

Podcast: **Työkyky näkyväksi ratkaisukeskeisellä työotteella**

Linkki podcastiin, joka on litteroituna alla: <https://soundcloud.com/user-841203804/tyokyky-nakyvaksi-ratkaisukeskeisella-tyootteella?in=user-841203804/sets/tyoekyvyn-palvelupolku>

Lehtinen: Ratkaisukeskeinen ajattelu- ja työtapana on myönteinen tapa kohdata erilaisia inhimillisen elämän haasteita. Ongelmien sijaan keskitytään ratkaisuihin. Ratkaisukeskeinen psykoterapeutti, valmentaja ja työnohjaaja Riitta Malkamäki kertoo, mitä hyötyä ratkaisukeskeisestä työtavasta on, kun selvitetään asiakkaan työkyvyn tuen tarvetta. Miten ratkaisukeskeinen työtapana vaikuttaa ammattilaisen työhön? Miten asiakas puolestaan hyöttyy ratkaisukeskeisyydestä?

Ratkaisukeskeinen psykoterapeutti, valmentaja ja työnohjaaja Riitta Malkamäki, ennen kuin lähdetään pureutumaan tarkemmin ratkaisukeskeiseen ajattelu- ja työtapana, niin kertoisitko parilla lauseella, miksi tämä on tärkeä asia?

Malkamäki: Ensinnäkin, kiitos kutsusta tähän keskusteluun. Ja se on tärkeä asia siksi, että meillä ei ole taloudellisesti eikä yhteiskunnallisesti mahdollisuutta jatkaa samalla tavalla, ihan samalla tavalla, miten me on tehty tähän saakka, mutta ennen kaikkea se on tärkeintä ihmisten inhimillisen elämän kautta.

Lehtinen: Mitä tämä ratkaisukeskeinen ajattelu- ja työtapana tarkoittaa? Onko sitä mahdollista pähkinänkuoressa kuvata?

Malkamäki: Varmasti on. Aina tietenkin pähkinänkuoresta jää paljon sanomatta, mutta ratkaisukeskeisyys on ennen kaikkea aika vahva kannanotto siihen, mitä asiantuntijuus on: Miten tehdään? Kuka tekee? Mitä tekee ja kuka siitä on vastuussa ja kenen tehtävä on tietää, ja erityisesti myös kannanotto siihen tapana, mitä asioita käsitellään ja mistä lähdetään liikkeelle, mitä vahvistetaan, mitä viedään eteenpäin. Ja se on varsinainen ammattitaidon laji, niin kuin mikä tahansa muukin.

Lehtinen: Millaiseen työhön ratkaisukeskeinen työote sopii? Kenelle tästä työtavasta on hyötyä?

Malkamäki: Minä ajattelen, että siitä on hyötyä ihan kaikille. Ennen kaikkea siis, ketä asiakkaat nyt onkin eri yhteyksissä, ilman muuta ensisijaisesti heille, koska ratkaisukeskeisyys juuri lähtee siitä, että ihmisen mahdollisuudet saadaan hyötykäyttöön, että ihminen löytää takaisin yhteyden siihen, mitä hänellä kaikkea on, ja se saadaan sieltä ikään kuin käyttöön. Silloin luonnollisesti on aika hyödyllistä, varsinkin näissä työkykyyn ja työhön liittyvissä tilanteissa, saada ne osaamiset ja resurssit ja viisaudet ja ymmärrykset käyttöön, koska ihmisillä on kuitenkin valtaisa määrä, mutta aika usein se on jotenkin jäänyt jumiin tai tukkoon tai on väliaikaisesti pois käytöstä tai mitä tahansa, ja silloin hyöty on ihan valtava. Hyötyä on tietenkin työntäjille, koska työnantajat kaipaavat osaavia ihmisiä, ja niitä kyllä on. Meillä on valtava määrä ihmisiä

vailla työtä ja meillä on valtava määrä avoimia työpaikkoja. Ja se tarkoittaa, että siihen väliin meidän on saatava ihmisten resurssit käyttöön. Siitä on hyötyä työntekijälle, asiantuntijalle, koska asiantuntijan tapa tehdä muuttuu ihan erilaiseksi ja siitä syntyy ihan erilainen energia myös omaan tekemiseen.

