

Esipuhe

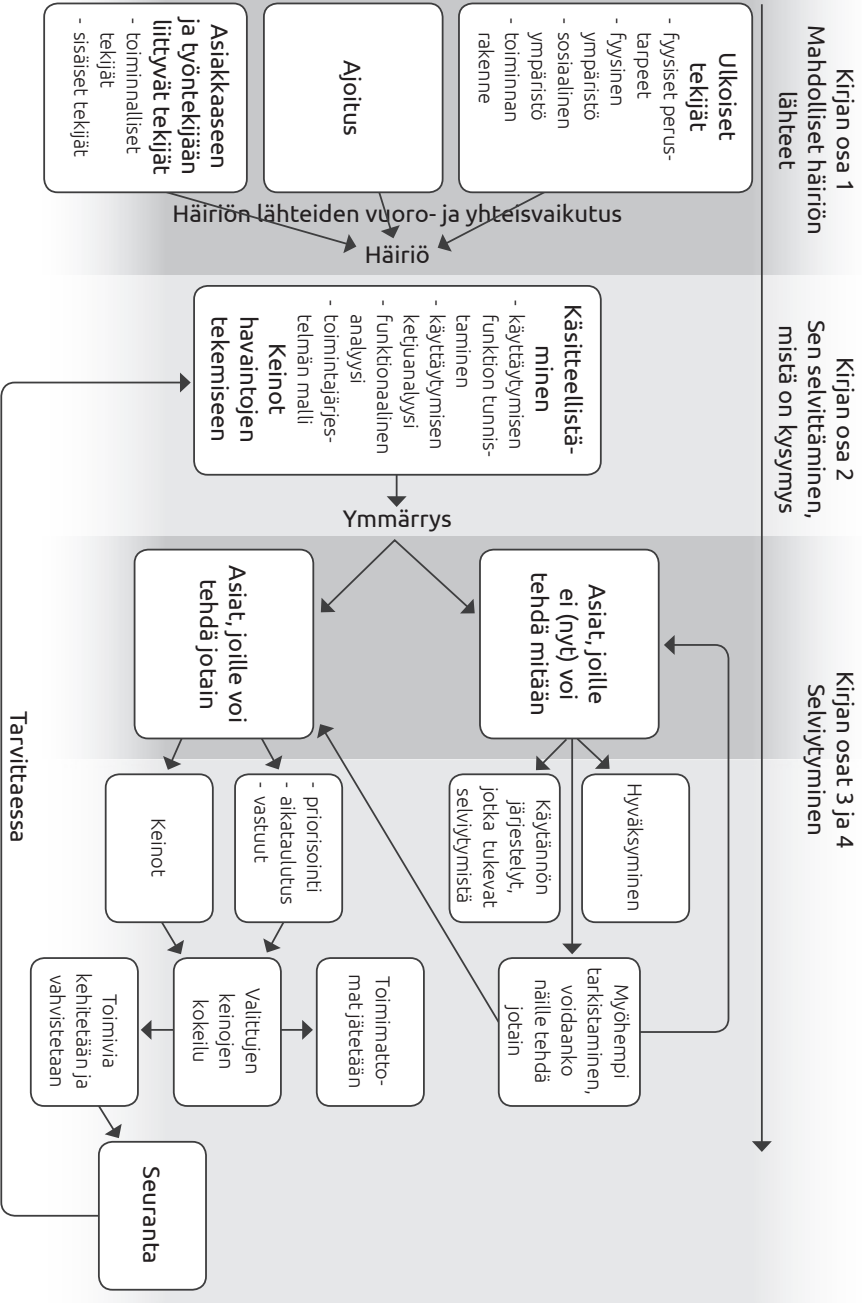
Eri alojen ammattilaiset ja työryhmät kohtaavat yhä enemmän asiakkaita, joiden tilanteet ovat monisyisiä ja haastavia. Toisaalta voi myös olla, että nykyään ongelmien moninaisuus havaitaan paremmin ja haastavimmatkin asiakkaat ohjautuvat kattavan ja tavoitteellisen hoidon piiriin. Joka tapauksessa tarvitaan työvälineitä, joilla voidaan selviytyä ja saada tuloksia myös vaikeissa, monimuotoisissa, alati vaihtuvissa asiakastilanteissa. Tällaisia työvälineitä olemme nyt koonneet helppokäyttöiseksi kokoelmaksi, josta voi nopeasti poimia ideoita ja päästä ratkaisujen jäljille. Lähtökohtaisesti kirja on apukeino hankaliin asiakastilanteisiin ja -suhteisiin, mutta sitä voi soveltaa kaikkialla, missä toimitaan ihmisten kanssa, halutaan analysoida omaa työtä ja kaivataan toimivampia työskentelymalleja.

