

Rakentava vuorovaikutus mielenterveyden tukena -hanke

Loppuseminaarin puhujaesittelyt

Tekstit MERJA KALLIO, ANNI TERVONEN, PASI WALLENIOUS

Rakentava vuorovaikutus mielenterveyden tukena -hankkeen koulutuksissa käsiteltiin laaja-alaisesti rakentavaan vuorovaikutukseen liittyviä teemoja mielenterveyskentän näkökulmasta. Merja Kallio, Anni Tervonen ja Pasi Wallius osallistuivat koulutuksiin. Tässä haastattelussa he kertovat, mitä he ovat oppineet ja miten he ovat hyödyntäneet oppimiaan asioita omassa elämässään ja työssään mielenterveyskentällä.

MERJA

"**Tärkein RVMT-hankkeen** koulutuksessa saamani oppi on ollut kuuntelemisen taito. Olen kehittänyt omaan käyttöön menetelmän, jota voidaan myös kuvata sanalla valtaistaminen. Käytän tätä menetelmää pohjana kohtaamisissa. Hankkeen koulutus ja vuosien kokemus mielenterveyskentällä työskentelystä ovat antaneet pohjan tälle toimintatavalle, jota sovellan niin kahdenkeskisissä keskusteluissa kuin myös isoissa ryhmissä. Tämä kuuntelemisen menetelmä on tehokkain työkalu, jota käytän päivittäin työssäni. Näin toteutan sitä kohtaamispaikkamme kävijöiden kanssa:

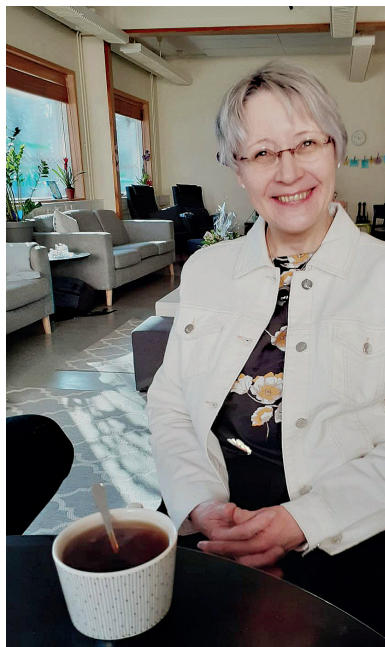
Keskustellessani kävijän kanssa kahden kesken olen itse sivuosassa ja kävijä on pääosassa. Kaikki tieto voimaantumisen ja hyvinvoinnista on hänellä itsellään, minun tehtäväni on vain auttaa häntä saamaan tämä tieto käyttöönsä kuuntelemalla arvostavasti, hyväksyvästi ja tilaa antaen. Hiljaisuuden sietäminen on tärkeää, en saa täyttää hiljaisuutta välittömästi omalla puheellani. Valokeila tulee koko keskustelun ajan olla hänessä, ei minussa. Jos hän kokee minut luotettavaksi ja turvalliseksi, hänen on helppo avautua. Puhumalla minulle, hän puhuu itselleen ja selkeyttää näin tunteitaan ja omaa elämäntilannettaan. Voin lyhyesti

avata omaa kokemustani, mutta vain, jos se tukee häntä ja auttaa kohti mahdollisia uusia ratkaisuja. Käytän keskustelussa avoimia kysymyksiä, koska silloin kävijä on se, joka vastaa itseään koskeviin kysymyksiin. Minä en neuvo, enkä ratkaise hänen puolestaan häntä koskevia asioita.

Olen huomannut, että kun kuuntelen tällä tavalla ihmistä, hän kokee usein voimaantumista, merkityksellisyyden tunnetta ja on itse ohjaksissa oman elämänsä tärkeissä kysymyksissä. Tällöin kohtaaminen vaikuttaa positiivisesti myös kävijän itsetuntoon, itsearvostukseen sekä itsetuntemukseen. Samalla koen myös itse voimaantumista, levollisuutta ja sisäistä iloa, kun syvä yhteydentunne toiseen ihmiseen on syntynyt.

