

Miten jaksaa auttajana?

25.4.2025

Marjukka Laukkanen
kouluttajapsykoterapeutti
johtava koulutusasiantuntija

mieli.fi



”Odotus, että voisimme lähes päivittäin olla yhteydessä inhimillisiin tragedioihin ja iloon ilman, että ne vaikuttaisivat meihin, on yhtä epärealistinen kuin odottaa säilyvänsä vedessä kuivana.”

Rachel Naomi Remen



Miksi autamme

- Auttaminen on osa ihmisenä olemista, ihmisyyttä
- Toinen toisistamme välittämistä
- Tuo merkitystä elämään
- Hyvinvointimme lisääntyy
- Vastavuoroista, antaa molemmille
- Työskentelyä omalla persoonalla

Auttamisen vaikutukset

- Auttaminen vaikuttaa auttajaan, koska auttajana olemme
 - Vastaanottamassa ja jakamassa toisen kokemuksia ja todellisuutta
 - Ottamassa vastaan tunteita - tunteet myös tarttuvat
 - Kohtaamassa kärsimystä, menetyksiä ja surua
 - Antamassa myötätuntoa ja empatiaa
 - Asettamassa itsensä alttiiksi
- Altistaa stressille, kuormitukselle, myötätuntouupumukselle ja sijaistraumatisoitumiselle

Auttajan monet roolit

- Omainen / läheinen
- Vapaaehtoinen
- Ammattilainen

Miten jaksaa auttajana ja pitää huolta itsestä

- Auttaakseen toisia, on tärkeä auttaa itseään
- Vastata ja huolehtia omasta ammattitaidosta
- Pitää huolta omasta hyvinvoinnista
- Olla tietoinen auttamisen seurauksista itselle ja läheisille
- Tarkastella omaa roolia / työtä ja työtapoja
- Pohtia auttamistyön taustalla olevia motiiveja (myös piilossa olevia)

Hyvinvoinnin peruspilarit – arjen perusasiat

- Lepo ja rentoutuminen
 - Ravinto ja ruokailut
 - Ihmissuhteet ja tunteet
 - Liikunta ja kehosta huolehtiminen
 - Harrastukset ja itselle tärkeät asiat
-
- Arvot ja päivittäiset valinnat, merkityksellisyys
 - Huumori ja optimismi

Pohdintaa:

- Mistä syystä autan / teen auttamistyötä?
- Miten auttajana toimiminen on muuttanut minua?

Mikä mieltä kuormittaa ja tuottaa haitallista stressiä

- Kaikki tilanteet, joissa joudutaan säätelämään omia tunteita
- Kiivastahtisuus, jatkuva kiire
- Kohtuuttomat vaatimukset ja odotukset
- Liian vaativat tai merkityksettömät tehtävät
- Aistien kautta kuormittuminen – liiat ärsykkeet
- Epätietoisuus ja epävarmuus, ei mahdollisuutta vaikuttaa omaan tekemiseen
- Riittämätön palautuminen
- Puutteet työolosuhteissa
- Perustehtävän selkeys – hankala rajattavuus
- Työ tulee liian lähelle omaa elämää – erillisyyys

Stressi

- Sisältyy ajoittain jokaisen elämään ja stressitaso voi vaihdella
- Elimistön luonnollinen reaktio
- Stressireaktion aktivoituessa keho valmistautuu selviytymään uhkaavasta tilanteesta
- Auttaa haastavissa tilanteissa, tavoitteiden saavuttamisessa ja arjessa selviytymisessä
- Tehtävänä on saada ihmisen voimavarat kokonaisvaltaisesti käyttöön – nostaa vireystilaa, innostaa ja aktivoi
- Yksilöllinen kokemus
- Stressi voi tarttua
- Tärkeää erottaa toisistaan energisoiva ja kuormittava stressi

Energisoiva, myönteinen stressi

- Toimintatarmoa, energiaa ja tehokkuutta – valmistaa suoritukseen ja palauttaa suorituksesta
- Lähellä työn imua – oivallukset, avoin mielentila, kyky olla läsnä, ilo ja toimintaan virittyminen – tarkkaavaisuus lisääntyy, suorituskky vahvistuu ja syntyy tuloksia
- Yleensä lyhytaikaista ja palautuminen tapahtuu nopeasti
- Kyky annostella ja säädellä omia voimavaroja tilanteen mukaan

