

Mitä on työnohjaus?

Marja-Liisa Portaankorva
Psykiatrian ja yleislääketieteen el
Työnohjaaja, työyhteisösovittelija
psykoterapeutti VET

25.11.2021

MLP 11/2021



Sidonnaisuudet

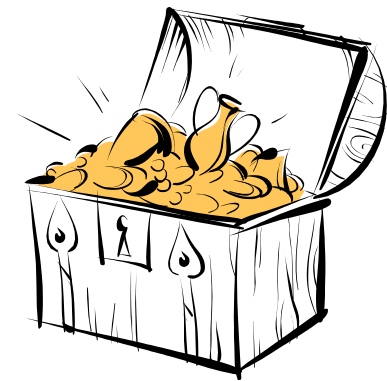
- Päätoimi
 - ylilääkäri, Kymenlaakson psykiatrinen sairaala, Kymsote
- Sivutoimet
 - työnohjaaja (ammattinharjoittaja), luottamuslääkäri SLL
- Luottamustoimet
 - SLL lääkäryönohjaajat alaosasto (pj), SLL Kouvolan paikallisosasto (johtokunnan jäsen), Kaakkois-Suomen perheterapiayhdistys (johtokunnan jäsen)
- Muut
 - Luentopalkkio (Orion, Mundipharma), Asiantuntija (Janssen)

Erilaisia ohjauksen muotoja

- Tuutori
 - Yleensä samasta työyhteisöstä oleva kokeneempi kollega, joka opastaa, neuvoa ja ohjaa kokemattomampaa työntekijää
- Mentori
 - Opettaja, valmentaja, ohjaaja, kannustaja
 - Kokeneempi usein arvostettu työntekijä, joka siirtää myös ns. hiljaista tietoa kokemattomalle
- Työnohjaaja
 - Työnohjaajakoulutuksen saanut henkilö, joka luo tilan ohjattavalle tuoda esiin työhön liittyvät kokemuksensa ja tunteensa
 - Auttaa löytämään ymmärrystä omiin työskentelymalleihin ja työyhteisöön
 - Kannustaa ohjattavaa etsimään erilaisia näköaloja kysymyksillään ja havainnoillaan sekä löytämään ratkaisuja haasteisiin ja voimavaroja työhön
 - Ohjattava ja hänen asiansa on fokuksessa

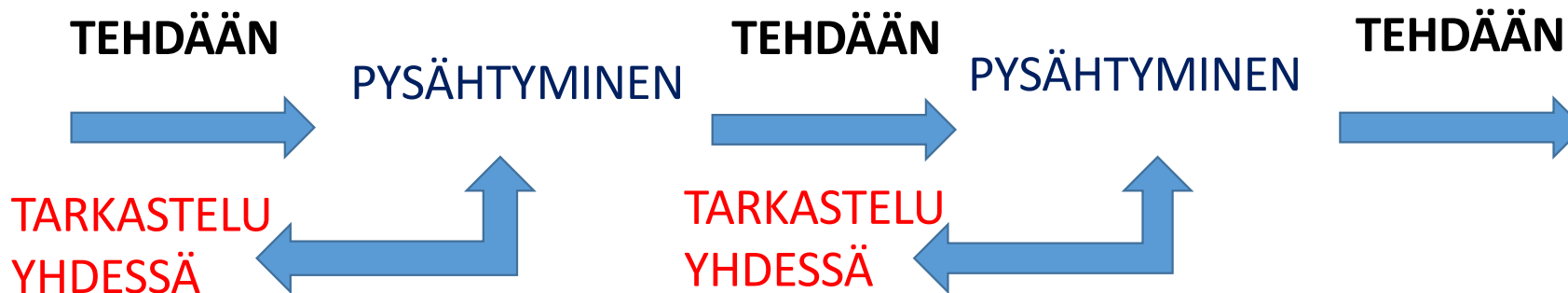
Työnohjaus toteutuu

- Koulutetun työnohjaajan avulla
- Työskentelyä määrittää **työnohjattavan tarpeet ja tavoitteet**
 - Työnohjauksen sisältöön vaikuttaa kunkin ammatin sisältämät ominaispiirteet
 - Mitä haluan tutkia, mihin kaipaen ymmärrystä tai muutosta
- Vuorovaikutuksessa, **Dialogina**
 - ”Tiedän mitä ajattelen vasta kun kuulen itseni sanovan sen” –H. Goolishian
 - Sisäisen dialogin merkitys
- Prosessina:
 - Yksilötyönohjauksessa
 - Ryhmätyönohjauksessa
 - Työryhmäntyönohjauksessa
 - Läsnäolona myös etänä



