

**Tiistai 19.11.2019**

## **Tunteet ja mieli hoito- ja asiakastyössä**

Seminaarin sisällön kuvaus: Itsetuntemus ja itsensä kehittäminen ovat tärkeitä hoito- ja asiakastyössä. Mitä hyvä hoitosuhde sisältää? Miten kärsivällisyys ja myötätunto auttavat pitkissä ja haastavissa hoitosuhteissa, joissa muutokset ja toipuminen tapahtuvat hitaasti? Miten hoitaja voi kehittää omia tunteiden hallintakeinoja sekä vahvistaa psyykkistä kapasiteettiaan, ja miten tämä vaikuttaa hoitosuhteeseen?

**12.45**

### **Kärsivällisyys ja myötätunto hoitosuhteessa. Miten edistää potilaan kuntoutumista lempeästi?**

*Pia Charpantier, psykologi, psykoterapeutti, toiminnanjohtaja, Syömishäiriökeskus*

**13.30**

### **Kokemuspuheenvuoro: Kuntoutumisen käännekohtat**

Mikä hoitosuhteessa on saanut uskomaan toipumiseen, kun kuntoutus on kestänyt vuosikymmeniä.

*Päivi Rissanen, VTT, kehittäjä-sosiaalityöntekijä, Mielenterveyden keskusliitto*

*14–14.30 Kahvitauko ja näyttelyyn tutustuminen*

### **14.30 Itsemyötätuntotaito ammattilaisen työvälineenä**

Voimme antaa itsestämme vain sitä, mitä meissä jo on. Jos oma sisäinen tilamme on täynnä myötätuntoa ja toivoa, välittyvät ne myös ihmisille, joita kohtaamme asiakastyössämme.

Tämä luento tarjoaa konkreettisia tapoja kehittää ja ylläpitää kykyä kohdata kuntoutuja/asiakas läsnäolevasti ja myötätuntoisesti. Luennolla esitellään malli, joka tukee tiedostamaan kuinka paljon 'sisäistä tilaa' meillä itsellämme kulloinkin on käytettävissä toisen ihmisen aitoon kohtaamiseen. Tämä malli auttaa löytämään keinoja lisätä kapasiteettia kuulla, nähdä, ymmärtää ja tukea asiakasta. Keinoista keskeisin on itsemyötätuntotaito.

Luennolla käydään läpi selkeä ja harjoittelun kautta opittavissa oleva itsemyötätuntoprosessi. Kun tämä prosessi on opittu ja sisäistetty, se on hyödyllinen työväline kaikessa asiakastyössä.

*Anna Grant, Ph.D. (yhteiskuntaetiikka), Vuorovaikutustaitokouluttaja, Suomen Moniääniset ry*  
*Ulla Varis, KTM, Hankekoordinaattori, Suomen Moniääniset ry*

**15.30**

### **Rauhoittava ja rentouttava mindfulness-hetki**

*Terhi Kimmelma-Paajanen, kuntoutussuunnittelija, Mielenterveyden keskusliitto*

**15.45**

### **Ammattilaisen jaksaminen kriisityössä**

Myötätunto ja empaattinen sitoutuminen asiakkaiden tarinoiniin ovat eettisesti kestävästi asiakastyön kivijalkoja kriisityössä. Mutta samalla kun ne ovat työn mielekkääksi kokemisen kovaa ydintä, ne voivat olla myös uupumisen ja kyynistymisen riskiväyhykkeitä.

Puheenvuorossa korostetaan jaksamista vaarantavien riskitekijöiden tunnistamisen tärkeyttä ja keinoja löytää omia, itselleen sopivia keinoja ehkäistä uupumista ja kyynistymistä.

*Jaana Kauppinen, toiminnanjohtaja Pro-tukipiste ry, työnohjaaja, VTM*

### **16.15 Kysymyksiä ja keskustelua**

### **16.30 Seminaari päättyy**