

10.

Työnohjausta Perheklubin tukiohjaajille

Anne Laimio

Liiallinen päihteidenkäyttö koskettaa käyttäjän lisäksi koko hänen lähipiiriään. Läheiset ovat mukana päihdeongelman aiheuttamassa huolen ja hämmennyksen kehässä.

Perheklubi on Sininauhaliiton asiantuntijoiden vuonna 2013 Pohjoismaista Suomeen tuoma ryhmämenetelmä, joka alun perin kehitettiin jo 1960-luvulla Kroatiassa. Sieltä klubitoiminta on levinnyt ympäri maailman.

Klubitapaamisissa päihteidenkäyttäjät ja läheiset keskustelevat päihteidenkäytön aiheuttamista tunteista, ajatuksista ja vaikutuksista perheenjäsenten toimintaan. Huolet tulevat keskustellen yhteisesti jaetuksi. Perheklubi on mahdollisuus löytää voimavaroja ongelmallisen päihteidenkäytön kuormittamaan elämään. Toivo on aina läsnä.

Perheklubien ohjaajat kohtaavat ryhmissä monenlaisia, raskaitakin tarinoita. Työnohjauksessa he saavat kertoa omista tunteistaan, ja voimautuneena he ovat vahvempia kannattelemaan ryhmää ja ottamaan vastaan klubilaisten kertomuksia.

Tiellä viisauteen
ensimmäinen askel on hiljaisuus,
toinen kuunteleminen,
kolmas muistaminen
neljäs käytäntöön soveltaminen.

– Solomon Ibn Gabirol

Perheklubissa kyse on vaativasta ryhmänohjauksesta. Ryhmän ohjaajalla on aina kaksoistehtävä: tunne- ja asiantehtävät kulkevat käsi kädessä, eikä kumpikaan riitä onnistuneeseen ryhmätilanteeseen yksinään.

Tunnetehtävät tarkoittavat hyvästä ja luottamuksellisesta ilmapiiristä huolehtimista, ja asiantehtävät liittyvät aikataulussa pysymiseen, tasa-arvoiseen puheenvuorojen jakamiseen sekä siihen, että keskustelu pysyy aiheessa. Ohjaajan on tärkeää hallita ryhmätilanteessa omat tunteensa, ettei hän kuormita ryhmäläisiä. Omat tunteet ovat ohjaajalle tärkeä informaation lähde, mutta niitä ei pidä käsitellä ryhmäläisten kanssa. Luottamuksellisuus on avoimen jakamisen edellytys.

Vääriä käsityksiä työnohjauksesta

Perheklubi-projektin tässä vaiheessa ohjaajina toimii sekä ammattilaisia että vapaaehtoisia, jotka ovat ensin osallistuneet toimintaan ryhmän jäseninä. Kaikki ovat saaneet samanlaisen, melko laajan koulutuksen. Toiminnan laajenemisen varmistaa kasvava vapaaehtoisten ohjaajien joukko.

Työnohjaus on monille Perheklubin työntekijöille vielä vieras menetelmä. Siihen liittyy joskus vääriä käsityksiä, ennakkoluuloja ja harhaanjohtavia mielikuvia. Tyypillisimpiä ovat sellaiset kielteiset mieli-

kuvat, joissa työnohjaus liittyy vain ongelmiin ja ristiriitatilanteisiin. Pahimmillaan puhutaan ”työnohjaukseen joutumisesta”.

Suomen työnohjaajat ry määrittelee työnohjauksen näin: ”Työnohjaus on työhön, työyhteisöön ja omaan työhön liittyvien kysymysten, kokemusten ja tunteiden tarkastelua ja jäsentämistä koulutetun työnohjaajan avulla. Työnohjauksen tavoitteena on vapauttaa voimia, luovuutta ja ajattelua työhön ja sen rajojen tunnistamiseen.”

