

UPSY-POSTI

2 | 2006

Sisällysluettelo

Pääkirjoitus	3
Ajankohtaista	4
Kolumni.....	6
Johtokunta esittäytyy	7
Naisten masennus Iranissa	10
Kummityttö Plekerialle kuuluu hyvää!	15
Mikäs se europsykologi-tutkinto oikein on?	16
Opiskelijahaalareiden lyhyt oppimäärä.....	18
Upsy:n toukokuinen Theraplay -iltapäivä	20
Toimintakertomus vuodelta 2005	22

Seuraava UPSY-posti ilmestyy lokakuussa 2006. Lehteen tulevan materiaalin oltava päätoimittajalla 15.9.2006 mennessä.

Julkaisija: UPSY ry
 Toimitus: Asta Järvinen
 Kytötie 55 B 2, 04430 Järvenpää
 044-557 27 27, asta.jarvinen@jarvenpaa.fi

Ulkoasu: Oona Loman
 Taitto: Oona Loman

Uudenmaan psykologiyhdistys ry:n jäsenlehti
 Nylands Psykologiförening r.f.

Viimeksi kirjoittaessani Suomessa ja muualla jännitettiin lintujen paluuta ja lintuinfluenssaa, mutta meidät yllättikin aivan muu ”outolintu” nimeltään Lordi. Ilmiö on saanut suomalaiset ennekuulumattoman terhakkaasti liikkeelle ja ilmaisemaan mielipiteitään sekä tunteitaan. Uudenmaan psykologiyhdistykselle kevättuulokset ovat puhalleet tutuista suunnista – esimerkiksi kevätkokouksen merkeissä viihtyisän Mamma Rosan lihapatojen äärellä maaliskuussa.

Myös uusia iloisia tuulenvireitä on ollut ilmassa: Psykologiliiton liittovaltuusto sai uppsyläisen puheenjohtajan Esa Chydeniuksen valinnan myötä. Lämpimät onnittelut vielä Esalle!

Helsingin psykologian opiskelijoita on houkuteltu liittymään yhdistykseen entistäkin aktiivisemmin, mistä viimeisimpänä ja näkyvimpänä merkinä on Upsy:n mainos fuksien haalarissa – katsokaa tarkemmin lehden sisäsivuilta Katarina Pekkosen kirjoituksen yhteydestä! Keväinen tarjonta jäsenistölle on sisältänyt myös kaksi ohjattua opastuskierrosta Ateneumissa. Myös koulutuksesta on nautittu. Virpi Lähtenmäki raportoi tarkemmin Upsy:n toukokuussa järjestämästä Theraplay -iltapäivästä, jossa kouluttajana toimi Saara Salo. Mikäli koulutusaihe ei tällä kertaa koskettanut Sinua tai et mahtunut mukaan, syksyksi on luvassa uusia kujeita. Tiedotamme syksyn tarjonnasta tarkemmin lomien jälkeen!

Kaikille psykologeille on luvassa hyötyä ja virkistystä elokuussa Tampereella Psykologikongressissa sekä syyskuussa Ikaalisten kylpylässä. Heitänkin pallon ilmoille ja toivon, että joku uppsyläinen innostuu kirjoittelemaan syksyn lehteen tunnelmia noista vuoden merkkitapahtumista. Postia odotellessa...!

Kuten jotkut varmaan huomasivatkin, yhdistyksen sivuilla haettiin keväällä kuntapuolen järjestövalmiusvastaavaa. Pestin otti vastaan Janna Rintamäki. Tervetuloa Janna mukaan toimintaan! Tämä järjestyksessään toinen sähköinen UPSY -posti sisältää lisäksi tietoa ajankohtaisesta aiheesta eli Europsykologi-diplomista sekä Maaritin kolumnin, jossa hän pohtii ammatillisen identiteetin muovautumista. Lisäksi Pertti Kovalaisen aiemmissa UPSY -posteissa ilmestyneet kaksi artikkelia Iranista täydentyvät trilogiaksi. Tällä kertaa Pertin kirjoitus käsittelee muun muassa iranilaisten naisten puhuttelevia kohtaloita ja masennusta.

Lehden loppuosassa on perinteisesti ollut listattuna yhdistyksen johtokunnan, yhteyshenkilöiden, Psykologiliiton hallituksen ja valtuutettujen sekä toimikuntien edustajien yhteystietoja. Nyt nuo tiedot ovat luettavissa pysyvästi yhdistyksen nettisivuilla www.upsy.psyli.fi, joten emme julkaise niitä erikseen UPSY-postissa.