Kirja soveltuu sekä oppimateriaaliksi että työn kehittämisen apuvälineeksi. Kirjaa voivat käyttää yksittäiset ammattilaiset, työryhmät ja tiimit. Ryhmien taustalla voivat olla yhteiset asiakkaat tai työ, jossa asiakastilanteissa nousee esiin samantyylistä problematiikkaa. Työnohjauksen materiaaliksi kirja sopii erittäin hyvin. Kirjassa on käyttökelpoista materiaalia muun muassa terveydenhuollon, sosiaalitoimen, hoiva-alan ja erityisopetuksen ammattilaisille ja opiskelijoille. Opiskelijoille kirja antaa mahdollisuuden avata hankalia asiakastilanteita – koettuja tai kuvitteellisia – jo ammatillisen kehi-

tyksen alkuvaiheessa ja muodostaa niihin toimivia työskentelymalleja. Myös monitaitoiset pitkän linjan ammattilaiset pystyvät kirjan avulla saamaan uusia ideoita, työkaluja ja toimintamalleja työskentelyään rikastuttamaan. Normaaliahan on, että ihminen ja ryhmä muodostavat suhteellisen nopeasti omat selitys- ja toimintamallinsa, joihin sokeudutaan. Näitä on hyvä välillä tehdä näkyviksi ja miettiä myös muita vaihtoehtoja. Erityisen selvästi tällainen tarve nousee esiin poikkeuksellisen hankalissa asiakas- ja ryhmätilanteissa.

Kirjan lähestymistapa on toiminnallinen ja käytännöllinen. Lähtökohta on, että ongelmatilanteisiin pyritään löytämään vaihtoehtoja ja ratkaisumahdollisuuksia. Myös syiden analysointi on hyödyksi eteenpäin suuntautumisessa, toiminnan kehittämisessä ja ratkaisujen löytämisessä. Haluamme ohjata lukijan oivaltamaan, että haastavien tilanteiden osapuolet ovat kaikki aktiivisia toimijoita eikä mahdotomiltakaan tuntuissa tilanteissa kannata jäädä passiiviseksi uhriksi. Kirjan varsinainen painopiste ei ole kaiken ymmärtäminen vaan ratkaisujen löytäminen, jotta työtä voidaan tehdä mahdollisimman toimivassa ja antoisassa yhteistyössä.

Kirjassa on neljä osaa. Ensimmäisessä käsitellään haastavien asiakastilanteiden mahdollisia syitä ja taustatekijöitä. Toinen osa keskittyy tiedonkeruuseen, käsitteellistämiseen ja selkeän kokonaiskuvan muodostamiseen. Kolmannessa osassa tarjotaan laaja kokoelma keinoja selviytyä kerätyn tiedon ja tehdyn käsitteellistämisen pohjalta. Neljännessä osassa puolestaan kiinnitetään yksittäiset asiat kokonaisvaltaiseen selviytymiseen. Kuviossa 1 on esitetty kirjan rakenne. Siinä näkyvät myös viitteet, mistä luvusta asiat löytyvät.



Kuvio 1. Selvitymisprosessin kulku (© Jaana Kivinummi)

Kirjan etu on, että sieltä voidaan ottaa työvälineitä käyttöön aina uudestaan, kun tarvetta ilmenee. Vähitellen ajattelumallit tietysti myös automatisoituvat omaan työhön. Erityistä huomiota on kiinnitetty siihen, että hyödyllisiä asioita voidaan löytää nopeasti silloin kun ei ole mahdollisuutta lukea pitkiä tekstijaksoja. Tehtävien avulla voidaan analysoida niin asiakkaan kuin omaa toimintaa sekä löytää keinoja päästä eteenpäin ja uudistaa omaa työskentelyä. Tehtäviä voidaan tehdä yksin tai muiden ammattilaisten kanssa. Tehtävien pohtiminen yhdessä asiakkaiden kanssa voi myös olla erittäin hyödyllistä.