Lehtinen: Voiko tätä ratkaisukeskeistä työtettä käyttää siellä työkyvyn tuen kaikissa vaiheissa: tarpeen selvittämisessä, tavoitteiden asettamisessa, keinojen valinnassa, palveluiden koordinoinnissa ja edistyksen arvioimisessa? Toimiiko se läpi sen?

Malkamäki: Minun mielestäni se toimii läpi sen, tietenkin aina eri vaiheissa eri tavoin. Kun ratkaisukeskeisyys, tai ehkä laajemmin vielä voimavarakeskeisyys, ja narratiivisuudenkin lähestymistavan minä siihen aika vahvasti yhdistän, niin se ei ole mikään ikään kuin tuote, joka on tietynlainen räätälöity malli, vaan se on niin paljon enemmän: ajattelutapa pohjimmiltaan, suhde asiantuntijuuteen, suhde ihmiseen, suhde ongelmanratkaisuun, kaikkeen tähän. Ne sovellusalueet ovat aina vähän erilaisia eri tilanteissa, miten sitä voi hyödyntää. Ja silloin kaikissa vaiheissa voidaan hyödyntää ikään kuin samankaltaista työskentelyä.

Lehtinen: Sanoit tuossa aikaisemmin jo, että asiakas hyötyy tästä eniten. Onko siitä jotakin konkreettista näyttöä? Nopeutuuko tai helpottuuko tarpeellisten palvelujen ja avun löytyminen? Vaikuttaako se mahdollisesti työllistymisen tai työhön paluun nopeutumiseen?

Malkamäki: Meillä on aika vähän vasta tietoa, mutta pikku hiljaa alkaa kertyä, ja esimerkiksi työkykykoordinaattorikoulutuksen yhteydessä on tutkimusprojekteja, jotka jo alkavat tuottaa hiukan tietoa siitä tarkemmin, mitä täsmälleen tässä työllistymiseen ja työssä jatkamiseen ja osatyökykyisyyssteemaan liittyen on. Kokemukset kertovat nyt jo tältä matkalta aika paljon, ja myöskin siitä, että kun ihmiset löytävät merkityksellistä työtä ja itselleen tärkeitä asioita alkaa toteutua, niillä on myöskin kantavuutta pidemmällä aikavälillä. Koska meidän voimme keinotekoisesti saada aikaan monenlaisia ratkaisuja, viedä, ikään kuin pakottaa myös ihmisiä erilaisiin palveluihin, että me saamme tilastoja kauniiksi, mutta meidän tehtävämme on kyllä joku ihan muu - ja meidän tehtävämme on saada ihmisille mielekäs työ ja sitä kautta myöskin taloudellisesti ja yhteiskunnallisesti asiat liikkumaan.

Lehtinen: Onko sinulla, Riitta Malkamäki, tietoa tai tuntumaa, miten tämä on otettu vastaan tällainen ratkaisukeskeinen työote ammattilaisten keskuudessa?

Malkamäki: Ammattilaisten keskuudessa on jo paljon osaamista ja ainakin osittain osaamista. Ja sillä tavalla vastaanotto on erittäin hyvä, koska jokainen, joka tekee sitä työtä arjessaan, tietää, että siellä on turhautumisen kohtia ja kohtia, joita ei ole saatu jotenkin etenemään. Ja meillä on myöskin ihmisiä, jotka pyörivät, voi sanoa, pyörivät, erilaisissa palveluissa 15 vuotta. Ja se ei ole kenenkään kannalta, se ei voi jatkua. Ja sillä tavalla ihmiset mielellään hakevat uudenlaisia tapoja toimia eri tilanteissa. Eikä ole tietenkään mitään ehdottomia jotakin yhden oikean malleja, vaan vilpittömästi haetaan sitä mallia

koko ajan, millä saadaan se merkityksellisyys ja toimivuus ja vaikuttavuus ja hyödyllisyys eteenpäin kaikkien näkökulmasta.