Juhannukseen on vain pari kaunista kesäpäivää, joten on aika avata kaikki aistit vastaanottamaan vehreimmän kesän tuoksua, makuja, liverrystä ja kauneutta. Suloista Suvea!

Asta Järvinen

Psykologeja koulutetaan

Tiesitkö? Valtioneuvoston alaisen terveydenhuollon ammattihenkilöiden neuvottelukunnan erityisammattien jaos on marraskuussa 2005 hyväksynyt psykologien ja erikoispsykologien koulutustarvearviot aikavälille 2005–2015. Laillistettuja psykologeja arvioidaan tarvittavan 200 lisää vuosittain. Erikoispsykologien (psykologian lisensiaatti) vuotuinen lisätarve on 60 henkilöä. Lisäksi psykoterapeutti-nimikkeeseen oikeuttavan jatkokoulutuksen tarvitsee noin 100 psykologia vuosittain.

Sairaalloista pelaamista

Sairaalloisen pelaamisen lisääntymisestä jopa peruskouluikäisten keskuudessa kirjoittaa Medi uutiset (28.4.2006, nro 17). Sairaallinen pelaaminen lisääntyy sitä mukaa kun peli-

mahdollisuuksia ja – paikkoja tulee lisää. Uusi hoidettava ryhmä ovat moniriippuvaiset, jotka ovat koukussa sekä nettiin että nettipelaamiseen. Ruotsissa ja Norjassa nettipokeri on lehden tietojen mukaan jo toiseksi yleisin syy soittaa pelaajien auttaviin puhelimiin.

Ruotsin hallitus on ryhtynyt toimiin taistelussa nettipeliriippuvuutta vastaan ja tukee nettipokerin ja peliriippuvuuden tutkimusta 3–4 miljoonalla kruunulla tämän vuoden aikana.

Espoon A-klinikan johtajan Kirsti Aallon mukaan pelaamiseen liittyviä eriasteisia ongelmia esiintyy jopa 65 000 suomalaisella ja riippuvuuden takia hoitoon hakeutuu Suomessa vuosittain 5000–6000 ihmistä. A-klinikkasäätiö ja Sininauhaliitto ovatkin tuottaneet ensimmäisen suomalaisen testikirjan peliriippuvuuden tunnistamiseen: Peliriippuvuus – valikoima kartoitusinstrumentteja kliiniseen ja tutkimuskäyttöön.

Mikä taltuttaisi medikalisaation?

Kaikki paha tässä maailmassa ei ole lääkkeillä hoidettavaa sairautta, mutta elämänilmiöiden medikalisaatio tuntuu vain lisääntyvän. Jo ”varmuuden

vuoksi” pitäisi melkein jotakin lääkettä ottaa... Erikoistutkija Lauri Virrankoski Stakesista epäilee Mediuutisissa (5.5.2006, nro 18), ettei edes terveydenhuollon kriisiytyminen pystyisi pysäyttämään medikalisaation kasvua. Ratkaisuna Virrankoski pitää sitä, että sairaudenhoito opitaan erottamaan riskien hallinnasta, elämänlaadun parantamisesta ja elämän vaikeuksien ja ikävän helpottamisesta.

Kritiikin kohde on esimerkiksi seksuaalisuuden medikalisoiminen eikä rahastamiselle näy loppua. Kuopion yliopiston terveystieteen yliassistentti Markku Myllykankaan mukaan muutamat professorit olisivat Yhdysvalloissa ehdottaneet, että alle nelikymppisten miesten pitäisi alkaa ottaa puolikkaita viagroja ”penisterveyden säilyttämiseksi”.

Lapsen palveluiden hinta

Yliopistolehdessä (15.5.2006, nro 6) kerrotaan, että koulutus- ja kehittämiskeskus Palmenian luomasta työkalusta lapsen elinkaarikustannusten laskemiseen. Malli on rakennettu Riihimäen kaupungin talustietojen ja virkamieshaastattelujen pohjalta ja se

sisältää lasten tarvitsemien palveluiden hinnat sikiöajalta yläkoulun loppuun. Exel-pohjaisella työkalulla voi yhdistellä erilaisia palveluvalintoja ja vertailla siten esimerkiksi eri päivähoitotapojen kustannuksia. Palmeniasta Sari Honka pitää tärkeänä osoittaa poliitikoille rahamäärinä, mitä varhainen ongelmiin puuttuminen merkitsee. Kuntien päättäjät tarvitsevat aina tarkempaa analyysiä ja selvitystä vaihtoehtoisista toimintatavoista ja kustannuksista.

Europsykologiksi?

