

**Etelä-Savon psykologiyhdistyksen
jäsenlehti 2/2014**

Empauttaja



Etelä-Savon psykologiyhdistyksen jäsenlehti

2/2014

Sisällys

- Puheenjohtajan palsta
 - Kutsu syyskokoukseen
 - Koulutusta ja virkistystä Savonlinnassa 6.11.
 - Toimintasuunnitelma vuodelle 2015
 - SZEGED – matkakertomus
 - Eteläsavolaiset psykologit esittäytyvät
 - Tutkimuspalsta
 - Maaliskuisen koulutuspäivän antia
 - Johtokunta
-

Empauttaja on Etelä-Savon psykologiyhdistyksen jäsenlehti

Empauttaja ilmestyy 1 – 2 kertaa vuodessa

Empauttajan on johtokunnan ja muun jäsenistön avustuksella toimittanut tiedotusvastaava Katriina Niilo-Rämä.

Empauttajassa sana on vapaa - kirjoita asioista, joita haluat kollegojesi tietoon. Toimita tekstit tiedotusvastaavalle.

Painos: 120 kpl

Painopaikka: Kopijyvä Oy, Mikkeli

Empauttaja: www.esavo.psyli.fi

Puheenjohtajan palsta

Syksyinen tervehdys Etelä-Savon psykologiyhdistyksen jäsenille!

Mikä on Psykologiliiton paikallisyhdistyksen tärkein tehtävä? Tätä kysymystä olemme viime aikoina johtokunnassa heränneet pohtimaan. Olemme päätyneet ajatukseen, että ainakin yksi näistä tärkeimmistä tehtävistä on ammatillinen edunvalvonta. Tähän liittyen olemme lähteneet selvittämään Etelä-Savon kuntien lakisääteisten psykologipalveluiden toteutumista. Lakisääteisyydellä tarkoitetaan kuntien velvollisuutta tuottaa psykologipalvelut kouluihin (1.8.14 alkaen kattavuus tulee olla esikoulusta toisen asteen koulutukseen saakka), kasvatus- ja perheneuvontaan sekä perusterveydenhuoltoon niin lapsille kuin aikuisillekin.

Surullinen totuus näyttäisi kuitenkin olevan se, että monissa kunnissa nämä lakisääteiset psykologipalvelut toteutuvat huonosti, jos lainkaan. Useissa Etelä-Savon kunnissa ei esimerkiksi tarjota aikuisasiakkaille minkäänlaisia psykologipalveluja perusterveydenhuollossa. Lakia saatetaan myös ikään kuin venyttää muun muassa siten, että niputetaan useat kunnat yhteen "seutusoteksi" ja laajennetaan yhden psykologin työalue koko ison alueen laajuiseksi. Osasta kunnista ei viitsitty edes vastata lähettämäämme sähköpostikyselyyn aiheeseen liittyen.

Mitä siis tehdä kun edes laki ei auta turvaamaan psykologipalveluita? Valitettavasti yhdistyksen keinot ovat melko rajalliset. Olemme jo tehneet selvityspyynnön Itä-Suomen aluehallintovirastoon selkeissä tilanteissa, joissa kunnan lakisääteiset psykologipalvelut puuttuvat kokonaan. Lisäksi pyrkimyksenämme on nostaa psykologipalvelujen tärkeyttä median tietoisuuteen ja toivottavasti pitää asiaa täten myös päättäjien mielessä. Toivomme aktiivisuutta myös teiltä jäseniltä! Jos havaitsette joidenkin psykologipalvelujen olevan puutteellisia, ottakaa meihin yhteyttä. Näin voimme yhdessä lähteä selvittämään tilannetta.

Mikä on Sinun mielestäsi paikallisyhdistyksen tärkein tehtävä? Tule keskustelemaan tästä ja muista teemoista yhdistyksen syyskokoukseen Savonlinnaan 6.11.2014! Tällä kertaa olemmekin järjestäneet teille jäsenille melkoisen kattauksen: on koulutus- ja keskustelutilaisuutta lähisuhdeväkivaltaan liittyen, tutustumista Savonlinnan perhepalvelukeskukseen, kahvittelua, syyskokousta, illallista ja illan huippuna vielä musikaalinäytelmä Mustalaisleiri muuttaa taivaaseen! Lisätietoja ja ilmoittautumisohjeet löytyvät tästä samaisesta Empauttajasta.

