

RATKAISU- JA VOIMAVARALÄHTÖISYYS



ALETAANKO
YHESSÄ

Päivi Vuokila-Oikkonen

erityisasiantuntija, TtT, työelämän kehittäjä -muutos valmentaja – työnohjaaja (STOry.) - LP-NP- kouluttaja- erätauko-ohjaaja

GSM +358408297670

paivi.vuokila-oikkonen@diak.fi

X (twitter): @paivivo

LinkedIn: [linkedin.com/in/paivi-vuokila-oikkonen](https://www.linkedin.com/in/paivi-vuokila-oikkonen)

Diakonia-ammattikorkeakoulu (Diak) , Albertinkatu 16 B, 90100 Oulu Finland



Euroopan unionin
osarahoittama



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

Diak



OULUN
ev.-lut. seurakunnat



Diakonissa-
laitos

eura2021.fi/osallistuja
Hankekoodi S30257



MIKÄ OLISI HYVÄ TULOS TÄSTÄ MEIDÄN TAPAAMISESTA?



ALETAANKO
YHESSÄ



Diak





OSAAMINEN TÄLLÄ HETKELLÄ



Ihmisen kohtaamisessa vaikuttavat näkökulmat

1 Näkökulma

- Itävaltalainen psykiatri Sigmund Freud
- Ongelma ja sen syyt ovat menneisyydessä
- Taustalla oleva patologia
- Pitkäaikaista kehittymistä
- Psykoanalyysi
- Asiantuntijakeskeistä
- Asiantuntija tietää hiukan enemmän kuin sinä itse siitä, mikä on sinulle hyväksi



2 Näkökulma

- **Systeeminen näkökulma**
- **50- ja 60 -luvulla Pohjois-Amerikassa**
- **vaikuttamalla johonkin kohtaan saadaan koko systeemi liikahtamaan**
- **Lyhyempää**
- **Ei patologisoiva**

A photograph of a person standing in a vast, green field with mountains in the background under a bright sky. The person is seen from the side, wearing a dark jacket, and their hair is blowing in the wind. The scene is bathed in warm, golden light, suggesting a sunrise or sunset.

3 Näkökulma

- Tulevaisuusorientaatio, ei ole vain ongelmia, on olemassa myös ratkaisuja
- Välittämättä siitä, mikä on selitys ongelmalle menneisyydessä tai kuinka negatiiviset kehät ylläpitävät ongelmaa ratkaisukeskeisyys ohjaa ajatukset tulevaisuuteen
- Asiakkaat löytävät omat ratkaisunsa, mikäli me osaamme kysyä heiltä oikeita kysymyksiä
- Vielä lyhytkestoisempaa, ei patologiaa
- Asiakaslähtöisyys

Milton H. Erickson

Milton H. Erickson (1901 – 1980), lääkäri, psykiatri

Opetti hypnoosista ja ”toisenlaisesta” terapiasta kiinnostuneita

Kansanviisaus, talonpoikaisjärki ja luovuus

Jokainen asiakas on ainutkertainen

Hypnoosi, tarinat, erilaiset tehtävät

Ratkaisukeskeisyydessä paljon vaikutteita Ericksonin työskentelytavasta

Ratkaisukeskeinen terapia

- **Steve De Shazer opiskeli 60 -luvulla MRI:ssä (Mental Research Institut)**
- **Insoo Kim Berg ja Steve de Shazer perustivat Millwaukeen Brief Family Therapy Centerin (BFTC)1978**
- **Vaikutteita Milton H. Ericksonin, Gregory Batesonin ja MRI:n ajattelutavasta**
- **Keskitytään ratkaisuihin**
- **Kiinnostus jo tapahtuneeseen edistykseen ja poikkeuksiin**

Suomessa



Suomeen ratkaisukeskeisyyden toi vuonna 1973 John Fryckman, joka luennoi A-klinikkasäätiöllä.

