

Alkusanat



*Miten lyhyen työskentelyn voi saada onnistumaan niin että se on mielekästä – tuloksellista, eettistä ja palkitsevaa? Tätä pohtii näinä päivinä entistä useampi psyykkisen hyvinvoinnin parissa työskentelevä työntekijä. Mahdollisuudet tois-
taiseksi jatkuviin pitkiin asiakassuhteisiin ovat entistä harvemmassa; monilla on käytettävissään vain muutama tarkasti rajattu tapaamiskerta asiakkaan kanssa. Miten tässä ajassa voi tehdä hyvää työtä?*



Kestoltaan rajatuille, joustaville ja tehokkaille työskentelymalleille on kasvava tarve. Erityisesti uransa alussa olevat työntekijät kaipaavat usein konkreettisia prosessimalleja, joiden varassa oman osaamisen kehittäminen voi tapahtua turvallisesti. Kuitenkin myös moni kokenut työntekijä toivoo lisää rakennetta omaan työskentelytapaansa ja keinoja arvioida edistymistä työssään. Käytännönläheistä, erilaisia näkökulmia lyhyeen vuorovaikutukselliseen työskentelyyn integroivaa kirjallisuutta on kuitenkin niukasti saatavilla. Tähän tarpeeseen tämä kirja pyrkii vastaamaan käsittelemällä muun muassa seuraavia kysymyksiä:

- Millä edellytyksillä lyhytterapeuttinen työote toimii?
- Keille se sopii?
- Miten rajallinen aika hyödynnetään ensi hetkistä alkaen?
- Millaiset tavat hyödyntää tapaaminen ovat tehokkaita, hyödyttömiä tai haitallisia?
- Miten muutosta edistetään työskentelyn keskivaiheilla?
- Miten aktiivinen tai passiivinen työntekijän kannattaa olla?

- Miten löytää tasapaino tehokkaan työskentelyn ja inhimillisen kohtaamisen välillä?
- Miten työskentelysuhdetta voidaan rakentaa lyhyessä työskentelyssä?
- Miten konkreettisesti työskennellään suhteen katkosten kanssa?
- Miten tulisi ottaa huomioon aikarajallisuus ja lopettaminen?
- Mitä lyhyt työskentely vaatii työntekijältä?
- Miten työntekijä voi huolehtia omasta työkunnostaan lyhyessä työskentelyssä?

Uskomme, että kirjasta hyötyvät monet psyykkisen hyvinvoinnin, kriisien ja psyykkisen sairastamisen parissa toimivat työntekijäryhmät. Kaikkien ammattiryhmien työ esimerkiksi psykiatrian poliklinikoilla on muuttunut uudella tavalla painaiseksi, kun tulosodotukset kasvavat ja resurssit kutistuvat samaan aikaan kuin asiakaskunta kärsii yhä moninaisemmista ja vakavammista ongelmista. Toisaalta työterveyshuoltojärjestelmän rooli terveydenhuollossa on jatkuvasti kasvanut, ja niin työterveyslääkärit, -hoitajat kuin -psykologitkin työskentelevät päivittäin erilaisten työelämään kytkeytyvien psyykkisen hyvinvoinnin haasteiden parissa. Myös erilaiset neuvonta- ja ohjaustyötä tekevät työntekijäryhmät sosiaalityöntekijöistä työhallinnon, terveyskeskusten ja neuvoloiden psykologeihin ja opintopsykologeihin saavat kirjasta työvälineitä ja perusteita ohjaukseen ja neuvontaan. Nämä ammattiryhmät jakavat yhteisen haasteen: miten hahmottaa asiakkaan tilanne lyhyessä ajassa, löytää asiakkaan psyykkiselle hyvinvoinnille juuri tällä hetkellä oleelliset kysymykset ja käynnistää myönteinen prosessi asiakkaan elämässä vain muutaman tapaamisen aikana?

Kirja antaa usein omalla sarallaan puurtaville työntekijäryhmille keinoja kohtaamiseen näiden yhteisten kysymysten äärellä. Vaikka kirjan anti perustuu suurelta osin psykoterapiamaailmassa syntyneisiin käsitteellistuksiin, psykoterapiatutkimukseen ja omaan kokemukseemme psykoterapeutteina, työnohjaajina ja kouluttajina, puhumme laajasti asiakastyöstä. Samat periaatteet pätevät kaikessa myönteiseen psyykkiseen muutokseen tähtäävässä, vuorovaikutuksessa tapahtuvassa työskentelyssä.