Euroopan psykologiliittojen federaation (EFPA) päätti heinäkuussa 2005 aloittaa Europsykologin pätevyden (EuroPsy) käyttöönoton pilottiluonteisesti kuudessa EU-maassa vuosina 2006–2007. Nämä maat ovat Espanja, Iso-Britannia, Italia, Saksa, Suomi ja Unkari. EuroPsy-pätevyys voidaan myöntää psykologille jonka koulutus on vähintään kuuden vuoden mittainen – vähintään viisi vuotta kestävä yliopistotutkinto ja vähintään yhden vuoden ohjattu työkokemus, harjoittelu mukaan lukien.

Minusta tuli isona...

Päivän viimeisen potilaan suljettua vastaanottohuoneeni oven takanaan jään vielä hetkeksi huoneeseen uppoutuneena omiin ajatuksiini. Päivä on vaatinut veronsa – mieli on hieman hämmentynyt kaikesta siitä, mitä on tullut kuultua, otettua vastaan ja käsiteltyä. Kaiken lisäksi hartioitakin taitaa särkeä. Väistämättä huomaan ajatuksiini nousevan pätkän Fernando Pessoon runosta, jossa runoilija kuvaa katselevansa kohdettaan ”pää epämukavasti puoliksi käännettynä ja sielu epämukavasti puoliksi ymmärtäen”. On päiviä, jolloin runonpätkä tuntuu kuvaavan psykologin työtä erityisen osuvasti.

Psykologista ammattia kuvataan toisinaan mahdottomaksi tehtäväksi. Työtä tehdään varsin abstraktista lähtökohdasta käsin: oletuksesta, että sanoilla on mahdollista paitsi tavoittaa jotain oleellista niin myös oikeasti auttaa. Psykologi on intensiivisessä vuorovaikutuksessa ihmisen kanssa, jota ei oikeastaan edes tunne. Ja kuinka voisikaan tuntea, kun jo omassa persoonassa on paljon tuntematonta, jonka kanssa on vain jotenkin tultava sinuiksi? Työn monimuotoisuus voikin helposti tuntua liian haasteelliselta kohdattavaksi – ainakin työuran alkuvaiheessa ja etenkin ilman riittävää työnohjausta. Omilta varhaisilta valmistumisen jälkeisiltä vuosiltani muistan, kuinka kaikenlaiset psykologiset tiedonmukset tuntuivat kultaakin kalliimmilta. Huomasin nojautuvani tuolissani innokkaasti eteenpäin, kun vaikkapa radiossa haastateltiin psykologia jonkin asian tiimoilta. Aina ne vaikuttivat niin viisailta ja täy-

sipäisiltä ihmisiltä... Oikeilta psykologeilta, joilla oli oikeaa psykologista tietoa.

Kokemuksen myötä löysin myös itsestäni oman sisäisen oikean psykologin, joka ei ainakaan ihan aina puhu pelkästään pehmeitä. Kokemusta karttui niin elämästä ja sen lainalaisuuksista kuin psykologisen tiedon luonteesta ja käytettävyydestä. Sekä omien että ammatin rajoitusten hyväksyminen tuntui helpottavalta ja ainoalta järkevältä tavalta jaksaa työssä. Ketään ei ollut mahdollista pelastaa, joitakin saattoi pystyä jonkin verran auttamaan. Vähitellen myös oma hahmotustapa muovautui: en kokenut itseäni sen vähempää oikeaksi psykologiksi, vaikka saattoinkin ajatella jostain asiasta eri tavalla kuin joku toinen oikea psykologi. Huomasin, että voidakseni työskennellä psykologina minun täytyi kyetä luottamaan ja uskomaan itseeni ja ammattitaitooni. Kehittyäkseni ammatissani minun tuli pysyä avoimena muiden näkemyksille, jotka saattoivat olla osin kilpailevia omien näkemysteni kanssa. Eri näkökulmien tuoma dialogi alkoi tuntua jopa tervetulleelta – vuoropuhelussa on haasteensa, mutta myös mielenkiintonsa. Psykologina kehittymiseen kuuluneen sekin, että voi sietää ajatusten ja käytännön välistä ajoittaista ristiriitaa: on yksi asia kirjoittaa ammatillisesta selkeytymisestäään paperille ja toinen asia painia ilmiön kanssa todellisuudessa. Ehkei maailma kuitenkaan lopu siihen, että joinain hetkinä toivoo, että psykologiset ilmiöt olisivat kerrankin lineaarisia tai turvallisen yksiselitteisiä...

Kokonaisuudessaan psykologi toimii kiehtovalla ja rikkaalla näköalapaikalla. Kuten Søren Kierkegaard on todennut, elämää voi elää vain eteenpäin ja ymmärtää taaksepäin. On etuoikeutettua, että psykologi saa olla mukana seuraamassa asiakkaansa kulkua molemmilla prosesseissa.

