

## *Kommentteja korona-aikaa käsitteleviin kirjoituksiin*

**Tapio Ikonen**, PsL,  
psykoterapian  
erikoispsykologi, VET  
perheterapeutti

Kun lupauduin kommentoimaan korona-ajan ja etätyöskentelyn kokemuksia käsitteleviä kirjoituksia kesällä, en arvannut, että tulisin kirjoittamaan näitä rivejä koronatestin tulosta odotellessa kotikaranteenissa. Olen ollut siinä onnellisessa asemassa, että asun alueella, jossa korona on pysynyt hyvin hallinnassa ja olen voinut tehdä varsin suuren osan omasta asiakastyöstäni entiseen tapaan vastaanotolla, toki kokemusta etäyhteyksillä työskentelystä on tullut niin terapiatyön, kokousten kuin kouluttamisen ja työnohjauksenkin osalta. Liikaakin, voisin sanoa kaikkea digitaalista vierastavana vanhan maailman jääränä. Tämä digiallergiani on hyvä paljastaa lukijalla tässä vaiheessa, kirjoitusta kannattaa lukea tämä näkökulma muistaen.

**Eija Tolonen** otti tässä lehden numerossa kirjoituksessaan esille tilan ja olosuhteiden merkityksen etätyölle. Oli virkistävää lukea erilaisista keinoista, joita hän oli käyttänyt saadakseen olon mukavaksi etätyötä tehdessä. Näitä asioita kommentoivat toki muutkin. Itse rupesin miettimään, että teen etätöitäkin kolmesta eri paikasta käsin, ja yksikään näistä ei ole eri syistä optimaalinen etätyöhön. Miten paljon helpottaisi se, että voisi istua mukavassa tuolissa, oikein sijoitettua isoa näyttöä katsoen, kuunnella ääntä hyvistä kaiuttimista tai kuulokkeista, että voisi luottaa tekniikkaan, nettiyhteyteen ja häiriöttömyyteen jne. Etätyö ja varsinkin terapian tekeminen etänä asettaa joitakin omia vaatimuksiaan tilalle, jossa työtä tehdään. Ne ovat varmasti sovitettavissa yhteen tavanomaiseen vastaanottotyöhön soveltuvan huoneen vaatimusten kanssa, mutta tämä on asia, johon on tulevaisuudessa kiinnitettävä huomiota. Se ehkä myös lisää osaltaan erilaisiin yhteis- ja monitoimitiloihin liittyvää hankaluutta. Muun ohella itse olen kärsinyt mm. silmien väsymisestä, jonka myös **Terhi Kotilainen** omassa artikkelissaan tässä lehdessä mainitsi. Oikea valaistus ja sopivalla etäisyydellä oleva riittävän Iso ja hyvätasoinen näyttö auttaisi keskittymään asiakkaaseen. Vaikuttaa myös siltä, että vaikka jotkin kokemukset ovat melko laajasti jaettuja, meillä on myös jokaisella omia tarpeitamme ja tottumuksia, joita pitäisi voida ottaa huomioon työtilaa rakennettaessa.

Eija Tolonen otti esille myös elämän tilanteen merkityksen kotona työskentelyn kannalta. ON varmasti helpompaa tehdä kotoa käsin töitä, jos on rauhallista tilaa, ei tarvitsevassa iässä olevia lapsia ympärillä ja mahdollisuus rakentaa työskentelyyn sopiva tila. Tämä ei tietysti kaikille ole mahdollista ja varsinkin pienten tai kouluikäisten lasten vanhemmat, erityisesti ahtaasti asuvat, ovat eri asemassa. Myös nettiyhteyden jakaminen lasten koulunkäynnin, puolison etätöiden jne. kanssa voi saada yhteyden (ja hermot) pätkimään. Oma kysymyksensä voi olla se, millaisia merkityksiä koti tai työtila saa, jos sieltä käsin tekee paljon asiakastyötä. Itse olen ainakin kokenut tarvetta erottaa koti ja vastaanotto toisistaan. Kun kesken tämän tekstin kirjoittamisen sain koronatestistä negatiivisen tuloksen, kesti noin puoli tuntia ja olin kotoa käsin pidetyn etävastaanottoamupäivän jälkeen ajamassa tunnin matkaa työpaikalle. Helpotus oli huomattava! Myös Terhi Kotilainen mainitsi, kuinka hyvältä tuntui lähteä kotoa työhuoneelle ja totesi, että oli etuoikeus saada tehdä etävastaanottoa omalta työpaikalta käsin. Eräs työtoverini kertoi kävelleensä symbolisen työmatkan aamulla ja illalla, vaikka oli tehnyt työt kotoa käsin. Kotoa käsin tehtävä työ sopii joillekin, eräs ystäväni kertoi, kuinka yllästä oli tehdä töitä kesämökin terassilta käsin ja laittaa sauna lämpiämään heti työpäivän päätteeksi. Kokemukset ovat monenlaisia.