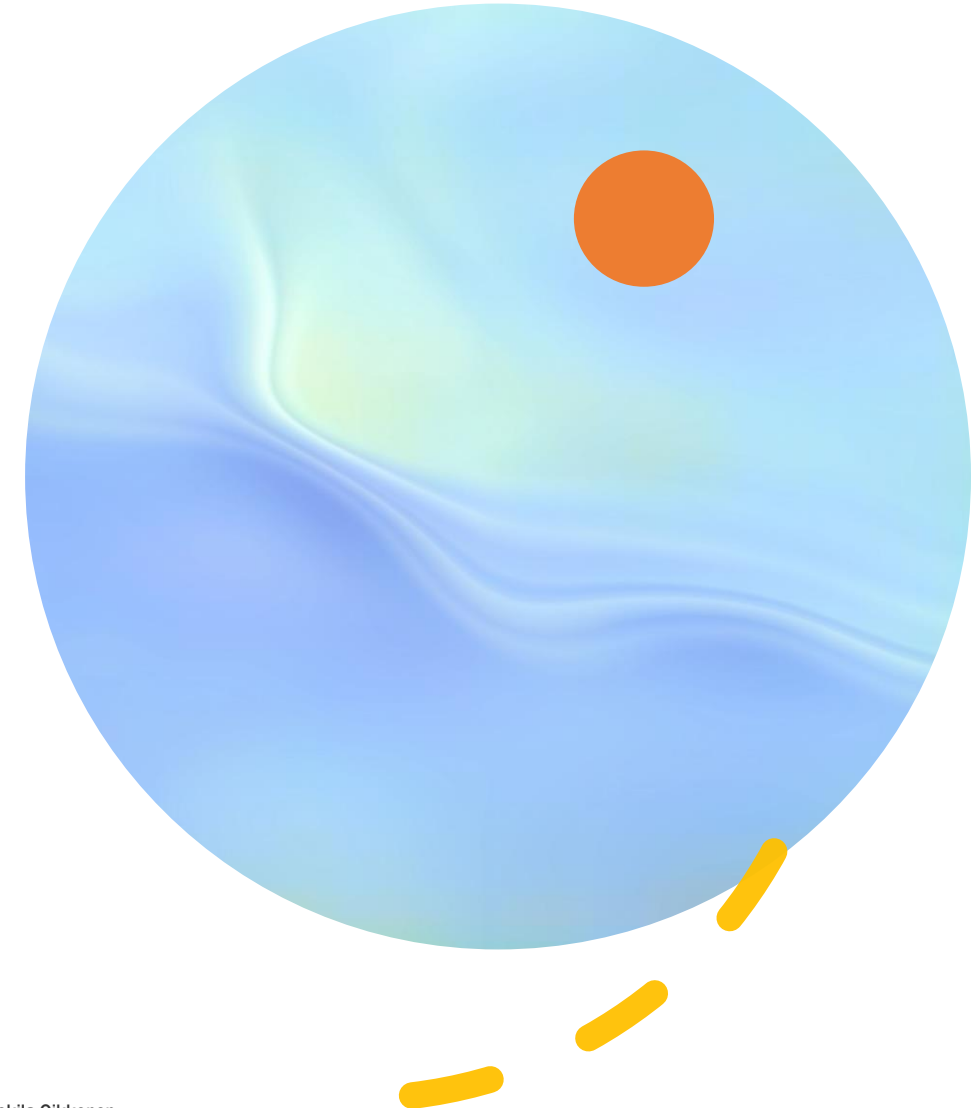
- **MLL ja A -klinikkasäätiö ensimmäisinä tuomassa uutta ajattelumallia 1980 -luvulla**
- **Psykiatri Ben Furman ja sosiaalipsykologi Tapani Ahola, Lyhytterapiainstituutti, koulutusta ja julkaisuja**
- **Aluksi terapiassa, nyt sovelletaan muillakin aloilla mm työnohjaus, työyhteisöjen kehittäminen, henkilöstöhallinto, muutosprosessit, menetelmäryhmän ohjaamiseen, jne.**

Ratkaisukeskeinen menetelmä

Siirtyi työntekijän tarjoamista ratkaisuihideoista asiakkaiden omien ideoiden, voimavarojen ja ratkaisuideoiden hyödyntämiseen

Ihmisillä on itsellään ongelmiinsa ratkaisun avaimet, vaikka he eivät aina sitä itse tiedä, ihminen tekee aina parhaansa.

