällä aikaansaamistani kuvioista ja värien käytöstä. Aamulla kun heräät ja illalla kun menet nukkumaan, sano itsellesi kolme kertaa: Minä olen minä! Minä olen riittävän hyvä! Minä... Eli lisää tähän uusi uskomuksesi.

Tee harjoitus vähintään kolmen viikon ajan. Seuraa mielenkiinnolla miten uusi uskomuksesi alkaa toimia. Voit toistaa vahvistuslausumina myös pelkästään lauseita: Minä olen minä! Minä olen riittävän hyvä!” (Katainen ym. 2004, 59.)

Asiakas pohti, että hänellä on varmasti paljon rajoittavia uskomuksia. Hänen täytyy pohtia minkä niitä valitsee ottavansa tähän harjoitukseen. Uskoisin, että asiakasta hyödyttää, jos hän löytää yhdenkin itseään rajoittavan uskomuksen ja alkaa työstää sitä. Todennäköisesti on parempi harjoitella yhden asian kanssa kerrallaan, jolloin tavoite ei tunnu ylitsepääsemättömältä ja motivaatio pysyy yllä.

Katainen ym. (2004, 151.) kertovat teoksessaan kielteisten uskomusten muuttamisesta, joka kulkee samaa kaavaa kuin sisäisen puheen muuttaminen. Alkuun on hyvä löytää omia kielteisiä uskomuksiaan ja tunnistaa mitä niistä haluaa muuttaa. Uskomukset, jotka aiheuttavat rajoja itsetunnolle ja omanarvontunnolle vaikeuttavat toimintaamme. Nämä uskomukset voivat olla esimerkiksi sellaisia, että en ole riittävän lahjakas, jotta menestyisin tai en edes ansaitse menestystä. Näiden uskomusten mukaan ihmisarvo on usein jotain ulkoa ansaittua ja riippuu yhteiskunnallisesta tai sosiaalisesta asemasta, kuten koulutuksesta tai varallisuudesta tai muiden ihmisten hyväksynnästä.

Olennaista onkin oivaltaa, että ihmisarvo on jo sinulla ja olet arvokas juuri sellaisena kuin olet. Omien kielteisten uskomusten löydyttyä voi niitä epäillä kysymällä esimerkiksi onko todisteita tällaiselle uskomukselle ja onko se aina totta? Tai onko se aiemmin ollut totta? Edistääkö uskomus hyvinvointiani? Mikä on pahinta mitä voisi tapahtua? Näenkö koko kuvan? Tarkastelenko asiaa puolueettomasti? Järjellä voi ymmärtää, ettei uskomus ehkä pidä paikkaansa, mutta usein tunne pitää väärästä uskomuksesta kiinni. Kysymyksillä voi horjuttaa vanhoja kielteisiä uskomuksia. Myönteisiä suoria uskomuksia on hyvä alkaa luoda tilalle, kuten ”kelpaan tällaisena kuin olen”. On tärkeää uskoa omiin vakuutteluihinsa tai olla halukas uskomaan niihin. Uusien uskomusten luomista on hyvä tehdä kirjallisesti, silloin asiat tulevat todemmiksi. (Katajainen ym. 2004, 152-153.)

Asiakkaalle, jonka koen olevan erityisherkkä, annoin tehtäväksi kehittää myönteistä minäkuvansa harjoituksen avulla. Harjoituksessa keksitään itselle myönteisiä kannustuslauseita, joilla pyritään muuttamaan minäkuvaa positiivisempaan suuntaan. Näitä lauseita kutsutaan affirmaatioiksi.

1. Mieti mitä hyviä ajatuksia ja uskomuksia haluaisit itsessäsi vahvistaa. Kirjoita ne muistiin. Valitse 3-5 uskomusta, joita lähdet vahvistamaan.

2. Mene peilin eteen ja suuntaa katseesi vasempaan silmääsi. Keskity katsomaan pupilliisi.

3. Lausu positiiviset uskomukset ääneen yksi kerrallaan keskittyen samalla silmääsi.

4. Tee useampi kierros, kunnes sinusta alkaa tuntua siltä, että todella uskot sanomaasi. Toista valitsemiasi uusia uskomuksia 21 päivän ajan ennen kuin siirryt seuraaviin vahvistettaviin uskomuksiin.

5. Voit vahvistaa lauseiden tehoa toistamalla ne kolmessa eri muodossa. Otetaan esimerkkilauseeksi vaikkapa ” Olen arvokas sellaisena kuin olen.” Lausu tämä lause minä-, sinä- ja hän- muodossa.

”Minä olen arvokas sellaisena kuin olen.”

Sinä olet arvokas sellaisena kuin olet.”

” (oma etunimi) on arvokas sellaisena kuin on.” (Bowellan 2022, 182-183.)

Asiakas otti harjoitteen vastaan ja sanoi voivansa kokeilla sitä. Pohdin, että tämä harjoitus sopisi juuri tälle asiakkaalle, sillä hän on ollut koko elämänsä hyvin herkkä ja hänen on ollut vaikea sanoittaa omaa itseään ja uskoa omiin kykyihinsä. Toivon, että hän saisi käännettyä omaa sisäistä puhettaan positiivisempaan suuntaan.

Itsensä rohkaisemiseen, hyvien asioiden huomioimiseen ja omien myönteisten ajatusten vahvistamiseen sopivat affirmaatiot. Sopiva affirmaatio saa olon tuntumaan hyvältä ja on riittävän uskottava, koska se ei aiheuta suurta sisäistä ristiriitaa. Se on muotoiltu preesensissä ja myönteisessä muodossa. (Bowellan 2022, 181.)

