

Vakauttavien menetelmien työkalupakki seurakunnan perhetoimintaan

LAB-ammattikorkeakoulu

Sosionomi (YAMK), Lapsi- ja perhepalveluiden kehittäminen

Kevät 2023

Sirpa Ilkka-Ahola

YSOLAPE21S

Tiivistelmä

Tekijä(t) Ilkka-Ahola, Sirpa	Julkaisun laji Opinnäytetyö, YAMK Sivumäärä 87+15 liitesivua	Valmistumisaika 2023
Työn nimi Vakuttavien menetelmien työkalupakki seurakunnan perhetoimintaan		
Tutkinto Sosionomi (YAMK)		
Toimeksiantajan nimi, titteli ja organisaatio Ylöjärven seurakunnan varhaiskasvatus ja diakoniatyö		
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyö toteutettiin tutkimuksellisena kehittämistyönä ja sen kohteena oli Ylöjärven seurakunnan varhaiskasvatuksen ja diakonian Pikkuhelppi. Kehittämistyön tarkoituksena oli tuottaa käytännönläheinen vakuttavien menetelmien työkalupakki seurakunnan perhetoimintatyötä tekevien ammattilaisten avuksi. Vakuttavat menetelmät suuntaavat huomion kehoillisiin, ulkoisiin ja ajattelussa tapahtuviin asioihin. Tavoitteena oli edistää vakuttavan, perheterapeuttisen toimintakulttuurin toteutumista toiminnoissa, joissa varhaiskasvatuksen ja diakonian työntekijät kohtaavat lapsia, aikuisia ja perheitä. Vakuttavaa integratiivista työtä lisäämällä pyrittiin parantamaan seurakunnan kohtaamistyön laatua uudessa Pikkuhelppi-työssä. Lisäksi vakuttavien menetelmien kokoamisella pyrittiin lisäämään työntekijöiden omaa työhyvinvointia ja työssäjaksamista kehittämällä työntekijöiden omia vakuttamistaitoja.</p> <p>Kehittämistyön lähestymistapana oli toimintatutkimus. Tutkimusaineistoa kerättiin kahdessa moniammatillisessa työpajassa käyttäen brainstorming-menetelmää, ryhmätyöskentelyjä ja avoimia kyselyjä. Kerätty aineisto analysoitiin sisällönanalyysillä ja teemoittelulla.</p> <p>Aineiston pohjalta koottiin vakuttavien menetelmien työkalupakki, jossa kuuluu käytännönläheinen työntekijöiden osaaminen ja aiheen teoriaperusta. Vakuttava työkalupakki tarjoaa matalan kynnyksen hyödyntämismahdollisuuksia toiminnallisiin, kehoillisiin, mielen sisäisiin ja tilaan liittyviin vakuttamiskeinoihin. Nämä ovat hyödynnettävissä ihmissuhteissa toimitaessa sekä itseä vakuttaessa.</p>		
Asiasanat vakuttaminen, vakuttava työote, perhetoiminta, Pikkuhelppi		

Abstract

Author(s) Ilkka-Ahola, Sirpa	Type of Publication Master's thesis	Published 2023
	Number of Pages 87+15 attachment pages	
Title of Publication Stabilizing Methods Toolkit to the church's family work		
Name of Degree Master of Social Services		
Name, title and organization of the client Ylöjärvi parish's Early Childhood Education and diaconal work		
Abstract <p>The thesis was carried out as a research development work and its subject organization was Ylöjärvi parish's 'Early Childhood Education and diaconal Work' entity. The development work was set to produce a practical toolkit consisting of stabilizing methods that would support the professionals who work for the parish's family work. Stabilizing methods direct attention to internal, external, and cognitive events. The long-term goal was to promote the implementation of a stabilizing, family therapeutic operating culture in all work functions where early childhood education and deacon workers encounter children, adults, and families. The concrete tools were tailored to add a stabilizing integrative approach for the parish's new client work within a method called 'Pikkuhelppi'. In addition, the collection and documentation of available stabilizing methods was set to increase the employees' own well-being and ability to develop their personal stabilization skills.</p> <p>The chosen method for the study was action research. The research material was collected in two multi-professional workshops involving brainstorming, group work and open questionnaires. The collected material was analyzed with content- and thematic analysis.</p> <p>Based on the collected data, a toolkit of stabilizing methods was compiled. This toolkit material incorporates a practical approach as well as a theoretical foundation. The Stabilizing toolkit offers a selection of easy-to-follow tips and tools that help enhance stability in one's body, mental state, and the surrounding environment. These tools can be applied both in client work as well as in an individual's personal life.</p>		
Keywords stabilizing, stabilizing methods, family activities, Pikkuhelppi		

Sisälllys

Sisälllys	4
1 Johdanto.....	1
2 Kehittämishankkeen lähtökohdat ja taustat.....	3
2.1 Seurakunta pedagogisen ja sosiaalisen työn haasteissa	3
2.2 Ylöjärven seurakunnan perhetoiminta Pikkuhelppi vanhemmuuden tukena.....	5
2.3 Kehittämistyön tavoite, tarkoitus ja kehittämiskysymykset.....	10
3 Vakauttavat pari- ja perheterapeutitiset työmallit.....	12
3.1 Integratiivinen työote uutta työkuultuuria rakentamassa ja dialogisuus työelämän haasteina	12
3.2 Vakauttavien menetelmien tausta	14
3.3 Vakauttavat työmallit sosiaalista turvallisuutta vahvistamassa	17
3.4 Aikuisen tunteiden vaikutus toimijuuteen lapsen kanssa.....	18
4 Integratiivisuus yksilössä ja yhteisössä	20
4.1 Yksilö kokonaisvaltaisena kokijana ja toimijana	20
4.2 Töissä kehossa, keholla, mielessä ja mielellä	21
5 Menetelmälliset lähtökohdat.....	24
5.1 Tutkimuksellinen kehittämissyö	24
5.2 Lähestymistapana toimintatutkimus	25
5.3 Tutkimus- ja kehittämismenetelmät.....	26
6 Kehittämistyön toteutus.....	30
6.1 Kehittämistyön suunnittelu ja eteneminen	30
6.2 Kehittämistyön aineiston keruu	32
6.2.1 Ensimmäinen työpajatyöskentely, visio vakauttavasta perhetoiminnasta	32
6.2.2 Toinen työpajatyöskentely, keinoja vakauttavaan työhön.....	35
6.3 Aineiston analysointi	39
6.3.1 Ensimmäisen työpajan aineiston analysointi	40
6.3.2 Toisen työpajan aineiston analysointi	46
7 Tulokset.....	51
7.1 Ensimmäisen työpajan tulokset.....	51
7.2 Toisen työpajan tulokset	54
8 Johtopäätökset ja integratiivisten vakauttavien menetelmien työkalupakki.....	57
8.1 Johtopäätökset	57
8.2 Työkalupakin koostaminen	59

9	Pohdinta ja arviointi	62
9.1	Arviointi.....	62
9.2	Eettisyys ja luotettavuus	64
9.3	Hyödynnettävyys ja jatkokehittämismahdollisuudet.....	66
	Lähteet	71

Liitteet

Liite 1. Vakauttavan perheterapeutin kehomuistiinpanot

Liite 2. Kooste 4.8.2022 työpajaa osallistuneille

Liite 3. Vakauttavien menetelmien työkalupakki

1 Johdanto

Aikaamme leimaavat monet kuormittavat tekijät. Korona-aikana perheet ja auttajat olivat lujilla. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022 a ja 2021). Vanhempien uupumus ja lasten pahoinvoinnin lisääntyminen näkyvät niin psykiatrisessa sairaanhoidossa kuin koulumaailmassakin (Sorkkila ym. 2023 & Koskela ym. 2020). Tilannetta ei suinkaan ole parantaneet pitkiksi venyneet nuorten psykiatrisen hoidon jonot (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2023, 10).

Koronakriisin jälkimainingeissa sota Euroopassa sai auttajat varautumaan turvapaikanhakijoihin ja sota-alueelta pakenevien lasten ja nuorten mahdollisiin mielenterveyden haasteisiinsa. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2022 d, 4; Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2023.) Arjen vakauttamisen tarve tulee esiin auttamistyössä maahanmuuttajien kanssa heti perustarpeiden tyydyttyä. Sama haaste tulee vastaan myös perheiden kriisien kanssa työskenneltäessä (Kuusisto & Korjonen-Kuusipuro 2018, 9). Kuormittavat uutiset ja maailman tapahtumat kuormittavat myös auttajia itseään. Oman itsen vakauttaminen on ensimmäinen askel toisten vakauttamiseen. Lukuisten haasteiden keskellä auttajien on etsittävä selviytymiskeinoja muiden kuormia kantaessaan. Myötätuntotyytyväisyyttä on rakennettava jopa aiempaa tietoisemmin myötätuntuupumuksen sijaan. (Rothschild & Rand 2010, 193.) Ajassamme tarvitaan erityisen paljon vakauttavia ja työntekijää tasapainottavia työmalleja. Ihmissuhdetyössä kohdataan monenlaisia epävakaita asiakastilanteita.

Opinnäytetyön teemaksi valikoitui ajankohtainen vakauttavien työmallien kehittäminen keväällä 2022 varauduttaessa uuteen pakolaisaaltoon Ukrainassa alkaneen sodan vuoksi. Myös tarve suomalaisten perheiden matalan kynnyksen auttamistyölle on iso, ja vakauttavan työotteen osaamista tarvitaan jokaisessa kuormittuneen perheen kohtaamisessa.

Useat asiantuntijatahot ovat todenneet käytännöllisen kotiavun olevan eniten perheissä kaivattua tukea. (Lammi-Taskula ym. 2020,2; Helsingin seurakuntayhtymä 2020.) Monissa perheissä lähiverkostot ovat pieniä muuttoliikkeen ja pienentyneiden perhekokojen ja muuttuneen yhteisöllisyyden vuoksi. Lapsiperheissä vanhemmat uupuvat ja kuormittuvat parisuhteeseen ja vanhemmuuteen liittyvissä kysymyksissä. Kuntien lapsiperheiden kotipalvelu ei pysty yksin vastaamaan kaikkiin perheiden avun tarpeisiin. Lisäksi tarvitaan vapaaehtoisia, järjestöjä ja yksityistä sektoria, jotka voivat nopeasti ja matalalla kynnyksellä auttaa perhettä varhaisessa vaiheessa, ennen tilanteiden kärjistymistä. Tähän on pyritty vastaamaan myös uudessa hyvinvointialueiden perhekeskusmallissa (Hastrup, Pelkonen & Varonen 2021,9; Mäenpää & Faehnle 2021). Tähän lapsiperheiden avuntarpeeseen ja vanhempien uupumiseen myös Ylöjärven seurakunnan varhaiskasvatus ja diakoniatyö lähtivät etsimään yhdessä vastausta.

Perhetoimintaa ryhdyttiin kehittämään korona-aikana vanhemmuuden tukemiseksi varhaiskasvatuksen ja diakoniatyön rajapinnassa. Ylöjärven seurakunnassa käynnistettiin kotiin vietävän perhetoiminnan kokeilu 2020. Kokeilu liittyi melko uuteen Pikkuhelppi-nimen alla toimivaan seurakuntien perhetoiminnan verkostoon. Ylöjärven Pikkuhelppi poikkeaa useiden muiden seurakuntien Pikkuhelpeistä käytettävissä olleen terapeutin osaamiselta. Opinnäytetyöntekijä on valmistunut pari- ja perhepsykoterapeutiksi 2022. Koulutuksen ajan hän on toiminut diakonina ja lastenohjaajana työyhteisössä tehden harjoitusasiakkaiden kanssa pari- ja perhepsykoterapiatyötä. Tällä hetkellä kehittämishankkeen tekijä toimii Pikkuhelpissä projektityöntekijänä (Ylöjärven seurakunta 2020 ja 2021 a).

Tämä opinnäytetyö toteutetaan tutkimuksellisena kehittämistyönä ja sen tarkoituksena on tuottaa käytännön läheinen vakauttavien menetelmien työkalupakki seurakunnan perhetoimintatyötä tekevien ammattilaisten avuksi. Tavoitteena on edistää vakauttavan, perheterapeutin toimintakulttuurin toteutumista toiminnoissa, joissa varhaiskasvatuksen ja diakonian työntekijät kohtaavat lapsia, aikuisia ja perheitä. Vakauttavaa integratiivista työtä lisäämällä pyritään parantamaan seurakunnan kohtaamistyön laatua uudessa Pikkuhelppi-työssä. Lisäksi vakauttavien menetelmien kokoamisella pyritään lisäämään työntekijöiden omaa työhyvinvointia ja työssäjaksamista kehittämällä työntekijöiden omia vakauttamistaitoja.

Kehittämistyö lähtee työelämän tarpeesta saada työkaluja uudenlaisen, eri työmuotoja integroivaan toimintaan, jossa kohdataan myös kuormittavia asiakastilanteita. Kehittämistyön aineisto hankitaan varhaiskasvatuksen työalan ja diakoniatyöntekijöiden yhteisissä työpaikoissa, joissa käsitellään seurakunnan työssä perheiden tueksi tehtävää työtä ja vakauttavia työmenetelmiä.

2 Kehittämishankkeen lähtökohdat ja taustat

2.1 Seurakunta pedagogisen ja sosiaalisen työn haasteissa

Seurakunnan perustehtävä toteutuu laaja-alaisesti ihmisten arjessa. Kirkon sosiaalinen ulottuvuus on ollut merkittävässä roolissa Suomessa jo aina Aurora Karamzinin nälkävuonna 1867 perustaman diakonissalaitoksen alusta alkaen, yli 150 vuoden ajan (Långvik-Huomo 2006,173). Diakonia, kristillinen auttaminen, jonka tehtävänä on auttaa niitä, jotka eivät muuten saa apua, on määritelty kirkkojärjestyksessäkin jokaisen kristityn velvollisuudeksi. (Kirkkojärjestys 4 luku 1 ja 3§.) Laaja sosiaalinen ja kasvatuksellinen ote on oleellinen osa seurakuntien arkea. Evankelisluterilaisissa seurakunnissa järjestettiin 0–6-vuotiaille vuonna 2020 lähes 56 000 tilaisuutta, joissa oli yli 700 000 osallistujaa. Kirkon perheasian neuvottelukeskus tavoittaa vuosittain vajaat 20 000 asiakasta. (Suomen evankelisluterilainen kirkko 2020.) Runsaan työn keskelläkin kirkon auttamistyö kyselee, tavoittaako se juuri ne, jotka ovat kipeimmin tässä ajassa avun tarpeessa.

Kirkon perhetyön kaiken kattavaksi näkökulmaksi on esitetty varhaisen tuen näkökulmaa, joka sisältää matalan kynnyksen, mahdollistamisen ja välittämisen. Varhainen tuki on perheiden sosiaalisten verkostojen, yhteisöllisyyden ja vertaistuen mahdollistamista. Työ on monialaista, vahvistavaa ja korjaavaa perhetyötä. (Laurinen 2016, 163.) Varhaiskasvatus ja perhetoiminta seurakunnissa -kirjan toimittaneet Valtonen ja Sutinen toteavat seurakuntien perhelähtöisen työn haasteeksi muun muassa sen, että vastuu perhetoiminnasta jakautuu seurakunnissa kapeasti ja sen nähdään edelleenkin liittyvän varhaiskasvatukseen. Näissä pohdinnoissa peruskysymykseksi on määrittynyt, miten seurakunnissa voidaan lisätä yhteistyötä työalojen välillä, mutta myös laajemmin paikallisten toimijoiden kanssa. Laadukas perhetoiminta edellyttääkin moniammatillista yhteistyötä ja tekemisen jatkuvaa arviointia. (Valtonen & Sutinen 2016,173.)

Seurakunnan rooli uudessa perhekeskusmallissa ja perhetoiminnan järjestäjänä etsii yhä muotoaan hyvinvointialueiden aloitettua 2023. Perhekeskusten ydintehtävää on vanhemmuuden ja parisuhteen tuki. (Pelkonen 2019, 107–112.) Kuviossa 1. kuvataan lähemmin perhekeskusten palvelukokonaisuutta. Järjestöt ja seurakunnat Perhekeskustoimintaa kehittämässä -yhteenveto toteaa perhekeskustoiminnan tarpeen pohjautuvan nykyisten palvelujen ja toiminnan sekä toisaalta asiakkaiden tarpeiden kohtaamattomuuteen. (Lastensuojelun keskusliitto 2018, 5.) Valtakunnallisen kehittämistyön tavoitteena on kumppanuuksiin perustuva yhteistyö yhteiskunnan erilaisten toimijoiden kanssa. Kirkkohallitus on todennut, että kirkon ja seurakuntien ei tule tavoitella vastuuta julkisten palvelujen tuottamisessa. Kilpailutettujen julkisten palveluiden laajamittainen tuottaminen ei ole seurakuntien

perustehtävää. Kirkko ja sen seurakunnat harjoittavat perustehtävänsä mukaisesti lähimmäisenrakkautta, ja ne voivat toimia taustayhteisöinä ja tehdä yhteistyötä kirkollisten säätiöiden, järjestöjen ja yhdistysten kanssa palvelujen tuottamisessa. Tällaisia ovat esimerkiksi Perheasiainneuvottelukeskukset, jotka tarjoavat asiakkaille maksutonta perheneuvontaa seurakuntien rahoittamana. (Suomen evankelisluterilainen kirkko 2018; Kirkkohallitus 2018,4–5, 2017; Kirkkohallitus 2017, 12,25.) Perheneuvontatyöllä on kirkon piirissä pitkä historia. Sodan jälkeisenä aikana alettiin tarjota neuvontaa vaihtoehtoina lisääntyville avioeroluville. Tuon ansiokkaan neuvontatyön painopiste on ollut ohjauksessa. (Hyvönen 2015, 10, 22.) Kirkkohallituksen perhestrategia ja Kirkon lapsistrategia sisältävät edelleen tavoitteita siitä, että perheet saisivat seurakunnasta tukea niin pienten lasten kuin teini-ikäistenkin vanhemmuuteen sekä erilaisten parisuhteiden haasteisiin. (Suomen evankelisluterilainen kirkko 2019, 6.)



Kuvio 1. Seurakunnat osana perhekeskuksen palvelukokonaisuutta. (Hastrup, Pelkonen & Varonen 2021,9.)

Kirkon tarjoama apu perheiden tueksi nivoutuu osaksi laajaa palveluverkkoa. Toimiessaan ideaalisti yhteinen ammatillinen monitoimijuus niin seurakunnan omien työmuotojen kesken kuin yhteistyökumppanienkin kanssa työtä tehtäessä saavuttaa haastavan generisen tason, jossa yhteinen kokemus tulee jaetuksi. (Suomen evankelisluterilainen kirkko 2023.) Tällöin tekemistä ei enää määritä ammattikohtainen substanssiosaaminen vaan yhteinen ymmärrys laajemmasta systeemistä, jolla on yhteiset arvot ja tunnistettu päämäärä.

Moderni työnkulttuuri haastaa toimimaan systemisesti, integroidusti ja monitoimijaisesti asiakkaan parhaaksi. Osoituksena tästä on esimerkiksi hyvinvointialueille rakennettavat perhekeskustoimintamallit, joiden osana seurakuntien perhetoiminta ja kohtaamispaikat jo monilla paikkakunnilla ovat. Alla olevassa kuviossa 1, kuvataan perhekeskusten palvelukonaisuutta, johon seurakunnat kuuluvat. Perhekeskuksissa monitoimijuus luo parhaimmillaan turvalliset puitteet toimia yhdessä. Jotta yhteistyö onnistuu, roolien ja toimintamallien on oltava selkeitä ja arvojen yhteisiä. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2019, 3, 12–13; Suomenevankelisluterilainen kirkko 2023 c.)

Työelämän muutokset haastavat myös seurakuntatyöntekijöitä. Seurakuntatyössä yleisesti kohdataan ihmisiä jatkuvasti elämän kriisitilanteissa, surussa ja elämän käännekohtissa. Työntekijät ja vapaaehtoiset ovat tottuneita käsittelemään vaikeita aiheita ja kannattelemaan ihmisiä heidän vaikeuksissaan ja huolissaan. Perinteisessä seurakunnan varhaiskasvatustyössä auttamistyön haasteet ovat olleet vähäisemmässä roolissa. Työtä on totuttu tekemään pääasiassa työparin kanssa ja lapset toimivat tällöin tutussa ryhmässä, jossa on rutiineja ja totuttu dynamiikka. Näissäkin tilanteissa työntekijältä on vaadittu kehoitietoisuutta ja maadoittumistaitoja. (Aitlahti 2023.) Uudenlainen kotiin vietävä työ haastaa perinteistä työntekijäosaamista entisestään. Erityisesti lasten kanssa työskenneltäessä kommunikatiivisissa ei ole aina mahdollisuutta käyttää pelkästään kielellistä ilmaisua. Tämä voi jopa lisätä empaattisen auttajan tunnetartunnan riskiä. Kuormitus yksin työskenneltäessä voi olla työntekijälle jopa ylivoimainen. (Rothschild 2010, 45–91.)

2.2 Ylöjärven seurakunnan perhetoiminta Pikkuhelppi vanhemmuuden tukena

Pikkuhelppi on uusi työmuoto, jota seurakunnissa toteutetaan pääsääntöisesti varhaiskasvatuksen työalalla kirkon perhestrategian mukaisesti. (Suomen evankelisluterilainen kirkko 2019,3.) Käytännön Pikkuhelppi-työ parisuhteen ja vanhemmuuden tukemiseksi voidaan nähdä nivoutuvan kiinteästi yhteen hyvinvointialueilla käynnistetyn perhekeskustoimintamallin kanssa. Perhekeskuksissa useat toimijat työskentelevät perheiden hyvinvoinnin hyväksi yhdessä. (vrt. esim. Kalmari & Mäkelä 2016, Pelkonen 2019, 107–110.) Seurakunnan perhetoiminnan laajan ulkoisen toimintaympäristön muodostaakin koko hyvinvointialueen kattava yhteistyöverkosto. Myös seurakunnan sisällä perheiden kanssa tehtävää työtä järjestää ja organisoii laaja joukko eri alojen ammattilaisia. (Ylöjärven kaupunki 2022; Ylöjärven seurakunta 2020 ja 2021 c.) Tässä kehittämishankkeessa keskitytään Ylöjärven seurakunnan projektina toimivan Pikkuhelppin vakauttavien menetelmien työkalupakin kehittämiseen (Malmi ym. 2022).

Ylöjärven seurakunnan perhetoimintaa alettiin kehittämään koronasulun aikana 2020 vastaamaan perheiden akuutteihin tarpeisiin. Tuolloin oli mahdollisuus hyödyntää

lastenhojaajien päiväkerhoista vapautunutta resurssia uudenlaiseen kodeissa tehtävään työhön. Toimintaa koordinoi yhdessä varhaiskasvatuksen työalajohtajan kanssa diakoni ja perheterapiatyötä opiskelijana tehnyt työntekijä.

Pikkuhulpissa perhetoimijan työ perheissä lähtee perheen tarpeesta, kuuntelemisesta ja kohtaamisesta. Työ tapahtuu perheen arkiympäristössä, kodissa tai seurakunnan tiloissa. Toiminta tähtää perheen hyvinvoinnin lisäämiseen kunkin perheen yksilöllisiin tarpeisiin vastaten. Toiminnassa huomioidaan, että perhe ei ole toiminnan kohde vaan Pikkuhelppi on osa lukuisia muita verkostoja, jossa perhe on osallisena ja aktiivisena toimijana niin mikro-, meso- kuin makrotasollakin. Yhteistyökenttä on laaja. Perheiden tukena on lukuisia toimijoita, joilla kaikilla on omat vahvuudet perheiden tukemisessa. Systemisen, monitoimijaisen ajattelu läpäisemään toimintakenttään tulisi mahtua kuvion 1. toimijat, joiden kaikkien tulisi myös tunnistaa perheen toimijuus ja kyetä tukemaan sitä toisiaan arvostaen. Toimijoina ovat esimerkiksi lähiverkostot, muut seurakunnan ja kirkon kentässä toimivat auttajat, kuten Perheasianneuvottelukeskus, kaupungilla ja hyvinvointialueella varhaiskasvatus, koulu, neuvola, perheneuvola, sosiaalityön tukitoimet ja lukuisat järjestötoimijat ja neljännen sektorin avustustahot.

Pikkuhulpin tavoitteena on antaa matalan kynnyksen apua vanhemmuuden tukemiseen. Kalland ja Salo lajittelevat vanhemmuuden tuen universaaliin, kohdennettuun ja intensiiviseen tukeen (2020, 891). Ylöjärven Pikkuhulpin antama vanhemmuuden tuki pyrki aluksi olemaan kohdennettua tukea lähinnä niille lapsiperheille, joilla on vanhemmuuden uupumuksen riskitekijöitä. Erityistä hoitoarviota ei tarvittu. Riskitekijöitä pyrittiin kartoittamaan esimerkiksi yhteistyössä neuvolan kanssa VAU-seulan avulla. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2021, Sorkkila 2020 c.)

Matalan kynnyksen toimintana Pikkuhelppi on lapsiperheille suunnattua toimintaa, joka ei missään vaiheessa rajannut yhteydenottoja seuloilla tai mittareilla vaan, perheen kokemus sosiaalisen ja käytännöllisen tuen tarpeesta ratkaisi. Parisuhteiden todettiin olevan monella tavalla koetuksella perheen eri vaiheissa ja asiakkaina olikin myös jo varttuneempien lasten vanhempia sekä yksin tulleita esimerkiksi eronneita, lapsettomia ja vanhempia lastensa kanssa.

Perhetoimintaa suunniteltiin alusta alkaen moniammatillisena yhteistyönä perhelähtöiseksi, matalan kynnyksen toimintamalliksi. Tavoitteena oli tukea ensisijaisesti vanhemmuutta, koska parisuhdetyötä tehdään seurakunnassa erikseen muilla työaloilla. Yhteistyötä tehtiin lastenneuvoloiden kanssa mm. toimittamalla Sorkkilan ja Aunolan VAU-seula neuvoloiden työkaluksi (Sorkkila 2020 b ja c). Terveystoimijoille järjestettiin mahdollisuus saada tietoa

VAU-seulan käytöstä ja heille tarjottiin mahdollisuutta ohjata uupumisvaarassa olevia vanhempia maksuttoman keskustelu- ja lastenhoitoavun piiriin.

Pandemian aikaisena kokeiluna alkaneelle toiminnalle on osoitettu resursseja vaihtelevasti. Kehittämistyötä tehtäessä työvoimaresurssina on opinnäytetyötä tekevä diakoni/pari- ja perhepsykoterapeutti 60 %:lla työajalla sekä kuusi lastenohjaajaa, joilla kullakin on yhtenä tai kahtena iltapäivänä viikossa mahdollisuus perheissä tehtävään työhön tai lasten hoitamiseen seurakunnan tiloissa vanhemman asioidessa tai vaikkapa levätessä. Pikkuhellytyötä koordinoivat varhaiskasvatuksen työalajohtaja ja varhaiskasvatuksen ja perhetyön koordinaattori. Työyhteisön sisältä narratiivista ryhmätyönohjausta ja purkutilanteita on ohjannut aikuistyön koordinaattori, joka on koulutukseltaan diakoni ja työnohjaaja. Toimintaa ovat suunnitelleet ja tukeneet diakonian ja varhaiskasvatuksen työalajohtajat ja näiden alaisuudessa toimivat työtiimit ovat olleet alusta asti Pikkuhellytyn tukena. Kirkkoherra johtaa seurakunnan toimintaa ja luottamushenkilöt luovat mahdollisuudet esimerkiksi varojien ja työvoiman käytölle. Käytännössä eri toimijoiden välisiä vuorovaikutussuhteita on alusta asti ollut runsaasti. Pikkuhellytti linkittyy useille työaloille. Kuviossa 2. on kuvattu seurakunnan eri työaloja, joilla on yhteinen kosketuspinta perheissä tehtävän työn kanssa. Lisäksi on toimintoja, joita tarvitaan esimerkiksi muiden tukena tai joiden kanssa työ sivuaa satunnaisesti.



Kuvio 2. Ylöjärven seurakunnan Pikkuhellytti-työhön läheisesti linkittyvät työalat.

Kehittämistyön haasteina voidaan todeta, että toimintamallit eivät ole aina seurakunnan hallintorakenteessa joustavia. Luottamushenkilöillä voi olla eri intressejä ja tunteet voivat herättää puolustamaan totuttuja työmalleja tai ajamaan uudistuksia ennalta arvaamattomilla vaikuttimilla. Työntekijät saattavat haluta toimia omien totuttujen mallien mukaan. Työntekijävaihdokset ja taloudelliset resurssit, esim. korona-avustus, avautuneet virat ja käytettävissä ollut opiskelijaresurssi ovat vaikuttaneet päätöksentekoon ja ajatukseen työmuodon kehityssuunnasta. Jotta kehittäminen ylipäätään on ollut mahdollista, suhdetta ja dialogia on vaalittu kokoontumalla yhteisen pöydän ääreen jakamaan huolia, iloja ja juttelemaan lounaan merkeissä. Yhteinen suunnittelu ja työn kehittäminen onnistuu Kuparia lainaten ilma- piirissä, joka sietää keskeneräisyyttä, kokeiluja, yhteiskehittämistä, jakamista, vahvoja visi- oita ja tavoitteita. Tähän kaikkeen vaaditaan vahvaa johtajuutta, mutta myös työnteki- jyysoosaamista, jossa työntekijöillä on henkilökohtaisia valmiuksia ja motivaatiota vaikuttaa yhteiseen toimintaan rohkeasti, joustavasti, aloitteellisesti ja innovatiivisesti. (Kupari 2022; Terveystieteiden tutkimuskeskus 2019.)

Pikkuhelppi toimii työalojen risteyksessä. Seurakunnan diakoniatyö on perinteisesti keskit- tynyt lapsiperheiden auttamisessa köyhien, vammaisten, sairaiden, rikosseuraamusasiak- kaiden tai riippuvuussairauksista kärsivien kohtaamiseen. (Suomen evankelisluterilainen kirkko 2023; Jääskeläinen 2002, 192–232.) Seurakunnan varhaiskasvatuksen asiakas- kunta on pitkään ollut vanhempainvapaalla olevien vanhempien lapsia, joille päiväkerho on tarjonnut mahdollisuuden tutustua muihin lapsiin vanhemman saadessa aikaa itselle. Per- hekerhot, muskarit, leirit ja tapahtumat ovat tarjonneet mahdollisuuden tutustua samassa elämäntilanteessa oleviin. (Suomen evankelisluterilainen kirkko 2023 e.)

Subjektiviivisen päivähoito-oikeuden ja vanhempainvapaiden muutokset ovat muuttaneet perheiden tarpeita päiväkerhotoiminnan suhteen (Suomen evankelisluterilainen kirkko. 2023 d.; Varhaiskasvatuslaki 540/2018). Yhä useampi isosisarus on päiväkodissa vanhem- man ollessa kotona pikkusisaren kanssa. Vanhempien uupumus ja tarve saada omaa aikaa ei ole kuitenkaan vähentynyt. Monien perheiden sosiaaliset verkostot ovat kaukana ja lähi- suvut ovat pieniä, kuten koronakevään aikainen tilanne havahdutti huomaamaan. (Hieta- nen-Peltola ym. 2020, 2.)

Nykyinen lapsiperheiden yksilöllisiin tarpeisiin vastaaminen, perhetyö ja perhetoiminta, lähenevät jopa historiallista seurakuntasisarten tekemää kotikäyntityötä, joka toki muutti vahvasti muotoaan jo 1970-luvulla. (Kansanterveyslaki 1972). Erilaisista työperinteistä tultaessa käytännön yhteistyö voi helposti olla eri toimijoiden toimimista omista taustalähtökohdista käsin. Erilaisten työperinteiden taustaa ja yhteistä työn haastetta on kuvattu taulukossa 1. Tämä saattaa näkyä jopa erilaisen koulutuksen saaneiden diakoniatyöntekijöiden, diakonissojen ja diakonien välillä. (Thizt & Valkeavuori 2020.) Vielä merkittävimpiä toimintakulttuureitten eroja voi löytyä eri työalojen väliltä. Seurakunnan varhaiskasvatus on tottunut toimimaan säännöllisellä työajalla seurakunnan tiloissa pedagogisella työotteella. Diakonia on taas perinteisesti jalkautunut marginaaliin ja koteihin. Sen työperinne on ohjausta, neuvontaa ja toimeen tarttumista. Diakonian on tottunut työskentelemään kokonaisvaltaisesti sielunhoidon, sairaanhoitotyön ja sosiaalisen auttamisen kentissä. (Niemelä 2002, 95.)

- **Seurakunnan varhaiskasvatus**

- Seurakunnan tiloissa
- Pedagoginen työote
- Päiväkotimaailma
- Tarjotaan kaikille
- Opetusta ja kasvatusta, pedagogiikkaa

- **Diakoniatyö**

- Kotikäyntityö
- Sosiaali- ja terveydenhuollon hoivaperinne
- Erytystä tukea tarvitsevat perheet
- Marginaalius
- Ohjaus ja neuvonta, psykoedukaatiota

Dialoginen, osallistava, terapeutin, e-tietämisen-tila, jossa keskeneräisyyttä siedetään

Taulukko 1. Seurakunnan varhaiskasvatuksen ja diakonian erilaisia tulokulmia

Muuttuvassa, monitoimijaisessa ja integratiivisessa työkuultuurissa perinteisen työntekijyyden mallit sekoittuvat. Jokaisen toimijan on yhä hyvä tunnistaa omat vahvuutensa, vaikka käytännön työtä tehtäisiin joustavasti yhdessä toimien. Perheiden tukemista tarkastellaan esimerkiksi seurakunnan perhetoiminnassa varhaiskasvatuksen näkökulmasta lasten ulkoilutusapuna, lastenhoitona virka-aikana, kerhoina, vanhempien vertaistuen mahdollistavana toimintana tai vanhemmuuden tukena keskusteluissa. Diakonia tarjoaa ruoka-apua ja muuta aineellista apua esimerkiksi koulukirjoihin, harrastusmaksuihin tai joululahjoihin lapsille. Henkilökohtainen keskustelu vanhemman kanssa on oleellinen osa diakoniaa, vaikka välillä saatetaan ajatella, että esimerkiksi neuvolan terapeutti olisi parempi kohtaamisen ammattilainen. Jotta perhe voisi kokea saavansa tarvitsemaansa avun, heidän täytyy tulla

ensisijaisesti kuulluksi siinä, mitä he tarvitsevat. Perhetoiminta ei ole vain puhetta ja kuuntelua, se on myös tekemistä ja läsnä olemista, yhteistyösuhteen rakentamista. Parhaimmillaan perhetoiminta on vakauttavaa läsnäoloa, jossa työntekijällä ei ole kiire tietää asiakkaan puolesta. Se on asettumista rinnalle hetkessä. Seurakunnan eri toimintamuotojen voisi kuvata toimivan parhaimmillaan sateenvarjon tavoin. Kirjavassa sateenvarjossa jokainen värikäs sektori asettuu saumattomasti organisaation yhteiseen arvopohjaan ja tehtävään. Jokainen sektori asettuu suojaamaan lasta tai perhettä sen alla, ei rakentaen omaa varjoa, vaan liittyen yhteen muiden varjon osien kanssa. Muutos kohti yhteistä toimijuutta tapahtuu hitaasti ja koko organisaatiolta edellytetään muutosmyönteisyyttä, joka haastaa ammattiosaamista ja toisaalta kykyä jakaa informaatiota työyhteisön sisällä. Pikkuhjelppi-työssä eri työalojen itseymmärrys ja toimintakulttuuri kohtaavat ja tuovat välillä haasteita. Käytännön haasteita yhteistyölle seurakuntatyössä tuo jopa se, että eri ammattiryhmät tulevat erilaisista työehtosopimuksista. Lastenhojaat ovat työajallisia työntekijöitä, diakoniatyöntekijöillä ei ole määriteltyä työaikaa. (Kirkon virka- ja työehtosopimus sekä erillissopimukset 2022, 118.)

2.3 Kehittämistyön tavoite, tarkoitus ja kehittämiskysymykset

Opinnäytetyö toteutetaan tutkimuksellisenä kehittämistyönä. Tämän kehittämistyön tavoitteena on edistää vakauttavan, perheterapeuttisen toimintakulttuurin toteutumista toiminoissa, joissa varhaiskasvatuksen ja diakonian työntekijät kohtaavat lapsia, aikuisia ja perheitä. Usein diakoniatyön ja mahdollisesti myös Pikkuhjelppin asiakkaiden avun tarpeen taustalla voi olla toimintakykyyn vaikuttavia kriisejä. Monet asiakkaista ovat traumatisoituneet kriisien pitkittyessä tai yksittäisen tapahtuman seurauksena. Lisäämällä työaloja yhdistävää systeemistä ja integratiivista työtettä, asiakkaat tulevat kokonaisvaltaisemmin kohdatuksi henkilökohtaisessa tilanteessaan. Täten tavoitteena on myös kohtaamistilanteiden vakauttamisen myötä vaikuttaa perhetoiminnassa tehtävän yhteisen auttamistyön laatuun. Lisäksi vakauttavien menetelmien kokoamisella pyritään lisäämään työntekijöiden omaa työhyvinvointia ja työssäjaksamista oman kehollisuuden tunnistamista lisäämällä. Tämän kehittämishankkeen tarkoituksena on koostaa käytännön läheinen integratiivisten vakauttavien perhe- ja pariterapeuttisten menetelmien työkalupakki seurakunnan perhetoiminnassa työtä tekevien ammattilaisten avuksi ja vakauttavan perheterapeuttisen työotteen lisäämiseksi työssä.