Ratkaisukeskeisydessä tavoitteena on vahvistaa ihmisen omia voimavaroja. Ajatellaan, että ihmisen elämäntilanne on hankala, johon hän tarvitsee sparraajaa tai valmentajaa, joka auttaa miettimään miten hankalassa tilanteessa kannattaa edetä. Ihmistä ei määritellä sairaaksi tai hänen ongelmat eivät ole lähtökohta, ihminen kyllä kertoo ongelmastaan kun hänen kertomustansa kuullaan (Vuokila-Oikkonen 2013).



Sosiaalinen konstruktivismi

- **Sekä ongelmat että ratkaisut ovat vuorovaikutuksella muutettavissa olevia rakennelmia, konstruktioita.**
- **Se, miten asioista puhutaan muokkaa mielen sisältöä, mikä ohjaa käyttäytymistä.**
- **Kunnioitetaan jokaisen itse luomaa todellisuutta ja se on lähtökohtana keskusteltaessa, miten saadaan aikaan nykyistä tyydyttävämpi tilanne**
- **Tulevaisuusorientaatio, ei ole vain ongelmia, on olemassa myös ratkaisuja**
- **Välittämättä siitä, mikä on selitys ongelmalle menneisyydessä tai kuinka negatiiviset kehät ylläpitävät ongelmaa, ratkaisukeskeisyys ohjaa ajatukset tulevaisuuteen**
- **Asiakkaat löytävät omat ratkaisunsa, mikäli me osaamme kysyä heiltä oikeita kysymyksiä**

Healing circle ja Jana



1 Miksi ratkaisu- ja voimavarakeskeisyys

- **Asiantuntijanäkökulman haastaminen**
 - Älä koskaan vaikutu ihmisen kohtaamisista vaikeuksista, ihminen on aina isompi kuin ongelmansa -Yvonne Dolan
- **Systemisyys tulee tärkeäksi**
- **Ratkaisukeskeisyys työssäsi**

Periaatteet ratkaisu- ja voimavarakeskeisyyteen

Tarkoitetaan menneisyyden vajeiden sijasta keskittymistä positiivisiin voimavaroihin ja ratkaisujen mahdollisuuksiin. (Rapp & Sullivan 2014).

Kokonaistavoitteena voidaan pitää asiakkaan voimaantumista omassa arjessaan, jota voidaan tukea voimavaralähtöisellä työotteella.

Keskeistä on asiakkaan kuuleminen ja dialogisuus sekä asiakkaan omista tavoitteista lähteminen

Voimavaralähtöisyys nojaa tutkimuksiin psykologisesta pärjäämisestä, resilienssistä (recilience).

Resilienteillä ihmisillä on kyky toipua nopeasti ja saavuttaa tasapaino stressaavien tapahtumien jälkeen. Tärkeää on myös kestävyys, kyky jatkaa eteenpäin vastoinkäymisten jälkeen.



Ongelma, jonka haluan ratkaista?

» Nimi:

Ongelmien nimeäminen uudelleen tavoitteiksi

hyvä tavoite on:

T = Täsmällinen ja selkeä. Onko tavoite selkeä ja kirjattavissa auki? Miten tavoitteen toteutumista voisi arvioida?

A = Aikataulutettu. Onko tavoite sidottu aikaan? Tehdäänkö jotain määrättyssä ajassa? Miten tavoite pilkotaan pienempiin osiin esimerkiksi viikkotasolla?