Nautitaan pimenevistä illoista,
Inka Koistinen, puheenjohtaja

Kutsu syyskokoukseen

KUTSU ETELÄ-SAVON PSYKOLOGIYHDISTYKSEN SÄÄNTÖMÄÄRÄISEEN SYYSKOKOUKSEEN

Aika: Torstai 6.11.2014 klo 15.45

Paikka: Ravintola Perlina di Castellon kellarikabinetti, Savonlinna

I KOKOUKSEN JÄRJESTÄYTYMINEN

1. Kokouksen avaus
2. Kokouksen puheenjohtajan valinta
3. Kokouksen sihteerin, pöytäkirjantarkastajien ja ääntenlaskijoiden valinta
4. Kokouksen laillisuus ja päätösvaltaisuus
5. Kokouksen työjärjestyksen hyväksyminen

II VARSINAISET KOKOUSASIAT

6. Hyväksytään yhdistyksen toimintasuunnitelma vuodelle 2015
7. Määrätään johtokunnan palkkiot sekä toimikuntien jäsenten palkkiot ja luottamustehtäviin valittujen matkakorvaukset seuraavaksi kalenterivuodeksi:
Esitetään, että johtokunnan jäsenille ei makseta varsinaista palkkiota, mutta heillä on oikeus ruokailuun johtokunnan kokousten yhteydessä budjetin puitteissa enintään 100€/hlö/vuosi.
8. Hyväksytään yhdistyksen talousarvio vuodelle 2015
9. Valitaan johtokunnan puheenjohtaja, varsinaiset jäsenet ja varajäsenet
10. Valitaan toiminnantarkastajat ja heidän henkilökohtaiset varajäsenensä
11. Julkistetaan valinta vuoden 2014 eteläsavolaiseksi psykologiksi
12. Muut asiat
13. Kokouksen päättäminen

Koulutusta ja virkistystä Savonlinnassa 6.11.

Perhepalvelukeskus, Pihlajavedentie 4, Savonlinna

klo 12.30 – 14.45 Koulutusta ja keskustelua aiheesta

Lähisuhdeväkivalta psykologin työssä

- * Itä-Savon sairaanhoitopiirin Perhepalvelukeskuksen johtajan Riitta Hyttisen aloitussanat
- * Terveystieteiden tutkimuskeskuksen asennoituminen lähisuhdeväkivallan kohteeseen
 - Inka Koistinen
- * Epäily lapsen kaltoinkohtelusta sijaisperheessä – tunnistamisen ja puuttumisen toimintamalli
 - Pia Marttala
- * Trappan-menetelmä väkivaltaa perheessään kokeneiden lasten auttamiseksi
 - Hanna Lukkarinen ja Katriina Niilo-Rämä

Tutustuminen Perhepalvelukeskukseen

klo 14.45 Kahvit

Iltaohjelma ravintola Perlina di Castellon kellarikabinetissa:

klo 15.45 Syyskokous

klo 16.30 Ruokailu

Piatto di Pesce (Lohicarpaccio, marinoituja jättirapuja, grillattua kampsimpukkaa)

Maiale ale spiedo (Grillattua porsasta punaviinikastikkeessa ja perunakakkua)

Torta di Cioccolato

(Ruoka-aineallergikoille löytyy vaihtoehtoja)

klo 19.00 Teatterimusikaali Mustalaisleiri muuttaa taivaaseen
Savonlinnasalissa

Yhdistys on varannut teatteriesitykseen 20 lippua, jotka menevät ilmoittautumisjärjestyksessä.

Tilaisuudet ja tarjoilut ovat Etelä-Savon psykologiyhdistyksen jäsenille maksuttomia!

Ilmoittautumiset 20.10. mennessä erityisruokavaliointeen Katriina Niilo-Rämälle (katriina.niilo-rama@mikkeli.fi).

Etelä-Savon psykologiyhdistys ry

Toimintasuunnitelma vuodelle 2015

I TOIMINNAN PAINOTTAMINEN

Etelä-Savon psykologiyhdistys painottaa toiminnassaan jäsentensä edunvalvontaa ja osallistuu edustajiensa kautta Psykologiliiton toimintaan. Yhdistys järjestää jäsenilleen mahdollisuuksia koulutuksiin tai muuhun vapaamuotoiseen toimintaan alueellaan.

Näkyvyyttä yhdistykselle ja ammattikunnalle pyritään saamaan valitsemalla vuoden eteläsavolainen psykologi joka toinen vuosi. Tämä valinta tehdään parillisina vuosina. Myös yleisöluennon järjestäminen psykologian saralta on mahdollinen.

Toimintavuoden aikana pyritään edelleen miettimään, millä keinoin jäsenistöä voidaan aktivoida.

Yhdistyksessä jatketaan edellisellä toimintakaudella aloitettua selvitystä alueellisten lakisääteisten psykologipalveluiden riittävydestä ja ryhdytään tarvittaviin jatkotoimenpiteisiin. Pyrkimyksenä on seurata erityisesti 1.8.2014 voimaan astuneen oppilas- ja opiskelijahuoltolain toteutumista.

II HALLINTO JA TALOUS

Varsinaiset kokoukset

Yhdistys kokoontuu kevät- ja syyskokoukseen, joissa linjataan toimintaa ja valitaan yhdistyksen edustajia liiton toimintaan.