Määritelmä sopii tuollaisenaan myös vapaaehtoisten työnohjaukseen, mutta sen rinnalla on hyvä tarkastella myös Eeva Hannulan¹ määritelmää, joka korostaa ihmisenä kehittymistä ja auttajaksi asettumista ilman tutkintovaatimuksia: ”Vapaaehtoistyön työnohjauksen päämäärä on auttaa ohjattavia kasvamaan ihmisyydessä ja maallikkoauttamisessa. Ihmisenä kasvaminen, mihin ohjaus tähtää, ei sinänsä edellytä ongelmallisia tilanteita.”

Työnohjauksen järjestäminen tukiohjaajille on toiminnan laadun varmistamista ja osoitus siitä, että tehtävän vaativuus tunnustetaan ja ohjaajista halutaan pitää hyvää huolta. Se on myös selkeä viesti työpaikoksen arvostamisesta. On perusteltua edellyttää, että työnohjaukseen osallistuminen on osa vapaaehtoistehtävää, erityisesti tässä tehtävässä, jossa tehdään tunnettyötä ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. Kestävät toiminnan rakenteet ja hyvä johtaminen ovat työntekijöiden oikeuksia ja menestyvän työyhteisön tunnusmerkkejä.

Työnohjaus on oppimista ja kehittymistä

Perheklubi-toiminnassa ei ole yleensä ollut vaikeuksia motivoida ohjaajia työnohjaukseen, mutta joskus se on vaikeaa. Syyt lienevät kielteisissä mielikuvissa.

Auttajaksi ryhtyvän on tärkeää tavoitella itsetuntemuksen lisäämistä ihmisenä sekä kehittymistä ohjaajana. Parhaimmillaan koulutus voi innostaa tähän läpi elämän kestävään tutkimusmatkaan.

Kehittyminen tarkoittaa itsensä tuntemista, omien rajojen ja mahdollisuuksien tuntemista sekä kypsymistä myötätuntoiseen itsensä arvostamiseen. Ryhmä toimii peilinä, ja luottamukselliselta ryhmältä

¹ Hannula, Eeva: Kokemuksia vapaaehtoistyön työnohjauksesta. Teoksessa Andersson et al., sosiaali- ja terveysalan työnohjaajakoulutus, opinnäytetyö. Hämeen ammattikorkeakoulu 2003.

saatu palaute rohkaisee varovasti muuttumaan. Jo koulutusryhmässä on mahdollisuus opetella tunnistamaan omia tunteita ja hyväksyä ne viesteinä omista tarpeista.

Vapaaehtoisten työnohjaus on usein ryhmämuotoista toiminnan tarkastelua ja sen luovaa kehittämistä. Ryhmämuotoinen työnohjaus on tietoinen valinta, eivätkä sen taustalla ole säästösyöt vaan ymmärrys siitä, että yksin on vaikea kasvaa. Työnohjaustilanteet tarjoavat vertaisohjaajille kokemuksen työyhteisöstä, kun työ tehdään muutoin vain parin kanssa.

Näiden kehittymistavoitteiden saavuttamiseksi voi toki työskennellä myös itsenäisesti. Yksinkin voi lukea, kirjoittaa päiväkirjaa tai pysähtyä mietiskelemään tai rukoilemaan. On kuitenkin kovin helppoa siirtää

*Työnohjaustilanteet
tarjoavat vertaisohjaajille
kokemuksen työyhteisöstä.*



näitä asioita ”tärkeämpien” ja ”kiireellisempien” asioiden tieltä. Itsensä johtaminen on tärkeää, mutta vaikeaa.

Työnohjausryhmässä on monia hyötyjä verrattuna itsenäiseen työskentelyyn. Ensiksikin työnohjaaja on ohjattavien palveluksessa. Työnohjaaja on rinnalla kulkija, jonka työhön kuuluu inspiroivien harjoitusten miettiminen ja ohjaaminen. Ryhmän kanssa yhdessä sovittu ja vietetty aika vahvistaa motivaatiota pysähtyä tutkimaan omaa työtä.

Ohjattavan rooli on aktiivinen ja tärkeä. Ryhmän jäsenenä voi opetella kuuntelemista ja puheenvuorojen käyttämistä. Jokainen ryhmäläinen toimii toinen toiselleen rohkaisijana ja kannustajana. Työnohjausryhmä on myös vertaisryhmä. Tutkimuksin on osoitettu, että erityisen merkitykselliseksi koetaan tuki henkilöiltä, joilla on samanlaisia kokemuksia kuin itsellä on.