Maarit Roschier

JOHTOKUNTA 2006 ESITTÄYTYY

UPSY:n nykyinen johtokunta on toimikautensa puolivälissä. Ennen kesälaitumille lähtöä esittelemmekin lyhyesti itsemme...

Pirjo Lehtoranta **puheenjohtaja**

Toimin Upsyn puheenjohtajana kolmatta vuotta, samoin Psykologiliiton hallituksen jäsenenä. Työssäni toimin projektipäällikkönä ja arviointitutkijana. Harrastuksiini lukeutuvat ulkoilu, maalaus ja matkailu.

Terveiseni upsyläisille: tervetuloa osallistumaan!

Raili Koskelainen **varapuheenjohtaja**

Olen ollut Upsy:n sihteeri ja varapuheenjohtaja useita vuosia sekä liittovaltuuston varajäsen ja liiton hallituksen varajäsen useita vuosia.

Aikoinaan toimin Rovaniemen työvoimapiirin akavaalaisten luottamusmiehenä. Työskentelen Myyrmäen työvoimatoimistossa Vantaalla ammatinvalintapsykologina ja yksikön päällikkönä. Harrastuksiani ovat lukeminen, vesijumppa, itämainen tanssi, ristisanat, yhdistystoiminta. Ay- ja yhdistystoiminta on antoisaa, siellä saa tietoa, uusia tuttavuuksia ja verkostoja. Tule vaikuttamaan Upsyyn!

Outi Ripatti **sihteeri ja jäsensihteeri**

Olen toiminut Kainuun psykologiyhdistyksen taloudenhoitajana vuonna 1997, Uudenmaan Psykologiyhdistyksen sihteerinä vuodesta 2001 alkaen, Psykologiliiton liittovaltuutettuna Upsyn edustajana vuodesta 2002 alkaen, ammatinvalintapsykologien toimikunnassa vuodesta 2005 ja toimikunnan puheenjohtajana vuodesta 2006.

Olen tällä hetkellä johtava psykologi Lohjan työvoimatoimistossa. Sivutyönä toimin avoimen yliopiston psykologian opiskelijoiden tutorina.

Harrastuksiani ovat liikunta (aerobic, spinning, ulkoilu), tiffany-lasityöt, lukeminen sekä kummityttö Inkan (1 v) hemmottelu.

Tervehdyseni upsyläisille: ”Hymyn hyvän kun sait lahjaksi Luojaltasi, se säilytä aina kalliina aarteinesi. Se avain on ihmisten sydämiin ja lääke sieluihin kärsiviin.”

Kaisa-Maria Leskinen **kulttuurivastaava**

Olen ollut mukana aikaisemmin Turun yliopiston psykologian opiskelijain ainejärjestö Fobia ry:ssä sekä Tupsyn johtokunnassa. Tällä hetkellä olen hoitopaalla työstäni Tuusulan kasvatus- ja perheneuvolasta. Harrastan kroman kunnossapitoa, talon ja huolekalujen rapsutusta, puutarhahaaveilua, lukuelämyksiä uni-lääkkeeksi sekä vahvaa eläytymistä Hesarin kulttuurisivuihin.

Tervehdän teitä hyvät UPSYLäiset seuraavalla runolla:

KEVÄT

*Räntäseula seudun päällä,
saappaan alla lotinaa,
lantajuova järven jäällä –
kesä tulee, ihanaa*

Lauri Viita



Kuva on otettu Upsy:n kevätkokouksessa 21.3.2006 Mamma Rosassa

Ylärivissä vasemmalta oikealle: varajäsen Sari Valavuori, talousvastaava Helena Pukari, vpj Raili Koskelainen, koulutusvastaava Johanna Sallinen, pj Pirjo Lehtoranta, rauhavastaava Raijaliisa Pöllänen

Alarivissä vasemmalta oikealle: sihteeri / jäsensihteeri Outi Ripatti, tiedotusvastaava Asta Järvinen, kulttuurivastaava Kaisa-Maria Leskinen, opiskelijavarajäsen Katarina Pekkonen

Kuvasta puuttuu opiskelijajäsen Anni Hirsaho.

Helena Pukari talousvastaava

Olen toiminut Psykologiliiton kuntoutustoimikunnassa vuodesta 2005 alkaen.

Työskentelen psykologina Arlainstituutissa Espoossa. Harrastuksiani ovat lukeminen, teatteri, hiihto ja uinti.