Työnohjaus prosesseissa

- Living and learning (Maxwell Jones)
- Pysähtyminen tutkimaan säännöllisesti elettyä ja tehtyä
- Opitaan, muututaan, oivalletaan, onnistutaan, luodaan uutta, hyväksytään



Työnohjauksessa

1. Tutkitaan ammattia, perustehtävää, ammatti-identiteettiä
2. Reflektoidaan omaa työtä ja työolosuhteita
3. Lisätään ymmärrystä potilaan kohtaamiseen ja hoitoon
4. Kehitetään ammatillista osaamista, varmistetaan työn laatua
5. Pohditaan työstä nousevia tunteita, mielikuvia, tunnelmia ja tarinoita
6. Tuetaan työssä jaksamista, työhyvinvointia ja työhön motivoitumista
7. Luodaan uutta, laajennetaan näkökulmia
8. Tuetaan ja tarkastellaan muutosprosesseja
9. Sinulle olennaista muuta työhösi liittyvää

1. Tutkitaan ammattia ja perustehtävää

LÄÄKÄRI =

Tieto ja osaaminen

- Äly, viisaus, tiede
- Tutkimusvälineet
- Kuvaukset, laboratoriomääritykset
- Geenit, molekyylit jne
- Etiikka
- Virheellinen tieto
- Päätökset



Inhimillisuus

- Empatia, ymmärrys
- Vuorovaikutustaito
- Kuunteleminen
- Epävarmuuden sietäminen
- Kokonaisuuden huomiointi
- Moraali
- Virheet

Lääketiede =

Tieteellinen tutkittu tieto +

- Anatomia
- Fysiologia
- Mikrobiologia
- Biokemia
- Farmakologia
- Molekyylligenetiikka jne

Sairaiden hoitoon liittyvä osaaminen

- Ihmisen kohtaaminen
- Ihmisarvon kunnioitus
- Inhimillinen ymmärrys ja rajallisuus
- Myötäelämisen taito
- Auttamisen halu
- Vuorovaikutuskuviot jne

”Ihminen =

biologinen kone

+

olento jolla on tunteet, ajatukset
ja eletyn elämän muistijäljet”

Lääkärin ammatti-identiteetti

Kollektiivinen identiteetti

- Samaistuminen ryhmään
- Sitoutuu historiaan ja kulttuuriin
- Yhteiskunnan odotusten vaikutus
- Yhteinen arvopohja
- Muuttuu ajassa
- Rakentuu yhteisöjen (sairaalat, media, potilaat, muut asiantuntijat...) ylläpitämistä kertomuksista

Yksilöllinen identiteetti

- Ammatin vaatimat tiedot ja taidot sekä etiikka omaksutaan
- Ammatin vaatima vastuu koetaan
- Omat resurssit ja rajoitukset tunnistetaan
- Vaikuttajana myös kuullut ja omaksutut kertomukset läheisiltä, kirjoista...
- Muuttuu persoonallisen kehityksen myötä
- Roolimallien ja kollegiaalisuuden vaikutus

Perustehtävä

Miksi tämä työ on olemassa?

Mikä on perustehtäväni tässä työssä?