Kirjassa esitellään laaja valikoima virikkeitä, joista on apua ratkaisujen oivaltamiseen ja ongelmatilanteiden parempaan hallintaan. Kustakin aihepiiristä tarjotaan tiivis perustietopaketti, joka jo itsessään riittää pitkälle. Keskeinen ajatus kuitenkin on, että löydettyään kirjan työkalupakista jotain kiinnostavaa ja itselleen käyttökelpoista lukija voi halutessaan perehtyä aiheeseen tarkemmin lisäkirjallisuuden ja koulutuksen avulla. Lähdevinkkejä on kunkin luvun lopussa.

Tämän kirjan kaltaista kattavaa apuvälinettä haastavien asiakkaiden kanssa työskentelyyn ei ole aiemmin julkaistu. Kirja on hyödyllinen monella tavalla: siitä löytää kiireisessäkin tilanteessa helposti sopivia työkaluja, mutta sitä voidaan käyttää myös laajojen kokonaisuuksien selkiyttäjänä ja työn kehittämisen apuvälineenä.

Kirjoittajien pääasiallinen viitekehys on kognitiivinen käyttäytymisterapia, josta kummallekin on kertynyt käytännön kokemuksia ja jonka parissa on syntynyt näkemys tämän lähestymistavan laajoista soveltamismahdollisuuksista. Kognitiivinen käyttäytymisterapia perustuu oppimisteoriaan sekä kognitiivisen psykologian ja sosiaalipsykologian teorioihin. Tärkeitä taustatekijöitä ovat paitsi teorian ja terapiakäytäntöjen tieteellinen tutkimus myös käytännön kokemukset tehokkaasta ja vaikuttavasta hoidosta. Lähestymistavan painopiste on siinä, miten yksilö toimii vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa nykyhetkessä. Huomiota kiinnitetään ajatuksiin, tunteisiin ja fysiologisiin reaktioihin mutta myös itse toimintaan ongelmallisissa tilanteissa sekä käyttäytymisen seurauksiin lyhyellä ja pitkällä aikavälillä. Terapian tavoit-

teena voi olla selviytymis- ja ongelmanratkaisutaitojen kehittäminen, esimerkiksi uudenlaisten ajattelu- ja hallintakeinojen tai toimivampien vuorovaikutus- ja tunnesäätelytaitojen oppiminen. Kognitiivinen käyttäytymisterapia tarjoaa käyttökelpoisen työkalupakin sovellettavaksi myös hankaliin asiakastilanteisiin ja -suhteisiin. Tämän pääviitekehyyksen ohella on käytetty varioiden vaikutteita myös muista lähestymistavoista, etenkin kognitiivisesta käyttäytymistieteestä, kognitiivisesta psykoterapiasta ja dialektisesta käyttäytymisterapiasta.

Lisävaloa asioihin tuovat kirjan tapausesimerkit. Osa niistä liittyy asiakastilanteisiin, osa tavallisiin arkipäivän tapahtumiin. Kaikki nimet ja tarinat ovat täysin keksittyjä, eikä niillä ole yhteyttä kehenkään henkilöön. Kirjassa käytetään termiä asiakas kattamaan kaikenlaisia tilanteita. Omaan työhösi saattaa sopia paremmin sana potilas, asukas, opiskelija tai jokin muu nimike. Esimerkkitapausten lisäksi lukujen lopussa on tehtäviä, jotka auttavat asioiden oivaltamisessa ja käytäntöön soveltamisessa.

Kiitokset

Kirjan tekemisen idean synnyttivät tietämättään fysioterapeutit Tuula Paavola, Jaska-Matti Näykki, Anneli Rönholm, Virpi Reijonen, Anni Rautonen ja Hannu Martikainen. Pitäessäni työnohjausta näille vahvoille pitkän linjan ammattilaisille jouduin miettimään, olisiko minulla psykologina jotain sellaista annettavaa, mikä ei vuosia käytännön tilanteissa kouliintuneille moniosajille olisi jo tuttua. Heitä varten aloin kehitellä materiaalia hankalien asiakastilanteiden analysointiin ja ratkaisemiseen. Ensimmäisenä testiryhmänä fysioterapeutit lähtivät innokkaasti mukaan, ja onnistuneen kokeilun pohjalta aloin kehittää kirjan runkoa ja kirjoittaa tekstiä.

