

Sisällys

Lukijalle.....	11
----------------	----

Johdanto.....	15
---------------	----

Naisvaltaisen alan kipukohdista kohti voimaantumista.....	23
--	----

Palkkakysymys ennen ja nyt.....	28
---------------------------------	----

Naisen herätys.....	30
---------------------	----

Äänioikeus ja luokkakysymys.....	34
----------------------------------	----

Robotin suorite vai merkityksellinen työ?.....	36
--	----

Vastuun alla uhrautuen uupuva.....	42
------------------------------------	----

Rakkaudesta työhön.....	45
-------------------------	----

Käyttöteoria – arjen toiminnan perusta.....	51
Reflektioiva ammatilainen.....	54
Teoria ja käytäntö.....	58
Kenen tieto on valtaa.....	62
Käyttöteoria ja ammatillinen kasvu.....	67
 Työnä ihminen.....	 75
Yhteinen asiakas – moniammatillinen työ.....	78
Empatia ja myötätunto.....	85
Stressistä ja tunteiden säätelystä.....	91
Keho ja mieli töissä – voimaa intuitiosta.....	95
Työn imusta ja johtamisesta.....	102
 Työtä rikastuttavia uusia tuulia.....	 111
Ihmisoikeusperustaisuus.....	114
Traumainformoitu työote.....	122
Holistinen kuntoutus.....	127
Ekososiaalinen sivistys.....	134
Pärjäävyyden tukeminen.....	139
Kannustava kasvatus.....	145
Vahvuusperustainen ohjaus.....	149
Kokemuksellinen oppiminen.....	152
Keholliset, toiminnalliset ja luovat menetelmät.....	154

Tunnista oma punainen lankasi – tehtäväosio.....	161
Tehtävä 1. Oma tausta.....	162
Tehtävä 2. Sukupuoli ja työ.....	163
Tehtävä 3. Moniammatillinen yhteistyö.....	165
Tehtävä 4. Stressi ja säätely.....	172
Tehtävä 5. Kehitä intuitiotasi.....	179
Tehtävä 6. Ammatillinen identiteetti.....	180
Tehtävä 7. Työtä ohjaavat tekijät.....	182
Tehtävä 8. Kiitollisuuden harjoittaminen.....	184
Muistiinpanoja.....	185
 Lähteet.....	 203

*”Tänään me uskomme yhdessä
kauneuteen, nerokkuuteen ja rohkeuteen
ja siihen, että nämä voivat muuttaa maailmaa.”
– Jane Addams (1860–1935)*

Lukijalle



Tämä kirja on syntynyt rakkaudesta ja ylpeydestä naisvaltaista hoiva- ja hoitoalaa kohtaan. Erityisen tärkeänä ja merkityksellisenä ihmisten parissa tehtävä työ on näyttäytynyt vuoden 2020 aikana, koronapandemian keskellä. Olen iloinen siitä, että voin osoittaa kiitosta tällä kirjalla alalla toimiville.

Opin arvostamaan ihmistyötä varhain. Eläkkeellä oleva äitini teki pitkän työuran kunnallisessa päivähoidossa ja suhtautui työhönsä rakkaudella ja ylpeydellä. Kätilöopistolla 1970-luvulla saamaansa lastenhoitajan koulutusta hän arvosti ja muistaa edelleen lämmöllä koulutuksessa vierailleita luennoitsijoita, kuten Vappu Taipaletta, joka teki häneen syvän vaikutuksen.

En lapsena ajatellut, että hoivatyö kuuluu erityisesti naisille. Ympäriälläni oli muillakin aloilla toimivia naisia. Heidän työnsä muun muassa toimittajana, kirjanpitäjänä, yrittäjänä ja taiteilijana oli kiehtovan erilaista mutta jäi minulle tunnetasolla etäiseksi. Miehet, joita ihmistyössä tapasin, toimivat lääkärin, papin tai opettajan ammateissa. Päivähoidossa, nuorisotalolla tai terveydenhoitajina en heihin lapsena törmännyt. Lapsena haaveilin opettajan työstä, mutta polustani ihmistyön pariin tuli mutkikas.

Hoiva-, hoito-, kasvatus- ja sosiaalialaa, joilla tässä kirjassa viitataan yleisesti ”ihmistyöhön”, pidetään naisille luontaisina ja usein ulkoapäin tarjottuina työaloina. Niitä saatetaan tarjota sukupuolen perusteella, jopa tuputettuina vaihtoehtoina, vaikka yksilöllä olisi mielenkiintoa ja osaamista muuhunkin. Imu ihmistyöhön syntyy kuitenkin monista eri tekijöistä, joista biologinen sukupuoli ei välttämättä ole keskeisin. Omalla kohdallani vahvin tekijä on ollut työväenluokkainen koti ja lapsuudenkokemusten myötä rakentunut arvomaailma.