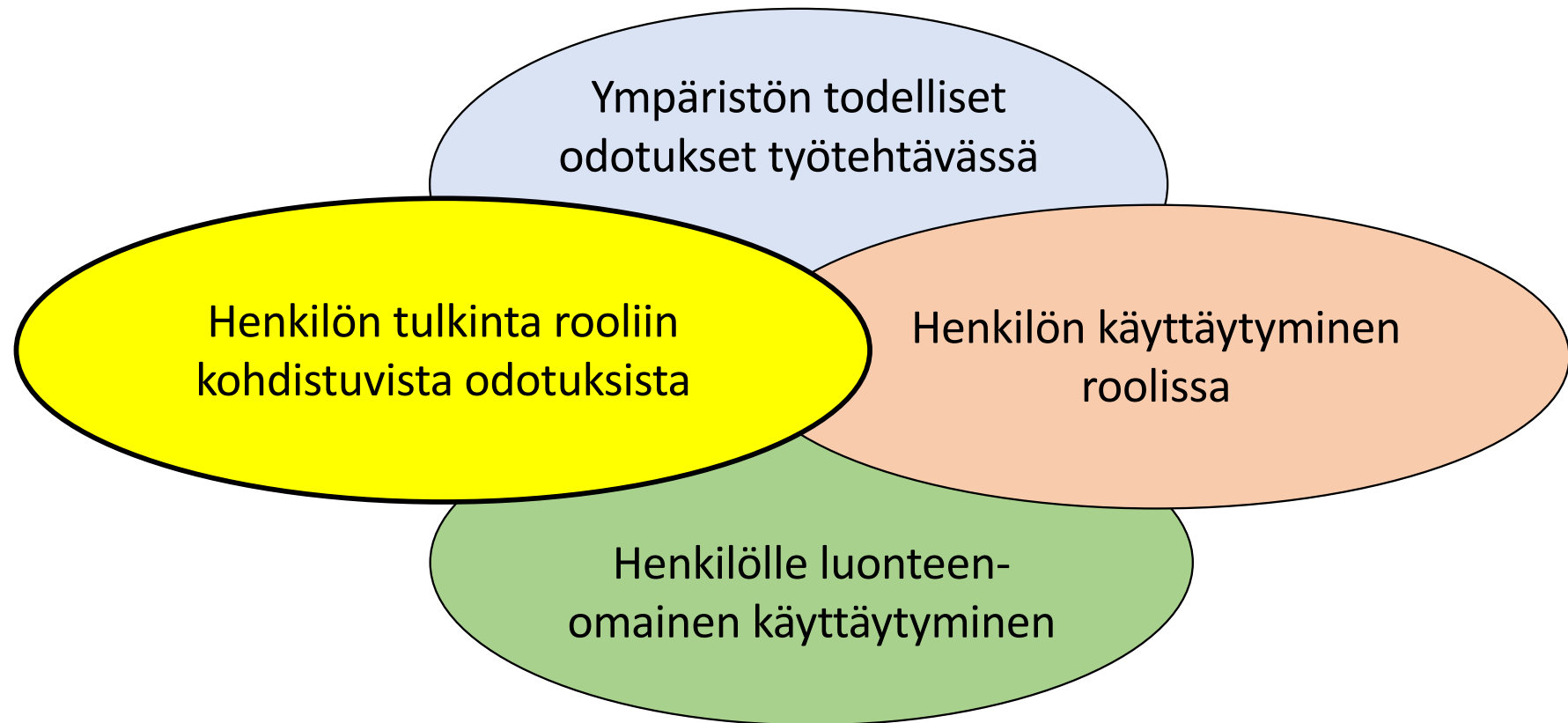
Mikä on minun työnkuvani?

- Potilaan kuuleminen
- Sairauksien tunnistaminen ja hoito
- Tutkimusten suunnittelu ja / tai toteutus
- Asiantuntijuus
- Terveystiedon johtaminen ja / tai kehittäminen
- Esihenkilöys
- Kouluttaminen
-

2. Reflektoidaan omaa työtä ja työolosuhteita

- Reflektion tavoitteena on tunnistaa ja selvittää toimintatapojaan ja sanoittaa kokemuksiaan
- Lisätään ymmärrystä ja tietoisuutta
- Vahvistetaan myönteistä ja vähennetään haitallista
- Kognitiivinen, fyysinen, sosiaalinen, eettinen, tekninen näkökulma työolosuhteisiin
- Tunnistetaan defensiiviset rutiinit
- Julkiteorian ja käyttöteorian tarkastelu
- Oma roolini työyhteisössä