Vapaaehtoisten työnohjauksessa pystytään parhaimmillaan kehittämään itsetuntemusta ja voimavaroja sekä tunnistamaan omia kehittämistarpeita.

Läsnäolo työnohjaustilanteessa

Onnistunut työnohjaustilanne edellyttää toimia jo paljon ennen työnohjauksen aloittamista. Ryhmänohjaajan koulutus auttaa orientoitumaan perustehtävään sekä taustayhteisön arvoihin ja tavoitteisiin. Niiden lisäksi koulutus voi herätellä kiinnostuksen löytää parempi itsetuntemus ja motivoida ohjaajana kehittymiseen. Sopiva häiriötön tila on myös yksi onnistumisen edellytyksistä.

Työnohjausistunnon alussa työnohjaaja ja ohjattavat valmistuvat istuntoon palauttamalla mieleen edellisen työnohjauksen teemoja ja ryhmän tapahtumia sekä niihin liittyviä tunteita ja ajatuksia. Jokaisella on omat keinosensa mielen tyhjentämiseen, kun tavoittelee aitoa läsnäoloa. On hyvä vahvistaa ajatusta: ”Olen juuri nyt oikeassa paikassa, jätän edelliset tehtävät, huolet ja kiireet työnohjaushuoneen ulkopuolelle. En juuri nyt mieti, missä minun pitäisi olla tai mitä minun pitää tehdä heti työnohjauksen jälkeen. Olen valmiina.”

Työnohjaustilanne tarjoaa niin työnohjaajalle kuin ohjattavillekin mahdollisuuden opetella kuuntelemista. Parhaimmillaan työnohjaustilanne on kuuntelevaa keskustelua, dialogia. Dialogi perustuu toisen

ihmisen kunnioittamiseen. Sille on leimallista kiireettömyys ja aktiivinen kuunteleminen.

Aktiivisessa kuuntelussa on yhtä aikaa käynnissä kolme prosessia: kuuntelemme, ajattelemme ja lisäksi ilmaisemme elein ja ilmein, että kuuntelemme. Dialogisessa keskustelussa jokaisen osallistujan puheeseen reagoidaan ja siinä viivytään tarpeeksi kauan. Perheklubi on vertaisryhmä, ja siksi se luultavimmin takaa, että osanottajat ovat aidosti kiinnostuneita toistensa kokemuksista ja suhtautuvat niihin myötätuntoisesti.

Dialogi on enemmän kuin kommunikointikeino: dialogissa myös tunteiden ilmaisulla ja vastaanottamisella on tärkeitä merkityksiä. Niiden avulla virittäydymme toinen toisiimme. Työnohjauksessa voi palata myös kehollisiin tunteisiin, joita nämä tunteet herättävät.

Levollinen kohtaaminen kasvokkain tutussa ja luottamuksellisessa vertaisryhmässä on jo arvo sinänsä. Se on nykyaikaisten viestintävälineiden maailmassa ehkä katoava mahdollisuus, jonka arvon kenties ymmärrämme vasta myöhemmin.

Toiminnallisia harjoituksia

Työnohjauksessa voi käyttää myös toiminnallisia menetelmiä. Ne ovat harjoitteita, joissa käytetään apuvälineinä esimerkiksi musiikkia, kirjoittamista tai kuvia. Toiminnallisten menetelmien avulla voi päästä käsittelemään asioita, joita on vaikea kielellistä tai edes tiedostaa.

Toiminnalliset menetelmät elävöittävät työnohjausryhmän toimintaa sekä inspiroivat keskusteluun ja rikastuttavat sitä. Ohjattavat voivat saada niistä myös työkaluja oman Perheklubinsa ohjaamiseen. On tärkeää, että harjoitukset valitaan tarkoituksenmukaisesti eikä niistä tule itsetarkoitus.