Kotoa käsin työskentely on saanut minut pohtimaan sitä, millaisen murroksen äärellä saatamme olla suhteessamme työhön. Jo sähköposti ja matkapuhelimet ovat luoneet uudenlaisia normeja saatavilla oloon, ja työhön käytettävän ajan rajaaminen on muuttunut haastavammaksi. Kodin muuttuminen työpaikaksi voi viedä tätä muutosta vielä pidemmälle. Edellytyksemme tähän ovat kovin erilaisia, niin materiaalisesti kuin henkisesti. Kun olen itse atk:hon liittyvistä asioista kuormittuva ja helposti työhön uppoutuvaa lajia, niin tässä ympäristössä sekä kuormitus, että hankaluus työn rajaamiseen ovat saaneet uusia ulottuvuuksia.

Näissä oloissa työn tekeminen mahdollisimman mukavaksi ja itsestä huolehtiminen on tärkeää. Useat kirjoittajat kertoivat kokeneensa erityistä ja uudenlaista kuormittumista. Me kuormitumme ehkä jossain määrin eri asioista ja meidän olisi hyvä muistaa myös se, että etätyö vaikuttaa meihin eri tavalla. Kuten tauot, tuulettaminen, työmatkat.

**Pirkko Leppänen ja Ritva Niskanen** ottivat osiossa "*Etätyökokemuksia Tornioista keväältä 2020 alkaen*" esille koulun kontekstissa vanhempien helpomman tavoitettavuuden etäyhteyksillä. Tämä varmasti on yksi etätyön vahvuus, ainakin joissakin työkonteksteissa ja joittenkin asiakasryhmien kohdalla. Myös omalla psykiatrian poliklinikallamme huomattiin huomattava väheneminen käyttämättömien aikojen osuudessa silloin, kun etätyötä ruvettiin tekemään enemmän. Etävastaanotolle tuleminen on helpompaa ainakin osalle asiakkaista. Useimpien asiakkaitten kokemus ja toivomus tuntuu kuitenkin olevan, että voisi palata tavalliseen, samassa tilassa kohtaamiseen perustuvaan työskentelyyn. Tämä kuulosti myös kirjoittajien mielestä olevan ammattilaisen oma kokemus.

Kirjoituksista välittyi selviytymis- ja sankaritarina ihmisen sopeutuvuudesta ja nokkeluudesta. Kuinka taitavia olemme pakon edessä ratkomaan vaikkapa teknisiä pulmia ja keksimään ratkaisuja ongelmiin, jotka ovat olleet meille vieraita. Tässä kohtaa joissakin kirjoituksissa mainittiin myös se, miten tärkeää kaikki apu on, kuinka voimme auttaa toisiamme, tukeutua tekniseen tukeen tai läheisten taitoihin. Tämä on tarina yhteisestä resilienssistä.

Eija Tolonen otti esille yhteisöllisyyden merkityksen. On todella tärkeää miettiä, miten ylläpidämme yhteisöllisyyttä omissa organisaatioissamme, kun tavanomaiset kohtaamiset eivät ole mahdollisia. Virtuaalikaarit tuntuivat esimerkiksi hyvältä idealta. Itse olen huomannut lisääntyneen tarpeen puhelinkonsultaatioihin eri asioissa, osittainkin eristäytyminen lisää tarvetta jakamiseen ja omien ajatusten testaamiseen. Olisi tärkeää myös jakaa työn tuomaa kuormitusta ja tuntea kuuluvansa johonkin ryhmään, jossa kannatellaan toinen toistaan ja jaetaan vastuuta. Myös työyhteisöjen koheesio voi joutua koetukselle etätöissä. Luultavasti ymmärrämme toisiamme enemmän väärin, tulkitsemme viestejä väärin ja voimme ruokkia kaikenlaisia ryhmäilmiöitä huomaamattamme, kun emme kohtaa kasvotusten. Etätöitä tekevistä yhteisöistä huolehtiminen vaatii uudenlaisia ideoita ja aktiivisuutta. Tämä voi olla pitkässä juoksussa hyvinkin tärkeä asia, joka jää helposti huomaamatta, kun kamppailemme muuttuneitten asiakastyön haasteiden ja tekniikan kanssa.