Työurat ovat nykyään pitkiä, ja on tärkeää, että siitä mitä tekee, myös nauttii. Työ on keskeinen osa ihmisen elämän perusrakenteita, ja parhaimmillaan se antaa merkityksellisyyden kokemuksia ja tuottaa tekijälleen hyvinvointia. Ihmisen äärellä onkin hyvä työskennellä, kun sisäinen toimintaopas tukee perustehtävää, työssä jaksamista ja siinä onnistumista.

Olemme tottuneet ajattelemaan, että työrooli suojaa yksityistä minäämme. Joskus ammatillisena ihanteena on viljelty jopa ajatusta siitä, että yksityinen persoonamme jää kotiin, kun siirrymme työpaikalle. Ajatus on ollut minusta aina absurdi. Persoonattoman suorittajan ihanne paikantuu teknisrationaaliseen ajatteluun, jossa tunteet erotetaan toiminnasta. Tämänkaltainen ajattelu istuu huonosti ihmisten parissa tehtävään työhön, jossa olemme väistämättä ihmisyyden koko kirjon ja usein myös haavoittuvuuden äärellä. Omaa elämänhistoriaa sen enempää kuin tunteitaan ei voi jättää kotiin ihmistyössä, jos se on mahdollista missään työssä.

Työ ihmisen äärellä tuottaa merkityksen kokemuksia. Se on yhteiskunnallisesti tärkeää mutta usein myös kuormittavaa. Monelle hoiva- ja hoitotyön pariin päätyneelle työ oli alun perin arvopohjainen valinta, mutta arjen haasteissa sen helposti unohtaa. Kiire, vaikeat asiakastilanteet, heikommassa asemassa olevien hätä ja pahoinvointi, rakenteelliset ongelmat, resurssipula ja työyhteisön haasteet

hiipivät ihon alle ja jäävät mieleen vielä työpäivän jälkeen. Miten pitää arjen haasteiden keskellä kiinni siitä palosta, joka aikoinaan sai valitsemaan työn, jossa ihmisen piti näytellä pääosaa? Siihen tämä kirja toivottavasti vastaa. Kirja käsittelee ihmisten parissa tehtävän työn kokonaisvaltaisuutta. Huolimatta siitä, minkälainen perustehtävä lukijalla on, kirja antaa ajateltavaa ja rohkaisee palaamaan sen ääreen, mikä aikoinaan innosti valitsemaan kyseisen toimialan. Opiskelijalle ja alanvaihtoa pohtivalle kirja antaa eväitä tunnistaa, mihin suuntaan haluaa kehittyä, mistä innostuu, mikä kutsuu ja tuntuu omalta.

Haluan juhlistaa kirjalla Maailman terveysjärjestö WHO:n nimeämää sairaanhoitajien ja kättilöiden juhluvuotta. Kättilöt ja sairaanhoitajat ovat turvallisen ja hyvinvoivan yhteiskunnan ja kansanterveyden näkökulmasta keskeisiä ammattiryhmiä, joiden työn merkitys on erityisesti tänä koronakriisin vuonna korostunut. Kiitoksena heidän työstään tätä kirjaa on lahjoitettu Suomen Kättilöliittoon ja Suomen Sairaanhoitajaliittoon.

Elokuussa koronakriisin vuonna 2020

Johanna Linner Matikka

Käyttöteoria ja ammatillinen kasvu

Yksilöllinen sekoitus eri lähteistä tulevaa tietoa muodostaa käyttöteorian, joka ohjaa ihmistä omassa työssään. Se kehittyy, vahvistuu, joustaa ja muuttuu ihmisenä kasvun ja kouluttautumisen myötä. Käyttöteoria on siis liikkeessä koko elämän ajan, mutta ne osat, jotka kiinnittyvät yksilön arvoihin ja ihmiskuvaan, muuttuvat hitaimmin. Usein käyttöteorian tutkiminen jää arjen työssä valitettavan vähäiselle huomiolle, vaikka siitä olisi merkittävää hyötyä sekä työn laadun että työssä jaksamisen ja työn merkityksellisyyden kokemisen näkökulmasta.

Voisi sanoa, että ihminen on elämäkokemustensa summa. Oman ammatillisuuden syventymisessä omilla elämäkokemuksilla on paljonkin merkitystä. Kipeät kokemukset voivat jättää ihmiseen vuotavia haavoja, jotka haastavat tämän kykyä luottaa elämään ja kasvaa täyteen potentiaaliin. Samaan aikaan vaikeudet ja niistä selviytyminen voi olla syvyyttä ja merkityksellisyyttä tuottava voimavara. Jos kivun kanssa on tehnyt rauhan, sen on kohdannut ja kärsimykselle on saanut empaattisen todistajan, on mahdollista, että särö meissä onkin se paikka, josta myötätunnon valo pääsee loistamaan sekä ammattilaiseen itseensä että kaikkiin muihin hänen ympärillään.