2. Reflektoidaan omaa työtä ja työolosuhteita



2. Reflektoidaan omaa työtä ja työolosuhteita

Työkuorman aiheuttajat: työ, ympäristö, työntekijä itse

Määrälliset kuormitustekijät

- Työmäärä
- Aikapaineet
- Kiire
- Organisointi
- Sidonnaisuus
- Tiedonsaanti
- Muutosten määrä

Laadulliset kuormitustekijät

- Muistin kuormittuminen
- Jatkuva tarkkuus
- Nopeat reaktiot
- Ihmisten kohtaaminen
- Epäselvät odotukset
- Vastuu
- Kilpailu

Työntekijään liittyvät tekijät

- Fyysiset
- Psyykkiset
- Sosiaaliset
- Persoonallisuus
- Kokemus
- Vuorovaikutus

Voimavaroja

- Miten päädyit nykyiseen työhösi? Mikä siinä on parasta?
- Mikä motivoi sinua työhön? Missä olet parhaimmillasi työssäsi?
 - Työn sisältö
 - Potilaat
 - Työyhteisö
 - Palkka
 - Onnistumiset ja palaute
- Muistele potilaskohtaamista (tai työkaverin kohtaamista) joka onnistui hyvin ja joka toi työniloa päivääsi. Mikä onnistumisen sai aikaan / teki mahdolliseksi?

3. Lisätään ymmärrystä potilaan kohtaamiseen ja hoitoon

- Potilas - lääkäri suhde
 - Balint -ryhmätyönohjauksen erityinen fokus
- Vuorovaikutussuhde, jossa potilas kokee tulevansa kuulluksi ja ymmärretyksi, on olennaista hoidon tuloksen kannalta
 - Olen olemassa kun tulen kuulluksi
- Fokus sairauden oireista laajempaan potilaan todellisuuteen
- Vapaus luovaan ajatteluun mutta vastuu ammatillisiin ratkaisuihin
- Sairauksia ei voi useinkaan ymmärtää irrallaan potilaan todellisuudesta
- Vertaistuen ja –osaamisen merkitys!
- Epävarmuuden sietäminen, ahdistuksen säilöminen

3. Lisätään ymmärrystä potilaan kohtaamiseen ja hoitoon

Hoitosuhteen haasteita:

- Tavoitteiden asettaminen, niiden realistisuus
- Yhteisen käsityksen löytäminen oireista ja hoitosuunnitelmasta
- Manipulointi, valehtelu, mitätöinti, aggressio
- Hoitoon motivointi
- Idealisointi tai pettymykset
- Organisatoriset olosuhteet (mm. tulosvastuu, juridiikka)
- Some

4. Kehitetään ammatillista osaamista ja varmistetaan työn laatua

- Ammatillisuus työssä ja hoitosuhteissa
- Osaamisen ja mahdollisuuksien rajojen tunnistaminen
- Onnistumisten ja oivallusten esiin nostaminen
- Vertaisoppiminen
- Hoitosuositukset, yksilölliset ratkaisut, uudet hoitomenetelmät
- Konsultaatioiden käyttö
- Virheisiin suhtautuminen

4. Kehitetään ammatillista osaamista ja varmistetaan työn laatua

Työn hallinta (koherenssi):

- **Ymmärrettävyys**(comprehensibility)
 - Ovatko ympäristön ärsykkeet johdonmukaisia ja järkeviä?
- **Hallittavuus** (manageability)
 - Voinko vaikuttaa ympäristön tapahtumiin? Onko käytössäni tarpeelliset taidot , välineet ym tuki voidakseni huolehtia asioista?
- **Merkityksellisyys** (meaningfulness)
 - Ovatko ympäristön ärsykkeet haaste vai taakka? Kiinnostus, innostus, motivaatio!