Kehittämishankkeen kohdeorganisaationa ovat Ylöjärven seurakunnan diakonia- ja varhaiskasvatuksen työalat. Vakauttavien menetelmien työkalupakin kokoaminen toteutetaan yhdessä näiden seurakunnan perhetoimintaa tekevien työtiimien kanssa yhteisissä työpaikoissa. Diakoniatimissä työskentelee kuusi diakoniatyöntekijää, varhaiskasvatuksen tiimiin

kuuluu kaksikymmentäneljä henkeä. Tiimien yhteisten työskentelyjen merkittävässä taustaroolissa tulee olemaan Rautkallion seminaarit (2021, a-d). Kehittämistyöpajoissa tullaan käsittelemään vakauttamista sekä mielen ja kehon yhteyden merkitystä auttamistyössä pääasiassa Rautkallion seminaarien pohjalta.

Kehittämistyö on muutosprosessi, joka haastaa koko työyhteisöä. Kehittämistyön avulla pyritään ratkaisemaan käytännön ongelmia ja pyritään parantamaan käytäntöjä ja ymmärtämään niitä. Tällainen työskentely on tilanteeseen sidottua. Se vaatii yhteistyötä, se on osallistuvaa ja itseään tarkkailevaa. (Metsämuuronen 2008, 29.)

3 Vakuttavat pari- ja perheterapeuttiset työmallit

3.1 Integratiivinen työote uutta työkulttuuria rakentamassa ja dialogisuus työelämän haasteina

Vakuttava pari- ja perheterapia on Rautkallion ja Koskisen kehittämä sovellus, jossa yhdistellään pari- ja perheterapiaan ja vanhemmuuden terapiaan avoimen dialogin, traumaterapian, kiintymyssuhdeterapian, sensomotorisen psykoterapian, EMDR-terapian, psykofyysisen hengitysterapian sekä neurotieteiden teorioita ja menetelmiä. Vakuttava työ kiinnittää huomiota kehollisiin ja ulkoisiin tapahtumiin sekä ajattelussa tapahtuvaan. Sanallistamista oleellisempaa voi olla läsnäoloon pysähtyminen. Vakuttavan työmallin kehittämistarpeen taustalla on ollut havainto, etteivät terapeuttiset keskustelut tavoita haavoittuneiden suhteiden ja traumatisoituneiden perheenjäsenten turvattomuuden ja epäluottamuksen syvimpiä tasoja. Työmallin kehittämisen taustalla on ymmärrys trauman vaikutuksesta yhdessä olemiseen siten. Traumatisoituneen mielen yhteys katkeaa itseen ja toisiin. Tällaisen kokemuksen käsittely sanoittamalla on mahdotonta ilman uudelleen rakennettua kehoyhteyttä. Vakuttavat menetelmät virittävät mieltä kehoyhteyteen vuorovaikutussuhteiden mahdollistamiseksi. (Koskinen & Rautkallio 2021, 1; Rautkallio 2021 c.)

Integroiva työtapo, integratiiviset toimintamallit ja dialogisuus ovat alun perin terapiamaailman lanseeraamia tapoja asettua vuorovaikutukseen, toisen ihmisen kuulemiseen ja kohtaamiseen. (Seikkula & Arnkil 2014, 5–7; Brunila ym. 2021, 14.) Siegel on jopa todennut, että integraatio eli eheytyminen on avaintekijä, joka vaikuttaa sairauden puuttumiseen ja hyvinvointiin (Siegel 2021, 130).

Puhuttaessa trendikkäästi integroivasta työtavasta, voidaan havaita, että sana saattaa pitää sisällään hyvin erilaisia malleja toimia. Kyseessä on joka tapauksessa palvelujen ja toimijoiden yhteensovittamisesta siten, että asiakas tulee kokonaisvaltaisesti, ehyesti kohdattua. (Raitakari ym. 2019,6.) Integratiivinen toiminta, jossa käytetään soveltaen esimerkiksi vakuttavia perhe- ja pariterapian työmalleja, voivat lisätä systeemin yhteistä työkulttuuria tuomalla avointa dialogisuutta ja sosiaalisten tilanteiden hallintaa sekä kykyä vakauttaa itseä asiakastilanteissa. (Seikkula & Arnkil 2014, 192.) Tällainen interprofessionaalinen, yhteinen työtapo mahdollistaa parhaimmillaan asiakkaan keskiössä olemisen. Häntä voidaan kohdata kokonaisvaltaisesti ja luottamuksellisesti juuri siinä hetkessä, jossa hänellä on tarve puhua. Sovellettaessa työmallia asiakas voi valita kuulijaksi itselleen luontevan henkilön ammattistatuksesta riippumatta. Asiakasta ei tarvitse lähettää toisen kuulijan luo, vaan esimerkiksi myös lastenohjaaja voi olla kantamassa vastuuta kuulijana tai diakoniatyöntekijä kohtaamassa lapsia. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022 b.; Pälvä 2021, 42–50.)

Työelämän todellisuudessa saatetaan olla vain väljästi linkittyneinä toimimaan yhdessä kuten diakonia ja varhaiskasvatus perinteisesti seurakunnissa ovat olleet. Joissain yksittäisissä tilanteissa tai tapahtumissa työtä on koordinoitu yhteisesti.

Puhuttaessa integratiivisista perhe- ja pariterapioista, viitataan terapiaan, jossa hyödynnetään erilaisia terapiamenetelmiä (Puura ym. 2020). Pari- ja perheterapiaan voi sisältyä erilaisia terapeuttisia menetelmiä. Terapeuttien koulutuksessa keskeisiä teemoja ovat vuorovaikutuksellisuus ja dialogisten taitojen kehittäminen, oman toiminnan reflektiivinen arviointi, verkostokeskeisyys ja voimavarakeskeisyys. Lasten osallisuutta perheterapian aktiivisina osallistujina korostetaan. Systeminen perhe- tai pariterapia on ammatillista ja tietoista hoitoa perheen vuorovaikutuksen häiriöihin tai perheenjäsenillä esiintyviin häiriöihin. Terapia perustuu ajatteluun, jossa mielenterveyden häiriöt ja muut hoidettavat ongelmat nähdään yhteydessä ihmissuhteisiin ja olosuhteisiin. Perheessä esiintyvät ongelmat nähdään riskitekijöinä perheenjäsenten hyvinvoinnille ja toisaalta perheenjäsenten ongelmat nähdään tuottavan perhesysteemiin vuorovaikutusongelmia. (Jyväskylän yliopisto 2022, 2.)

Dialogisuuden voi nähdä toteutuvan aidoimmillaan lyhyessä vanhemman ja lapsen kohtaamisessa, jossa molemmat ovat vastavuoroisesti ja kokonaisvaltaisesti läsnä tässä ja nyt hetkessä. Dialogisuudessa vastaanotetaan ja vastataan siihen, mitä tuossa hetkessä on. Verbaalinen vuorovaikutus on vain pieni osa viestimistä. Koko olemuksemme, ilmeet, eleet, katseet, liikkeet, pukeutuminen, puhumisen tapa tai puhumattomuus, ovat kaikki osa dialogisuutta, jota tulkitsemme. Viestimme läsnäoloa, mutta myös poissaoloa jatkuvasti pienin vihjein. (Haarakangas 2011, 129–130.)

Seikkulan avoimen dialogin mallissa puhutaan hetkessä läsnäolon taidosta (respecting otherness in the present moment). (Seikkula & Arnkil 2014, 163.) Dialogisuus on asettumista kuulemaan ilman taustaoletuksia ja pyrkimystä vaikuttaa, tässä ja nyt. Lehtovuori kuvaa psykoterapeuttisen prosessin lähtökohdaksi ilmapiiriä, jonka terapeutti luo. Vuorovaikutukseen on asetettava henkisesti sopivalle etäisyydelle, jossa kunnioittaen voidaan asettua kuulemaan toista. (Lehtovuori 2018, 144–145.) Myös moniammatillinen yhteistyö kehittyy avoimessa dialogissa ja vuorovaikutuksessa. Kommunikaatio ja suhde, allianssi ratkaisevat onnistumisen niin työyhteisön sisäisessä rakentumisessa kuin asiakastyönkin vaikuttavuudessa. Suhdetta ja dialogia voidaan perustellusti pitää onnistuneen kehittämisen ytimenä. (Petrelius, Yliruka, & Miettunen 202, 5.) Avointa dialogia on kuvattu myös polyfoniseksi siinä mielessä, että musiikin tavoin ilmaan mahtuu yhtä aikaa erilaisia näkemyksiä. Työskentelylle ja kohtaamisille ei ole etukäteen kirjoitettua käsikirjoitusta. (Haarakangas 2011, 136.)

Integratiivisten ja vakauttavien työmallien työkalupakin kehittämisen tarve nousee yhteisen, työaloja yhdistävän, itseymmärryksen lisäämisestä. Se mahdollistaa eri ammattikuntien

ammattillisten vahvuuksien käyttöä arjen asiakastyössä erilaista työntekijyysosaamista ja vahvuuksia arvostaen siten, että asiakas tulee kokonaisvaltaisesti kohdatuksi. (Juujärvi ym. 2019, 12; Raitakari ym. 2019,6.) Dialoginen prosessi edellyttää yhteistä jakamista, kuuntelemista ja kuulluksi tulemistä. Tarvitaan ymmärryksen kehittämistä, merkitysten muodostumista ja merkitysten muuttamista. Dialoginen suhde niin asiakastyössä kuin työyhteisössäkin lähtee rakentumaan avoimuuden, tasavertaisuuden, turvallisuuden, luottamuksen, keskinäisen välittämisen ja kokonaisvaltaisen läsnäolon elementeistä. - Ennen kaikkea siitä, että työntekijällä itsellään on hyvä olla. (Haarakangas 2011, 145, 158.) Työntekijän oman ja asiakkaan vireystilan tarkkaileminen luovat perustan sille, että työssä ajatukset säilyvät selkeinä ja vaikeita asioita voidaan käsitellä. Vakauttavat menetelmät auttavat palautumaan, mikäli henkilö on voimakkaasti ylivireystilassa, jolloin tunteet ovat pinnassa, hengitys voi olla kiihtynyttä ja olemus virittynyt. Ylivireystila viestii mielelle vaarasta, eikä ihminen pysty käsittelemään asioita järjen tasolla. Voimakas alivireystila, josta voivat kertoa lamaan-tunut, liikkumaton ja hidas olemus, tekee voimattomaksi niin mielen kuin kehonkin. Työntekijän oman vireystilan tarkkailu on tärkeää, koska tiedostamattomana se siirtyy työyhteisössä henkilöstä toiseen ja asiakkaisiin. (Piironen 2009, 89.)

Tietoisien läsnäolon on todettu olevan toimiva työkalu työyhteisöjen kehittämisessä juuri siitä syystä, että sen avulla ihmisten välillä näkymättömänä tapahtuva tunteensiirto voidaan tunnistaa paremmin. Työyhteisöissä tunteensiirtoa tapahtuu koko ajan. Työparien ja työtii-mien tekemässä auttamistyössä läsnä ovat työntekijöiden elämät ja asiakkaiden tarinat. Työyhteisön kehittämistarpeita ei välttämättä tältä osin osata selkeästi nimetä tai päädytään virheellisiin tai hyödyttömiin kehittämistoimenpiteisiin. Tämä saattaa turhauttaa kaikkia osapuolia. Tunteensiirrot ovat alun perin psykoterapiatyön teorioita ja työkenttää. Psykoterapeuttien koulutuksissa harjoitellaan niiden tunnistamista. Oleellista auttamistyössä onkin oppia tunnistamaan omia tunteita ja kehollisia aistimuksia. On tärkeää erottaa, onko tunne työntekijän omasta mielestä lähtevä vai kohdattavan henkilön kokemuksesta siirtynyt työntekijän kannettavaksi. Omien tunteiden havaitsemista on jatkuvasti syytä harjoitella ihmishuhtelyssä. (Munnukka-Dahlqvist 2013, 54.) Vakauttavien menetelmien tunnistaminen ja käyttäminen ovat apuvälineitä oman itsen ja toisen auttamisessa.

3.2 Vakauttavien menetelmien tausta

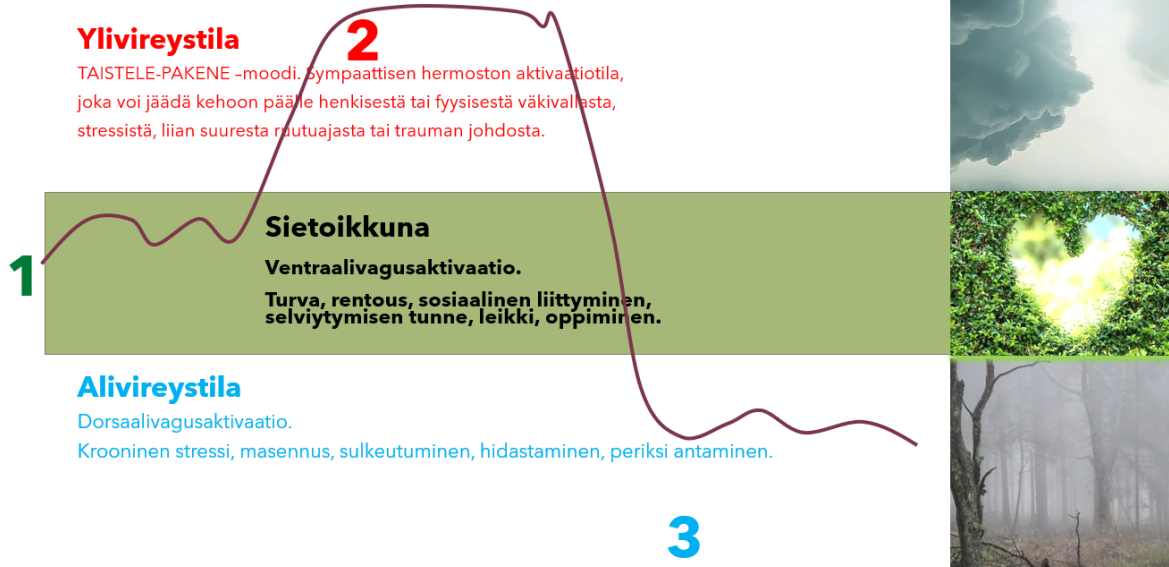
Vakauttamisen synonyymejä ovat stabilointi, vakaaksi ja vakaammaksi tekeminen. Vakaanuttaminen on myös tasaannuttamista, tasapainottamista, tasoittamista. (Suomen etymologinen sanakirja 2021; Suomi Sanakirja 2022.) Vakauttavissa menetelmissä kyse on hälytystilassa olevan mielen tasapainottamisesta.

Opinnäytetyön teoreettinen lähtökohta on neurofysiologi Porgesin polyvagaalinen teoria (Porges 2011). Teoriassaan Porges hahmotteli aikaisemmin kaksiosaisena pidetyn hermoston, sympaattisen ja parasympaattisen hermoston, käytännössä kolmiosaiseksi ja hierarkkiseksi. Polyvagaalinen teoria tunnisti parasympaattisen hermoston jakautuvan kahteen osaan. Vatsanpuoleiseen, ventraaliin vagushermoon ja selän puoleiseen, dorsaaliin vagushermoon, joiden aktivaatiotilat toimivat toisistaan poikkeavalla tavalla. Polyvagaaliseen järjestelmään kuuluvat vagushermon dorsaali- ja ventraalihaara eli selän- ja vatsanpuoleiset kiertäjähermokit. (Porges 2011, 52–63; Rothschild 2010, 98.)

Ventraalivagusaktivaatiossa ihmisen keho, mieli ja sosiaalisen liittymisen toimintajärjestelmät toimivat ihanteellisesti. Leikki, hoiva, kiintymys, tutkiminen, energian säätely ja suvun jatkaminen tapahtuvat sietoikkunassa. Sietoikkunan tila on jokaiselle yksilöllinen. (Siegel 2021, 252.) Tämä tila on tavallisin hermoston toiminta-asetus ja siinä pysytään yleensä hyvin, kun itsesäätely toimii normaalista. Mikäli taustalla on traumaattisia kokemuksia, kaltoinkohtelua, hoivan laiminlyöntiä tai esimerkiksi neurologisia häiriöitä, saattaa kokemukset aiheuttaa normaalia herkemmin sietoikkunan ylittymisen. Tätä tilaa kutsutaan ylivireystilaksi, joka on sympaattisen hermoston aktivaatiotila. Ylivireystilassa ihminen toimii stressitilassa, jossa on suuri motorinen valmius, nopea hengitys ja sydämenlyöntisyke. Ylivireystilassa tavallisia kehon toimintoja ovat taistelu ja pako tai jäätyminen ja jähmettyminen, viha, raivo, huuto sekä kognitiivisten toimintojen lakkaaminen. Alivireystilassa parasympaattisen hermoston selän puoleinen kiertäjähermo on aktivaatiossa. Tässä dorsaalivagusaktivaatiossa ihminen vaipuu velttouteen, apatiaan, toivottomuuteen ja kyvyttömyyteen kommunikoida tai liikkua. (Rosenberg 2022, 104; Karinen 2012, 9.)

Polyvagaalisen teorian mukaan ihminen on psykologisen turvan tilassa, sietoikkunassa, ventraalin vagushermon ollessa aktivoituneena. Sympaattisen hermon aktivaatiotilassa ihminen on ylivirittynyt ja stressaantunut. Sympaattisen hermon aktivaation jatkuessa pitkään, ihmisen esimerkiksi traumatisoituessa tai masentuessa, aktivaatiotila voi muuttua alivireystilaksi, jota säätelee dorsaalinen vagushermo. Porgesin teoriaa avaavat havainnollistaen Rosenberg ja esimerkiksi Maikku Rauhalan podcastissa. Rosenbergin lähestyminen on keuhollinen, fyysinen. (Rosenberg 2022, 76, 88–90, 104; Rauhala 2022). Alla olevassa kuviossa 3. on yhdisteltynä polyvagaalisen teorian käytännön merkityksiä yllä mainittujen lähteiden mukaan. Käyrä kuvaa aktivaation hierarkkista liikkumista eri tilojen välillä.

Hierarkkinen hermosto:



Kuvio 3. Hierarkkinen hermosto ja ventraalin vagushermon aktivaatioita eli sieloikkunassa pysymistä havainnollistava kuva Porgesin ja Rosenbergin teorioita yhdistäen. (Kuvat Pixabay)

Porgesin polyvagaalista teoriaa soveltaen keho-terapeutti Rosenberg on omassa työssään, ja keho-terapiota opettavassa koulussaan testannut ja kehittänyt käytännönläheisiä ja toimivia vagushermaa ja muita sosiaaliseen liittymiseen tarvittavia aivohermoja palauttavia harjoitteita. (Rosenberg 2022, 49–73.) Hän on todennut aivohermojen toimintahäiriöistä johtuvia yleisiä ongelmia olevan runsaasti. Jopa yli 60 erilaista Porgesin polyvagaalista teoriaa soveltaen keho-terapeutti Rosenberg on omassa työssään, ja keho-terapiota opettavassa koulussaan testannut ja kehittänyt käytännönläheisiä ja toimivia vagushermaa ja muita sosiaaliseen liittymiseen tarvittavia hermoja palauttavia harjoitteita. (Rosenberg 2022.) Hän on todennut aivohermojen toimintahäiriöistä johtuvia yleisiä ongelmia olevan runsaasti. Jopa yli 60 erilaista fyysistä, emotionaalista, toiminnallista ja käyttäytymiseen liittyvää ongelmaa voidaan hänen mukaansa hoitaa aivohermoja aktivoimalla tai vapauttamalla pisteestä. (Rosenberg 2022, 43–47.)

Psykoterapian uudistustyötä aivotutkimuksen saralla tehnyt psykiatrian professori Siegel korostaa omassa työssään oman sisäisen maailman tuntemista toisen sisäiseen maailmaan virittämiseksi. (Siegel 2021, 232, 238.) Siegelin ajatus sieloikkunasta ja sieloikkunassa pysymisestä linkittyy Porgesin ja Rosenbergin ventraalivagusaktivaatiossa oloon (Siegel 2021, 252). Rosenbergin elämäntyö aivohermojen laajasta vaikutuksesta kehoon, aisteihin ja mieleen antavat työlle Porgesinkin arvostamaa käytännönläheistä syvyyttä. Rosenbergin lähestyminen on kehollista ja harjoitteet yksinkertaisia hermon venytykseen, aktivointiin tai vapauttamiseen liittyviä. (Rosenberg 2022, 11–14.) Siegelin mielitajun käsite

laajentaa sietoikkunaa aivojen muovautuvuuden kautta, johon vaikuttavat tietoinen keskittyminen, liikunta, uusien asioiden kokeminen ja voimakkaat tunnereaktiot. (Siegel 2021, 162.) Siegelin ajattelussa vakauttaminen tapahtuu ennen kaikkea tietoisuuden lisäämisen, hengitysharjoitusten ja sisäisen eheytyksen kautta. (Siegel 2021, 130, 188–189.) Siegel toteaa, että aivoja ei tunneta. Siegelin ajattelussa mieli on prosessi, joka säätelee kehollisen ja yhteisöllisen mielen luonnetta (Siegel 2021, 112). Hänen ajattelunsa vaikuttavat positiivisen psykologian ja neurologian viitekehys (Siegel 2021, 477–505).

Mielen järkkyyessä esimerkiksi trauman takia, ihminen saattaa reagoida lamaantumalla, masentumalla ja uupumalla. Lamaantunut mieli suuntaa tuhoa omaa itseään kohti pahimmillaan elämänhaluttomuuteen ja itsetuhoisuuteen asti. (Myllärniemi 2009, 149.) Tällaista reagoititapaa kutsutaan edellä kuvatun polyvagaalisen teorian mukaan alivireystilaksi, dorsaalivagusaktivaatioksi. Toinen mahdollinen reagoititapa on ylivireystila ja posttraumaattinen stressireaktio (Porges 2011, 52–63 ja Rothschild 2010, 98.) Mielen reagoititeihin pyritään usein vaikuttamaan neurolepteillä ja terapioilla. Nämä molemmat ovat käytettyjä tapoja (Käypä hoito -suositus 2019). Ensisijaisena hoitona voitaisiin kuitenkin perustellusti pitää vakauttamista, Siegelin teorian mukaiseen ”sietoikkunaan” auttamista (Tuompo-Johansson & Toivanen 2015, 5). Tämä tarkoittaa ylivireystilassa olevan henkilön kehollista rauhoittamista oman kehon rauhoittumisen kautta ja pyrkimystä alivireystilassa olevan henkilö kehon aktivointiin. Tällainen kehollisiin kokemuksiin perustuva kehosta mieleen päin suuntaava vaikuttaminen ei altista samalla tavoin esimerkiksi vihalle ja avuttomuudelle kuin puhumiseen perustuvat terapiat. Eri tavat yhdessä toimivat parhaiten. (Rautkallio 2021 c.) Seikkulan avoimendialogin mallissa myös psykoosia hoidetaan ensisijaisesti kohtaamalla potilas lähiverkoston kanssa (Seikkula & Arnkil 2014, 50-51).

3.3 Vakauttavat työmallit sosiaalista turvallisuutta vahvistamassa

Vakauttavat työmallit ovat tulleet laajan kiinnostuksen kohteeksi Porgesin polyvagaalisen teorian myötä. Asiaa tutkitaan paljon ja sovelluksia tehdään esimerkiksi psykofyysisen fysioterapian ja psykofyysisen psykoterapian aloilla. (Esimerkiksi päättötöissä Hallberg 2021; Sirviö, Mäki & Tallqvist 2022.) Vaativan erityistason pari- ja perhepsykoterapeutti, EMDR-terapeutti, kouluttaja Rautkallio on Koskisen ja Karisen kanssa kehittänyt vuodesta 2011 vakauttavan perheterapian sovellusta integratiiviseen perhe- ja pariterapiatyöhön (Rautkallio 2021 ja 2022). Työryhmä totesi kehollisuuden nousevan kaiken vuorovaikutuksen keskiöön traumatisoituneiden ihmisten kanssa toimittaessa. Heidän havaintonsa vahvistaa kaikkien tunteiden tarttuvan – niin miellyttävien kuin epämiellyttävienkin. (Rautkallio 2018.) Perheterapeuttisissa työmalleissa vakauttamista käytetäänkin erityisesti traumaterapiassa (Antervo 2017, 133–137; Trauma ja dissosiaatio 2023).

Jotta työntekijä voi kohdata toisia vakauttaen hänen tulee ensin maadoittua omien tunteitensa kanssa (Mattila & Rantala 2019, 169–170; Trauma- ja dissosiaatio-oireet 2018, 41; Rautkallio 2021 c). Tähän dialoginen, integratiivinen perheterapia ja ammattikirjallisuus voivat antaa hyviä työkaluja (Pälve 2021, 46, Rothschild 2010, 90, Siegel 2021, 252). Dialogisuus muodostaa läsnäolon kokonaisuuden ensisijaisesti työntekijöiden omassa sietoikkunassa (Siegel 2021, 252).

Ihmisen persoonallisuus rakentuu suhteessa toiseen ihmiseen. (Mattila & Rantala 2019, 40–41.) Kaiken lähtökohtana on perusluottamus, jonka varaan syntyy lapsen kiintymyssuhde. (Sieglar ym. 2017, 469–480.) Kiintymyssuhdeteoriassa kuvataan sitä, miten kiintymyssuhde muodostuu keskeiseksi motivoivaksi voimaksi, miten se edistää autonomiaa, tarjoaa turvaa tai mahdollisesti turvattomuutta. (Johnson 2010, 40–41.) Lapsi syntyy aikuisen katseessa. Se, miten meitä on katsottu, saa meidät näkemään itsemme sellaisena kuin näemme. Opimme joko arvostelemaan ja inhoamaan tai toivottavasti arvostamaan ja rakastamaan itseämme ja toisia ihmisiä. Määrittelemme itseämme jatkuvasti suhteessa toiseen ihmiseen sen mukaan, miten olemme nähneet toimittavan ja mitä olemme oppineet. Lapsen aistiessa aikuisen iloa, rakkautta, riemua, pettymystä, surua, vihaa tai mitä tahansa tunnetta, lapsi oppii kaiken aikaa myös itsestään. Aikuisen pitäessä lapsen mieli omassa mielessään, lapsikin oppii ymmärtämään itseään ja kokee kasvavansa turvassa. Muiden muassa lastenpsykiatri ja perheterapeutti Rantala on tutkinut ja kirjoittanut mentalisaatiosta ja episteemisestä luottamuksesta, perusluottamuksesta. (Mattila & Rantala 2019, 20–29.)

Pidämme totena myös virheellisiä asioita, joita vanhempamme osoittavat meille itsesämme. Rantala on viisaasti todennut, että yksi hyvä aikuinen ei riitä turvaamaan lapsen turvallisen luottamuksen rakentumista, mutta toisaalta yksi huono aikuinen ei sitä tuhoaakaan. Ympäristön keskimääräinen suhtautuminen ratkaisee. (Rantala 2021.)

3.4 Aikuisen tunteiden vaikutus toimijuuteen lapsen kanssa

Toimittaessa lyhytkestoisesti lasten ja aikuisten kohtaamistilanteissa, paras ja usein ainoa mahdollisuus on vaikuttaa peilisolujärjestelmän kautta kohdattavaan henkilöön. Jokainen aikuinen on lapsen ja myös toistensa stressireaktion kanssasäätelijä. Säätelämällä omaa kehoa ja vireystilaa, mahdollistuu kohdattavan, traumatisoituneenkin vireystilan säätely silloin, kun yhteistä kieltä ei muutoin ole. (Porges 2011, 246–256; Siegel 2021, 192; Sajaniemi ym. 2015, 57.) Tärkeää on huomata, että vanhempi voi omasta traumastaan ja kiintymyssuhdekatkoksistaan johtuen yli- tai alireagoida hyvinkin vahvasti oman lapsen oireisiin ja olla kykenemätön mentalisoimaan lapsen käytöstä, siksi on tärkeä kohdata koko paikalla olevaa perhettä. (Mattila & Rantala 2019, 99–101; Hästbacka 2012, 32.)

Perheiden kanssa työskenneltäessä työntekijän omat tunteet välittyvät niin lapsille kuin aikuisille. Lisäksi on syytä huomata, että perheen aikuisten tunnetilat välittyvät lapsiin. Kukaan kasvattajista ei vältty tarjoilemasta lapsilleen oivallisia tilanteita tarkkailla aikuisen kiukua, ärtyneisyyttä ja kyvyttömyyttä tunteittensa hallintaan. Toisille tilanteita tulee ylen määrin. Joku saattaa selvitä melko vähillä tai lievillä hermon menetyksillä. (Mattila & Rantala 2019, 136–142.) Kaikkien lasten tulisi päästä todistamaan aikuisen iloa, riemua ja leikkiin heittäytymistä. Tällaista psykologisesti turvallista, ”sietoikkunassa” olevaa tilaa Porgesin teoriassa kutsutaan ventraalivagusaktivaatioksi, jossa kiintymyssuhde rakentuu ja vuorovaikutus voi hyvin. (Porges 2011, 269, 278.) Siegel puhuu sietokyvyn ikkunasta. Tällä hän viittaa kykyyn pitää mielen energian ja informaation liike joustavana, mukautuvana ja toisaalta riittävän vakaana. (Siegel 2021, 475–476.)

Vanhemman ali- ja ylivireystilaan ajautuminen ovat molemmat lapsen kannalta erittäin huolestuttavia tiloja. Usein toistuvina tai pitkään jatkuvina ne uhkaavat lapsen omaa kehitystä. Peilisolujärjestelmän kautta lapsi aistii vanhemman tunnetiloja ja omaksuu myös haitallisia toimintamalleja. Esimerkiksi tunnettu lastenpsykiatri, lasten- ja nuorisopsykoterapeutti, tohtori Sinkkonen toteaa Onnellinen lapsi kirjassaan, kuinka ongelmallinen lapsen käytös voi hyvin tulla ymmärrettäväksi aikuisen toiminnasta tai elämäntilanteesta johtuvista syistä (Sinkkonen 190, 2020). Vanhemman omat tunnesäätelyn haasteet haastavat vanhemmuudessa aivan erityisesti. Aikuinen voi kohdata lapsen saamisen myötä itse vaille jäämisen tunteensa tai suremattomat surut. Nämä saattavat yllättää vanhemman. (Nurmi & Pruuki 85, 2020.)

Yksi ylisukupolvisen tunteensiirron mekanismeista on sekundäärinen traumatisoituminen eli sijaistraumatisoituminen. Tutkimukset todistavat, että sijaistraumatisoituneilla on hyvin samankaltaiset kokemukset kuin primaaristi traumatisoituneillakin. Perheen krooninen stressi leviää koko perheyhteisöön lapsia myöten. (Poijula 2018, 189). Siinä, missä perhestressi tarttuu myös lapsiin, tarttuvat myös selviytymiskeinot. Perheen keskinäinen rakkaus, lämpö, kiintymyssuhteet, emotionaalinen tuki ja turvalliset rajat luovat vaikeissakin tilanteissa mahdollisuuden kasvattaa perheelle resilienssiä, kykyä ponnahtaa takaisin pinnalle vaikeidenkin umpisukellusten jälkeen (Poijula 2018, 153 ja 16).

4 Integratiivisuus yksilössä ja yhteisössä

4.1 Yksilö kokonaisvaltaisena kokijana ja toimijana

Kehollisuutta on tutkittu viime aikoina paljon ja sen merkitystä on tuotu esiin useista näkökulmista. Rintamäki kuvaa herkästi ja kauniisti musiikin tuottamien kokemusten kehollisuutta ja kokonaisvaltaisuutta (2023, mm. 106–107). Kailanko on tutkinut kehollisuutta ei-verbaalisen viestinnän näkökulmasta tunnekeskeisessä pariterapiassa (2022,5). Vuorovaikutuksellisuus, kehollisuus, kokemuksellisuus, osallisuus ja kokonaisvaltaisuus vilahtavat myös Kilpeläisen väitöstutkimuksessa, jossa tutkittiin kirkon varhaiskasvatuksen ulottuvuuksia kirkkotilassa tapahtuvan vauvamuskaritoiminnan näkökulmasta (2022, 46–49).

Holistisen ihmiskäsityksen auttamistyöhön ennakkoluulottomasti lanseerannut ja paljon lainattu Rauhala (1914–2016) ei omana aikanaan vielä suinkaan tuntenut mielen hienouksia yhtä laajasti kuin nykyisin tunnetaan (Koivumäki 2020, 13–14). Nykyisin tiedetään, että esimerkiksi oppimista syntyy reaktiosta kokemuksiin (Siegel 2021, 89, 159). Kokemukset saavat hermosolut aktivoitumaan ja tämä voi vaikuttaa jopa geenien ilmentymiseen, proteiinituotantoon, geneettiseen säätelyyn ja hermoverkkoon (Siegel 2021, 90). Yhä olemme oppimassa nopeasti etenevän aivotutkimuksen myötä ihmisen neurologian hienoudesta (Tuominen & Juva 2021, 35). Nykyisin tiedetään, että esimerkiksi psyykinen kipu voi tuntua fyysisenä tuskana tai oireilla lukuisin erilaisin sairauksin ja oireyhtymin (Rosenberg 2022, 43–46; Myllärniemi 2009, 83–84, 126). Elimistön säätelyyn ja terveyteen vaikuttaa monipuolisesti aineenvaihdunta ja hormonitoiminta, esimerkiksi stressihormonit toimivat osana nerokasta järjestelmää. Vaaran uhatessa kehoon erittyy lisämunuaisista kortisolia, joka vääristää tapahtumien käsittelyä aivoissa. Lapsuuden aikaiset traumat, jopa vanhempien ennen sikiön hedelmöitymistä kokema stressi, voivat vaikuttaa kehon säätelyjärjestelmiin ja sairastavuuteen vielä aikuisuudessakin. (Kinnunen, 2019, 112–113; Huitti 2016, 127.) HPA-akselia eli Hypotalamus–aivolisäke–lisämunuaiskuori-akselia säätelevät geenit muuttuvat äidin stressihormoneihin ja näin lapsen epigeneettisen säätelyn mekanismi muo-
vaa esimerkiksi syntymättömän lapsen reaktiivisuutta. (Sajaniemi 2015, 30–31, 57.) Lyhyellä aikavälillä aivojen on tarkoituksenmukaista toimia juuri siten kuin ne toimivat: Aivojen havaitessa stressitekijän, hypotalamus lisää kortikotropiinin vapauttajan tuotantoa. Tämä saa aivolisäkkeen erittämään kortikotropiinia, joka käynnistää lisämunuaiset tuottamaan kortisolia. Näin keho valmistautuu puolustautumaan. (Aldridge 2001, 166–167.)

Perustarpeiden tyydytys on pienellä lapsella ensisijaista vuorovaikutuksen ja luottamuksen kehitykselle. Tuen horjuminen lapsuudessa ja nuoruudessa altistavat masennukselle. Masennus on yksi mielen tapa käsitellä menetyksiä ja surua. Trauman kokenut on voinut

menettää psykologisen turvallisuuden tunteen. (Myllärniemi 2009, 54–55.) Stressin jatkuessa pitkään, stressihormoni kortisoli voi jopa vahingoittaa aivoja, erityisesti hippokampusta, joka vastaa episodimuistista (Aldridge 2001, 129–130). Jotta auttamistyöntekijät voisivat omassa työssään toimia parhaalla mahdollisella tavalla esimerkiksi traumatisoituneiden ihmisten kanssa, heille voi olla hyödyllistä tietää, että trauman jättämät jäljet ovat kokemuksellisia ja niiden on havaittu sijaitsevan enimmäkseen oikeassa aivopuoliskossa. (Siegel 2021, 210–212.) Kommunikaatiosta jopa 90 % tapahtuu oikeassa aivopuoliskossa sanattomana viestintänä. Vasemmassa aivopuoliskossa sijaitseva broccan alue kytkeytyy traumatakauman ajaksi usein pois päältä, jolloin ajatusten ja tunteiden sanallistaminen eivät onnistu. Tästä syystä trauman kehollisuus korostuu. Trauman voidaan sanoa olevan kehossa. (Siegel 2021, 198–205; Rautkallio 2021 c.)

4.2 Töissä kehossa, keholla, mielessä ja mielellä

Työelämän arjessa on merkityksellistä vahvistaa kaikkien ihmissuhdetyötä tekevien ymmärrystä oman kehon kautta tilanteeseen vaikuttavista toimintamalleista. Vakauttavat työmallit ovat kehollisia, tunnereaktioitamme sääteleviä toimintamalleja, jossa hyödynnetään esimerkiksi kehon peillisolujärjestelmää. (Siegel 2021 192–193.) Neurologinen ymmärrys tunteiden kehollisuudesta ja ihmisen mukautuvuudesta erilaisiin vireystiloihin esimerkiksi hengityksen, puheen prosodian, liikkeen ja kosketuksen voidaan hyödyntää työskennellessä ihmissuhdeammateissa. Aiheesta ovat kirjoittaneet helposti luettavasti esimerkiksi Karkkunen, Litsilä ja Miettinen (2017). Tiedostamalla oma keho ja sen välittämät tunnetilat voidaan niitä säätelemällä vaikuttaa myös työyhteisön tunneilmastoon (Siegel 2021, 45–82).

Vakauttava työ lähtee ammattilaisen ja vapaaehtoisen omasta kehotietoisuudesta. Manteliumake säätelee tunnereaktioita automaattisesti kytkemällä aivorungon alue tilanteen mukaan esimerkiksi taisteluvalmiuteen. Tunnistamalla oman kehon reagoitua, ihminen pystyy säätelemään tunteita myös tietoisesti. (Siegel 2021, 188–189). Erityisen merkittävää on tunnistaa mahdollinen oma traumatisoitunut mieli, jolla on pyrkimys toimia yli- tai alivireystilassa. Mielen sääteleminen ohjaa toimintaamme. Säätelemällä mieltämme säilytämme ohjauksyvyn tilanteessa kuin tilanteessa. (Sajaniemi ym. 2015, 80–81.) Oma keho vakautetaan maadoittamalla, säätelemällä hengitystä. Pitkät hellittävät ulohengitykset rauhoittavat, siinä missä lyhyet, haukkovat tai nopeat sisäänhengitykset kiihdyttävät. Prosodia eli puheen sävy, äänen korkeus, nopeus ja artikulaatio, vaikuttavat kuulijaan ja saa tämän reagoimaan omalla kehollaan. Rauhoitettaessa ja vakautettaessa toista, ensisijainen keino on vakauttaa oman kehon reagoitua, esimerkiksi tiedostamalla puheen prosodiaan vaikuttavat tekijät (Kotimaisten kielten keskus 2022).