UPSY:n johtokuntaan tulin vuoden 2005 alusta samoin Psykologiliiton kuntoutustoimikuntaan. Työskentelen Arlainstituutissa psykologina. Vapaa-aikanani harrastan kirjallisuutta, teatteria, hiihtoa ja uintia. Perhe on minulle voimaväline, varsinkin neljä pientä lastenlasta, joille pitkillä työmatkoilla kudon sukkaa ja lapasia.

Tervehdyksenä upsyläisille: Tulkaa mukaan viikkokokouksiimme ja nauttimaan yhdessäolosta.

Johanna Sallinen koulutusvastaava

Olen koulutusvastaavana kolmatta kautta. Aiemmin olin UPSY:ssä varajäsenenä. Tällä hetkellä olen hoitovapaalla ja välillä varsin vaativat työnantajan ovat Sofia 1v 8kk ja Niklas 4v. Ennen hoitovapaata työskentelin WM-datan HumanPro -yksikössä henkilöstökonsulttina, mutta yrityskaupan myötä työpaikkani on nykyään Eilakaisla. Harrastuksille ei tällä hetkellä jää kovin paljoa aikaa, mutta vapaa-aikana käyn jumppissa ja tapaan ystäviäni. Keväällä ja kesällä on ihana harrastaa pienen puutarhani hoitoa.

Tervehdyksenä upsyläisille: Minulle voi jatkossakin viestitellä koulutusideoita ja -toiveita!

Raijaliisa Pöllänen

rauha- ja kansainvälisyysvastaava

Olen ollut mukana Upsyn hallituksessa tammikuusta 2006.

Työskentelen johtavana psykologina Lasten ja nuorten sairaalassa (lastenpsykiatria) Helsingissä. Olen toiminut kaupunginvaltuutettuna Lohjalla vuodesta 2000.

Harrastan monenlaista ja mielelläni! Vapaa-aikaan kuuluvat olennaisesti perhe ja kuriton koira. Muut harrastukset liittyvät luontoon ja kulttuuriin: puutarhatöitä, luonnossa liikkumista eri tavoin (uiden, me-loen, hiihtäen...), musiikkia ja kirjojen lukua, kaiken vanhan keräämistä...usein melko yleishyödytöntä - ja muuta kuin työhön liittyvää!

Kesän kynnyksellä haluan toivottaa upsyläisille rentouttavaa kesää!

Asta Järvinen

tiedotusvastaava

Meneillään oleva kausi on minulle toinen kausi Upsyn tiedotusvastaavana. Aikaisemmin olin vuoden johtokunnassa varajäsenenä. Työskentelen tällä hetkellä Helsingin kaupungin perheneuvolassa Maunulan toimipisteessä. Vapaa-ajallani rakentelen taloa Tuusulaan, lenkkeilen Heta-koiran kanssa, harrastan monenlaisesta musisointia sekä luen. Upsyläiset haluaisin toivottaa tervetulleeksi mukaan yhdistystoimintaan! Haluaisin myös kannustaa kaikkia kirjoittamaan rohkeasti UPSY-postiin toisten upsyläisten iloksi ja hyödyksi!

Anni Hirsaho

opiskelijajäsen

Tulin tänä vuonna Helsingin yliopiston psykologian opiskelijoiden ainejärjestöstä Kompleksista Upsyn opiskelijajäseneksi.

Psykologian opintoja on nyt takana kaksi vuotta. Kesällä harjoittelen vuorovaikutustaitojani työssä Lin-namäen lippukassana ;)

Harrastan osakuntatoimintaa ja monipuolisesti kulttuuria.

Janna Rintamäki

järjestövalmiusvastaava

Tällä hetkellä minulla ei ole muita luottamustoimia tällä saralla.

Olen Espoon keskuksen perhekeskuksen konsultti-psykologi. Harrastuksiini kuuluvat ystävät, liikunta ja partio.

Toivotan upsyläisille aurinkoa ja hyvää mieltä!

Naisten masennus Iranissa

Teksti: Pertti Kovalainen

Masennus on melankoliaa, josta puuttuu se “jotain kaunista”. Masennus on tylsää tuskaa. Se ei ole murhetta eikä surua. Se on luovuttamisen tunne, eikä sille tunnu olevan loppua. Masennuksen sietämisen vaihtoehtona on aina kuolema. Masennus on naisilla tavallista. Kahta masentunutta naista kohti on yksi masentunut mies. Juuri nyt 5–12 % naisista on masentunut. Hoitoon hakeutumisessa miehet ovat aktiivisempia. Naiset yrittävät selvästi useammin itsemurhaa kuin miehet. Mutta: Miehet ovat yrityksissään tehokkaampia joten itsemurhan tehneistä enemmistö on miehiä. Nämä ovat yleismaailmallisia yleistietoja masennuksesta. Masennus on kaikkialla yllättävän samanlaista. Tai – kuten Tove Jansson sanoi:

*”Se mikä tylsää on,
se aina samaa on,
se samanlaista aina on
ja se tylsyyt on ihan loputon.”*

Tove Jansson, Vaarallinen matka



Shaahin nuorin tytär, prinsessa Leila

Kaksi naista, kaksi tuskaa

”Surren ja suuressa murheessa ilmoitan Iranissa asuville ja maanpaossa oleville maanmiehilleni tyttäreni

Leila Pahlavin kuolemasta. Hän kuoli Lontoossa, nukuessaan, kymmenentenä kesäkuuta vuonna 2001.