Ihminen on läsnä kokonaisvaltaisemmin, kun hän tekee itse, ja tekeminen tukee osaltaan muistia. Vuorovaikutus toisten kanssa synnyttää tilanteita kysymyksille ja ihmettelyle, ja vuorovaikutus myös herättää keskustelua. Vaikeita asioita tai tunteita on helpompi käsitellä, kun tarkastelee niitä symbolisella tasolla vaikkapa musiikin, korttien, symboliesineiden tai valokuvien avulla.

Työnohjaus tukee jaksamista

Perheklubi on paikka, jossa ryhmän-ohjaaja kohtaa vaikeita elämän-kohtaloita kokeneita lähimmäisiä toistuvasti. Myötätunto on hyvä voima, joka vetää ihmisiä lähemmäs toisiaan jakamaan iloja ja suruja. Ohjaajalle myötätunto on tärkeä työväline.

Toisaalta myötätunto altistaa myötätuntostressille tai -uupumukselle. Työnohjauksessa on mahdollista tunnistaa omia tai toisten ohjaajien myötätuntostressin oireita ja löytää keinoja torjua uupumusta.

Vertaisryhmän ohjaajien työnohjausta perustellaan usein työssä jaksamisen tukemisella. Ryhmien ohjaajat sitoutuvat vaitioloon kaikista omaan ryhmäänsä liittyvistä asioista. He eivät voi purkaa kokemukseen omien läheistensä kanssa. Olisi kohtuutonta jättää heidät ilman työnohjauksen tarjoamaa mahdollisuutta jakaa jossakin kokemuksiaan ja ryhmätilanteiden herättämiä tunteita. Ohjaajan ei pidä joutua kantamaan ryhmäläisten kuormia mielessään, vaan hänen on voitava vapautua raskaista asioista voidakseen olla jatkossakin hyvä ryhmänohjaaja.

Parhaita hetkiä työnohjauksessa ovat olleet ne tilanteet, joissa ohjaaja huomaa, että ohjattavat ovat oppineet käyttämään työnohjausta omana työkalunaan. ”Mitä mieltä olette tästä? Toiminko teidän mielestänne oikein?” Tällaiset kysymykset ryhmälle ja niiden myötä käynnistynyt keskustelu on tarjonnut työnohjaajalle mahdollisuuksia oppia. Ryhmän kanssa voi jakaa niin väsymyksen tunteita kuin onnistumisen hetkiäkin. Vähimmilläänkin työnohjaus on tarjonnut kiireettömän pysähdyksen, jonka jälkeen ohjattavat ovat kuvanneet oloaan voimaantuneeksi.

*Ohjaajan ei pidä
joutua kantamaan
ryhmäläisten
kuormia mielessään.*

Liiallinen päihteidenkäyttö koskettaa käyttäjän lisäksi koko hänen lähipiiriään. Läheiset ovat mukana päihdeongelman aiheuttamassa huolen ja hämmennyksen kehässä. Käyttäjän lisäksi jokainen lähipiirin jäsen on systeemissä kokonaisuudessa osa myös ongelman ratkaisua.

Perheklubi on Sininauhaliiton asiantuntijoiden vuonna 2013 Pohjoismaista Suomeen tuoma ryhmämenetelmä, joka alun perin kehitettiin jo 1960-luvulla Kroatiaassa. Sieltä klubitoiminta on levinnyt ympäri maailman. Klubitapaamisissa päihteidenkäyttäjät ja läheiset keskustelevat päihteidenkäytön aiheuttamista tunteista, ajatuksista ja vaikutuksista perheenjäsenten toimintaan. Huolet tulevat keskustellen yhteisesti jaetuksi. Ryhmässä opitaan uusia näkökulmia ja tapoja elää päihteistä vapaata elämää. Jokaisessa klubissa on koulutettu tukiohjaaja. Myös lapset voivat olla mukana klubissa.

Perheklubitoimintaa esitellään tässä kirjassa klubitoiminnan periaatteiden ja käytäntöjen sekä klubilaisten kokemuspuheenvuorojen avulla. Perheklubi on mahdollisuus löytää voimavaroja ongelmallisen päihteidenkäytön kuormittamaan elämään. Toivo on aina läsnä.

37.6

www.sininauhaliitto.fi

ISBN (kirja) 978-952-7284-08-7

ISBN (pdf) 978-952-7284-09-4