

Kun kaikki mullistui

Terhi Kotilainen,

*YTM, perhe- ja pariterapian
kouluttajapsykoterapeutti*

Kevät 2020 jäi historiankirjoihin ajanjaksona, jolloin elämä planeetallamme mullistui Covid-19-viruksen myötä. Koska tiedonvälitys oli ja on huomattavasti nopeampaa kuin aiempia pandemioita kohdatessa, elämämme järkkyy nopeasti ja perusteellisesti. Ulkoinen maailma hiljeni ihmisten siirtyessä etätöihin, karanteeniin tai sairastamaan, ja lapsetkin kävivät koulua etänä.

Itselläni oli vain vähän kokemusta online-työskentelystä ennen korona-aikaa. Työnohjausta olen antanut ja saanut etänä aiemminkin, mutta perhe- ja pariterapiat ovat aiemmin tapahtuneet aina lähikontaktissa, kasvotusten.

Digiloikka oli nopea ja pakotti löytämään uusia toimintatapoja yhdessä erilaisten toimijoiden kanssa. Googlasin ja keskustelin kollegoiden kanssa, seurasin erilaisia keskustelupalstoja saadakseni vinkkejä työskentelyyn. Otin käyttöön Microsoftin Teams-sovelluksen, Zoomin ja Doxy.me:n. Olikin hyvä, että oli useampi järjestelmä käytössä: kun yksi ei pelittänyt saattoi siirtyä toiseen. Välillä asiakkaan päässä oli huono yhteys tai ei ollut lupaa käyttää mitään sovelluksia, joten vuorovaikutus hoidettiin perinteisellä puhelinyhteydellä. Viestittelyä eri kanavissa oli tavallista enemmän.

Oli mukavaa nähdä ihmisten koteja ja lemmikkejä tai käydä metsässä. Keskustelu sujui pääsääntöisesti hyvin etäyhteydelläkin, eikä yksikään psykoterapia-asiakas kieltäytynyt etänä toteutettavasta hoidosta. Perheiden uupumus ja väsymys välittyi ruudunkin kautta, ja hankalampaan tilanteeseen jouduin, kun piti yrittää puuttua fyysiseen perheenjäsenten väliseen väkivaltaan etäyhteyden avulla. Jotenkin siitäkin selvittiin, mutta toivon kyllä, että tilanteet etätyöskentelyssä pysyisivät kaikkien kannalta riittävän turvallisina. Tiivis kotona oleminen kärjisti tilanteita. Myös itsetuhoisuuteen liittyviä kysymyksiä jouduin pohtimaan ja sitä, mitä turvata kotitilanteita riittävästi. Joitain lastensuojeluilmoituksia jouduin

tekemään eikä sijoituksiltakaan välttytty. Erityisesti kriisityöskentelyssä pidän tärkeänä lähikontaktia, mutta entuudestaan tutut tuntuivat luottavan myös etäkontaktiin. Yhdelle perheelle luin satuja etänä, jotta vanhemmat saisivat pienen lepotaunon kuormittavassa arjessa. Jotkut sijaisvanhemmat joutuivat joitain käyntejä perumaan, koska he eivät saaneet pienille lapsille hoitajaa. Tämä kuormitti vanhempia, ja lopulta joku käynti toteutettiin niin, että toinen heistä lähti autoilemaan ja pystyi sillä tavalla ohjausajan käyttämään.

Tiukoissa tilanteissa hengittelin, maadoitin itseni ja sopivissa väleissä tein mindfulness-harjoituksia. Napostelua tuli harrastettua enemmän kuin tavallisesti. Vesilasi tai teemuki sekä pastillirasia olivat aina käden ulottuvilla tietokoneen ääressä, jotta sain äänen kulkemaan. Tuntui että etäyhteyksissä joutuu olemaan tavallista enemmän itse äänessä aktivoitessani ja kannatellessani ihmisiä ja vuorovaikutusta, kun iso osa kehon kielestä jää pois. Työhuoneessani on se hyvä puoli, että sain ajoittain nostaa katsetta kaukaisuuteen, eli ulos ikkunasta. Sai lepuuttaa silmiä elävässä luonnossa, kun silmät väsyivät koneella. Välillä virkistin itseäni myös taikomusiikilla tai parilla tanssiaskeleella. Välillä toki piti selata koronauutisiakin.