Viime vuosina Leila oli hyvin masentunut. Aika ei parantanut hänen haavojaan. Jouduttuaan maanpa-

koon 9 vuoden ikäisenä, hän ei koskaan toipunut isänsä, Hänen Majesteettinsa Mohammed Reza Pahlavin kuolemasta. Hän oli isälleen erityisen läheinen. Hän ei koskaan voinut unohtaa sitä epäoikeudenmukaisuutta ja niitä dramaattisia olosuhteita, joissa lähdimme maasta ja sitä vääryyttä, mikä seurasi. Hän ei sietänyt elämää kaukana Iranista ja hän jakoi koko sydämellään maanmiestensä

“In Iran melancholy is something beautiful. People love to sit listening to music and crying”

(Näyttelijä Jasmin Tabatabai)

kärsimykset.

Hetkellä, jolloin olemme menettäneet niin rakkaita läheisiä, aivan liian varhain, ajatukseni menevät kansaamme, joka niin Iranissa kuin maanpaossaakin edelleen joutuvat vaikeuksiin olosuhteissa, joita he eivät voi hallita.

Leila rakasti Irania yli kaiken. Hän on jättänyt meidät näkemättä kotimaataan uudelleen. Äidin murheen yli, tämä on suru, jota mikään ei voi korvata. Rakkaan tyttäreni kuolema lähentää minua entisestään niihin iranilaisiin äiteihin, jotka ovat elämässään kokeneet saman murheen.”

Pariisi, 11.6. 2001

Farah Pahlavi

”Tri Mehrdad Khonsari, iranilaisen perustuslaillisen liikkeen johtaja Lontoossa sanoi, että prinsessa oli vuosia kärsinyt depressiosta ja raskas lääkitys oli vaikuttanut haitallisesti hänen terveyteensä.”

(BBC News, 12.6.2001)



Lastenpsykiatrian professori

Homa Darabi syntyi keskosena, kaksi kuukautta etuajassa. Hänen äitinsä Eshrat Dastyar oli aikanaan naitettu perinteiseen tapaan jo kolmetoistavuotiaana kaksikymmentä vuotta vanhemmalle miehelle Esmaeil Darabille tammikuussa 1940 Teheranissa.

Hän kävi alakoulun ja lukion Teheranissa ja hänet hyväksyttiin Teheranin Yliopiston lääketieteelliseen tiedekuntaan v. 1959. Hän oli kokeen parhaimmistoa. Opiskelijana hänestä tuli heti poliittisesti aktiivinen. Hän pyrki edistämään ihmisoikeuksia ja naisten tasa-arvoa. Hänet pidätettiin ja vangittiin 1960 naisten sortoa vastustavassa mielenosoituksessa.

Homa Darabi meni naimisiin kurssikaverinsa, Manoocher Keyhanin kanssa. Tästä tuli sittemmin etevä hematologi. He saivat kaksi lahjakasta tytärtä.

Valmistuttuaan Tri Darabi palveli kaksi vuotta Bahmanierin kylässä, Pohjois-Iranissa. Vuonna 1968 hän läpäisi ulkomaille jatko-opintoihin hakeville tarkoitetun pääsykokeen ja hän siirtyi Yhdysvaltoihin opiskelemaan pediatriksi. Sittemmin hän hankki myös psykiatrin pätevyuden, erikoistui lastenpsykiatriksi ja sai lääkärin kelpoisuuden New Jerseyssä, New Yorkissa ja Kaliforniassa. Hän sai Yhdysvaltain kansalaisuuden kesällä 1970. Hän oli ensimmäinen iranilainen, jolle myönnettiin lastenpsykiatrin pätevyys USA:ssa.

Aviomiehensä, perheensä ja kokemansa velvollisuuden vuoksi (valtio kustansi opinnot), hän palasi Iraniin 1976. Hänet nimitettiin heti Teheranin Lääketieteellisen tiedekunnan professoriksi. Hän perusti Teheraniin Shahid Sahamin psykiatrisen klinikan.

