

Omien rajojen tunnistaminen ja itsemyötätunto voimavarana

3.10.2020

Atte Varis

Erilaisia tehtäviä ja rooleja

Punainen Risti 

Toimintaryhmien
vetäjät

Henkisen tuen
vapaaehtoiset

Muut
avainvapaaehtoiset ja
osastojen
yhteyshenkilöt

Terveyden edistämisen
vapaaehtoiset



Ystävävälittäjät

Hälytysryhmien
ryhmänjohtajat

Nuorten turvatalojen
vapaaehtoiset

Toiminnan
koordinaattorit

Omaishoitajien
tukitoiminnan
vapaaehtoiset

Kotoutumisen tuen
vapaaehtoiset

Paperittomien kanssa
toimivat vapaaehtoiset

Tehtävistä saa paljon hyvää

- Auttamisen tunne positiivinen ja tuo iloa
- Näkee oman työn tulokset
- Mielekästä ajankäyttöä
- Sosiaalinen rikkaus ja uudet ihmiset
- Mahtavaan järjestöön kuuluminen
- Oppii ja kehittyy
- Oman potentiaalinen täyttäminen
- KV-mahdollisuudet
- Yhteiskunnallisesti ja inhimillisesti tärkeää



Tehtävät voivat kuormittaa

- Tehtävään liittyviä
 - Rajuja tilanteita
 - Pitkittynyttä kärsimystä
 - Mieleen jääviä aistimielikuvia
 - Pitkäkestoisia painetiloja
 - Kiire ja hoppu
- Organisoitumiseen liittyviä
 - Epäselvyyksiä, vajavaista tietoa
 - Ohjeistuksen vajavaisuutta
 - Rooliepäselvyyksiä muiden toimijoiden kanssa
 - Rooliepäselvyyksiä oman organisaation sisällä
- Henkilökemiaan liittyviä
 - Paine kiristää välejä
 - Erilaisia toimintatapoja ja tyylejä
- Taustatekijöitä
 - Oma psykologinen, fysiologinen, biologinen tila
 - Sosiaaliset suhteet
 - Oma palautuminen
- Arvoihin liittyviä
 - Osuvatko omat arvot yksiin toiminnan kanssa
- Vaativuus itseä kohtaan
 - Sisäinen puhe itselle
 - Tunnollisuus
 - Utteruus
 - Auttamisen eetos
 - Itsen moittiminen, arvostelu, väheksyntä

Milloin kuormitus on liiallista?

Milloin menet rajoilla?

- Psykologiset reaktiot
 - Emotionaaliset: tunnereaktiot laajalla skaalalla, ahdistus, jännitys
 - Kognitiiviset: muisti, keskittymiskyky, jäsentyneisyyden puute
- Fysiologiset reaktiot
 - Unen häiriöt
 - Keho: hermosto, kemia, lihaksisto, kivut
- Sosiaalisen kanssakäymisen ilmiöt ja käytösreaktiot
 - Eristäytyminen, yliaktiivisuus
 - Kireys, kiukku, äkkipikaisuus
- Tehtävään liittyvät ilmiöt
 - Haluttomuus, innon puute, kiinnostumattomuus, välttely

*Oudot selittämättömät
tuntemukset ja oireet
Intuitio, että jotain on
pielessä*

Keskeisiä kuormittumisen käsitteitä

- Moraalinen vahinko
 - Kun haluaisi tehdä parhaansa, mutta olosuhteet tekevät sen haastavaksi tai lähes mahdottomaksi
- Tunnetransferenssi
 - Tunnetilojen välittyminen toisesta ihmisestä
- Myötätuntuupumus
 - Altistuminen pitkäkestoisen kärsimyksen todistamiselle ja väsyminen siihen
- Sijaistraumatisoituminen
 - Trauman kantaminen traumatisoituneen puolesta / kanssa
 - Oireiden samankaltaisuus

Workshop osa 1

Jaa tehtävääsi tai työhösi liittyvä muisto tilanteesta, jolloin huomasit olevasi jaksamisen rajoilla

Mistä tunnistit olevasti rajoilla?