RVMT-hankkeen koulutuksissa keskityttiin ensin perusteellisesti Nonviolent Communication (NVC) -menetelmään, jonka jälkeen laajennettiin ymmärrystä vuorovaikutuksesta ja mielenterveyden teemoista

eri terapiasuuntausten ja psykologian tarjoamien näkemysten avulla. Koin erittäin hyödylliseksi saada laajan ja monipuolisen kuvan erilaisista rakentavan vuorovaikutuksen suuntauksista. Minua puhuttelivat erityisesti hyväksymis- ja omistautumisterapia sekä logoterapia. Ne kuvaavat mielenkiintoisesti ja rikkaasti rakentavan vuorovaikutuksen maailmaa.



"Koulutus on vaikuttanut merkittävästi myös siihen, että olen oppinut tunnistamaan omat rajani, pitämään puoleni ja ilmaisemaan selkeästi itseäni."

- Merja -

Koulutuksessa saimme laajan ja monipuolisen tietopaketin tunteista. Se avasi tunteisiin liittyvän maailman aivan uuteen ulottuvuuteen. Koin erittäin mielenkiitoiseksi myös monet muut koulutuksessa käsitellyt teemat, kuten esim. vaikeat tunteet: häpeä, suru, viha sekä tunnelukot, traumat ja narsismi.

Koulutuksen loppupuolella perehdyimme myös henkisen väkivallan teemaan. Jotta voimme suojata itsemme meihin kohdistuvalta henkiseltä ja fyysiseltä väkivallalta, täytyy meidän tunnistaa, mitä väkivallalta on ja kuinka se meihin vaikuttaa. Työssäni kohtaamispaikassa tämä on erittäin tärkeää, jotta voimme puuttua uhkaaviin tilanteisiin välittömästi niin, että kukaan ei joudu väkivaltaisen puheen tai käyttäytymisen kohteeksi.

Koulutus on vaikuttanut merkittävästi myös siihen, että olen oppinut tunnistamaan omat rajani, pitämään puoleni ja ilmaisemaan selkeästi itseäni. Näiden vuosien aikana, kun olen ollut mukana RVMT-hankkeessa ja koulutuksessa, jämäkkyuteni, itsetuntemukseni ja itsearvostukseni ovat lisääntyneet ja suhtaudun itseeni armollisemmin ja lempeämmin. Tietoisuustaitojen vahvistuminen on kehittänyt läsnäolotaitojani ja levollisuus, sisäinen rauha ja ilo ovat selkeästi kasvaneet minussa."

ANNI



"Minulle tärkeintä sisältöä koulutuksissa olivat empatiataitojen kehittäminen, kiitollisuuden harjoittaminen ja eri terapiamuotoihin tutustuminen. Koin myös erityisen antoisana empatiaparityöskentelyn, parin kanssa käydyt keskustelut, joissa harjoittelimme empaattista kuuntelua.

Työssäni psykiatrisella osastolla kohtaan paljon erilaisia ihmisiä, jotka ovat eri elämän vaiheissa ja joilla on erilaisia ongelmia. Hankkeen koulutuksessa saamani taidot ovat helpottaneet työtäni ja antaneet siihen työkaluja.

Koen, että kun voin olla empaattinen itseäni kohtaan, pystyn paremmin myös auttamaan potilaita. Olen saanut palautetta siitä, että jaksan kuunnella.

Minulle on jäänyt erityisesti mieleen eräs kohtaaminen, jossa potilas itki päiväsalissa. Hoitajat sanoivat vain, että aina se parkuu, eivätkä puuttuneet tilanteeseen. Minä menin itkevän potilaan viereen, otin olkapäästä kiinni ja olin läsnä, sanomatta mitään. Pikkuhiljaa tilanne rauhoittui. Myöhemmin sain tältä potilaalta kiitosta. Ilman koulutusta en olisi toiminut näin, vaan olisin yrittänyt kaikin tavoin lopettaa itkua.

Oppimieni asioiden myötä olen myös muuttunut ihmisenä. Nykyään hyväksyn itseni paremmin, olen armollisempi itselleni, pärjään paremmin kuulemieni äänten kanssa ja välillä olen niin kiitollinen elämääni että itkettää!