Työparin kanssa työskenneltäessä on erityisen tärkeää, että työpari vakauttaa toinen toistaan. Helposti tunnetartunnan ja asentopeilauksen myötä tunnekokemus tihenee ja lataus voimistuu toisen kokemuksesta. Kriisityötä tehtäessä työparin ja työtiimin keskinäiseen vakauttamisen merkitys kasvaa. (Rothschild & Rand 2010, 40, 45, 74.) Intersubjektiivisuuden biologiset juuret ovat peilisolujärjestelmässä. Tämä järjestelmä selittää empatian neurofysiologiaa ja virittää esimerkiksi työssä tapahtuviin tunnetartuntoihin. Jotta työntekijä voi toimia vakauttaen, hänen itsensä on kyettävä tunnistamaan tarve jarruttaa, kun vaarassa on joutua toisen hermojärjestelmän vaikutukseen. Tällaista Porgesin (2011 a.) lanseeraamaa vagaalista jarrua työntekijän tulee käyttää oman tiedostetun sympaattisen hermoston ja tiedostamattoman parasympaattisen hermoston sääntelyyn (Rosenberg 2022, 142). Työntekijän on tärkeä havainnoida omaa kehoa. Hengityksen säätely, puheen prosodia, ilmeet ja kehon asento voivat olla viemässä peilisolujen kautta traumatisoituneen ihmisen kertomukseen sisään. Ne voivat työntekijää omasta kehosta ja erillisyydestä. Ennen työtä ja taukojen aikana työntekijän on hyvä tarkistaa oma minätila: Vireystaso, hengitys, lihastonus, ihon lämpötila ja kosteus. (Liite 1, Vakauttavan perheterapeutin kehomuistiinpanot). Omat rajat voi tunnustella konkreettisesti. Tarvittaessa niitä voi vahvistaa kuten urheilijat ennen suoritustaan usein tekevät ravistelemalla, hyppimällä ja taputtelemalla. Kulaus vettä ja sen myötä nielemisrefleksi rauhoittaa. Maadoitu, huokaise hellittäen ulos. Traumaterapiassa ja työssä traumaorientoituneiden kanssa on huomattava aivan erityisenä haasteena, että epävakaisissa oloissa traumatisoitunut voi tuntea itsensä äärimmäisen uhatuksi vakaassa ja maadoittuneessa ympäristössä tai turvallisesti ja vakaasti toimivan työntekijän kanssa. Hänelle voi tulla tarve provosoida tai paeta paikalta juuri siksi, että työntekijä on niin rauhallinen ja koostunut. Kaikkeen tähän on syytä varautua. (Trauma- ja dissosiaatio-oireet 2018, 10; Rautkallio 2021 b.)

Rautkallio on kehittänyt perhe- ja pariterapian kontekstiin vakauttavia työmalleja, joita voidaan soveltaa myös esimerkiksi tuettaessa vanhempia toimimaan lastensa kanssa (Rautkallio 2018). Rothschild on laajasti tunnetussa teoksessaan *Apua auttajalle, Myötätuntouppumuksen ja sijaistraumatisoitumisen psykofysiologia* kuvannut kehollisia ja vakauttavia menetelmiä, jotka auttavat työntekijää esimerkiksi tunnetartunnan uhatessa. Menetelmät ovat niin ikään työntekijää vakauttavia ja hyödyttävät ihmissuhdetöissä onpa kyseessä lastenohjaaja, diakoni, pappi tai terapeutti. (Rothschild 2010, 93–143.)

Vakauttavan perheterapian alkuperäisenä ideana on mahdollisuus vakauttavalla työotteella säädellä perheenjäsenten yli- ja alivireystiloja sekä dissosiativisuutta loukkaamatta ketään (Tuompo-Johansson & Toivanen 2015, 5). Rautkallio lähtee siitä, että tunteet ovat tallentuneet kehoon. Vireyttä ohjaa vagushermon, joka on osa kaikkia biologisia prosesseja säätelevää järjestelmää. Vagushermon säikeistä 80 % kulkee kehosta mieleen. Tästä johtuu, että

vagushermaa voidaan säädellä hengityksen, laulamisen ja liikkeiden avulla. Mieli reagoi kehon välittämiin aistimuksiin. (Nummenmaa 2013; Rautkallio 2021 c.) Ihmisen mieli on jatkuvasti muuttuva. Vuorovaikutuksessa mieli reagoi toisen mieleen. Stressinsäätelykyky on sosiaalinen kyky, joka vahvistuu vuorovaikutuksessa ja johon toisaalta voi vaikuttaa mielen kehollisuuden kautta. (Sajaniemi ym. 2015, 77.) Kehon rauhoittuessa, dialogin edellytykset lisääntyvät ja tunteet ja ajattelukin rauhoittuvat (Rautkallio 2021 c.). Taito tunnistaa kehollisen vuorovaikutuksen katkeaminen, auttaa tavoittamaan hetken, jolloin toisen keho reagoi asiaan tai ärsykkeeseen ja jolloin tarvitaan oman kehon vakauttamista toisen mieleen vaikuttamiseksi. (Sajaniemi ym. 2015, 87.)

Terapiaprosessi koskettaa ihoa, silmiä, korvia, kieltä ja nenää. Prosessissa ollaan auki ja herkkänä kaikelle, mitä nähdään, kuullaan, tunnetaan, maistetaan ja haistetaan ulkoa ja sisältäpäin. Sama koskee kaikkea suhteessa olemista jossakin määrin. Turvallisen asiakasilmapiirin rakentaminen perustuu työntekijän säätelytaitoihin. Näitä ovat edellä kuvatun vagaalisen jarrun käyttö, sietoikkunassa pysyminen ja kyky palata sietoikkunaan yli- tai alivireystilasta. Tietoisuuden tulee suuntautua kahtaalle, itseän ja muihin ihmisiin. (Jääskinen 2018.)

Kehollisuudesta puhuttaessa kyse ei ensisijaisesti ole fyysisestä koskettamisesta. Tavallisesti kieli ja kuulluksi tuleminen ovat auttamisammattilaisten suosimia keinoja ihmisten kohtaamisessa. Fyysinen kosketus voi olla hyvin monitulkintainen ja jopa väärin ymmärrettävissä oleva kommunikoinnin tapa. (Sajaniemi ym. 2015, 91–95.) Kosketus voidaan käyttää ohjaamalla koskettamaan itseä. Kehon keskiviivan ylittävät kosketukset vahvistavat aivo-puoliskojen yhteyttä. Nykyisin rohkaistaan perhoshalaukseen (Esim. Aitlahti 2023). Sukupolvesta toiseen ihmiset ovatkin ristineet kätensä, huokaisseet rukouksensa nostaen katseensa kohti taivasta. Rosenbergin kehittämä yksinkertainen sosiaalista liittymistä parantavan perusharjoituksen on todettu olevan lääke moniin vaivoihin. Siinäkin ventraalin vagushermon aktivoimiseksi ristitään kädet, ojennetaan ne niskan taakse, suunnataan katse eri suuntiin ja huokaistaan. (Rosenberg 2022, 260–269.)

5 Menetelmälliset lähtökohdat

5.1 Tutkimuksellinen kehittämistyö

Tämä opinnäytetyö on tutkimuksellinen kehittämistyö. Tutkimuksellisen kehittämistyön ja tieteellisen tutkimuksen pääasiallinen ero on toiminnan päämäärässä. Tutkimuksellinen kehittämistyö etsii uusia käytännön ratkaisuja (Ojasalo, Moilanen & Ritakoski 2014, 19). Tutkimuksellinen kehittämistyö on tavoitteellista toimintaa, joka lähtee joko havaituista nykytilan pulmista tai näystä saavuttaa jotain uutta, entistäkin parempaa. Toivottu muutos voi olla määrällistä, laadullista tai rakenteellista. (Toikko & Rantanen 2009,16.) Tutkimuksellisen kehittämistyön ihanteena voidaan pitää yhteisöllisesti tuotettua tietoa, joka tuotetaan toiminnassa ja paljastetaan toiminnasta toisten toimijoiden kanssa (Vilka & Airaksinen 2004,11). Tutkimuksellista kehittämistoiminnasta on tarkoitus saada konkreettista hyötyä käytännön työhön. (Salonen ym. 2017, 38). Kehittäminen on muutostyötä, joka suuntaa nykytilasta parempaan tai tehokkaampaan toimintatapaan tai toimintarakenteeseen. (Hellström 2004, 10–11.)

Tutkimuksellisella kehittämistyöllä ja tieteellisellä tutkimuksella on paljon yhteistä. Tutkimuksellinen kehittäminen nojaa kuitenkin vahvasti työelämän osaamiseen ja työelämälähtöisyyteen. Arkiseen kehittämiseen verrattuna tutkimuksellinen kehittäminen on systemaattista ja menetelmälähtöistä. (Humak 2023.) Arkisen kehittämistyön, tutkimuksellisen kehittämisen ja tieteellisen tutkimuksen eroja avataan taulukossa 2.

	Tieteellinen tutkimus	Tutkimuksellinen kehittäminen	Arkinen kehittäminen
Tavoite	Uuden teoreettisen tiedon tuottaminen	Uusi tieto työelämän käytännöistä & todellisten ongelmien ratkaisu	Ratkaista käytännön ongelmia
Tietoperusta	Tutkimuskirjallisuus	Tutkimuskirjallisuus ja hiljainen tieto	Hiljainen tieto
Kohde	Tiedeyhteisö	Koko ammattiala ja tilaajaorganisaatio	Oma työ tai oma organisaatio
Menetelmät	Yleensä yksi tutkimusmenetelmä	Monien kehittämistyön menetelmien yhdistelmä	Sattumanvaraiset menetelmät tai "mutu"
Vuorovaikutus	Vähäistä, voi tehdä "kammiossa"	Kiinteä, edellyttää yleensä kenttätöitä	Riippuu tavoitteista
Kriittisyys	Systemaattisuus, kriittisyys	Systemaattisuus, kriittisyys	Sattumanvaraisuus
Työn päättäminen	Tutkimustulokset julkaistaan	Työn tulokset on jalkautettu käyttöön ja uusi tieto ammattialalle	Ongelma on ratkaisu

Taulukko 2. Tieteellisen tutkimuksen, tutkimuksellisen kehittämisen ja arkisen kehittämisen vertailu. (Humak 2023.)

Tutkimuksellinen kehittämistyö etenee järjestelmällisesti, analyyttisesti ja kriittisesti (Ojasalo, Moilanen & Ritakoski 2014, 21). Tutkimukselliseen kehittämistyöhön kuuluu laadullisen tai määrällisen tutkimuksen vaiheet valittavan tutkimusmenetelmän mukaan. Yhteiskuntatieteellinen tutkimus on usein laadullista tutkimusta. Tämä sopii tutkimukselliseen kehittämistyöhön erityisen hyvin, koska laadullinen tutkimus tarjoaa osallistuvia ja osallistavia menetelmiä työelämälähtöiseen kehittämiseen. (Ryynänen & Rannikko, 2021, 18–19.) Tutkimukselliseen kehittämiseen, kuten laadullisen tutkimukseen ylipäätään kuuluu seuraavat vaiheet: Kehittämisasiheen valinta, tavoitteiden asettaminen, kehittämiskysymysten muotoilu, kehittämisen rajausten esittely, teoreettisen viitekehyksen laatiminen kirjallisuuden avulla, lähestymistavan valinta ja perustelu, kehittämismenetelmien ja aineiston valinta, aineiston hankinta, aineiston analysointi ja tulkinta, tulosten kirjoittaminen ja raportointi sekä luotettavuuden arviointi. (Puusa & Juuti 2020, 21.)

5.2 Lähestymistapana toimintatutkimus

Yksi käytetyimmistä tutkimuksellisen kehittämisen tyypeistä on toimintatutkimus (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 191). Toimintatutkimus on tieteellinen tapa hankkia tietoa ja samalla edistää sosiaalista muutosta. (Puusa & Juuti 2020, 664.) Tutkimuksellisen kehittämistyön tarkoituksena on tuottaa konkreettinen tuotos käytänteiden kehittämiseksi (Heikkinen 2018, 220). Sen avulla voidaan nostaa toimijoiden ääntä esiin. (Puusa & Juuti 2020, 654.)

Toimintatutkimukselle, kuten yleensä kaikille teorioille, voidaan löytää useita juuria. Yhdet juuret voidaan ajatella olevan kasvatustieteen uranuurtajien lapsikeskeisissä ajatuksissa. Jo 1920–1930-lukujen progressiivipedagogien projektimetodein ratkottiin ongelmia yhteistoinnillisesti ja demokraattisesti, teoriaa ja käytäntöä uudelleen muokaten. Toimintatutkimus sopi hyvin muun muassa tilanteisiin, joissa halutaan lisätä työskentelyyn uusia näkökulmia. (Metsämuuronen 2008, 30.) Toimintatutkimuksen kohde voi olla melkein mikä tahansa. Se osallistaa osallistujat ja on luonteeltaan sosiaalinen prosessi, jossa päämääränä on tiedon hankkiminen ja käytännön kehittäminen. (Heikkinen 2015, 215–230.)

Toimintatutkimus etenee sosiaalisena prosessina. Toimintatutkimukselle ovat oleellisia kehitettävän yhteisön aktiivinen osallistuminen, vuorovaikutus ja osallisuus. (Toikko & Rantanen 2009, 29.) Prosessi etenee usein havaitusta ongelmasta teoreettisen ja käytännöllisen tiedon hankkimiseen. Teoriatiedon hankkimisen jälkeen laaditaan ratkaisuja, joiden toimivuutta testataan ja pyritään osoittamaan konstruktion oikeudellisuus. Lopuksi osoitetaan käytetyt teoriat ja kehittämistyön uutuusarvo sekä tarkastellaan tehdyn kehitystyön sovellettavuutta. (Ojasalo, Moilanen & Ritakoski 2014, 60–61) Toimintatutkimus jäsentyy vuorovaikutteisena spiraalina. Spiraalissa työn suunnittelu, toiminta, havainnointi, reflektio ja työn

muuttaminen vuorottelevat. Tämä kehittämistyö muodostaa jatkumossa yhden spiraalin kierroksen. Toimintatutkimuksen voidaan nähdä fokusoituvan konkreettiseen, paikalliseen kehittämiseen, vaikka sillä olisi laajempiakin soveltamismahdollisuuksia. (Puusa & Juuti 2020, 643–649.)

Toimintatutkimuksen prosessia kuvataan myös sykleillä. Sykleittäin etenevä prosessi voidaan nähdä etenevän ongelman määrittelystä sen tutkimiseen, syiden ja seurausten analysointiin, ratkaisun esittämiseen ja testaamiseen. Ratkaisuja muokataan testauksen pohjalta ja jälleen kokeillaan, kunnes saavutetaan johtopäätökset. (Kananen 2014, 21, 35.) Prosessi ei aina ole looginen ja suoraviivaisesti etenevä. Syklit voivat sisältää jopa sivuspiraaleita. (Toikko & Rantanen 2009, 71–72.)

Toimintatutkimuksessa kehittämistyötä tehdään dialogissa. Dialogi on jatkuvaa vuoropuhelua, prosessissa olemista ja tulkinnan kehällä kulkemista (Laine 2015, 37–38). Intensiivinen työkenttään sisältäpäin perehtyminen ja sen arjessa eläminen eri rooleista käsin, tuo joustavuutta dialogiin, mutta voi myös hidastaa prosessin etenemistä (Kiviniemi 2018, 73, 79). Vuoropuhelua käydään keskustellen erilaisilla kokoonpanoilla, seminaareissa ja työn etenemistä reflektoiden. Työyhteisölle tuotetaan tietoa, jota se pyrkii soveltamaan. Tiedon lisääminen ja käytänteiden muuttaminen kulkevatkin käsi kädessä. (Puusa & Juuti 2020, 639–644.)

Toimintatutkimus kuvaa ilmiötä ja pyrkii ymmärtämään sitä (Kananen 2014, 21). Toimintatutkimus ei ole lähestymistapana ensisijaisesti akateeminen tai tieteellinen, kuten taulukko 2 osoitti. Käytännöt ja niiden paremmaksi muuttaminen erilaisista, ristiriitaisistakin äänistä muodostuvasta dialogista ovat fokuksessa. (Puusa & Juuti 2020, 276–277.) Toimintatutkimus ei ole kuitenkaan myös pelkkää arjen kehittämistä, vaan kehittämismenetelmät ovat tutkimusmaailmasta.

5.3 Tutkimus- ja kehittämismenetelmät

Tutkimus ja kehittämismenetelmiä ja aineistonkeruutyyppejä on lukuisia. Yleensä ne jaetaan määrällisiin, kvantitatiivisiin ja laadullisiin, kvalitatiivisiin menetelmiin. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 191–220.) Laadullisen tiedon hankinnan eli aineistunkeruun perusmenetelminä voidaan pitää yleisimmin käytössä olevia menetelmiä: kysely, haastattelu, havainnointi ja dokumentit. Nämä aineistonkeruumenetelmät tuottavat puhetta, tekstiä tai havaintoja. Toimintatutkimukselle on ominaista yhdistellä useita eri menetelmiä ja eri tilanteissa kerättyjä aineistoja. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 191–192.) Toimintatutkimuksen tiedonhankinta on kokonaisvaltaista ja kootaan pääasiassa luonnollisissa työelämän tilanteissa. Työelämässä opinnäytetyöntekijä on yhtä aikaa kehittämässä ja

toimimassa muiden kanssa. Hän luottaa omiin havaintoihinsa ja työyhteisöissä käytyihin keskusteluihin (Ryynänen & Rannikko, 2021, 22). Kaikilla tieteenhaaroilla yhteinen ja välttämätönkin peruslähestymismenetelmä vähintään taustatiedon keräämiseen on havainnointi. Kehittämishankkeen lähtökohtana ovat arkihavainnot ja kokeilu. Jotta arkihavainnot olisivat teräviä ja tarkkoja voidaan käyttää lukuisia aineistonkeruumenetelmiä, kuten esimerkiksi nauhoitusta, jotta asioihin palaaminen ja tarkistaminen on mahdollista. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 37–38.) Tässä toimintatutkimuksessa kohdejoukko on Ylöjärven seurakunnan diakonia- ja varhaiskasvatuksen työtiimit. Tutkimussuunnitelma on muotoutunut tutkimushankkeen edetessä. Kehittämistyö on joustava ja se on muovautunut olosuhteiden mukana. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 164.)

Toimintatutkimus on yhdessä oppimista ja sen tavoitteena on lisätä organisaation itseymmärrystä ja työn käytäntöjä (Juuti & Puusa 2020, 633). Oppiminen ja arkiset muutokset lähtevät kokemuksesta ja havainnosta, joka synnyttää tunteen ja joka lopulta mahdollistaa muutoksen (Toikko & Rantanen 2009, 98–99). Näistä lähtökohdista tämän toimintatutkimuksen menetelmäksi valikoituu työyhteisössä toteutettavat osallistavat työpajat, jotka sisältävät erilaisia ryhmätilanteissa tehtyjä työskentelyjä ja kyselyjä (Ryynänen & Rannikko 2021, 19).

Työpajat

Tämän kehittämistyön aineistonkeruu tapahtuu kahdessa monimenetelmällisessä työpajassa, jossa hyödynnetään **dialogisuutta ja osallistavia menetelmiä**. Työpajat ovat usein käytetty työskentelytapa yhteiskehittämisessä etenkin silloin kun tavoitteena on tuottaa uusia ideoita, saada laajempaa näkökulmaa, arvioitaessa ratkaisumalleja tai tehtäessä yksinkertaisia päätöksiä. Työpajoissa keskeisessä roolissa on työpajojen vetäjä. Tässä kehittämistyössä opinnäytetyöntekijä toimii fasilitaattorina, jonka vastuulla on suunnitella työpajan kokonaisuus, vastata aikatauluista ja tavoitteena olevan tehtävän saavuttamisesta. (Koskinen, Ruuska & Suni 2018, 156–157.) Työpajatyöskentelyt mahdollistavat mielikuvituksen käytön, luovuuden sekä osallistuvat ja toiminnalliset menetelmät aineiston tuottamisessa. Fasilitointi ei ole tässä tapauksessa hierarkkisenä mielletävää osallistamista, vaan osallistumiseen ja tiedon tuottamiseen kutsumista. (Ryynänen & Rannikko 2021, 18–21.)

Monimenetelmälliset työpajat sisältävät virittäytymistä teemaan, innostamista aiheeseen, tiedollista jakamista vakauttavista menetelmistä, ryhmätöitä, kyselyitä, kehollisia harjoitteita sekä yksilökyselyitä. Työpajat sopivat yhteisen tiedon tuottamiseen sekä sisältävät tiedon jakamista. (Koskinen, Ruuska & Suni 2018, 150–151.) Työpajoissa hyödynnetään yleistä kohtaamisen kaaviota, jossa aktivoidaan osallistujia, määritellään, mitä ollaan tekemässä, esitellään asiaa, luodaan keskustelua, virittäydytään tietopohjan kautta ideoimaan ja lopuksi

kiteytetään tuotettua sisältöä ja jalostetaan toimintaan. (Karppelin ym. 2023, 56.) Ensimmäisessä työpajassa ryhmäydytään ja käytetään **kehollisia menetelmiä aiheeseen innostamiseen ja havainnollistamiseen**. Tavoitteena on rakentaa visio vakauttavaan perhe-toimintaan tähtäävästä työtavasta. Tässä työpajassa käytetään **dialogista ryhmätyökentelyä integroiduissa ryhmissä**, joissa on lastenohjaajia ja diakoniatyöntekijöitä pohtimassa, mitä perheterapeuttista he työssään jo tekevät.

Toisen työpajan tavoitteena on pohtia, mitä vakauttavat perheterapeuttiset menetelmät käytännön integratiivisessa seurakuntatyössä ovat. Työpajassa käytetään aluksi fasilitaattorin vetämänä **brainstorming-menetelmää** ajatusten keräämiseen ja teemaan virittäytymiseksi havainnollisten kuvien kautta. Ratkaisumallien arvioiminen toteutetaan moniammatillisenä ryhmätyönä. Integroiduille ryhmille esitetään vakauttavan perheterapian työmallia, joiden pohjalta ryhmien tulee arvioida, kehittää ja suunnitella mahdollisia omassa työssä huomioitavia näkökohtia eri teemoihin liittyen. (Koskinen, Ruuska & Suni 2018, 156–158.)

Kyselyt

Aineistonkeruumenetelminä työpajat yksinään eivät ole tehokkain mahdollinen keino. Kehittämistyön työpajojen sisällä käytetään **avoimia yksilökyselyjä**. Kyselyillä ja haastattelulla on mahdollista saada selkeämpi ja laajempi aineisto kuin osallistujien tuottaessa sisältöä yhteisöllisesti. (Koskinen, Ruuska & Suni 2018, 156.) Kyselyt ovat yksi yleisesti käytetyimmistä aineiston keruumenetelmistä. Kyselyn keskeisenä heikkoutena voidaan pitää aineiston pinnallisuutta. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 121.) Kyselyiden etuna on tavoittaa pienessä ajassa laaja vastaaja joukko. Kyselyitä voidaan käyttää aikataulu- ja kustannustehokkaasti. Kontrolloidussa ja informoidussa kyselyssä tutkija jakaa henkilökohtaisesti lomakkeet esimerkiksi työpaikalla, jossa kohdejoukko on paikalla henkilökohtaisesti tavoitettavissa. Lomakkeita jaettaessa kerrotaan tutkimuksen tarkoitus ja vastataan mahdollisiin siitä heränneisiin kysymyksiin. Lomakkeilla voidaan kerätä tietoa esimerkiksi tosiasiasta, käyttäytymisestä ja toiminnasta, arvoista ja mielipiteistä. Avoimiin kysymyksiin vastaaja voi vastata omin sanoin, jolloin esimerkiksi motivaatioon liittyvät seikat tulevat esiin. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 195–203.)

Kehittämistyön kyselyjen otanta on työpajoihin osallistuva työntekijäjoukko. Käytettävät kyselyt ovat avoimia yksilö kyselyjä, joilla tuotetaan laadullista dataa. Kumpikin työpaja sisältää vain joitain kysymyksiä, joihin vastataan välittömästi ennen työpajan päättämistä, jotta vastausprosentti on mahdollisimman suuri ja vastauskynnys pysyy alhaisena. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 121–134.)

Kyselyitä tullaan käyttämään työpajojen tavoitteiden saavuttamiseksi. Ensimmäisen työpajan osalta selvitetään, mitä perheterapeuttista lastenohjaajat ja diakoniatyöntekijä jo

ajattelevat tekevänsä ja mitä he kokevat olevansa valmiita lisäämään työhönsä. Toisen työpajan kyselyillä selvitetään, mitä vakauttavia malleja lastenohjaajilla ja diakoniatyöntekijöillä on käytössä itsensä ja työtoverin vakauttamiseen ja mitä he arvelevat voivansa tehdä saatuun aiheesta lisätietoa.

6 Kehittämistyön toteutus

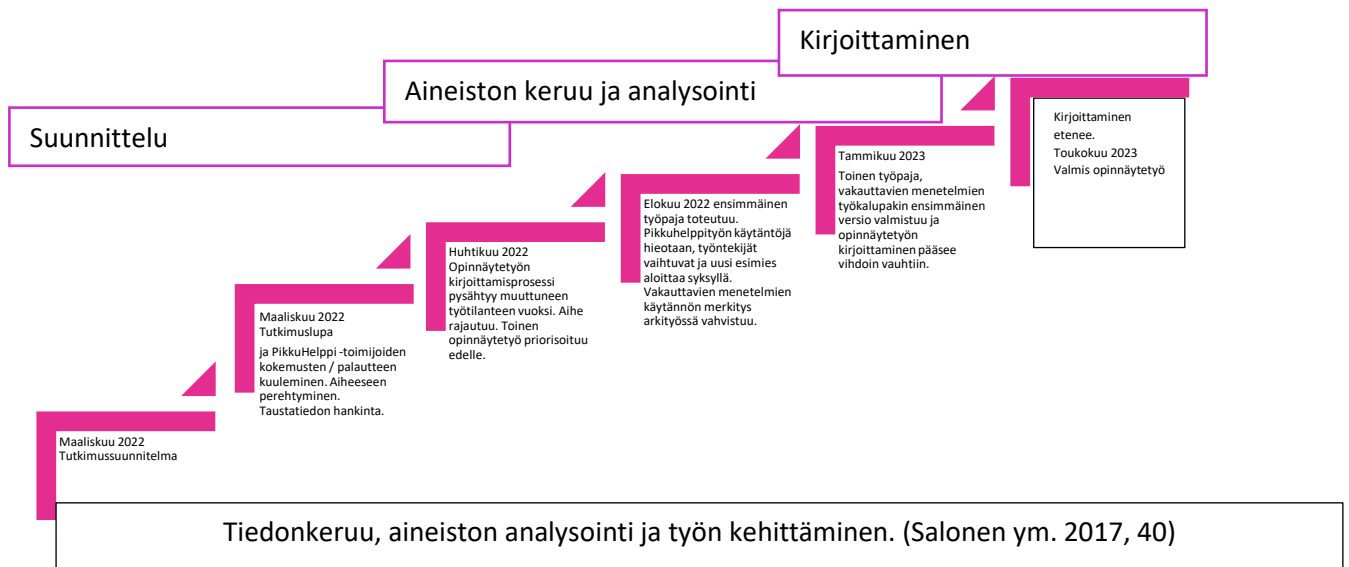
6.1 Kehittämistyön suunnittelu ja eteneminen

Työelämälähtöinen kehittämistyö voi toteutua vain saumattomassa yhteistyössä työorganisaation kanssa. Opinnäytetyöntekijä tuli vuoden 2019 alusta uutena työyhteisöön ja saanut mahdollisuuden toimia varhaiskasvatuksen ja diakonian työtiimeissä useissa rooleissa tehden havaintoja samassa työorganisaatiossa eri työtiimien toiminnasta. Kouluttautumiselle ja työelämälähtöiselle kehittämiselle oli hedelmällinen tilaisuus myös opiskelijan psykoterapeuttipiskelujen vuoksi. Pikkuhelppi-toiminnan kehittäminen oli helposti tarjolla ollut kehittäminen.

Kehittämistyön tavoitetta määritettäessä näkökulman valintaan oli lukuisia vaihtoehtoja. Vagushermon toiminta oli tullut vastaan Jyväskylän yliopiston opinnoissa, jolloin kehittämis-kohte, varhaiskasvatuksen ja diakonisen auttamistyön arjen tilanteet alkoivat hahmottua mielekkääksi kehittämis-kohteeksi. Kehittämisen alustava tavoite tarkentui tiedonhankkimisen ja Ylöjärven seurakunnan kanssa tehdyn yhteistyön myötä. Alussa ajatuksena oli Ylöjärven seurakunnan Pikkuhelppi-työmallin kehittäminen.

Lopullisen kehittämistehtävän valintaan, rajaamiseen ja tutkimusmenetelmien valintaan vaikutti useat käytännön seikat. Tutkimussuunnitelma valmistui ja kirkkoherra hyväksyi tutkimuslupahakemuksen keväällä 2022. Tutkimussuunnitelma on muuttunut, rajautunut ja kehittynyt työn edetessä. Työntekijävaihdosten ja opinnäytetyötä tekevän diakonin pari- ja perhepsykoterapiaopintojen myötä aihe rajautui uuden työmuodon kehittämisprosessista vakauttavien menetelmien työkalupakin kehittämiseksi. Yhteistyö johtavien viranhaltijoiden kanssa on ollut jatkuvaa ja vuorovaikutus tiivistä varhaiskasvatus- ja diakoniatimeissä. Taustatiedon hankinta on ollut oleellinen osa työn etenemistä. Toimintaympäristön ja toimialan sekä työyhteisön havainnointi sisältäpäin osallistuvan havainnoinnin keinoin, on ollut merkittävää taustatyötä kehittämistyön kannalta. (Toikko & Rantanen 2009, 143.) Osallistuva havainnointi työssä ja palavereissa on todellisen maailman tutkimista. Havainnoimalla saadaan välitöntä tietoa yksilöiden, ryhmien ja organisaation toiminnasta. Vaikeasti ennakoitavat ja muuttuvat arkielämän tilanteet tarjoavat havainnointiin monipuolista aineistoa, jota muuten olisi vaikea tavoittaa ja jota ilman työyhteisön kehittämistyö ei voisi perustua todellisiin tarpeisiin. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 212–217.) Kehittämistyön näkökulmasta myös viralliset dokumentit, kuten pöytäkirjat, seminaarit ja luennot ovat olleet tausta-aineistoja, jotka ovat määrittäneet toimintaympäristöä ja toimintaa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 217.) Näihin perehtymistä sekä lukuisia keskusteluja on tarvittu ennen varsinaiseen kehittämistyöhön ryhtymistä.

Työn aikatauluttaminen on yksi merkittävimmistä haasteista ja se on tämänkin tutkimuksellisen kehittämismatkan varrella elänyt. Alla olevassa kuviossa 4 on kuvattu kehittämistyön eteneminen. Kehittämistyön kolme päävaihetta ovat suunnittelu, aineiston keruu ja kirjoittaminen. Osittain nämä vaiheet etenevät lomittain. (Hakala 2017, 41.) Tiedonkeruu, aineiston analysointi ja työn kehittäminen tapahtuvat toimintatutkimuksessa osittain saman aikaisesti (Salonen ym. 2017, 40).



Kuvio 4. Kehittämishankkeen eteneminen.

Ylöjärven seurakunnan perhetoiminta Pikkuhelppi on kehittämistyö itsessään, jossa toimiminen on vaatinut jatkuvaa työalojen välistä vuoropuhelua ja sen ymmärtämistä. Pikkuhelppi käynnistyi 2020 kokeiluluontoisena. Aluksi kyseessä oli koranasulun aikainen väliaikainen toiminta, kun lastenohjaajien resurssia alettiin käyttämään perheiden vaunuttelu- ja ulkoiluapuna. Lastenohjaajia kannustettiin soittamaan päiväkerholaisten perheisiin ja kyselemään kuulumisia. Uudenlaisen kohtaamistyö ja pandemian aiheuttaman epävarmuuden tuotua työhön uusia haasteita, järjestettiin keväällä 2020 varhaiskasvatuksen ohjaajille etäseminaari auttamistyöstä. Kaikille varhaiskasvatuksen tiimissä tilattiin Rotschildin & Randin Apua auttajalle -kirjat ja alettiin työstää varhaiskasvattajien auttamis- ja kohtaamistyön haasteita. Muun muassa tuolloin esiin tuli työntekijöiden erilaiset valmiudet ja into tarttua ennalta arvaamattomiin, uudensuuntauksiin työn haasteisiin. Osa koki haasteet kuormittaviksi, toiset innostaviksi. Työ mahdollistui osa-aikaisen työntekijän palkkaamisella vanhempien kanssa tehtävään työhön. Seuraavana toimintakautena työ laajeni valtiolta saatujen koronarahojen myötä. Koronatuella voitiin palkata tuntipalkkioinen työpari lastenhoitotyöhön.

Syksyllä 2021 toiminta vahvistui kuuden lastenohjaajan osa-aikaisella työpanoksella ja kaksivuotisen diakoniseen perhetoimintaan suunnatun projektiviran avaamisella 1.11.2021. Ylöjärven seurakunnassa Pikkuhelppi-työtä ovatideoineet ja kehittäneet varhaiskasvatuksen ja diakonian työalajohtajat sekä näitä ohjaavat kasvatuksen ja diakonian johtokunnat yhdessä työtiimien kanssa. Opinnäytetyöntekijä on ollut projektityöntekijän ominaisuudessa yhdessä työtiimin kanssa alusta alkaen. Pikkuhelppin kehittämistyö on hyvässä vauhdissa. Suurimmat riskit liittyvät työyhteisön näkökulmasta työn jatkumiseen, vakiintumiseen ja oman paikan löytämiseen Ylöjärven seurakunnan työyhteisössä ja yhteistyötahojen kesken.

Pikkuhelppi -työssä on ollut alusta asti lukuisia haasteita. Tiedonkulku, työntekijöiden ja asiakkaiden aikataulujen yhteensovittaminen, lastenhoidon, vanhempien ja terapiatyötä tekevän työntekijän aikataulujen yhteensovittaminen sekä ennakkoluulot niin asiakkaiden kuin työntekijöiden suunnasta ovat haastaneet toimintaa. Kehittämistyö olisi voinut toteutua myös työn organisatorisia haasteita kehittäen.

Kehittämistyö rajautui vakauttavien menetelmiin kehittämiseen, jotka voivat vahvistaa positiivista työtekijyykokemusta uudenlaisissa asiakastyössä. Pikkuhelppi voidaan nähdä jopa uudenlaisen, integratiivisen seurakunnallisen auttamistyön auran kärkenä, jossa asiakaskokemus läpileikkaa organisaation toiminnan uudella tavalla. Näkökulmaksi valikoitunut terapeuttinen näkökulma, jota voidaan käyttää kaikessa auttamistyössä. Kehittämistehtäväksi valikoitui vakauttavien menetelmien työkalupakin kokoaminen seurakunnan perhetoimintaan. Tietoperustan lähtökohtana on integratiivinen vakauttavan pari- ja perhepsykoterapia käyttöteoria.

Lähestymistavaksi valikoitui toimintatutkimus opinnäytetyön työelämälähtöisyyden takia. Toimintatutkimus on osallistavaa tutkimusta. Se mahdollistaa työyhteisön aktiivisen osallistumisen ja keskinäisen vuorovaikutuksen hyödyntämisen. Aineistonkeruuta varten suunniteltiin työyhteisössä toteutettavaksi kaksi työpajaa, jotka mahdollistivat yhteisöllisten ideointimenetelmien käyttämisen aineiston keruussa. Työpajoissa käytettiin kehollisia menetelmiä vakauttamisen havainnollistamiseksi, annettiin aiheesta tieto, hyödynnettiin ryhätöitä ja yksilötehtäviä. (Ojasalo, Moilanen & Ritakoski 2014, 37–45.)

6.2 Kehittämistyön aineiston keruu

6.2.1 Ensimmäinen työpajatyöskentely, visio vakauttavasta perhetoiminnasta

Ensimmäinen diakoniatyöntekijöiden ja varhaiskasvattajien yhteinen Pikkuhelppi-työpaja järjestettiin 4.8.2022 klo 13-15:30. Työpajan teemana oli vanhemmuuden tukeminen. Työpajan tarkoituksena oli vahvistaa työyhteisön ymmärrystä siitä, mikä kaikki jo tehtävässä

työssä on vanhemmuutta tukevaa ja perheterapeuttiseksi ajateltavaa työtä. Alla olevassa kuvassa on työpajan aloitusdia, joka viritti sietoikkunassa olemiseen havainnollistamalla ventraalivagusaktivaatiota.



Kuva 1. Ensimmäisen työpajan otsikkodiassa esimerkki ventraalivagusaktivaatiosta, jota ilmentää kallellaan oleva pää. (Kuva Pixabay.)

