

MITEN SOTA JA KRIISIT HEIJASTUVAT TYÖNOHJAUKSIIN?

Osviitta kysyi työnhajajilta, millaisia ilmiöitä Ukrainan sota ja sen vaikutukset ovat tuoneet työnhajauksiin. Kyselyä jaettiin huhtikuun alussa STOryn somekanavissa sekä Facebookin Työnhajajan tietopankissa, ja siihen vastasi 24 työnhajajaa.

Kyselyn tuloksia ei voi yleistää laajemmin, koska vastaajia on niissä vähän. Kursivoinnit ovat avoimien vastausten satoa.

Valtaosa vastaajista kertoi, että sota ja sen heijasteet vaikuttavat omaan olotilaan ja tuottavat surua, ahdistusta, huolestuneisuutta sekä ärtyneisyyttä. Työnhajajalta vaaditaan nyt normaalia tilannetta enemmän herkkyyttä erilaisuudelle sekä erillisyydelle.

”Vaaditaan kykyä erottaa omat ja ryhmän tarpeet. Sekä avoimuutta että rajojen vetämistä: mihin yhteistä aikaa käytetään? Sallia erilaisuutta: asia koskee toisia eri tavoin kuin toisia, joillain on tarvetta puhua mutta toisilla ei.”

SOTA ESILLÄ VALTAOSASSA TYÖNOHJAUKSIJA

Ohjauksissa on haluttu jakaa ajatuksia ja tunteita, vaikkei sodalla koetakaan olevan suoraa vaikutusta työhön. Jotkut

vastaajista kertovat, että asiaa on lähinnä sivuttu, ei varsinaisesti käsitelty.

Suurin osa vastaajista kertoo, että ohjauksissa tilanne nostaa esiin myötätuntoa sekä keskustelua arvoista ja tulevaisuudesta. Ylisukupolviset kokemukset nousevat myös pinnalle.

Ohjauksissa on keskusteltu auttamisesta ja sen eri tavoista. Muutama vastaaja kertoo tilanteen aiheuttaneen työyhteisöissä riitoja ja väärinymmärryksiä.

Osaa ohjattavista sodan heijasteet koskevat konkreettisesti. Ohjattavat tekevät palkkatyötä tai vapaaehtoistyötä sodan uhrien ja pakolaisten kanssa. On myös pelkoa entistä suuremmasta työmäärästä, lomautuksista, irtisanomisista sekä työvälineiden tai tarvikkeiden saatavuudesta.

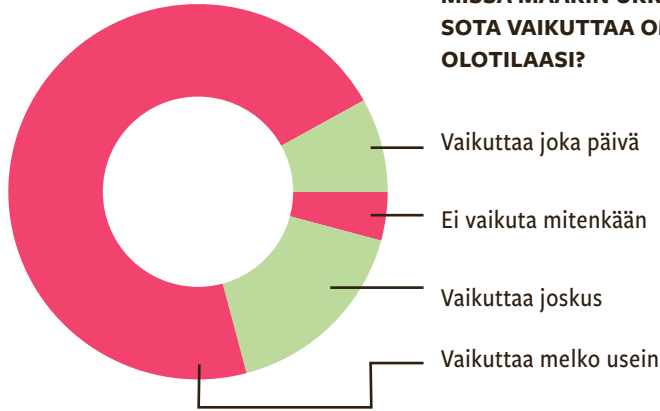
Osassa ohjauksia ei joko tietoisesti haluta puhua sodasta mitään tai se ei ole muuten tullut puheeksi.

AIKA JA PAIKKA AJATELLA SEKÄ KUULOSTELLA TUNTEITA

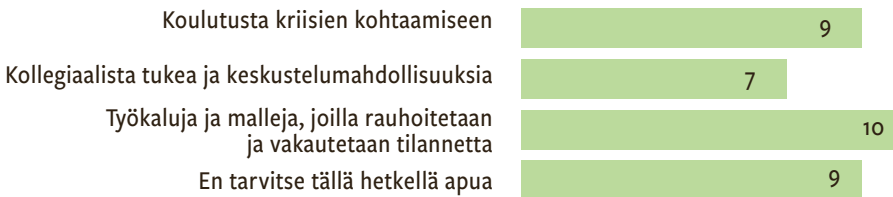
Työnhajauksen roolin ei varsinaisesti koettu muuttuneen sodan ja sen vaikutusten vuoksi. Työnhajaus voi antaa keinoja rauhoittumiseen ja mielen hallintaan, mikä luo turvallisuutta ja levollisuutta.