Asiakkaan kanssa tapaamisella annoin hänelle itsenäiseksi tehtäväksi oman sisäisen itsensä löytämiseen tähtäävän tehtävän. Mainittakoon, että asiakkaalla on huono itsetunto ja omien hyvien puolien löytäminen voi olla haastavaa.

Viesti suojelusenkeliltä

Kuvittele, että viisas ja myötätuntoinen suojelusenkeli on istunut olkapäälläsi syntymästäsi saakka. Et ole ollut siitä tietoinen aiemmin, koska enkelit ovat painottomia. Enkelin ainoa tehtävä on ollut tunnistaa ja havainnoida kaikki positiiviset persoonallisuutesi vahvuudet ja hyveelliset käsityksesi maailmasta. Tämä enkeli ei ole vastuussa itsekritiikin tai syytelyn tuottamisesta!

Kuvittele 15 minuutin ajan, että suojelusenkelisi sanelee listaa sinun positiivisista ominaisuuksistasi. Kirjaa ylös kaikki mitä tulee mieleesi ja tee lista siitä mitä enkeli sanoisi.

Mitä persoonallisuuden piirteitä arvostat eniten ja haluat jatkavan vaikutustaan siihen, miten suhtaudut elämään? Mitä hyveitä ja positiivisia uskomuksia arvostat eniten ja haluat jatkavan vaikutustaan siihen, miten suhtaudut elämään?

Kun olet tehnyt tämän harjoituksen, pohdi hetken mitä kirjoitit. Millaista oli luoda tämä lista? Saatoit kokea kuvitellun suojelusenkelin avulla huolimatta vaikeaksi luetella positiivisia persoonallisuuden piirteitäsi. Mikäli näin oli, älä välitä, se ei ole epätavallista, erityisesti jos tulet perheestä tai kulttuurista, josta sellaiseen itsearvostukseen ei rohkaista. Koeta kuvitella mitä arvokkaita ja hyviä asioita toinen henkilö, joka ymmärtää sinua ja pitää sinusta, huomaisi sinussa. Tai sinulle voi olla hyödyllisempää kuvitella mitä hyviä asioita ymmärtäväinen ja kiltti ventovieras ihminen huomaisi katsellessaan videonauhaa elämästäsi. Muista aloittaa lista vaatimattomuudellasi. Kun lista on valmis, pohdi hetken oletko unohtanut listalta jotakin ominaisuuksia tai hyveitä. (Dolan 2017, 34-35.)

Kuka todella olet? Sisäisiä ilmauksia siitä on persoonallisuuden piirteet, hyveet ja positiiviset uskomukset. Lista omista positiivisista luonteenpiirteistä ja ominaisuuksista auttaa kytkeytymään syvemmin omaan autenttiseen itseen vahvistaen omia hyviä ajatuksia itsestä. Listaa voi lukea, kun tarvitsee sisäistä vahvistusta rohkeuteen. (Dolan 2017, 36.)

Tällainen listan tekeminen vaikuttaa hyvältä sillä tavoin, että ihminen kuvittelee itsensä toisen silmin. Heikolla itsetunnolla varustetun ihmisen on varmasti hankalampaa nimetä positiivisia puolia itsestään katsomalla itseensä suoraan. Tässä tehtävässä suojelusenkelin kautta hyveet tulee nimetyksi ikään kuin ulkopuolisin silmin.

6.5.7 Rentoutusharjoitukset

Menimme asiakkaan kanssa kahvilaan ja kyselin häneltä taannoin antamastani rentoutusharjoituksesta. Asiakas kertoi tehneensä sitä muutaman kerran ja kertoi sen hiukan lievittävän ahdistusta. Tämä oli mukava kuulla, ensinnäkin, että asiakas oli sitoutunut harjoituksen tekemiseen ja toisekseen kokenut saavansa siitä helpotusta ahdistavaan olotilaansa. Kehuin hänen onnistumisen kokemuksiaan ja kannustin häntä jatkamaan harjoitusta aina, kun kokee sen hyväksi ja muistaa sen tehdä.

Vuorimeditaatio

”Tätä harjoitusta voit hyödyntää rankan työpäivän jälkeen tai elämän myllerrysten keskellä. Ota vakaa ja ryhdikäs asento. Sulje silmät halutesasi. Huomioi koko kehosi tässä hetkessä: jalkasi maata vasten, selkärankasi, päälakesi. huomioi hetken ajan hengityksen liikettä kehossasi - sisään- ja uloshengitystä. Luo mielessäsi kuva vuoresta. Tarkastele hetken aikaa mieleesi piirtyvää kuvaa: kuinka vuoren laaja ja järkähtämätön pohja makaa maassa, kuinka sen huippu kohoo kohti taivasta ja sen rinteet uurtuvat ja kiemurtelevat. Huomioi itsessäsi sellaisia piirteitä, jotka muistuttavat sinua vuorenkaltaisuudesta: vakaudesta, hiljaisuudesta, vankkumattomuudesta. Tuo tietoisuuteesi ajatus siitä, että vaikka säät ja vuodenajat vaihtuvat ja luonnonilmiöt myllertävät -aurinko kärventää, myrskyt paiskovat, tuulet puhaltavat ja sateet piiskaavat -vuori pysyy paikoillaan. Keskity luomaan hetkeksi kuva omasta vuorimaisuudestasi ympäröivien kokemusten keskellä. Vietä hetki aikaa tämän mielikuvan äärellä. Harjoituksen lopuksi havainnoi hengitystäsi, kehoasi ja aistimuksiasi tässä hetkessä. Huomioi ympäristösi. Voit muistuttaa itseäsi vuoren ja vuorimaisuutesi ominaisuuksista jokapäiväisten tapahtumien keskellä.” (Seppänen 2022, 312.)

