

Henkinen jaksaminen kun kohdataan surua

Pori 25.10.2006

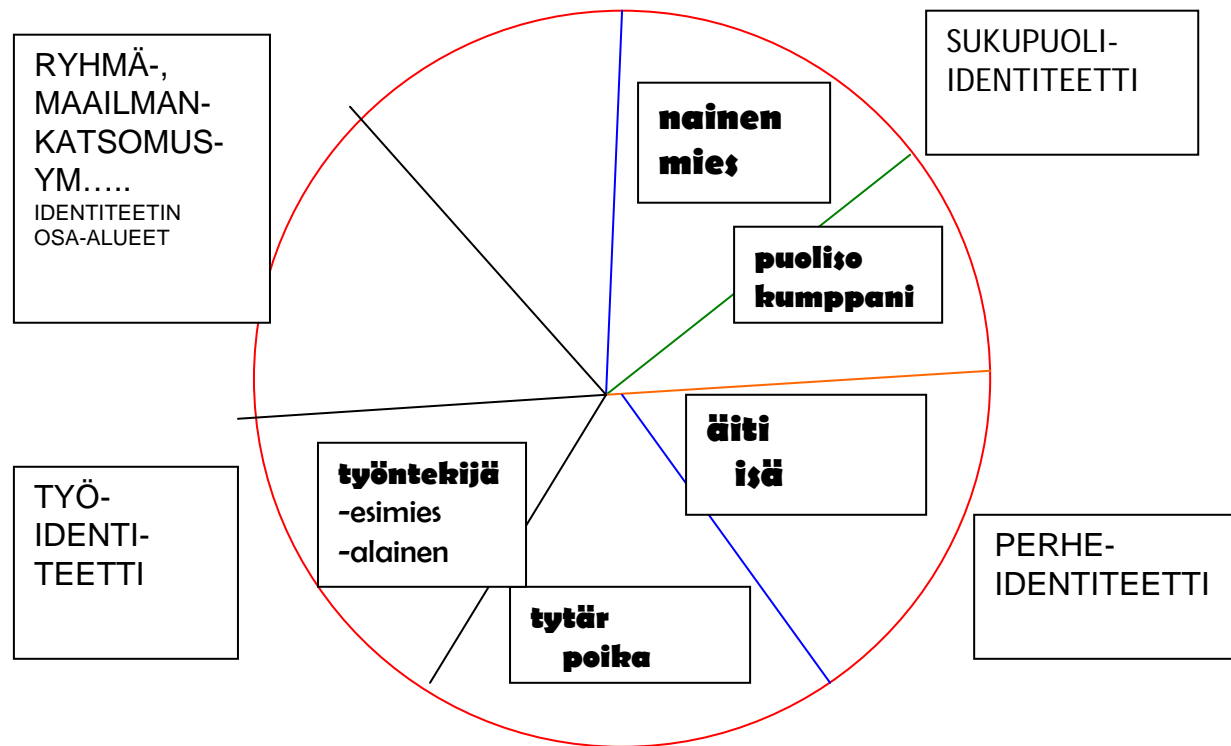
Heikki Kruus



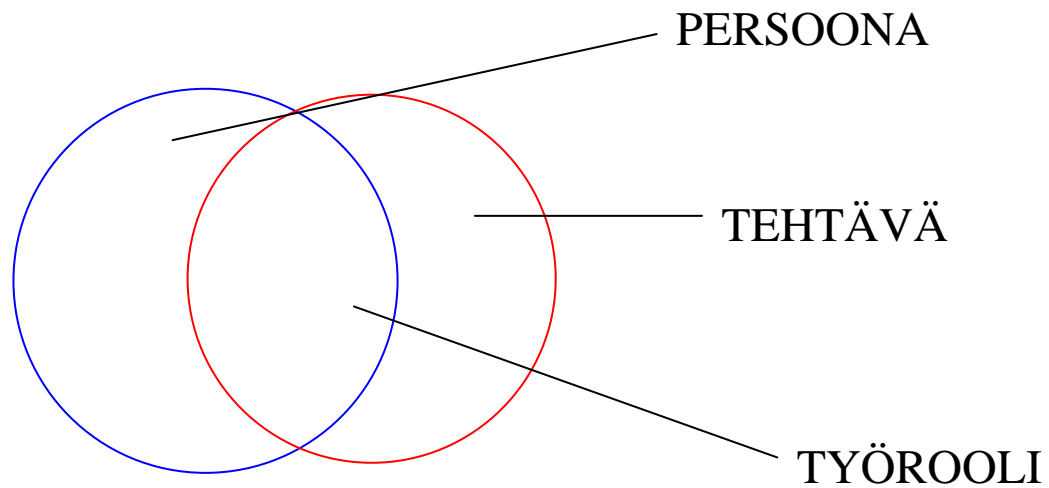
Työntekijän jaksamiseen vaikuttavat:

- Elämän kokonaisuus
- Työn kuluttavuus ja palkitsevuus
- Työrooli osana omaa persoonaa
- Perustehtävän selkeys
- Johtajuus
- Työyhteisön ihmissuhteet ja vuorovaikutus
- Muut kuin perustehtävään liittyvät odotukset
- Luottamus