Haitallinen, pitkittynyt stressi

- **Paljon haasteita ja vaatimuksia ja käytettävissä olevat voimavarat ovat tiukoilla tai ylittyvät**
- **Pahimmillaan, kroonistuessaan voi aiheuttaa vakavia terveyshaittoja (nostaa sykettä ja verenpainetta sekä lisää lihasjännitystä), altistaa sairauksille ja pahentaa oireita, heikentää immuunijärjestelmää; riski myös psyykkiselle hyvinvoinnille ja voi johtaa jopa uupumukseen**
- **Ihminen on kokonaisuus – kaikki vaikuttaa kaikkeen**

Kun kohtaamme toisia ihmisiä – myötätunto ja empatia

- **Myötätunto on tietoisuutta toisen kärsimyksestä ja halua auttaa ja toimia toisen hyväksi, olla toisen tukena, myös teoin**
- **Myötätunto on empatian ja ymmärryksen ilmenemismuoto, kun haluamme ymmärtää ja auttaa toisia ihmisiä – halua asettua toisen asemaan, kohdata aidosti, tunnistaa hänen tunteensa ja tarpeensa ja vastata niihin myönteisellä ja samaistuttavalla tavalla**
- **Empatiakyky on olennaista – sitä pitää olla riittävästi, mutta on myös tärkeää säädellä sitä**
- **Empaattisen yhteyden syntymisellä on vahva somaattinen pohja – empaattiseen prosessiin osallistuvat mieli, aivot ja keho**
- **Myös keho ja hermoston toiminnot ovat mukana empatiassa ja autettavan tilanteen ymmärtämisessä ja auttamisessa**

Miten säädellä empatiaa

- Jaksamiselle on olennaista rajata oma rooli (perustehtävä) –
Miten voin auttaa tätä ihmistä tehtävästäni/roolistani käsin? Mihin voin vaikuttaa?
- Omien rajojen tiedostaminen, rajallisuuden hyväksyminen
- Itsetuntemus
- Erillisyyden säilyttäminen
- Irti toisen tunnekokemuksesta - erottaa omat tunteet toisen tunteista
- Kehotietoisuus
- Ammatillinen, mielensisäinen etäisyys
- Jotkut ovat rakenteellisesti alttiimpia myötätuntuupumukselle , mutta riittävän suuri ja pitkäkestoinen kuormitus voi aiheuttaa oireita lähes kaikille

Emotionaalinen- eli tunnekuormitus

- Myötätuntostressi on emotionaalinen tila, joka syntyy yhteydessä koskettaviin tai traagisiin asioihin ja halusta auttaa ihmisiä sekä jakaa heidän todellisuuttaan
- Jos myötätuntostressi pitkittyy eikä sille ole purkukanavia, voi kehittyä myötätuntuupuminen
 - > Asiakkaan vaikeat kokemukset siirtyvät työntekijälle tai työyhteisöön, auttaja altistuu asiakkaan kärsimykselle
 - > Henkinen kuormitus

Sijaistraumatisoituminen

- Seurausta toistuvasta, kärsivien ihmisten empaattisesta kohtaamisesta
- Auttaja altistuu toisen ihmisen traumaattisille kokemuksille -> asiakkaan / autettavan kokema trauma ja traumatisoituminen sekä siihen liittyvä oireisto siirtyvät auttajaan empaattisen yhteyden välityksellä tietoisella, tiedostamattomalla ja kehon tasolla
- Autettavan traumatilanteet vaikuttavat auttajan hermostoon sijaiskokemuksena, jolloin auttaja traumatisoituu
- Sekundäärinen posttraumaattinen stressireaktio, oireet voivat olla lähes identtiset PTSD:n kanssa
- Ammattilaiset/auttajat, jotka käsittelevät ja näkevät päivittäisessä työssä toisen traumaattisia kokemuksia, ovat riskissä sijaistraumatisoitua
- Kesto ja autettavan trauman aste vaikuttavat riskiin

Kuormitus, myötätuntouppuminen ja sijaistraumatisoituminen, miten ilmenee

- Voi ilmetä monin eri tavoin:
 - Hyvän olon kokemus puuttuu, vaikeus rentoutua
 - Pelko ja tunne, ettei selviä
 - Riittämättömyyden tunne
 - Ilo ja merkityksellisyys vähenevät
 - Kontrollin lisääntyminen, kaikkivoipaisuus
 - Mieli voi täyttyä ihmisten kohtaloista takauksina
 - Monenlaiset fyysiset oireet: ruokahaluttomuus, kivut (pää, vatsa, lihakset), verenkierto, hermosto, jännittyneisyyden tilat