Rentoutumista voi harjoitella. Se tukee koko kehon hyvinvointia ja palautumista kuormittavista tilanteista ja lisää voimavaroja. Fyysiset hyödyt ovat ääreisverenkierron lisääntymisessä, verisuonten laajenemisessa, hengitystiheyden, sydämen lyöntien ja verenpaineen

laskemisessa. Rentoutuessa autonominen ja ääreishermosto rauhoittuvat ja kudokset saavat paremmin ravinteita ja happea, aineenvaihdunta rauhoittuu ja unen ja levon laatu paranee pidentyessään. Rentoutuessa stressihormonin erityys vähenee ja mielihyvähormonien erityys puolestaan lisääntyy, kun vaikeat tunteet lievittyvät. (Mieli 2023.)

Mielelle hiljentyminen ja rauhoittuminen auttavat kuulemaan omia ajatuksia ja tunteita. Itsetuntemukselle tulee tilaa kehittyä, kun oma sisäinen maailma avautuu. Keho voi varastoida jännityksinä koettuja tunteita ja rentoutuminen voi nostaa mieleen ikäviäkin muistoja. Tällöin voi olla hyvä purkaa muistoja puhumalla tai mielikuvatyöskentelyllä, joka rauhoittaa. Esimerkiksi erilaisten tietoisuusharjoitusten avulla voi harjoitella rentoutumista. (Mieli 2023.)

6.5.8 Kriisisuunnitelma

Teemme jokaisen tuetun asumisen mielenterveyskuntoutujamme kanssa kriisisuunnitelman. Kriisisuunnitelma tukee asiakasta hädän hetkellä. Suunnitelma on hyvä laittaa kotiin näkyvälle paikalle, jolloin se löytyy nopeasti. Siitä löytyy hetkessä tärkeät puhelinnumerot, jolloin hättäänytynyt asiakas saa itselleen apua osaten ottaa yhteyttä oikeaan paikkaan tai henkilöön. Kriisisuunnitelma helpottaa myös läheistä, kun hän huomaa, että mielenterveyskuntoutujan olemuksessa tapahtuu hoitoa vaativia muutoksia. Kriisisuunnitelmaan tulee tukihenkilön, hoitopaikan ja hoitavan henkilön puhelinnumerot sekä lääkärin nimi. Myös terveyspalvelujen palvelupisteen, oman terveysaseman, valtakunnallisen kriisipuhelimen, sekä oman alueen päivystyksen puhelinnumerot tulevat kriisisuunnitelmaan.

Asiakas koki kriisisuunnitelman hyvänä ja lisäävän hänen turvallisuuden tunnettaan, esimerkiksi jos hänen puhelimensa häviää tai tulee muu paniikinomainen tilanne, jolloin hän ei tiedä, kuinka toimia.

6.5.9 Ahdistusta lievittävät harjoitukset

Asiakas murehtii paljon kaikenlaista jo ennakkoonkin, joten ehdotin hänelle tehtäväksi seuraavaa harjoitusta, jossa huolia tarkastellaan eri todennäköisyyksien valossa, jolloin huoli voi hälventyä. Asiakas sai tämän tehtäväksi kotona omalla ajallaan. Toivottavasti harjoituksesta on hänelle apua suhteuttaessaan omia murheitaan.

Harjoitus:

Huolien todennäköisyys

Tavoite: Opit tarkastelemaan huoliasi todenmukaisemmin ja arvioimaan niitä uudessa valossa. Ohje: Yksi yleinen ajatusvirhe on ns.

johtopäätöksiin hyppääminen. Valitse nyt jokin asia, joka huolettaa sinua tällä hetkellä. Pohdi sitten vastaukset seuraaviin kysymyksiin.

Huoli: Esim. ”Minulla on ollut muutaman päivän ajan kummallinen olo. Minua on esimerkiksi huimannut ja päätä on särkenyt. Pelkään, että minulla todetaan jokin vakava sairaus.”

Pahinta mitä voisi käydä: Esim. ”Menen lääkäriin ja minulla todetaan vakava sairaus. Tautiin voi jopa menehtyä.”

Parasta mitä voisi käydä: Esim. ”Kummallinen olo menee pian ohi ihan itsestään ja voin jatkaa arkea tavalliseen tapaan.”

Todennäköisin lopputulos: Esim. ”Oloni johtui lähiaikoina lisääntyneestä stressistä ja ahdistuksesta. Näihin liittyy fyysisiä oireita, kuten huimausta. Lisäksi en ollut ehtinyt syödä kunnolla ja säännöllisesti, mikä heikensi vointiani.”