Kiitollisuutta olenkin harjoitellut erityisen aktiivisesti. Osoitan kiitollisuutta joka päivä sekä itselleni että muille. Olen oppinut olemaan kiitollinen myös hyvin pienistä asioista. Tällä hetkellä kiitollisuus tuo pohjaa elämälleni.

Lisäksi olen kehittänyt vuorovaikutustilanteissa siten, että pysyn nykyään rauhallisempana, olen läsnä ja aito itseni virheineni kaikkineeni, enkä turhaan lähde toisten tunteisiin mukaan. Pysin pitämään hyvin mielessäni ajatuksen: "Kuuntelen hiljaa, en neuvo tai vertaa toisen tilannetta itseni". Näin voin parhaiten varmistaa, että annan toiselle mahdollisuuden kertoa tilanteestaan rauhassa ja todella tulla kuulluksi. Koulutuksen ansiosta onnistun tässä jo hyvin!

Oppiminen ei kuitenkaan ole ollut joka hetki helppoa. Haastavaa minulle on ollut erityisesti se,

*"Oppimieni asioiden myötä olen kaiken kaikkiaan
rauhallisempi ja selkeämpi
ja konfliktit ovat vähentyneet
sekä muuttuneet rakentavammiksi."*

- Pasi -

että kuuntelisin aidosti rauhassa omia tunteitani ja tarpeitani.

Myös toisen ihmisen kohtaaminen empaattisesti on ollut välillä haastavaa. Olen empaattisuuden sijaan helposti kohdannut toisen sympaattisesti, eli mennyt liiallisesti mukaan hänen tunteisiinsa. Vertauskuvallisesti asiaa voisi kuvata siten, että jos toinen on pudonnut kaivoon, olen minä hyppännyt sinne perässä.

Lisäksi haasteenani on ollut se, että minulla on paljon negatiivisia ydinuskomuksia itsestäni, kuten että "En koskaan onnistu missään!" tai "Olen huono ihminen!". Koulutuksen aikana olen työstänyt paljon näitä uskomuksiani ja työstän edelleen. Kuulemani negatiiviset äänet eivät helpota tilannetta. Vaikka tämä on ollut iso haaste, on ydinuskomusten työstämisellä kuitenkin ollut positiivinen vaikutus arkeeni ja kuulemiini ääniin.

Olen myös yrittänyt käyttää oppimiani vuorovaikutustaitoja erityisen haastavissa tilanteissa. Välillä olen onnistunut ja välillä olen ollut ihan hakoteilla! Vuorovaikutustaidot taitavatkin olla asia, jossa voi loputtomasti kehittyä, mutta ei koskaan tule valmiiksi."

PASI



Annin vinkit:

Jos sinulla on taipumuksena keskeyttää, neuvoa ja kommentoida kun toinen puhuu jostakin hänelle tärkeästä asiasta, kokeile tätä: Kuuntele empaattisesti hiljaa, anna toisen puhua! Empaattisuus tarkoittaa sitä, että yrität ymmärtää, mitä puhuja todella tuntee ja tarvitsee. Älä keskeytä, neuvo, kommentoi → ole vain läsnä hiljaa ja anna toisen kertoa rauhassa.

Kokeile pitää kiitollisuuspäiväkirjaa! On hienoa huomata kuinka voi olla kiitollinen jo hyvin pienistäkin asioista. Kiitollisuus lisää kiitollisuutta. Kun on vaikea hetki, voit lukea päiväkirjaasi. Se auttaa olemaan myötätuntoinen itseään kohtaan.

"Olen koko työelämäni ajan ollut esillä, ohjannut, kouluttanut, esitelmöinyt ja kohdannut ihmisiä. Olin aiemmin aktiivinen myös politiikassa, urheiluseuratoiminnoissa yms. Ennen osallistumistani RVMT-hankkeen koulutuksiin olin voimakas, päällekkäyvä, jopa aggressiivinen puhuja. Pyrin saamaan asiani ymmärretyksi - konfliktejakaan välttämättä - päästäkseni tavoiteltuun lopputulokseen. Kuvittelin, että näin olin tehokas.