Terapian raja onkin kuin veteen piirretty viiva: terapeutista muutosta tapahtuu kaikessa kunnioittavassa, toiselle tilaa antavassa vuorovaikutuksessa. Sen vuoksi kutsumme kirjassa kuvaamaamme työskentely-

tapaa lyhytterapeutiseksi työotteeksi. Kirja ei tee kenestäkään psykoterapeuttia, mutta se tarjoaa ammattilaisille mahdollisuuden oppia hyödyntämään lyhytterapeutista työotetta ja siinä käytettäviä työkaluja omassa arkityössään.

Terveydenhoitoalan lait ja asetukset säätelevät psykoterapeuttikoulutusta, psykoterapeuttina toimimista ja psykoterapeutti-nimikkeen käyttöä varsin tiukasti. Tämä on perusteltua, sillä psykoterapeutiksi kasvaminen on vuosien prosessi ja edellyttää sekä laajan tietopohjan, ohjatussa harjoittelussa kehittyvien taitojen että oman elämäkokemuksen sulattamista osaksi ammattiroolia. Silti osaamisen ja työkalujen jakaminen on mielestämme ammatillisten raja-aitojen vaalimista tärkeämpää. Jotkut pitkään psykoterapeuttina toimineet ja psykoterapiaa tutkineet ovat sillä kannalla, ettei se, mitä terapiassa tapahtuu, ole lopulta kovin erilaista kuin auttava vuorovaikutus esimerkiksi ystävien vastavuoroisessa kohtaamisessa ja toinen toisensa auttamisessa. Ammattitoiminnassa näitä auttavan vuorovaikutuksen keskeisiä piirteitä vain hyödynnetään tietoisemmin ja harkitummin ammatillisen tiedon, ammattietiikan ja asiakkaan tilanteen hahmottamisen pohjalta. Tässä kirjassa pyrimme mahdollisimman pitkälle sekä perustelevaan esittelemiämme työtapoja että näyttämään, miten niitä hyödynnetään käytännössä. Uskomme, että tämä antaa riittävän tukevan pohjan harjoitella uudenlaista työskentelyotetta asiakastyössä.

Lyhytterapeutittinen työote asettaa niin työntekijän kuin asiakkaankin vastakkain kaikkialla elämässä läsnä olevan rajallisuuden kanssa. Parhaimmillaan tätä ymmärrystä voidaan käyttää asioiden kohtaamiseen, vastuunottoon ja elämän ainutkertaisuuden kunnioittamiseen kannustavana elementtinä. Toisaalta vaikka monet prosessit elämässä ovat hitaita ja monivaiheisia, lyhyenkin työskentelyjakson aikana saattaa nousta näkyviin merkittäviä muutoksen ituja. Vaikka myös lyhytterapeutittinen työote tähtää muutokseen, sen tavoitteena ei ole asiakkaan kaikkien ongelmien ja oireitten poistuminen vaan hänen elämänlaatunsa kohentuminen. Usein tämä tarkoittaa, että asiakas luo uuden, voimaantuneemman suhteen itseensä, elämäänsä ja elämisen ongelmiinsa, mikä taas auttaa häntä löytämään uusia keinoja ratkaista elämän haasteita.

Vaikka kirja ei keskitykään psykoterapian opettamiseen vaan terapeuttien taitojen hyödyntämiseen lyhyessä rajatussa työskentelyssä, pyrimme kirjassa avaamaan erityisesti lyhyttä työskentelyä koskevaa psykoterapiatut-

kimusta. Psykoterapiatutkimusta on tehty psykoterapiaklinikoilla, sosiaalityön parissa sekä psykoterapeuttien, kliinisten psykologien ja psykiatrien arkityön pohjalta. Tutkimus on auttanut hahmottamaan, kyseenalaistamaan ja purkamaan terapiaankin liittyviä vakaumuksellisia uskomuksia siitä, miten mikäkin asia pitää tehdä. Eri terapiasuuntaukset ovatkin monessa asiassa lähentyneet toisiaan osittain juuri terapiatutkimuksen vaikutuksesta.