Vaikka hän oli vahva vallankumouksen tukija, hän vastusti Islamilaisen Tasavallan perustamista. Kun hänen puolueensa johtaja sovelsi uusien islamilaisten oppien ohjeita ja otti toisen vaimon, Homa Darabi järkyttyi ja erkaantui täysin politiikasta. Hän omistautui täysin ammatilleen.

Vuonna 1990 hänet erotettiin professuuristaan, koska hän ei alistunut hijabiin (islamilainen määräys, jonka mukaan naisten on kaavutettava itsensä). Myöhemmin häntä vainottiin ammatissaan samasta syystä. Lopulta hänen oli suljettava vastaanottonsa ja ryhdyttävä kotiäidiksi ensimmäistä kertaa elämässään.

Vanhempien painostuksen vuoksi hänen oli diagnosoitava joukoittain täysin älykkäitä nuoria naisia ”kehitysvammaisiksi”, jotta heitä ei olisi kidutettu (150 ruoskaniskua) rikkomustensa vuoksi. Rikkomukset olivat esimerkiksi meikkaaminen tai huulipunnan käyttö.

Sitten eräs 16-vuotias tyttö ammuttiin Pohjois-Teheranissa, koska hän oli käyttänyt huulipunaa kuukautta aikaisemmin. Tri Darabi ei kestänyt syyllisyyttä, jota hän koki siitä, että oli kannattanut Iranin vallankumousta. Hän koki myös sietämätöntä tuskaa siitä, miten naisia kohdeltiin Iranissa. Hän halusi nyt lähteä maasta. Sitä hänen ei annettu tehdä, vaikka hänen äitinsä ja sisarensa tukivat häntä. Ilman miehensä lupaa häntä ei päästetty eikä mies voinut suostua siihen, että vaimo jättäisi hänet. Lopulta hän päätti protestoida kotimaassaan. Hän meni 21. helmikuuta 1994 Pohjois-Teheranilaiselle aukiolle, valeli itsensä bensiinillä ja sytytti itsensä tuleen. Hän huusi viimeisiksi sanoikseen: Kuolema tyrannialle, Kauan eläköön vapaus, Kauan eläköön Iran. Hän syntyi keskosena ja myös kuoli liian varhain. Hänen tarinansa on kerrottu teoksessa ”Raivo huntua kohtaan” (Prometheus Books, 1999).

Ja kolmas....



Iranin ”Moraalipoliisin” valvoma oikeuskäytäntö ei ole tästä muuttunut kymmenen viime vuoden aikana. Siitä kertoo muun muassa nuoren Atefeh Rajebin teloitus vuonna 2004. Atefeh oli 16-vuotias orpotyttö. Hänet oli aiemmin tuomittu kolme kertaa. Syyinä

”seksi naimattoman miehen kanssa” (suomeksi tämä tarkoittaa läheisen sukulaisen harjoittamaa pitkäaikaista seksuaalista hyväksikäyttöä). Rangaistus näistä rikoksista oli kulloinkin 100 raipaniskua. Näiden tuomioiden jälkeen hänet tuomittiin neljännen kerran., nyt ”rikoksen uusijana” ja kuolemaan. Iranin Korkein Oikeus vahvisti tuomion. Toimeenpano tapahtui tavun mukaan tytön kotikaupungin Nekan torilla julkisesti. (Neka on Kaspian meren rannalla, noin 50 km Teheranista pohjoiseen). Tuomari itse asetti köyden tytön kaulaan. (Iran Focus, elokuu 31, 2004)

Psykiatristen häiriöiden prevalenssi Iranissa

Mohammadi & al. ovat äskettäin (26.9.2005) julkaisseet laajan, laatuaan Iranin ensimmäisen tutkimuksen psykiatristen häiriöiden prevalenssista Iranissa ”An epidemiological survey of psychiatric disorders in Iran” (Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health 2005, Vol I.) Tutkimuksen otos on yli 25 000 ja se on tilastollisesti edustava.

