

## *Katso, kenguru loikkaa*

**Eija Tolonen**, TM,  
PkO, perheneuvoja, pari-  
ja seksuaaliterapeutti,  
perheasiain  
neuvottelukeskus, Lahti

Minulta pyydettiin tähän verkkolehteen pientä kirjoitusta liittyen siihen, mitä kirkon perheneuvonnassa on tarkoittanut tämä kevään ja alkukesän poikkeusaika. Miten me pari- ja perheterapiaa tekevät perheneuvojat olemme etätyöhön siirtymisen kokeneet ja miten olemme hoitaneet asiakastapaamisemme.



Kokosin tätä kirjoitustani varten palaverin, johon kutsuin neljä kollegaani neljältä eri ilmansuunnalta Lahdesta katsottuna. Pohjoisen suunnalta kutsuin Aune Hiltusen

Kajaanista, etelän suunnalta Anssi Tietäväisen Järvenpäästä, idän suunnalta Tuija Kuukan Lappeenrannasta ja lännestä Seppo Viljamaan Kokkolasta. Ajatus oli yhdessä keskustella, mitä ennenkokematon digiloikka onkaan meille tarkoittanut. Millaisia kokemuksia etätyöstä meillä kirkon pariterapiatyössä on ollut? Mitä on tarkoittanut tämä siirtyminen videovälitteiseen ja/tai puhelimitse tapahtuvaan työskentelyyn? Mitä hankaluuksia tämä on tuonut mukanaan? Onko tämä tuonut jotain sellaista, joka mahdollisesti voisi tulla jäädäkseen ja kenties yksinkertaistamaan joitain käytäntöjä arkisessa työssämme? Pidimme reilun tunnin mittaisen palaverin – tietenkin etänä Teamsin välityksellä.

Huomasin jo maaliskuussa, että perheneuvoksemme eli tilasto-ohjelmamme ylläpitäjä oli reagoinut todella nopeasti poikkeustilan tuomaan etätyömahdollisuuteen. Tilastointisivun alahelmaan oli lisätty vaihtoehtovalikko, johon rastitetaan, onko työskentely tapahtunut kasvotusten, puhelimitse vai videovälitteisesti. Ainakaan tässä kohden ei voida väittää, että kirkko kulkisi jälkijunassa.

Itse siirryin maaliskuun kolmannella viikolla lähes kokonaan etätöihin ja työskentelemään pääosin kotoani käsin. Toki sen mahdollisti elämäntilanteeni, sillä lapsemme ovat jo tovin sitten lähteneet omilleen ja yksi huone kotimme yläkerrassa oli mahdollista pyhittää äänieristetyksi työhuoneekseni. Kotoani löytyi myös riittävät laitteet ja ”veelan” videotapaamisia varten. Työnantaja hankki mikrofonilla varustetut kuulokkeet ja sehän teki jotenkin luontevammaksi koneiden välityksellä keskustelun asiakkaiden kanssa. WhatsApp-puheluita varten rakentelin telineen metalliseen Elovena-purkkiin eri korkuisten kirjojen avulla. ”Hanhiemon Iloinen Lipas” sai uuden tärkeän tehtävän vuosikymmenien jälkeen. Jo parin viikon kuluttua työtoverini näppärä mies oli rakentanut kaksi kaunista puista telinettä, jonka varassa kännykkä takuuvarmasti pysyy liikkumattomana, oikealla korkeudella ja oikeassa kaltevuudessa koko asiakastapaamisen ajan. Sain yhden hienon telineen kotiin käyttööni.