Johtokunnan toiminta

Johtokunta on yhdistyksen toimeenpaneva elin ja toimii sääntömääräisten kokousten antamien suuntaviivojen mukaisesti. Johtokunta kokoontuu jäsentensä keskenään sopimalla tavalla tarvittaessa. Kokouksia on 6-10 vuodessa.

Varojen hankinta ja käyttö

Yhdistyksen taloudellinen tilanne on vakaa. Talouden perustana ovat Psykologiliiton maksamat jäsenpalautukset jäsenten suorittamista liittomaksuista. Lisäksi Psykologiliitolta ja TJS:ltä haetaan avustuksia tilaisuuksien järjestämiseksi tarvittaessa. Yhdistyksen varoja käytetään koulutuksen ja virkistystyksen järjestämiseen jäsenistölle sekä tiedottamiseen ja kokouskuluihin.

Yhdistyksen jäsenet voivat hakea yhdistykseltä pientä avustusta ammatillisiin koulutuksiin, mikäli työnantaja ei maksa kaikkia koulutuskuluja.

III PALKKAPOLITIIKKA JA EDUNVALVONTA

Edunvalvontaan liittyvistä asioista järjestetään tiedotus- sekä keskustelutilaisuuksia tarvittaessa. Yhdistyksen palkkavastaava toimii yhteyshenkilönä kuntasektorin palkkaustyöryhmässä. Pyynnöstä yhdistys voi yhdessä liiton kanssa olla tukemassa yksittäisiä jäseniä palkkaneuvotteluissa ja työnvaativuusarvioinneissa. Järjestövalmius pidetään jatkuvasti yllä.

IV KOULUTUS

Yhdistyksen kevät- ja syyskokousten yhteydessä voidaan järjestää koulutustilaisuudet. Myös muuhun vuodenaikaan ja yhteistyössä toisen yhdistyksen kanssa järjestettävä koulutus on mahdollinen.

V TIEDOTUS

Empauttaja-lehti ilmestyy kaksi kertaa vuodessa ja lisäksi lähetetään tiedotteita postitse tai sähköpostitse tarvittaessa. Lehdessä julkaistaan toimintasuunnitelmat ja -kertomukset sekä tiedotetaan yhteisistä tilaisuuksista. Lisäksi jäseniltä toivotaan kirjoituksia mm. ammattiasioihin liittyen. Empauttaja julkaistaan paperiversiona.

Yhdistyksellä on omat kotisivut Psykologiliiton sivujen yhteydessä. Yhdistyksen kotisivuilta löytyy niin historiaa kuin ajankohtaista tietoa toiminnasta sekä yhteydenottotiedot.

VI VIRKISTYS

Kevät- ja syyskokousten yhteydessä voidaan järjestää myös virkistystoimintaa mahdollisuuksien ja kiinnostuksen mukaan. Alueittain (Mikkeli, Savonlinna, Pieksämäki) on mahdollisuus järjestää pienempimuotoisia tapaamisia, opintopiirejä tai saunailtoja, joita yhdistys voi tukea. Toimintavuoden aikana jatketaan edellisellä toimintakaudella aloitettuja vapaamuotoisempia After Work -tapaamisia ainakin Mikkelissä ja Savonlinnassa verkostoitumisen mahdollistamiseksi.

SZEGED – matkakertomus

Psykologista ja psykiatrista työtä Unkarin kaakkoisnurkalla

Huhtikuussa minulla oli mahdollisuus lähteä Unkariin tutustumaan psykologien koulutukseen ja työhön Szegedin kaupungissa Unkarissa.

Psykologeja koulutetaan Budapestin lisäksi (Budapestissä koulutusta on 3 eri yliopistossa) Debrecenissä, Pescissä ja Szegedissä. Samaan tapaan kuin meillä, koulutus on kaksi portainen. Siihen kuuluu Basic level, vastaten meidän kandiditointia ja Masters level, joka puolestaan vastaa meidän maisteritutkintoa. Koulutus poikkeaa selkeimmin meidän mallistamme siinä, että siellä jo varhain valitaan kolmen eri suuntauksen välillä: personallisuus-, kehitys- tai kognitiivinen psykologia. Myöhemmin on mahdollisuus erikoistua kliiniseen työhön tai neuvonta ja koulupsykologiseen työhön. Koulupsykologiksi haluaville järjestetään omia kursseja yhdessä pedagogisen instituutin kanssa.

Szegedissä toimii lastenpsykiatrinen yksikkö, jonka toiminta oli yhdistelmä meidän polikliinista ja osastotyötä. Itä-Etelä-Unkarin 2,5 miljoonaista aluetta palvelee 4 lastenpsykiatria, 5 erikoistuvaa lääkäriä, 2 psykologia, 1-2 sosiaalityöntekijää, 1 puheterapeutti, 3 toimintaterapeutteja ja 14 sairaanhoitajaa. Työntekijä määrä on kokonaisuudessaan kaksinkertainen verrattuna Etelä-Savon sairaanhoitopiiriin, mutta asukkaita huomattavasti enemmän, kuin tuo kaksinkertainen määrä. Psykologeja on todella vähän. Lisäksi Szegedissä oli juuri aloittanut ensimmäiset koulupsykologit, mutta nämä palvelevat vain kaupungin väestöä. Koulupsykologit tekevät vain neuvonta ja opettajien ohjaustyötä, eivät lainkaan tutkimuksia.