Lehtinen: Ratkaisukeskeinen psykoterapeutti, valmentaja, työnohjaaja Riitta Malkamäki, tämä ei nyt kuulosta siltä, että tämä olisi ihan uusinta uutta tämä ratkaisukeskeisyys. Ilmeisesti tätä on kuitenkin käytetty jonkun verran.

Malkamäki: Paljon on käytetty ja Suomi on edelläkävijämaa muun muassa siinä, että psykoterapian osalta ratkaisukeskeisyys on ollut yksi niistä suuntauksista, jotka on valittu myöskin päteviksi psykoterapiamuodoiksi. Ratkaisukeskeisyyttä on myöskin kouluttamisen, oppimisen, johtamisen, työyhteisöjen sovittelun, erilaisten asioiden kautta paljonkin, työnohjauksen, kaikkien näiden kautta tuotu jo vuosia Suomeen. Suomessa on ollut muutamia keskeisiä henkilöitä, jotka ovat tehneet sen valtavan pohjustustyön, että meidän on helppo mennä eteenpäin. Ja heistä nyt esimerkiksi voi mainita Tapani Aholan ja Ben Furmanin, jotka omalla työllään tekivät aikamoisen raivaustyön. Maailmalla tutkimusta tehdään ja kehittelyä on tehty 30-40 vuotta. Minä olen mukana niissä sekä Euroopan että muun maailman projekteissa aika vahvasti ja siellä todella tehdään töitä. Ja joskus kun kuulen, että joku sanoo, että ratkaisukeskeisyys on jotenkin kevyttä, niin minä olen kyllä sanonut, että painukoon kuuseen. Koska silloin ei oikeasti tiedä, mistä on kysymys ja mikä työmäärä siellä on takana, ja minkälaiset perustat ja pohjat, joista ehkä kaikki ei myöskään tiedä niin paljon. Siellä on valtava pohja muun muassa Milton Ericssonin työllä, joka loi hienon alustan aika monellekin suuntaukselle ja työmallille eteenpäin, mutta erityisesti Milton Ericsson on vaikuttanut ratkaisukeskeisyyteen sillä tavalla, että hänellä oli aivan ehdoton ajatus, että ihmisillä on resurssit kaikkeen siihen, mitä he kaipaavat ja mihin he ovat menossa, mutta ne ihmiset eivät usein tiedä, että heillä on ne. Ja sen takia asiantuntijan tehtävä on auttaa löytämään se tie uudestaan niihin resursseihin ja tarvittaessa hankkia lisää, mutta että Ericsson ihan vankkumattomasti piti kiinni, että ihmiset ovat oikeasti viisaita omalla tavallaan, ja sitä heidän omaansa täytyy hyödyntää.

Lehtinen: Tämä kuulostaa todella hyvältä. Mainitsit tuossa, että kuitenkin on ihmisiä, jotka saattavat pyöriä 15 vuottakin siellä auttamisen kehällä. Minkä takia meidän ihmisten on jotenkin ehkä helpompikin keskittyä ongelmiin? Miksi me keskitymme ongelmiin?

Malkamäki: Minä luulen, että se on ensinnäkin aika luontainen, niin, että vähemmällä vaivannäöllä ikään kuin tipahtaa siihen keskusteluun, se lähtee jotenkin luontevasti liikkeelle. Me olemme tottuneet miettimään, että kun tulee ongelmatilanne, että no, kenen syy se on, tai mikä sen aiheuttaa, tai otetaan nyt kissa pöydälle ja nyt keskustellaan. Sitten se on lisäksi ehkä osittain sitä ajatusta, että mikä on hyödyllistä, koska se on niin voimakas se ajatus, että ellet sinä kerro tarinaa, niin sinä et oikeasti parane tai pääse eteenpäin tai asiat eivät ratkea. Ja silloin, tietenkin ihmiset yrittävät hyvää, mutta se ei kuitenkaan auta. Jokaisella meistä on myös ystäväpiirissä ihmisiä, jotka ihan varmasti toistavat tarinaansa vaikkapa eron hetkellä tai jossakin muussa kriisissä uudestaan, uudestaan ja uudestaan, ja jäävät myös aika kapeutuneesti siihen omaan tarinaansa. Ja vaikka se ehkä hetken aikaa, niin