A. Antonovsky 1987b: Health promoting factors at work: the sense of coherence

5. Pohditaan työstä nousevia tunteita, mielikuvia, tunnelmia ja tarinoita

- Mielikuvien tunnistaminen ja tutkiminen
 - Mielikuvat ohjaavat toimintaa enemmän kuin tieto
 - Millä perusteilla muodostan mielikuvani organisaatiosta?
- Millainen tunnelma työssäni vallitsee ja mitkä seikat sitä luovat?
- Eettiset kysymykset
- Onnistumiset
- Voimavarat
- Omien tunteiden tunnistaminen ja kohtaaminen

5. Pohditaan työstä nousevia tunteita, mielikuvia, tunnelmia ja tarinoita

- Vaativat potilaat, raskaat tarinat
- Kriisien, hädän ja kivun kohtaaminen
- Myötätuntuupumus (compassion fatigue)
 - ”Empatia hoivaa potilasta, mutta kuluttaa lääkäriä” Hasse Karlsson Lääkärilehti 8/2015
- Epämiellyttävät tunteet
 - Ovat rasittavia ja kuormittavia, voimavaroja kuluttavia ja usein vastoin sisäistettyä ”ammatti-ihannetta”
 - Voivat johtaa impulsiivisiin päätöksiin ja tilanteen arvioinnin vaikeuteen
 - Jäävät joskus tiedostamattomiksi, torjutuiksi ja ilmenevät esim. välinpitämättömyytenä, kyynistymisenä

6. Tuetaan työssä jaksamista ja työhön motivoitumista

Työn imu = Myönteinen tunne- ja motivaatiotäyttymyksen tila, jota luonnehtii

- Tarmokkuus
 - Kokemus energisyydestä, sinnikkyys, halu panostaa työhön
- Omistautuminen
 - Kokemus merkityksellisyydestä, inspiroitumisesta, haasteellisuudesta
- Uppoutuminen
 - Keskittyneisyys, paneutuneisuus ja nautinto

Sisäinen ja ulkoinen motivaatio

6. Tuetaan työssä jaksamista, työhyvinvointia ja työhön motivoitumista

Työhyvinvoinnin tekijät

- Organisaatio
 - Tavoitteellisuus
 - Joustavuus
 - Kehittyminen
 - Työympäristö
- Johtaminen
 - Osallistava
 - Kannustava



- Työyhteisö
 - Vuorovaikutus
 - Työyhteisötaidot
 - Pelisäännöt
 - Ryhmän toimivuus
- Työ
 - Vaikuttamismahdollisuudet
 - Motivoiva

Lähde: <http://docendum.fi/tyohyvinvoinnin-tekijat>

Minä

- Persoonallisuus muotoutuu vähitellen oppimisen, omaksumisen, samastusten ja sisäistysten kautta (genetiikka, kasvatus, ympäristö)
- Sisäisen maailman hallintataidot (affektit, kognitiot)
- Sisäinen tarina
 - syntyy sosiaalisen tarinavarannon ja ajankohtaisen tilanteen pohjalta
 - ohjaa toimintoja ja valintoja
 - perusolettamukset
- Kuka minä olen lääkärinä? Työyhteisöni jäsenenä?
- Myönteiset itseen liittyvät ydintulkinnat -> tarmokkuus ja motivaatio lisääntyy
- Ammattitaitoa on persoonan hyödyntäminen kontrolloidusti
 - Milloin käyttää persoonaa työvälineenä
 - Milloin ei tule käyttää persoonaa työvälineenä
 - Milloin ja miten persoona kosketetuksi työssä?