Unkarissa terveydenhoito pohjautuu ihmisten henkilökohtaisiin vakuutuksiin. Nämä ovat pakollisia, joten periaatteessa hoito pitäisi järjestyä sitä kautta, mutta käytännössä vakuutusyhtiöt esimerkiksi määrittelevät hoidon pituuksia. Toisaalta koko lastenpsykiatrian resurssit ovat sen verran pienet, ettei heillä toisaalta olisi tarjota paljoa enempiä. Kunnallista psykiatrista palvelua ei ole tarjolla.

Polikliininen toiminta on tosi pientä ja käytännössä se on vain alkuarvio siitä, ohjataanko lapsi takaisin oman kunnan palveluihin vai tuleeko osastolle arviointiin. Osastoarviointi kestää viikon tai muutamia viikkoja, jolloin lapsi on jakson ajan sairaalassa. Alle 6-vuotiaat tulevat osastolle vanhempien kanssa.

Hoito klinikalla on pääsääntöisesti kognitiivis-behavioralista ja rajoittuu usein 10 kertaan. Vain pieni osa arvion saaneista lapsista voi saada hoitoa. Käytännössä terapiasuuntaus on valittu juuri sen vuoksi, että klinikalla ei ole resurssien vuoksi mahdollista tarjota kenellekään pitkiä hoitoja. Jonkin

verran vakuutukset saattavat joskus kattaa terapian ostamista yksityiseltä sektorilta.

Tutustuessani tiloihin, tuli mieleen omat loistavat tilamme ja tunne siitä, kuinka pienestä joskus valitamme. Tilat ja kalusteet olivat aidosti vanhoja. Viihtyisyyttä oli tuotu laittamalla lasten piirustuksia seinälle, mutta omiin silmiini ne näyttivät lähinnä epätoivoiselta yritykseltä tuoda edes jotain väriä. Lasten ryhmätilat olivat todella pieniä käyttäjien lukumäärään nähden ja varsinkin nuorten tila vaikutti ankealta. Pihasta nyt puhumattakaan, joka oli reilun 20 neliön läntti tiiliseinien sisällä. Psykologin huoneesta sen sijaan löytyi mukavia välineitä. Eräs unkarilainen psykologi on tehnyt oman unkarilaisen version Sceno-testistä ja noita tavaroita oli tosi ihana katsella ja tutkia. Muutenkin värikkäitä käsinukkeja ja palapelejä ym. oli tarjolla. Huoneeseen en olisi kuitenkaan suostunut töihin jäämään, sen verran selkeästi siellä haisi home.

Unkarilaiset nuoret kollegat Hedi ja Eva pitivät minusta hyvää huolta ja vielä lähtöpäivänäni nautimme mukavan lounaan yhdessä. Szeged on harvinaisen kaunis kaupunki, jonka puistoissa oli kiva kävellä ja kahviloissa istuskella.

Mirja Kataja

Eteläsavolaiset psykologit esittäytyvät

Ritva Malinen-Parkkinen

Missä työskentelet, mitä teet ja millaisia vaiheita työurallasi on ollut?

Työskentelen palvelujohtajana Etelä-Savon työ- ja elinkeinotoimistossa. Vastuualueenani on osaamisen kehittämispalvelut mm. uraohjaus, koulutusneuvonta, työvoimakoulutus ja maahanmuuttajien kotoutumisasiat. Työni sisältää toiminnan suunnittelua ja ohjausta, henkilöstön johtamista ja yhteistyötä talon sisällä ja ulospäin.

Työurani aloitin psykologina mielenterveystoimistossa aikuisten ja lasten ja nuorten parissa. Kokemusta on kertynyt myös koulu- ja terveyskeskuspsykologina ja perhepäivähoidonohjaana. Työ- ja elinkeinotoimistossa olen toiminut aiemmin ammatinvalintapsykologina ja toimistonjohtajana. Mielenkiinto erilaisiin töihin, työllisyystilanne ja perhesyyt ovat ohjanneet hakeutumista eri tehtäviin.

Mitä ajattelet, millaisia aineita tai asioita psykologiain kannattaisi opiskella?

Kylläpä tässä on vaikeita kysymyksiä. Ajattelisin, että kannattaisi hakea uusia aineyhdistelmiä ja opiskella myös kauempana psykologiasta olevia asioita esim. talous, tekniikka, yrittäjäyys.

Millaisilla uusilla toimialoilla psykologeista voisi olla hyötyä?