kuin sillä hetkellä, voi tuntua hyvältä, mutta jälkikäteen. Minun kokemukseni ja myöskin osittain tutkimus sanoo, että ihmiset kokevat hyödyllisemmäksi ne keskustelut missä tahansa yhteyksissä, joissa on syntynyt joku uusi näkökulma siihen aiempaan tarinaan. Ja sitä me tarvitsemme. Ja silloin se on voimavarojen ja ikään kuin mahdollisuuksien uusi näkökulma, varsinkin työkykyyn liittyvissä tilanteissa, ja usko siihen, että se on mahdollista konkreettisesti. En nyt tarkoita mitään kermakakkua. Me voimme pursottaa kyllä kaikenlaista kermavaahtoa, mutta se ei ole se tarkoitus, vaan niin kuin faktuaalisesti sen ihmisen maailmasta löytyy ne kohdat, mitkä puhuvat sen puolesta, että tämä on mahdollista. Ja meidän tehtävä on saada ne näkyväksi.

Lehtinen: Riitta Malkamäki, mitä ajattelet työkyvyn tuesta tällä hetkellä? Saako ihminen tukea oikeaan aikaan ja omien tarpeidensa mukaan, vai vieläkö meillä olisi parannettavaa?

Malkamäki: Meillä on parannettavaa ainakin siinä, että meillä on hienoja palvelujärjestelmiä kehittymässä tähän, mutta se vaihteluväli on vielä iso sekä alueellisesti että tilanne-, yritys-, työpaikkakohtaisesti on aika isot vaihtelut, että minkälaisia palveluja ihminen voi saada, mutta meillä on hienoja malleja jo tulossa, mitä kaikkea se voi olla. Ja nimenomaan niin, että ne keskittyvät siihen työkyvyn palauttamiseen ja sitten sen hyödyntämiseen, mitä on jäljellä, mutta vaihteluväli on liian suuri.

Lehtinen: Tarkoittaako se maantieteellistä vaihtelua vai sitä, että minkälaiset ihmiset siinä ovat vastakkain, vai?

Malkamäki: Maantieteellisestikään se ei välttämättä ole niin, koska ympäri Suomen kehitellään todella hienoja mahdollisuuksia. Enemmän se vaihteluväli on ehkä asiantuntijakohtaista osittain, mutta myöskin sitten palvelujärjestelmäkohtaista. Kaikkialla ei olla niin pitkällä vielä siinä palvelun kehittämisessä.

Lehtinen: Sinä olet, Riitta Malkamäki, mukana kouluttamassa työkykykoordinaattoreita Suomeen, niin kuin tässä mainitsitkin. Millaisissa tilanteissa työkykykoordinaattorit tätä ratkaisukeskeistä työtapaa käyttävät?

Malkamäki: Minä ajattelen, että se koko työote perustuu oikeastaan siihen, niin kuin meidän koko tässä koulutusohjelmassakin on ajateltu. Ja kun työkykykoordinaattorityö ei ole minkään aiemman työn jatketta, vaan se on kokonaan oma näkökulma, ja silloin se nimenomaan on sitä, että ihmisten kanssa selkiytetään mahdollisuuksia ja rakennetaan uudenlaista kokonaisuutta, ja silloin se on ihan kaikissa vaiheissa. Ja siellä on hienoja malleja tulossa, että kunhan aikaa vähän menee ja ihmiset saavat ne treenattua hyväksi, koska, totta kai, tällaisia asioita, tarvitaan myös treeniä ja palautetta ja takaisin perusoppeihin palaamista. Ei kukaan synny mestariksi ilman harjoitusta.

