

Vuoden eläinlääkintäteko 2022 -palkinto:

Eläinlääkäri puhuu Eläinlääkärille -tukipuhelin

Asiantuntijuus, suorittaminen ja pärjääminen ovat ominaisuuksia, joita eläinlääkäreihin usein liitetään. Eläinlääkärripula, liian runsas työsidonnaisuus, maalittaminen ja oman riman korkea taso aiheuttavat haasteita jaksamiselle. Nyt palkittu EPE-vertaistukipuhelin on erittäin tervetullut keino saada ja tarjota alan tuntevaa ja inhimillistä tukea eläinlääkäreille.

TEKSTI: HANNA PERKKIÖ JA ANNA PARKKARI



EPE-TUKIPUHELIN - ELÄINLÄÄKÄRI PUHUU ELÄINLÄÄKÄRILLE

- Vertaistukipuhelin, jonka toiminta alkoi syksyllä 2021.
- Puhelimeen vastaavat vapaaehtoiset eläinlääkärit ovat käyneet MIELI Suomen Mielen terveys ry:n koulutuksen ja heitä koulutetaan työnohjauksen tapaan edelleen toiminnan aikana.
- Puhelin toimii neljänä eri viikonpäivänä; iltaisin joko klo 18–20 tai klo 20–22.
- Palvelussa vastaajina ja vertaistukena olevat kollegat sitoutuvat vaitioloon.
- Eläinlääkärien suljetussa verkkoryhmässä (FB) on tiedot vastausajoista sekä vuorossa olevan kollegan koko nimi ja puhelinnumero. Vastaajia on nyt 13.
- Eläinlääkäriliitto tukee hanketta taloudellisesti ja henkisesti, mutta ei vastaa sen toiminnasta. Liiton jäsenisivuilla ovat myös puhelinnumero ja vastausajat. Kirjautumiseen tarvitset jäsentunnuksesi. Klikkaa etusivun sell.fi EPE-kuvaketta.

EPE-tukipuhelin tarjoaa kanavan, jossa voi puhua myös peloista ja epävarmuudesta, haaveista ja toiveista. Puhelimen vapaaehtoisten eläinlääkäriperustajien mukaan myös kollegojen väliseen kanssakäymiseen tarvitaan enemmän hyväntahtoisuutta.

”En tiedä, onko tämä minun ongelmani niin kovin iso.” Suunnilleen näin kuuluu tyypillinen aloitus eläinlääkärien EPE-tukipuhelimessa. Juuri tästä ajattelutavasta puhelimen vapaaehtoiset vastaajat haluavat rohkaista luopumaan.

MONIA KUORMITTAVIA TEKIJÖITÄ

”Eläinlääkärripula, maalittaminen ja etenkin nuorempien eläinlääkärien ajatukset inhimillisemmästä työsidonnaisuudesta ovat puhuttaneet alaa viime vuosina. Eläinlääkäriliitto on keskittänyt voimia työssä jaksamisen kehittämiseen monin tavoin. Samoin myös sen kertomiseen, että yhä harvempi haluaa uhrata oman hyvinvointinsa työlle”, sanoo Eläinlääkäriliiton puheenjohtaja **Katri Kiviniemi**. ”Aihe on esillä työmarkkinaneuvotteluista alan täydennyskoulutukseen, kuntoutuskurssien järjestämiseen, eläinlääkärien näkemysten selvittämiseen tutkimuksin ja kyselyin sekä aihepiirin kansainvälisen kampanjan tukemiseen.”

”Ilon aihe oli, että lokakuussa 2021 laitton uhkaus työtään tekeväälle muuttui viral-

lisen syytteen alaiseksi rikokseksi. Esimerkiksi valvontaeläinlääkärien virkatehtävät ovat eläinsuojelu- ja eläintautilainsäädännön mukaisia lakisäätöisiä tehtäviä. Virkamiehen vastustaminen sekä virkamiehen työn haittaaminen ovat rikoksia.”

Kiviniemi jatkaa: ”Vertaistukipuhelin EPE on erinomainen keino tarjota tukea eri syistä sitä tarvitsevalle eläinlääkärille. Idean alullepanijat ovat päämäärätietoisesti ja viisaasti edistäneet helposti tavoitettavan kollegatuen saamista. Eläinlääkäriliitto kiittää ja kannustaa aktiiveja arvokkaan työn aloittamisesta ja tekemisestä. Hyvinvoiva, jaksava eläinlääkäri auttaa asiakkaitaan ja heidän eläimiään paremmin sekä tekee muuta eläinlääkärin työtään paremmin kuin kuormittanut.”