Monivammaisen lapsen äitinä olen tullut tuntemaan sosionomi Minna Määtän, jolla on pitkä työkokemus erilaisten vammaisten henkilöiden kanssa ja toisaalta mielenkiinto ja perehtyneisyys haas-

tavaan käyttäytymiseen ja vaihtoehtoiseen kommunikaatioon. Minnan kanssa käydyt keskustelut selkiyttivät omia ajatuksiani prosessin alkuvaiheessa. Uskoa idean kantavuuteen lisäsi myös työnohjausryhmä Eeva-Maija Mylläri, Mari Ylinen, Kirsi Honkanen ja Riitta Larsen. Heille kiitos kommenteista ja monista ideoista.

Omien erityisalojensa konsultaatiomahdollisuuden ovat ystävällisesti tarjonneet ja tärkeää lisätietoa antaneet neurologian erikoislääkäri Timo Pietilä, psykologian tohtori, neuropsykologi Mervi Jehkonen, johtava ylihoitaja Birgit Aikio, terveystieteen maisteri, sairaanhoidon opettaja Virva Läärä ja psykologian tohtori, tutkija Anneli Kylliäinen. Kiitokset myös pojalleni Jeevanille, jonka kanssa eläen olen saanut jo yli parin vuosikymmenen näköalat monivammaisten ihmisten maailmaan ja heidän ympärillään työskentelevien monien ammattilaisten työhön. Kirjan grafiikoiden teosta kiitän ystävääni Heidi Helmistä ja tyttärtäni Maria Lindqvistiä.

Erityiset kiitokset haluamme esittää psykoterapiakouluttajallemme psykoterapeutti Lauri Parkkiselle, jonka loistava opetus ja aikaa säästämätön apu ovat olleet korvaamattomia perehtyessämme kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan ja opiskellessamme psykoterapeuteiksi. Kiitokset myös toiselle kouluttajallemme psykologian tohtori, professori Martti Tuomistolle.

Kiitämme myös psykiatrista sairaanhoitajaa ja psykoterapeuttia Jarkko Helmeä asiantuntevasta avusta kognitiivisen käyttäytymisterapian menetelmiä ja erityisesti syömishäiriöitä koskevan kappaleen kirjoittamisessa.

Suurkiitos kirjan toiselle kirjoittajalle psykologian tohtori, psykoterapeutti Saija Alatuvalle, joka tuli mukaan, kun otin käsikirjoituksen muutaman vuoden odottelun jälkeen uudelleen esiin. Saija kirjoitti kanssani puuttuvat osat ja antoi arvokkaan reflektointimahdollisuuden jo tuotetulle tekstille. Yhteisen koulutustaustan vuoksi puhumme samaa kieltä, ja yhteistyö on ollut äärimmäisen sujuvaa ja miellyttävää.

Tampereella 15.4.2016

Jaana Kivinummi

Haluan esittää kiitokset entisille ja nykyisille kollegoilleni, joihin olen työvuosieni varrella tutustunut. Olen ollut onnekas saadessani jakaa heidän kanssaan monia unohtumattomia hetkiä omaa osaamistani reflektoiden ja uutta oppien. Erytiskiitokseni haluan osoittaa myös kaikille vuosien varrella tapaamilleni asiakkaille, joiden avulla olen voinut kehittää kliinistä osaamistani ja joita ilman psykoterapeuttisten menetelmien käytön oppiminen olisi jäänyt suppeaksi, ellei jopa mahdottomaksi. Haluan myös kiittää avopuolisoani sairaanhoitaja, psykoterapeutti Jarkko Helmeä, joka on kaikin tavoin tukenut minua tämänkin projektin aikana. Tukesi on ollut korvaamatonta. Lämmin kiitokseni myös psykologi, psykoterapeutti Jaana Kivinumelle, joka otti minut vajaa vuosi sitten mukaan tähän opettavaiseen ja antoisaan kirjoittamisprojektiin. Kanssasi on ollut todella helppoa ja mukavaa tehdä töitä.

Tampereella 15.4.2016

Saija Alatupa