Etenkin suurempien työryhmien kanssa olisi toivonut lähikontaktia. Teamsissä pelkät nimikirjaimet ja ääni eivät paljoa kertoneet vuorovaikutuksesta tai siitä, mitä eri paikoissa tapahtui. Jonkun työnohjauksen jälkeen ihmiset ottivat yhteyttä, kun epäilivät, että monet puuhailivat omiaan työnohjauksen aikana, eivätkä olleet aktiivisesti työskentelyssä mukana. Samaa viestiä sain omien lasteni kautta koulutunneiltakin: heitä kenkutti, kun jotkut oppilaat viestittelivät tai touhuserivät omiaan silloin, kun oli tarkoitus keskittyä opettajan opetukseen. Joillakin perheterapialapsilla koulunkäynti sujui paremmin, kun luokan häiriötekijät puuttuivat, mutta haastetta toi esim. monikanavainen tehtävien palautus tai se, että koulutehtäviä joutui odottelemaan iltapäivään saakka, tai että kerralla annettiin viikon tehtävät.

Itse otin työnohjauksissa puheeksi kaikkien aktiivisen roolin tärkeyden, ja jos esim. jaoin jotain materiaalia sovelluksen kautta, pyysin ohjattavia kommentoimaan aktiivisesti ja arastelematta, ettei työskentely menisi ihan monologiksi. Välillä saatettiin tehdä yhdessä rentoutus- tai turvapaikkaharjoituksia. Jos niissä oli teknisiä ongelmia (esim. ääni ei kuulunut), voitiin sopia, että molemmat käynnistävät omassa päässään harjoituksen vaikka YouTube:sta ja harjoituksen jälkeen palattiin siitä keskustelemaan yhdessä. Jotkut työryhmät peruivat ohjauksen, koska eivät kokeneet hyötyvänsä etäohjauksesta tai heillä ei ollut lupaa käyttää siihen liittyviä sovelluksia. Kaikilla ei ollut edes välineitä esim. läppäreitä, joilla etäsovelluksen käyttö kameralla olisi ollut mahdollista.

Tilasin nopeasti paremmat vastamelukuulokkeet, joilla työskentely oli ja on miellyttävämpää kuin perinteisillä napeilla. Eikä korvia kuumottanut pahasti, vaikka viettikin työpäivät etäyhteyksissä! Onneksi käytössä on säädettävä pöytä, niin pystyin

päivän aikana vaihtamaan työskentelyasentoa useamman kerran. Tarpeen oli myös tuulettaa huonetta, säätää valaistusta ja pitää taukoja oman jaksamisen parantamiseksi. Alkukevästä ehdin vielä mukaan etäjoogaankin, mutta sen jälkeen työtahti oli niin tiivis, että joogan tilalle tuli työmatkakävely, joka vähän palautti pitkien työpäivien rasituksista. Pienikin venyttely teki hyvää! Välillä tunsin syyllisyyttä siitä, että muu perhe työskenteli kotona ja itse sain käydä työhuoneellani töitä tekemässä. Sain olla omassa rauhassa - toki se oli välillä yksinäistäkin, mutta salassapito ei vaarantunut ja kotiin jääneille riitti paremmin työtilaa ja laajakaistaa.

Jonkun kerran myös järjestimme etäkahvittelua kollegan kanssa, ja joihinkin lyhyisiin koulutuksiinkin osallistuin mielenvirkistykseksi. Mieli ja keho kyllä kaipasivat kontaktia ja kasvotusten näkemistä! Keväällä vietimme perheen kanssa muutaman päivän mökkeillen ja silloin toden teolla huomasin, kuinka kuormittunut ja väsynyt olin etätyöskentelyn aiheuttamasta kuormituksesta. Paljuilu teki hyvää! Kesäkuun alusta alkaen työnteko muuttui enemmän hybridimalliseksi, jota se on edelleenkin. Eli osan asiakkaista tapaan kasvotusten, osan etänä riippuen perheen tai työryhmän tilanteesta. Olen kiitollinen, etten itse ole ainakaan toistaiseksi tietääkseni sairastunut koronaan. Uskon, että huomaisin kyllä, jos niin kävisi. Toivon myös, että läheiset pysyvät terveinä ja että vanhempia ihmisiäkin saa tavata kasvotusten.