MATALAMPI KYNNYS TUEN HAKEMISEEN

”Meille eläinlääkäreille on usein vaikeaa asettaa itselle rajoja ja tunnistaa omaa tarvitsevuutta tarpeeksi varhaisessa vaiheessa”, toteaa puhelimen perustajiin kuuluva **Anna Pasanen**.

EPE-puhelin tarjoaa väylän ottaa puheeksi kaikenlaiset asiat, tilanteet ja ongelmat. Samalla se on myös paikka, jossa voi vain jakaa ajatuksia, jos tuntee tarvetta puhua toiselle ihmiselle. Siihen viittaa myös nimilyhenne EPE: eläinlääkäri puhuu eläinlääkärille.

”Eläinlääkäreillä on usein korkea kynnys hakea apua itselle. Kun tottuu puhumaan pienemmistä asioista, voi olla helpompaa hakea apua isompaankin ongelmaan”, sanoo **Anna Kurtén**, joka Pasanen tavoin on yksi EPE-toiminnan vapaaehtoisista.

NOPEASTI LIIKKEELLE

Idea vertaistukea tarjoavasta puhelimesta sai alkunsa vajaa vuosi sitten eläinlääkäreiden suljetussa verkkoryhmässä. Nopeasti kävi ilmi, että vapaaehtoisia päivystäjiäkin löytyisi riittävästi. Etäpalaverien välityksellä alettiin viedä asiaa eteenpäin.

”Lähdimme liikkeelle lähes tyhjästä. Ainoa tavoite oli tarjota kuuleva korva sitä tarvitseville. Kenelläkään meistä ei ollut varsinaista kriisityötaustaa”, Pasanen kertoo.

Alussa oli selvitettävä monia käytännön asioita, kuten tekninen alusta ja rahoitus. Jälkimmäinen ratkesi, kun Eläinlääkäriliitto lähti tukemaan toimintaa.

Lopulta matka ideasta toteutukseen vei vain muutamia kuukausia. Vapaaehtoiset vastaajat osallistuivat elokuussa Mieli ry:n järjestämään koulutukseen, ja EPE-puhelimen toiminta käynnistyi syyskuussa.

”Aluksi moni meistä mietti, onko minusta tähän. Pelko häipyi, kun puhelut lähtivät käyntiin. Koimme, että tämä on ihmisenä ihmiselle olemista ja että meidän tehtävämme on kuunnella”, Pasanen toteaa.

YKSIKIN PUHELU VOI AUTTAA

EPE-puhelin on eläinlääkäreiden tavoitettavissa neljänä päivänä viikossa. Linja

on soittajalle ilmainen, eikä kuluja synny myöskään vapaaehtoisille päivystäjille, ajallista panosta lukuun ottamatta.

”Ringissä on tällä hetkellä 13 henkilöä. Tällä kokoonpanolla kahden tunnin vuoro osuu kohdalle noin kerran kuukaudessa. Kukin voi toki ottaa vuoroja ja käyttää aikaa omien mahdollisuuksien mukaisesti”, Pasanen sanoo.

Heti alussa oli selvää, että toiminnan perustana on luottamus. Vapaaehtoiset ovatkin solmineet sopimuksen vaihtolovelvollisuudesta. Soittaja voi halutessaan pysyä anonyyminä, mutta päivystäjien nimet ja vastaajavuorot ovat nähtävillä eläinlääkärien suljetussa verkkoryhmässä. Näin voidaan välttää tilanne, jossa linjan toisessa päässä vastaa vaikkapa oma esihenkilö.

Kaikki vapaaehtoiset ovat osallistuneet Mieli ry:n koulutukseen, jota hyödynnetään myös jatkossa. Pasanen mukaan jo koulutus itsessään oli hyvin vaikuttava ja tunteita herättävä.

”Siinä aloimme tajuta, mihin olemme lähdössä. Koulutus asetti toiminnan ihan uuteen valoon.”

Tärkeä oivallus vapaaehtoisille oli, että oikeaan aikaan kuuntelemisella voi olla ratkaiseva merkitys. Äärimmäisenä esimerkkinä ovat keskustelut, joissa toisella osapuolella on itsetuhoisia ajatuksia.

Tilastollisesti itsemurhaan johtavat ratkaisut syntyvät usein hetken mielijohteesta. Aina niistä ei myöskään näy merkkejä ulospäin. Siksi koulutuksessa suositellaan kysymään jokaiselta soittajalta, onko tällä itsetuhoisia ajatuksia.

”Se on iso ja vaikea kysymys kysyä, mutta se on otettu tavaksi. Stigman luominen ja tabujen ylläpito ei edistä ratkaisujen syntymistä. Koulutuksessa painotettiin, että itsemurha-sanaa ei saa pelätä. Mitä enemmän siitä vaietaan, sitä korkeampi kynnys ihmisillä on ottaa se puheeksi”, Pasanen pohtii.