Jos pahin tapahtuisi, mitä voisin tehdä päästäkseni tilanteesta yli? Esim. ”Joutuisin pitkiin ja ahdistaviin tutkimuksiin. Niiden jälkeen olisin sokissa ja murtunut. Läheiseni joutuisivat huolehtimaan minusta. Saisin kuitenkin tukea läheisiltäni ja tekisin kaikkeni parantuakseni.” (Mielenterveystalo 2022)

Asiakkaallani on ahdistuneisuushäiriö. Hän ajattelee paljon negatiivisia ajatuksia ja saadessaan positiivista palautetta hän kumoaa sen vaikutuksen negatiivisilla sattumuksilla tai palautteilla. Hänelle annoin tehtäväksi ahdistuksen omahoito-ohjelmaharjoituksen, jonka toivon auttavan häntä pohtimaan, kuinka hän voisi omassa elämässään kääntää ajatuksiaan positiivisempaan suuntaan.

Ahdistuksen omahoito-ohjelma Harjoitus:

Eroon automaattisista ajatuksista

Tavoite: Opit tunnistamaan omat automaattiset ajatuksesi.

Ohje:

Yleistyneessä ahdistuneisuushäiriössä esiintyy usein automaattisia ajatuksia. Lue listaa ja pohdi tunnistatko tällaista automaattista ajattelua itseläsi. Jos tunnistat ajatuksia, voit kirjoittaa esimerkkejä omasta elämästäsi ja pohtia, miten tilanteissa voisi ajatella toisin.

Esimerkki: ”Sain kehityskeskustelussa esimieheltä paljon kehuja ja yhden hieman negatiivisen kommentin. Sivuutin kehut kokonaan ja muistan nyt vain sen yhden negatiivisen kommentin”

Esimerkkiajatuksia:

Minusta tuntuu, että kaikki ovat minua vastaan. Minusta tuntuu, että olen huono. Kukaan ei ymmärrä minua. Olen todella pettynyt itseeni. En kestä tätä enää. Olen epäonnistunut elämässäni. En ikinä selviä tästä. Ei kannata edes yrittää. Mikään ei tunnu enää hyvältä. En pääse alkuun missään. Mikä minussa on vikana? Olen liian heikko. Minulla ei ole mitään arvoa. Olen aiheuttanut toisille pettymyksen. Kunpa olisin parempi ihminen.

Omat esimerkkini:

(Mielenterveystalo 2022)

Löysin alla olevia ohjeita negatiivisten ajatuskierteiden katkaisemiseen.

1. Pysäytä itsesi

Kun huomaat, että ajatukset alkavat pyöriä hyödytöntä, uuvuttavaa kehää, opettele pysäyttämään itsesi. Voit antaa aivoillesi napakan käskyn: Lopeta! Tästä ei ole mitään hyötyä. Tämä vie vain voimani ja keskittymiskyyni.

2. Yliajattele positiivisesti

Mieti ja kirjoita paperille myönteisiä, rohkaisevia vahvistuslauseita, joita toistat itsellesi murheiden ja syytösten sijasta. Voit myös kirjoittaa paperille ikävät ajatuksesi ja miettiä jokaiselle niistä vaihtoehdoisen,

rohkaisevan ja kannustavan ajatuksen, joka vie asioita ja elämäsi myönteiseen suuntaan.

3. Meditoi

Opettele mindfulness-, meditointi- tai rentoutumisharjoitus, jonka avulla opit olemaan ajattelematta mitään. Kun levottomat ajatukset valtaavat pääsi, tee rentoutusharjoitus, joka tyhjentää pääsi häiritsevistä ajatuksista.

4. Tee jotain, mikä vie ajatuksesi muualle

Laita luurit korville ja lähde lenkille. Mene ryhmäliikuntatunnille tai keskity lukemaan kirjaa. Keksi jotain piristävää tekemistä, joka laittaa stopin murehtimiselle.

5. Opettele ongelmanratkaisua

Ongelmanratkaisuun on monia hyviä tekniikoita. Harjoittele ratkaisukeksisyyttä. Miten olet aiemmin selvinnyt vastaavista tilanteista? Mikä on pahinta, mitä tässä tilanteessa voi tapahtua? Kuka voi auttaa sinua tässä ongelmassa? Mistä kiität itseäsi, kun ongelma on ratkennut? Mitä aiot tehdä seuraavan 24 tunnin aikana ongelman ratkaisemiseksi?

6. Katso isoa kuvaa

Yliajattelija keskittyy liian paljon pieniin yksityiskohtiin. Punastuminen palaverissa tai nolo virhe sähköpostiviestissä voi tuntua sietämättömältä mokalta. Tarkastele suurempaa kuvaa. Kuinka paljon yksi punastuminen vaikuttaa ammatilliseen arvostukseesi ja koko työuraasi? Kuinka paljon yhdellä kirjoitusvirheellä on merkitystä satojen viestien joukossa?

7. Kukaan ei ole täydellinen

Kaikki mokaavat joskus ja tekevät pahojakin virheitä, kukin omalla tavallaan. Taukoamattomat itsesyytökset eivät auta sinua millään tavalla. Mieti, mitä voit oppia tästä kokemuksesta. Miten tämä kasvattaa sinua kypsemmäksi ja vahvemmaksiksi? (Terve. fi 2016)

6.5.10 Omat kokemukseni teemasta

Erilaisesta alan kirjallisuudesta ja myös internetistä löytyy paljon ratkaisu- ja voimavarakeskeiseen työskentelyyn sopivia harjoituksia, joita voi asiakastyössä hyödyntää. Vaikka sosionomi ei olekaan terapeutti, on työssä paljon terapeuttisia otteita ilmentyen psykososiaalisena tukityönä. Räättälöin materiaalin aina kullekin asiakkaalle ja heidän tavoitteisiinsa sopivaksi. Esimerkiksi erityisherikälle, jonka itsetunto on alhainen, pyrin löytämään materiaaleja, jotka tukisivat hänen tavoitteitaan itsetunnon vahvistamisessa. Jotkut löytämäni harjoitukset tukevat kaikkia asiakkaita ja voin hyödyntää niitä myös itse. Esimerkiksi monet rentoutusharjoitukset sopivat kaikille.