Työpajaan osallistui 3 diakoniatyöntekijä ja 17 varhaiskasvatuksen työntekijää. Työpaja aloitettiin kertomalla mihin kokonaisuuteen työpaja ja kehittämistehtävä liittyvät. Työskentelyjen kerrottiin olevan osa opinnäytetyöprosessina tehtävää kehittämistyötä. Työskentelyyn motivoinnissa oli merkittävänä tavoitteena yhteisen oppimis- ja kehittämiskokemuksen lisäksi vanhemmuuden tukeen liittyvän työkalupakin koostaminen. Työpajassa toteutetut harjoitteet, ryhmätyöt ja kyselyt suuntasivat vanhemmuuden tuen ja perheiden tukemiseksi tehtävän työn tunnistamiseen ja siihen kannustamiseen sekä antamaan ymmärrystä vakauttavasta, kehollisuuden, mielen sisäisen ja tilallisuuden tiedostavan työn perusteista.

Työpaja koostui koulutuksellisesta osuudesta, ryhmätöistä, käytännön harjoituksista ja kyselyyn vastaamisesta. Koulutuksen otsikko oli Vanhemmuuden tukeminen perheterapeuttisin menetelmin. Työpajan aloitus toteutettiin vakauttaen, kehokokemuksia, mielen sisäisiä ajatuksia ja hengitystä havainnoiden. Työpajan fasilitaattori ja vetäjä ohjasi lyhyen maadoittumis- ja hengitysharjoituksen.

Työpajan orientaatio-osuudessa korostettiin juuri ilmestyneen Rusasen vanhempien sosiaalisten suhteiden merkitystä selvittäneen tutkimuksen pohjalta (2022) vanhemmuuden tuen merkitystä seurakunnan varhaiskasvatuksessa osana palvelujärjestelmää. Lisäksi esiteltiin Ylöjärven seurakunnan Pikkuhelpin kehittämisen kannalta merkittävässä roolissa olleen vanhemmuuden uupumusta käsitelleen Sorkkilan ja Aunolan tutkimusten tuloksilla (2020 a ja b). Näiden virikkeiden pohjalta toteutettiin **ryhmätyöskentely** varhaiskasvattajien ja diakoniatyöntekijöiden kolmessa ammatillisissa sekaryhmissä, joissa pohdittiin, mitä

kaikkea Ylöjärven seurakunnassa jo tehdään vanhemmuuden tukemiseksi ja mitkä tehdyistä asioista ovat perheterapeuttisia menetelmiä tai asioita.

Kaikissa ryhmissä oli sekä varhaiskasvatuksen että diakonian osaamista moniammatillisen keskustelun aikaansaamiseksi ja työalojen välisen työnymmärryksen lisäämiseksi. Ryhmien esittelijöinä ja vetäjinä toimi diakoniatyöntekijät. Kukin ryhmä esittäytyi ja esitteli tuottamansa koonnit koko ryhmällä työskentelyn päätteeksi. Koonteja esiteltäessä kirjattiin ylös myös yhteisesti jaettuja huomioita, joita ryhmien havainnot herättivät työpajassa.

Osallistujilla oli toiveena kuulla ajankohtaista ja käytännöllistä informaatiota Pikkuhelpistä. Tähän toiveeseen ei ollut työpajan aikataulun puitteissa mahdollisuutta vastata, vaan todettiin käytännönkysymyksiä käsiteltävän Pikkuhelpissä mukana olevien työntekijöiden erillisissä kokoontumisissa. Lyhyen esittelyn myötä todettiin tuoreen Lasten ja nuortenkeskukseen materiaalin avaavan Pikkuhelppiä yleisesti (Malmi 2022). Työpajan osallistujien toivottiin perehtyvän aineistoon, jonka tuottamisessa heistä osa oli ollut mukana.

Fasilitoija esitteli ja antoi työpajassa tietoa vakauttavista menetelmistä. Esittely koostui videosta ja vakauttavien menetelmien käytännöllisestä avaamisesta. Aihetta havainnollistettiin yhteisin puhe- ja hengitysharjoituksin, joiden tarkoituksena oli havainnollistaa maadoittumisen ja kehollisen vakauttamisen merkitystä työelämän arkitilanteissa. Työpajan lopuksi kaikkia osallistuneita pyydettiin vastaamaan lyhyeen kyselyyn. Kyselyä esiteltäessä kerrottiin eettiset periaatteet, kuinka aineistoa tullaan käyttämään vain opinnäytetyön tekemiseen ja aineisto tuhotaan työn valmistuttua. Osallistujille kerrottiin, miten merkityksellistä opinnäytetyön valmistumisen kannalta heidän vastauksensa ovat. Kirjallisia vastauksia pyydettiin ilman tunnistetietoja ja työskentelyssä pidettiin mielessä työn julkinen luonne. Aineiston analyysia varten päätettiin koota tausta- ja tunnistetiedoiksi toinen nimi, koulutustausta lastenohjaaja/diakoniatyöntekijä ja kauanko on tehnyt työtä. Valinta tehtiin tunnistustietojen toisaalta anonyyminä pitämiseksi, toisaalta antamaan tietoa vastaajien taustasta työyhteisössä ammatin ja työkokemuksen osalta. Näitä tietoja pyydettiin mahdollisten esiin tulevien työalakohtaisten koulutustoiivien ja tarpeiden tunnistamiseksi. Kyselyyn vastaaminen ei ollut pakollista. Kyselyssä pyydettiin pohtimaan avoimilla kysymyksillä kirjallisesti, mitä perheterapeuttisia ja vakauttavia keinoja lastenohjaajat ja diakoniatyöntekijät voisivat vielä lisätä työhönsä. Heiltä kysyttiin myös, mitä työpajan työskentely antoi ja mistä haluaisi kuulla lisää.

Ensimmäisessä työpajassa pohdittiin toisaalta Pikkuhelpissä toimivien työntekijäryhmien roolia ylipäättään perheterapeuttisten menetelmien käyttäjinä. Toisaalta havainnointiin, mitä perheterapeuttista kaikessa varhaiskasvatus- ja diakoniatyössä jo tehdään.

Työpajan päätteeksi kysyttiin, mistä teemoista haluttaisiin kuulla lisää. Toimintatutkimukselle ominaisesti ensimmäisen työpajan tuotosten ja toiveiden pohjalle suunniteltiin toinen työpaja.

6.2.2 Toinen työpajatyöskentely, keinoja vakauttavaan työhön

Toisen työpajan suunnittelussa otettiin huomioon ensimmäisessä työpajassa esiin nousseet toiveet. Pikkuhelppi-tiimi kokoontui syksyn aikana kolme kertaa käsitellen käytännön haasteita ja muun muassa tiedotuksen ja tiedonkulun käytäntöjä. Nämä käytännön kysymykset rajautuivat jälleen pois toisesta työpajatyöskentelystä, vaikka niistä oli toivottu ensimmäisessä työpajassa tietoa. Sen sijaan Pikkuhelppi-tiimin omista keskusteluissa esiin nousseet työntekijän sosiaaliseen turvallisuuteen ja vakauttamiseen yksin toimittaessa sekä esimerkiksi lapsen tyyntymiseen liittyvät kysymykset nousivat suunnittelun keskiöön. Näistä kertyneitä havaintoja ja ensimmäisen työpajan aineistoa hyödynnettiin toisen työpajan koulutusta suunniteltaessa. Aineisto oli lähtökohta ja apuväline, johon peilaten koottiin työpajassa jaettavaa tietoa. Rautkallion integratiivisen vakauttavan pari- ja perheterapeuttisten materiaalien pohjalta koottiin vakauttavista menetelmistä esimerkkejä ryhmätyöissä arvioitavaksi ja työstettäväksi.

Toista työpajaa edeltävällä viikolla varhaiskasvatuksen työalan työntekijät saivat koulutusta kehollisiin menetelmiin Step-koulutuksena 5.1.2023. Lastenohjaajia koulutti Aitlahti, lasten ja nuorten läsnäolotaitojen ja kehollisten menetelmien kouluttaja Lasten ja nuorten keskukselta (Aitlahti 2023). Diakoniatyöntekijöille annettiin vapaaehtoisena orientaatiotehtävänä kuunnella tunnin mittainen podcast ennen toista työpajaa. Podcastissa Rauhala, Lange ja Maikku käsittelevät polyvagaalista teoriaa ja psykologista turvallisuutta kansantajuisesti. (Rauhala 2022).

Toinen työskentely järjestyi 10.1.2023 klo 9–11. Aikataulu oli haasteellinen. Osa työntekijöistä tuli töihin aiemmin, osan työaika oli merkattu alkamaan myöhemmin. Samoin lopetusajan kanssa oli aikapainetta iltapäivätoimintaa tekevien lastenohjaajien osalta. Tähän työpajaan osallistui seitsemän diakoniakoulutuksen saanutta ja yhdeksäntoista lastenohjaajaa sekä siviilipalvelushenkilö. Kahden tiimin yhteisessä työskentelyssä oli mukana pääosin samoja lastenohjaajia ja diakoniatyöntekijöitä, kuin ensimmäisessä työpajassakin. Tällä kertaa mukana oli kuusi henkilöä enemmän kuin ensimmäisellä kerralla. Alla kuvassa 2. on toisen työpajan aloitusdia, jossa havainnollistetaan vahvasti kehollista perhetilannetta työpajan teemaan viitaten.



Kuva 2. Toisen työpajan aloitusdia, jossa lapsi peilaa vanhemman asentoa ja tunnetta. (Kuva Pixabay)

Työntekijöiden toiveena oli ensimmäisen työpajan palautteessa kuulla Pikkuhelpistä muun muassa perheiden kokemuksia sekä saada tietoa vakauttavista työtavoista ja maadoittumisesta. Työpajaan oli käytettävissä kaksi tuntia. Ajan rajallisuuden vuoksi myös toisesta työpajasta rajautui käytännön Pikkuhelppi-työ pois. Työpajassa keskityttiin kokoamaan käytännön keinoja oman itsen vakauttamiseen ja toisaalta toisen henkilön kehollisuuden huomaamiseen omassa itsessä ja toiminnassa. Työpajassa pohdittiin sekä aikuisen että lapsen vakauttamisen mahdollisuuksia.

Alkuvirittäytymisenä toiseen työpajatyöskentelyyn oli minätilan skannaus -harjoitus (Liite 1). Harjoituksessa havainnoidaan oman kehon tilaa, hengitystä, lihasten rentoutta, ajatusten selkeyttä jne. Toiveena oli, että jokainen olisi pysähtynyt hetkeksi työpajaan tullessaan havainnoimaan omaa kehotilansa ja merkannut siitä havainnot paperille. Näitä henkilökohtaiseen havainnointiin tarkoitettuja kyselyjä ei kerätty osallistujilta. Aloitettaessa työskentelyä yhdessä, kerrattiin työpajan linkittyvän opinnäytetyön tekemiseen ja avoimiin kysymyksiin vastaamisen sekä ryhmätöiden liittyvän aineistonkeruuseen. Osallistujia pyydettiin merkitsemään avoimiin kysymyksiin vastatessaan paperiin ainoastaan toinen nimi.

Työpajan aiheeseen johdateltiin käsittelemällä Porgesin (2011) Polyvagaalista teoriaa, neuroseptiota ja vagushermon toimintaa. Alla olevassa kuvassa 3. on esimerkki neuroseptiota käsittelemisestä diasta. Työpajassa havainnollistettiin muutamia käytännön harjoituksia oman kehon havainnointia toisen eleitä peilattaessa. Oman ja toisen kehon vireystilan havainnointia

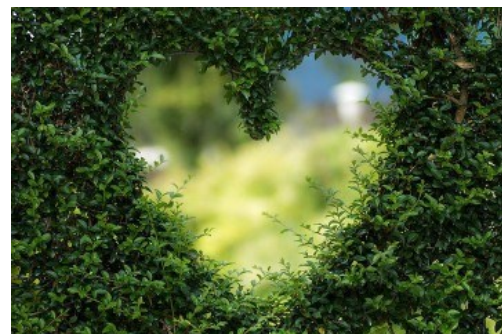
konkretisoitiin esimerkiksi kättelemällä paria ja tekemällä havaintoja tämän vireystilasta. (Rosenberg 2022, 58, 78.)

Työpajassa esiteltiin Rosenbergin kehittämä perusharjoitus vagushermon vakauttamiseksi. Työpajan osallistujat saivat harjoituksen kirjallisena ja harjoitusta havainnollistettiin käytännössä. (Rosenberg 2022, 259–269.) Fasilitoija jakoi tietoa aivohermojen toiminnan laajoista vaikutuksista ihmisen kehon ja mielen hyvinvointiin.

Työpajassa pohdittiin, miten työntekijä voi lisätä oman turvan tunteen aistimista, ja miten omassa työssä voi vakauttaa itseä ja asiakasta tilanteissa, jotka luonnostaan kiihdyttää ja saa kehon ylivireystilaan. Työpajassa todettiin, että traumatisoituneen ihmisen vagaalinen jarru eli neuroseptio ei toimi oikealla tavalla. Traumatisoitunut voi aistia vaaraa tilanteissa, joissa sitä ei ole, tai olla tunnistamatta selkeää vaaraa. (Leikola ym. 2016, 56.) Tämän kaltaisia tilanteita voi syntyä työssä sekä aikuisten, että lasten kanssa toimittaessa. Kuvassa 3 on esimerkki työpajan diasta, jossa esiteltiin neuroseptiota, jota voidaan kutsua myös vaara- tai turvatutkaksi.

Vaaratutka - Neuroseptio

- Keho skannaa, onko turvallista.
- Aistii vaaran ja turvan.
- Häiriintyneenä voi ilmoittaa väärän vaaran tai jättää ilmoittamatta todellista uhkaa.



Sietoikkuna: Ventraalivagusaktivaatio
Turva, rentous, sosiaalinen liittyminen, selviytymisen tunne, leikki, oppiminen.

Kuva 3. Toisen työpajan teoriaosuudessa käsiteltiin neuroseptiota eli vaaratutkan toimintaa. (Kuva Pixabay.)

Työpajassa käytettiin Brainstorming -menetelmää kokoamaan rauhoittamiseksi käytettävissä olevia keinoja. Alla olevat kuvat 4. ja 5. virittivät työpajatyöskentelijät käytyyn ideointiin keinoista, joita vaativissa kohtaamistilanteissa voi käyttää. Kuvien pohjalta etsittiin vastauksia, miten toista kiihtynyttä ja ylivireystilassa olevaa henkilöä voi rauhoittaa.



Kuvat 4 ja 5. Työpajan diat, jotka olivat virittämässä pohdintaa, miten vakautan itseni erilaisissa kohtaamistilanteissa. (Kuvat Pixabay, itkeva vauva ja mies.)

Työpajassa pohdittiin myös oman itsen vakauttamista ja keinoja turvan tunteen lisäämiseksi tilanteissa, jossa ympäristöstä välittyy vaaran tunne ja ylivireystila uhkaa käynnistää pakene- nesisreaktion, kuten alla olevassa kuvassa 6. havainnollistettiin.



Kuva 6. Työpajan dia, joka oli virittämässä pohdintaa, miten vakautan itseni erilaisissa tilanteissa. (Kuva Pixabay.)

Toisen työpajan yhtenä virikeaineistona oli Rautkallion (2021; 2022) seminaarien pohjalta koottuja vanhemmuuden ja parisuhteen tuen sekä perheterapeuttisen työn teemoja. Näitä Rautkallion työryhmän kehittämistä vakauttavista työmallista työpajan fasilitaattori oli poiminut esimerkkejä, joita käytettiin ryhmätöissä virikkeinä. Materiaalia työstettiin kuudessa

diakoniatyöntekijän vetämässä teemaryhmissä. Kukin diakoniatyöntekijän ja lastenohjaajien muodostama ryhmä pohti yhtä Rautkallion luentojen pohjalta poimittua ja muokattua vakauttamisen näkökulmia. Ryhmät pohtivat työkalujen käyttökelpoisuutta omaan työhön sopivaksi. Ryhmäpohdintojen teemat olivat vakauttavan perheterapian keskeisiä aihealueita:

1. Rauhallinen hengitys
2. Myötätuntoisesti tässä ja nyt
3. Puheen prosodia
4. Lohdutus ja kosketus
5. Lapsen leikkiin kutsu
6. Vanhemmuuden helliminen

Työpajan lopussa koottiin käytännön keinoja avoimella kyselyllä itsen ja työkaverin vakauttamiseksi. Kukin osallistuja vastasi kyselyyn, jossa tuli pohtia vastauksia seuraaviin avoimiin kysymyksiin, joiden oli tarkoitus konkretisoida käytännönläheisesti ylivireystilassa olemista ja keinoja tihentyneen tunteen laskemiseksi:

- Mitä vakauttavaa sinä voisit kokeilla seuraavalla kerralla, kun huomaat odottavasi pian alkavaa tilannetta hermostuneena?
- Mitä vakauttavaa voisit suositella työkaverille, kun huomaat että hän on menettämässä malttinsa?
- Mitä (työpajasta) jäi käteen?

6.3 Aineiston analysointi

Aineiston analyysi on merkityskokonaisuuksien etsimistä (Laine, 2015, 43). Teorialähtöinen analyysi edellyttää etukäteen perusteltua jäsenyrunkoa. Tällöin ennalta määritellyt käsitteet ja teemat ohjaavat aineiston käsittelyä. (Toikko & Rantanen 2009, 140.) Tämän kehittämishankkeen tarkoituksena on koota käytännön läheinen, integratiivisten vakauttavien perhe- ja pariterapeuttisten menetelmien työkalupakki seurakunnan perhetoiminnassa työtä tekevien ammattilaisten avuksi ja vakauttavan perheterapeuttisen työotteen lisäämiseksi työssä. Aineiston analyysin tehtävänä on siten tässä kehittämistyössä etsiä vastauksia ja perusteluja työkalupakin koostamiseen. (Hakala 2017, 172–173, 169–170.)

Laadullisen aineiston sisällönanalyysi on lähellä aineiston teemoittelua, jota voidaan pitää myös erillisenä sisällönanalyysin muotona. Sisällönanalyysi ja teemoittelu -termejä käytetään kuvaamaan menetelmää, jolla aineistosta paikannetaan tutkimusongelman kannalta olennaiset aiheet eli teemat. Teemoittelu ja koodaus voivat olla aineiston alkuvaiheen jäsentämistapa ennen syvempää aineiston analyysia. Teemoittelussa aineistosta nostetaan

esiin tutkimustehtävän kannalta keskeisiä asiakokonaisuuksia ja usein esiintyviä tyypillisiä piirteitä. Sisällönanalyysissa keskitytään siihen, mistä asioista, aiheista ja teemoista aineisto kertoo. Aineiston kielellistä muotoa ei yleensä oteta sisällönanalyysissä systemaattisen analysoinnin kohteeksi. (Kallinen & Kinnunen 2022.)

Laadullisen aineiston analyysi pyrkii aineiston ymmärtämiseen ja päätelmien tekoon (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara 2009, 224). Laadullisen aineiston analyysin tarkoituksena on luoda aineistosta mielekäs kokonaisuus, jonka avulla voidaan perustellusti tehdä tulkintoja ja johtopäätöksiä. (Puusa 2020, 338.) Analyysitavat voidaan jakaa aineistolähtöiseen, teoriasidonnaiseen ja teorialähtöiseen analyysiin. Aineistolähtöisessä analyysissä teoria pyritään muodostamaan aineiston perusteella. Teoriasidonnainen analyysi ei nouse suoraan teoriasta, mutta siinä on teoreettisia kytkentöjä. Teorialähtöinen analyysi lähtee teoriasta ja palaa aineiston analyysin jälkeen teoriaan. (Puusa 2020, 354–355; Eskola 2015, 188–189.) Tässä kehittämistyössä analyysi on teoriasidonnaista.

Aineiston analyysi aloitetaan käymällä aineistoja läpi ja kirjaamalla niistä nousevia havaintoja. Aineistoa pelkistetään alkuperäisiä ilmaisuja karsimalla ja koodaamalla luokkia, jotka voidaan teemoitella. Analyysin ajatuksena on nostaa esiin tutkimuksen tavoitteisiin liittyen kaikkein olennaisin. (Puusa 2020, 354–357, 361.) Analyysissä voidaan perustella tehtyjä johtopäätöksiä vastauksesta poimituilla sitaateilla (Puusa 2020, 362; Eskola 2015, 203). Näitä esitetään yleensä teemojen käsittelyn yhteydessä. Sitaattien tarkoituksena on havainnollistaa teemoittelua ja samalla tarjota lukijalle jälkiä siitä, mihin teemoittelu pohjaa. (Kallinen & Kinnunen 2022.)

Sisällönanalyysin tavoite on luoda aineiston pohjalta selkeä kuvaus tutkittavasta ilmiöstä ja etsiä aineistosta merkityksiä. Sisällönanalyysin haasteena on tiivistää aineisto sellaiseen muotoon, jossa ei kadoteta sen tarjoamaa informaatiota. Sisällönanalyysi ei pohjaa millekään erityiselle teoreettis-metodologiselle ajattelulle. Siinä mielessä kyseessä on väljä kehys, joka mahdollistaa aineiston käsittelyn monin eri tavoin. Oleellista on, että aineistoa analysoidaan järjestelmällisesti, systemaattisesti ja objektiivisesti. (Kallinen & Kinnunen 2022.)

6.3.1 Ensimmäisen työpajan aineiston analysointi

Ensimmäisen työpajan tavoitteena oli vahvistaa työyhteisön ymmärrystä siitä, mikä kaikki jo tehtävässä työssä on vanhemmuutta tukevaa ja perheterapeuttista. Työpajoissa syntyi ryhmätyön tuloksena ja henkilökohtaisina pohdintoina tuotoksia. Työpajan jälkeen aineisto tarkastettiin. Tuotokset puhtaaksikirjoitettiin. Materiaalista käytiin läpi taustatiedot, palautettujen vastausten lukumäärä ja mukana olleiden koulutustausta. Aineisto järjesteltiin ja

osallistujille lähetettiin kooste vastauksista (liite 2). Aineistoa järjesteltäessä tehtiin ryhmätöiden pohjalta luettelo, mitä kaikkea seurakunnassa jo tehdään perheiden hyvinvoinnin lisäämiseksi. Ryhmien tuottamien koontien yhteydessä esiin tulleet yhteisesti jaetut huomiot lisättiin analysoitavaan aineistoon. Pohdinnan tuloksena syntyi listoja toimintatavoista ja seurakunnan työmuodoista, joissa perheitä jo tuetaan monin eri tavoin ja menetelmin. Mukana oli työskentelytapoja, joita perheterapeutitkin käyttävät omassa työssään.

Ryhmätöissä koottiin toimintoja, joita tekevät varhaiskasvatuksen työalalla varhaiskasvatukset työalajohtaja ja koordinaattori sekä lastenohjaajat mahdollisesti yhteistyössä muiden seurakunnan työntekijäryhmien kanssa. Koottaessa moniammatillisissa ryhmissä seurakunnassa vanhemmuuden ja parisuhteiden tueksi tehtävää työtä ylipäättään, sekä erityisesti perheterapeuttisia työmenetelmiä ja vakauttavia keinoja havaittiin, että perheiden auttamiseksi on hyvin monipuolista toimintaa ja niitä toteuttaa laaja työntekijäjoukko. Pikkuhelin lisäksi tuotiin esille päiväkerho, perhekerho, iltapäivätoiminta, toukkatuvat ja taaperotyö. Vanhempia, lapsia ja perheitä kohdataan teemakirkoissa, tapahtumissa ja tempauksissa, kuten vauvanpäivänä, laskiaistempauksessa, talvitapahtumassa, leikkipäivässä ja uupuneiden äitien virkistyspäivissä. Perhetalolla järjestetään parisuhteen ja vanhemmuuden tukeen koulutuksia, ryhmiä ja tapahtumia, joissa varhaiskasvatus ja diakonia ovat yhteistyökumppaneina. Monet perhetoiminnot nivoutuvat varhaisnuorisotyöhön, kuten perheleirit ja vaikkapa isien ja lasten pizzaillat.

Aivan erityisesti vakauttavaa ja terapeutista työtettä varhaiskasvatuksessa vaaditaan lasten suru- ja eroryhmissä käsiteltäessä perheen emotionaalisesti vaikeita teemoja. Useissa perheissä on myös nuoria, joiden ongelmat näkyvät vaikkapa rippikoulutyössä. Rippikoulutyö ja siellä olevien nuorten haasteiden todettiin yhdistävän seurakunnan toiminnallisia tiimejä. Diakonia-, varhaiskasvatus-, musiikki-, nuoriso-, varhaisnuoriso- ja lähetystiimit toimivat rippikouluissa yhdessä teini-ikäisten perheiden tukemiseksi. Papit kuuluvat työtiimeihin. He kohtaavat omassa työssään perheitä myös esimerkiksi kaste- ja surukodeissa ja toimitusten yhteydessä vaikkapa häitä suunnittelevan parin kanssa työskennellessään. Laaja musiikkityö mainittiin perheiden tukena niin ikään. Se tavoittaa muskareitten ja kuorojen kautta viikoittain satoja lapsia ja nuoria. Muskareissa vanhempien ja lasten suhde vahvistuu leikkien, liikkuen ja laulaen ryhmässä. Kaiken tämän lisäksi seurakunnassa tehdään kriisi- ja parisuhdetyötä kohtaamalla kriisissä olevia pareja ja yksilöitä keskustelemalla ja diakoniassa myös auttamalla talous neuvontaa ja apua.

Aineistosta nousi esiin viisi luokkaa, joiden alle perheiden tukemiseksi tehtävä työ jaoteltiin. Nämä luokat nimettiin seuraavasti:

- Keskustelu ja kohtaaminen
- Vanhempien oman ajan mahdollistaminen
- Turvaverkostojen rakentaminen
- Perheyhteyden vahvistaminen
- Ohjaaminen

Vanhemmuuden tueksi nimetyt asiat teemoiteltiin edelleen kolmeen ryhmään (Taulukko 3). Ensimmäinen ryhmä kuvaa vanhemmuuden tueksi esitettyjä seurakunnan järjestämiä työ- ja toimintamuotoja sekä seurakunnan tekemään työhön välittömästi kuuluvia asioita. Toisessa ryhmässä on toimintaoja, jotka edellä olevat seurakunnan varhaiskasvatuksen ja diakonian työ- ja toimintamuotoja mahdollistavat niissä tapahtuvaa kohtaamisen ja vuorovaikutuksen myötä. Kolmanteen ryhmään kirjattiin konkreettiset, nimetyt asiat, joissa tehdyn työn katsottiin olevan perheille avuksi ja tueksi. Ryhmien kesken huomattiin olevan vaikutussuhteita. Perhetoiminnassa tapahtuva kohtaaminen ja vuorovaikutus sekä konkreettiset auttamistoimet mahdollistuvat erilaisten toimintamuotojen myötä. Tätä luokittelua havainnollistetaan alla taulukossa 3.

1. Seurakunnan varhaiskasvatuksen ja diakonian työ- ja toimintamuotoja vanhemmuuden tukemiseksi:

Kerhot
Kokoontumiset
Leirit
Ryhmät (mm. lasten ero- ja sururuhmä)
Perheiden yhteisen tekemisen järjestäminen
Työalojen ja yhteistyötahojen kanssa toimiminen
Vaunutteluapu
Keskustelut

2. Työssä tapahtuvaa kohtaamista ja vuorovaikutusta, jossa vanhemmuuden tuki mahdollistuu:

Yhteydenpito, puhelut, ovensuukeskustelut, viestit
Kokonaisvaltainen kohtaaminen
Vertaistuen mahdollistaminen
Positiivinen huomio
Ymmärrys, joustavuus
Kuuntelu
Ystävverkostojen ja ryhmäytymisen luominen
Vuorovaikutuksen tukeminen
Suhteiden tukeminen
Lapsen ja vanhemman turvallisen irtaantumisen mahdollistaminen

3. Konkreettiset, nimetyt asiat, joissa työn katsottiin olevan perheille avuksi ja tueksi:

Elämän ohjeita arkeen
Opetusta mm. kädentaidot, musiikki
Välipalat, ym. ruokailumahdollisuudet
Asioiden puheeksi ottaminen
Ohjaamista ja valmentamista arjen taitoihin
Kasvatuksellinen tukeminen
Paikkakunnalle muuttaneiden tutustuttaminen vertaisiin
Oman ajan antamista vanhemmille
Lapsen kehitysvaiheiden avaaminen/sanoittaminen vanhemmille
Opastamista ja ohjaamista
Kriisitilanteissa ohjaaminen tuen piiriin

Taulukko 3. Esimerkki luokitellusta aineistosta, josta nousee havainto kuinka järjestetyt toiminnot toimivat vanhemmuuden tuen ja avun mahdollistajina.

Ensimmäisen työpajan jälkeen yksilökyselyihin vastatut henkilökohtaiset pohdinnat kirjoitettiin puhtaaksi. Aineisto luokiteltiin ja teemoiteltiin. Vastaukset värikoodattiin ja koostettiin työpajassa mukana olleille palautteeksi. Vastaukset siitä, mitä perheterapeutista työskentelyyn osallistuneet ja kyselyyn vastanneet diakoniatyöntekijät (3) ja lastenohjaajat (17) sanoivat voivansa lisätä omaan työhönsä, muodostivat neljä teemaa. Varhaiskasvattajien ja

diakoniatyöntekijöiden vastaukset siitä, millaisia perheterapeuttisia ja vakauttavia keinoja he voisivat lisätä työhönsä teemoiteltiin seuraaviin ryhmiin:

1. Omaan maadoittumiseen ja vakauttamiseen liittyvä tiedostaminen.
2. Asiakkaan kehollisuus kohtaamisissa.
3. Kuuntelun ja keskustelun lisääminen.
4. Vanhemman tukeminen ja ohjaaminen.

Työpajan lopussa vastatessa kyselyssä tuli paljon vastauksia omaan maadoittumiseen ja vakauttamiseen liittyen. Aihe herätti mielenkiintoa. Aiheesta haluttiin lisää tietoa ja koettiin, että sitä voi hyödyntää työssä. Ventraalivagusaktivaatiolle tunnusomainen, myötätuntoisesti kallellaan oleva pää herätti kiinnostusta. Vastauksissa mainittiin esimerkiksi seuraavia havaintoja:

Oman kehon maadoittamisesta, vireystilan nostamisesta ja laskemisesta jäävät varmasti arkiseen käyttöön työssäni.

Omaan olemisen tilaan huomion kiinnittämistä enemmän.

Sain selityksen kallistuneelle päälle.

Kohdata kiireettömästi pää hiukan kallellaan

Asiakkaan kehollisuus kohtaamisissa herätti paljon ajatuksia siitä, mitä omaan työhön voisi lisätä. Asiakkaan kehollisuuden havainnointi ja siihen reagointi aktivoimalla tai stimuloimalla, olivat monille uusia asioita, joiden soveltamismahdollisuudet sekä aikuisten, että lasten kanssa työskenneltäessä innostivat työpajaan osallistujia pohtimaan, mitä vakauttavaa perheterapeuttista omaan työhön olisi mahdollista lisätä.

Flegmaattisen asiakkaan aktivoimisen ja ylivirittyneen asiakkaan rauhoittamisen tavat.

Jatkossa osaan myös neuvoa asiakkaita siihen, että halata voi myös itseään ja hengittämällä oikein auttaa monessa tilanteessa.

Hengitysjuuttu myös lapsiryhmään.

Asiakastilanteisiin maadoittamista ja vakauttamista, aktiivista kuuntelua ja harjoituksia

Ylipäättään kuuntelun ja kohtaamisen lisääminen huomattiin tärkeäksi ja huomattiin, että omassa työssä voi olla monta mahdollisuutta yhä lisätä tilanteita, joissa asiakkaiden kanssa tietoisesti pysähdytään dialogiin, aitoon vuorovaikutukseen, jossa ollaan ei-tietämisen tilassa:

Aittoa läsnäoloa ja kuuntelua voi aina lisätä.

Enemmän keskustelua eteisessä vanhempien kanssa avoimesti kuunnellen.

Olla vielä enemmän kuulevana korvana.

Vanhemman tukeminen ja ohjaaminen vakauttavien menetelmien käyttöön ja ylipäättään lasten kanssa vuorovaikutuksessa oloon nähtiin tärkeänä. Esiin nousi niin ikään ajatus siitä, millaiset mahdollisuudet työntekijöillä on olla vaikuttamassa siihen, etteivät vanhemmat itse olisi nostamassa vanhemmuuden rimaa tarpeettoman korkealle.

Voin ohjata vanhempia läsnäoloon lasten kanssa.

Suorittamista laskevia ajatuksia tms. vanhemmille.

Ensimmäisen työpajan aineistoa järjestettäessä alettiin hahmotella toisen työpajan sisältöä ja konkreettista aineistoa, jonka avulla työpajatyöskentelyssä mukana olevat voisivat saada itselleen työvälineitä. Erityisesti huomiota kiinnitettiin, millaisista asioista mukana olleet olivat kiinnostuneita ja mitä he kokivat oppineensa. Lisää haluttiin kuulla seuraavista teemoista:

1. Pikkuhelistä:

Perheitten ja työntekijöitten kokemuksista Pikkuhelistä, yhteistyöstä neuvolan kanssa ja sen kehittämisestä, perheterapiasta ylipäättään Ylöjärvellä sekä konkreettisista tilanteista esim. kotikäynneistä lapsiperheissä ja isien ohjaamisesta lasten kanssa yhteiseen tekemiseen.

2. Vakauttamisesta ja maadoittumisesta:

Harjoituksista terapiatilanteissa ja konkreettisia harjoitteita haluttiin kuulla lisää. Hengityksen tärkeydestä ja maadoittumisesta ja vakauttamisesta ylipäättään oli lisäksi neljällä toiveita.

Työpaja innosti ja motivoi. Tästä kertoi työskentelystä annettu palaute. Alla ja taulukossa 4 on esimerkki, jossa ensimmäisen työpajan aineistoa on ensin tarkastettu ja alettu luokittelemaan värikoodaamalla ja taulukoimalla teemoihin. Tunnisteena oli vastaajien toinen nimi tai keksitty toinen nimi.

Flegmaattisen asiakkaan aktivoimisen ja ylivirittyneen asiakkaan rauhoittamisen tavat.

Omaan olemisen tilaan huomion kiinnittämistä enemmän.

Peilisoluasia, jossa jo ekalla aamun tervehdyksellä on merkitystä myös toisen tunteeseen ja päivään.

Todella monipuoliset menetelmät, joita meillä on jo käytössä


Perheterapiasta > Mitä se täällä on?

Asiakastilanteisiin maadoittamista ja vakauttamista, aktiivista kuuntelua ja harjoituksia

Rohkeasti käyttämään maadoittamista ja miettimään omaa kehollisuutta, oman kehon viestejä

Harjoitukset!

- Konkreettisista tilanteista esim. kotikäyntilaseja lapsiperheissä
- Harjoituksista terapatilanteissa

Tunniste	Ammatti & työvuodet	Mitä perheterapeuttista voisit lisätä työhösi?	Mitä työskentelystä jäi käteen?	Mistä haluaisin kuulla lisää?
	lastenohjaaja	<i>Vielä rohkeammin ja aktiivisemmin kysyä kuulumisia perheiltä ja aina kauden alussa tämä onkin erityisen tärkeää. Näin pääsee tutustumaan perheisiin ja vanhempiin ja aiheista on aina hyvä jatkaa kauden kuluessa kun "jää on murettu" kauden alussa. Tulee mieleen olisiko kysymys "Miten olette jaksellut...?" parempi kuin "Mitäs teille kuuluu..?"</i>	<i>Hyvä koulutus, kiinnostavia näkökulmia. Oman työn merkityksellisyys taas kerran korostui omassa päässä. "Hengityksiä" supermielenkiintoisia! + Kaikki kommunikointi ja aivopuoliskohommat!</i> 	
	lastenohjaaja	<i>Kuunteleminen</i>	<i>Hengittäminen oikealla tavalla, maadoittaminen</i>	Vakauttamisesta ja maadoittumisesta

Taulukko 4. Esimerkki ensimmäisen työpajan tarkastetusta, puhtaaksikirjoitetusta ja värikoodatusta aineistosta.

6.3.2 Toisen työpajan aineiston analysointi

Toisen työpajan aineiston oli määrä vastata kysymykseen, mitä vakauttavat työmallit käytännössä ovat tai voisivat olla. Työpajassa toteutettu brainstorming toi esiin monia teemoja, jotka edelleen täsmentyivät työpajan lopussa avoimiin kysymyksiin annettujen vastausten myötä. Brainstorming-työskentelyssä lapsen tai aikuisen rauhoittamiseksi nimettiin esimerkiksi seuraavia keinoja:

- Tuttu lelu, rutiinit.
- Vettä, syötävää, nielais.
- Rauhoittavaa kosketusta.
- Oma kantokoppa tai turvallinen ympäristö.
- Tunnen itseni, tiedostan oman kehoni
- Maadoittunut asento
- Rauhalliset uloshengitykset
- Tauko uloshengityksen jälkeen
- Matala ääni, rauhallinen puhe
- Turvaesine, jota katsomalla/koskemalla muistan rauhoittua

Välittömässä vaaratutkan hälytystilassa oman itsen rauhoittamiseksi nimettiin brainstorming-työskentelyssä seuraavia keinoja:

- Vakauttaminen
- Hengitys
- Oman kehon aistiminen
- Rauhallinen kosketus
- Maadoittuneena pysyminen = itsensä kanssa kosketuksissa olo
- Katsekontaktissa pysyminen, kuuntelu
- Turvaesine, liike, vaate > Kun katson/kosken/teen, muistan, kuka olen ja mitä teen.

Lisäksi työpajassa nimettiin monia yleisiä keinoja itsen rauhoittamiseksi, kuten kalastus, tuleen tuijottelu, avanto, laulu, metsä, rukous, ihmiset, jotka auttavat pysymään sietoikkunassa sekä juuri opittu perusharjoitus vagushermon vakauttamiseksi. (Rosenberg 2022, 259–269.)

Ryhmätyöosuudessa kuusi lastenohjaajien ja diakoniakoulutettujen ryhmää arvioivat kukin eri vakauttavan perheterapian teemaa ja työmallia. Näiden pohjalta ryhmien tuli arvioida, kehittää ja suunnitella mahdollisia omassa työssä huomioitavia näkökohtia teemoihin liittyen.