Jaloittelu ja kahvitauko



Itsemyötätunto voimavarana

Mitä itsemyötätunto on?

Itsemyötätuntoa voidaan määritellä monin eri tavoin, joista maanläheisin on mielestäni ystävällinen ja lämminhenkinen suhtautuminen itseensä. Käytännössä tämä tarkoittaa samanlaista suhtautumista, jonka soisit hyvälle ystävälle sekä myötä- että vastoinkäymisten hetkellä.

Ronnie Grandell

Myötätuntokeskeisessä psykoterapiassa itsemyötätuntoa määritellään seuraavanlaisesti:

”Myötätunto on kyky huomata kärsimystä itsessään ja muissa (askel 1), yhdistettynä haluun ja kykyyn lievittää tätä kärsimystä eri keinoin (askel 2).

Esimerkki 1 - Ystävä

Ystäväsi ja työkaverisi on tehnyt virheen töissä, josta aiheutui jonkin verran harmia. Virhe on korjattu ja asia sinänsä hoidettu, mutta ystäväsi paha olo tapahtuneesta ei ota laantuakseen.

Miten suhtautuisit ystävääsi tällä hetkellä?

Huomaisitko hänen pahan olonsa (1), jonka jälkeen ehkä kertoisit kaikkien tekevän virheitä, kertoisit omasta virheestäsi vuosien varrelta lievittääksesi ystäväsi syyllisyyttä, pyytäisit häntä lenkille tai jotain muuta (2)?

1. havainto -> 2. kyky ja halu toteuttaa helpottava toiminto

Ronnie Grandell

Esimerkki 2 – Sinä itse

Kuvittele seuraavaksi itsesi ystäväsi tilalle.

Miten suhtautuisit, jos virhe olisi tapahtunut sinulle ja sama ikävä olotila olisikin sinulla? Huomaisitko (1) silloin kärsiväsi

Ja pyrkisitkö auttamaan (2) itseäsi, esim. käymällä asiaa läpi rakentavasti omassa mielessäsi tai muiden kanssa, liikkumalla tai tekemällä jotain muuta mikä tukee sinua?

Vai jäisitkö kiinni itsekritiikin, syyllisyyden, häpeän tai pahoinvoinnin kierteeseen?

Ronnie Grandell

Itsemyötätunnosta

Miksi lisää?

- Ehkäisee pahoinvoinnin kierrettä ja lisäongelmia
- Lisää tyytyväisyyttä elämään ja vähemmän ahdistusta ja masennusta
- Vähemmän vitkuttelua, parempi vastoinkäymisresilienssi ja vastuunkanto
- Itsekriittinen kylmempi suhtautuminen johtaa helposti lamaannuttavaan lannistumiseen: "Ei tästä tule mitään, turha yrittää."

Miksi haastavaa?

Pelko siitä, että johtaisi vastuuttomuuteen, laiskuuteen, itsekkyyteen tai lisääntyneisiin virheisiin.

Miten voi kehittää?

Esimerkiksi keskittymällä omiin ajatuksiin ja niiden muokkaamiseen ystävällisempään muotoon, mielikuvaharjoituksilla, käyttämällä kehoa mielen rauhoittamiseen, muuttamalla tekemisiään ja sisäistä puhettaan ystävällisempään suuntaan

Ronnie Grandell

Workshop osa 2

Palauta mieleesi muisto tilanteesta, jolloin
huomasit olevasi jaksamisen rajoilla

Mitä itsemyötätuntoista voisit sanoa tai tehdä
toisin itsellesi kuin silloin?

Esimerkiksi keskittymällä omiin ajatuksiin ja niiden muokkaamiseen
ystävällisempään muotoon, mielikuvaharjoituksilla, käyttämällä kehoa mielen
rauhottamiseen, muuttamalla tekemisiään ja sisäistä puhettaan
ystävällisempään suuntaan

Keskustelua



Punainen Risti



KIITOS JA ITSEMYÖTÄTUNTOISTA SYKSYÄ

AUTTAJA LÄHELLÄ SINUA – HJÄLPARE NÄRA DIG