Asiakaslähtöisesti työskentelemällä ja asiakasta kuunnellen työskentelen myös materiaaleja hyödyntäen. Joskus sen hetkiseen tilanteeseen ei sovi esimerkiksi paperisen monisteen tai muunkaan materiaalin käyttö. On hyvä käyttää tilannetajua tässä kohtaa, milloin materiaaleja on hyvä käyttää ja milloin vaikuttaa siltä, että asiakas ei halua niiden kanssa työskennellä. On myös varauduttava siihen, että asiakastyössä tapaamisen suunnitelmat voivat muuttua asiakkaasta tai muusta tekijästä johtuen. Aina ei voi toteuttaa tarkkaan laadittuja suunnitelmia. Ne on kuitenkin hyvä pitää mielessä seuraavia tapaamisia ajatellen ja ottaa esiin sopivassa tilanteessa.

Tämän jakson aikana olen oppinut etsimään erilaisia materiaaleja sekä testaamaan niitä asiakkaiden kanssa käytännössä. Olen saanut hyviä terapeuttisen työskentelytavan oppeja eri materiaaleista. Asiakkaat ovat oman elämänsä sekä tervehtymisprosessinsa aktiivisia toimijoita ja asettavat itse tavoitteita omalle hyvinvoinnilleen omista tarpeistaan käsin. Työntekijänä voin auttaa heitä löytämään omia voimavarojaan tässä heidän terveyttään edistävässä prosessissa. Itse pyrin näkemään työssäni myös kokonaiskuvan ja koen merkityksellisenä asiana ihmisten auttamisen heidän omista muutosprosesseistaan. Oma jaksamistani tukee vapaus valita, kuinka työtäni toteutan. Ratkaisu- ja voimavarakeskeisessä työtöteessä se itseleni tarkoittaa esimerkiksi mieluisan materiaalin käyttöönotto suunnittelemalla itse kunkin asiakkaan tilanteeseen sopivaksi.

6.6 Pystyvyysuskon ja motivaation vahvistaminen

Jakson aikana ammatillinen osaamiseni ratkaisu- ja voimavarakeskeisten menetelmien käyttämiseen ja teorian soveltamiseen omassa työssä kehittyi taas askeleen verran eteenpäin. Ammatillinen osaaminen tuntuu vahvistavan myös omaa minäpystyvyyttä työntekijänä. Työ on hyvin itseohjautuvaa, joten minäpystyvyyden tunne on tärkeää, jotta kykenee työskentelemään itsenäisesti. Tässä työssä tarvitaan myös hyvää itsensä johtamisen taitoa ja ammatillista osaamista, jotka osaltaan lisäävät minäpystyvyyden tunnetta.

6.6.1 Pystyvyysusko

Albert Bandura, minäpystyvyyden käsitteen isä on todennut jo 70-luvulla minäpystyvyyden olevan uskoa ja luottamusta siihen, että ihminen pystyy käyttäytymään tai toimimaan tietyllä tavalla selviytyen kuhunkin tilanteeseen kohdistuvista haasteista. Myöhemmin todettua on ihmisen toimintarohkeuden kertovan enemmän menestymisestä verraten varsinaiseen osaamiseen tai älykkyydosamäärään. Pystyvyysusko vaikuttaa ihmisen kykyyn tehdä päätöksiä, asioihin, joita hän tavoittelee, motivaatioon sekä sinnikkyteen pitää yllä toivomaansa käyttäytymistä. Pystyvyysusko vaikuttaa myös ihmisen resilienssikykyyn, eli kykyyn kohdata suuriakin vastoinkäymisiä. (Ruutu & Putkisaari 2022, 104.)

Ruutu & Putkisaari (2022, 104) ilmaisevat teoksessaan pystyvyysuskon kehittymisen olevan vahvasti sosiaalinen ihmissuhteissa muotoutuva konstruktio. Ihminen nähdään systeeminsä osana ratkaisu- ja toipumisorientaatiokeskeisessä viitekehyksessä.

Pystyvyysusko vaikuttaa ihmisellä suoraan päätöksentekoon ja motivaatioon tavoitella asioita sekä siihen, kuinka sitkeästi jaksaa yrittää pitää yllä elämässään toivomaansa käytöstä ja millainen selviytymiskyky on suuremmista vastoinkäymisistä. Minäpystyvyyteen vaikuttaa myös sosiaalinen kokemushistoria, joten esimerkiksi kiusatuksi ja mitätöidyksi tuleminen lapsuudessa vaikuttaa yksilön omaan kykyyn nähdä oma potentiaalinsa. Onnistumisen kokemukset vahvistavat pystyvyysuskoa, joten on syytä kiinnittää huomio pieniinkin onnistumisen kokemuksiin tai edistysaskeleisiin. Kun halutaan saada aikaan kestävää, myönteistä muutosta on voimavarojen, kykyjen, osaamisen ja piilossa olevan potentiaalın vahva ymmärrys tärkeämpää, kuin ongelmien syvempi tiedostaminen. (Ruutu & Putkisaari 2022, 104.)