YLLÄTTÄVÄN YLEINEN PELKO

Kurtén on kerännyt vapaaehtoisilta kokemuksia siitä, millaiset asiat yleisellä tasolla nousevat puheluissa esille. Vastausten perusteella oma jaksaminen ja työn kuormitus ovat tavallisia huolenaiheita. Toisaalta puhelimesta puidaan myös työtilanteita, ammatinvalintaan liittyviä kysymyksiä ja aivan arkisiakin asioita.

”Tiedossa on, että monille asiakastilanteet ovat kuormittavia, mutta ne ovat olleet esillä vähän”, Kurtén sanoo.

Sen sijaan yllättävänkin yleisenä huolenaiheena esiin nousee kollegoiden pelko. Se ilmenee muun muassa epävarmuutena: mitä minusta ajatellaan, millaista kritiikkiä tulen saamaan, joudunko vähätellyksi.

Kurténin mukaan pelot voivat osittain liittyä myös ammattikunnalle tyypilliseen itsekritiikkiin. Eläinlääkärien työssä on sille otollinen maaperä, koska ammatillinen kenttä on laaja ja monet eri tekijät vaikuttavat työn tuloksiin. Oma suoritusta jäädään helposti pohtimaan, ja itseä kohtaan ollaan ankaria.

”Muiden kollegojen arvostelu, ohimennekin tehtynä, lisää ilmapiiriin epävarmuutta ja nostaa esiin pelon itsekin ar-

”Puhelimen toiminta vahvistaa yhteenkuuluvuutta, inhimillisyyttä ja myötätuntoa”, kertovat toiminnassa mukana olevat Anna Kurtén (kuva oikeassa reunassa) ja Anna Pasanen (keskellä). Liiton puheenjohtaja Katri Kiviniemi (vasemmassa reunassa) kiittää aktiiveja erinomaisesta toiminnasta eläinlääkärien jaksamisen tukemisessa.



vostelun kohteeksi joutumisesta. Meillä on kaikilla vastuu siitä, minkälaista työilmapiiriä olemme rakentamassa.”

EPE-puhelin voikin olla yksi keino vastavaikuttaa kollegoiden pelkoon. Kaikki vapaaehtoiset ovat erilaisissa tehtävissä työskenteleviä eläinlääkäreitä, jotka omista lähtökohdistaan haluavat auttaa toisia. Heidän havaintojensa myötä myös kollegiaalisuus näyttäytyy uudessa valossa.

”Se ei ole pelkästään toisen auttamista, vaan siihen liittyy myös hyväntahtoinen suhtautuminen muita kohtaan. Epäselvyyksiin on hyvä tarttua ja palautetta saa antaa, mutta se pitää kohdistaa suoraan henkilölle itselleen ja mielellään keskustellen, pohdintaseuraa tarjoten”, Kurtén toteaa.

MAHDOLLISUUS LUODA UUTTA

Anna Pasanen pohtii, kuinka eläinlääkäreiden keskinäistä sosiaalista kanssakäymistä leimaa usein suorittaminen ja työhön keskittyminen. Se jättää vain vähän tilaa olla myös tavallinen ihminen ilman asiantuntijan roolia.

”Toisaalta eläinlääkäri on eläinlääkärille paras kaveri silloin, kun pitää vaikkapa purkaa vaikeisiin työtilanteisiin liittyviä asioita. Toinen eläinlääkäri pystyy parhaiten samaistumaan niihin tunteisiin.”

EPE-puhelin tarjoaakin kanavan paitsi ongelmien ratkomiselle myös henkilökohtaiseen kehittymiseen liittyvälle pohdinnalle. Näin se antaa mahdollisuuden rakentaa jotain uutta.

”Puhelin antaa tilaisuuden palloleluun sellaisen ihmisen kanssa, jolla ei ole sinusta ennako-oletuksia. Tämä voi auttaa nostamaan esiin raikkaitakin puolia asioista”, Anna Kurtén toteaa.

Myös omista haaveista voi olla helpompaa puhua ääneen puhelimessa kuin vaikkapa työpaikalla. Unelmien ja keskenraisten suunnitelmien kanssa liikutaan usein hyvin haavoittavalla ja henkilökohtaisella alueella.

Kurténin mukaan EPE-puhelimen vahvuus on, että vapaaehtoisten joukkoon mahtuu hyvin monenlaisia eläinlääkärityyppejä. Se auttaa myös rikastamaan kuvaa ammatista etenkin uran alkupäässä oleville.