R = Realistinen. Onko tavoite mahdollista saavuttaa omassa tilanteessa? Onko riittävästi resursseja (esim. aika, osaaminen)? Mitä muuta tarvitaan oman panoksen lisäksi?

M = Myötätunto ja mielekkyys. Onko tavoite itselle sopiva, mielekäs vai liian vaativa tai jopa kohtuuton?

O = Olennainen. Tavoitellaanko sellaisia asioita, joita halutaan tehdä ja jotka ovat keskeisiä omassa tilanteessa? Kuluuko aika oikeisiin asioihin?

A = Arvojen mukainen. Onko tavoite itselle tärkeä? Onko tavoite linjassa ja tasapainossa muiden arvojen kanssa vai aiheuttaako se ristiriitaa? Itselle tärkeät asiat ja arvot, perhe, kaverit

1. Kirjaa ylös tavoitteita, joiden saavuttamisen arvelet auttavan unelmasi toteuttamista
2. Mitä pitää oppia, mitä tapoja tai uskomuksia pitää muuttaa
3. Kirjaa muutama
4. Valitse yksi tavoite, jonka eteen alat työskennellä

Ensimmäisen kohtaamisen merkitys

ensimmäiset kohtaamiset ratkaisevat koko prosessin onnistumista (vrt. ensi vaikutelma, positiivinen transferenssi)

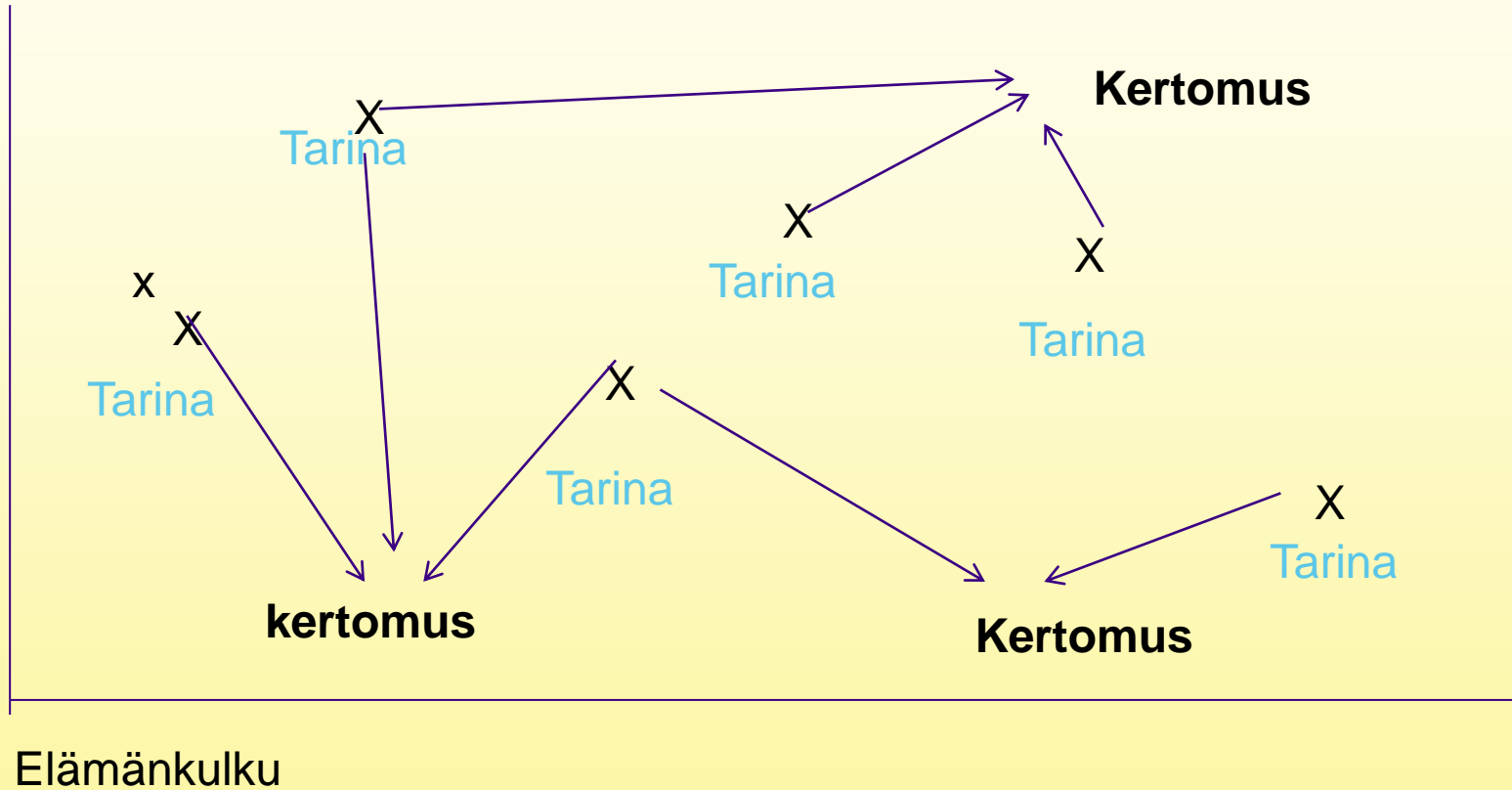
tärkeää on saavuttaa kaikkien osallistuvien kanssa me-tunne, yhdessä tekemisen idea ja tavoite (Vuokila-Oikkonen 2014, Vuokila-Oikkonen & Hyväri 2015, Vuokila-Oikkonen 2016.)