6.6.2 Itsetunto ja itsemyötätunto

Itsetunto on kykyä luottaa itseensä ja kokea itsensä yhtä arvokkaaksi muiden ihmisten rinnalla. Myös kyky arvostaa itseään ja pitää itsestään omista heikkouksistaan huolimatta on osa hyvää itsetuntoa. Hyvään itsetuntoon kuuluu oman elämän näkeminen ainutkertaisena ja arvokkaana. Omien rajojen ja muiden ihmisten rajojen kunnioittaminen on myös osa itsetuntoa. Itsetunto vaihtelee tilanteesta ja sosiaalisesta kontekstista toiseen tilanteen mukaan, joten se ei ole määreenä pysyvä. Minäpystyvyys on kytköksissä itsetuntoon. (Ruutu & Putkisaari 2022, 104.)

Itsemyötätunto on armollisuutta itseään kohtaan. Se on kykyä hyväksyä omia ajatuksia ja tekojaan. Itsemyötätuntoinen ihminen on ystävällinen itseään kohtaan ja samalla säilyttää vastuullisuuden myös muiden hyvinvoinnista. Nykyään suorituskeskeisyys ja sosiaalinen vertailu luovat paineita ja ahdistusta sekä alemmuuden tunteita. Itsemyötätuntoinen ihminen tunnistaa ja osaa nimetä vaikeita tunteita ja ymmärtää, että jokaisen elämään kuuluu joskus vaikeita hetkiä ja ahdistuksen tunteita. Kärsimystä lieventää myötätuntoinen sisäinen puhe, joka

tähtää aidon ihmisyyden hyväksymiseen, eli ihminen on haavoittuvainen ja inhimillinen. Se tähtää myös aktiiviseen itsestä huolehtimiseen, positiiviseen tulevaisuusasenteeseen, omien rajojen vaalimiseen sekä itsellä toimivien ratkaisujen etsimiseen. (Ruutu & Putkisaari 2022, 154.)

6.6.3 Erityisherkin asiakkaan tukeminen

Annoin asiakkaalle tehtäväksi pohtia missä kaikissa asioissa hän voi hyödyntää herkkyyttään ja toisaalta pohtimaan millaisissa tilanteissa hän kantaa toisten tunteita ja taakkoja ja miten hän voisi helpottaa oloaan niissä tilanteissa. Asiakas kokee haastavana, jos joku ilmaisee suutumustaan tai tulee joku muu konfliktitilanne. Pohdimme millä tavoin hän voisi turvallisesti ilmaista omia tunteitaan esimerkiksi pitämällä päiväkirjaa, käymällä kävelyllä tai tekemällä jotain luovaa esimerkiksi maalaamalla. Tavoite ei ole muuttaa asiakasta eri ihmiseksi, vaan löytämään keinoja ilmaisemaan itseään ja kestämaan vaikeita tilanteita.

Hyvänä lähtökohtana on herkkyyden hahmottaminen tiedon ja hyväksynnän kautta. Tuolloin erityisherkkä ihminen saa tilan ja vapauden olla oma itsensä. Parasta ymmärrystä erityisherkkää kohtaan voi olla sen ymmärtäminen, ettei täysin ymmärrä hänen kokemusmaailmaansa. (Satri 2019, 139.)

Ihmiset ymmärtävät usein helpoimmin niitä, jotka ovat itsensä kaltaisia. Erityisherkin kanssa vuorovaikutuksessa voi olla hyvä mukauttaa omaa viestintätapaa, eleitä, puherytimiä ja sanavalintoja sen verran kuin se tuntuu itselle luontevalta. Tätä kutsutaan samauttamiseksi. Monesti ihmiset tekevät sitä huomaamattaankin. (Satri 2019, 148.)

Yllä olevaan teorian viitaten olen huomannut itsessäni samauttamista erityisesti tämän kyseisen asiakkaan kanssa vuorovaikutustilanteissa. Koska herkkyyys huokuu asiakkaasta, väistämättä tulee säädeltä omaa elehdintää sen mukaan, jotta asiakkaalle tulisi mahdollisimman helppo ja hyvä olo tilanteessa ollessa ja hänen ei tarvitsisi jännittää. Itsellä tämä näkyy esimerkiksi siinä, että pyrin kuuntelemaan asiakasta hyvin tarkkaan ja olemaan mahdollisimman ystävällinen ja hienotunteinen keskustellessani hänen kanssaan. Pyrin myös välttämään kiireen tuntua, jotta asiakas voisi kokea olonsa turvalliseksi ja tulleensa kuulluksi.

6.6.4 Resilienssikyky

Resilienssillä on suuri vaikutus pitkäjänteisen toiminnan ylläpitämisessä. Pystyvyysusko linkittyy vahvasti resilienssiin. Resilienssi on esimerkiksi sopeutumiskykyä parhaillaan oleviin olosuhteisiin, joita ei pysty muuttamaan. Toimijuus säilyy vastoinikäymisissäkin, kun joudutaan kamppailemaan ongelmien kanssa. Resilienssikykyinen ihminen pystyy ongelmiensa käsittelyyn rakentavalla tavalla, toipumaan ja vaikeuksien keskellä löytämään toiveikkautta. (Ruutu & Putkisaari 2022, 113.)

