

The background features a soft, watercolor-style gradient in shades of pink, purple, and yellow. The corners are decorated with delicate watercolor illustrations of purple flowers and green leaves. The text is centered in a dark purple, serif font.

# ITSESTÄ HUOLEHTIMINEN KRIISIAUTTAJANA

Piia Nurhonen, FM, perhe- ja paripsykoterapeutti (Kela),  
perheneuvoja, kriisityöntekijä TENTS-EU, työnohjaaja



TASATAAN HETKI  
HERMOSTOA

# MITEN SINÄ PIDÄT ITSESTÄSI HUOLTA?




- Nimeä arjestasi asioita, jotka teet/ joita vaalit pitääksesi itsestäsi huolta.
- Miten huolehdit itsestäsi, kun kohtaat raskaita tilanteita työssäsi?

# MYÖTÄTUNTO – KAKSITERÄINEN MIEKKA

- Ihmistyössä myötätunto on välttämätön työväline.
- Antoisuus
  - Merkityksellisyyden ja yhteyden kokemukset
  - Ihmisten voimavarojen, selviytymisen, yhteisöllisyyden ja eteenpäin menon rinnalla kokeminen
  - Oman sisäisen maailman rikastuminen

# MYÖTÄTUNTO – KAKSITERÄINEN MIEKKA

- Samalla altistaa kohtaamiemme ihmisten kokemalle
- Välillinen kokeminen
  - Voi nostattaa ammattilaisessakin toisinaan voimakkaita reaktioita, kehon ja mielen
  - Voi uuvuttaa
  - Voi turruttaa
  - Voi kiihdyttää sisäistä maailmaa





# MILLAINEN SINUN NÄKÖALASI ELÄMÄÄN ON?

- Kriisityössä on tärkeää kyetä “vierailemaan” muiden näköaloissa - mutta muistaa palata omaan.
- Miten huolehdin siitä, että oma näköala ei värity liiaksi työssä koetun kautta?
- Oman näköalan tietoinen tasapainottaminen - keino vastustaa sijaistraumatisoitumista ja kyynistymistä.



# ITSESTÄ HUOLEHTIMINEN ON KRIISITYÖSSÄ EETTINEN JA AMMATILLINEN VELVOITE

1. Itseä validoiva auttajuus
  2. Ei-ahdistuneen läsnäolon taito
  3. Omasta palautumisesta huolehtiminen
- 
- 

# ITSEÄ VALIDOIVA AUTTAJUUS

- Oman ihmisarvon ja hyvinvoinnin tunnistaminen ja todesta ottaminen
- Itsetuntemus - omat vahvat ja heikot alueet, oman eletyn elämän mukana kulkeminen
- Itsestä huolehtimisen priorisoiminen - onko happinaamari ensin omilla kasvoilla?
- Itsestä huolehtiminen ilman syyllisyyttä

- Itsestä huolehtimisen ulottuvuuksia
  - Perusasioista huolehtiminen: uni, ravitseminen, liikunta
  - Pyrkimys tasapainoiseen elämään: työ, lepo ja huvi
  - Minä kokonaisena ihmisenä
  - Oman jaksamisen tiedostaminen
  - Itselle avun pyytäminen ja yhteys muihin



# EI-AHDISTUNEEN LÄSNÄOLON TAITO

- Kykyä olla läsnä myötätuntoisesti, kun toinen ahdistunut, ilman, että omaksun toisen kärsimystä.
- Kykenen huomaamaan ja säätelemään stressin ja ahdistuksen merkkejä itsessäni.
- Huomaan, kuinka hengitän.
- Kykenen tasapainottamaan havaintomaailmaani ja säilyttämään riittävän erillisyyden.