Etäperheneuvojana työpäiviin valmistautumisen rutiinit eivät juuri muuttuneet. Aamutoimet heräämiseni jälkeen ovat entisensä myös sen suhteen, että laitan itseni työkuuntoon niin hiusteni, huulipunan kuin myös asunikin suhteen kuten lähtisin töihin viiden kilometrin päähän toimistollemme. Työmatkastani säästyneen ajan käytän aamuisin Hesarin lukemiseen. ”Livetöissä” olen ennen töihin lähtöä ehtinyt lukea vain maakuntalehden – nykyisin Etelä-Suomen Sanomat ja aikaisemmin Kainuun Sanomat – ja Hesarin olen lukenut vasta töiden jälkeen päivällisen ja päiväkäreiden välissä. Mutta nyt etätyöläisenä Hesarin lukemisen jälkeen olen saattanut aamulla ehtiä jopa ratkaista yhden sudokun, sen Hesarin haastavamman. Sähköisen ajanseurannan siirtyminen kännykkään jo toista vuotta sitten on osoittautunut mahtavaksi tiedostamattomaksi ennakoinniksi tämän poikkeusajan työajanseurannalle. Minulle Työvuorovelhossa töihin kirjautuminen ja

työpäivän päätteeksi uloskirjautuminen ovat rutiineja, joiden sisälle työpäiväni etätyössä rajoittuu. Uloskirjaututtuani olen taas vapaa kuin taivaan lintu!

Kirkolla on yhteensä 41 perheasiain neuvottelukeskusta, joista vanhimmat ovat toimineet jo 1940-luvulta lähtien. Perheneuvonnassa kirkon palkkalistoilla on reilut 180 työntekijää, joista noin 30 vastaanottosihteeriä ja muut tekevät pariterapiaa. Maaliskuussa siirryttiin etätöihin valtakunnallisia ja paikallisia ohjeita noudattaen. Joissakin yksittäisissä keskuksissa otettiin asiakkaita vastaan kasvotusten, mutta vain ”ihan pakottavissa” tilanteissa. Perheasiain neuvottelukeskuksissa osa työntekijöistä siirtyi tekemään etätöitä kotoa käsin – mikäli perhetilanne sen salli. Osissa keskuksia työntekijät vuorottelivat tehden välillä etätöitä toimistossa toisten työskennellessä samaan aikaan kotoa käsin etänä. Kotitoimistoissa työskentelijät huomasivat hyvin pian, kuinka hieno asia onkaan työnantajan huolenpito mm. ergonomian suhteen. Kotitoimistossa keikutaan milloin minkinlaisella tuolilla ja läppärin alle kootaan kirjalpinoja, pikku jakkaroita tai tukevan tanakka suvussa kulkenut Perheraamattu.

Tämä korona-aika on avannut meistä monien silmät huomaamaan perheneuvonnan yhteisöllisyyden merkityksen. Etätyö on ollut yksinäistä puurtamista. Normaalioloissakin perheneuvojat työskentelevät pääasiassa huoneissaan yksin asiakkaiden kanssa ja työparityöskentely toki tarvittaessa on mahdollista ja sitä käytetään. Mutta nyt poikkeusaikana työparityöskentelyä ei käytännössä ole ollut lainkaan. Tai jos on ollut, sitä on ollut vain yksittäisissä ”pakottavissa” tilanteissa ja silloinkin vain, mikäli kaikki osapuolet ovat olleet täysin oireettomia ja mikäli työpaikoilla on ollut käytettävissä riittävän iso ja turvavälit takaava huone. Hyvä yhteys ja ilmapiiri työpaikalla ja tiimin sisällä on hyvin merkittävä asia, etenkin kun työskennellään jatkuvasti vaikeiden ja vahvoja tunteita sisältävien asioiden kanssa.

Yksi tärkeä osa työssä jaksamista on juuri tuo hyvä yhteys kollegojen kesken. Monien kokemus on, että uusina tulokkaina heidät on otettu erittäin hyvin ja lämpimästi tiimiin ja suurempaankin eli valtakunnalliseen perheneuvonnan työyhteisöön. Onkohan muuten kukaan tutkinut, mikä mahtaa olla jakauma sen suhteen, minkä verran perheneuvonnasta lähdetään muihin töihin ja minkä verran vasta eläkkeelle. Minun mututuntumani yli 20 vuoden perheneuvonnan yhteisöön kuuluvana on, että aika harva lähtee muualle. Mahtaakohan tuo edellä mainittu arvioni olla turhan subjektiivinen; tulin perheneuvontaan 40-vuotiaana ja vajaan kahden vuoden päästä jään eläkkeelle, Jos Herra Suo.