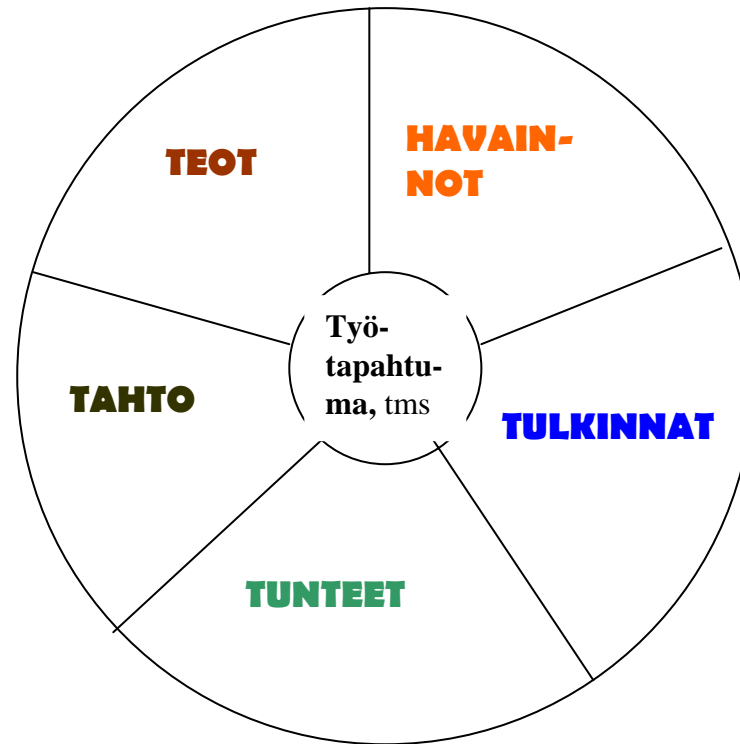
IDENTITEETIN OSA-ALUEET ELI ROOLIT



YKSILÖN SUHDE TEHTÄVÄÄNSÄ



TIETOISUUDEN KEHÄ





SURU

- ❑ Ihmisen ainoa tapa luopua rakkaasta ja tärkeästä tekemättä sitä tyhjäksi
- ❑ Surun alkaminen ja loppuminen ei ole meidän päätettävissämme, se kestää niin kauan kunnes sitä ei enää ole
- ❑ Suru lähtee vain suremalla
- ❑ Suru on jokaisen oikeus



SURUN KOHTAAMINEN

- ”Päivästä toiseen ja vuoden ympäri kuoleman ja hautausten kanssa työtä tekevien hyvinvointi työssä on erityisen tärkeää, koska he kohtaavat surevat omaiset. Samalla kuitenkin työssä jaksaminen on tavallista haasteellisempaa työhön liittyvien emotionaalisesti rasittavien asiakastilanteiden ja kuoleman kohtaamisen vuoksi”

(Suru jakoon –projekti, hankesuunnitelma)



SURUN KOHTAAMINEN

- Surevan käytännöllinen tukeminen on eteen tulevien asioiden mahdollisimman hyvää, varmaa ja ystävällistä hoitamista. Se luo turvallisuuden tunnetta surevalle
- Käytännöllistä ja emotionaalista tukea omaisille antavat altistuvat voimakkaalle stressirasitukselle



SURUN KOHTAAMINEN

- Tunteet eivät tiedä aikaa ja paikkaa
- Surevan ihmisen kohtaaminen nostaa työntekijässä pintaan oman elämän surua ja vastaavia menetyksen kokemuksia
- Jatkuva kosketuksissa oleminen kuoleman ja luopumisen kysymysten kanssa on työssä erityinen haaste



SURU JA VIHA

- Tunteet eivät ole hyviä tai pahoja. Niillä on oma merkityksensä
- Vihan tunne = rajojen asettamista, kykyä pitää puoliaan, sanoa EI
- Surun ja vihan tunne saattavat sekoittua toisiinsa menetysten yhteydessä
- Tarve etsiä syyllisiä mielettömältä tuntuvalle menetykselle



SURUAGGRESSIO

- Surun ja vihan sekoittuminen
- Vihan tunnetta puretaan yleensä turvallisena pidettyihin kohteisiin: läheisiin, omaisiin, työntekijöihin hautausjärjestelyjen yhteydessä, hoitotyöntekijöihin, Jumalaan...
- Työntekijän tulisi muistaa, että surevan viha ei kohdistu häneen henkilökohtaisesti, vaan kyse on yleisestä ilmiöstä ja siitä, että asiakas kokee tilanteen riittävän turvallisena



KRIISISSA OLEVAN KOHTAAMINEN

- Kuolema voi olla normaaliin elämään kuuluva elämänvaihekriisi, jolloin päällimmäinen tunne on suru
- Äkillinen kuolema (itsemurha, onnettomuus, väkivalta) voi olla myös traumaattinen kriisi
- Traumaattisessa kriisissä suru ei ole aluksi merkittävin tunne, vaan esim. syyllisyys ja tarve löytää syyllinen (viha, pelko)