”Eläinlääkärin työtä voivat tehdä hyvin erilaiset ihmiset eri lähtökohdista. Sitä kohtaan pitäisi löytyä suvaitsevaisuutta ja avoimuutta. Onko vallalla liiankin kapea kuva siitä, millainen on hyvä eläinlääkäri?”

TARVETTA KUULLUKSI TULEMISELLE

Juuri nyt lähialueella käytävä sota näkyy myös EPE-puhelimen toiminnassa: sen aikana puhelujen määrä on vähentynyt selvästi. Moni on taipuvainen ajattelemaan, että omat murheet eivät ole tärkeitä tässä tilanteessa.

”Eläinlääkäreille on muutenkin tyyppistä, että oma tarvitsevuus jätetään syrjään. Tällaisenakin aikana on kuitenkin tärkeää huolehtia omasta jaksamisesta ja toimintakyvystä”, Kurtén muistuttaa.

EPE-puhelimen toiminta jatkuu Eläinlääkäriliiton rahoituksella ainakin kuluvan vuoden loppuun. Mahdollisuuksien mukaan sille haetaan myös jatkoa. Palvelu on saatu toimimaan suhteellisen kevyin kustannuksin, noin reilun sadan euron kuukausikululla.

”Päällimmäisenä kokemuksena on, että tarvetta tälle on enenevässä määrin myös jatkossa. Puhelin voidaan nähdä myös symbolisena kädenojennuksena ammattikunnalle. Tärkeä signaali on, että haluamme auttaa itseämme, tunnistamme ongelmamme ja osoitamme kollektiivista itsemyötätuntoa omaa ammattiryhmää kohtaan”, Kurtén sanoo.

Vapaaehtoisten jaksamisen kannalta tärkeää on, että omia tuntemuksia voidaan välillä purkaa, vaitiolovelvollisuuden rajoissa. Porukan jäsenet ovat ”epettäneet” myös toisiaan.

Sekä Pasanen että Kurtén toteavat saaneensa EPE-toiminnasta paljon myös itselleen. Ennen kaikkea se on luonut uskoa hyvään työelämään sekä yhteenkuuluvuuteen ja monimuotoisuuteen eläinlääkärinkunnassa. Auttaminen tiivistyy Kurténin sanoin siihen, että voi antaa jollekulle kokemuksen kuulluksi tulemisesta. Keskinäistä ymmärrystä korostaa myös Pasanen:

”Kaiken kiireen keskellä tarvitaan tilaa inhimillisyydelle ja lempeydelle, ja sen tujaamiseen, että tässä ollaan ihan tavallisia ihmisiä. Kaikilla meillä on pohjimmiltaan samanlaiset tarpeet ja tunteet.”

* Anna Pasanen työskentelee Evidensian klinikanjohtajana Pirkanmaalla. Ennen yksityissektorille tuloaan hän työskenteli kunnaneläinlääkärinä. Hän on myös ruuhkavuosiäiti, joka toivoisi voivansa viettää paljon enemmän aikaa sormet mullassa.

* Anna Kurtén opiskeli ennen eläinlääkärinopintojaan Aalto-yliopistossa (ent. TKK) työpsykologiaa. Pieneläinpraktiikan lisäksi hän tekee opetustöitä ja ratkaisukeskeistä työnohjausta. Hän harrastaa laulamista poprock-kuorossa ja CrossFittiä.

* Katri Kiviniemi on Eläinlääkäriliiton puheenjohtaja, Eläinlääkärilehden päätoimittaja ja ympäristöterveydenhuollon erikoiseläinlääkäri, joka toimii Helsingin yliopistossa väitöskirjatutkijana. Kirjoittajista Perkkiö on vapaa toimittaja ja Parkkari lehden toimituspäällikkö.



SUOMEN ELÄINLÄÄKÄRILIITTO
FINLANDS VETERINÄRFÖRBUND

Vuoden eläinlääkintäteko 2022 -palkinto

Suomen Eläinlääkäriliitto jakaa Vuoden eläinlääkintäteko tai Vuoden eläinlääkäri -palkinnon merkittävän eläinlääketieteen, eläinlääkinnän tai eläinlääkärinkunnan hyväksi tehdyn työn perusteella vuosittain.

Palkinto on osa eläinlääkärien maailmanjärjestö WVA:n Maailman eläinlääkäripäivän viettoa. Eläinlääkäriliiton jäsenet voivat ehdottaa palkittavaa, ja liiton hallitus päättää palkittavan.

Vuonna 2022 palkinto julkistettiin 5. toukokuuta. Palkinnon saajilla on puheenvuoro kollegoilleen Eläinlääkäripäivien avajaisissa 2. marraskuuta.