Hyvinvointiala ei ole uusi toimiala, mutta on kasvava toimiala, joten sieltä voisi ainakin löytyä uusia avauksia ja yrittäjäyden mahdollisuuksia.

Minkä neuvon antaisit psykologian opiskelijoille ja vasta valmistuneille psykologeille?

Avoimin mielin erilaisiin tehtäviin ja työyhteisöihin.

Mikä auttaa sinua jaksamaan työssäsi?

Työ TE-toimistossa on monipuolista ja mielestäni yhteiskunnallisesti merkityksellistä. Olen myös hakeutunut tarpeen tullen uusiin tehtäviin, joissa on voinut perehtyä uusiin juttuihin.

Mitä sanontaa tai lentävää lausetta Sinä viljelet?

Uusi päivä ja uudet kujeet ☺.

Tutkimuspalsta

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Psykologian laitos

KANTONEN, SANNA JA LEHTILÄ, LAURA: **Työuupumuksesta toipumiseen liittyvät voimavarat ja merkityssuuntautuneet stressinkäsittelykeinot työuupumuskuntoutuksen aikana**

Pro gradu -tutkielma, 47 s., 4 liites.

Ohjaajat: pääohjaaja dosentti, akatemiatutkija Anne Mäkikangas, toinen ohjaaja PsT Marja Hätininen

Psykologia

Toukokuu 2013

Tutkimuksessa tarkasteltiin millaisia voimavaroja työuupumuskuntoutujat liittävät työuupumuksesta toipumiseen kuntoutuksen aikana. Lisäksi selvitettiin, liittyykö kuntoutujilla työuupumuksesta toipumiseen merkityssuuntautuneiden stressinkäsittelykeinojen käyttöä.

Tutkimusaineisto koostui työuupumuskuntoutuksen seurantajaksolla olleiden kuntoutujien ($n = 12$) puolistrukturoiduista haastatteluista. Aineiston analyysi toteutettiin sisällönanalyysia käyttäen.

Tutkimus osoitti työuupumuksesta toipumiseen liittyvän sekä yksilön ulkoisia että sisäisiä voimavaroja, jotka liittyivät olosuhteisiin, kuntoutujan henkilökohtaisiin ominaisuuksiin ja sosiaaliseen tukeen. Olosuhteista tärkein voimavara oli *kuntoutusinterventio*, joka tarjosi vertaistukea, tietoa työuupumuksesta ja herätti useilla motivaation itsestä huolehtimiseen. Kuntoutus mahdollisti muiden voimavarojen lisääntymisen, antamalla mahdollisuuden psykologiseen työstä irrottautumiseen ja välineitä yksilölliseen kognitiiviseen työuupumuskokemuksen käsittelyyn ja edelleen henkilökohtaisten voimavarojen kehittymiseen. Henkilökohtaisista ominaisuuksista tärkeimpinä voimavaroina olivat *muutokset suhtautumisessa itseen ja työhön sekä myönteisten tunnetilojen lisääntyminen*. Muutokset suhtautumisessa itseen ja työhön ilmenivät voimavarojen muodossa siten, että kuntoutujat suhtautuivat itseensä armollisemmin ja herkistyivät omille tarpeille, mitkä konkretisoituivat rajojen asettamisena työlle ja tasapainon löytämisenä työn ja vapaa-ajan välille. Myönteisten tunnetilojen lisääntyminen näkyi elämänilona ja

myönteisempänä suhtautumisena työhön. Lisäksi *sosiaalinen tuki lähipiiriltä ja työtovereilta* oli keskeinen voimavara työuupumuksesta toipumisessa. Merkityssuuntautuneiden stressinkäsittelykeinojen käyttö liittyi työuupumuksesta toipumiseen osalla kuntoutujista. Keskeisin käytetty merkityssuuntautunut stressinkäsittelykeino kuntoutujilla oli elämän tärkeysjärjestyksen muuttaminen.

Tutkimus toi uutta, kuntoutujien kokemuksiin perustuvaa tietoa työuupumuksesta toipumisesta työuupumuskuntoutuksen aikana. Tutkimuksen mukaan työuupumuksesta toipumiseen liittyi sekä ulkoisia että sisäisiä voimavaroja, joiden huomiointi työuupumusinterventiossa on suositeltavaa.

Avainsanat: työuupumus, toipuminen, voimavarojen säilyttämisteoria, merkityssuuntautunut stressinkäsittely, työuupumuskuntoutus, sisällönanalyysi

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Psykologian laitos

GRÖNROOS, MAARIT & HIRVONEN, ANNA: **Eettinen kuormittuneisuus ja eettisten dilemmojen sisällöt kunta-alan hoitohenkilöstöllä**

Pro gradu -tutkielma, 41 s.

