

Oksanen, J. 2014. Motivointi työvälineenä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Auttamistyössä käsitellään toistuvasti muutosta: ihmisen (asiakkaan/potilaan) pitäisi ajatella ja toimia toisin saavuttaakseen paremman ja terveemmän elämän. Sosiaali- ja terveydenhuollossa, rikosseuraamuksessa, työvoima-alalla ja velkaneuvonnassa tarvitaan jatkuvasti motivoinnin taitoja todellisen muutoksen saavuttamiseksi tai kielteisen kehityksen hidastamiseksi. Kirjassa tarkastellaan motivoitumista myös elämänkulun eri vaiheissa, teos antaa välineitä myös ikääntyneiden kanssa työskentelyyn. Vanhustyössä motivointi on laaja-alaista ja konkreettista päivittäisestä elämästä selviämistä. Motivointi työvälineenä – teos tarjoaa laajan teoreettisen, tutkimukseen nojaavan selvityksen ja käytännön esimerkkien avulla elävöitetyn jäsenyyksen motivoivasta muutostyöskentelystä, joka perustuu motivoivan haastattelun dialogiseen menetelmään.

Jukka Oksasen teos perustuu pitkään työkokemukseen sosiaaliterapeuttina ja kouluttajana. Teoria ammentaa laajasti kognitiivis-behavioraalista näkemyksestä. Teos hengittää etiikkaa ja kuvaa käytännöllistä harkintaa toimia yhteistyössä asiakkaan kanssa. Toista ihmistä on vaikea motivoida, ellei tunne hänen elämänsä, arvoja ja toimintamahdollisuuksia. Muutos on tehokas vasta kun ihminen itse löytää uuden suunnan elämälleen. Työntekijän tehtävä on antaa välineitä ja tukea, mutta todellisen työn – ajattelun ja toiminnan muutoksen tekee asiakas.

Kirja jakaantuu neljään osaan. Ensimmäinen osa Ammatillinen motivointi johdattaa motivointiin, kuvaa riippuvuutta, muutoksen tarpeiden tunnistamista ja esittelee motivoivan haastattelun periaatteita ja työtapoja, jotka tarkentuvat seuraavissa luvuissa.

Toinen osa Motivoinnin kohtaamisen taidot tarkastelee dialogisen yhteistyösuhteen rakentamista, arviointia ja jatkuvuutta. Luku on kirjan helmi, koska se kertoo motivoivan toimintatavan olevan ihmisten välistä aikaa vaativaa vuorovaikutusta, vuorokuuntelua ja vuorotellen vaikuttamista. Vuorovaikutuksen esteitä, ansoja ja vastustusta pohditaan käytännöllisesti ja myös palvelujärjestelmän asettamista mahdollisuuksista ja esteistä käsin.

Kolmas osa Eettinen liikahdus ja suunnitelma keskittyy asiakasta koskettaviin muutostarpeisiin arvojen ja voimavarojen kartoituksen avulla. Usein tavoitteena on luoda pikaisesti tehokas muuttumissuunnitelma. Tämän eteen on kuitenkin miltei aina tehtävä pidempään työtä, koska suunnitelma voi perustua vain asiakkaan itsensä kokemiin ja määrittelemiin muutostarpeisiin. Muutosluottamus ja valmiudet muuttua rakentuvat vähitellen dialogissa kun osapuolet tunnistavat tosiasiat, keskustelevat havainnoista, merkityksistä ja kuinka käytännössä toimia muuttumisen mahdollistumiseksi.

Viimeinen osa Seuranta, arviointi ja palaute tarkastelee muutoksen eteenpäin viemistä. Viisas ihmistä voimaannuttava palaute – nimenomaan toiminnasta saatu, oman ajattelun ja toiminnan arviointi, antaa muutokselle myötätuntoa. Pienetkin askeleet ovat eteenpäinmenoa, kompuroida ei ole kaatumista vaan jatkuvaa oppimista! Kokonaisvaltainen auttamistyö vahvistaa asiakkaan minäkuvaa pystyvänä ja kelpoisena oman elämänsä toimijuuden omistajana vaikka mitattavat asiat eivät heti edistyisikään.