7. Luodaan uutta, laajennetaan näkökulmia

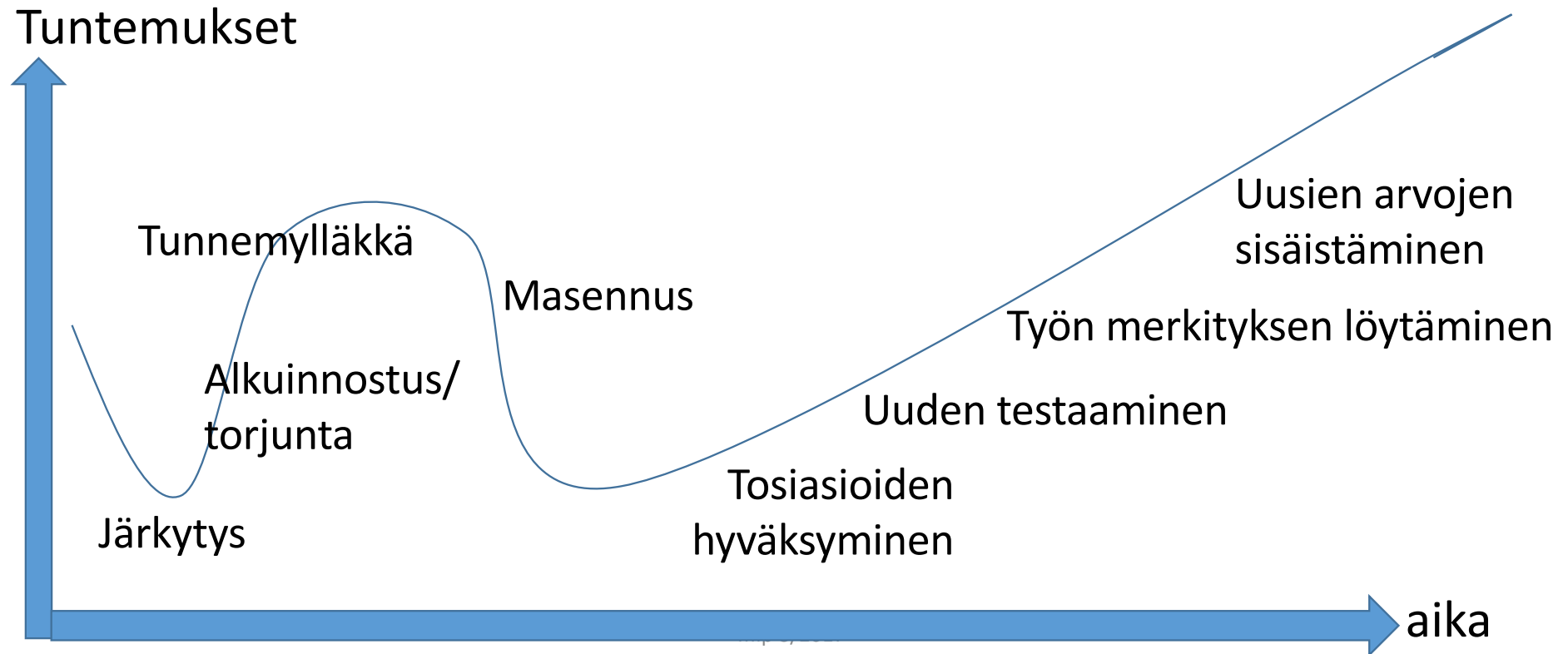
- Faktat, tieto
- Situaatio
- Tunteet
- Kokemukset, historia
- Ajatukset
- Uskomukset
- Tarinat ja myytit
 - ketä uskot, kenen tarinaa seuraat
- Objektiivisuus, perspektiivit



8. Tuetaan ja tarkastellaan muutosprosesseja

Tunnistatko tunteesi muutoksessa?

Malli: Elisabeth Kübler-Ross, Kuva Henry Honkanen /Arena Nova



8. Tuetaan ja tarkastellaan muutosprosesseja

Muutos on matka jonnekin, jota ei vielä ole

- prosessi, jossa jokin tulee toisenlaiseksi kuin se oli
- samana pysymisen vastakohta
- koskee ominaisuuksia ja / tai suhteita, voi olla useita muutoksia kerroksittain
- sidottu aikaan ja kontekstiin
- ei täydellisen hallittu
- jotain jää taakse, jotain löytyy edestä, jotain säilyy samana