Asiakkaiden ohjaamisen suhteen koin onnistumisen tunteita tällä jaksolla saadessani heidän voimavarojaan näkyviksi ja päästyäni sellaisiin keskusteluihin, joissa sain antaa asiakkaille positiivista palautetta, ja sitä kautta vahvistaa heidän minäpystyvyyttään ja resilienssikykyään.

Omaa resilienssikykyään voi kasvattaa koko elämän ajan. Vuorovaikutus ja yhteisölliset kohtaamiset voivat vahvistaa resilienssikykyä. Siihen liittyvät toiveikkuus, sinnikkyys, oppijan asenne, kokemukset merkityksellisyydestä, kyky katsoa asioita monista eri perspektiiveistä ja kyky erottaa omat uskomukset faktoista. Oman toimijuuden säilyttäminen tilanteissa, jotka uhkaavat omaa mielen hyvinvointia ovat resilienssin kokemuksen ydintä. (Ruutu & Putkisaari 2022, 116.)

Allekirjoitan teoriasta tuon suhtautumisen haasteisiin oppijan asenteella. Myös asioiden tarkastelu eri näkökulmista auttaa ymmärtämään haastavissa tilanteissa esimerkiksi eri henkilöiden näkemykset ja kokemukset tilanteesta. Haastavissa tilanteissa onkin hyvä pohtia asioita erilaisia näkökulmia vaihdellen. Itselläni myös peruspositiivinen suhtautuminen elämään ja asioihin sekä tietynlainen sinnikkyys on auttanut eteenpäin monissa tilanteissa. Koenkin, että itselläni on melko hyvä resilienssikyky, vaikka olen elämässäni kohdannut myös haastavia tilanteita.

6.6.5 Akkuvertaus

Yksilön jaksamisen ymmärtämisessä voidaan käyttää akkuvertausta. Voimme ajatella, että meillä jokaisella on oma tietty määrä virtaa omista akuissamme. Akkumme tarvitsee latausta ja välillä myös kulutusta, jotta voisimme hyvin. Tilapäiset huippukuormitukset kestetään hyvin, kun välillä saadaan rauhassa ladata akkujamme. Pidemmässä juoksussa akkumme ei kestä hyvin ja pilaantuu jos akkua kuormittavia asioita on enemmän kuin lataavia asioita. Akku, joka on päässyt huonoon kuntoon, on vaikea saada elpymään ja aina se ei edes onnistu lainkaan. Asiat, jotka kuluttavat akkua ovat moninaisia ja tilanteet ja vaiheet elämässä vaihtelevat. Monet positiivisetkin asiat voivat muuttua kuormittaviksi, jos tehtäviä ja vaatimuksia on liikaa elämässä. Yksilöllinen, juuri tähän elämäntilanteeseen sopiva tasapaino lataavien ja kuluttavien asioiden välillä on tärkeää. (Katainen ym. 2004, 92.)

Kielenkäyttömme paljastaa onko erilaiset asiat lataavia vai kuluttavia elämässämme. Asioista, jotka lataavat akkujamme puhumme asioina, joita on mukava tehdä ja joita odotamme. Ne tuottavat meille iloa ja koemme, että niitä haluaa ja kannattaa tehdä. Nämä asiat ovat meille voimanlähteitä. Jokaisella on omanlaisensa voimavarat ja jonkun muun mielestä sinun voimanlähteesi voi tuntua hassulta, mutta silti se on sinulle tärkeä. (Katainen ym. 2004, 92.)

6.7 Oman työn ja työyhteisön merkitys

Merkityksen löytäminen omassa työssä on helpompaa mitä enemmän voi tehdä niitä asioita, joista itse pitää. Vähemmän miellyttävät asiat on myös hoidettava, mutta energiaa voi keskitää enemmän niihin asioihin, joista työssään pitää. Kokonaiskuvan näkeminen omassa työssä helpottaa näkemään mitä positiivisia vaikutuksia omalla työllä on omaan ja muiden elämään sen sijaan, että pohtisi vain työn yksityiskohtia arvottaen mistä pitää ja mistä ei. Näkemällä oman työn henkisen kasvun mahdollisuutena, joka palvelee omaa henkilökohtaista hyvinvointia laajempaa ja korkeampaa tavoitetta työn merkitsevyys ja palkitsevuus nousevat korkeammalle tasolle. Jotkut ihmiset liittävät työnsä merkityksen erityiseen tavoitteeseen, esimerkiksi maailman tekemiseen paremmaksi paikaksi tuleville sukupolville. (Dolan 2017, 87-88.)

Työyhteisöllä on suuri merkitys työhön sitoutumisen kannalta. On tärkeää olla osa työyhteisöä ja, että työyhteisön ilmapiiri on avoin ja yksilön työskentelyä tukeva. Myös työllä ja työsuhteella on merkitystä työhön sitoutumisen kannalta ja sillä onko työntekijällä vaikuttamismahdollisuuksia työhönsä. Luotto työsuhteen jatkumiseen ja työn ja vapaa-ajan helppo yhteensovittaminen vaikuttavat myös työilmapiiriin. Jokaisella on vastuu omalta osaltaan työyhteisön ilmapiiriin. Ole rakentava, kannustava ja arvostava vuorovaikutuksessasi, rohkaise, kannusta, kiitä ja tue työtoveria. Yhteistyön sujuvoittamiseen ja myönteiseen ilmapiiriin vaikuttavat myös hyvät käytöstavat, kuten tervehtiminen, kiittäminen ja tarvittaessa anteeksi pyytäminen. Jo ensimmäisten päivien kohtelulla on uudelle työntekijälle merkitystä, kuinka hänet otetaan vastaan ja millainen uuden työpaikan ilmapiiri on. (Seppänen 2022, 346.)