Motivoivassa kohtaamisessa on keskeistä, että työntekijä kutsuu asiakkaan kumppanuuteen, osoittaa aitoa myötätuntoa ja kiinnostusta, esittää avoimia kysymyksiä, kuuntelee, heijastaa takaisin, tekee yhteenvetoja

ja antaa palautetta erityisesti toiminnasta. Pyrkimys on puhua ihmisen kanssa, jolla on oma elämä, ajatuksia, tunteita, mielikuvia, merkityksiä, voimavaroja, kiinnostuksia eikä vain ongelmia. Motivointi on yksinkertaisesti keskustelua niistä muutoksista, joilla päivittäinen elämä saadaan sujumaan niin ihmisen kuin hänen ympäristönsäkin kannalta. Heräävä muutoshalu toteutuu ja kasvaa toimimalla, sillä toiminnan muutos lisää itsearvostusta, pystyvyyden kokemusta ja auttaa työstämään sisäisiä ristiriitoja.

Gerontologi Aila Pikkarainen korostaa vanhuksen motivoitumisen olevan mitä suuremmassa määrin identiteettityötä, joka toteutuu vastavuoroisessa kumppanuussuhteessa. Työntekijä ikään kuin lainaa asiantuntemustaan vanhuksen hyväksi – ja ikääntynyt jakaa omaa osaamistaan, elämänviisautta ja kokemustaan työntekijälle. Auttamistyöntekijä on asiantuntija, mutta ennen kaikkea inhimillinen lähimmäinen, joka kulkee samaan tahtiin autettavan kanssa tarpeita, kykyjä ja tilanteita myötäillen ja tukien. Saadessaan arvostusta ja palautetta valinnoista ja päätöksistä ihminen voi tunnistaa toimintatapojaan. Sitoutuminen muutokseen tapahtuu vasta kun vanhus voi tuntea eheytymistä ja luottamusta, mikä vaikuttaa hänen tapansa nähdä nykyinen ja tuleva elämä uudella tavalla. Kun ihminen tulee nähdyksi ja kuulluksi, hän voi motivoitua toimimaan toisin, löytää uudenlaisen itselleen merkittävän tavan elää – omaan tahtiinsa.

Jukka Oksanen korostaa kiireettömyyttä: ihmisen aito kohtaaminen vie oman aikansa. Nykyisessä suorituskeskeisessä palvelukulttuurissa aika on niin uhanalainen, että autettavan täytyy olla valmiiksi motivoitunut päästäkseen palveluihin. Tämä jättää osan apua, tukea ja kuntoutusta tarvitsevista vääjäämättä ulkopuolelle, ajan mittaan marginalisoi ja kasaa ongelmia. Voidakseen motivoitua ihmisen on kehiteltävä muutosvalmiuksia ja saatava muutosluottamusta. Nämä voi saavuttaa vasta kun saa riittävästi kokemusta hyväksytyksi ja autetuksi tulemisesta. Sinnikkään työntekijän avulla valettu motivaatioperusta ja hyvä yhteistyösuhde auttavat muuttumaan ja/tai vähentämään haittoja. Silloinkin kun muutos ei toteudu, on mahdollista vahvistaa joitain elämänalueita ja kohdella asiakasta kunnioittavasti. Vahinko, että asiakasrekisteriin ei voi kirjata asiakkaalle merkityksellistä työskentelyä hänen elämäänsä vaikuttavista asioista kuten toivon ja voimaantumisen siemenien haravoimisesta tai murtuneen mielen lastoittamisesta...

Lukukokemus on antoisa ja auttaa pohtimaan omaa ajattelua ja toimintaa. Työntekijä voi tehdä vain oman osuutensa palvelujärjestelmän usein tiukasti määrittelemissä puitteissa. Teos kannustaa tarkistamaan koko työyhteisön toimintatapoja eettisestä näkökulmasta kohti syvällisempää, inhimillisempää ja asiakkaita osallistavaa toteutusta. Lukija joutuu myös koetteille, koska välillä tulee mieleen omia kirveleviäkin kokemuksia: kunpa olisin osannut siinä tilanteessa sanoa ja toimia toisin!

Kirjailija Olli Jalonen on sanonut, että hyvä teksti soljuu vakaasti kuin laiva, jolla on iso köli. Teokseen on koottu laajasti teoriaa, tutkimusta, kokemusta, humaania viisautta, ajattelua ja oivalluksia. Tekstissä elää ihmisen kunnioitus, myötätunto, välittäminen ja kosketus inhimillisestä kärsimyksestä. Kirjaa voi suositella kaikille auttamistyön opiskelijoille, mutta se toimii ammattilaisten kertauskirjana ja antaa niin ajattelun kuin oman toiminnan tarkasteluun välineitä keskustella esimerkiksi lukupiirissä. Tehtävät ja osioiden lopussa oleva pähkinänkuoressa tiivistelmät auttavat kertaamaan ja syventämään keskeisiä seikkoja. Motivaatio kun ei koskaan tule valmiiksi ja motivointitaitoja on syytä jatkuvasti harkita ja harjoitella!