Harjoitus tulkinnasta

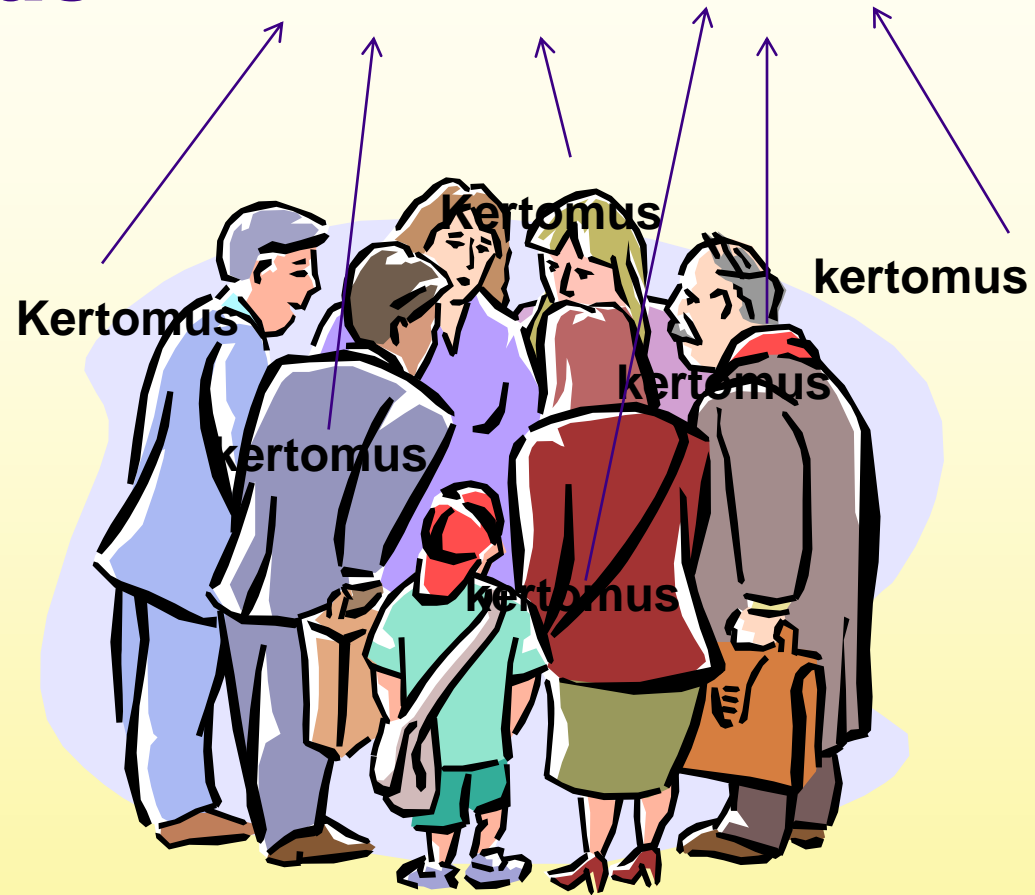
Dialogisuus

- » **Prosessi**
- » **Monologi vs. Polyfonia**
- » **Keskustelun dialogisuus tarkoittaa lausumien dialogista suhdetta toisiinsa. Ollessaan dialogisessa suhteessa toisiinsa puhujien lausumat ovat vastauksia edeltäviin lausumiin. Puhuja pyrkii lausumassaan ottamaan huomioon kuulijansa, hän tarkoittaa puheensa ymmärrettäväksi ja odottaa siihen joko sanallista tai sanatonta vastausta tai merkkiä siitä, miten lausuma on ymmärretty. (Haarakangas 1997)**
- » **Pitää sisällään nonverbaalisen vuorovaikutuksen, kulttuurisidonnaisuus, länsimaat: katsekontakti (Vuokila-Oikkonen 2004, Myllyneva 2016)**
- » **Tärkeää on kysyminen ja ei- tietäminen: Kysyminen ei tarkoita peräkkäisiä ja suljettuja kysymyksiä. Dialogia eteenpäin vieviä kysymyksiä ovat mitä? kuka? missä? tai ”kuinka?”. Tärkeää on kuunnella, reflektoida ja tarkistaa kuulemaansa**