Teemat oli alustettu tiiviisti Rautkallion luentojen pohjalta. Ryhmät tekivät seuraavia havain-
toja ja löysivät soveltamismahdollisuuksia käytännön vakauttavaan työhön:

1. Rauhallinen hengitys:

- Tietoinen oman itsensä rauhoittaminen ryhmätilanteissa ja kohtaamisissa.
- Veden juonti.

- Höyhenen, veden, pingispallon puhaltelu, kynttilän puhaltaminen, niin ettei sammu.
 - Saturentoutus ja silittely.
2. Myötätuntoisesti tässä ja nyt:
- Todellisen läsnäolon mahdollistaminen.
 - Ovikohtaamisiin ja lasten koulusta tulon hetkiin pysähtyminen.
3. Puheen prosodia
- Katsekontakti kuulijan kanssa.
 - Oman olemuksen tiedostaminen.
 - Sanomisen tavan tiedostaminen.
 - Lyhyitä ja selkeitä ohjeita.
 - Rauhoittavia tai innottavia sanoja tilanteen mukaan.
4. Lohdutus ja kosketus
- Läsnäolo, hetkeen keskittyminen.
 - Aikaa.
 - Kehon kielen lukeminen.
 - Vieras ja tuttuus vaikuttavat.
 - Samalle tasolle laskeutuminen.
 - Ei sanat, vaan kosketus auttaa ja toimii.
 - Uhkaavassa tilanteessa käden mitan päässä.
5. Lapsen leikkiin kutsu
- Vanhemman ohjaaminen yhteiseen leikkiin, sopivien tilanteiden järjestäminen.
 - Vertaistuki.
 - Esimerkin näyttäminen.
 - Läsnä oleminen.
 - Tarvittavan avun piiriin ohjaaminen.
6. Vanhemmuuden helliminen
- Matalan kynnyksen kohtaaminen
 - Luottamus.
 - Kuunteleminen.
 - Lupa olla väsynyt vanhempi. Vanhemman olisi uskallettava näyttää väsy pelkäämättä seurauksia.
 - Positiivinen palaute, ilo.

- Eri työalat, esim. diakoniatyö voi ohjata lapsiperheitä seurakunnan toimintaan.

Toisen työpajan lopussa osallistujat vastasivat avoimiin kysymyksiin, miten voisivat vakauttaa itseään odottaessaan hermostuneena pian alkavaa tilannetta ja toiseen kysymykseen, mitä vakauttavaa tämä voisi suositella työkaverille huomattaessaan tämän olevan menettämässä malttinsa. Kyselyn vastaukset luokiteltiin ja teemoiteltiin. Itsen ja toisen vakauttamista koskeviin avoimiin kysymyksiin annetut vastaukset luokiteltiin aluksi kymmenen luokkaan. Näillä luokilla pyrittiin yhdistämään nimetyistä toiminnoista käytössä olevia menetelmiä. Luokkia nimettäessä haasteena oli löytää yleistettävyyttä. Esimerkiksi ristinmerkin tekeminen ja rukous ovat molempien turvaamista Jumalaan, mutta toinen on sisäistä puhetta ja toinen konkreettista tekemistä. Itseä tai toista vakauttaessaan nimettiin samoja keinoja, jotka luokiteltiin aluksi seuraaviin kymmeneen luokkaan:

- Tekeminen
- Pysähtyminen omaan tilaan
- Hengitykseen keskittyminen
- Maadoittuminen
- Turvaaminen Jumalaan
- Sisäinen puhe
- Kosketus
- Ennakointi
- Ulkoistaminen
- Peilaamalla rauhoittaminen

Edelleen vastaukset teemoiteltiin neljään ryhmään, jolloin aineistoista oli havaittavissa, että itsen ja toisen vakauttamiseksi käytetyt keinot painottuvat eritavoin. **Toiminnallisiksi** nimettiin keinot, jotka olivat konkreettista tekemistä itsen tai toisen vakauttamiseksi. Tällaisia olivat koskettaminen, veden juonti ja muut käytännölliset toiminnot mielen tynnyttämiseksi. Hengitysharjoitukset oli mainittu erikseen usein erityisesti itseä vakautettaessa, joten ne päädyttiin nimeämään omaksi teemakseen, joka nimettiin **keholliseksi** keinoiksi. Keholliset keinot eriteltiin omaksi ryhmäkseen, vaikka ne saattoivat sisältää sekä toiminnallisia asioita, kuten tietoinen hellittäen ulos huokaisu tai mielen sisäisiä asioita, kuten ajatuksissa irti päästämisestä ulos hengittäessä. **Mielen sisäisiin** keinoihin lukeutui kaikenlainen mielessä tapahtuva, kuten laskeminen, rukoukset tai ajatusten suuntaaminen toisaalle. Erityisesti toista ajateltiin neuvota **tilaan liittyvillä** keinoilla. Turvaesineen nimeäminen, tilasta poistuminen tai ulkona käynti olivat esimerkiksi tällaisia ympäristön, tilan tai settingin mahdollistamia keinoja. Vastauksissa neuvottiin usein toista ottamaan omaa tilaa.

- Toiminnallinen
- Kehollinen
- Tilaan liittyvä
- Mielen sisäinen

Aineistoa luokiteltaessa ja teemoiteltaessa havaittiin, että itseä vakauttavia keinoja oli mahdollisesti helpompi nimetä kuin työtoverin vakauttamiseen tähtääviä keinoja. Itseä vakauttaessa korostuivat hengitykseen liittyvät keinot ja yleensäkin keholliseksi kehollisiksi teemoitellut keinot. Toiminnallisia keinoja tunnistettiin laajasti, mutta myös mielensisäiset keinot olivat yleisiä. Pyrittäessä auttamaan työkaveria vakauttamaan omaa toimintaansa, käytössä olivat useimmiten toiminnalliset, konkreettiseen tekemiseen liittyvät keinot. Työkaverin rauhoittamiseen nimettiin konkreettisia kehollisia keinoja ja tilaan liittyvät keinoja useammin kuin omaan maadoittumiseen ja vakauttamiseen tähdättäessä. Alla olevassa taulukossa 5. on esimerkki värikoodatusta luokittelusta ja teemoittelusta.

Mitä keinoja oman itsen vakauttamiseen?	Luokittelu	Teemat
Juomatauko	Tekeminen	Toiminnallinen
Kauas katsominen	Pysähtyminen omaan tilaan	Kehollinen
Mukavat vaatteet	Ennakointi	Toiminnallinen
Rukous	Turvaaminen Jumalaan	Mielen sisäinen
Hyvä valmistautuminen	Ennakointi	
Mielessä laskeminen	Sisäinen puhe	
Hengitys	Hengitykseen keskittyminen	
Turvaesine	Ulkoistaminen	
Hengitysharjoitteet	Hengitykseen keskittyminen	

Taulukko 5. Esimerkki työpajan aineiston luokittelusta ja teemoittelusta.

7 Tulokset

7.1 Ensimmäisen työpajan tulokset

Ensimmäisen työpajan tavoitteena oli vahvistaa työyhteisön ymmärrystä siitä, mikä kaikki jo tehtävässä työssä on vanhemmuutta tukevaa ja perheterapeuttista. Työkalupakin työstämisen kannalta merkittävää oli havaita, että perheterapeuttista, vanhemmuuden ja parisuhteen tukeen liittyvää työtä tehdään seurakunnassa hyvin laajasti ja monenlaisissa tilanteissa. Koottu aineisto kertoi laajasta osaamisesta ja uuden oppimishalusta. Seurakunnassa perheiden parissa työtä tekevät työntekijät monista eri ammattiryhmistä lastenohjaajien ja diakoniatyöntekijöiden lisäksi. Kokonaisvaltaisesta perheiden kohtaamistyöstä ei voi erottaa elementtejä, johon perheterapeuttiset elementit eivät voisi kuulua. Sen sijaan entistä merkittävämmäksi nousi sen pohtiminen, miten nämä kohtaamiset ja tehtävä työ voisi toteutua laadukkaana vakauttavana kohtaamistyönä, jossa työntekijöillä on yhteinen ymmärrys esimerkiksi kehollisuuden merkityksestä. Analysoitaessa vastauksia, mitä kaikkea työssä tehdään, voitiin havaita, että monet toiminnot ovat mahdollistamassa kohtaamistyötä, ollen keinoja ja mahdollistajia perheiden tukemiseen, vaikka ne eivät sitä suoranaisesti olisikaan. Erilaisten ryhmien ja tapahtumien puitteissa syntyy esimerkiksi Eliisan tiimin esiin nostamat asiat:

Yhteinen tekeminen, yhdessä tekeminen.

Keskustelu ja kohtaaminen.

Vaikeidenkin asioiden esiin ottaminen.

Runsas toiminta näyttäytyikin kehittämistyön näkökulmasta lähinnä kohtaamisten mahdollistajana. Eri työmuodot ja toiminnot mahdollistavat dialogin, jossa vanhemmuuden tuki toteutuu syntyneissä vuorovaikutussuhteissa:

[Voisin] vielä rohkeammin ja aktiivisemmin kysyä kuulumisia perheiltä ja aina kauden alussa tämä onkin erityisen tärkeää. Näin pääsee tutustumaan perheisiin ja vanhempiin ja aiheista on aina hyvä jatkaa kauden kuluessa kun ”jää on murrettu” kauden alussa. (lastenohjaaja)

Ryhmäpohdinnoissa ja kyselyssä tuli esiin, että seurakunnan työntekijät toimivat laaja-alaisesti ja menetelmällisesti monipuolisesti:

Todella monipuoliset menetelmät, joita meillä on jo käytössä. (diakoniatyöntekijä)

Työpaja vahvisti kokemusta, että seurakunta on matalankynnyksen avun paikka, jossa avun piiriin pääsee nopeasti. Avun tarvitsijoita on paljon, mutta huomattiin myös, että pelkkä läsnä oleva kohtaaminenkin voi olla avuksi:

Tukea tarvitsevia vanhempia on paljon ja jo omalla läsnäolollaan /kuuntelulla voi olla avuksi. Apuun pääsee pian. (lastenohjaaja)

Työntekijöiden monenlainen yhteydenpito, ovensuukeskustelut, puhelut, viestit ja kohtaukseen pysähtyminen huomattiin merkittäviksi vanhemmuuden tuen muodoiksi. Useissa kyselyn vastauksissa myös todettiin, että sitä olisi helppo tehdä työssä enemmänkin. Työntekijöillä olisi myös mahdollisuus tukea vanhemmuutta välittämällä tietoa.

Aitoa läsnäoloa ja kuuntelua voi aina lisätä. (lastenohjaaja)

Vielä enemmän tietoista kuuntelemista ja keskustelua. WA-jakelulistojen kautta voisi mennä esim. suorittamista laskevia ajatuksia tms. vanhemmille. (lastenohjaaja)

Toisaalta arjen hektisyyden keskellä dialogiin pysähtyminen voi olla haaste ja siksi jäädä, ellei keskusteluille tietoisesti varata aikaa. Toisinaan voi olla, että vanhemmat eivät osaa kaivata perheen tai lapsen arkeen liittyviä keskusteluja seurakunnan lastenohjaajien kanssa.

Haluaisin lisätä vanhemman/huoltajan kanssa käytävää keskustelua, kuuntelua, jakamista. Haasteena iltapäivätoiminnan kiireiset kohtaamiset huoltajan ja ohjaajan kesken. (Huoltajilla siis kiire pois tilanteesta raskaan työpäivän jälkeen.) (lastenohjaaja)

Erilaiset ryhmät ja kerhot ovat mahdollistamassa vertaistukea vanhemmuuden ja parisuhteen haasteissa. Näissä mahdollistuu jakaminen kasvatukseen ja kehitykseen liittyvissä huolissa. Pikkuhelppi ja kerhot mahdollistavat myös vanhemmalle toviksi omaa aikaa. Samalla mahdollistuu se, että lapsi voi lyhyeksi ajaksi irtaantua tutun hoitajan kanssa turvallisesti vanhemmistaan ja vanhemmat pienokaisestaan. Ryhmissä asioita pohdittiin muun muassa seuraavasti:

Tarjotaan aika ja paikka vertaistuelle.

Annamme vanhemmalle omaa aikaa/hengähdystaukoja.

Vanhemmat voivat luottaa toimintaamme ja tietävät, että lapset ovat meillä turvassa.

Varhaiskasvatuksen ja diakonian toiminnot voivat olla tukemassa perheen vuorovaikutussuhteita. Seurakunnan toiminnoissa ja ryhmissä on tilaa antaa positiivista huomiota ja kannustaa vanhempia heidän vanhemmuudessaan. Välillä normaaleihin kehitysvaiheisiin

kuuluvien asioiden sanoittaminenkin auttaa perheitä selviytymään paremmin omista haasteissaan eteenpäin.

Positiivinen huomiointo tärkeää. Kehutaan ja kannustetaan.

Lapsen kehitysvaiheiden ”avaaminen”, sanoittaminen.

Keskustelussa todettiin, että muuttovoittokuntana Ylöjärven seurakunnan perhekerhotoinnilla on aivan erityinen merkitys paikkakunnalle muuttaneiden kotouttamisessa ja vertaisiin tutustuttamisessa. Muutenkin vanhempien ystävä- ja tukiverkostojen luominen toiminnoissa koettiin merkittäväksi tueksi perheille.

”Kotiuttaminen”, ystävöverkostojen ja ryhmäytymisen, sosiaalisten verkostojen luominen uudella paikkakunnalla.

Vastauksista välittyi laajasti ajatus, että kaikissa toiminnoissa tulisi olla tilaa kuunnella ja kohdata. Seurakunnan työssä on paljon elementtejä, jotka konkreettisesti ovat auttamassa perheitä. Apua annetaan kasvatuksellisesta tuesta ja opastamisesta ruoka-apuun. Kerhoissa opetetaan vanhempien tukena lapsille arkitaitoja ja elämisen taitoja, kädentaitoja ja musiikkia. Vaikeita aiheita otetaan puheeksi ja tarvittaessa ohjataan muun ammatillisen avun piiriin.

Vanhemmuuden tukemista on myös se, että lapsille annetaan ”elämänohjeita”, liittyen tavallisiin arjen asioihin.

Toimintamme sisältö (Kädentaidot, musisointi yms. tukee perheitä.

Valmis ruoka, aamupala, iltapala tms. tietyissä kerhoissa.

Yhteinen ateriointi/tarjoilu luo yhteisöllisyyttä.

Työntekijöiden vastauksista ja työpajassa käydystä keskustelusta välittyi ylpeys siitä, miten paljon ja monipuolista työtä jo tehdään. Toisaalta pohdittaessa, mitä vakauttavaa ja mitä perheterapeuttista työhön voitaisiin vielä lisätä, huomattiin, että vaikka toimintoja on hyvin laajasti ja kattavasti, itse työn sisällössä ja tehtävissä kohtaamisissa voikin olla mahdollista toimia jopa laadukkaammin eli terapeuttisemmin, vakauttavammin ja integratiivisemmin. Suorittamisen sijaan on mahdollista huomata ihminen, pysähtyä, kysyä, lisätä kuulemista, keskustelua ja dialogia. Näistä haluttiin myös oppia ja kuulla lisää seuraavassa työpajassa.

Flegmaattisen asiakkaan aktivoimisen ja ylivirittyneen asiakkaan rauhoittamisen tavat. Omaan olemisen tilaan huomion kiinnittämistä enemmän.

Peilisoluasia, jossa jo ekalla aamun tervehdyksellä on merkitystä myös toisen tunteeseen ja päivään. (diakoniatyöntekijä)

7.2 Toisen työpajan tulokset

Vakauttavan työtteen perusajatuksia

Toisessa työpajassa paneuduttiin vakauttamisen keinoihin ja vakauttavan perheterapian keskeisiin teemoihin. Vakauttava työ on kehollista. Vakauttavassa työssä huomioidaan ti-
lallisuus ja tiedostetaan omat ajatukset. Ryhmätyöskentely herätti varhaiskasvatuksen ja diakonian työntekijöitä pohtimaan seurakuntatyön kontekstissa traumaterapian maailmasta tuttujen perheterapeuttisten menetelmien käyttöä. Terapeuttisten elementtien soveltaminen ei suinkaan tarkoita terapiatyön tekemistä. Siinä missä terapeutti pysähtyy vuorovaikutukseen ja kohtaamiseen yhden ihmisen tai perheen asioiden kanssa tunniksi tai jopa puoleksitoista tunniksi, varhaiskasvatuksen ja diakonian kohtaamiset ovat monesti lyhyitä hetkiä. Lyhyinäkin hetkinä läsnäolo ja kohtaaminen voivat mahdollistua, kun työntekijä tiedostaa kohtaamisen hetken:

Todellisen läsnäolon mahdollistaminen.

Ovikohtaamisiin ja lasten koulusta tulon hetkiin pysähtyminen.

Leikillisyyden ja toiminnallisuuden kautta varhaiskasvatuksessa voidaan olla luontevasti toimimassa vakauttaen ja tasapainottamassa kehollisilla ja toiminnallisilla menetelmillä jo-
kaista työskentelyhetkeä. Keinoja on lukuisia.

Höyhänen, veden, pingispallon puhaltelu, kynttilän puhaltaminen, niin ettei sammuu.

Ensimmäisessä työpajassa harjoiteltiin, miten viesti muuttuu pelkästään ulos tai sisään hengittäessä erilaiseksi. Tuolloin todettiin, että kiinnittämällä huomiota puheen prosodiaan, voidaan vaikuttaa oman kehon ja peilisolujärjestelmän kautta toisen vireystilaa nostaen tai las-
kien asiakkaan tai ryhmän kanssa toimittaessa. Ajatus pelkkään puheen prosodiaan luottamisesta, tuntui kuitenkin vastausten perusteella työpajaan osallistujista vieraalta. Sanomisen sisältö korostui vastauksissa, vaikka vakauttamisesta työpajoissa puhuttaessa, ajatuksena oli ollut luottaa oman kehon välittämiin viesteihin.

Sanomisen tavan tiedostaminen.

Lyhyitä ja selkeitä ohjeita.

Rauhoittavia tai innottavia sanoja tilanteen mukaan.

Lohdutus ja kosketus stressaavassa tilanteessa herätti erilaisista työtaustoista tultaessa erilaisia ajatuksia. Lasta lohduttaessa kosketus on toimiva ja auttava asia. Kiihtyneen aikuisen koskettaminen saattaisi olla hyvin provosoivaa. Molemmissa on tärkeää osata lukea tilannetta ja tämä tunnistettiin hyvin. Traumatisoitunut ihminen voi tulkita koskettamisen

hyvin eritavoin kuin koskettaja on tarkoittanut omasta vaaratutkastaan eli neuroseptios-tansa johtuen.

Ei sanat, vaan kosketus auttaa ja toimii.

Uhkaavassa tilanteessa käden mitan päässä.

Kehon kielen lukeminen.

Lastenohjaajien ja diakoniatyöntekijöiden vastauksissa huomio oli tavallisten perheiden ohjaamisessa ja kohtaamisessa. Mahdolliset vanhemman stressi- ja traumareaktiot tai niiden aiheuttama mentalisointikyvyttömyys lasten tarpeisiin tai kiintymyssuhdepulmiin ei näyttäytynyt. Useassa vastauksessa nähtiin ratkaisuna tarvittavan avun piiriin ohjaaminen. Tämä onkin tarpeellista perheen ongelmien ollessa vakavia. Toisaalta työpajojen ja kehittämistyön tarkoituksena oli vahvistaa työntekijyysosaamista siten, että haastavissakin tilanteissa työntekijän ei tarvitsisi pelätä mahdollisesti epätasapainoisessa yli- tai alivireystilassa olevan ihmisen kohtaamista. Myös integratiivisen, yhteisen työntekijyysosaamisen vahvistamisen näkökulmasta vastauksissa olisi voinut tulla esiin yhteistyön tekeminen asiakkaan auttamiseksi työyhteisön osaajien kanssa.

Vanhemman ohjaaminen yhteiseen leikkiin, sopivien tilanteiden järjestäminen.

Tarvittavan avun piiriin ohjaaminen.

Vakauttavan perheterapian teemoja pohtiessaan diakoniatyöntekijät ja varhaiskasvattajat löysivät kosketuspintaa ja yhtymäkohtia omaan työhönsä joka kohdasta. Hämmästyttä heittä vakauttavasta perheterapiasta ja erityisesti traumatisoituneiden kohtaamisesta näkökulma, että tunnelmointi musiikin ja kynttilöiden kanssa voisi olla traumatisoivaa. (Rautkallio 2021 c.) Traumaorientaatio ei ehkä olekaan seurakuntatyössä kovin hyvin tunnistettua.

Itsensä ja työtoverin vakauttaminen

Vakauttamista pohdittiin itsensä ja työkaverin vakauttamisen näkökulmasta konkreettisten esimerkkitalanteen kautta. Mitä vakauttavaa työntekijä voisi kokeilla odottaessaan pian alkavaa tilannetta hermostuneena ja mitä vakauttavaa voisi suositella työkaverille, kun huomaa, että tämä on menettämässä malttinsa. Vastauksia kumpaankin kysymykseen tuli 25. Itsen vakauttamiseksi nimettiin 58 asiaa, työkaverin vakauttamiseksi nimettiin 48 asiaa. Huomattavaa tuloksissa on, että itsensä vakauttamisen keinoina keholliset ja mielen sisäiset keinot nimettiin yli puolessa vastauksista, kun taas toista neuvottiin useammin käyttämään toiminnallisia ja tilaan liittyviä keinoja itsensä rauhoittamiseksi. Toisia oli helpompi ohjata tekemisen, toiminnan tai ulkoistamisen kautta. Toista ohjattaessa saatettiin nimetä keinoja, jotka saattavat kiihdyttää entisestään. Kehotus: ”Vedä syvään henkeä!” tai toisen koskettaminen saattavat stimuloida ylivireystilaa ja tunnereaktiota. Yllättävä ”yläfemman”

heittäminen on niin ikään hyvää tarkoittava ajatusten tilanteesta poisohjaaminen. Omaa rauhoittumista ajateltaessa mielen sisäiset tyyneyttä, rauhaa ja hiljentymistä lisäävät keinot olivat helpommin nimettävissä.

Keskityn hengittämään, unohdan muut ja ympäristön.

Keskityn vain hetkeen ja itseen.

Toisia ohjatessa on helppo ajatella yhdessä tekemistä. Itsensä rauhoittamiseksi, kukaan ei nimennyt omaksi keinokseen toisen kanssa yhdessä tehtäviä asioita. Toisen tunteeseen kuitenkin helposti liitytään ja tunteesta tulee jaettu kokemus, jota myös tynnytetään yhdessä. Tunteen peilaaminen ja koskettaminen tuli niin ikään esiin useassa vastauksessa.

Otetaanpa vaikka mukilliset teetä!

Mietitäänkö yhdessä?

Pidetäänkö tauko yhdessä?

8 Johtopäätökset ja integratiivisten vakauttavien menetelmien työkalupakki

8.1 Johtopäätökset

Pikkuhulpissa työ on sekä integratiivista perhe- ja pariterapiaa soveltavaa, että integroivaa työotteeltaan. Diakoninen asiakastyö esimerkiksi päihdeperheiden parissa tai vauvaperheiden kohtaaminen ensimmäisen lapsen saaneiden ”toukkatuvassa” voivat molemmat lähteä yhteisestä organisaatiokulttuurista, vakauttavasta työotteesta ja joustavasta perheen parhaaksi tehtävästä dialogisesta työotteesta. Diakoniatyö voi antaa vakauttaen tehtynä terapeuttisen kokemuksen hyväksytyksi tulemisesta, ja varhaiskasvattajat voivat tukea perheitä kiintymyssuhteiden vahvistamisessa aivan samoilla työkaluilla. Perheterapeuttisista toimintamalleista esimerkiksi lastensuojelutyön kontekstissa on hyväksi havaittuja kokemuksia. (Pälve 2021, 46.) Myös rippikoulutyössä toimitaan luontevasti tehden moniammatillista työtä dialogisesti.

Moniammatillinen monialaisuus Ylöjärven Pikkuhulpissa tavoittelee askelta kohti integratiivista toimintamallia, jossa vakauttavat perhe- ja pariterapian työmallit voisivat soveltaen lisätä systeemin yhteistä työkulttuuria tuomalla avointa dialogisuutta ja sosiaalisten tilanteiden hallintaa sekä kykyä vakauttaa itseä asiakastilanteissa. Toimiessaan työkulttuuri mahdollistaa asiakkaan kokonaisvaltaisemman kohtaamisen. Ylöjärven Pikkuhelppi integroi usean työalan toimintatapoja. Lastenohjaajat ovat joutuneet pohtimaan uutta työmuotoa aloitettaessa esimerkiksi omaa ammattiosaamistaan ja pärjäämistään kotiin vietävässä työssä. Kotikäyntityö on diakoniatyön perinteelle ominaista, kun taas lasten kanssa toimiminen on ollut diakoniatyöntekijöille vieraampaa. Jotta perheiden kokonaisvaltainen kohtaaminen mahdollistuu, työyhteisön tulee hyödyntää saumattomasti työaloilla olevaa osaamista. Integratiivinen työote ja dialogisuus edellyttää sitä myös työyhteisön sisällä, ei pelkästään asiakkaiden kohtaamisessa.

Strategiatasoa ja eriytyneitä ammatti-identiteettejä integroitaessa on lähdeittävä perusteista. Mitä yhteistä työssämme on? Mitä jo teemme perheterapeuttisesti ja vakauttavasti? Kun teemme työtä yhdessä, miten toimimme? Miten välitämme parhaiten kohtaamillemme ihmisille kokemuksen kokonaisvaltaisesta tuesta? Kristillinen sielunhoito ja psykoterapia on etsinyt jo vuosikymmenten ajan yhteyttä ja eroavaisuuksia (Kettunen 1998, 52). Työtavoiltaan monet varhaiskasvattajien pitämät hoidolliset ryhmät, kuten lasten suru- ja eroryhmät tai äitien voimavararyhmät eivät eroa käytännössä suuresti diakoniatyön hoidollisista ryhmistä tai vaikkapa kognitiivisen psykoterapian ryhmämuotoisista sovelluksista. (Lestinen ym. 2008, 420–433.) Myötätuntuupumuksen ja sijaistraumatisoitumisen haasteet ovat joiltain

osin samoja varhaiskasvatuksessa, diakoniassa kuin kaikessa terapia- ja auttamistyössä. (Rothschild & Rand 2010, 179–188.)

Diakoniassa ja varhaiskasvatustyössä työtä tehdään omalla keholla ja persoonalla. Seurakuntatyössä, Raamattuun nojaavan ihmiskuvan mukaisesti, ruumiin ja sielun läheinen yhteys on ollut luonnollinen asia työn historian alusta alkaen. Diakonian tavoitteena on aina ollut palvella mahdollisimman kokonaisvaltaisesti (Hakala 2002, 234.) Kehollisuuden kokonaisvaltaisuudessa ei sinänsä ole kyse uusista löydöistä. Suomalainen seurakuntadiakonia on alusta asti määritelty työksi tässä hetkessä paremman huomisen hyväksi. Tässä ja nyt hetkessä työskentely on koko historiansa ajan pitänyt sisällään nälkäisten ruokkimisen, janoisten juottamisen, alastomien vaatettamisen, sairaitten hoitamisen, kodittomien ja yksinäisten hoivaamisen, vangeista, vanhuksista, leskistä, orvoista ja muukalaisista huolehtimisen (Sormunen 1952, 28–30). Kehollisuus, mielen sisäinen rukous ja ympäristön huomiointi tässä ja nyt eivät siten ole suinkaan uusia asioita.

Neurologisen tutkimuksen kannalta muutos on kuitenkin ollut nopeaa. Aivotutkimusmenetelmien kehittyessä mielen ja aivojen yhteyttä on opittu tuntemaan koko ajan paremmin. (Tuominen & Juva 2021, 35, 43.) Olemme oppineet aivan viime vuosina ymmärtämään paremmin sitä, miten tunteet ovat kehollisia. Kehollisille aistimuksille annetaan tilanteen mukainen merkitys mielessä. (Erkko & Hannukkala 2018, 76.) Toisaalta kokemukset saavat hermosolut aktivoitumaan ja muovautumaan (Siegel 2021, 90). Yksilöiden välinen kanssakäyminen aktivoi monella eri tavoin kehollisuutta ja mieltä. Tässä ja nyt hetkessä ovat myös kehon ja mielen aiemmat kokemukset. Turvallisuuden tunteen luominen ja rauhoittumisen taitojen rakentaminen ovat tärkeimpiä vaadittavia yhteisiä taitoja, työskennelläänpä missä ammattipositiossa tahansa, turvattomuutta kokeneiden ihmisten parissa. (Wieland 2018, 403, 406–407.) Varhaiskasvatuksen ja diakonian asiakastyössä ja yhteisessä Pikkuhellytyksessä, on tavallista kohdata asiakkaita, joiden sisäiset työmallit ovat häiriintyneet trauman, lapsuuden aikaisen stressin tai esimerkiksi varhaisissa vuorovaikutussuhteissa koettujen epävakaiden kiintymyssuhteiden vuoksi. (Koivisto & Stenberg 2020, 64–67.) Erityisesti diakoniatyössä asiakkaina on usein ihmisiä, joiden lapsuudessa kokema kaltoinkohtelu ja laiminlyönti ilmenee yhä aikuisiällä ylisairastavuutena, stressihäiriöinä, addiktioina, persoonallisuushäiriöinä ja monina arkielämän haasteina. (Koivisto & Stenberg 2020, 80–81.)

Auttamistyötä kehitettäessä työtä on mahdollista sujuvoittaa. Saadessa konkreettisia työkaluja ja keinoja omien tunteiden vakauttamiseen työntekijäkokemus omasta työstä voi parantua. Työntekijä voi tuntea tyytyväisyyttä työtään kohtaan hallitessaan omia tunteitaan entistä paremmin. Vahva tyytyväisyys ja onnistumisen kokemukset lisäävät työntekijän sitoutumista työhön ja parantaa työilmapiiriä. Hyvässä ilmapiirissä asiakkaat saavat hyvän ja

laadukkaan kokemuksen annetusta palvelusta ja auttamistyöstä, joka edelleen kannustaa työntekijöitä panostamaan sisäisen laadun parantamiseen. (Aro 2018, 88–89.)

8.2 Työkalupakin koostaminen

Työpajojen analysoitujen tuotosten pohjalta alettiin koostamaan vihkosta, johon työpajan havaintoja listattiin käytännönläheisesti. Vihkon aineistossa kuuluu vahvasti työpajaan osallistuneiden ääni sekä aineistoa koostaneen opinnäytetyöntekijän ja työpajoissa fasilitoijana toimineen narratiivinen ote (Hänninen 2015, 168–184). Vakauttavien menetelmien työkalupakki -vihkosen jaottelu ja teemoittelu ei sisältänyt kaikkia työpajojen jälkeen tehtyjä aineiston teemoitteluja. Esimerkiksi havainto toimintojen hierarkkisesta suhteesta ja kohtaamisten mahdollistumisesta arkityön toiminnoissa, ei näyttäytynyt samalla tavoin merkityksellisenä vakauttavien menetelmien käyttöön kannustamisen kannalta, kuin havainto siitä, mitä työssä jo tehdään vanhempien tukemiseksi.

Ensimmäisen työpajan ryhmätöissä tuotettiin materiaalia, joista poimittiin vakauttavien Pari- ja perheterapeuttisten menetelmien työkalupakkiin tiiviitä huomiota kannustamaan ja innostamaan työntekijöitä havaitsemaan, mitä kaikkea työssä jo tehdään. Tällaisia asioita olivat muun muassa ryhmissä esiin nousseet keskustelu ja kohtaaminen, vanhempien oman ajan mahdollistaminen ja turvaverkkojen rakentaminen. Perheyhteyden vahvistaminen ja ohjaaminen näyttäytyivät laajan työn kannalta merkityksellisinä asioina. Nämä kirjattiin työkalupakkiin työpajassa esiin nousseiden esimerkkien kera kannustukseksi siitä, että työtä ei tarvitse aloittaa alusta, vaan jo olemassa olevat toiminnot sellaisenaan auttavat perheitä monin eri tavoin.

Vakauttavat menetelmät voivat olla parantamassa työn laatua sekä auttamassa työntekijöitä jaksamaan työssään. Näistä työhön mahdollisesti lisättävistä vakauttavista menetelmistä työkalupakkiin valikoitui helposti arkisessa työssä toteutettavia asioita. Tällaisia olivat työpajassa kootun kyselyn perusteella teemat, joita lastenohjaajat ja diakoniatyöntekijät ajattelivat tai toivoivat voivansa lisätä työhönsä:

1. Omaan maadoittumiseen ja vakauttamiseen liittyvä tiedostaminen.
2. Asiakkaan kehollisuus kohtaamisissa.
3. Kuuntelun ja keskustelun lisääminen.
4. Vanhemman tukeminen ja ohjaaminen.

Työkalupakkiin listattiin otsikkotasolla olevien teemojen lisäksi käytännöllisiä asioita. Tällä tavoin havainnollistettiin ja konkretisoitiin kyselyn vastauksin, millaisista asioista arkityössä on kyse, kun puhutaan esimerkiksi maadoittumisesta asiakastilanteesta. Työkalupakkia koostettaessa pidettiin mielessä matalan kynnyksen tavoite auttaa käytännön kohtaamistyössä erityisesti lastenohjaajia, joille henkilökohtainen tai perheessä tapahtuva työskentely on ollut vieraampaa. Samalla haluttiin lujittaa työalojen yhteistä, integratiivista työtettä asiakkaiden kokonaisvaltaiseksi kohtaamiseksi ja työntekijyystaitojen lisäämiseksi. Työkalupakin muoto kirjoitettiin yhteistä työtä korostavaan me -muotoon. Me -muodolla haluttiin korostaa, että monialaisen yhteistoimintaosaamisen ja itseohjautuvan moniammatillisen, eri ammattiryhmien rajapinnoilla tapahtuvan arkityön lähtökohdat ovat lopulta toisten osaamisen arvostamisessa ja keskinäisessä kunnioituksessa. Työssä on luotettava siihen, että jokainen toimii asiakkaan parhaaksi ja yhdessä teemme samaa työtä. (Holvikivi & Lintula 2019.)

Vakauttava työ lähtee ammattilaisen omasta kehotietoisuudesta. Vakauttavan työn peruslähtökohtia pyrittiin sanoittamaan työkalupakissa työpajoista nousseiden teemojen kautta. Oman kehon reagoinnin huomaaminen ja tunnistaminen ovat olennaisimpia asioita. Yli- tai alivireystilojen havaitsemalla ja säätelemällä säilytämme ohjauskyvyn kuormittavissakin tilanteessa. (Sajaniemi ym. 2015, 80–81.) Työparin kanssa työskenneltäessä on tärkeää, että työpari vakauttaa toinen toistaan. Tunnetartunnan ja asennoitumisen myötä on vaarana, että tunnekokemus voi kasvaa toisen kokemuksesta, ellei asiaa tiedosteta. (Rothschild & Rand 2010, 40, 45, 74.) Nämä toisen työpajan avoimissa kysymyksissä esiin tulleet teemat haluttiin nostaa vahvasti työkalupakissa esille.

Vakauttavien menetelmien työkalupakki ei sisällä opinnäytetyön analyysiä siitä, miten itsen ja toisen vakauttamiseen käytetyt menetelmät jakoutuivat luokittelun ja teemoittelun myötä, mutta työkalupakissa tarjoillaan näkökulma, miten erilaisia vakauttamisen keinoja voi olla käytössä. Toiminnallinen, kehollinen, tilaan liittyvä ja mielen sisäinen lähestymistapa nousivat aineiston luokittelun ja teemoittelun myötä esiin.

Työkalupakin merkittävin sisältö rakentuu toisen työpajan ryhmätöiden sisällöstä. Ryhmätyöskentelyissä käytettiin Rautkallion kehittämien vakauttavien perheterapeuttisten menetelmien pohjalta tehtyjä lyhyitä tiivistelmiä vakauttavista perheterapeuttisista perustyökaluista. Jotta työkalupakkia hyödynnettäessä sitä käyttävillä ammattilaisilla olisi käytössään teoriaan perustuvaa asiantuntijuutta, ryhmätöiden pohjana olleet Rautkallion tekstit ovat sellaisenaan työkalupakissa. Tekstien tarkoituksena on avata perheterapian näkökulmaa, joka näyttäytyy luonnollisesti erilaisena kuin seurakunnan perhetoiminnan näkökulma. Tämä näkyy esimerkiksi puhuttaessa leikkiin kutsusta. Ymmärrys lapsen ja vanhemman

suhteeseen on terapeutilla erilainen. Terapeutti esimerkiksi arvioi vanhemman uupumista ja mahdollisesti pitkään jatkuneita masennusoireita, jolla on saattanut olla vaikutusta kiintymyssuhteen muodostumiseen ja vanhemman kykyyn mentalisoida haavoittuvaa lasta. Varhaiskasvatuksen ja diakonian näkökulmasta kaikenlaisten perheiden yhteisten pelien, leikkien ja iloa tuovien asioiden ruokkiminen ovat työssä sinänsä arvokkaita asioita. Vakauttavia perhe- ja pariterapeuttisia menetelmiä Pikkuhelppiin -vihkon sisällön tarkasti Rautkallio, joka teki myös korjauksia ja tarkennuksia työpajoissa käytettyjen vakauttavien perustyökalujen tiivistelmien sanamuotoihin. (Liite 3)

Kehittämistyönä tuotettu Vakauttavia perhe- ja pariterapeuttisia menetelmiä Pikkuhelppiin; vakauttavien menetelmien työkalupakki -vihkonen, pyrkii olemaan hyvin yksinkertainen muistilista siitä, mitä käytännön perhe- ja varhaiskasvatustyössä hyvin ajankohtaiset termit neuroseptio, polyvagaalinen teoria ja ventraalivagusaktivaatio tarkoittavat käytännön arjen työssä perheitä kohdattaessa. Kehittämistyön tarve oli saada työelämään työkaluja uudelleenlaisen, eri työmuotoja integroivaan toimintaan, jossa kohdataan myös kuormittavia asiakastilanteita. Kehittämistyön aineisto hankittiin varhaiskasvatuksen työalan ja diakoniatyöntekijöiden yhteisissä työpajoissa, joissa käsiteltiin seurakunnan työssä perheiden tueksi tehtävää työtä ja vakauttavia työmenetelmiä.