Palaute on merkki siitä, että työ huomataan. Monesti työntekijät kokevat puurtavansa yksin. Palaute antaa mahdollisuuden jakaa tehdyt asiat toisen kanssa. Myönteinen palaute vahvistaa työntekijän halua tehdä jatkossakin asioita hyvin. Se energisoi luoden työn imua ja positiivisia tunteita, joiden tiedetään laajentavan yksilön ajattelua. Työntekijät, jotka kokevat ilon tunteita, innostusta ja ammattitilpeyttä, ovat luovempia ja sosiaalisempia muihin verrattuna. Ideointi ja uuden kokeilu sujuu heiltä luontevammin. Kannustava palaute jatkuvana tukee saajansa työidentiteettiä kasvattaen motivaatiota oppimiselle ja kehittymiselle. Palaute juurruttaa työpaikalle psykologisesti turvallisempaa ilmapiiriä. (Työterveyslaitos 2023.)

Lähteet

Painetut

- Bowellan, S. 2022. Helpotusta erityisherkan elämään. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava
- Cauffman, L. 2021. Ratkaisukeskeinen coaching. Opas myönteiseen muutokseen. Keuruu: Otavan kirjapaino
- De Jong, P. & Berg I. 2013. Ratkaisukeskeisen terapian oppikirja. Järvenpää: Lyhytterapiainstituutti Oy
- Dolan, Y. 2017. Pieni askel. Tie hyvään elämään traumaattisen kokemuksen jälkeen. Porvoo: Bookwell Oy
- Ihanus, J. 2022. Terapeuttinen kirjoittaminen. Helsinki: Basam Books Oy
- Kallio, M. 2017. Inhimillisiä kohtaamisia. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö
- Katainen, A., Lipponen, K. & Litovaara, A. 2004. Voimavarat käyttöön. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy
- Mattila, A. 2020. Ratkaisu: Ajattele toisin. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö
- Ruutu, S. & Putkisaari, H. (toim.) 2022. Toipumisorientaatio ja ratkaisukeskeisyys lyhytpsykoterapiassa. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim
- Ratner, H. & Yusuf, D. 2015. Lasten ja nuorten ratkaisukeskeinen ohjaus ja neuvonta. Helsinki: Lyhytterapiainstituutti
- Satri, J. 2019. Herkkyys voimavaraksi. Tietoa erityisheille ja heitä kohtaaville. Helsinki: Viisas elämä Oy
- Seppänen, M. 2022. Tunnetaidot voimavarana. Opas sosiaali- ja terveysalalle. Printon, Viro: PS-kustannus
- Tamski, E. & Huotari, A. 2020. Tammenterhon tarinoita. Neuropsykiatrisen valmentajan työkirja. Mikkeli: Mikkelin kopiopiste Ky
- Vuorinen, E. 2015. Voimavara ja ratkaisukeskeisen auttamisen opettaminen ammattikorkeakoulussa ja opistossa. Helsinki: Books on Demand

Sähköiset

- LivingSkills 2023. LivingSkills Recovery -toimintamalli pohjautuu tutkitusti vaikuttaviin menetelmiin. Viitattu 27.1.2023. <https://www.livingskills.fi/ls-recovery/>
- Luontoon.fi 2023. Luonto auttaa palautumaan stressistä. Viitattu 11.5.2023. <https://www.luontoon.fi/terveysttajahyvinvointialuonnosta/stressinhallinta>

Mielenterveystalo.fi 2022. Harjoitus. Eron automaattisista ajatuksista. Viitattu 11.4.2023.
<https://www.mielenterveystalo.fi/sites/default/files/2022-03/Eron-automattisista-ajatuksesta.pdf>

Mielenterveystalo.fi 2022. Harjoitus. Huolien todennäköisyys. Viitattu 11.4. 2023.
https://www.mielenterveystalo.fi/sites/default/files/2022-10/Huolien-todennakoisyys_0.pdf

Mieli, Suomen mielenterveys Ry 2023. Rentoutuminen palauttaa voimia. Viitattu 4.4.2023.
<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/rentoutuminen-palauttaa-voimia/>

Suomen psykoanalyttinen yhdistys 2023. Katsekontaktin merkityksestä. Viitattu 3.5.2023.
<https://psykoanalyysi.com/wp/katsekontaktin-merkityksesta-2/>

Terve.fi 2016. Oletko yliajattelijä? Viitattu 11.5.2023. <https://www.terve.fi/artikkelit/oletko-yliajattelija>

Työterveyslaitos 2023. Työpiste. Palaute on työelämän pienin suuri asia. Viitattu 2.5.2023.
<https://www.ttl.fi/tyopiste/palaute-on-tyoelaman-pienin-suuri-asia>

Julkaisemattomat

Hidasta elämää 2022. 7. painos. Sanna Wikström: Voimauttavat kysymykset -kortit

Hidasta elämää 2023. 3. painos. Eevi vuoristo: Ymmärrä itseäsi. Terapeuttiset itsetuntemuskortit

Hidasta elämää 2021. 2. painos. Susanna Jussila: Sielun sopukoita -kirjoituskortit

Arola, K. Poutapolku Oy. 7.3.2023 LivingsSkills -koulutus tiimille