Ohjaaja: Taru Feldt

Psykologia

Toukokuu 2012

Tutkimuksessa tarkasteltiin kunta-alan hoitohenkilöstön eettistä kuormittuneisuutta ja eettisten dilemmojen sisältöjä kahden eri dilemmatyypin suhteen. Eettistä kuormittuneisuutta kuvattiin eettisten dilemmojen useudella ja niistä johtuvalla stressillä. Dilemmatyypeistä ensimmäinen kuvasi tilanteita, joissa hoitaja ei tiennyt oikeaa toimintatapaa (A-tyyppin dilemma) ja toinen tilanteita, joissa hoitaja joutui toimimaan sääntöjen, normien tai omien arvojensa vastaisesti (B-tyyppin dilemma). Tutkimus toteutettiin kyselytutkimuksena, joka kohdistui kaupunkiorganisaation sosiaali- ja terveystalouteihin. Tutkitut (n = 622) olivat terveystalouteissa työskenteleviä perushoitajia (17 %), lähihoitajia (53 %) ja sairaanhoitajia (30 %). Vastanneista suurin osa oli naisia (96 %) ja vakituisessa työsuhteessa (78 %). Vastaajista nuorimmat olivat alle 25-vuotiaita ja vanhimmat yli 60-vuotiaita.

Tulokset osoittivat, että hoitajista 53 % koki A-tyyppin eettisiä dilemmoja ja 29 % B-tyyppin eettisiä dilemmoja vähintään muutaman kerran viikossa. Hoitajista 31 % koki A-tyyppin eettisistä dilemmoista ja 40 % B-tyyppin eettisistä dilemmoista stressiä vähintään melko paljon. Hoitajat siis kokivat A-tyyppin eettisiä dilemmoja huomattavasti B-tyyppin eettisiä dilemmoja useammin. He kuitenkin kokivat B-tyyppin eettisistä dilemmoista stressiä enemmän kuin A-tyyppin eettisistä dilemmoista. Tyypillisin sekä A- että B-tyyppin eettisten dilemmojen sisältö oli kiire ja resurssipula. A-tyyppin eettisten dilemmojen sisällöistä toiseksi tyypillisin oli hoitolinjojen ja -menetelmien sekä hoitopaikkojen valinta; kolmanneksi tyypillisin oli ristiriidat työyhteisössä tai yhteistyötahojen kanssa. B-tyyppin eettisten dilemmojen sisällöistä toiseksi tyypillisin oli arvoriidat eri tahojen välillä ja kolmanneksi tyypillisin oli itsemääräämisoikeus ja potilaan fyysinen rajoittaminen.

Johtopäätöksenä suosittelemme huomioimaan hoitajien kokemat eettiset dilemmat hoitoalan työyhteisöjen kehittämisessä, sillä eettiset dilemmat aiheuttavat stressiä, jonka voidaan ajatella heikentävän hoitajien työhyvinvointia. Tulostemme perusteella suosittelemme erityisesti kiinnittämään huomiota kunta-alan hoitohenkilöstön resurssien riittävyyteen ja kiireen vähentämiseen.

Avainsanat: eettinen kuormittuneisuus, eettiset dilemmat, stressi, etiikka, hoitohenkilöstö, eettinen päätöksenteko

Tätä tutkimuspalstaa voimme julkaista aina tarvittaessa Empaattajassa, kun löytyy halukkaita jäseniä tiedottamaan omista tutkimustöistään.

Maaliskuisen koulutuspäivän antia

Anna Lohman: Kehon ja mielen yhteydet

Parikymmentä yhdistyksemme jäsentä kokoontui Kehon ja mielen yhteydet –koulutukseen Pieksämäelle Pöyhölän pappilaan maaliskuisena perjantapäivänä. Yhteinen iltapäivämme alkoi teemaa mukaillen ”hyvä ruoka, parempi mieli” –tunnelmissa, sillä Pöyhölän pitopöydän lounas oli todella runsas ja monipuolinen.

Luennoitsijana koulutuksessa oli savonlinnalainen psykologi Anna Lohman. Anna toimii työterveyspsykologina ja hänellä on oma Shakti Consulting –yritys. Hän kertoi tutustuneensa joogafilosofiaan astangajoogan kautta. Annalla on psykoanalyttinen terapiakoulutus ja hän on perehtynyt muun muassa Rosen-terapiaan. Anna kertoi olevansa myös entinen kilpaurheilija, jolle urheilija-aikoina kehon rajojen ylittäminen kuului elämään ja kuinka joogan myötä suhde omaan kehoon on muuttunut.