Tarina ja kertomus



Kerronnallisuus

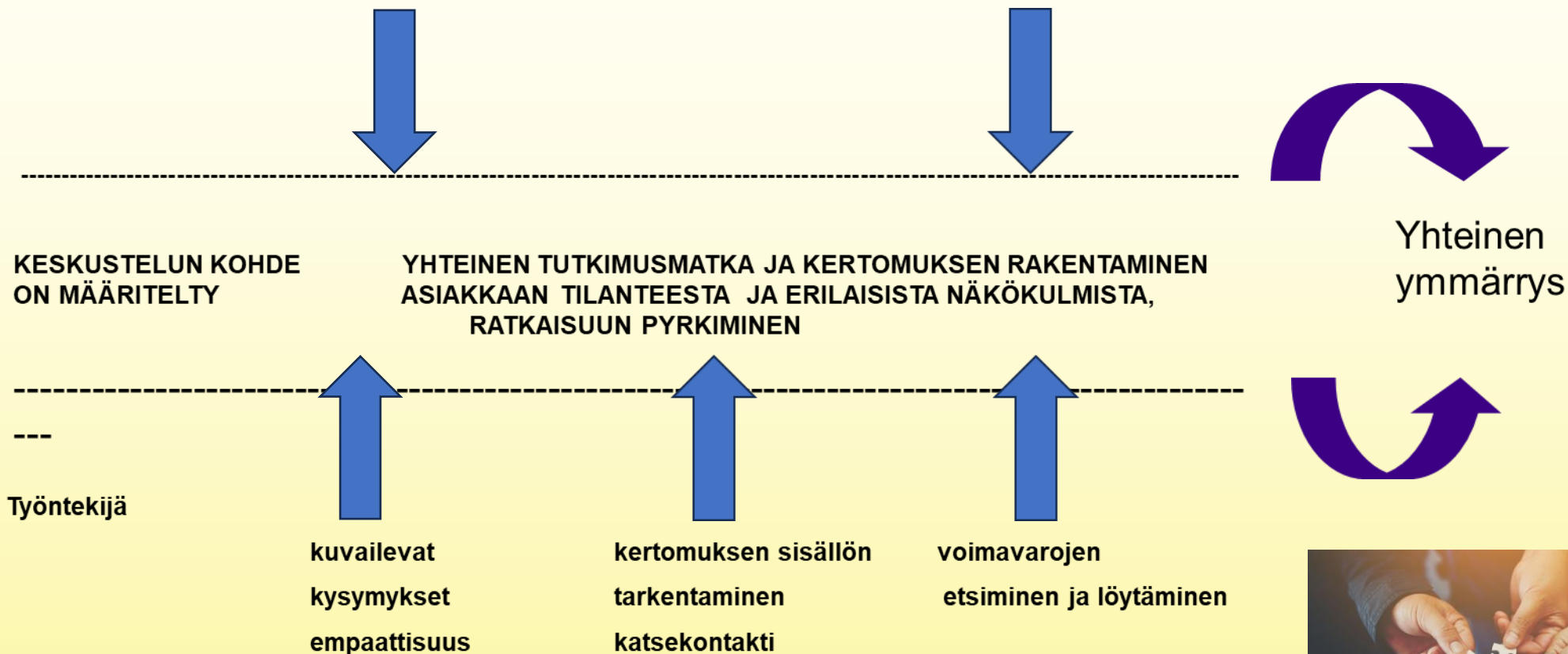


Mitä kerronnallisuus tuottaa?

Asiakas

voi kertoa
kokemastaan ja
omasta näkökulmastaan

pystyy tarkentamaan ja kuvaamaan
kertomustaan monipuolisesti



Kuvio1: Aktiivinen osallistuja kertomus (Vuokila-Oikkinen 2001-



Ratkaisukeskeisyys

- » Ihmisen voimavaroihin keskittyminen
- » Ihminen itse tietää tavoitteensa ja odotuksensa ja niillä on taipumus toteutua.
- » Keskittyminen menneisyyteen ja ongelmien syiden sijasta tulevaisuuteen ja ratkaisukeskeisyyteen, toiveikkuus
- » Usko siihen, että jokaisella on ratkaisun löytymiseen tarvittavat voimavarat (Savonius ym. 1994, Cullberg 1987)
- » Kolme tärkeää asiaa:
 - Jos jokin ei ole rikki, älä yritä korjata sitä
 - Kun tiedät mikä toimii, tee lisää sitä
 - Jos jokin ei toimi, tee jotain muuta (DeJong P. & Kim Berg 1997)

Muutama taito

Kysymykset, jotka
avaavat
keskustelun....kerro
lisää

Minä –persoonan
käyttö


Mutta kysymys



Muutama taito työelämään

» Avaa solmuja muutamalla harjoitteella

» <https://www.youtube.com/watch?v=QXORawub-pk&t=11s>



**Lienet eläin taikka puu,
- kaikin soluin ja sydämin**

**Usko, tahdo jotakin,
Niin se kerran tapahtuu!**

**Tuhat kertaa tuhat vuotta
Mitään ei voi tehdä suotta**

Lauri Viita 1947

Kirjallisuutta

Ahola T. & Furman B. 2010. Onnistuminen on joukkuelaji. Lyhytterapiainstituutti oy.

Erikson, Milton H. 1959, 1965, 1973, 1979.

Holling, C. S. (1973). Resilience and Stability of Ecological Systems. American Review of Ecology and Systematics 4, 1–23.

Insoo K.B. & Miller S.D 1994. Ihmeitä tapahtuu. Alkoholiongelmaisen ratkaisukeskeinen hoito. Lyhytterapiainstituutti oy, Otava, Keuruu.