**Reija Nurkkala** Tornioista kirjoitti, että etätöissä täytyy olla enemmän tuntosarvet pystyssä ja että se vie energiaa. Ajatus siitä, että etätöissä osa viestinnästä puuttuu, puhutut sanat korostuvat, ja että se vaatii terapeutilta enemmän aktiivisuutta, intensiivisempää kuuntelua jne. tuli jossakin muodossa esille useammassa kirjoituksessa, samoin kuin maininta tämän ponnistelun raskaudesta.

**Elina Löhönen** kuvasi samassa osiossa sitä, että toisaalta oli tunne kotikäynneillä olemisesta, kun monet asiakkaiden elämän asiat välittyivät tietokoneen näytölle. Toisaalta oli tuntunut, etteivät ne ole samalla tavalla läsnä kuin oikealla kotikäynnillä. Tämä sai minut miettimään sitä, millaista virittäytymistä oikealla kotikäynnillä tapahtuu, kun sovittaudumme olemaan asiakkaan maaperällä, ja asiakkaan elämässä vierailu on fyysinenkin kokemus. Läsnäolo on erilaista etäyhteydellä! Olen huomannut, että kun tekee vähän samantapaisia töitä välillä etänä ja välillä kasvotusten tapahtuvissa kohtaamisissa, niin alan tulla tietoisemmaksi erilaisista tavoista, joilla käytän omaa kehonkieltäni esimerkiksi kontaktin säätelämiseksi, liittymiseen jne. Tästä voisin asettaa itselleni oppimistavoitteen sen tutkimisesta, mitä tapoja käytän silloin, kun en voi tehdä niitä asioita, joita olen tottunut vaistonvaraisesti tekemään.

Elina Löhönen pohti sitä, miten erilainen positio osallistujalle syntyy, jos samassa palaverissa ollaan mukana paikan päällä ja etäyhteydellä. Tällaiset hybridipalaverit, joissa

osa osallistujista on samassa tilassa ja osa etäyhteydellä, ovat nyt yleistyneet ja niissä on oma haastavuutensa. Löhönen mainitsi sen, kuinka etäyhteydessä oleva voi olla luontevasti reflektiivisessä positiossa. Tämä jotenkin resonoi ajatukseen, että etäyhteydessä voi olla jotain sellaista, joka muistuttaa esimerkiksi videokameraa tai peili-ikkunaa, joitakin etäännyttäviä välineitä, joita voisi käyttää aivan tietoisesti toisenlaisen näkökulman saamiseksi vuorovaikutukseen. Tämä taas sai ajattelemaan, että etätyössä ja sen erilaisessa vuorovaikutusmaailmassa on paljon sellaista, joka voi vaatia meiltä uuden opettelua. Meidän tulee kehittää uudenlaisia taitoa ja kokemusta siitä, miten etävuorovaikutus toimii ja mikä on siinä mahdollista, mistä täytyisi pitää erityisesti huolta jne. Kysymys ei siis ole siitä onko etävastaanotto hyvä vai huono asia, vaan siitä kuinka se toimii ja miten siinä kannattaa itse olla.

Edelleen Löhönen kuvasi pakahduttavaa tunnetta, joka syntyi, kun samassa palaverissa olevat olivat hyvin erilaisessa moodissa. Esimerkissä toinen työntekijä kysyy, ja asiakas on hyvin ahdistavan kokemuksen keskellä. Ymmärsin, että tilanteen ahdistavuus liittyy siihen, että etäyhteydellä voi olla vaikeaa toimia tavalla, joka auttaisi ratkaisemaan vuorovaikutuksen katkoksen, vaikka sen kokisikin omissa nahoissaan. Tiimin keskinäinen yhteistyö, virittäytyminen ja synkronia voi olla haastavampaa kuin normaalitilanteessa. Fyysisen läsnäolon merkitys osallistujien välisen synkronian syntymisessä on varmasti yksi erityinen haaste etätyöskentelylle. Jatkuvaan työskentelyn arvioon ja omien tuntemusten reflektointiin joutuu ehkä laittamaan ylimääräistä huomiota ja aktiivisuutta. Samoin voi olla tarvetta sopia erityisen tarkasti työskentelytavoista.