Vastaajat kokevat tärkeänä sen, että työnhajaus auttaa ylläpitämään normaalia arkea:

MISSÄ MÄÄRIN UKRAINAN SOTA VAIKUTTAA OMAAN OLOTILAASI?



MILLAISTA TUKEA TOIVOT ITSELLESI TYÖNOHJAAJANA SODAN JA KRIISIN VAIKUTUSTEN TYÖSTÄMISEEN ASIAKKAIDEN KANSSA?



”Ukrainan tilanne on vakava, mutta on syytä pysytellä työyhteisön oman perustehtävän tutkimisessä.”

Vastaajat kokivat myös, että sota ja sen aiheuttamat kriisit voivat tuoda ihmisiä lähemmäs toisiaan ja auttavat keskittymään siihen, mikä on olennaista. Pienet murheet ja narinat vähenevät, kun asioiden suhteellisuus tulee kriisissä näkyviin.

TYÖNOHJAUSTA ILMAN PALKKIOTA?

Kyselyn erottavin kysymys koski sitä, ovatko työnohjaajat joko tarjonneet tai harkinneet tarjoavansa työnohjausta ilman palkkiota (pro bono). Niukka enemmistö vastasi ei.

Avoimissa vastauksissa kyllä -ratkaisua perusteltiin halulla auttaa heitä, jotka tukevat sodan uhreja:

”Olen tarjonnut pakolaisille auttaville vapaaehtoisille keskustelua apua. Siksi, että ei sitä heille kukaan tarjoaisi, jos pitäisi maksaa.”

Ei -ratkaisua perusteltiin muun muassa sillä, että työnohjaus on elinkeino ja ilmainen työnohjaus heikentää suoraan omaa toimeentuloa:

”Ammatillisuuteen kuuluu kyky arvostaa asiantuntemusta ja se on rahan arvoista, olipa maailmantilanne mikä tahansa.”

”Ihmettelen, miksi STORY on lähtenyt mukaan ilmaisen työnohjauksen tarjoamiseen. Naisvaltaisten auttamisalojen rajattomuus ei todellakaan kaipaa lisää vettä myllyynsä. Rahaa maailmassa kyllä on.”

Uhreille on tarjottu pro bono terapi-aa tai muuten autetaan vapaaehtoisina. Juuri nyt korostuu terapian tarve ja työnohjauksen aika voi tulla myöhemmin.

TYÖNOHJAAJIEN OMA HAPPINAAMARI

Työnohjaajat ovat kokeneita käsittelemään tunteita ja kantamaan tunnekuormaa. Silti on tärkeää muistaa, ettei voi auttaa muita, ellei itse ole kunnossa.

Työnohjauksen työnohjauksen, toton, merkitystä tuotiin vastauksissa myös esille. Kollegiaalinen keskustelu korostuu entisestään, jos sotatila pitkittyy tai uhka Suomea kohtaan konkretisoituu. ●●

”Viisautta meille kaikille toivon, yhdessä selvitään tästäkin.”

1

MITEN VIIME VUOSIEN KRIISIJATKUMO ON VAIKUTTANUT SINUUN?

2

MITÄ HAVAINTOJA OLET TEHNYT KRIISIEN SEURAUKSISTA TYÖELÄMÄSSÄ JA TYÖNOHJAUKSESSA?

3

MITEN ASENNOIDUT TULEVAAN?



OUTI HIETANEN
erikoispsykologi, kouluttajapsykoterapeutti, työnohjaaja

1 Koronan kynnyksellä perheessäni oli lapsen vakava sairastuminen ja siitä toipuminen. Elämän haurauden ja hallitsemattomuuden kohtaaminen vähensi koronaan liittyvän epävarmuuden ja rajoitusten merkitystä. Sota ja viattomien tahallinen tuhoaminen herättävät voimakasta vihaa, pelkoa, surua ja turvattomuutta. Viha auttaa rajamaan sodan vaikutusta omaan elämään: ”En anna niiden raakalaisten viedä tätä hyvää minulta”.

2 Korona-ajan työnohjauksissa tuntuu tärkeältä muistaa ja ajoittain sanoittaa sitä, millaisen pitkäaikaisen epävarmuuden ja etäisyyden kuorman kanssa olemme olleet. Olemme siihen tottuneet ja turtuneet, mutta se voi silti uuvuttaa monia hiljaa hivuttamalla. Sota on pysynyt toistaiseksi melko sivussa.

