

This is a self-archived version of the original publication.

The self-archived version is a publisher's pdf of the original publication.

To cite this please use the original publication:

Murto, T. 2022. Tunteet kätilötyössä. Kätilölehti 4/2022.

Link to the original publication: [URL](#)

All material supplied via Turku UAS self-archived publications collection in Theseus repository is protected by copyright laws. Use of all or part of any of the repository collections is permitted only for personal non-commercial, research or educational purposes in digital and print form. You must obtain permission for any other use.

Tunteet kätilötyössä

Tunteet ovat osa kaikkien jokapäiväistä elämää, eikä niiltä voi välttyä työelämässäkään. Terveydenhuoltoalalla, erityisesti kätilön työssä tunteiden kirjo on enemmän läsnä kuin millään muulla alalla.

Työelämän ja tunteiden suhteesta ei juurikaan missään puhuta, vaikka työn aiheuttamilla tunteilla on suuri vaikutus jokaisen työpäivään. Pelkästään yhden työpäivän aikana voi kokea valtaavan määrän erilaisia tunteita erilaisissa tilanteissa. Työn aiheuttamat tunteet voivat heijastua myös yksityiselämään. Kätilötyön tekeminen aiheuttaa vahvoja ja kuormittavia, sekä positiivisia että negatiivisia tunteita. Kaikki tunteet ovat kuitenkin hyödyllisiä ja tunteilla onkin suuri vaikutus ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.

Positiiviset tunteet toimivat osoituksena hyvin saavutetuista tavoitteista, uusista mahdollisuuksista sekä sosiaalisten suhteiden onnistumisesta. Ne myös auttavat hoitosuhteen onnistumisessa. Kaiken kaikkiaan positiiviset tunteet johtavat parempaan terveyteen, kun taas jatkuva ja toistuva negatiivisten tunteiden kokeminen on suuri riski sekä fyysiselle että psyykkiselle terveydelle.

Tunteiden kesto vaihtelee sekunneista tunteihin, kuten myös tunteiden voimakkuus vaihtelee lähes huomattomasta lamaanuttavaan. Tunteet ovat automaattisia ja ne ilmenevät motorisilla vasteilla, kuten kasvonilmeillä, nopeasti. Vaikka tunteet ovat automaattisia, ihmiset pystyvät säätelemään huomattavasti omia tunteitaan. Tunteet



Artikkeli pohjautuu opinnäytetyöhön (AMK) *"Tunteet kätilöiden työssä – webropol-kysely kätilöille"* (urn.fi/URN:NBN:fi:amk-202201211553). Tutkimuksessa selvitettiin, millaisia tunteita kätilöt kokevat työssään, miten kätilöt käsittelevät tunteita ja miten työkokemus vaikuttaa tunteisiin. Tietoa kerättiin toukokuussa 2021 Facebookin Suomen Kätilöliitto ry:n suljetusta keskusteluryhmästä anonyymien kyselylomakkeen avulla.

eivät ole kehosta irrallisia, vaan niistä seuraa aina myös kehon muutoksia.

Tunteet näkyvät ulospäin, joten pystymme ennakoimaan toisten tunteita ja käyttäytymistä sekä toimimaan ryhmässä. Toisten ihmisten tunneilmauksien vuoksi osaamme kiertää vihaiset henkilöt ja lähestyä hymyileviä ystäviä. Tunteet myös tarttuvat ihmisten välillä automaattisesti ilmeiden ja tunneilmausten välityksellä. Tunteiden peilaamisen vuoksi osaamme asettua toisten kanssa samalle tasolle ja tämän vuoksi myös pystymme kokemaan empatiaa.

Kättilöt kokevat paljon erilaisia tunteita

Kättilöt kokevat työssään paljon niin positiivisia kuin negatiivisiakin tunteita. Suuri osa kättilöistä kokee työssään paljon positiivisia tunteita, kuten iloa, tyytyväisyyttä ja onnistumisen tunnetta. Positiivisten tunteiden taustalla on onnistuneet kohtaamiset asiakkaiden ja työkavereiden kanssa, myönteiset tilanteet, onnistuminen omissa työtehtävissään sekä positiivisen palautteen saaminen.

Positiivisten tunteiden lisäksi kättilöt kokevat paljon negatiivisia tunteita, kuten surua, pelkoa ja riittämättömyyden tunnetta. Negatiivisten tunteiden taustalla on monia asiakkaista, tilanteista, työkavereista ja organisaatiosta johtuvia tekijöitä.

Ihmiset ovat erilaisia, joten luonnollisesti aina kaikki kanssakäymiset asiakkaiden kanssa eivät suju parhaalla mahdollisella tavalla. Kättilöt kohtaavat työuransa aikana monenlaisia asiakkaita, mukavista vähemmän mukaviin. Tunteet näkyvät ulospäin ja tarttuvat ihmisten välillä, joten asiakkaiden mahdollisten negatiivisten tunteiden tarttumiselta ei voi välttyä.