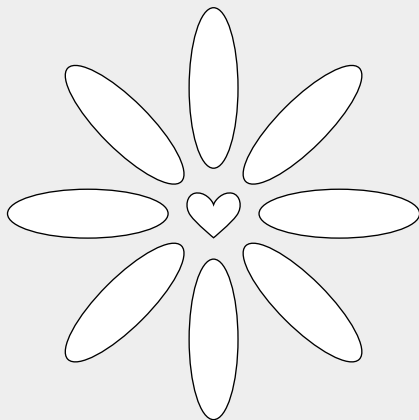
Kokemusasiantuntijuus elää monien ammattilaisten asiantuntijuuden osana. Emme ole immuuneja niille kokemuksille, joista asiakkaat meille kertovat ja joihin pyrimme löytämään heidän kanssaan ratkaisuja. Monet kipeät kokemukset ovat myös meidän elämässämme totta, ja siten jaettu ihmisyyys onkin kestävin lähtökohta asiakkaiden kohtaamisessa. Aikuiskasvatustieteen professori Anneli Eteläpelto määrittelee asiantuntijuutta teoksessa *Muuttuva asiantuntijuus* seuraavasti:

”Asiantuntijan omakohtainen kokemustieto ja oppikirjoissa esitettävä formaalinen tieto saattavat monessa mielessä näyttää toisensa poissulkevilta tiedon tyypeiltä. Kuitenkin asiantuntijuuden hankkimisessa näillä molemmilla tiedon muodoilla on oma tärkeä roolinsa. Asiantuntijaksi oppimisen eri vaiheissa formaali ja praktinen tietämys ovat eri tavoin painottuneita ja eri tavalla oppimisen kohteena. Kun asiantuntijaksi oppimisen varhaisia vaiheita luonnehtii usein jommankumman tiedon muodon ylikorostaminen, näyttää korkeatasoiselle asiantuntijuudelle olevan tyypillistä näiden tiedon eri muotojen vahva integroituminen ja läheinen vuorovaikutus.” (Kirjonen, Remes & Eteläpelto (toim.) 1997, 97.)

Käytännössä moni ammatillinen ihanne kuitenkin haastetaan. Teoriassa ihmistyö on arvokasta, monipuolista, rikasta, vaikuttavaa ja tavoitteellista, mutta käytännössä se surkastuu valitettavan usein resurssien ja olosuhteiden myötä mahdollisuuksiaan pienemmäksi. Haasteita resurssien rinnalla syntyy esimerkiksi tunnistamattomien käyttöteorioiden yhteentörmäyksistä. Tämän voisi välttää, jos ammatillaiset sitoutuisivat itsetuntemustyöhön ja tutustuisivat omiin käyttöteorioihinsa ja niiden vaikutuksiin arjen työssä. Olemme usein tietoisia peruskoulutuksen, täydennyskoulutuksen ja työkokemuksen kautta syntyneestä tiedosta ja vaikutuksesta ammatillisuuteemme. Tiedostamattomat tasot ovat niitä, joiden käsittely luo ammatillista laatua, syväosaamista ja rakentaa pohjan yhteistyölle. Tiedostamattomia tasoja ovat henkilökohtaisista kokemuksista rakentuva tieto, arvot ja asenteet sekä varhain lapsuudessa omaksuttu sisäänrakennettu moraalinen säännöstö. Näiden tekijöiden yhteys kunkin ammatillaisen käyttöteoriaan on keskeinen. Henkilökohtaisen käyttöteorioiden lisäksi on olemassa kollektiivinen käyttöteoria eli työyhteisön jaettu viitekehys ja paradigma, jonka hahmottaminen edellyttää toimipaikkakohtaisen kulttuurin tunnistamista ja ”seiniin

Voimavarasi arjessa

IHMISYYDEN ARVOSTUS
ARVOT
IHMISOIKEUDET
TYÖYHTEISÖ
OSAAMINEN
MERKITYKSELLISYYS
KOHTAAMISEN TAITO
LÄSNÄOLO
RAKKAUS
VÄLITTÄMINEN
TYÖKAVERIT
KIINTYMYS
MUUTOKSEN TODISTAMINEN
UUDEN OPPIMINEN
IHMISENÄ KASVU
MUU, MIKÄ _____



Hyvinvoinnin palikat

Väritä kaksi palkkia, joita tahdot vahvistaa seuraavan kahdentoista kuukauden aikana.

Kannattelevat, turvalliset ja lämpimät ihmissuhteet

Iloa tuovat harrastukset

Sisäinen hyvä olo ja tyytyväisyys

Lepo ja palautuminen – kyky rauhoittua

Hyvinvointia tukeva liikunta

Hyvä ja riittävä uni

Monipuolinen ravinto