Tutkimus on selvästi osoittanut, että toimivassa terapiakäytännössä on periaatteita, jotka pätevät ja ovat tärkeitä kaikissa eri hoitomuodoissa ja joita kannattaa hyödyntää myös sellaisessa asiakastyössä, joka ei varsinaisesti ole psykoterapiaa. Vieläkään ei tiedetä läheskään kaikkea siitä, mikä terapiassa vaikuttaa mihinkin ja millä tavalla. Siitä huolimatta tämä kirja pyrkii johdonmukaisesti hyödyntämään eri työskentelyn vaiheita koskevaa tutkimustietoa siitä, mikä on tärkeää hyvän lopputuloksen kannalta, ja avaamaan sitä käytännön tasolla. Kun työntekijä osaa kuvata ja perustella oman työskentelytapansa itselleen ja tarvittaessa myös toisille, se tukee myös hänen ammatillista varmuuttaan ja voimavarojaan. Niissä kohdin, missä psykoterapioissa vakiintunutta sanastoa ei ole pystytty kokonaan välttämään, olemme selittäneet käsitteet.

Yksi mahdollisuus kirjan hyödyntämiseen on rakentaa lyhyttä työtä tekeväille mutta eri ammattiryhmistä koostuvalle työryhmälle yhteinen kieli. On olemassa tutkimusnäyttöä siitä, että arkikieleen perustuva, yhteisesti jaettu tapa puhua asiakkaisiin liittyvistä asioista lisää työryhmän yhteenkuuluvuutta ja tasaveroisuutta ja vähentää uupumusta ja sairaslomia (Caruso ym., 2013). Erityisesti työntekijää ja työryhmää haastavien asiakkaiden kohdalla neutraali, mitään osapuolta syyllistämätön tapa jäsentää ajatuksia, tunteita ja vuorovaikutusta on tarpeen. Kirjan perustana olevan vastavuoroisuuden jäsentämiseen perustuvan ajattelutavan on todettu olevan hyvin hyödyllinen tässä tarkoituksessa.



Kirja tarjoaa käytännön työtä helpottavia malleja siitä, miten eripituisista työskentelyä voi rakentaa suunnitelmallisesti niin että työskentely on mahdollisimman tehokasta. Mallit eivät ole kuitenkaan manuaaleja, eivätkä ne tarjoa yksityiskohtaisia ohjeita siitä, miten työntekijän on kussakin vaiheessa edettävä. Mallien käyttö perustuu yksilöllisen räätälöinnin idealle. Auttamistyötä ei voi mallintaa eikä manualisoida liian pitkälle, sillä pohjimmaltaan se nojautuu elävään ja tilanteen mukaan muokkautuvaan vuorovaikutukseen asiakkaan ja työntekijän kesken.

Rakenteiden esittely voi valitettavasti antaa aivan liian jäykän kuvan auttajan työstä. Rakennetta voi pitää raamina, tikapuina, jotka auttavat hahmotamaan työn eri sisältöjä, vaiheita ja ajoitusta. Työntekijällä on kaikki vapaus improvisoida oman ammatillisen tuntumansa ja kokemuksensa mukaisesti. Tärkeintä on, että työntekijän toiminta kohtaa asiakkaan tarpeet ja kyvyt. Strukturoinnista ei pidä tulla itsetarkoitus.

Eri terapiasuuntauksissa on pyritty manualisoimaan terapian ihanteellista kulkua, jotta pystyttäisiin kuvaamaan kyseisen suuntauksen käsitystä siitä, missä vaiheessa ja minkätyyppisiä tekniikoita kannattaisi käyttää, ja osoittamaan terapiamuodon tehokkuus. Kukin teoriasuuntaus on samalla pyrkinyt kuvaamaan juuri tälle terapiamuodolle tyypillisiä teorianmukaisia tekniikoita. Kognitiiviset terapeutit esimerkiksi painottavat virheellisten ajatusten korjaamista, kun taas psykodynaamiset terapeutit painottavat tulkintojen käyttämistä. Tulokset ovat kuitenkin olleet paradoksaaliset. Mitä uskollisemmin terapeutit seurasivat manuaalia, sitä huonommin terapia toimi. Tulos on toistettu niin kognitiivisten kuin dynaamisten terapioiden kohdalla. Toisin sanoen manuaalien seuraaminen voi pahimmillaan olla kuin pakkopaidassa toimimista. Kliininen päätöksenteko on monimutkaista, ja hyvä työntekijä ajoittaa toimintansa herkästi asiakkaan mukaan. (Castonguay ym., 1996; Henry ym., 1993.) Tätä hienovireistä jatkuvan tilanearvioinnin ja päätöksenteon leimamaa työtä pyrimme parhaamme mukaan avaamaan tässä kirjassa.