Kuormitus, myötätuntouupuminen ja sijaistraumatisoituminen, miten ilmenee

- Voi ilmetä monin eri tavoin:
 - Vireystilan muutokset (ylivireystila)
 - Ahdistus ja masentuneisuus
 - Turtuneisuus ja lamaantuminen
 - Kyynisyys
 - Vaikeus kohdata omia tunteita ja ajatuksia
 - Omakuva ja maailmankuva voivat muuttua
 - Muutokset työ- ja empatiakyvyssä sekä ihmissuhteissa
 - Univaikkeudet

Miten suojautua

- Kuormituksen, myötätuntouupumuksen ja sijaistraumatisoitumisen tiedostaminen ja oireiden tunnistaminen
- Itsetuntemus ja itsehavainnointi
- Oman henkilöhistorian ja reaktiomallien ymmärtäminen
- Omat rajat – niiden tunnistaminen ja säätely
- Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen
- Erilaiset stressinhallintakeinot ja purku
- Palautuminen – elpymistä saadusta rasituksesta ja voimavarojen lisääntyminen - aktiivista, sosiaalista, oikea-aikaista ja riittävän tuottavaa – mieli irti työasioista (psykologinen palautuminen) – selkeä rajanveto työn ja vapaa-ajan välillä

Miten suojautua

- Somaattinen empatia – tiedostaminen ja purku
- Vireystilan säätelyn vaihtelut – niiden huomaaminen
- Pohtiminen, miten säilyttää kyky selkeään ajatteluun
- Tunteiden purku ja säätely
- Oman tilanteen ja tarpeiden tietoinen huomioiminen – hyväksyvä tietoinen läsnäolo
 - Havaintojen tekeminen itsestä – keho, tunteet, ajatukset, ympäristö, autettava
- Kehotietoisuus – oman kehon huomioiminen ja korjaaminen
 - Asennon muuttaminen, etäisyys, hengitys, liike, lihasten jännittäminen, juominen
- Empatia ja huolenpito itseä kohtaan
- Huumori ja nauru
- Itselle sopivat tavat

Miten suojautua (organisaatio)

- Ennakointi ja ennaltaehkäisy
- Jakaminen
- Yleishavainnointi
- Ilmiöiden tunnistaminen ja tiedostaminen
- Yhdessä tekeminen – yhteisöllisyyden vahvistaminen
- Tiimi- ja parityö
- Hyvä työterveyshuolto
- Hyvä johtaminen
- Toimivat rakenteet, hyvät puitteet tehdä työtä
- Työnohjaus

Työnohjaus

- Antaa mahdollisuuden
 - Oppia
 - Kasvaa ja kehittyä sekä ammatillisesti että ihmisenä
 - Kohdata auttamisen herättämät, myös vaikeat tunteet ja pysähtyä niiden äärelle
 - Tuulettaa tunteita ja tilanteita
 - Kuunnella omia tarpeita
 - Reflektoida ja jakaa
 - Tulla nähdyksi, kuulluksi ja kohdatuksi
 - Miettiä auttamisen vaikutuksia itseensä sekä omaa historiaa
- Aikaa pysähtyä – myös keho ja hermosto
- Tilaa virkistystä, uudistua ja palautua

Mitä tehdä tunnepitoisissa tilanteissa

- Laita ensin happinaamari itsellesi, ennen kuin autat muita - säätely
- Pyri tunnistamaan ja nimeämään tunteet
- Erotta omat tunteet toisen tunteista
- Pohdi tunteiden taustalla olevia tekijöitä
- Tunteen sanoiksi saattaminen auttaa pohtimaan, mitä vaikealle asialle tai tilanteelle voisi tehdä
- Kyky erottaa oma maailma autettavan maailmasta

Kuormitus tuntuu kehossa - kehotietoisuus

- Keho on mielen näyttämö, ei huijaa
- Autonominen hermosto liittyy kuormitukseen ja tunteiden kehollisten reaktioiden syntyyn
- Sympaattinen hermosto: nostaa elimistön vireystasoa, lisää stressihormonien erittymistä verenkiertoon, kehon ja mielen joustavuus kiristyy, pakene-taistele-jähmety
Pupillit laajenevat, hengitys tehostuu, hikoilu lisääntyy, ruuansulatus hidastuu, hormonien erityis lisääntyy, sydämensyke nousee, verenkierto tehostuu, syljeneritys vähenee
- Parasympaattinen hermosto: aktiivinen lepotilassa, kun elimistö palautuu rasituksesta ja täydentää energiavarastojaan, läsnäolo