Hankkeen koulutusten myötä olen oppinut asioihin täysin erilaisen ja tuloksellisemman käsittelytavan. Kuunnellaan, kohdataan ihmisten tarpeet aidon empaattisesti, kunnioitetaan toisten rajoja sekä ymmärretään tunteiden merkitys siten, että ne tuovat aina viestiä jostakin taustalla olevasta tarpeesta. Minussa alkoi tapahtua muutos, kun opin tunnistamaan sekä käsittelemään omia tunteitani sekä niiden syntyä. Huomasin, että tämä toimii kuin hyvä terapia, antaen työkaluja vaikeidenkin tunteiden käsittelyyn sekä keinot omien haitallisten käyttäytymismallien muuttamiseen.

Tunteita ja tarpeita avaava, myötätuntoinen vuorovaikutus toi helpotusta jopa masennus- sekä ahdistusoireilun käsittelyyn, parhaillaan jopa ratkaisun niiden syntyyn.

Oppimieni asioiden myötä olen kaiken kaikkiaan rauhallisempi ja selkeämpi ja konfliktit ovat vähentyneet sekä muuttuneet rakentavammiksi. Vuorovaikutustilanteet yleisesti ottaen elämässäni ovat muuttuneet antoisammiksi ja nopeammin tuloksiin johtaviksi. Yhteyden luominen muihin ihmisiin on helpottunut, kun olen oppinut kuuntelemaan ja kuulemaan.

Tällä hetkellä työssäni mielenterveys-, päihde-, ja sosiaalikutoutuksen parissa huomaan, kuinka hankkeen opit käytännössä selkeästi ly-

hentävät hoitoprosesseja. Ihmisen oikeanlaisella kohtaamisella ja empaattisella kuuntelulla on todella suuri merkitys. Ihmiset tulevat aikaisemmassa vaiheessa kuulluksi ja ymmärretyksi, jolloin sopiva hoitopolku löytyy ja lyhenee.

Kohdatessani asiakkaan, selvitän kysymyksin sitä, mitä tarpeita hänellä on tunnereaktioidensa takana. Näin pääsemme käsittelemään oikeaa asiaa, eikä tarvitse pyöriä tunnetilan aiheuttamissa, asiaan liittymättömissä sivuseikoissa. Jopa yhdellä tunnin kestäväällä ensitapaamisella saadaan paljon aikaan, kun kohtaaminen on aidosti empaattinen. Ihmiset ovat myös hämmästyneen onnellisia, kun tajuavat, kuinka pienillä asioilla pystytään tekemään isoja muutoksia elämässä." ■



MIELENTERVEYS- MESSUT 2022

Mielen hyvinvointia kokemuksella

RVMT-HANKKEEN LOPPUSEMINAARI TI 22.11.2022

KLO 15:15-17:00 MIELENTERVEYSMESSUILLA

Kokemukset myötätuntoisesta yhteydestä itseen ja muihin voivat vaikuttaa mullistavalla tavalla elämäämme ja hyvinvointiimme. Rakentava vuorovaikutus mielenterveyden tukena -hankkeessa opiskeltiin perusteellisesti näitä yhteyden rakentamisen taitoja. Tilaisuudessa jaamme oppimastamme parhaat palat. Tervetuloa kuulemaan hankkeen tuloksista ja koulutuksiimme osallistuneiden kokemuksista sekä kokeilemaan myötätuntotaitoja harjoituksen avulla.

*Hankkeen esittely: Annika Roihujuuri, toiminnanjohtaja, Suomen Moniääniset ry
Koulutukseen osallistuneiden puheenvuorot: Merja Kallio, Anni Tervonen ja Pasi Wallius
Hankkeen tulosten arviointi: Sari Pitkänen, asiantuntija, MDI*

www.mtkl.fi/mielenterveysmessut

LISÄTIETOA RVMT-HANKKEESTA JA RAKENTAVASTA VUOROVAIKUTUKSESTA
www.moniaaniset.fi/rvmt-hanke