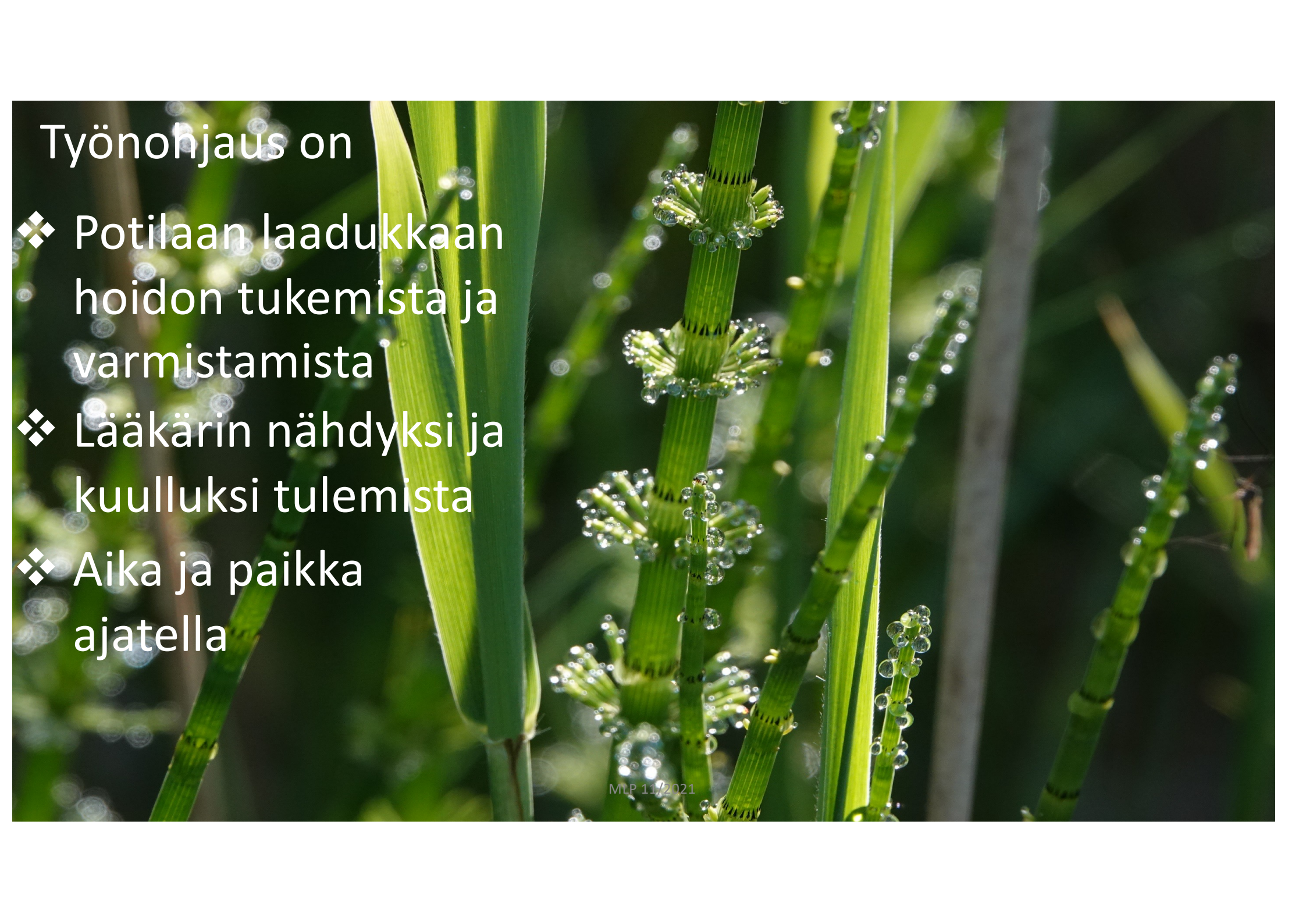
9. Sinulle olennaista muuta työhösi liittyvää

- ...
- ...
- ...
- ...

Työnohjauksen karikot

- varotaan tunteita, ajatellaan suorituksena
- vaativuus ja oikeassa olemisen tarve lamaa
 - liika tietäminen lopettaa kuuntelun ja ajattelun
- haetaan vastauksia eikä malteta pohtia
- epärealistinen positiivisuus / negatiivisuus
- reflektiivisyyden unohtaminen
- työnohjauksen siirtovaikutus ei toteudu
- vähäinen luottamus, heikko sitoutuminen ja suunnittelu
- työnohjaaja ei ole roolimalli, vaan ohjaa ja auttaa löytämään ja ilmaisemaan ohjattavan persoonallista ammatti-identiteettiä ja työtapaa





Työnohjaus on

- ❖ Potilaan laadukkaan hoidon tukemista ja varmistamista
- ❖ Lääkärin nähdyksi ja kuulluksi tulemista
- ❖ Aika ja paikka ajatella