**Maria Keinänen** arvioi, että etätyöskentely oli helpompaa tuttujen asiakkaiden kanssa. Uusien asiakkaiden kanssa tässä oli enemmän haasteita. Kun mietin tätä, tuli mieleen vielä sellaistaikin, että helpointa on ehkä ollut niiden tuttujen asiakkaiden kanssa, joiden kanssa on hyvä työskentelyvaihe menossa ja selvät jaetut tavoitteet työskentelyssä. Hankalinta on ollut uusien ja sellaisten asiakkaiden kanssa, jotka tarvitsevat paljon apua itsensä ilmaisemiseen tai terapiatilanteessa olemiseen. Minulle on ollut helpompaa toimia etänä yksilöasiakkaiden kuin perheiden kanssa. Se voi liittyä ilmiöön, jonka Terhi Kotilainen otti esille kirjoituksessaan "Kun kaikki muuttui": miten toimia todella haastavissa tilanteissa, joissa on kysymys myös asiakkaiden turvallisuudesta. Kotilainen mainitsi väkivaltaan puuttumisen ja lastensuojelulliset asiat, Minulle tuli vielä mieleen myös itsetuhoisen asiakkaan kanssa asiointi ja esimerkiksi akuutin rajun psykoosin kanssa toimiminen. Miten ylipäätään toimia etänä silloin, kun kysytään terapeutin vahvaa läsnäoloa? Tuhoisten vuorovaikutuskehien katkaisemistahan pidetään yhtenä perheterapioiden keskeisenä yhteisenä vaikuttavana tekijänä. Ehkä etätyössä joutuu sietämään myös enemmän omaa riittämättömyyden tunnetta.

Maria Keinänen mainitsi isojen verkostotapaamisten yhteydessä ilmenevästä kuvan pätkimisestä ja tarpeesta säästää verkkoa sulkemalla kameroita. Tämä taas voi lisätä

päällekkäin puhumista, jos joku ei jaa puheenvuoroja. Tämä on hyvin tuttu kokemus. Toisaalta hyvinkin isot, yli sadan hengen kokoukset ovat sujuneet hyvin, kunhan on kehitetty struktuuri ja pelisäännöt toiminnalle. Tämä koskee tietysti enemmän sellaisia palavereja, joissa toimitaan enemmän asia- ja kognitiomaailmassa, esimerkiksi työpaikkakokouksia. Kriisitilanteissa järjestettyjä verkostokokouksia omalle kohdalle on sattunut etänä vain muutama, mutta niissä on onnistuttu mielestäni hyvin, vaikka tekniikka onkin oikutellut ja yhteydet ovat katkeilleet. Ehkä verkostojen oma yhteys ja asioitten koskettavuus ovat auttaneet sietämään häiriöitä ja kuuntelemaan muita. Joka tapauksessa on ollut tärkeää saada yhteys vaikkapa kaukana asuviin sisaruksiin kriisin hetkellä.

Kuin ajattelee tätä kaikkea, herää kysymys siitä, millaisia kokemuksia asiakkaillamme on etätyöskentelystä. Tämän kartoittamisessa olisi oiva tutkimuksen aihe. Olisiko vaikkapa yhteisen tutkimisen haastattelut oiva väline tähän?

Näitä asioita miettiessä olen monella tapaa havahtunut miettimään fyysisen läsnäolon merkitystä. Ajatus uudesta normaalista, jossa siirtyisimme suurelta osin työskentelemään digimaailmassa kuulostaa dystopialta, jossa asiakastyöstä jää puuttumaan olennainen inhimillinen ulottuvuus. Nyt olemme kuitenkin tilanteessa, jossa välttämättömyydestä on koetettava tehdä, jos ei hyvettä, niin ainakin mahdollisimman hyvää ja siedettävää. Asiakkaittemme avun tarve ei ole katkennut poikkeusoloissa. Kokemusten jakaminen korona-ajasta ja etätyöskentelystä on tärkeää. Kirjoittajat ovat tehneet tärkeän päänavauksen ja toivomme, että keskustelu aihepiiristä jatkuu.