Negatiivisia tunteita, kuten surua ja huolta, työssä voivat aiheuttaa myös ikävät tilanteet, kuten kohtukuolema, keskenmeno, sikiön tai äidin huono vointi synnytyksen aikana tai sen jälkeen. Lisäksi negatiivisten tunteiden

kokemista voi aiheuttaa myös tilanteet, joissa kättilö joutuu toimimaan vastoin omia henkilökohtaisia arvojaan. Tällaiset tilanteet voivat liittyä esimerkiksi raskauden ehkäisyyn, raskauden keskeytyksiin, hedelmöityshoitoihin, päihdeäiteihin tai perheväkilvään.

Ikävien asiakaskohtaamisten ja tilanteiden lisäksi negatiivisten tunteiden taustalla on myös erilaisia työyhteisöön liittyviä tekijöitä. Kättilöt eivät saa aina tarvitsemaansa tukea ja apua esimieheltä tai kollegoilta. Myös kommunikoinnissa moniammatillisessa tiimissä sekä johtoportaan kanssa voi olla ajoittain vaikeuksia.

Edellä mainittujen lisäksi hoitoalalla ilmenevät yleisinä kiireen ja stressin tunteet. Kiire voi johtua tiukasta aikataulusta, työn huonosta organisoinnista tai henkilöstön vähäisestä määrästä suhteessa asiakkaiden määrään. Kiireen ja työn kuormittavuuden vuoksi työtehtäviä ei aina pysty suorittamaan niin hyvin kuin haluaisi, ja kättilö aina ei ehdi antamaan niin paljon aikaa, apua ja läsnäoloa perheelle, kuin itse haluaisi tai mitä perhe tarvitsisi. Tämä puolestaan lisää kättilöiden riittämättömyyden tunteen kokemista. Kiireen tunne luo myös kättilön ja synnyttäjän välille negatiivista tunnelmaa. Stressi voi puolestaan näyttäytyä kättilöillä fyysisinä oireina, negatiivisina tunnetiloina tai siten, että työasiat eivät poistu mielestä edes vapaa-ajalla.

Tunteet vaativat käsittelyä

Koska tunteet vaikuttavat ihmisen kaikkeen toimintaan, päätöksentekoon sekä hyvinvointiin, on niiden käsitteleminen erittäin tärkeää. Kättilöillä on paljon erilaisia tapoja käsitellä niin positiivisia kuin negatiivisiakin tunteita. Negatiivisten tunteiden käsittely vaatii paljon erilaisia ja pitkäkestoisempia keinoja, kun taas positiivisia tunteita käsitellään paljon vähemmän. Vaimeampien tunteiden kohdalla usein riittää, että tunnistaa tunteet ja kannattelee niitä tunteiden keston ajan.

Yleisin ja erittäin hyvä tapa käsitellä tunteita on keskustelu. Kättilöt keskustelevat kokemistaan tunteista työyhteisössä, ystävien kanssa, kotona sekä muiden ammattihenkilöiden kanssa. Erityisesti negatiivisten tunteiden käsittelyssä keskustelu työyhteisössä on erittäin tärkeää, koska työyhteisöltä saatu kollegiaalinen tuki on hyvin merkityksellistä kättilötyössä. Myös positiivisten tunteiden jakaminen työyhteisössä on tärkeää, koska tunteet tarttuvat ja tutkitusti hyvä työilmapiiri edistää työn mielekkyyttä, työstä suoriutumista ja työssä jaksamista. Työyhteisön kanssa keskustelun lisäksi negatiivisia tunteita käsitellään ammattilaisten kanssa keskustelemalla sekä ammattihenkilöiden johtamien tukikeskusteluiden, kuten työnohjauksen, debriefingin tai defusing-keskusteluiden avulla.

Varsinkin vastavalmistuneiden kättilöiden on vaikeampi jättää työasioita ja työssä koettuja tunteita työpaikalle, joten tunteiden käsittely jatkuu myös kotona. Kotona tunteita käsitellään esimerkiksi urheilun, meditoinnin tai muusiikin avulla.

Työkokemus helpottaa tunteita

Suuri osa kättilöistä kokee pitkän työkokemuksen helpottavan työssä koettavia tunteita. Työkokemuksen myötä tunteisiin tottuu, eikä tunteita enää koeta niin voimakkaana kuin uran alussa. Tunteista tulee osa arkipäivää. Myös iän tuoman elämäkokemuksen ja oman elämäntilanteen koetaan vaikuttavan tunteiden kokemiseen ja käsitteilyyn. Työkokemuksen karttuessa löytyvät itselle sopivimmat keinot käsitellä tunteita. Tunteet käsitellään työpaikalla työpäivän aikana, jolloin tunteet on helppompaa jättää työpaikalle, eivätkä ne vaivaa kotona. Kuitenkin kaikilla kättilöillä tunteet ovat iso osa työtä. ●

*Kirjoittajat **EVELIINA LEINO** ja **SINI WIK-LUND** ovat neljännen vuoden kättilöopiskelijoita ja **TIINA MURTO** on lehtori, kättilö, FT Turun ammattikorkeakoulusta.*