3 Sodan herättämä viha, tyrmistys ja voimattomuus herättävät tekemään hyvää pahan vastapainoksi. Jokainen ystävällinen ele, myötätuntoinen katse tai kommentti sotii pahantahtoisia ja välinpitämättömiä tekoja vastaan. **Bulgakovin** sanoin: ”Mitä virkaa on hyvydellä ellei pahuutta olisi?” (Saatana saapuu Moskovaan, 1969).



SANNA MÄKIPÄÄ
TtM, organisaatiokonsultti, kouluttaja, työnohjaaja STORY

1 Olen väsynyt jatkuvaan kriisissä elämiseen, ja huomaan, että maailmankuvani on jonkin verran synkentyneet: mitähän ikävää seuraavaksi tapahtuu. Joudun tietoisesti kiinnittämään huomiota hyviin asioihin. Harjoitan asioiden etäännyttämisen taitoa, pysyttelen välillä omassa kuplassa enkä jaksa ihmisjoukkoja työpäivien jälkeen.

Kotona remonttimme tuntuu tärkeältä: saan olla rakentamassa kauneutta ympärilleni. Toisaalta pommituskuvia katsoessa pohdiskelen, että onko remontissa mitään järkeä tai pitääkö maasta pakenevan mak-saa asuntolainaa? Monenlaista siis liikkuu pienessä päässä.

2 Ihmisillä on tarve puhua kriiseistä ihan vain ihmisinä, ei pelkästään työnsä näkökulmasta. On tarvetta kollektiiviselle jakamiselle ja pohdinnalle. Tämä rakentaa ohjauksissa läheisempää

ja työkaveria enemmän ihmisenä katsovaa näkymää.

Vaikka autamme muita, olemme myös itse tuntevia ihmisiä ja kriisit kuormittavat meitä. Stressin jälkiä näkyy myös työyhteisötasolla, ei vain yksilöissä. Olen nostanut esiin itsehoidon ja itsestä huolehtimisen keinoja sekä yhteisen keskustelun ja jakamisen tärkeyttä.

3 Asennoidun tulevaan pääsääntöisesti positiivisesti ja toiveikkaasti. Välillä mietin, kuinka kauan sota kestää ja miten raa’aksi se muuttuu, miten sota koskettaa Suomea jatkossa ja millaisin tarpein olevia ihmisiä saamme tänne Ukrainasta.

On merkityksellistä olla omalta osaltani auttamassa työni kautta tässä kriisissä, samaan tapaan kuin 2015 edellisessä pakolaisaallossa. Opin uutta ja saan ymmärrystä ihmisyydestä ja omasta työstäni. Oman jaksamiseni vuoksi olen rannut sen, että koskettelen näitä asioita lähinnä vain työssäni. Joku toinen voi haluta vielä työn lisäksi olla mukana jossain auttamistyössä.



ULLA HEILÄ OCH MATS HILDÉN
Organisationskonsulter och arbetshandledare

1 I början av pandemin var oron stor, för den egna överlevnaden, att arbetet tar slut eller att det blir en privatekonomisk kris. Inom några veckor ändrades läget

till att behovet att hitta lösningar för att kunna arbeta fullskaligt, trots alla restriktioner. Pejlingen på läget på fältet blev väldigt intensivt och känslorna av möjligheter/omöjligheter varierade från dag till dag. Behovet att ta hand om den egna kroppen och psyket ökade betydligt.

De fortsatta krisernas år har lett till krisberedskap. Vi är beredda, vi behöver bygga för framtiden, med vetskapen om att det hela tiden kommer flera saker att hela och att bygga på. Känslorna har varierat från vanmakt till glädje.

2 Det mest slående är anpassningsförmågan och innovativiteten i arbetslivet. Man har lyckats göra arbetet, trots stressen. Användningen av teknik för distansarbetet ökade explosionsartat ”över en natt”. Snabb övergång från motstånd till anpassning då det var nödvändigt. Tillika har klyftan ökat mellan dem som jobbar i den direkta kontakten med människor och dem som jobbar på distans. Då ledarskapet jobbat på distans har stressen ökat på verkstadsgolvet.

3 Kravet på innovationer har för med sig kapacitet till utveckling. Tyvärr tar utmattningen, i synnerhet inom social- och hälsovården, ut sig på verksamheten en lång tid framöver. Vi kommer att leva med ett fortsatt liminaltillstånd och utmaningen är hur vi gör vårt arbete i ett fortsatt förändringstillstånd. Behovet av konsultativt arbete kommer att vara enormt samtidigt som resurserna för det arbetet troligen minskar. Vi kommer att behöva ett ännu starkare, hoppinbringande ledarskap och ett gemensamt ansvarstagande för framtiden.