Lehtinen: Ja ehkä siinä on, kun siihen ei ole siis olemassa suorita vastauksia, että tee näin, kysy näin, ohjaa tuonne, niin ehkä se tekeekin siitä sitten, tuo siihen sen haasteen, ja sitten sen ihanuuden myös.

Malkamäki: Nimenomaan. Ja sen energian ja voiman, mikä tavallaan on tehdä työtä sillä tavalla. Edesmennyt Martti Lindqvist sanoi joskus 30 vuotta sitten, että hyvä työ on sellaista, että sieltä lähtiessä on enemmän energiaa kuin sinne mennessä. Ja silloin muistan ajatelleeni, että no, voi poika, että et nyt taida oikein tietää, mitä työnteko on, mutta näin 30 vuoden jälkeen ymmärrän oikein hyvin, mitä hän tarkoitti sillä.

Lehtinen: Nyt kun ihmiset kuuntelevat tätä haastattelua, minä olen ihan varma, että siellä herää ajatus siitä, että minä haluaisin myös käyttää ratkaisukeskeistä työtettä. Voiko kuka tahansa ottaa sen käyttöön? Minkälaista koulutusta ja mistä?

Malkamäki: Kuka tahansa voi aloittaa. Siis jostain voi aina aloittaa ja voi alkaa ajatella ikään kuin toisin, keskittää energiaansa erityyppisiin näkökulmiin, ja voi aloittaa kotona tai ystävien kanssa, ja lukemalla ja tutustumalla ja ajattelemalla ehkä uudesta näkökulmasta. Ja sitten, mitä pitemmälle ammatilliseen työhön mennään, sitä enemmän tarvitaan harjoitusta ja koulutusta ja ehkä sitten myöskin teoreettista ymmärrystä. Minun kokemukseni on se, että noissa pitkissäkin koulutuksissa, koska meillä on terapiakoulutuksia ja meillä on erilaisia tämäntyyppisiä menetelmäkoulutuksia, niissä esimerkiksi ehkä semmoisen aiemman työtavan muuttamiseen menee kaikkein eniten energiaa, koska ihmiset ovat tottuneet tekemään asioita vähän toisin. Sitten meiltä puuttuu vielä, että meillä on aika vähän tähän työelämään liittyvää menetelmällistä koulutusta, ja sitä toivottavasti jatkossa saadaan lisää. Koska ei ole kyse terapiasta, ei ole kyse hoidosta, on kyse työkyvystä ja siihen liittyvistä teemoista ja työllistymisestä. Ja minä toivon, että me saamme vahvistettua sitä koulutusta.

Lehtinen: Ratkaisukeskeinen psykoterapeutti, valmentaja ja työnohjaaja Riitta Malkamäki, jos saisit taikasauvan ja voisit ihan mitä tahansa tässä maailmassa muuttaa, niin mihin suuntaan sauva heilahtaisi?

Malkamäki: Jos taikasauva kaiken mahdollistaisi, niin se heilahtaisi siihen suuntaan, että kaikkien ihmisten sisällä olevat mahdollisuudet ja aarteet ja jalokivet tulisivat näkyväksi, jolloin jokainen meistä osaisi nähdä toisissaan ne mahdollisuudet ja jalokivet.

Lehtinen: Onko siinä sen ratkaisukeskeisen työtavan itse asiassa aika hyvä määritelmä?

Malkamäki: Se on aika hyvä määritelmä. Ja siihen lisättynä myös omat jalokivet ja aarteet ja mahdollisuudet, ja niiden varaan rakentamisen. Minä olen nähnyt, miten kauniisti se voi myös toteutua.

Lehtinen: Kuuntelit podcast-haastattelua, joka liittyy hallituksen kärkihankkeeseen Osatyökykyisille tie työelämään. Sosiaali- ja terveysministeriön hanke tähtää siihen, että osatyökykyiset jatkavat työelämässä tai työllistyvät avoimille työmarkkinoille.