Annan luennon alussa pohdittiin, onko mielekästä ajatella ihmistä psyko-fyysis-sosiaalisena kokonaisuutena vai onko luokittelu loppujen lopuksi tarpeeton, mahdoton ja turha. Annan mukaan nykyisin vallitsee laajalti ”mielen terrori”, jolloin kehoon suhtaudutaan eräänlaisena objektina ja syvä yhteys todelliseen itseemme katoaa. Esimerkkinä tästä Anna kuvasi erilaista ”rääkkäysliikkumista”, jossa tarkoituksellisesti pyritään ohittamaan kehon viestit. Kehon muisti on kuitenkin pisin muistimme, keho on tavallaan mielen päiväkirja. Anna kertoi tutkimustuloksista, joissa on löydetty tunteiden kehollisia vasteita. Anna puhui siitä, miten tärkeää on tuntea paino ja keveys yhtä aikaa ja kysyi, voiko olla kokonaan turvassa, jos ei anna kehonsa ottaa tukea alustasta. Yksinkertaisena vinkkinä Anna kehotti kiinnittämään huomiota esimerkiksi autolla ajaessa siihen, että antaa painon laskeutua kokonaan tukipisteiden varaan (tätä olen itse kokeillut ja kun painon laskee alustalle eli autonpenkille, olo todellakin kevenee ja rauhoittuu, esimerkiksi kun on joutunut kiireellä lähtemään matkaan).

Hyvin yksinkertaisten harjoitusten avulla koulutukseen osallistujat pääsivät kokeilemaan mielen ja kehon yhteyttä, kumpaankin suuntaan. Osallistujien kokemukset toivat hyvin esille sen, kuinka mielen vaikutus kehoon ja kehon vaikutus mieleen toimii. Annan mukaan mieli tulkitsee kehon viestejä, kuten ryhtiä, ja siten tunteita on mahdollista tuunata kehon avulla. Esimerkiksi tunnetaakoista on mahdollista vapautua etsimällä ensin, missä jännitystä on ja sitten suuntaamalla kaiken huomionsa jännitykseen ja antamalla lihaksille viestin, että ne voivat päästää irti. Rentoutumisharjoitteilla on mahdollista hoitaa ahdistuneisuutta ja pelkoja. Erityisen hyödyllistä on siis oppia käyttämään kehoa mieltä huoltavalla tavalla.

Anna puhui myös siitä, kuinka vaelteleva mieli lisää ikävää oloa. Meditaation (jonka kaupallinen sovellus mindfulness Annan mukaan on) avulla ei ole tarkoitus kontrolloida tai kahlehtia mieltä, vaan suunnata mieli uudelleen ja uudelleen haluttuun asiaan. Meditaation tarkoitus on tehdä lähempää tuttavuutta omaan mieleen, sekä hyväksyä tämä hetki ajatuksineen, tunteineen ja tuntemuksineen, juuri sellaisena kuin se nyt on. Tämän myötä näkökulma muuttuu. Meditaation tavoitteena on myös vapautua kategorisoinnista ja harjoittaa myötätuntoa. Anna vertasi mieltä taivaaseen, jossa ajatukset ovat pilviä. Ajatukset eivät siis ole sama kuin "minä", niihin ei tarvitse samaistua. Anna toi myös esille ajatuksen, että tunteet eivät välttämättä ole asioita, jotka täytyy mielen avulla ratkaista.

Lopuksi pohdittiin kehon roolia meditaatiossa. Anna kertoi siitä, kuinka keho sitoo meidät nykyhetkeen. Kehoa on kuitenkin Annan mukaan turha lähteä katektoimaan kovin voimakkaasti, sillä se on vain arvokas kulkuväline. Kehomme kautta olemme jatkuvassa yhteydessä paitsi itseemme myös universumiin. Keho ja aistimukset muuttuvat koko ajan, kokemus pysyvyydestä ja erillisyydestä on harhaa. Kaikkea ei siis kannata ottaa liian vakavasti. Anna puhui siitä, kuinka kehon perusrhythmeihin, kuten hengitykseen, keskittyminen vahvistaa tietoista yhteyttä kehoomme ja olemassaoloomme. Tietoisuus hengityksestä on siis tavallaan mielen ankkuri, "et voi hengittää viisi minuuttia sitten, etkä viiden minuutin päästä". Hengitystilameditaatioiden tarkoitus on tarkkailla, ei kontrolloida hengitystä. Annan mukaan hengitysmeditaatio on helpoin (ja toisaalta vaikein) meditaatio, yksinkertaisesti suunnataan huomio hengitykseen uudestaan ja uudestaan. Luennon lopuksi pääsimme vielä testaamaan loving kindness -meditaation kautta myötätunnon harjoittamista.

Mukaansatempaavan ja todella kiinnostavan luennon jälkeen pääsimme vielä pappilan kahvipöytään herkuttelemaan täytekakuilla ja muilla leivonnaisilla. Keskustelu eri puolelta maakuntaa olevien kollegojen kanssa oli antoisaa. Myös eri-ikäisten kollegojen tapaaminen oli mukavaa. Me 70-luvulla syntyneet psykologit kuuntelimme varsin hämmästyneinä, millaisilla metodeilla kyseisellä vuosikymmenelle psykologiaa opiskelleet opinnoissaan kehollisuuteen tutustuivat. Ovat ajat muuttuneet...