- Havaintomaailman tasapaino

- “Yksi silmä sisään ja toinen ulos”
- Tietoisuus omasta kokemuksesta tässä ja nyt vahvistaa psykologisia rajoja ja itsehoivan suunnitelmallisuutta

- Hengitys - tietoisuutta ja säätelyä
  - Tapahtuu tässä ja nyt
  - Taustalla virtaavana tiedostettu hengitys maadoittaa itseän samalla, kun olet yhteydessä muihin (puu-mielikuva)
  - Hengitys itsesäätelyn keinona







- Kuormituksen merkit kehossa

- Hengitys, syke, lihasjännitys, kivut, ihon lämpötila, kasvojen ilmeet, fyysinen asento - muutokset
  - Sisäaistimukset - tunteiden keholliset merkit: perhoset vatsassa, kuristus kurkussa, paino rinnalla jne.
- 
- 

- Muita säätelykeinoja hengityksen lisäksi
  - Asentopeilausten tiedostaminen ja purkaminen
  - Lihasten rentouttaminen tai jännittäminen
  - Liike on lääke
  - Sisäinen puhe
  - Aistimukselliset ankkurit

# OMASTA PALAUTUMISESTA HUOLEHTIMINEN

- Missä olin tänään mukana ja miten se minuun vaikutti?
- Voimavaraistava jälkipuinti, jälkipurkutoiminta ja kollegiaalinen sekä yhteisön tuki
- Stressioireiden tunnistaminen
- Mitä tarvitsen, jotta palaudun?
- Kun keho rauhoittuu, mielikään ei voi juosta

- 
- 
- 
- 
- Rest and digest; calm and connect
  - Oksitosiini
    - Kosketus, lämpö, kylläisyys, sosiaalinen yhdessäolo, turvallisuus
    - Huolenpito, halaaminen, hieronta, syli
    - Rentoutuminen, rakastelu

- Tunne tunteesi

- Kärsimys on seurausta yrityksestä vältellä tunteita
- Tunteen tunnistaminen, nimeäminen ja tunteminen - tunne muuttuu
- Vaikeat tunteet - työnohjaus, työterveyspsykologi jne.
- Autopilotti vs. huomio sisään päin: läsnäolo ja hermoston rauhoittuminen

# VOIMAVARAISTAVA JÄLKIPUINTI

- Itseapukeino kuormittavan tilanteen jälkeen.
- Ei korvaaja purulle.
- Kysymyspatteristo, joiden avulla voi käydä tilanteessa olleet voimavaratekijät.
- <https://traumaterapiakeskus.com/itsehoito/>  
(selaa sivu alas asti)

# HOIVAYMPÄRISTÖSI?

Kehotietoisuus, läheisyys, halaus, huokaus, hieronta, palleahengitys, uni, lepo, liikunta ja kehon huolto - rauhoittavat asennot, viltti, keinu, patja, sauna, vesi, avanto, ruoka, nauraminen, perhostaputus ja muu hermostoa tasaava

Keh  
o

Musiikki  
Luonto  
Ihmissuhteet

Miel  
i

Tila itselle omassa mielessä, ja itsen kuuntelu, sisäinen yhteys muihin, itsemyötätunto, itsereflektio ja sisäiset keskustelut, itsen ilmaisun keinot, avun pyytämisen taito

Sielu


Hiljaisuus, mietiskely, kauneus, rauha, rukous, merkityksellisyys, vahvistavat uskomukset, yhteys

LÄMMIN KIITOS





# LISÄLUETTAVAA JA LÄHTEITÄ:

- Rothschild & Rand: Apua auttajalle. Myötätuntouupumuksen ja sijaistraumatisoitumisen psykofysiologia.
  - Martin et al: Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena.
  - Saakvitne & Pearlman: Transforming the Pain. A Workbook on Vicarious Traumatization.
- 



# LISÄLUETTAVAA JA LÄHTEITÄ:

- Francoise Mathieu: The Compassion Fatigue Workbook
- Moberg: Rauhoittava kosketus. Oksitosiinin parantava vaikutus kehossa.
- Mielenkiintoinen video youtubessa: The Edge of Compassion/Francoise Mathieu
- Kutsun sinut liittymään Facebookissa ryhmään Ammattina auttaminen.