Etätyö on koettu yllättävän kuormittavana, etenkin aivan alussa. Emme olleet pienessä mielessäkään ajatelleet, että terapiatyötä joutuisi joskus tekemään etänä. Tai jos sitä oli joku pitkien välimatkojen vuoksi ajatellut ja hankkinut luuritkin sitä varten, niin ajatushan oli ollut, että sellaiseen siirrytään varovasti ja takuuvarmasti harjoitellen ja it-tuen antaman

digikoulutuksen myötä. Mutta hups heijaa! On tehtykin valtava digiloikka! Ilman etukäteistreeniä! Ilman vauhtia! Suoraan lankulta! Jännitti. Pelotti. Ahdisti. Entä jos siinä loikassa lentää pyllylleen? Mutta hyvin on selvitty. Ihan alussa työpäivät vain venyivät, kun digitaitojen opettelu rinnalla kalenteri oli täyteen varattu asiakastapaamisia. Onneksi jotkut asiakkaat tahtovat siirtää varattuja aikojaan ajatellen poikkeusajan olevan vain pari-kolme viikkoa.

Tekniikan opettelu, oman tietokoneen sijoittelu ja välillä asiakkaiden ohjeistaminen asettumaan valon suhteessa hyvään paikkaan ja lukemattomat muut huomioitavat ”pikku seikat”, kuten tietoturvan varmistaminen, ovat asioita, jotka toivat lisämaustetta intensiivisiin videotapaamisiin. Vaikka asiakkaat saattoivat kävellä metsässä tai istua autossa kotipihallaan, oli tärkeää, että me perheneuvojat asemoimme itsemme häiriöttömään ja vakaaseen tilaan. Työskentelyn intensiteetti tuntui väsymyksenä ja oli tärkeää tauottaa työpäivänsä, jotta asiakkaiden välissä ehti laskea huoneeseen uudet hapet.

Etäterapiassa piti ottaa käyttöön uusia käytäntöjä. Piti esimerkiksi aamuisin laittaa puhelimeen hälärit noin 10 min ennen jokaista sen päivän asiakastapaamista varten. Näin tuli varmistettua, että itse oli ajoissa soittamassa heille. Työpaikallahan ei tällaista tarvitse tehdä, sillä viimeistään asiakkaiden ovikellon soittaminen havahduttaa ottamaan asiakkaat vastaan. Sitoutuminen syvempään työskentelyyn saattoi etäyhteyden keinoin vähentyä. Toki siihen vaikutti usein myös se, että lapset ja etäkoululaiset saattoivat aina välillä käydä esittämässä vanhemmilleen omia tarpeitaan. Monien kokemus oli, että muistiinpanojen tekeminen istuntojen aikana tuli yllättäen tärkeäksi osaksi video- ja puhelintapaamisia ja nimenomaan se auttoi istunnon aikana keskittymään. Terapiaistunto etänä kuvankin avulla oli visuaalisesti huomattavasti köyhempi kuin terapiahuoneessa. Joskus tosin asiakkaiden kodin muut taustaohjelmat, kuten vauvan vaipanvaihdot ym. arjen härdeellit, piti osata hillitysti ohittaa, jotta kykeni pysymään itse asiassa eli parisuhteen kysymyksissä. Joskus oli ihana yllätys kuulla asiakkailta, kuinka he olivat jatkaneet yhteistä keskusteluaan keskenään sen jälkeen, kun edellinen istunto perheneuvojan kanssa oli päättynyt. Tämän oli mahdollistanut se, että pari oli voinut jäädä vielä hetkeksi siihen sohvalle tai autoon, eikä tarvinnut heti rynnätä kiireesti töihin tai hakemaan lapsia päiväkodista.