Kiitokset vielä Annalle antoisasta koulutuksesta!

- Googlaa: mindfulness-harjoituksia (linkki: www.sosiaalisairaala.fi)
- Tietoinen läsnäolo (Williams&Penman)
- Joustava mieli (Pietikäinen)
- Kabat-Zinnin kirjat, esim. Täyttä elämää
- Tolle: Läsnäolon voima, Uusi maa (hippikirjoja)
- Orsillo&Roemer: Mielekkäästi irti ahdistuksesta
- Joyce McDougall: Ruumiin näyttämöt
- Rosen-terapia kirjat

Malla Laamanen

Christmas After Work Mikkelissä 20.11. klo 16.30, paikka ilmoitellaan myöhemmin sähköpostitse

OSOITTEENMUUTOKSEN ILMOITTAMINEN LIITTOON

Osoitteenmuutokset tehdään suoraan Psykologiliiton jäsensihteerin Tarja Koivuniemelle p. (09) 6122 9133 tai e-mail tarja.koivuniemi@psyli.fi

Psykologiliitto viestittää entistä enemmän myös sähköpostin välityksellä. Halutessasi ilmoita hänelle myös sähköpostiosoitteesi.

Opintoavustuksien myöntäminen

Etelä-Savon psykologiyhdistys ry myöntää jäsenilleen johtokunnan päätöksellä ja talousarvion puitteissa koulutusavustuksia ammatilliseen jatko- ja täydennyskoulutukseen. Johtokunta tekee päätöksen tapauskohtaisesti harkinnan ja käytettävissä olevien määrärahojen puitteissa.

1. Avustuksia myönnetään ammatillisten valmiuksien kehittämiseen.
 2. Avustuksia voidaan myöntää vain silloin, kun työnantaja ei tue koulutusta täysimääräisesti.
 3. Samaan koulutukseen voi saada avustuksen vain kerran, vaikka koulutus kestäisi useamman vuoden.
 4. Sama henkilö ei voi saada avustusta peräkkäisinä vuosina.
 5. Johtokunta harkitsee avustuksen suuruuden tapauskohtaisesti. Avustus on enintään 200 euroa koulutuksen laajuuden ja hinnan mukaan.
 6. Avustuksen saanutta pyydetään välittämään tietoa koulutuksen annista Empauttaja -lehdessä.
- Vapaamuotoinen hakemus, josta selviää koulutuksen tavoite, järjestäjä, kesto, kulut sekä työnantajan osuus rahoituksesta, toimitetaan yhdistyksen jäsensihteerille Heidi Kurjelle (heidi.kurki@mikkeli.fi).

ETELÄ-SAVON PSYKOLOGIYHDISTYS / JOHTOKUNTA V.2014

Varsinaiset jäsenet

Varajäsenet

Puheenjohtaja Inka Koistinen Pankalammen terveystakeskus/ mielenterveysvastaanotto 044 7944 337 inka.koistinen@mikkeli.fi	
Varapuheenjohtaja Mirja Kataja Lastenpsykiatrian pkl, ESSHP 044 351 6603 mirja.katja@esshp.fi	Katri Saar Psykiatrian pkl, ESSHP 040 359 6789 katri.saar@esshp.fi
Sihteeri Heidi Kurki Lasten kehityksen tukiyksikkö, Mikkelin kaupunki 050 311 7087 heidi.kurki@mikkeli.fi	Laura Salmela Lastenpsykiatrian pkl, ESSHP 015 351 2374 laura.salmela@esshp.fi
Jäsensihteeri Malla Laamanen Esedu, Pieksämäen toimipiste 040 305 6612 malla.laamanen@esedu.fi	Merja Varpamäki Neurologian pkl, ESSHP 015 351 2349 merja.varpamaki@esshp.fi
Tiedotusvastaava Katriina Niilo-Rämä Lasten kehityksen tukiyksikkö, Mikkelin kaupunki 044 794 2340 katriina.niilo-rama@mikkeli.fi	Marjo Kauranen Lasten kehityksen tukiyksikkö Mikkelin kaupunki 044 794 2347 marjo.kauranen@mikkeli.fi
Taloudenhoitaja Johanna Nikander Nuorisopsykiatrian osasto, ESSHP 040 359 6624 johanna.nikander@esshp.fi	Annemari Mäkynen Psykiatrian pkl, ESSHP 044 351 6533 annemari.makynen@esshp.fi
Koulutusvastaava Hanna Lukkarinen Savonlinna Sosteri, Perhepalvelukeskus 044 417 3655 hanna.lukkarinen@isshp.fi	Sirpa Malkki Herttuan kuntoutuskeskus 015 769 9109 sirpa.malkki@herttua.fi
Virkestysvastaava Risto Toivanen mstoivanen@gmail.com	Eija Kontunen Lastenpsyk. Pkl, ESSHP 015 351 2374 eija.kontunen@esshp.fi