Miten rauhoittaa itseä ja tasapainottaa hermostoa

- Hengitys
- Huokailu
- Haukottelu
- Hyminä
- Kehon ravistelu
- Liike
- Perhoshalaus
- Hyväksy tilanne sellaisena kuin se on

Miten rauhoittaa itseä ja tasapainottaa hermostoa

- Sulje digilaitteet
- Ylläpidä aivoergonomiaa
- Huolehti tauoista ja nuku riittävästi
- Halaa ja silitä, ole lähellä toisia – ihmissuhteet
- Auta toisia
- Rentouta kasvolihaksia
- Liiku luonnossa
- Kuuntele kehoa
- Kiireettömyys – touhuaminen
- Itselle sopivat tavat

”Toisen ihmisen tuskan
ymmärtäminen ei ole sama kuin
sen kokeminen. Auttamiseen
tarvitaan ymmärrystä, mutta
tuskan kokeminen voi estää
auttamisen.”

Rothschild 2010



Eettinen kuormitus

- **Pyrkimys valita mahdollisimman hyvä ja oikea toimintatapa sekä tehdä mahdollisimman hyviä päätöksiä – mikäli tämä ei toteudu, kuormitumme**
- **Ajanpuute, jatkuva kiire**
- **Voimakas ja toistuva epätietoisuus tai epävarmuus**
- **Arvoristiriidat**
- **Odotukset**

Miten työ sujuu tänään?

Mitä sinulle kuuluu?

Liiakaa kaikkea.
En ikinä selviä tästä.
Työnilo ja motivaatio
on kadonnut.
Ei kiinnostal

Taas nukuin huonosti.
Ärsyttää kaikki.
Keskittymiskyky
on tipotteessään.
En jaksaisi kuunnella.

Työ on kivaa ja
nautin siitä.
Tunnen hallitsevani itse
työtäni ja elämäni.
Energiaa riittää.

STOP!

**Jarruta
ja
ennakoi!**

Aja!

**Pidä itsestäsi
huolta!**

Järjestän aikaa
lepoon ja
palautumiseen.
Puhun tilanteestani
ja haen
tarvittaessa apua.

Pidän taukoja.
Palaudun ja rauhoitun.
Yksi asia kerrallaan.
Vaihdan ajatuksia
toisten kanssa.

Tauotan työtäni.
Keskityn.
Huomaan onnistumiseni.
Arvostan hyvinvointiani.
Varaan aikaa muuhunkin
tärkeään kuin työhön.

Pohdintaa:

- Miten pidän huolta omasta jaksamisesta ja palaudun työstä?
- Mistä tiedän, että palaudun riittävästi ja oikea-aikaisesti?

Omaksi avuksi ja jaksamisen tueksi

- Pohdi stressiä ja kuormitusta aiheuttavia asioita, omaa toimintaa ja osallisuutta
- Valmistaudu
 - Työrooli, omat rajat, tietoisuus, ennakointi
- Pidä taukoja
- Priorisointi ja rajaaminen – kyky sanoa ei
- Hyväksy virheet ja epäonnistumiset – ota opiksi
- Huolehdi, että on tukea saatavilla
 - Jakaminen, työnohjaus, ulkopuolinen apu
- Työolosuhteet kunnossa (organisaation vastuu)

Omaksi avuksi ja jaksamisen tueksi

- Irrottautuminen työn/auttamisen jälkeen
- Oma elämä ja omat tunteet
- Sosiaalinen elämä ja ihmissuhteet
- Toivon säilyttäminen
- Huolenpito itsestä
- Omasta inhimillisyydestä ja empatiakyvystä huolehtiminen, itsemyötätunto
- Työn ja vapaa-ajan selkeä ero
- Rauhoittuminen – liikunta
- Itselle sopivat tavat – miten elpyä, mikä rakentaa

Mitä on hyvä muistaa

- Hyvää on oma tavallinen elämä iloine, suruineen ja rakkaine ihmisineen
- Olla olematta aina asiantuntija, osaaja, tietäjä, auttaja
- Uni, ruoka, lepo, ilonpito – hyvinvoinnin peruspilarit
- Itselle tärkeät, merkitykselliset asiat
- Kaikki olemassa oleva hyvä on totta, tänäänkin!
- Muista olla syylistämättä itseäsi, jos kaikki ylläoleva ei aina toteudu!

Lämmin kiitos!
Voikaa hyvin
ja pitäkää huolta
itsestänne!