Tarkoituksena oli tuottaa käytännön läheinen vakauttavien menetelmien työkalupakki seurakunnan perhetoimintatyötä tekevien ammattilaisten avuksi. Tavoitteena oli edistää vakauttavan, perheterapeuttisen toimintakulttuurin toteutumista toiminnoissa, joissa varhaiskasvatuksen ja diakonian työntekijät kohtaavat lapsia, aikuisia ja perheitä. Vakauttavaa integratiivista työtä lisäämällä kehittämistyö pyrki parantamaan seurakunnan kohtaamistyön laatua Pikkuhelppi -työssä. Lisäksi vakauttavien menetelmien kokoamisella pyrittiin vaikuttamaan työntekijöiden omaa työhyvinvointia ja työssäjaksamista lisäten. Tähän pyrittiin kehittämällä työntekijöiden omia vakauttamistaitoja.

9 Pohdinta ja arviointi

9.1 Arviointi

Tämä opinnäytetyö toteutettiin tutkimuksellisena kehittämistyönä ja sen tarkoituksena oli tuottaa käytännön läheinen vakauttavien menetelmien työkalupakki seurakunnan perhetoimintatyötä tekevien ammattilaisten avuksi. Tavoitteena oli edistää vakauttavan, perheterapeuttisen toimintakulttuurin toteutumista toiminnoissa, joissa varhaiskasvatuksen ja diakonian työntekijät kohtaavat lapsia, aikuisia ja perheitä. Vakauttavaa integratiivista työtettä lisäämällä pyrittiin parantamaan seurakunnan kohtaamistyön laatua uudessa Pikkuhelppi -työssä. Lisäksi vakauttavien menetelmien kokoamisella pyrittiin lisäämään työntekijöiden omaa työhyvinvointia ja työssäjaksamista. Tähän pyrittiin kehittämällä työntekijöiden omia vakauttamistaitoja kehollisuuden tunnistamisen myötä. Erilaisia työn tekemisen kulttuureita yhdistävät käytännön läheiset keinot varustavat jokaista auttajaa vakautumaan, maadoittamaan ja pysähtymään kohtaamistilanteeseen entistä paremmin ilman terapeutin koulutustakin.

Kehittämistyön laatua arvioitaessa, voidaan yhdeltä osin pitää kriteerinä laadullisen tutkimuksen kriteerinä käytettävää mahdollisimman rikkaan ja monipuolisen käsityksen saamista ilmiöstä ja aineiston vaikutusta tuloksiin. Joiltain osin kehittämistyö on aina subjektiivista ja perustuu subjektiivisiin valintoihin. (Puusa & Julkunen 2020, 457, 441.) Toimintatutkimuksen keskeisenä tavoitteena voidaan pitää sellaisten tilanteiden luomista, jotka mahdollistavat itsereflektion. (Holopainen, Puusa & Juuti 2020, 651.)

Pikkuhelppi on uusi muotoutumassa oleva työmuoto (Malmi ym. 2022), jonka toiminta integroi useita työaloja. Kehittämistehtävässä, uusia työtapoja ja uudenlaista työkulttuuria kehitettäessä haasteena voi olla mustavalkoinen tarkastelumalli, jossa vaaditaan yhteistä toimintakulttuuria tai työtapaa kokonaan tai mahdollisesti ei haluta lainkaan olla ottamassa vastaan uusia työn haasteita. Tiimien vetäjiltä vaaditaan paljon sallivan ja kehittävän työilmapiirin rakentamisessa. (Hiila, Tukiainen & Hakola 2019, 167, 224.)

Työpajat olivat kokemuksellisia ja tarjosivat sitä kautta mahdollisuuksia uuden oppimiseen. (Siegel 2021, 89, 159, 162.) Merkityksellinen kokemus ei vain painu mieleen, vaan myös opettaa. Merkitykselliset kokemukset vaikuttavat identiteettiin ja maailmankatsomukseen. Näitä kokemuksia varten tarvitaan aikaa käsitellä ja omaksua asiaa. Transformatiiviset kokemukset ovat ihmistä muuttavia, vahvoja kokemuksia. Tällaisia kokemuksia ei yleensä kaivata työpaikalla. (Rossman & Duerden 2019, 37–38.) Työelämässäkin kaivataan kuitenkin yhteyttä itseä suurempaan merkitykseen, jollaista onnistunut auttamistyö usein on. Jotta voidaan kehittyä paremmiksi, on tuotettava oppimiskokemuksia, jotka muuttavat

toimintatapoja tai käyttäytymistä. Tässä kaikessa vaaditaan kokemuksellista huomiota asian havaitsemiseen ja oivaltamiseen. Työpajat tarjosivatkin useita kokemuksellisia, kehollisesti havainnollistettuja oivalluksia. Lisäksi työpajojen ryhmätöissä vahvistui kokemus tehtävän työn monipuolisuudesta ja siitä, että työ auttaa ja jo pienillä tiedostamiseen liittyvillä asioilla voidaan saada asiakastyössä entistäkin parempaa tulosta ja lisätä laatua. (Rossman & Duerden 2019, 23.)

Työpajan tuotoksista ja niin ikään työkalupakista jäi suurelta osin puuttumaan tilallisuuteen liittyvät havainnot. Jotta dialogille ja kohtaamiselle on tilaa, sen täytyy olla työntekijän kalenterissa, mielessä ja fyysisenä tilana, jossa kohtaaminen mahdollistuu turvallisesa ympäristössä. (Isaacs 2001, 239–241, 246–247.) Psykologinen turvallisuus oli kantava ajatus kehittämistyön tutkimussuunnitelmaa kirjoitettaessa. Ukrainasta paenneiden, mahdollisesti yksin maahan tulevien auttamisessa, vakauttaminen olisi merkinnyt nimenomaan psykologisen turvallisuuden lisäämistä (Kuusisto & Korjonen-Kuusipuro 2018, 9). Työkalupakki ei juuri huomio vakauttamista ja psykologista turvallisuutta tilallisuuden kannalta.

Tuotokset kertovat työntekijöiden erilaisesta innostumisesta ja suhtautumisesta tehtyihin harjoituksiin, kehittämishankkeeseen ja uuden oppimiseen. Kokonaisuudessaan palaute työpajoista oli positiivisen innostunutta ja aiheesta haluttiin oppia edelleen lisää. Luokittelu ja teemoittelu toi esille mielenkiintoisia vivahde-eroja itsen ja toisen vakauttamiseen käytettävien keinojen välillä, joita aineistosta ei olisi havainnut ilman tarkempaa analyysia. Tehty analyysi oli suurpiirteinen eikä se kaikilta osin, tavoittanut tarkkoja kuvauksia. Useat vakauttamiskeinot kuuluvat useampaan luokkaan ja luokittelussa olisikin tullut käyttää tarkemaa analysointimenetelmää, mikäli vakauttavan työkalupakin kannalta asia olisi ollut merkityksellinen. Esimerkiksi kehon maadoittumiseen suuntaava hengitys ja rentous saattoi olla vastaajan mielessä mielen sisäinen harjoite, toiminnallista tekemistä tai kehollista vakauttamista.

Kehollisen teeman käyttäminen oli teemoittelussa sikäli harhaanjohtavaa, että vakauttavat menetelmät ovat kehollisia, mielen sisäisiä ja tilaan liittyviä. Selkeämmin tietoperustasta nouseva teemoittelu olisi ollut aineistolähtöisyyttä yksinkertaisempi lähestymisen tapa. Aineisto tarjosi kuitenkin toiminnan näkökulman erityisesti toista vakautettaessa. Toisaalta ruumiillisuus -sana ei tuntunut oikealta nimitykseltä hengitykseen ja maadoittumiseen viittaavana terminä, jota työssä olisi voitu käyttää teemoittelussa erotettaessa ruumiin toiminta, kuten hengitys ja rentoutuminen ja muusta aktiivisesta toiminnasta.

Lapsilähtöinen pedagogiikka ei ole uusi ajatus. Sitä on vahvistettu ajattelussa jo vuonna 1762 Rousseau'n julkaisemassa pääteoksessa (Hytönen 2008, 21), silti lapsen näkeminen, ymmärtäminen, kuuleminen ja tunteminen ovat yhä haasteita jokaiselle kasvattajalle ja

aivan erityisesti silloin, kun kasvattajan omat tunteet ovat esimerkiksi väsymyksen vuoksi pinnalla. (Mattila & Rantala 2019, 168–173.) Lapsi voi saada aikuisen hyvin avuttomaksi ja herättää kätköistä aikuisen omat sisäisen lapsen primitiiviset tunteet. Vanhemman omien tunteiden myllerryksessä aikuisen on tarkoitus turvata lapselle hyvä ympäristö varttua ja kokea turvaa kaikkina hetkinä. (Mattila & Rantala 2019, 121.) Vakauttavat työmallit antavat tähän työkaluja (Koskinen & Rautkallio 2021).

Systeeminen ajattelu lähtee niin työelämässä, perheterapiatyössäkin osallisuuden ja toimijuuden lähtökohdista (Pälve 2021, 43). Työpajat olivat näihin pyrkimykseen oikeasuuntaisia, mutta niiden mahtuminen työntekijöiden työkalenteriin ja aikataulutus eivät mahdollistaneet rauhallista ja intensiivistä kohtaamista ja aitoa dialogia siinä määrin kuin asian käsittelyn kannalta olisi ollut suotavaa. Etenkin toisen työpajan osalta työskentelyyn vaikutti työskentelyn epäsuotuisa setting, johon kuuluivat ahdas tila ja haaste rauhoittua työskentelyyn useiden hoitaessa samaan aikaan käytännön asioita. Työpajan alkamisaika oli merkattu eri työntekijöillä työajan alkamisen mukaan eri aikoihin ja lopetusajan aikaistamiseen ilmeni tarvetta muitten työtehtävien takia.

Integratiivisessa työskentelyssä asiakkaan osallisuus, asiakaslähtöisyys, dialoginen tutkiminen ja reflektointi ulotetaan koko systeemiin. Asioita tutkitaan yhdessä, pohditaan taustalla olevia syitä systeemissä ja asetutaan ei tietämisen -tilaan, aidosti kuulemaan kyselemällä ja tutkimalla ilmiöitä. Tämän onnistumiselle vaaditaan tilanteen vakauttamista ja tilan järjestämistä kohtaamisen mahdollistavaksi. (Isaacs 2001, 239–241, 246–247.) Toinen työpaja ei itsessään ollut tätä. Kuulemisen tasot voidaan jakaa neljään tasoon. Ensimmäisellä tasolla kuuntelua kutsutaan lataavaksi kuunteluksi, jossa kuuntelu ei vielä lisää keskustelijoiden välistä ymmärrystä vaan keskittyy vahvistamaan omia käsityksiämme keskustelukumppanin puheesta. Vasta tasolla neljä asetumme generatiiviselle tasolle, jossa jaamme kokemuksen toisen kanssa. Systeemiajattelu haastaa syvään kokemuksen jakamiseen, joka on empaattista kuunteluakin avoimempaa läsnäoloa ja halua muutokseen. (Scharmer 2020.) Erityisesti toisen työpajan kohdalla tämä jäi toteutumatta.

9.2 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksellisen kehittämistyön eettisyys on huomioitu anomalla tutkimuslupa yhteistyöta-
holta, ilmoittamalla aineiston käyttötarkoituksesta niitä kerätessä ja hävittämällä aineistot
työn valmistuessa. Kehittämistyö pyrkii olemaan validi ja reliaabeli. Tämä tarkoittaa sitä,
että aineistoa kerätessä on kysytty oikeita asioita ja että on tulokset ovat toistettavia, eikä
sattumanvaraisia. Laadullista aineisto arvioidessa luotettavuuden arvioinnilla on aivan eri-
tyiset haasteet. Tässä työssä on pyritty kertomaan mahdollisimman selvästi ja totuudenmu-
kaisesti esimerkiksi aineistojen tuottamisen olosuhteista. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara

2009, 231–232.) Työ alkuperäisyys tarkistetaan mahdollisen plagioinnin varalta Turnitin plagiointitunnistusohjelmalla.

Tämän kehittämishankkeen eettisyyttä voi olla syytä tarkastella myös terapeuttisen vallan näkökulmasta. Onko terapeuttisen vallan ja toimintatapojen lisääminen hyvinvointia lisäävää. Tuleeko vakauttavista menetelmistä suoritus muiden joukossa? Tämän opinnäytetyön voidaan ajatella tähtäävän terapeuttisten käytäntöjen mahdolliseen lisäämiseen työssä, voi olla hyvä arvioida terapeuttista valtaa itsessään. Terapeuttinen valta haastaa muuttumaan, voimaantumaa ja hallitsemaan omaa elämää. Yksilöitä ja työntekijöitä voidaan jopa ajatella vaadittavan muokkaamaan itseään ja työtään entistä tehokkaammiksi ja itsestään vastuuta kantaviksi. Muokkaamalla voidaan ajatella tultavan myös vakaiksi, tiedostaviksi, dialogisiksi, mentalisoiviksi, ympäristöä havainnoiviksi ja niin edelleen. (Brunila ym. 2021, 13–30.)

Tämän kehittämistyön lähtökohtana oli alun perin mahdollisten Ukrainan sotaa pakenevien turvapaikanhakijoiden auttaminen. Vakauttavia työmalleja lähdettiin etsimään, jotta voitaisiin toimia mahdollisimman hyvin sekä apua hakevan ihmisen että työntekijän jaksamisen näkökulmasta uudessa tilanteessa. Akuutin kriisin keskellä elävän ihmisen kohtaaminen vaatii itsen maadoittumista ja toisen maadoittamista. Asiakkaan traumatisoiduttua kriisin pitkittymisen tai vakavan yksittäisen tapauksen vuoksi, työntekijältä vaaditaan erityisen hyvää kykyä tukea asiakkaan vagaalisen jarrun käyttöä ja neuroseptiota. Pelkkä maadoittuminen ei riitä. Monilla diakoniasta apua hakevilla on joko akuutti kriisi tai traumatausta, joka vaikuttaa heidän toimintakykyynsä. Diakoniatyö ja seurakunnan auttamistyö, esimerkiksi Pikkuhelppi, eivät ole yhteiskunnan lakisääteisiä toimintoja. Palveluja käyttäviä asiakkaita ei diagnosoida, eikä seurakunnan työntekijöillä ole pääsääntöisesti kykyä tunnistaa trauman aiheuttamia ongelmia. (Leikola ym. 2016, 55–60.) Kehittämistyössä tämä näkyy työntekijöiden itseen suuntautuvana toimintamallien tunnistamisena ja kehittämisenä sekä toisen kehollisuudesta puhuttaessa huomio kiinnitettiin erityisesti työtoveriin. On tärkeää, että auttamistyössä ei toimita millään sellaisella keinolla, johon itsellä ei ole osaamista ja kykyä. Tämä on aivan erityisen tärkeää kriisissä olevien tai traumaorientoituneiden auttamistyössä. Vaikuttamalla omaan kehoon, voidaan peilisolujärjestelmän avulla vakauttaa kohdattavaa henkilöä tätä vahingoittamatta. (Porges 2011, 246–256; Siegel 2021, 192; Sajaniemi ym. 2015, 57.)

Kehittämistehtävän tekijän opiskelijaposition ja projektiluonteinen työ työyhteisössä on joiltain osin haastava. Opiskelujen alkaessa työsuhdetta oli jäljellä vain muutamia kuukausia. Tämä aiheutti pohdintaa, mitä ja miten kehittämistehtävä voisi olla, että se jatkuisi myös työsuhteen mahdollisesti päättyessä ennen kehittämistyön valmistumista? Aineiston keruu työn ohella ja työpajojen järjestäminen työyhteisön sisällä omasta työroolista käsin ei niin

ikään ollut itsestään selvää. Vaadittiin neuvotteluja ja yhteisen suunnan löytymistä vaihtuvien henkilöiden kanssa. Toisaalta kentällä työskentely ja arjen työn haasteiden tunnistaminen oli oleellinen osa kehittämistyötä. (Paloniemi & Collin 2018, 240–241.)

Kehittämistyötä arvioitaessa yhdeksi näkökulmaksi nousee työpsykologinen näkökulma. Työntekijöiden, tässä tutkimuksessa diakoniatyöntekijöiden ja lastenohjaajien persoonalliset ominaisuudet kuten asenteet, tunteet, työmotivaatio tai kyky vakauttaa itsensä ennalta arvaamattomissa ja haastavissa tilanteissa nousevat esiin pohdittaessa kohtaamistilanteita. Tämä kehitys on osa työelämän muutosta, jossa on siirrytty hierarkkisesta ja ylhäältä johdetusta työstä joustavaan, ketterästi muuntautuvaan verkostomaiseen työhön. (Koskinen 2021, 311.) Y-sukupolven 1980- ja 1990- luvuilla syntyneet työntekijäosaajat ovat valmiita tekemään työtä toisin, kuin aiemmat sukupolvet. Heidän voidaan kuvata olevan vaativia, optimistisia ja jalat maassa kulkevia dialogiseen työhön kouluttautuneita osaajia. Piha ja Poussa ovat luokitelleet heitä myös työteliäiksi urasuuntautujiksi, säännöllisiksi vastuunkantajiksi, riippumattomiksi maailmanparantajiksi, liikkuviksi tilaisuuksiin tarttujiksi, kehittämishaluisiksi luottopelaajiksi ja omistautuviksi visionääreiksi. (Piha & Poussa 2012, 27, 152.) Onpa niin tai näin, uusien haasteiden edessä eri työntekijäsukupolvet ovat eri asemassa. Työntekijän tutulta mukavuusalueelta pois siirryttäessä johtajuudelta vaaditaan erityisen paljon. Perinteinen johtamistapa, jota voidaan kuvata ennalta määrätyn prosessin johtamisena läheltä työntekijää, saattaa huonoimmillaan viedä kohti minimisuoritusta ja narkertaa vähitellen työmotivaatiota. Valmentava johtamistapa ei tuota tehokasta lopputulosta nopeasti, mutta auttaa työntekijää kerryttämään työhön motivoivia omakohtaisia kokemuksia ja oivalluksia, jotka hyödyttävät lopulta koko työyhteisöä ja lisäävät parhaiten työn laatua. (Fäldt 2019, 87–88, 224.) Työelämän tai työtapojen muutoksen tarpeen näkeminen ei ole suinkaan kaikille itsestään selvää. Ratkaisukeskeinen lähestymistapa ja työkaverien vertaisvalmennus ovat aikaa vieviä prosesseja, mutta oivallusten ja onnistumisten kautta työntekijöidenkin oma toimijuus voi vahvistua. Työyhteisön ongelmapuhe voi muuttua ratkaisupuheeksi ja toivoksi. (em. 228.) Menestyneitä työtiimejä on todettu yhdistävän turvallisuuden tunne, joka johtaa kykyyn ottaa riskejä. Tunne ja kokemus ratkaisevat lopulta sekä työntekijän että asiakkaan tulkinnan psykologisesta turvasta. (Hiila, Tukiainen & Hakola 2019, 72–73, 168.)

9.3 Hyödynnettävyys ja jatkokehittämismahdollisuudet

Ensimmäisen työpajan pohdinnoissa esiin nousi, kuinka työssä näkyy, että tavallisten perheiden vanhemmuus on hukassa. Työpajassa työntekijät pohtivat omaa rooliaan lapsen ja vanhemman vuorovaikutuksen tukijoina. Uutiset lasten pahoinvoinnin lisääntymisestä ovatkin olleet joka viikkoisia. Uusimpana uutinen tutkimuksesta, jossa todetaan ensikertaa

psykoosilääkkeitä saavien lasten määrän lähes kaksinkertaistuneen kymmenen vuoden seurantajakson aikana (Varimo 2023,11). Lasten, perheiden ja vanhemmuuden tukemiseksi tehtävä työ, vuorovaikutus- ja kiintymyssuhteiden lujittamiseksi, on ehkä merkityksellisempää kuin koskaan. Koettu pandemia ja sota Euroopassa eivät ole lainkaan helpottaneet vanhemmuuden ja parisuhteiden haasteita. Unettomuus, stressi ja masennus ovat läsnä monissa tavallisissa perheissä. Vakauttavat työkalut ovat hyödynnettävissä niin perhe-toiminnassa, kohtaamistyössä kuin yksityiselämässäänkin.

Kehollisuus ja elämyksellisyys ovat läsnä kaikessa. Viihdepelien, sosiaalisen median ja palveluiden kulutuskäyttämisen analysoidaan palveluntarjoajan hyödyn näkökulmasta. (Saarijärvi & Puustinen 2020, 231–231.) Kehomme ja mieleemme kantaa ylikuormituksen ja traumat. Kehollinen traumaterapia, psykofyysinen psykoterapia, psykofyysiset fysioterapiat ja niin edelleen, ovat suositumpia kuin koskaan. Varhaiskasvatuksen ja diakonian työaloilla kehollisuuden tunnistaminen ja kokonaisvaltainen, vakauttaen tehtävä työ on tukemassa lapsia ja perheitä jo ennaltaehkäisevästi. Diakonian tehtävänä on Suomessa sen 150 vuotisen historian ajan ollut auttaa niitä, jotka eivät saa muualta apua. Nykyisin hoitojonojen venyessä, diakonian ja seurakunnan varhaiskasvatuksen tehtävänä on ollut paikata jopa tätäkin vajetta. Vakauttavien pari- ja perheterapeuttisten työkalujen tunnistaminen ja käyttäminen työssä vahvistavat, mitä ajankohtaisinta taitoa.

Kokonaisvaltaisesta, kehollisesta, työotteesta puhuttaessa ollaan diakonian ja varhaiskasvatustyön ytimessä. Leikillisuus, liikunnallisuus, läsnäolo, hoivaaminen ja murheiden kantaminen ovat aina olleet näiden työalojen ytimessä ja tämän työn on yhä vahvistamassa työalojen itseymmärrystä osaajana. Kehitettäessä uutta, luottamus entistä tehokkaampiin toimintakäytäntöihin ei kuitenkaan ole itsestään selvää. Vaikka seurakunnan työalat ovat tottuneita toimimaan yhdessä rippikoulutyössä, jumalanpalveluksissa ja useimmissa tapahtumissa, yhteisen, aidosti integroidun työmallin esteeksi voi siitä huolimatta nousta tutut pulmat. Integroivan työtavan onnistumisen edellytyksiä ja toisaalta huonosti toimiessaan esteeksi muodostuvia seikkoja voivat olla esimerkiksi Raitakarin ym. (2019, 16–20) mainitsemat asiat:

- 1) *rakenteet, organisaatio, kulttuuri ja resurssit*
- 2) *vuorovaikutus, viitekehykset ja kommunikaatio sekä*
- 3) *ammattilliset roolit, tehtäväkuvat ja valta.*

Näiden edellä mainittujen pulmien kanssa painitaan useissa organisaatioissa. Johtajalta edellytetään viisautta ja pitkämielisyyttä. Koulutusten eroavaisuudet, palkkausjärjestelmä, työajat, työedut, työehtosopimukset, kuten KirVesTES ja ikaikaiset perinteet, voivat olla lähes voittamattomia uudistuksia ja muutosta ajettaessa. Toisaalta dialogisuus, pysähtymisen taito ja vakauttava työote lähtee siitä, että hengitämme, maadoitumme ja avaamme silmät kohtaamaan toisen. Voiko se olla ylitsepääsemätöntä asiakastyössä, saati työyhteisöissä?

Colchester (2019) on todennut muutosten epäonnistuvan, koska lähdemme toteuttamaan ratkaisua ilman paneutumista vuorovaikutussuhteisiin ja niiden systeemeihin. Tämä vaara vaanii myös Pikkuhelpissä. Ketkä tekevät, miten, millä intresseillä ja millaisella ymmärryksellä omasta toimijuudesta kokonaisuuden osana. Nämä ovat ensisijaisen tärkeitä ymmärtää. Kehittämiseen on lähdeittävä kuten asiakkaan luo: Ei tietämisen tilasta käsin edeten kohti yhteiskehittämisen tasoa.

Systeemisen mallin toteutuessa mahdollistuu uudenlainen asiakaslähtöisyys ja asiakkaan osallisuus. Aito dialogi ja reflektio yhdessä toisaalta kollegoiden, toisaalta asiakkaiden kanssa, sekä mahdollisten vaihtoehtojen tutkiminen asettumatta asiantuntijan ja neuvojan rooliin, voi onnistuessaan muuttaa työn entistä huomattavasti mielekkäämmäksi ja kannustaa työssä oppimiseen. Dialogi ja reflektio rikastuttavat työtä. (Joutsenvirta 2022.) Vastuun jakautuessa entistä useammalle myös henkinen työkuorma kevenee. Systeemisen toimintamallin moninaiset hyödyt epäilemättä lisäävät jatkossakin hankkeita ja politiikkojen tahtotilaa viedä uudenlaista toimintakulttuuria eteenpäin.

Systeeminen ajattelu lähtee niin työelämässä, perheteroiminnassa kuin perheterapiatyössä osallisuuden ja toimijuuden lähtökohdista. Integratiivisesta perheterapiastakin tutut asiakkaan osallisuus, asiakaslähtöisyys, dialoginen tutkiminen ja reflektointi ulotetaan koko systeemiin. Asioita tutkitaan yhdessä, pohditaan taustalla olevia syitä systeemissä ja asetutaan ei tietämisen -tilaan, aidosti kuulemalla, kyselemällä ja tarkastelemalla ilmiöitä. Systeemiajattelu vahvistaa yhteisen uudenlaisen työn sujuvuutta. Pälve (2021, 43) on esimerkiksi avannut osuvasti perheterapian merkittävää antia lastensuojeluun ja sosiaalialan dialogisuuteen ja systeemijatteluun. Systeemiajattelu haastaa syvään kokemuksen jakamiseen, joka on empaattista kuunteluakin avoimempaa läsnäoloa ja halua muutokseen (Scharmer 2020.) Organisaationa ei tietämisen -tilaan ja aitoon dialogiin asettuminen voivat olla seurakuntatoimijalle jo haaste sinänsä. Pitkä perinne ja toiminnan arvopohja luovat viitekehyksen, jossa dialogi tapahtuu yhteiskunnan haasteiden mutkistuessaakin.

Vastuun otto omista tunteista systeemin osana, itsenäisesti toimiminen ja aitoon kohtaamiseen itsen, työkaverin ja seurakuntalaisen kanssa asettumisessa on iso riski, joka

ehdottomasti kannattaa ottaa, onpa sitten kyse lastenohjaajasta tai diakonista. Vakauttavalla työotteella, integratiivisesti ja systeemisesti toimien työnyhteisö voi entistä paremmin ja kutsuu entistä laajempaa joukkoa avoimeen yhteyteen.

Uskon, että perhetoiminta tulee yhteiseksi, kunhan löydetään tunteet salliva keskustelun kulttuuri työalojen ja työntekijöiden välille. Tästä aiheesta ja näiden kahden ammattiryhmän dynamiikasta olisi varmasti ainesta jatkotutkimuksellekin. Työn organisoinnin ja työnjohdon tulee palvella yhteistyötä, yhdessä tekemistä ja yhdessä oppimista. Hyvät työelämätaidot suojelevat työntekijää ja kannattelevat yhteistä päämäärää. Näissä työnantaja voi olla tukemassa, jotta rakentumiselle yhteisessä systeemissä on tilaa. Hyvät verkostotaidot rakentavat yhteistyötä myös ulospäin. Kukaan ei pärjää monialaisessa työssä yksin (Holvikivi & Lintula 2019). Integroiva työtapa on 2000-luvun työelämätaito. Siinä ei ole mitään aivan uutta ja kuitenkin työntekijältä vaaditaan entistä laajempien kokonaisuuksien ymmärtämistä. (Raitakari ym. 2019, 121.)

Kasvatossosiologit Antikainen, Rinne ja Koski (2021, 374–375) pohtivat tuoreessa kirjassaan 2020-luvun alun uusia haasteita yhteiskunta- ja koulutuspolitiikassa. Vuoden 2015 pakolaiskriisi ja jo 1990-luvulta alkaen lisääntynyt maahanmuutto ovat haastaneet yhteiskuntaamme ja koulujärjestelmäämme. Heikkaa ja Kannista lainaten he toteavat Koronan murentaneen itseriittoisuutta ja hallinnan tunnetta, joka on ollut ajallemme tyypillistä. Tähän samaan jatkumoon voimme lisätä Ukrainan sodan. Hallinnan tunne siitä, että tietäisimme, mitä maailmassa tapahtuu huomenna, on murentunut. Mikko Heikka ja Vesa Kanninen jatkavat: ”Jos Korona on opettanut jotain, niin ainakin sen, että ihminen ei ole luomakunnan keskus.” (Antikainen ym. 2021, 375.) Koko ihmiskunnan on pohdittava uutta käsitystä ihmisestä ja asemoitava itseään siihen uudella tavalla. Ventraalivagusaktivaatio on entistä tärkeämpi. Hengitä hellittäen pitkään ulos. Maadoitu. Moniarvoistunut, kansainvälistynyt ja pirstaloitunut suomalaiskulttuuri tarjoaa entistä enemmän mahdollisuuksia kotoutua ja sopeutua erilaisista taustoista tuleville lapsille ja nuorille, mutta samalla sosiaaliset kohtaamistilanteet haastavat auttajia omasta arjesta poikkeavien haasteiden vuoksi. (Ihalainen & Kettunen 2016, 17.)

Auttaminen voi koitua myös taakaksi auttajalle itselleen. Jokaisen auttajan on tärkeää tunnistaa, että kukaan ei pysty auttamaan kaikkia. Kaikki eivät tule autetuiksi, vaikka auttaja tekisi kaikkensa. Tiedostamaton empatia saattaa uuvuttaa salakavalasti. Varautumaton ja omaa kehoaan tuntematon auttaja voi helposti myötätuntouupua. Hän voi itse sijaistraumatisoitua ja päätyä avun tarpeeseen. (Rothschild & Rand 2010, 14, 41, 95.)

Terapeuttisissa käytännöissä on paljon hyvää. Ne tarjoavat muun muassa mahdollisuuksia tulla kuulluksi ja nähdyksi kokonaisvaltaisesti. Terapeuttiset käytännöt, vakauttaminenkaan

ei kuitenkaan tarjoa apua kaikissa tilanteissa tai kaikkeen. Erilaiset auttamista ja tukea tarjoavat yhteisöt ja tahot ovat myös paikkoja, joissa terapeutin valta voivat saada sijaa ja pönkittää asiakkaan avuttomuutta, osattomuutta ja toimijuuden puutetta. (Brunila ym. 2021, 333–335).

Lähteet

Aitlahti, K. 2023. Rauhoittumisen taitoja ja kertomuksia keholle-koulutuspäivä. STEP-koulutus Ylöjärven seurakunnassa.

Aldridge, S. 2001. Masennus ja stressi. Tunteiden biologiaa. Helsinki: Art House.

Antikainen, A, Rinne, R. & Koski, L. 2121. Kasvatussosiologia. Jyväskylä: PS-kustannus.

Antervo, A. 2017. Traumatisoituminen ja olemisen sietämättömyys. *Finnanest*, 50(2), 133–137. [Viitattu 2.5.2023]. Saatavissa:

http://finnanest.fi/files/antervo_traumatisoituminen.pdf

Aro, A. 2018. Työilmapiirikuntoon. Helsinki: Alma Talent.

Brunila, K., Harni, E., Saari, A. & Ylöstalo, H. 2021. Terapeuttisen vallan jännitteet. Teoksessa Brunila, K., Harni, E., Saari, A. & Ylöstalo, H. (toim.) *Terapeuttinen valta. Onnellisuuden ja hyvinvoinnin jännitteitä 2000-luvun Suomessa*. Tampere: Vastapaino, 333–339.

Brunila, K., Harni, E., Saari, A. & Ylöstalo, H. 2021. Terapeuttisen vallan käsitteellisiä näkökulmia ja historiallisia kehityskulkuja. Teoksessa Brunila, K., Harni, E., Saari, A. & Ylöstalo, H. (toim.) *Terapeuttinen valta. Onnellisuuden ja hyvinvoinnin jännitteitä 2000-luvun Suomessa*. Tampere: Vastapaino, 13–30.

Colchester, J. 2019. Viheliäisten ongelmien ratkaiseminen systeemiajattelulla. Suomen itsenäisyyden juhlarahasto Sitra. [Viitattu 9.10.2022]. Saatavissa:

<https://www.sitra.fi/blogit/viheliasiset-ongelmat-systeemiajattelu/>

Ekholm, K. & Heinisuo R. 2002. Tee Gradu! Verkkoajan tutkielmatekijän opas. Helsinki: BJT Kirjastopalvelu.

Erkko, A. & Hannukkala, M. 2018, 5. painos. *Mielenterveys voimaksi*. Käsikirja nuorisotyön ammattilaisille. Helsinki: Suomen mielenterveysseura, Mieli

Eskola, J., & Suoranta, J. 2014, ensimmäinen painos 1998. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.

Eskola, J. 2018. Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat: Laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa Valli, R. (toim.). *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. Keuruu: PS-Kustannus, 209–231.

Fäldt, S. 2019. *Nauti työstäsi. Naisen voimakirja työelämään*. Helsinki: Bazar.

Haarakangas, K. 2011. Voimistava läsnäolo. Mielentiet lapsuudesta vanhuuteen. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Hakala, J. T. 2017. Tulevan maisterin graduopas. Helsinki: Gaudeamus.

Hakala, J. T. 2008. Uusi graduopas. Melkein maisterin entistä ehompi niksikirja. Helsinki: Gaudeamus.

Hakala, P. 2002. Ihmisen kokonaisvaltainen auttaminen. Teoksessa Helosvuori, R., Koskenvesa, E., Niemelä, P. & Veikkola J. (toim.) Diakonian käsikirja. Helsinki: Kirjapaja Oy, 233–369.

Hallberg, M. 2021. Psykkisen trauman vakauttaminen lastensuojelun sijaishuollossa.

LAB-ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysalan kehittäminen ja johtaminen.

Opinnäytetyöt [Viitattu 19.12.2022]. Saatavissa:

<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/496292/Opinn%C3%A4ytety%C3%B6.pdf?sequence=2>

Hästbacka, K. 2012. Kohti vakautuvaa vanhemmuutta. Kuinka auttaa perhettä, kun vanhemmalla on traumaperäinen dissosiaatiohäiriö? Teoksessa Antervo, A., Mankila, P., Hästbacka, K., Katajisto, J., Suokas-Cunliffe, A., Pettersson, P., & Wallin, P. Traumaperäisen dissosiaatiohäiriön vakauttaminen Suomessa: Projektiraportti 2009–2012. 1. p. Oulu: Traumaterapiakeskus.

Hastrup, A., Pelkonen, M., Varonen, P. 2021. Perhekeskusten kehittäminen ja vakiinnuttaminen tulevilla hyvinvointialueilla: ohjeita toimintasuunnitelman laadintaan. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Työpaperi 9/2021. [Viitattu 19.2.2022]. Saatavissa:

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/141560/URN_ISBN_978-952-343-635-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Heikkinen, H. L. 2015. Toimintatutkimus: Kun käytäntö ja tutkimus kohtaavat. Teoksessa Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. 4. uudistettu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-Kustannus, 215–230.

Hellström, M. 2004. Muutosote: Akvaarioprojektin pedagogisten kehittämishankkeiden toteutustapa ja onnistuminen. Helsingin yliopiston soveltavan kasvatustieteen laitos Tutkimuksia 249. [Viitattu 9.10.2022]. Saatavissa:

<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/19993/muutosot.pdf?sequence=1>

Helsingin seurakuntayhtymä 2020. Perheiden puolella - perheystävällinen Suomi. Sosiaalifoorumi 29.8.2020. Helsingin seurakuntayhtymän. Sihvonen, E.; Iivonen, E.; Moring A.; Heinonen, L. & Pellikka L. [Viitattu 10.3.2022] Saatavissa:

<https://www.youtube.com/watch?v=KPcZN0Eogc>

Hietanen-Peltola, M., Vaara, S., Hakulinen, T. & Hastrup, A. 2020. Lasten, nuorten ja perheiden peruspalvelut koronakeväänä 2020. Tuloksia kouluterveydenhuollon verkoston ja perhekeskusverkoston tiedonkeruista. Terveys ja hyvinvoinnin laitos (THL). Työpaperi 26/2020. Helsinki. [Viitattu 30.4.2023] Saatavissa:

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140127/TY%c3%962020_026_Lasten%20nuorten%20ja%20perheiden%20peruspalvelut%20koronakev%c3%a4%c3%a4n%c3%a4%202020_s.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Hiila, I., Tukiainen, M. & Hakola, I. 2019. Tiimiäly. Opas muuttuvaan työelämään. Jyväskylä: Tuuma.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. 15. uudistettu painos. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Holvikivi, J. & Lintula, L. 2019. Työntekijäosaaminen avaimena työn muutoksessa. Tikissä. Tutkimus-, kehitys- ja innovaatiotoiminnan sydämessä. Metropolia Ammattikorkeakoulu. [Viitattu 10.5.2023]. Saatavissa:

<https://blogit.metropolia.fi/tikissa/2019/12/17/tyontekijyysosaaminen-avaimena-tyon-muutokseen/>

Huitti, M. 2016. Stressikupla. Hyvää elämää ilman ahdistusta. Helsinki: Viisas elämä Oy.