Olemme molemmat psykologeja ja KAT-psykoterapiakouluttajia. Omasta kouluttautumisvaiheestamme asti olemme yhdessä pohtineet, miten myönteistä muutosta voi edistää asiakkaan elämässä. Olemme kumpikin toimineet pitkään myös työnohjaajina ja vetäneet yhdessä kaksi pitkää psykoterapiakoulutusta tämän kirjan teemoista. Nyt viidentoista vuoden jälkeen keskusteluissamme ja tässä kirjassa erottuvat nämä kaikki äänet: terapeutin, työnohjaajan ja kouluttajan.

Kumpikin meistä on tehnyt yli kymmenen vuotta muun muassa psykoterapiatyötä omissa yrityksessään. Nykyään Katri toimii myös Åbo Akademiassa yliopistolehtorina. Opetustyö on tuonut mukanaan monta huomiota siitä, mitä uusi työntekijä tarvitsee astuessaan ammattiinsa. Oman asiakastyökokemuksen ohella tämä on opettanut ajattelemaan asioita hyvin käytännönläheisesti. Silti Katrin tausta psykoterapiatutkijana näkyy vahvasti tämänkin kirjan otteessa. Työuransa varrella Katri on toiminut lyhyen aikaa myös koulupsykologina ja psykologina psykiatrisessa sairaalassa.

Liisa teki ensimmäisen uransa työpsykologina. Jo konsulttityössä Liisaa mietitytti, miten ihmiset voisivat parhaiten käyttää voimavarojaan myös työelämässä näyttäytyvien kipu- ja kehityskohtien työstämisessä. Työpsykologius ei ole väistynyt psykoterapeuttina toimiessakaan. Kuluneina vuosina Liisa on jäsenellyt auttamistyötä ammattina miettien, mitä auttamistyö vaatii aloittavalta työntekijältä, mitä sen oppimiseen tarvitaan ja miten auttaja onnistuu pysymään jatkuvaan ammatilliseen kehittymiseen ja yhä uudelleen voimaantumiseen johtavalla tiellä.

Kirjan asiakasesimerkit ovat muunnelmia omilta ja työnohjattaviemme vastaanotoilta. Asiakkaiden nimet ja muut tunnistamisen mahdollistavat tiedot on muutettu, eivätkä esimerkit muutenkaan sovi yksi yhteen todellisuuden kanssa. Ilman asiakkaita ja heidän kanssaan oppimiamme asioita tätä kirjaa ei olisi olemassa, ja olemme heille hyvin kiitollisia. Asiakkaat opettavat työntekijöitä eniten!

Lisäksi haluamme kiittää erityisesti seuraavia KAT-psykoterapiakouluttajia ja -tuutoreita, joiden vaikutus meihin on ollut suuri: Mikael Leiman, Hely Kalska, Steve Potter, Ian Kerr ja Annalee Curran. Katri haluaa lisäksi kiittää Charles Gelsoa ja George Downingia. Yhteinen kouluttaminen Mikko Räsänen kanssa on ollut todella kehittävää. Suuret kiitokset myös seuraaville kollegoille, työnohjattaville ja opiskelijoille, jotka ovat antaneet aikaansa ja osaamistaan kommentoimalla kirjan eri vaiheita tai antamalla asiakastyötään koskevia pohdintojaan käyttöömmek: Elisa Bergman, Mari-ka Blomster, Eeva-Liisa Ginström, Annamari Heikkilä, Maaret Kallio, Vera Kampman, Airi Kerkelä, Sari Kuitunen, Minna Leivo, Lasse Leppänen, Milla Lönnqvist-Salonen, Lena Mård, Elisa Nyström, Merita Petäjä, Mikko Pohjola, Sanna Rämänen, Felicia Sandqvist, Arja Sigfrids, Laura Stenroos, Eija Taubert, Virpi Tilli ja Sanna Vehviläinen. Vielä haluamme kiittää puolisoitamme ja perheitämme, jotka ovat kestäneet, tukeneet ja kannustaneet meitä läpi kirjan teon.

*Katri Kanninen
ja Liisa Uusitalo-Arola*
www.lyhytterapeuttinenote.fi

