

**Musiikkiterapian ajankohtaisia  
kysymyksiä  
Suomen musiikkiterapiayhdistys ry.  
kevätseminaari 4.-6.4.2008  
Lahdessa**

**4.4.2008**  
**Myötätuntouupumus Leena Nissinen**  
psykoterapeutti, työnohjaaja

**KÄRSIMYKSEN KOSKETUS**

**MITÄ TERAPEUTISSA TAPAHTUU?**

**MITEN KÄRSIVÄN HOITAMINEN MUUNTUU  
TERAPEUTIN UUPUMISEKSI?**

**MIHIN VOI VAIKUTTAA  
ENNALTAEHKÄISYSSÄ JA HOIDOSSA?**

## Myötätuntouupuminen

- **Myötätuntouupuminen** on seuraus toistuvasta, empaattisesta vuorovaikutuksesta kärsivän ihmisen kanssa tai kärsimyksen muusta todistamisesta.
- Se on jännittyneisyyden tila, jossa mielen täyttävät lisääntyvästi autettavien elämänkohtalot ja niihin liittyvä ahdistus
- Uupuminen ilmenee emotionaalisesti kuormittavien ihmissuhteiden, tilanteiden ja niistä muistuttavien asioiden torjuntana.
- Sille ovat ominaisia fyysiset stressireaktiot, sisäinen turtuneisuus, kyynisyys, ammatillisen itsetunnon heikkeneminen sekä ihmissuhdeongelmat työssä ja yksityiselämässä.



## Uuvuttavuuden ja tyydyttävyyden sidos terapiatyössä

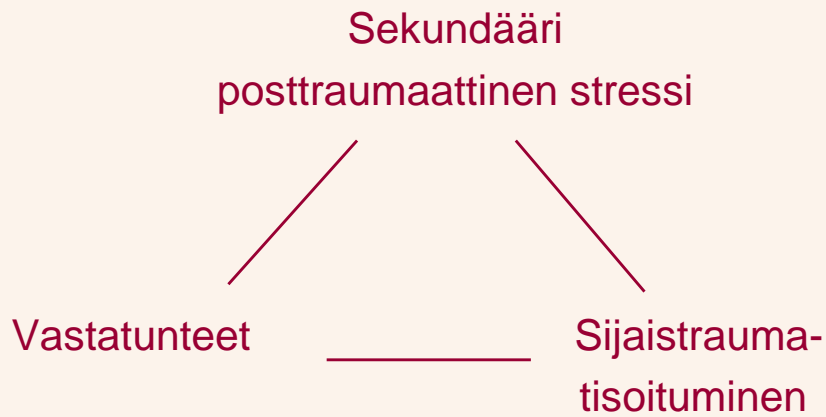
Uuvuttavat prosessit lähtevät liikkeelle työn sisällöstä; ne eivät ole ensisijaisesti seuraus persoonallisista tekijöistä eivätkä epäammattillisuudesta.

Koska emotionaalisesti kuormittavat tekijät kertovat asiakkaiden todellisuudesta ja ovat osa vuorovaikutuksesta heidän kanssaan, niiden käsittely lisää tieto-taitoa ja voi vahvistaa ammatillisesti.

Uupumisriski ja työn tyydyttävyys liittyvät asiakastyössä samoihin asioihin, ne ovat jatkuvassa dialogissa ja voivat olla keskenään tasapainossa.



## Myötätuntuupumisen prosessin käsitteitä



## Kokemusmaailman muutokset: tuntemisen tapa, ajatukset, tulkinnat, toimintatavat

(sijaistraumatisoituminen)

- identiteetti, ihmiskuva, maailmankuva, henkisyys, arvot, uskomukset, toivo
- tunteidensieto, tunne elinkyvystä ja rakastetuksi tulemisesta, toisista huolehtiminen
- itsetuntemus, ihmissuhdetaidot ja kyky itsen suojelemiseen
- itseä ja toisia koskevat uskomukset turvallisuudesta, kunnioituksesta, luottamuksesta, läheisyydestä, kontrollista sekä vallasta
- muisti saattaa valikoida pois kipeimpiä kokemuksia ja tietoisuus vääristää alkuperäisen tarinan; havainnointi muuttuu valikoivaksi

## Myötätuntouppumisen prosessi, yksilö- ja yhteisötaso

(Charles Figley)



## Ennaltaehkäisy ja hoito

Kaikilla taustatekijöiden yksilö- ja yhteisötasoilla on tärkeää tunnustaa ja tunnistaa myötätuntouppumisen riski

Käsittelyyn ja vaikuttamiseen tarvitaan koko organisaation sitoutuminen

Tarvitaan perusasenne:

- (1) mtu-riski on ihmisten tragedioihin liittyvän työn "luontaisetu", ei poikkeustila
- (2) uuvuttaviin prosesseihin liittyy työn tyydyttävyys

## Ennaltaehkäisy ja hoito, jatkuu

Yhteisössä tarvitaan:

- (1) ilmiön normalisointia: tietoa myötätuntostressistä ja ammatillisen itsetunnon suojaamista
- (2) tietoa mtu:n stressinhallinnasta ja sen resursointia, mtu-riskiin fokusoitua työnohjausta ja koulutusta
- (3) kunnioitukseen ja luottamukseen perustuvaa dialogia
- (4) jatkuvaa keskustelua ja vaikuttamista, tuki organisaation rakenteissa

## Terapeutin itsehoito?

Mihin itse olen sisäisesti valmis,  
sen olen valmis vastaanottamaan ja  
jakamaan asiakkaiden kanssa.  
Ammatilliset ja henkilökohtaiset tarpeet?

## **Yhteisön itsehoito?**

Yhteydet ihmisten välillä?

Keskustelukulttuuri?

Mitä näemme ja kuulemme asiakkaista, miten ajattelemme sen vaikuttavan toimintatapoihimme?

Mihin kannustamme ja miten tuemme toisiamme?

Ilo?



**Yksilöllinen ja yhteisöllinen  
tiedostaminen ja normalisointi**

**Stressinhallinta ja tasapaino,  
rajat!**

**Yhteys**

**Toivo ja ilo**