Humak. 2023. Suomen Humanistinen Ammattikorkeakoulu Oy. 2023. [Viitattu 3.5.2023]. Saatavissa:

<https://humak.libguides.com/c.php?g=688355&p=4925415>

Hytönen, J. 2008. Lapsikeskeisen kasvatuksen ydinkysymyksiä. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit.

Hyvönen, S. 2015. Perheneuvonta ohjauksellisenä auttamistyönä. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma. Opettajankoulutuslaitos. Jyväskylän yliopisto. [Viitattu 1.2.2022].

Saatavissa:

<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/45359/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201502181339.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Ihalainen, J. & Kettunen T. 2016. Turvaverkko vai trampoliini. Sosiaaliturvan mahdollisuudet. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Isaacs, W. 2001. Uraauurtava lähestyminen liike-elämän viestintään. Dialogi ja yhdessä ajattelemisen taito. Helsinki: Kauppakaari.

Johnson, S. M. 2015. Suojelen sinua kaikelta. Kuinka rakastaa ja tulla rakastetuksi. Helsinki: Hogrefe Psykologinen Kustannus.

Johnson, S. M. 2010. Tunnekeskeisen pariterapian käsikirja. Helsinki: Psykologien kustannus Oy.

Joutsenvirta, M. 2022. U-teoria. Miten johdetaan tulevaisuudesta käsin samalla kun tulevaisuus syntyy. [Viitattu 8.10.2022]. Saatavilla:

<https://www.aalto.fi/fi/uutiset/u-teoria-miten-johdetaan-tulevaisuudesta-kasin-samalla-kun-tulevaisuus-syntyy>

Juntto, A. 2008. Asumisen muutos ja tulevaisuus. Rakennetarkastelu. Erilaistuva asuminen, osaprojekti I. Suomen ympäristö 33/2008. Ympäristöministeriö. [Viitattu 4.2.2022]. Saatavilla:

https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/38362/SY33_2008_Asumisen_muutos_ja_tulevaisuus.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Juujärvi, S., Sinervo, T., Laulainen, S., Niiranen, V., Kujala, S., Heponiemi, T., & Keskimäki, I. 2019. Sote-ammattilaisten yhteinen osaaminen sosiaali- ja terveydenhuollon muutoksessa. COPE. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 30.10.2022]. Saatavissa:

<https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-338-0>

Juuti, P. & Puusa, A. 2020. Toimintatutkimus sekä toimintaa että tutkimusta. Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (toim.) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Gaudeamus, 630–668.

Jääskeläinen, I. 2002. Diakoniatoiminnan muodot. Teoksessa Helosvuori, R., Koskenvesa, E. Niemelä, P. & Veikkola, J. (toim.) Diakonian Käsikirja. Helsinki: Kirjapaja Oy.

Jääskinen, A-M. 2018. Tunteet kehossa ja hermoston vaikutus- näin neurotiede vahvistaa tunnetaitojen kehittymisen turvallisessa vuorovaikutuksessa. Tunne & Taida. 21.4.2018. [Viitattu 2.5.2023]. Saatavissa:

<https://www.tunnejataida.fi/tunteet-kehossa-hermoston-tasot-tunnetaidot-neurotiede>.

Jyväskylän yliopisto. 2022. Perhe- ja pariterapian psykoterapeuttikoulutus. Koulutusohjelma. [Viitattu 2.5.2023]. Saatavissa:

<https://www.jyu.fi/edupsy/fi/laitokset/psykologia/psykoterapiaklinikka/psykoterapeuttikoulutus/perhe-ja-pariterapian-psykoterapeuttikoulutus-koulutusohjelma-2022.pdf>

Kailanko, S. 2022. Non-verbal Communication in Emotionally Focused Couple Therapy. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. [Viitattu 3.3.2023.] Saatavissa: https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/81533/978-951-39-9319-1_vai-tos17062022.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Kalland, M. & Salo, S. 2020. Vanhemmuuden tukeminen vauva- ja lapsiperheissä. Duodecim, Vuosikerta. 136, Nro 8, 891-897. [Viitattu 16.5.2022]. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2020/8/duo15527>

Kallinen, T. & Kinnunen, T. 2022. Etnografia. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. [Viitattu 7.5.2023]. Saatavissa: <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/>

Kalmari, H. & Mäkelä, J. 2016. Vanhemmuuden ja parisuhteen tuen vahvistaminen. Suunnitelma kansallisen ja maakunnallisen toimeenpanon tueksi. Projektisuunnitelma. Sosiaali- ja terveysministeriö. [Viitattu 16.5.2022]. Saatavissa: <https://verkkojulkaisut.valtioneuvosto.fi/stm/zine/14/pdf>

Kananen, J. 2014. Toimintatutkimus kehittämistutkimuksen muotona. Miten kirjoitan toimintatutkimuksen opinnäytetyönä? Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kansanterveyslaki 28.1.1972/66. Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/kumotut/1972/19720066>

Karinen, S. 2012. Dissosiaation huomiointi ja tunnistaminen pari- ja perheterapiassa. Perheterapia 3/2012. 28. vuosikerta.

Karisto, A. & Seppälä, U. 2004. Maukas gradu. Valmistusvihjeitä tutkielman tekijöille. Tampere: Vastapaino.

Karkkunen, A., Litsilä, R. & Miettinen, A. 2017. Kuinka voin parantaa tietoisuustaitojani lastensuojelutyössä? Talentia-lehti 3.7.2017. Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry. <https://www.talentia-lehti.fi/kuinka-voin-parantaa-tietoisuustaitojani-lastensuojelutyossa/>

Karpelin, A., Nummi-Wikström, M., Asteljoki, S., Aalto, H-K., Majaback, B. & Vuolas, M. Innotutka -työkirja. 2023. Edistystä yrityksen innovaatioprosesseihin. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 152. [Viitattu 3.5.2023]. Saatavissa:

<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/792978/isbn9789522168306.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Kettunen, P. 1998. Kehittyvä sielunhoito. Teoksessa (toim.) Aaltio, K., Esko, M. & Virtaniemi, M-P. Sielunhoidon käsikirja. Kirjapaja Oy: Helsinki.

Kilpeläinen, A. E. 2022. "Lintu emon siiven alla": Kirkkotilassa toteutettava vauvamusiiikki-toiminta Suomen ja Tanskan evankelisluterilaisissa kirkkoissa. Akateeminen väitöskirja. Teologinen tiedekunta. Helsinki: Helsingin yliopisto. [Viitattu 3.3.2023]. Saatavissa:

https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/339459/kilpel%c3%a4inen_aino-elina_v%c3%a4it%c3%b6skirja_2022.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Kinnunen, S. 2019. Äidin ikävä. Mielen sovintoon suhteessa äitiin. Kauniainen: Perussanoma Oy.

Kirkkohallitus. 2017. Kohtaaminen kantaa. Kirkon perheneuvonnan suunta vuoteen 2022. [Viitattu 26.2.2022]. Saatavissa:

<https://evl.fi/documents/1327140/38205846/Kohtaaminen+kantaa+-+Perheneuvonnan+suunta+vuoteen+2022.pdf/c23e4994-791f-4dae-cca6-18047100a0a9?t=1540538360000>

Kirkkohallitus. 2018. Kirkko ja julkiset palvelut. Jatkomietintö 29-5-2018. [Viitattu 26.2.2022]. Saatavissa:

<https://evl.fi/documents/1327140/10126483/Kirkko%2Bja%2Bjulkiset%2Bpalvelut%2B-jatkomietint%C3%B6.pdf/e37e72aa-02b3-2b3a-bef9-fbdd22044cbc>

Kirkkojärjestys 8.11.1991/1055 v. 4 luku 1§ ja §3. [Viitattu 26.2.2022]. Saatavissa:

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1993/19931055?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=diakonia>

Kirkon virka- ja työehtosopimus sekä erillissopimukset 2022. Kirkon työmarkkinailaitos. Suomen ev.-lut. kirkon julkaisuja. Kirkko ja päätöksenteko 17. Helsinki: Kirkon työmarkkinailaitos. [Viitattu 30.4.2023]. Saatavissa:

<https://evl.fi/documents/1327140/73011574/KirVESTES2022-2024.pdf/811c2ae6-b40f-46b7-7643-57213c518a14?t=1649855020807>

Kiviniemi, K. 2018. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2, Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Keuruu: PS-Kustannus, 73–86.

Koivisto, M. & Stenberg, J-H. 2020. Varhainen stressi, mieli ja keho. Teoksessa Koivisto, M., Korkeila, J., Stenberg J-H. & Taiminen, T. (toim.) Epävaka persoonallisuus. s. 64–87. Helsinki: Duodecim.

Koivumäki, P. 2020. Kehollisuuden ulottuvuudet Lauri Rauhalan holistisessa ihmiskäsityksessä - esimerkkinä addiktio. Psykoterapia lehti, 39(4), s. 318–332. [Viitattu 3.3.2023.] Saatavilla:

https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/74220/1/Final_Draft_Kehollisuuden_ulottuvuudet_Lauri_Rauhalan_ihmisk%25C3%25A4sityksess%25C3%25A4_esimerkkin%25C3%25A4_additkio.pdf

Koskela, T., Pihlainen, K., Piispa-Hakala, S., Vornanen, R. & Hämäläinen, J. 2020. Parents' Views on Family Resiliency in Sustainable Remote Schooling during the COVID-19 Outbreak in Finland. Sustainability. 12(21):8844. [Viitattu 30.4.2023] Saatavissa: <https://doi.org/10.3390/su12218844>

Koskinen, H. 2021. Tahto muuttaa maailmaa – startup-yrittäjyys terapeuttisen työn näyteikkunana. Teoksessa Brunila, K., Harni, E., Saari, A. & Ylöstalo, H. (toim.) Terapeuttinen valta. Onnellisuuden ja hyvinvoinnin jännitteitä 2000-luvun Suomessa. s. 309–331. Tampere: Vastapaino.

Koskinen, I., Ruuska, M. & Suni, T. 2018. Tutkimuksesta toimintaan. Tieteentekijän opas viestintään ja vaikuttamiseen. Helsinki: Art House Oy.

Koskinen, M. & Rautkallio A.M. 2021. Lapsi vakauttavassa perheterapiassa. Pari- ja perheterapialehti 2/2021. [Viitattu 3.5.2023] Saatavissa:

https://asiakas.kotisivukone.com/files/ainomaijarautkallio.kotisivukone.com/Lapsi_Vakauttavassa_perheterapiassa_Pt-lehti_3-2021.pdf

Kotimaisten kielten keskus. 2022. Aineistot. Prosodia. [Viitattu 3.4.2022]. Saatavissa: https://www.kotus.fi/aineistot/puhutun_kielen_aineistot/murreaanitteita/kauden_murre/lisatietoja_liudennuksesta_ja_prosodiasta/prosodia

Kupari, N. 2022. Miten saamme parhaat innovaatiot lisäämään suomalaisten terveyttä ja hyvinvointia? SOSTEBlogi. Suomen sosiaali ja terveys ry. [Viitattu 9.10.2022]. Saatavissa: <https://www.soste.fi/blogikirjoitus/miten-saamme-parhaat-innovaatiot-lisaamaan-suomalaisten-terveytta-ja-hyvinvointia/>

Kuula, A. 2013. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Uudistettu painos. Tampere: Vastapaino.

Kuusisto, A-K. & Korjonen-Kuusipuro, K. 2018. Tiekartta. Yksin tulleiden alaikäisten mahanmuuttajien kuulumisen tunteen tukeminen ja sosiaalisen tuen kehittäminen Suomessa. Tampereen yliopisto, Johtamiskorkeakoulu, Suomen Akatemian TRUST-kärkihanke. [Viitattu 2.5.2023.] Saatavissa:

https://ec.europa.eu/migrant-integration/sites/default/files/2018-10/Trust_Tiekartta.pdf

Käypä hoito -suositus. 2019. Ahdistuneisuushäiriöt. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Psykiatriyhdistys ry:n ja Suomen Nuorisopsykiatrisen yhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, [Viitattu 2.5.2023]. Saatavissa: www.kaypahoito.fi

Laine, T. 2015. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomeniloginen näkökulma. Teoksessa Valli, R. (toim.). Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin, Keuruu: PS-Kustannus, 29–51.

Lammi-Taskula, J., Vuorenmaa, M., Aunola, K. & Sorkkila, M. 2020. Matalan kynnyksen sosiaalipalvelut lapsiperheiden tukena ja palveluiden käyttö COVID-19- epidemian aikana. Tutkimuksesta tiiviisti 15/2020. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 26.2.2022]. Saatavissa:

<https://www.julkari.fi/handle/10024/140115>

Lastensuojelun Keskusliitto. 2018. Järjestöt ja seurakunnat Perhekeskustoimintaa kehittämässä. Yhteenveto toiminnasta ja kehittämistyöstä 2012–2018. Perheet keskiöön! -hanke. [Viitattu 1.2.2022]. Saatavissa:

<https://docplayer.fi/104806718-Jarjestot-ja-seurakunnat-perhekeskustoimintaa-kehittamassa-yhteenveto-toiminnasta-ja-kehittamistyosta.html>

Laurinen, J. 2016. Kirkko, joka arvostaa lasta, pitää huolta lasten vanhemmista. Teoksessa Valtonen, M. & Sutinen, P. (toim.) Varhaiskasvatus ja perhetoiminta seurakunnissa. Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisu, Työelämä 6. Helsinki. [Viitattu 1.3.2022.] Saatavissa:

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/116389/Diak_Tyoelama_978-952-493-270-7.pdf?sequence=1

Lehtovuori, P. 2018. Läsä oleva psykoterapeutti -kyllin lähellä, riittävän kaukana. Teoksessa: Eronen, S. & Lahti-Nuutila, P. (toim.) Mikä psykoterapiassa auttaa? Inregratiivisen lähestymistavan perusteita. Persona Grata, Helsinki:Edita, 142-170.

Leikola, A., Mäkelä, J., & Punkanen, M. 2016. Polyvagaalinen teoria ja emotionaalinen trauma. Duodecim, 132(1), 55–61. [Viitattu 30.4.2023]. Saatavissa:

<http://valmentajakoulu.s3.amazonaws.com/polyvagaalinen-teoria-ja-emotionaalinen-trauma.pdf>

Lestinen, J., Mönkkönen, M., Pursiainen, O. & Ruotsalainen, S. 2008. Ryhmämuotoinen kognitiivinen psykoterapia. Teoksessa Kähkönen, S., Karila, I. & Holmberg, N. (toim.) Kognitiivinen psykoterapia. 3. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 420–433.

Långvik-Huomo, M. [2006] Hyväntekeväisyys - velvollisuus ja elämäntehtävä teoksessa Aurora Karamzin. Aristokratian elämää. Espoon kaupunginmuseon tutkimuksia 7. Keuruu: Otava.

Mattila, L. & Rantala, J. 2019. Mitä ihmettä? Opi ymmärtämään lapsesi mieltä. Helsinki: Gummerrus.

Malmi, A., Rajalin, H., Käsmä, J. & Jäntti-Tuominen, N. 2022. Pikkuhelpin ABC – Opas toimintaa aloittelevilla. Lasten ja nuorten keskus. Viitattu 18.3.2022. Saatavissa: <https://www.lastenjanuortenkeskus.fi/materiaali/pikkuhelpin-abc-opas-toimintaa-aloittaville-2/>

Metsämuuronen, J. 2008. Laadullisen tutkimuksen perusteet. Metodologia-sarja 4. Jyväskylä: Gummerus.

Metsämuuronen, J. 2003. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteessä. Helsinki: International Methelp Ky.

Munnukka-Dahlqvist, M. 2013. Henkilöstöammattilainen työyhteisön kehittäjänä – tiedostamaton ja systeeminen näkökulma työskentelysuhteen luomisessa. Työn Tuuli -Aikakauskirja 2/2013. Henkilöstöjohdon ryhmä – HENRY ry, 53-57. [Viitattu 2.5.2023]. Saatavissa: https://www.henry.fi/media/ajankohtaista/tyon-tuuli/tt-2_2013.pdf#page=53

Myllärniemi, J. 2009. Masennus. Psyhyksen kipu. Hämeenlinna: Kirjapaja.

Mäenpää, P. & Faehnle, M. 2021. Nousussa nyt: neljäs sektori.

Neljäs sektori auttaa hädässä, parantaa palveluja ja tuuppaa kestävyyteen. 2021. Verkkolehti. Julkaistu 22.04.2021. [Viitattu 30.4.2023]. Saatavissa: <https://kansalaisyhteiskunta.fi/verkkolehti/nousussa-nyt-neljäs-sektori/>

Niemelä, P. 2002. Diakonia ja ihmiskäsitys. Teoksessa Helosvuori, R., Koskenvesa, E. Niemelä, P. & Veikkola, J. (toim.) Diakonian Käsikirja. Helsinki: Kirjapaja Oy.

Nummenmaa, L., Glerean, E., Hari, R. & Hietanen, J. 2013. Bodily maps of emotions. Research article. 30.12.2013.[Viitattu 2.5.2023]. Saatavissa: <https://www.pnas.org/doi/full/10.1073/pnas.1321664111>

Nurmi, P. & Pruuki, H. 2020. Vanhemman kiukkukirja. Helsinki: Kirjapaja.

Ojasalo, Katri & Moilanen, Teemu & Ritalahti, Jarmo 2009, 3. uudistettu painos 2014. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: WSOYpro Oy.

Paloniemi, S. & Collin, K. 2018. Etnografi työssä – Kokemuksia organisaatiotutkimuksesta. Teoksessa Valli, R. (toim.). Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin, Keuruu: PS-Kustannus, 209-231.

Pelkonen, M. 2019. Vanhemmuuden ja parisuhteen tuki perhekeskuksen ydintehtävänä. Teoksessa Hakulinen, T., Laajasalo, T. & Mäkelä, J. (toim.) Vanhemmuuden ja parisuhteen tuen vahvistaminen. Teoriasta käytäntöön. Ohjaus 9/2019, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Puna-Musta: Helsinki. [Viitattu 16.5.2022]. Saatavissa:

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138389/URN_ISBN_978-952-343-357-1.pdf

Petreljus, P., Yliruka, L. & Miettunen, N. (toim.) Systeemisiä kokeiluja – kohti jatkuvaa yhdessä oppimista. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Työpaperi 7/2021. [Viitattu 9.10.2022]. Saatavissa:

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/141017/URN_ISBN_978-952-343-628-2.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Piha, K. & Poussa, L. 2012. Dialogi paremman työelämän puolesta. Helsinki: Talentum.

Piironen, L. 2009. Olisiko kehollisista menetelmistä apua vakauttamiseen. Traumaperäisen dissosiaatiohäiriön vakauttaminen Suomessa – projektiraportti, 2012. S. 87-97. [Viitattu 2.5.2023] Saatavissa:

<https://traumaterapiakeskus.com/wp-content/uploads/2021/04/Olisiko-kehollisista-menetelmista-Laila-Piironen.pdf>

Pixabay. Hevoset. Saatavissa:

<https://pixabay.com/fi/photos/hevosia-h%c3%a4t%c3%a4%c3%a4ntynt-luonne-2360048/>

Pixabay. Itkevä vauva. Saatavissa:

https://cdn.pixabay.com/photo/2017/09/02/19/58/crying-baby-2708380_1280.jpg

Pojjula, S. 2018. Resilienssi. Muutosten kohtaamisen taito. Helsinki: Kirjapaja.

Porges, S.W. 2011. The Polyvagal Theory. Neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation. Englanti: WW Norton Co.

Porges S. & Furman S. 2011 a. The Early Development of the Autonomic Nervous System Provides a Neural Platform for Social Behavior: A Polyvagal Perspective. Infant Child Dev.

Feb;20(1):106-118. doi:10.1002/icd.688. PMID: 21516219; PMCID: PMC3079208. [Viitattu 17.3.2023] Saatavissa:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3079208/>

Puura, K., Luoma, I., Toivanen, J., & Ebeling, H. 2020. Lasten psykoterapiat. *Duodecim* 2020/18. [Viitattu 8.10.2022]. Saatavissa:

<https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2020/18/duo15794>

Puusa, A. 2020. Näkökulmia laadullisen aineiston analysointiin. Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (toim.) *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Gaudeamus, 337-336.

Puusa & Juuti, 2020. Johdanto. Mitä laadullisella tutkimuksella tarkoitetaan? Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (toim.) *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Gaudeamus, 14–42.

Puusa, A. & Julkunen, S. 2020. Uskottavuuden arviointi laadullisessa tutkimuksessa. Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (toim.) *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Gaudeamus, 441-472.

Pälve, I. 2021. Perheterapeutit systeemisen toimintamallin valonkantajina. Teoksessa Petrelius, P., Yliruka, L. & Miettunen, N. (toim.) *Systeemisiä kokeiluja – kohti jatkuvaa yhdessä oppimista*. Työpaperi 7/2021. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus, 42-50. [Viitattu 9.10.2022.] Saatavissa:

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/141017/URN_ISBN_978-952-343-628-2.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Rantala, J. 2021. Pari- ja perhesuhteet lastenpsykiatriassa. Luento. Pari- ja perhepsykoterapeuttikoulutus 2019–22. Jyväskylän yliopisto. Luento 11.1.2021

Rauhala, I. 2022. Polyvagaalinen teoria ja psykologinen turvallisuus. Ilona Rauhalan podcast vieraana Maikku, H. & Lange, I. [Viitattu 10.1.2022]. Saatavissa:

<https://www.youtube.com/watch?v=GOgdw41F9BU>

Rautkallio, A. M. 2018. Vakauttava perheterapia. *Perheterapialehti* 2/2018. [Viitattu 3.3.2022] Saatavissa:

https://asiakas.kotisivukone.com/files/ainomaijarautkallio.kotisivukone.com/Vakauttava_perheterapia_Aino_Maija_Rautkallio_Perheterapialehti_2-2018.pdf

Rautkallio A. M. 2021 a. Kiintymyssuhteenäkökulma perhe- ja pariterapiassa. Luento Jyväskylän yliopisto. Vuorovaikutusprosessin tutkimuskeskus Oy. 16.5.2021.

Rautkallio A. M. 2021 b. Traumatisaatiosta perhe-elämässä. Jyväskylän yliopisto. Vuorovaikutusprosessin tutkimuskeskus Oy. Luento 16.5.2021.

Rautkallio A. M. 2021 c. Traumanäkökulma perheterapiassa. Jyväskylän yliopisto. Vuorovaikutusprosessin tutkimuskeskus Oy. Luento 16.5.2021.

Rautkallio, A. M. 2021 d. Myötätuntouupumus ja sijaistraumatisoituminen - Syntymekanismit ja suojautumiskeinot. Jyväskylän yliopisto. Vuorovaikutusprosessin tutkimuskeskus Oy. Luento 30.8.2021.

Rautkallio A. M. 2021 e. Vanhemmuuden vakauttamisesta. Vakauttava perheterapia. Jyväskylän yliopisto. Vuorovaikutusprosessin tutkimuskeskus Oy. Luento 30.8.2021.

Rautkallio A. M. 2022. Koulutus- ja psykoterapiapalvelut. Aino Maija Rautkallio <https://www.ainomaijarautkallio.fi/aino-maija-rautkallio>

Raitakari, S., Räsänen, J. M., Kostianen, T., & Juhila, K. 2019. Integroiva työtapu muotoutuvassa perhekeskuskontekstissa: Kriittisten tekijöiden tarkastelua. Tampere: PunaMusta Oy – Yliopistopaino. Viitattu 8.10.2022. Saatavissa:

<https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/105437/978-952-03-1020-2.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Rintamäki, S. 2023. Villivirrestä virsileikkiin. Virren luomisesta luovaan virteen. Est 71. CocMus -tohtorikoulu. Helsinki: Taideyliopiston Sibelius-Akatemia.

Rusanen, E., Lahikainen, A. R., Vierikko, E., Pölkki, P., & Paavonen, E. J. 2022. A Longitudinal Study of Maternal Postnatal Bonding and Psychosocial Factors that Contribute to Social-Emotional Development. *Child Psychiatry & Human Development*, 1–13. [Viitattu 6.8.2022]. Saatavissa:

<https://link.springer.com/article/10.1007/s10578-022-01398-5>

Rossman, J. R., & Duerden, M. D. 2019. Designing experiences. Columbia University Press.

Rosenberg, S. 2022, ensimmäinen suom. painos 2021. Vagushermon parantava voima. Helsinki: Viisas elämä.

Rothschild, B., & Rand, M. L. 2010. Apua auttajalle. Myötätuntouupumuksen ja sijaistraumatisoitumisen psykofysiologia. Helsinki: Traumaterapiakeskus.

Ryynänen, S. & Rannikko, A. 2021. Johdanto. Teoksessa Ryynänen, S. & Rannikko, A. (toim.) Tutkiva mielikuvitus. Luovat, osallistavat ja toiminnalliset tutkimusmenetelmät yhteiskuntatieteissä. Tallinna: Gaudeamus.

Puustinen, P. & Saarijärvi, H. 2020. Strategiana asiakaskokemus. Jyväskylä: Docendo Oy.

- Salonen, K., Eloranta, S. Hautala, T. & Kinos, S. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 108. [Viitattu 6.3]. Saatavissa: <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166494.pdf>
- Sajaniemi, N., Suhonen E., Nislin, M. & Mäkelä J.E. 2015. Stressin säätely. Kehityksen, vuorovaikutuksen ja oppimisen ydin. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Scharmer, O. 2020. Otto Scharmer's 4 Levels of Listening: Be a Better Listener. [Viitattu 9.10.2022.] Saatavissa: <https://worldofwork.io/2020/10/otto-scharmers-4-levels-of-listening-be-a-better-listener/>
- Seikkula, J., & Arnkil, T. E. 2014. Open dialogues and anticipations-Respecting otherness in the present moment. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Tampere: Juvenes Print
- Siegel, D. J. 2021. 1. uudistettu painos. Mindsight. Muutoksen tiede. Helsinki: Viisas elämä.
- Siegler, R., Saffran, J., Eisenberg, N., DeLoache, J., Gershoff E. & Leaper, C. 2017. How children develop. New York: Macmillan.
- Sirviö, M., Mäki, T., & Tallqvist, O. 2022. "Eihän ketään voi ohjata tai avustaa jos oot yli-tai alivireä": sijaishuollon erityisyksikön työntekijöiden kokemuksia vakauttamisesta vireystilan säätelyn keinoin. Oulun ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan opinnäytetyö. Viitattu 19.12.2022. Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/781603/Maki_Sirvio_Tallqvist.pdf?sequence=2
- Sinkkonen, J. 2020. Onnellinen lapsi. Helsinki: WSOY.
- Skinnari, S. 2007. Pedagoginen rakkaus. Kasvattaja elämän tarkoituksen ja ihmisen arvoituksen äärellä. Juva: PS-kustannus.
- Sorkkila, M., Alasuutari, M., Pakarinen, E., Lammi-Taskula, J., Kiuru, N., & Aunola, K. 2023. Vanhempien uupumus ja etäopetusjärjestelyt covid-19-poikkeusoloaikana. *Kasvatus*, 54(2), 101–117. [Viitattu 30.4.2023] Saatavissa: <https://doi.org/10.33348/kvt.129150>
- Sorkkila, M & Aunola, K. 2020 a. Risk factors for parental burnout among Finnish parents: The role of socially prescribed perfectionism. *Journal of Child and Family Studies*, 29.3: 648-659. [Viitattu 10.3.2022]. Saatavissa: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10826-019-01607-1>

Sorkkila, M. 2020 b. Vanhemmuuden uupumuksen varhainen tunnistaminen: Miksi ja miten? Psykoterapeuttikoulutusten yhteisseminaari. Jyväskylän yliopisto. 13.-14.5.2020.

Sorkkila, M. 2020 c. VAU-seula Ylöjärven neuvolaa varten. Sähköposti. Vastaanottaja Ilkka-Ahola, S. Lähetetty 8.10.2020.

Sormunen, E. 1952. Diakonian käsikirja. Pieksämäki: Sisälähetysseuran raamattutalo.

Suomen etymologinen sanakirja. 2021. Kotimaisten kielten keskus. [Viitattu 7.5. 2023].

Saatavissa:

<https://kaino.kotus.fi/suomenetymologinensanakirja/>

Suomen evankelisluterilainen kirkko. 2018. Kirkon tiedotearkisto. Kirkkohallituksen täysistunto, julkaistu 29.5.2018. [Viitattu 26.2.2022]. Saatavissa: <https://evl.fi/uutishuone/tiedotearkisto/-/items/item/19606/Kirkkohallituksen+taysistunto-+Harkinnanvaraisia+avustuksia+jaetaan+seurakunnille+yli+900+000+euroa>

Suomen evankelisluterilainen kirkko. 2019. Perhelähtöisen seurakunnan suuntaviivat. Kirkkohallitus. [Viitattu 1.2.2022]. Saatavissa:

<https://evl.fi/documents/1327140/59796978/Perhel%C3%A4ht%C3%B6isen+seurakunnan+suuntaviivat.pdf/da634775-2fcf-1f76-2499-ae8b2a004ebc?t=1576070995000>

Suomen evankelisluterilainen kirkko. 2020. Kirkon tilastot. Viitattu 26.2.2022. Saatavissa:

<https://www.kirkontilastot.fi/>

Suomen evankelisluterilainen kirkko. 2023 a. Aamenesta öylättiin – kirkon sanasto. [Viitattu 30.4.2023]. Saatavissa:

https://evl.fi/sanasto/-/glossary/word/Diakonia#Diakonian_teht.C3.A4v.C3.A4t

Suomen evankelisluterilainen kirkko. 2023 b. Kasvua kasvatuksesta. Sopimukset ja korjajattelu. [Viitattu 30.4.2023]. Saatavissa:

<https://evl.fi/kasvuakatsomuksesta/tutustu-ja-toteuta/sopimukset-ja-korjajattelu>

Suomen evankelisluterilainen kirkko. 2023 c. Seurakunnat aktiivisina perhekeskuksissa. [Viitattu 30.4.2023]. Saatavissa:

<https://evl.fi/plus/perhekeskus-ja-seurakunta>

Suomen evankelisluterilainen kirkko. 2023 d. Seurakunta tarjoaa monenlaista toimintaa lapsille ja lapsiperheille. [Viitattu 30.4.2023]. Saatavissa:

<https://evl.fi/osallistu/antia-arkeen/lapsille-ja-lapsiperheille>

Suomen evankelisluterilainen kirkko. 2023 e. Varhaiskasvatus. [Viitattu 30.4.2023]. Saatavissa:

<https://evl.fi/plus/seurakuntaelama/kasvatus/varhaiskasvatus>

Suomi Sanakirja. 2022. Synonyymit. [Viitattu 7.5.2023]. Saatavissa:

<https://www.synonyymit.fi/>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Sote-ammattilaisten yhteinen osaaminen sosiaali- ja terveydenhuollon muutoksessa. THL-päätösten tueksi 3/2019. [Viitattu 8.10.2022]. Saatavilla:

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138096/PT2019_003_11062019.pdf?sequence

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021. Vauvaperheiden hyvinvointi – FinLapset -kyselytutkimus 2020. Koronaepidemia on heikentänyt vauvaperheiden jaksamista – tyytyväisyys perhe-elämään silti suurta. Tilastoraportti 6/2021. [Viitattu 31.1.2022] Saatavissa:

<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/141082/Vauvaperheiden%20hyvinvointi%20%20%20FinLapset-kyselytutkimus%202020.pdf?sequence=1>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2022 a. Lapset, nuoret ja perheet. [Viitattu 31.1.2022].

Saatavissa:

<https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tutkimus-ja-seuranta/perhe-ja-elinolot>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2022 b. Lapsi- ja perhepalveluiden integraatio. Rajapinoista yhdyspinnoiksi – Lapsi- ja perhepalveluiden horisontaalinen ja vertikaalinen integraatio. [Viitattu 17.3.2023]. Saatavissa:

https://thl.fi/documents/10531/2851931/2.+Integraatio_16122016_final.pdf/c18902cc-0706-4ef8-a1ef-881082e06ea0

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2022 c. Perhekeskuksen palvelukokonaisuus. [Viitattu 14.3.2022]. Saatavissa:

<https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/perhekeskus/palvelukokonaisuus>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2022 d. Traumaperäisen stressihäiriön (PTSD) esiintyvyys ulkomaalaistaustaisessa väestössä vuosina 2016–2020. Esiintyvyys on harvinaista, mutta vaihtelee taustamaaryhmän mukaan. Tilastoraportti 47/2022. 20.12.2022. [Viitattu 30.4.2023]. Saatavissa:

<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/145793/tilastoraportti-ptsd-esiintyvyys-ulkomaalaistaustaisessa-vaestossa-2016-2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2023. Hoitoonpääsy erikoissairaanhoidossa 31.12.2022

Hoitovelka kiireettömään erikoissairaanhoidon jatkoi kasvuaan joulukuussa

Tilastoraportti 14/23. 12.04.2023. [Viitattu 30.4.2023] Saatavana:

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/146430/TR_14_2023_Esh%20hoitoon%c3%a4%c3%a4sy.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. 2023 b. Maahanmuuttaneiden mielenterveys. [Viitattu 30.4.2023]. Saatavissa:

<https://thl.fi/fi/web/maahanmuutto-ja-kulttuurinen-moninaisuus/maahanmuutto-ja-hyvinvointi/maahanmuuttaneiden-mielenterveys>

Thitz, P. & Valkeavuori, V. 2021. Diakoni ja diakonissa seurakuntatyössä – erilaisen osaamisen lisäarvo. Dialogi. DIAK. [Viitattu 30.4.2023] Saatavana:

<https://dialogi.diak.fi/2021/07/09/diakoni-ja-diakonissa-seurakuntatyossa-erilaisen-osaamisen-lisaarvo/>

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Näkökulmia kehittämisprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. Tampere: Tampere university Press. [Viitattu 6.3. 2023]. Saatavana:

https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/100802/Toikko_Rantanen_Tutkimuksellinen_kehittamistoiminta.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Tuominen, J. & Juva, K. 2021. Aivot ja mieli. Teoksessa Juva K, Hublin, C., Kalskaa. H., Korkeila, J., Sainio, M., Tani, P. & Vataja, R. (toim.) Kliininen neuropsykiatria. 2. uudistettu painos, Helsinki: Duodecim, 35-45.

Tuompo-Johansson, E. & Toivanen, A. 2015. Lasten psykoanalyttinen ryhmäpsykoterapia. Psykoterapia-lehti 1/2015. [Viitattu 5.4.2022]. Saatavissa:

https://www.psykoterapia-lehti.fi/tekstit/tuompo_toivanen115.pdf

Trauma ja dissosiaatio. 2023. Trauman hoidon kolmivaiheinen malli. [Viitattu 2.5.2023]. Saatavissa:

<https://traumajadissosiaatio.fi/trauman-hoidon-kolmivaiheinen-malli/>

Trauma ja dissosiaatio-oireet. 2018. Traumaoireet, oireilun syyt ja oireiden hallinta. Suomen trauma- ja dissosiaatioyhdistys Disso ry. [Viitattu 2.5.2023]. Saatavissa:

<https://www.disso.fi/wp-content/uploads/2018/02/Trauma-ja-dissosiaatio-oireet.pdf>

Valtonen, M. & Sutinen, P. 2016. Yhteiskunnalliset muutokset haastavat kirkon varhaiskasvatusta ja perhetyötä teoksessa Valtonen, M. & Sutinen, P. (toim.)

Varhaiskasvatus ja perhetoiminta seurakunnissa. Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisu, Työelämä 6. Helsinki. [Viitattu 1.3.2022]. Saatavissa:

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/116389/Diak_Tyoelama_978-952-493-270-7.pdf?sequence=1

Varhaiskasvatuslaki 540/2018. Saatavissa:

<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540>

Varimo, E. 2023. Antipsychotic use in Finnish children and adolescents : Prevalence, incidence, treatment duration, and polypharmacy. Helsingin yliopisto, lääketieteellinen tiedekunta. Artikkeliväitöskirja. [Viitattu 14.5.2023]. Saatavissa:

<https://helda.helsinki.fi/handle/10138/357197>

Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallisen opinnäytetyön ohjaajan käsikirja Tammi: Helsinki

Wieland, S. 2018. Loppusanat. Jakautuneisuudesta integraatioon. Teoksessa Wieland S. (toim.) Dissosiaatio lapsilla ja nuorilla. Teoria ja käytäntö. Helsinki: Traumaterapiakeskus, 401-408.

Ylöjärven seurakunta. 2020. Strategia 2020. [Viitattu 9.10.2022]. Saatavissa:

<https://www.ylojarvenseurakunta.fi/documents/5168329/7389715/Strategia2013val-misD.pdf/7ca0bed4-2f40-4c0d-a6ea-2b4cce04d558>

Ylöjärven seurakunta. 2021 a. Kirkkoneuvoston pöytäkirja 27.10.2021. [Viitattu 9.10.2022]. Saatavissa:

<http://domus.evl.fi/ktwebscr/files/show?doctype=3&docid=1832803>

Ylöjärven seurakunta. 2021 b. Kirkkoneuvoston pöytäkirja 17.11.2021. [Viitattu 9.10.2022]. Saatavissa:

<http://domus.evl.fi/ktwebscr/files/show?doctype=3&docid=1852711>

Ylöjärven seurakunta. 2021 c. Vuosikertomus.

