

Miten selviytyä työn tunnekuorman kanssa?



TEKSTI:
Riikka Riihonen,
lastenpsykiatri (evl.),
LT, lasten ja nuorten
kognitiivinen
psykoterapeuttipiskelija,
www.riikkariihihonen.com

Lastenpsykiatria risteää lastenneurologisen työn kanssa usein. Tapaamme samoja perheitä, ja kummankin yksikön työpanos jatkuu perheessä jopa useiden vuosien ajan. Minkä viestin haluaisin lastenpsykiatrina välittää lastenneurologialle?

Vain sydämellä näkee hyvin

Pikku Prinssi -kirjassa on kuuluisa lause: "Ainoastaan sydämellä näkee hyvin. Tärkeimpiä asioita ei näe silmillä". Lauseessa välittyy se empatia ja mukana eläminen, jota myös meidän asiakasperheemme meiltä toivoisivat. Mitä sitten on sydämellä näkeminen? Se voi tarkoittaa myötätuntoista elettä tai ilmettä, muutamaa hyväksyvää sanaa. Se voi myös tarkoittaa, että vaikka kaikilla on kiire, lasta ja hänen vanhempiaan maltetaan kuunnella ja huomioida.

Joskus lapsen diagnoosi tai puutteet toimintakyvyssä ylittävät vanhemman senhetkisen kestäkyvyn ja hän kieltäytyy kaikesta. Me ammattilaiset haluaisimme lapsen jo tuen piiriin, mutta vanhempi ei ole siihen valmis. On taito katsoa asiaa tällöin sydämellään ja edetä hoito- ja kuntoutusprosesseissa asiakasperheen säätelämällä nopeudella. Tämä takaa myös osapuolten yhteistyökyvyn jatkossa. Arvostava ja kunnioittava suhtautuminen asiakasperheidemme itsemääräämisoikeuteen ei ole koskaan itsestäänselvyys. Resurssipula, monenlaiset paineet ja työpaikan jäykät käytännöt vaikuttavat sen toteutumiseen.

Kun tunteet tulevan mukaan vastaanotolle

Työhuoneeni pöydällä on paketillinen nenäliinoja, joille löytyy lähes joka päivä käyttäjiä. Vanhemmat tuovat vastaanotolle tullessaan mukanaan lapsen ongelmalliseen tilanteeseen liittyvät huolensa, pelkonsa ja vihansa, eikä itkuun purskahtaminen ole harvinaista. Useita vanhempia vaivaa massiivinen syyllisyys; vaikka järki sanoo, ettei lapsen sai-

raus tai oire ole oma vika, tunnetasolla moni syyttää itseään. Oletan samantyyppisen tunteiden kirjon liittyvän toisinaan myös lastenneurologiseen työhön. Miten kohdata tällaista kuormaa? Olisi helppoa, jos asiakkaan vaikeat tunteet saisi pyyhittyä nopeasti pois, ja "asioissa päästäisiin eteenpäin". Niin ei kuitenkaan voi eikä kannata yrittää toimia. Asiakas kokee mitätöntä ja häpeää, jos hän ei voi näyttää todellisia tunteitaan edes lapsen hoitovastuuta kantavassa yksikössä. Ulkomaailmassa on oltava reipas ja toimiva saadakseen lapsen asiat hoidettua. Siksi moni vanhempi toivoo vastapainoksi paikkaa, jossa saa näyttää myös heikkoutensa.

Kun vanhempi uskaltaa näyttää vaikeita tunteitaan, työntekijän soisi hetkeksi riisuvan ammattilaisen roolinsa ja olevan puhtaasti ihminen ihmiselle. Usein riittää, että validoi myötätuntoisesti vanhemman kokemusta ja viestii siten: "Kuulen sinua. Ymmärrän, mitä sanot." Voimakkainkin itku tyrehtyy jossain vaiheessa ja ärtymys laantuu. Sen jälkeen vanhempi on aiempaa valmiimpi osallistumaan lapsen hoitoon ja kuntoutukseen. Hyväksyvässä ilmapiirissä myös luottamus hoitavaan yksikköön vahvistuu. Samalla lapsen

etu alkaa toteutua yhä paremmin. Lapsen hyvä hoito mahdollistuu, kun aikuiset tekevät todellista yhteistyötä.