Kun ”pääät puhuivat”, ei voinut tehdä kovinkaan paljoa muita havaintoja asiakkaista. Jotta asiakkaat mahtuivat samalle ruudulle, edellytti se heiltä istumista toisiinsa nähden hyvin lähekkäin. Kehon asennosta toki oli luettavissa jotain parin välisestä dynamiikasta juuri siinä hetkessä. Mutta meiltä perheneuvojilta vaati enemmän herkkyyttä sanoittaa kysymyksen muotoon sisällämme nousevia havainnon poikasia. Mielikuvien maalaaminen asiakkaille osoittautui etäterapiassakin yllättävän toimivaksi. Vaikka videoyhteys WhatsAppin tai Teamsin kautta oli ns. suoralähetys, työskentelyä haittasi se pienen pieni ajallinen viive, joka kontaktissa videovälitteisesti kuitenkin vääjäämättä oli. Ehtiäkö tai

uskaltaako reagoida nähtyihin kasvilihasten liikkeiden viesteihin? Vai olisiko reaktio kuitenkin jo auttamattomasti myöhässä? Erillistymis- ja erokriisissä olevien parien kanssa yllätti, miten toimivana harjoitteena toimiikaan se, että pariskunta olikin omilla koneillaan ja omilla tahoillaan jakaen tasaisesti tietokoneruudun. Silloin puoliset saivat rauhassa keskittyä omiin ajatuksiin ja tunteisiin ja pystyivät paremmin sanoittamaan niitä.

Korona-aika on tainnut avata ”jo riskiryhmäikäiseksi varttuneelle” Kirkon perheneuvonnalle uuden oven. Etätyöskentely perheneuvonnassa tulee jäämään täydentäväksi osaksi työtämme. Matkat lähimpään perheasian neuvottelukeskukseen saattavat olla useita satoja kilometrejä. Etenkin Pohjois-Suomessa perheneuvonnan vastaanotolle tuleminen on monien kohdalla tarkoittanut loma- tai pekkaspäivän ottamista. Myös Etelä-Suomen pitkät työmatkat ja pendelöinti kaupunkien välillä on saanut aikaan sen, että työpäivien ensimmäiset ja viimeiset ajat ovat olleet hyvin kysytyjä. Videovälitteiset eli ns. etätapaamiset saattavat jatkossa parhaimmillaan johtaa kiivaaseen kilpailuun myös keskipäivän ajoista. Perheasiain neuvottelukeskuksissahan teemme pääsääntöisesti ns. virka-aikaa. Tähän asti olemme joutuneet haastamaan asiakkaita aikojen suhteen joustavuuteen ja olemme perustelleet sen sillä, että käynnit ovat heille maksuttomia.

Me perheneuvojat odotamme asiakkaiden tapaamisia kasvotusten kuin kuuta nousevaa. Toki sekin taas saattaa vähän jännittää. Samalla pääsemme takaisin osaksi työyhteisöämme ja taukotilan mukaviin huplattelu- ja kahvihetkiin. Kirkkohallituksen kasvatus- ja perheasioiden toimesta on noin parin viikon välein ollut perheneuvonnan työntekijöiden yhteiset etäkahvit. Siihen on osallistuttu kalentereiden suomin mahdollisuuksin. Onhan se ollut mainio keino pitää yhteyttä eripuolilla maata oleviin kollegoihin ja etenkin saada digivinkkejä etänä työskentelyyn. Kuitenkin se on ollut vain varjo oikeasta oman tiimin kanssa vietetystä aamu- tai päiväkahvihetkestä. Pieni yhteinen tauko tiimissä toimii parhaimmillaan virkistävänä ponnahduslautana asettumaan seuraavien asiakkaiden asioiden äärelle.



Lopuksi tahdon lainata edeltävää sukupolveani: ei niin paljon pahaa, ettei jotain hyvääkin!

Jatkossa taidamme itse kukin loikata ilomielin videovälitteisiin koulutuksiin ja kokouksiin – kengurun lailla, nyt jo harjoitteleena.