Keskitalo E. & Vuokila-Oikkonen P. 2018. Voimavaralähtöisyys sosiaalisen kuntoutuksen viitekehyksenä. Teoksessa Kostilainen H.& Nieminen Ari. 2018. Sosiaalisen kuntoutuksen näkökulmia ja mahdollisuuksia. Diak Työelämä 13. Juvenes Print.. Diak Työelämä 13. Juvenes Print. pp. 164-176.
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/141721/Diak_Tyoelama_13_verkko.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Myllyneva A. 2016. Psychophysiological responses to eye contact. Acta Universitatis Tamperensis; 2196, Tampere University Press.

Vuokila-Oikkonen P. 2016. Ensimmäisen kohtaamisen merkitys työelämän kehittämisprosessissa. Ratkes. Ratkaisu- ja voimavarakeskeisen kulttuurin lehti , 1, 19-22.

Poijula S. 2018. Resilienssi. Muutosten kohtaamisen taito. Helsinki; Kirjapaja

Vuokila-Oikkonen P . 2014. Ratkaisukeskeisyys, narratiivisuus ja dialogisuus työnohjauksessa kohtaavat toivon näyttämöllä. PAREMPAA TYÖELÄMÄÄ TEKEMÄSSÄ - TUTKIVA OTE TYÖNOHJAUKSEEN. toim. Heroja T., Koski A., Seppälä P, Säntti P. & Wallin A. United Press Global, pp.93-108.

Vuokila-Oikkonen P. & Keskitalo E.2018. Sosiaalisen kuntoutuksen voimavara- ja ratkaisukeskeiset menetelmät. Teoksessa Kostilainen H.& Nieminen Ari. 2018. Sosiaalisen kuntoutuksen näkökulmia ja mahdollisuuksia. Diak Työelämä 13. Juvenes Print. pp. 84-96.
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/141721/Diak_Tyoelama_13_verkko.pdf?sequence=4&isAllowed=y

arviointi

» Kolme kysymystä

» <https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=5appSw0UuUSkdSpyC8YB-y2Ri6CxAfBCml7wgjuZxM9URFdNS01GNEhVSIhGRk9SV1U4SDAxWTZEUS4u>

TERVETULOA AVOT-HANKKEEN KOULUTUKSIIN KEVÄÄLLÄ 2024!

Kenelle? Ammattilaisille, jotka kohtaavat heikossa asemassa olevia, päihteiden tai mielen voinnin haasteita kokevia.

Koulutukset ovat maksuttomia. Koulutukseen osallistuminen edellyttää osallistumisilmoittautumista hankkeelle.

MENETELMIÄ ASIAKASTYÖHÖN

Ratkaisukeskeisyys ajattelutapana, 14.2. klo 8.30-10, Päivi Vuokila-Oikkonen, erityisasiantuntija, pedagogi, Diak. Webinaari toimii pohjana alla oleville koulutuksille.

Elämäni portfolio asiakastyössä, 13.3. klo 8.30-9.30 webinaari, Diak, *Marja Pinolehto*, TKI-asiantuntija. Asiakas tarkastelee menneisyyttään, sen vaikutuksia tähän päivään ja suunnittelee tulevaisuuttaan.

Aktiivisen kohtaamisen malli, 18.3. klo 8.30-15, toteuttaja HDL. Tietoa päihderiippuvuudesta ja apuvälineitä itsemääräämisoikeutta kunnioittavaan, tasavertaiseen ja voimaannuttavaan kohtaamiseen. Lähitotetus Oulu, Kumppanuuskeskus.

Ilmoittaudu mukaan: <https://link.webropol.com/s/avot>



Euroopan unionin
osarahioittama



ALETAANKO
YHESSÄ

Diak



OULUN
ev.-lut. seurakunnat

estävää k

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto
Päivi Vuokila-Oikkonen