Lapset ovat siitä ihastuttavia olentoja, että he eivät yleensä esitä mitään. Lapsi tulee vastaanotolle kaikkine tunteineen ja ajatuksineen, jotka sillä hetkellä ovat ajankohtaisia. Lapsen tunteiden huomioon ottaminen vaatii aikuiselta kykyä elää tässä hetkessä. Jos lapsi iloitsee jostakin, on parasta iloita mukana. Surun tai ärtymyksen hetkellä lapsen tunteiden sanoittaminen ja myötätuntoinen oikeaksi vahvistaminen ovat tärkeitä taitoja hoitotilanteessakin. Lapsen elämässä on erittäin totta seuraava sanonta: jaettu ilo on kaksinkertainen ja jaettu suru vain puolet. Tämän vuoksi voimme oppia lapsilta niin paljon. Heidän elämänsä surun- tai ilonaiheet näyttävät meistä pieniltä, mutta ne ovat hyvin aitoja. Lapsi osaa hyödyntää todellisen toimintakykynsä eikä yleensä lanneustu rajoitteista. Lapsi ottaa elämän sellaisena kuin se on.

Elämää ei voi ennustaa

Olen oppinut työssäni, että mitä tahansa voi tapahtua. On vieläpä niin, että joillakin ihmisillä on erityisen huono tuuri; esimerkiksi harvinaisen sairauden lisäksi samalle potilaalle ►

tapahtuu onnettomuuksia ja menetyksiä. Joskus hoitajasta tuleekin hoidettava. Joskus selviytyjistä tuleekin kaikkensa menettänyt. Tai toisinpäin. Elämä on sarja tapahtumia, joita ei voi ennakoida. Siten olemme ihmisinä kaikki loppujen lopuksi samassa junassa, ja meidän olisi kyettävä näkemään tämä myös asiakastyössä. Perhe, joka tulee kehitysvammaepäilyn vuoksi vastaanotolle, voisi olla minun perheeni. Lapsi, jolla epäillään harvinaista kuolemaan johtavaa syndroomaa, voisi olla minun lapseni. Voimme tiedostaa tämän kaikkia ihmisiä koskevan samankaltaisuuden ja työskennellä sen avulla ammattiroolissamme myötätuntoisemmin ja ymmärtäväisemmin.

Samanaikaisesti toivon merkitystä ei voi riittävästi alleviivata. Toivo auttaa jaksamaan päivän, viikon tai kuukauden kerrallaan. Toivo auttaa iloitsemaan edistysaskeleista ja pienistäkin ilon pilkahduksista. Eräs tärkeimpiä tehtäviä omassa työssäni on sanoa ihmisille: ”Ei ole hätää. Sinä selviät tästä. Asioilla on taipumus järjestyä.” Muista olla toiveikas myös omassa työssäsi. Älä lupaa enempää kuin mikä on realistista, mutta auta asiakasta näkemään se, mikä vielä voi olla hyvin. Myös lapsi tarvitsee ammattilaisen toiveikkuutta. Lapset

ovat äärimmäisen hyviä ymmärtämään sanatonta viestintää, koska se on evolutiivisesti ollut selviytymisen ehto kautta aikojen. Siksi toiveikkaiden sanojen osoittaminen aikuiselle on myös hänen lapsensa huomioimista.

Jotta voi antaa muille, on pidettävä huolta itsestään

Tyhjästä astiasta ei voi ammentaa. Liian usein me terveydenhuoltoalalla toimivat hoidamme asiakkaidemme asiat ja tarpeet, mutta vaivumme itse vapaalla sohvakoomaan. Se on polku, joka voi johtaa työuupumukseen. Siksi erityisesti aloilla, joissa ollaan jatkuvasti tekemisissä toisten tunteiden ja vaikeiden kokemusten kanssa, on pidettävä itsestä hyvää huolta. Asiakkaiden tunteet tarttuvat, ja potilasperheiden kohtalot saattavat jäädä mieleen pyörimään.

Työn tunnekuormaa kannattaisi tasapainottaa mahdollisimman laadukkaalla arjen avulla. Palautuminen niin työpäivän keskellä kuin sen ulkopuolellakin on tärkeää. Se voi tarkoittaa mieluisia harrastuksia, yhteistä aikaa perheen kanssa, tyhjää aikaa itselle tai vaikkapa uppoutumista remonttihommiin. Toivon, että myös somaattisilla aloilla tunnistetaan nykyään työntekijöiden henkisten ja emotionaalisten resurssien vaalimisen tarve. Onnistunut palautuminen mahdollistaa työssä jaksamisen pitkällä tähtäimellä. ■