Ylöjärven kaupunki. 2022. Sähköinen perhekeskus. [Viitattu 9.10.2022]. Saatavissa:

<https://www.ylojarvi.fi/sahkoinen-perhekeskus>

Liitteet

Liite 1. Vakauttavan perheterapeutin kehomuistiinpanot

Vakauttavan perheterapeutin kehomuistiinpanot

Terapeutti: _____ Perhe _____ Alku pvm _____

Tapaamiset **pvm** 1/ 2/ 3/ 4/ 5/

Ennen tapaamista klo _____ _____ _____ _____ _____

Minätilan skannaus

vireystaso _____

hengitys _____

ihon lämpötila ja kosteus _____

lihastonus _____

kehotuntemukset _____

tunteet _____

ajattelu _____

Tapaamisen jälkeen: klo _____ _____ _____ _____ _____

Minätilan skannaus

vireystaso _____

hengitys _____

ihon lämpötila ja kosteus _____

lihastonus _____

kehotuntemukset _____

tunteet _____

ajattelu _____

Fokusoitu Vakauttava perheterapia ©

Ideota kaavakkeen käyttöön:

Voit kehittää omat ”merkkijärjestelmät” tai ”koodit” kun teet kehomuistiinpanoja. Esim + tai – tai sitten nuolia ylös ja alas. esim vireystila ja nuoli ylös tai +

Voit myös kehittää sopivat sanat kuvaamaan hengitystä, lihastonusta jne.

esim. pinnallinen tai ”vatsaan asti” tai syvä tai laaja

esim. jännittynyt tai tiukka tai ”oikea jalka +” tai ”niska ja nuoli ylös”

Vanhemmuuden tukeminen perheterapeuttisin menetelmin

Sirpa, lastenohjaajat ja diakoniatyöntekijät yhdessä.

MIELETTÖMÄN UPEA MÄÄRÄ LOISTAVAA TYÖTÄ PERHEIDEN HYVINVOINNIN ETEEN:

1. Mitä perheterapeuttista jo teemme vanhemmuuden tukemiseksi?

Ryhmä 1.

- Herkällä korvalla kuulostellaan.
- Rohkea yhteydenpito vanhempiin. mm. Mitäs teille kuuluu?
- Positiivinen huomiointi tärkeää. Kehutaan ja kannustetaan.
- Toiminta tarjoaa hengähdys hetken vanhemmille.
- Vanhemmat voivat luottaa toimintaamme ja tietävät, että lapset ovat meillä turvassa.
- Ymmärrys ja joustavuus.
- Rohkea keskusteluajan tarjoaminen. Kokonaisvaltainen kohtaaminen.
- Vanhemmuuden tukemista on myös se, että lapsille annetaan ”elämänohjeita”, liittyen tavallisiin arjen asioihin.
- Toimintamme sisältö, kädentaidot, musisointi yms. tukee perheitä.

Ryhmä 2.

- Vertaistuki.
- Vuorovaikutuksen tukeminen.
- ”Henkireikä” vanhemmille.
- Lapsen kehitysvaiheiden ”avaaminen”, sanoittaminen.
- Irtaantuminen lapsesta/aikuisesta.
- Opastaminen ja ohjaaminen, henkinen ja taloudellinen.
- Ovensuukeskustelut ja viestit.
- Kriisitilanteissa tai pulmissa (esim. ero, erityislapsi...) ohjaaminen tuen piiriin.
- Kasvatuksellinen tukeminen.
- Kuunteleminen.
- Lapsen ja vanhemman vuorovaikutuksen tukeminen.
- ”Kotiuttaminen”, ystävverkostojen ja ryhmäytymisen, sosiaalisten verkostojen luominen uudella paikkakunnalla.

Ryhmä 3.

- Tarjotaan aika ja paikka vertaistuelle.
- Annamme vanhemmalle omaa aikaa/hengähdystaukoja.
- Valmis ruoka, aamupala, iltapala tms. tietyissä kerhoissa.
- Yhteinen ateriointi/tarjoilu luo yhteisöllisyyttä.
- Yhteinen tekeminen, yhdessä tekeminen.
- Keskustelu ja kohtaaminen.
- Vaikeidenkin asioiden esiin ottaminen.
- Ohjaamista ja valmentamista arjen taitoihin, tekemiseen yhdessä lasten kanssa.
- Puhelinkeskustelu lasten ja koko perheen asioissa.
- Paikkakunnalle muuttaneiden tutustuttaminen muihin.
- Vaunuttelua, ajan antamista vanhemmille.

- Työalojen välistä viestintää ja yhteistyötä. Tavallisten perheiden hukassa olevan vanhemmuuden tukemista.

Kooste perheterapeuttisista asioista, joita listasitte voivanne lisätä työhönne:

- *Flegmaattisen asiakkaan aktivoimisen ja ylivirittyneen asiakkaan rauhoittamisen tavat.*
- *Omaan olemisen tilaan huomion kiinnittämistä enemmän.*
- *Asiakastilanteisiin maadoittamista ja vakauttamista, aktiivista kuuntelua ja harjoituksia.*
- *Vanhemman/huoltajan kanssa käytävää keskustelua, kuuntelua, jakamista.*
- *Tietoista kuuntelemista ja keskustelua.*
- *WA-jakelulistojen kautta voisi mennä esim. suorittamista laskevia ajatuksia tms. vanhemmille.*
- *Kuunteleminen.*
- *Matalan kynnyksen puhelinkeskustelu "aikoja".*
- *Tapaamisia asiakkaitten kanssa tarvittaessa.*
- *Menetelmät oman kehon maadoittamisesta, vireystilan nostamisesta ja laskemisesta jäävät varmasti arkiseen käyttöön työssäni. Jatkossa osaan myös neuvoa asiakkaita siihen, että halata voi myös itseään ja hengittämällä oikein auttaa monessa tilanteessa.*
- *Maadoittuminen > hengitys, sanomaton vaikuttaminen, eleet.*
- *Aitoa läsnäoloa ja kuuntelua voi aina lisätä.*
- *Keskustella ns. kahden kesken vanhemman kanssa.*
- *Enemmän keskustelua eteisessä vanhempien kanssa avoimesti kuunnellen.*
- *Maadoittuminen.*
- *Kohdata kiireettömästi pää hiukan kallellaan. 😊*
- *Vielä enemmän kuulevana korvana. Hengitysjuuttu myös lapsiryhmään.*
- *Voin ohjata vanhempia läsnäoloon lasten kanssa.*
- *Vielä rohkeammin ja aktiivisemmin kysyä kuulumisia perheiltä ja aina kauden alussa tämä onkin erityisen tärkeää. Näin pääsee tutustumaan perheisiin ja vanhempiin ja aiheista on aina hyvä jatkaa kauden kuluessa kun "jää on murrettu" kauden alussa. Tulee mieleen olisiko kysymys "Miten olette jaksellut...?" parempi kuin "Mitäs teille kuuluu.?"*

- **Joku muukin pohti, mikä olisi hyvä kysymys. Se onkin tärkeä pohdittava juttu ja meiltä jäi kokonaan käsittelemättä sisaruusteema, joka todellakin kuuluu perheterapeuttiseen lähestymiseen.**

Sellainen kysymys on aina paras, johon ei voi vastata ihan hyvin, kiitos hyvää, ihan ok, siinähan se tms.

Hyvä kysymys voisi olla:

Mitä meidän olisi hyvä tietää teidän perheen/kerholaisen kesästä?"

Millaisia asioita olette kesällä pohtineet/käsitelleet/opetelleet?

Mitä uutta kesä on tuonut teidän perheellenne/kerholaiselle?

Liite 3. Vakauttavien menetelmien työkalupakki



VAKAUTTAVIA PERHE- JA
PARITERAPEUTTISIA
MENETELMIÄ
PIKKUHELPPIIN

Sirpa Ilkka-Ahola

VAKAUTTAVIEN
MENETELMIEN
TYÖKALUPAKKI

Saatteeksi

Tämä vakauttavien perhe- ja pariterapeuttisten menetelmien työkalupakki ei ole suinkaan uusi. Kaikki keinot perheiden, lasten ja aikuisten vakauttamiseksi ovat olleet käytössä eri tavoin niin kauan kuin lasta on tynnyteltä, kiihtyneitä puolisoita pyritty saamaan ymmärtämään toisiaan tai kun ylipäättään työntekijä on vetäytynyt vessaan, hörpännyt lasin vettä tai huokaissut syvään ennen seuraavaa tapaamista.

Ehkä tässä on vähän pyyhitty pölyjä vanhan pakin päältä ja järjestelty työkaluja uudelleen. Lastenohjaajat ja diakoniatyöntekijät yhdessä ovat pohtineet kahdessa työpajassa omaa työtään ja tämä uusi yhdessä tekeminen on saattanut avata joitain näkökulmia.

Aivan erityiskiitokset ansaitsee Rautkallio, jonka opastuksessa olen saanut opiskella vakauttavan työmallin alkeita pari- ja perhepsykoterapeuttiopinnoissani. Tämä työ liittyy Lapsi- ja perhepalveluiden kehittämisen YAMK opintoihin LAB-ammattikorkeakoulussa.

Kiitos opettajat, joista asiakkaat ovat ihan parhaimpia! Kiitos ihanat työpaikoissa työkalupakin siivoamiseen panoksenne antaneet kollegat! Teidän kanssanne on turvallista jatkaa matkaa monenlaisissa arjen jännittäväissäkkin seikkailuissa yhteisten asiakkaiden ja asiakasperheiden arjen vakauttamiseksi.



Pikkuhelin käytössä olevat perheterapeuttiset menetelmät

Pohtiessamme diakoniatyöntekijöiden ja lastenohjaajien yhteisessä työpajassa Ylöjärven seurakunnan Pikkuhelppiä ja siinä vakauttavien menetelmien käytön mahdollisuuksia, huomasimme, että varhaiskasvatuksessa ja diakoniassa tehdään jo hyvin monenlaista perheterapeuttista työtä vanhemmuuden tukemiseksi.

Keskustelemme ja kohtaamme

- Kohtaamme kokonaisvaltaisesti.
- Kuulostelemme ja kuuntelemme herkällä korvalla perheiden kuulumisia.
- Pysähdymme ovensuokeskusteluihin ja laitamme viestejä matalalla kynnyksellä.
- Käymme puhelinkeskusteluja lapsen ja koko perheen asioista.
- Pidämme rohkeasti yhteyttä perheisiin ja tarjoamme keskusteluaikoja.
- Kyselemme avoimilla kysymyksillä: Mitäs teille kuuluu?
- Kehumme ja kannustamme. Annamme positiivista huomiota.
- Otamme vaikeitakin asioita esille.

Annamme vanhemmalle omaa aikaa ja hengähdystaukoja arkeen

- Pikkuhelin vaunutteluapuna tarjoamme mahdollisuuden omaan aikaan.
- Monipuolinen toimintamme tarjoaa hengähdyshetken vanhemmille. Näitä ”henkireikiä” vanhemmille ovat mm. uupuneiden äitien leiripäivä.
- Tarjoamme mahdollisuuden muutamissa kerhoissa valmiiseen ruokaan ja aamu- tai ilta-palaan.
- Mahdollistamme turvallisen irtaantumisen hetkeksi lapsesta/aikuisesta. Vanhemmat voivat luottaa toimintaamme ja tietävät, että lapset ovat meillä turvassa.

Rakennamme turvaverkoston

- Toimintamme on joustavaa ja ymmärrämme erilaisia perheitä ja perheiden tilanteita.
- Teemme työalojen välistä viestintää ja yhteistyötä perheiden kohtaamisessa.
- Luomme tilaa yhteisöllisyydelle ja tutustumme paikkakunnalle muuttaneita toisiin toiminnassamme oleviin perheisiin. ”Kotiuttaminen”, ystäväverkostojen ja ryhmäytymisen, sosiaalisten verkostojen luominen uudessa elämän tilanteessa on tärkeää.
- Mahdollistamme vertaistuen tarjoamalla ajan ja paikan kokoontumisille.

Vahvistamme perheyhteyttä

- Kannustamme vanhempia yhteiseen tekemiseen ja yhdessä tekemiseen lasten kanssa
- Tuemme lapsen ja vanhemman vuorovaikutusta ja vuorovaikutustaitoja.

Ohjaamme

- Ohjaamme ja valmennamme arjen taitoihin, tekemiseen yhdessä lasten kanssa
- Tuemme vanhemmuutta opastamalla lapsia tavallisissa arjen taidoissa.
- Toimintamme sisältö tukee perheitä ja vanhempia. Kädentaidot, musisointi, kristillinen katsomuskasvatus yms.
- Lapsen kehitysvaiheista kertomalla ja sanoittamalla tuomme ymmärrystä perheen tilanteeseen.
- Tuemme kasvatuksellisissa kysymyksissä.
- Opastamme ja ohjaamme henkisesti, taloudellisesti ja käytännöllisesti.

- Kriisitilanteissa tai pulmissa (surussa, erossa, erityislapsen haasteissa yms.) ohjaamme tuen piiriin, mikäli omat ryhmämme tai koulutettujen työntekijöiden apu on riittämätöntä.
- Tuemme tavallisia perheitä vanhemmuuden ollessa hukassa.

Huomasimme ja teimme havaintoja jo ensimmäisessä yhteisessä koulutustyöpajassa myös seuraavista asioista:

- Meillä on jo käytössä todella monipuoliset menetelmät.
- Tukea tarvitsevia vanhempia on paljon ja jo omalla läsnäolollamme ja kuuntelullamme voimme olla avuksi. Huomasimme, että seurakunnan kautta apua saa nopeasti.
- Oman työn merkitys vahvistui työpajassa.
- Havaittiin kehonkielen ja rauhan tärkeys työssä.
- Todettiin, että työpajassa opittu kannustaa käyttämään rohkeasti maadoittamista ja miettimään omaa kehollisuutta sekä oman kehon viestejä. Se, miten puhumme ja miltä näyttämme, antaa meistä kuvan asiakkaille.
- Mielenkiintoista oli huomata, miten hengityksellä voi muuttaa omaa ulkoista ja sisäistä ”suhtautumista” toiseen ihmiseen. Kehon kieltä ja hengittämistä puhuessa oli mielenkiintoista harjoitella.
- Opittiin hyviä menetelmiä vakauttamiseen ja siihen, mitä hengitys vaikuttaa. Mutta myös haluttiin oppia lisää, miten käytännössä voidaan toteuttaa seuraavia:
 - o Ole aidosti läsnä, äläkä hötkyile turhia.
 - o Muista maadoittuminen ja vakauttaminen
- Konkreettiset esimerkit: silittely, huokailu, tilanteiden rauhoittaminen/virittäminen ja keuhko- ja hengitysharjoitukset jäivät mieleen ja niitä pidettiin hyvinä, mutta niistä haluttiin kuulla myös enemmän.

Arjen työkaluja vakauttavien menetelmien työkalupakkiin

Yhteisessä työskentelyssä perheterapeuttisia menetelmiä pohdittuamme totesimme, että näitä asioita voisimme vielä lisätä työhömmme:

Omaan maadoittumiseen ja vakauttamiseen liittyvä tiedostaminen

- Moni havaitsi, että omaan kehon ja olemisen tilaan olisi syytä kiinnittää entistä enemmän huomiota.
- Erityisesti asiakastilanteissa maadoittamista ja vakauttamista haluttiin lisätä.
- Maadoittuminen huomattiin harjoitusten kautta erittäin tärkeäksi. Hengityksen säätely, hellittävät uloshengitykset, sanaton oman kehon vaikuttaminen ja eleet, joita toiset peilaavat, menetelmät oman kehon maadoittamisesta, vireystilan nostamisesta ja laskemisesta jäivät työpajasta mieleen ja niiden toivottiin jäävän arkiseen käyttöön.
- Havaittiin, että pelkästään huomion kiinnittäminen hengitykseen voisi auttaa monessa tilanteessa.

Asiakkaan kehollisuus kohtaamisissa

- Asiakkaiden vireystilaan voisi kiinnittää huomiota.
- Voisimme löytää flegmaattisen asiakkaan aktivoimiseen ja ylivirittyneen asiakkaan rauhoittamisen tapoja.
- Todettiin, että jatkossa osaamme neuvoa asiakkaita siihen, että voi halata myös itseään.
- Voimme kohdata kiireettömästi pää hiukan kallellaan ventraalivaguksen aktivaatiossa.
- Myös lapsiryhmään voisi ottaa hengitysjuttu.

Kuuntelun ja keskustelun lisääminen

- Voin olla vielä enemmän kuulevana korvana.
- Keskusteluihin pitäisi pysähtyä ja niiden sisältöihin paneutua.
- Aitoa läsnäoloa ja aktiivista kuuntelua voi aina lisätä. Vanhemman/hoitajan kanssa käytävää tietoista keskustelua, kuuntelua, jakamista huomattiin voitavan tehdä entistäkin enemmän ja matalammalla kynnyksellä myös puhelimitse.
- Huomattiin, että on tarve järjestää tapaamisia ja kahden keskeisiä keskusteluja asiakkaitten ja vanhempien kanssa, mutta myös toisaalta antaa aikaa entistä enemmän keskusteluille eteisessä vanhempien kanssa, avoimesti kuunnellen.

Vanhemman tukeminen ja ohjaaminen

- Voin ohjata vanhempia läsnäoloon lasten kanssa.
- Lastenohjaaja pohti, että voisi vielä rohkeammin ja aktiivisemmin kysyä kuulumisia perheiltä ja aina kauden alussa tämä onkin erityisen tärkeää. Näin pääsee tutustumaan perheisiin ja vanhempiin ja aiheista on aina hyvä jatkaa kauden kuluessa kun ”jää on murettu” jo heti alussa. Olisiko kysymys ”Miten olette jaksellut...?” parempi kuin ”Mitäs teille kuuluu?” Pohdimme, että sellainen kysymys on aina paras, johon ei voi vastata ihan hyvin, kiitos hyvää, ihan ok, siinähan se tms.

Hyviä kysymyksiä voisi olla:

- o *Mitä meidän olisi hyvä tietää teidän perheen/kerholaisen kesästä?”*
- o *Millaisia asioita olette kesällä pohtineet/käsitelleet/opetelleet?*
- o *Mitä uutta kesä on tuonut teidän perheellenne/kerholaiselle?*
- WhatsApp-jakelulistat ovat hyviä viestintäkanavia ja todettiin, että niitten kautta voisi mennä esim. suorittamista laskevia ajatuksia tms. vanhemmille.

Miten vakautan itseni?

Mitä käytännössä voisimme tehdä seuraavalla kerralla, kun hermostuneena odotamme pian alkavaa tilannetta? Ohessa vinkkejä, joita lastenohjaajat ja diakoniatyöntekijät arvelivat voivansa itse koittaa. Työpajassa nimettiin keinoja, jotka voitiin tunnistaa kehollisiksi, toiminnallisiksi, tilaan liittyviksi tai mielen sisäisiksi.

Kehollisia:

- Maadoittuminen, jalkapohjat tukevasti maahan, istu hetki rauhassa tekemättä mitään ja koskematta mihinkään
- Rauhallinen hengitys, jossa pitkät uloshengitykset.
- Keskittyminen vain hengittämään ja huokailemaan hellittäen

Toiminnallisia:

- Laulu
- Juomatauko, vesihörppy
- Pysähtyminen: ”Pysähdytääs hetkeksi.”
- Ennakoidaan mukavat vaatteet päälle
- Perhostaputus tai perhoshalaus itselle tai halaus toiselle
- Itsensä silittäminen, kehon rajojen taputtelu ja tunnustelu. ”Tässä minä olen!”
- Perusharjoitus sosiaalisen liittymisentilan palauttamiseksi, (Rosenburg 2022, 260–265)
- Liike ja liikunta
- Ristinmerkki
- Rentousharjoitus

Mielen sisäisiä:

- Hyvä valmistautuminen, johon voi kuulua myös rentoutusharjoitukset
- Unohdan muut ihmiset ympärilläni ja keskityn vain hetkeen ja itseeni, omaan kehooni

- Oma lempeä sisäinen puhe ja luottamus siihen, että kaikki menee hyvin
- Mielessä laskeminen, kunnes pystyy ottamaan hengityksen mukaan
- Rukous
- Ajatusten suuntaaminen hetkeksi johonkin aivan muualle
- Jännityksen sijoittaminen mielessä taskuun tai esimerkiksi jalkoihin
- Häiritsevän ajatuksen voi lähettää mielikuvissa vaikkapa lehdellä tai kaarnaveneellä kellen luen pois

Tilaan liittyviä:

- Mukana kulkeva muistuttaja, jonka koskeminen, tunteminen tai näkeminen rauhoittaa. Tällaisen voi nimetä myös tilasta, jossa työskentelee.

Malttinsa menettämässä olevan työkaverin vakauttamiseksi ehdotettiin seuraavia keinoja:

- Entistä matalammalla kynnyksellä tarttua hetkeen ja antaa toiselle mahdollisuus vetäytyä hetkeksi sivuun. Eli antaa mahdollisuus pysähtyä, rauhoittua, hengitellä ja koota itsensä ennen paluuta tilanteeseen niin, ettei ryhmä tai asiakas edes ehdi huomata mitään.
- Puhua itse lempeästi ja rauhallisella äänellä, jolloin toinenkin vakautuu
- Katsoa rauhallisesti ja keskittyneesti työkaveriin
- Kahvitauko omassa rauhassa tai ”otetaanpa vaikka mukilliset teetä ennen kuin jatketaan.”
- Suklaata mielihyvän lisäämiseksi
- Lasillinen vettä
- Happihyppely ja ”Laske kymmeneen”
- Joku yllättävä asia, joka vie ajatukset pois tilanteesta: ”Heitä yläfemmiä”
- Kehotus istahda hetkeksi ja ottaa pieni hetki omaa aikaa, vaikka vessatauko tai muu oma hetki toisessa tilassa
- Toisen näkeminen, kuuleminen ja huomaaminen. Kysy: ”Mietitäänkö yhdessä?” ”Pidetäänkö tauko?”
- Yhteisissä aloituksissa laulu ja hartaus
- Kehotus keskittyä hengittämään hellittäen, rauhallisesti ja huokaisten.
- Hengittelyä ja haukottelua voi tehdä yhdessä
- Maadoittuminen
- Kehotus silittää tai taputtaa omaa kehoa tai toisen silittäminen ja taputtaminen rauhallisesti painamalla selkään tai olkapäälle, mikäli tietää henkilön pitävän kosketuksesta. Mikäli läheisyys on luontevaa, voi myös halata

Huomasimme, että keinoja on paljon ja toista voi olla helpompi rauhoittaa eritavoin kuin itseä.

Vakauttavan Pikkuhellypityön perustyökalut

Seuraavaan on poimittu vaativan erityistason perheterapeuttikouluttaja Aino Maija Rautkallion luentoja soveltaen ja tiivistäen joitakin vakauttavan työotteen perusajatuksia. Ylöjärven seurakunnan varhaiskasvatuksen lastenohjaajat ja diakoniatyöntekijät pohtivat näiden soveltamista työhön yhteisessä työpajassa. Soveltamisajatuksia on koottu lyhyesti kunkin teeman alle.

Hengitys, läsnäolon perusta

Toisen ihmisen hengitysrytmi voi tiedostamatta mukaila toisen ihmisen hengitysrytmiä, tätä kutsutaan somaattiseksi empatiaksi tai tunnetartunnaksi. Työntekijän läsnäolo voi näin rauhoittaa tai kiihdyttää, vaikka ei sanottaisi sanaakaan. Hengityksen säätelyssä tärkeää on rauhallinen uloshengitys, joka on sisäänhengitystä pidempi. Uloshengityksen jälkeinen tauko liittyy luottamukseen, kehon omaan viisauteen; se tietää koska sisäänhengitystä tarvitaan. tauko ei ole hengityksen pidättämistä vaan luottamusta ja lepoa. Uloshengityksen jälkeinen tauko välittyy rauhana ja levollisuutena. (Rautkallio 2021 c ja e.) Kiihtyneessä mielen-tilassa hengitystä voi rauhoittaa juomalla, nielemällä jotakin. Vaikeiden puhelujen, asiakastilanteiden ja asioiden hoito voikin sujua helpommin, jos on ojentaa lasillinen vettä.

Pitkiä uloshengityksiä voi harjoitella yhdessä eri-ikäisten kanssa puhaltelulla saippuakuplia tai ilmapalloja. Vanhempi ja lapsi voi leikkiä yhdessä esimerkiksi puhaltamalla toisen iholle. (Rautkallio 2021 a.)

Varhaiskasvattajien ja diakoniatyöntekijän ryhmä pohti, miten käytännön ryhmätilanteissa voi tietoisesti rauhoittaa itseään. Asiakkaille ja lapsillekin voi tarjota vettä. Vanhemman kohtaamisissa oman hengityksen havainnointi on tärkeä. Ryhmä pohti miten höyhenien tai kynttilän puhaltelu, veteen tai pillillä pingispalloon puhaltelu voivat rauhoittaa. Nämä yhdistettynä silittelyyn tai vaikkapa saturentoutukseen, voivat rauhoittaa.

Myötätuntoisesti tässä ja nyt

Vakauttavassa työssä tämä hetki on merkityksellinen. Työtä tehdään tässä ja nyt. Vakauttavassa työssä tunnistetaan ja korjataan katkoksia sekä pelon ja häpeän, jopa kauhun hetkiä. Työtä tehdään yhdessä läsnä ollen. Usein merkityksellisimpiä hetkiä ovat hetket ”kynnyksellä”. Lähtemisen ja tulemisen hetket ovat kiintymyssuhdehetkiä, jolloin aivot ja hermosto ovat aivan erityisen herkkiä aistimaan, ilahtuuko toinen tapaamisesta tai jääkö hän kantaamaan minua ajatuksissaan pois lähtiessään. Näissä kannattelevissa kiintymyssuhdehetkissä viesti välittyy kehosta kehoon turvana. Pysähdy, katso, hymyile, tervehdi, koske. (Rautkallio 2021 b.)

Tavoitelluin hetki lapsen kannalta on hetki, jolloin aikuinen osaa pysäyttää reaktiivisuutensa ja ilmaista iloa lapsesta katseellaan. Tämä sama lienee pätevä ohje aikuiseen suhtautumisessa. Myötätuntoinen, kannatteleva katse ja suhtautuminen luo turvaa. Lapsi saattaa olla vaativa ja tyytymätön oman hätänsä takia. Vanhempi taas voi omassa traumatisaatioissaan olla kykenemätön vastaamaan lapsen hoivan ja lohdun tarpeeseen. Työntekijän tehtävä ei ole ottaa vanhemman paikkaa ja tyydyttää lapsen tarpeita. Työntekijän tehtävä on osoittaa myötätuntoa molemmille omalla rauhallisella, maadoittuneella läsnäololla. Vanhemman kunnioitus ja turvallisen, vanhemmuutta arvostavan kokemuksen tuominen kaikessa työskentelyssä, lisää hyvää allianssia ja onnistumisen mahdollisuuksia positiivisen vaikutuksen lisäämiseksi. (Rautkallio 2021 e.)

Varhaiskasvattajien ja diakoniatyöntekijän moniammatillinen ryhmä pohti työssä tapahtuvien ovikohtaamisten merkitystä. Lapselle esimerkiksi koulusta tulon hetki on kiintymyssuhdehetki, jossa rakennetaan turvaa ja liittymistä. Ryhmä pohti työssä todellisen läsnäolon mahdollistamisen merkitystä. Miten työntekijöinä teemme tilaa pysähtymiselle ja kohtaamiselle? Onko työssämme riittävästi aikaa?

Puheen prosodia

Havainnoista merkittävä osa välittyy tietoisuuteen kuulon kautta (Rosenberg 2022, 245). Ymmärtäminen ei välttämättä ole tunnekokemuksen kannalta yhtä tärkeää kuin kielen prosodia eli äänen sävy, puhekorkeus, nopeus. Yleensä vanhempi pystyy auttamaan omaa lastaan parhaiten. Hän pystyy havaitsemaan oman lapsensa tarpeet ja lapsi lukee vanhempansa sanatonta viestintää. Usein työntekijän onkin helpoin välittää turvaa vanhemmalle, kuin suoraan lapselle. Vanhemman kanssa voi pystyä kommunikoimaan myös vieraalla kielellä, kuvilla ja vaikkapa google-kääntäjän avulla. Tärkeää on tuottaa puhetta, jonka lauseet ovat lyhyitä, ääni matala ja rauhallinen. (Rautkallio 2021 b.)

Varhaiskasvattajien ja diakoniatyöntekijän ryhmä pohti puheen prosodiaan liittyen puhujan oman olemuksen merkitystä ja sitä, miten sanoittaa asiat vastaanotettavasti. Ryhmä pohti rauhoittavia ja toisaalta innoittavia sanoja ja niiden merkityksiä. Miten ohjeet voisivat olla lyhyitä ja selkeitä vastaanottajalle. Ryhmä totesi, että katsekontaktilla on merkittävä rooli vakauttavassa viestinnässä.

Lohdutus ja kosketus

Traumaattisia asioita kokeneen lapsen tai aikuisen surun merkkien nousuun on aina hyvä pysähtyä. Vanhempaa tuetaan lohduttamaan lasta vaatimatta hyvää käyttäytymistä. Kasvattamisen hetket voivat odottaa myöhemmäksi. On tärkeää, että surulle ja lohdutukselle on tilaa ja siihen tuetaan. Vanhempaa voidaan auttaa toisessa tilanteessa laittamaan lapselle rajoja. Työntekijän tehtävä ei ole laittaa lapselle rajoja vaan vahvistaa vanhempaa. (Rautkallio 2012 b.)

Tunnelmointia musiikin ja kynttilöiden kanssa on syytä välttää hoidollisissa tilanteissa. Tunnelmointi saattaa nostaa esiin sellaisia kiintymystarpeita, joihin ammattilainen ei voikaan vastata ja näin tuottaa tarpeettoman pettymyksen. Kynttilänvalossa puolestaan ei pysty riittävän hyvin näkemään, jos asiakkaan tilassa tapahtuu muutos. Rentoutusharjoitusten jälkeen täytyisi saada mahdollisuus sanallistaa kokemustaan, ehkä purkaa ja käsitellä mieleen nousevia asioita hyvin. Näitä ei pidä käyttää, ellei ihminen itse toivo pääsevänsä esimerkiksi kirkkoon rukoilemaan ja sytyttämään kynttilää, jos tilanne on muutoin selkeä ja turvallinen. (Rautkallio 2021 a.)

Tyynnyttävä kosketus on voimakas. Hiplaava, nopea, kutittava tai hento kosketus stimuloi ja nostaa stressitasoa. Hieronta ja lämpö tuovat turvaa. Takaraivon, selän, jalkapohjien ja käsien koskettaminen aistitaan yleensä rauhoittavina. Tyynnyttävä kosketus erittää oksitosiinia, joka on kiintymyssuhdehormoni. Vanhempia voi kannustaa esimerkiksi harjaamaan lasten hiuksia, mikäli se tuntuu lapsesta hyvältä. (Rautkallio 2021 e.)

Diakoniatyöntekijä ja varhaiskasvattajien ryhmä pohtivat mahdollisia tilanteita, joissa tunnelmointi musiikin ja kynttilöiden kanssa voisi olla ahdistava. Ryhmä pohti, miten suuri merkitys on sillä, että työntekijä keskittyy täysin hetkeen ja läsnäoloon surua ja

menetystä käsiteltäessä. Tällainen kohtaamisen hetki vaatii aikaa. Mitä hermostuneempi toinen ihminen on tilanteessa, sitä tärkeämpää on itse säilyttää rauhallisuus. Todettiin, että toisen kehon kieltä on tärkeä osata lukea, jotta voi laskeutua samalle tasolle. Usein sanoja parempaa lohdutusta voi olla kosketus. Tässäkin vaikutta vieraus ja tuttuus. Kosketus voi olla myös ahdistavaa. Joskus tilanne voi tuntua uhkaavalta. Silloin on hyvä muistaa itse pitää käden mitta etäisyyttä toiseen.

Lapsen leikkiin kutsu

Vanhemman stressi- ja traumareaktiot voivat vaikuttaa nopeastikin lapsen ja vanhemman suhteeseen. Pitkään jatkuessa kiintymyssuhde voi häiriintyä. Tavallista on, että vanhempi lakkaa leikkimästä, nauramasta ja osoittamasta yhteisen ilon tunteita. Yhteinen jutustelu saattaa vähentyä. Jotta vanhemman mentalisointikyky lapsen tarpeista pysyisi yllä, sitä voidaan ruokkia yhteisten pelien, leikkien ja iloa tuovien asioiden kautta. (Vrt. Rautkallio 2021 c.)

Ryhmä varhaiskasvattajia ja diakoniatyöntekijä pohtivat vertaistuen merkitystä ja mahdollisuuksia ohjata vanhempia yhteiseen leikkiin järjestämällä sopivia tilanteita, joissa leikki tapahtuu luontevasti. Varhaiskasvatuksessa ja Pikkuhelpissä työntekijät voivat näyttää esimerkkiä, olla läsnä ja kuunnella vanhempia ja lapsia heidän haasteissaan. Tarvittaessa voidaan ohjata perheitä muun avun piiriin.

Vanhemmuuden helliminen

Vanhemman omien voimavarojen vaalimista äärimmäisen stressaavassa tilanteessa, ei voi liiaksi korostaa. Jotta monien paineiden, huolien, tulevaisuuden epävarmuuden ja menettämisten keskellä vanhempi pystyisi näkemään lapsen tarpeet, hänen omaa elämänvoimaansa ja suorituskyykyään tulee vahvistaa kaikin mahdollisin keinoin. Rentoutuminen, hyvän olon tunne, ilo, voimaantuminen, toivon lisääminen, yhdessä tekeminen ja nauraminen: Ajatus siitä, että on oikeus olla tyytyväinen ja voimissaan, voimaannuttaa ja lisää resilienssiä, kimmoisuutta, jonka auttaa palautumaan pahoistakin haasteista. (Rautkallio 2021 c.; Poijula 2018, 16.)

Kuudes varhaiskasvattajien ja diakoniatyöntekijän ryhmä pohti luottamuksen rakentamisen merkitystä. Miten työssä voidaan kuulla ja kuunnella, kohdata matalalla kynnyksellä? Vanhemmilla täytyy olla lupa olla väsynyt ja on tärkeää, että he uskaltavat näyttää uupumuksensa pelkäämättä sen seurauksia. Ryhmä pohti, miten tärkeää on antaa positiivista palautetta ja tuoda vanhemmuuteen iloa. Ryhmä pohti eri työmuotojen välistä yhteistyötä ja sitä, kuinka esimerkiksi diakoniatyöstä tulisi muistaa ohjata perheitä seurakunnan varhaiskasvatuksen toimintaan ja toisinpäin.

Lopuksi

Pohtiessamme toisen yhteisen työpajan päättyessä parasta antia ja opittua huomasimme:

- Saaneemme vagushermon merkittävästä roolista paljon uutta, tärkeää ja mielenkiintoista tietoa, jota tekee mieli tutkia enemmän. Koulutus antoi myös kirjavinkkejä
- Vagushermon merkittävästä vaikutuksesta oppiminen, kehon ja mielen yhteenkuuluvuus herätti paljon ajateltavaa
- Uudenlaiset rentoutusharjoitukset ja vagushermon perusharjoitus sosiaalisen liittymisen tilan palauttamiseksi jäivät mieleen
- Opimme aidosti läsnäolon ja maadoittumisen merkityksen, jännityksestä irti päästämisen taitoa
- Käytännön esimerkit ja tieto itsensä rauhoittamiseen ja vakauttamiseen: Jalat maassa, hengityksen merkitys, rentoutumiskeinoja
- Kun osaa rauhoittaa itseä, myös toisen rauhoittaminen on mahdollista
- Työpaja herätteli ajatuksia mm. ADHD:hen liittyen, antoi työkaluja omaan elämään ja työhön. Herätti myös toivoa, että edelleen monta asiaa omissa käyttäytymismalleissakin on muutettavissa. Opittua pidettiin niin tärkeänä, että sitä halutaan jakaa läheisillekin.

Huomasimme, että näille taidoille on paljon käyttöä!

Omassa ja asiakkaittemme elämässä mieli on helposti kaikkea muuta kuin maadoittunut ja vakaa.



Teksti, kuvat ja taitto Sirpa Ilkka-Ahola

Lähteet

Pojjula, S. 2018. Resilienssi. Muutosten kohtaamisen taito. Helsinki: Kirjapaja.

Rautkallio, A. M. 2018. Vakauttava perheterapia. Perheterapialehti 2/2018. Saatavissa: https://asia-kas.kotisivukone.com/files/ainomaijarautkallio.kotisivukone.com/Vakauttava_perheterapia_Aino_Maija_Rautkallio_Perheterapialehti_2-2018.pdf

Rautkallio A. M. 2021 a. Kiintymyssuhdenäkökulma perhe- ja pariterapiassa. Luento Jyväskylän yliopisto. Vuorovaikutusprosessin tutkimuskeskus Oy. 16.5.2021.

Rautkallio A. M. 2021 b. Traumatisaatiosta perhe-elämässä. Jyväskylän yliopisto. Vuorovaikutusprosessin tutkimuskeskus Oy. Luento 16.5.2021.

Rautkallio A. M. 2021 c. Traumanäkökulma perheterapiassa. Jyväskylän yliopisto. Vuorovaikutusprosessin tutkimuskeskus Oy. Luento 16.5.2021.

Rautkallio, A. M. 2021 d. Myötätuntouupumus ja sijaistraumatisoituminen - Syntymekanismit ja suojautumiskeinot. Jyväskylän yliopisto. Vuorovaikutusprosessin tutkimuskeskus Oy. Luento 30.8.2021.

Rautkallio A. M. 2021 e. Vanhemmuuden vakauttamisesta. Vakauttava perheterapia. Jyväskylän yliopisto. Vuorovaikutusprosessin tutkimuskeskus Oy. Luento 30.8.2021.

Rautkallio A. M. 2022. Koulutus- ja psykoterapiapalvelut. Aino Maija Rautkallio <https://www.ainomaijarautkallio.fi/aino-maija-rautkallio>

Rosenberg, S. 2022, ensimmäinen suom. painos 2021. Vagushermon parantava voima. Viisas elämä:Helsinki.

Yhteistyössä:

Koulutus- ja psykoterapiapalvelut Aino Maija Rautkallio



YLÖJÄRVEN⁺
SEURAKUNTA



2023