Tutkimuksen johtopäätöksissä todetaan, että yleisesti ottaen eri häiriöiden jakauma on samankaltainen kuin länsimaissa mutta ”näyttää siltä, että psykiatristen häiriöiden prevalenssi on ilmeisesti alempi kuin länsimaissa”. Prosentuaalisesti tämä on noin 11 % eli lukumääräisesti

noin 7 miljoonaa kärsii ainakin yhdestä psykiatrisesta häiriöstä. Koko väestön osalta psykiatrisia häiriöitä on siis vähemmän kuin lännessä. Tutkijat toteavat, että poikkeuksena tästä eli merkittävästi enemmän häiriöitä ilmenee ”naisilla ja työttömillä sekä eläköityneillä miehillä”. Naisilla häiriöitä on tutkimuksen mukaan miehiin verrattuna kaksinkertaisesti (14.3% versus 7.3%). (Ainoastaan OCD on miehillä yleisempää

kuin naisilla). Tutkijoiden mukaan tämä tarkoittaa sitä, että ”on välttämätöntä laatia toimenpideohjelma näiden kohderyhmien häiriöiden ennaltaehkäisyä ja hoitoa varten”

Toisessa, myös äskettäin (elokuu, 2005) julkaistussa tutkimuksessa (Mahdiah Emami & Mona Mir-Mohammad Jaafari, 2005) on otettu vielä tiukemmin kantaa naisten masennukseen. Tutkijat toteavat, että tytöt ovat kaksi kertaa useammin depressiivisiä kuin pojat. Heidän päätelmänsä on, että keskivaikean ja vaikean masennuksen nopea lisääntyminen työllillä luo nopeasti sosiaalisen kriisin. Vakavasta masennuksesta kärsii tutkimuksen mukaan noin 11,6 % nuorista. Myös suuisidaalisista nuorista suurempi osa on tyttöjä. Suuisidaalisuuden syyksi 2/3 tytöistä ilmoittaa ristiriidat perheen kanssa. Miehet onnistuvat itsemurhissaan naisia useammin – kuten muuallakin, koska käyttävät rajumpia menetelmiä (Toobai & al, Iranian Journal of Medical Science 1999; 24(1&2):14–19.)

Psychological Welfare Unit of the Ministry of Health in Iran on tutkimuksessaan puolestaan toden-

A cross national study showed that one third of the subjects experienced at least one disorder at some time in their life in Brazil (36.3%), Canada (37.5%), Germany (38.4%), Netherlands (40.9%), and the USA (48.6%). Lifetime prevalence estimates were considerably lower in Mexico (20.2%) and Turkey (12.2%) [WHO 2000,12]. The current study shows that psychiatric disorders are not infrequent in Iran. As many as 10.81% of the subjects reported having experienced one or more psychiatric disorder at some time in their lives.

nut, että yli 15 % kotirouvista kärsii psykiatrisista häiriöistä.

Eräs rajattu kohderyhmä masennuksen toteamisessa ja hoitotoimien ohjauksessa ovat hedelmällisyshoidossa käyvät naiset. Tutkijoiden mukaan vahvasti äitiyksen keskeinen naiskäsitys (ja lapsettomuudesta naiset syyllistävä syykäsitys) altistaa naiset masennukselle.

Heidän aineistostaan oli masentuneita noin 40 % ja ahdistusta koki noin 80 %. Khademi & al. arvelevat, että ”masennusalttiit naiset voidaan helposti seuloa ja ohjata supportiiviseen hoito-ohjelmaan”. (BMC Psychiatry 2005, 5:25). Diagnostisena välineenä on tavallinen Beck Depression Inventory.

Vertailua masennuksen prevalenssiin muualla Naisia hoidetaan kansainvälisten tutkimusten

mukaan kaksi kertaa miehiä useammin masennuksen vuoksi. (Nolen-Hoeksma, 1990) Useamman tutkimuksen (esimerkiksi Blazer ym. 1994) mukaan vakavasti masentuneita on n. 6 % naisväestöstä ja miehistä vastaavasti 3,8%. Lievemmästä masennuksesta kärsi noin 20 % naisista ja 12 % miehistä. Iranissa vastaavat luvut olivat siis naisten vakavan masennuksen osalta lähes kaksinkertaiset: 11,6 %. Iranissa myös muiden psyykkisten häiriöiden kohdalla on vastaavansuuruinen ero (paitsi OCD:n osalta). Voidaan siis päätellä, että iranilaisten naisten masentuminen on yleisempää kuin esimerkiksi länsimaissa, mutta muiden häiriöiden osalta vieläkin suurempaa.

Lasten ja nuorten masennus

IACAPAP'in julkaisussa psykiatri Javad Alaghand-Rad, M.D. määrittää iranilaisten lasten ja nuorten elämää otsikolla:

”Unique Challenges Facing Iranian Children and Adolescents Growing up” (IACAPAP Bulletin, syyskuu 1997)

”Kirjoitan iranilaisena lastenpsykiatrina, joka työskentelee Lapsi- ja Nuorisopsykiatrisella laitoksella Teheranin Lääketieteellisessä tiedekunnassa. Olen laatinut tutkimusohjelman valmistuttuani juuri lastenpsykiatriksi NIMH'in yksiköstä, Bethesdasta Marylandista.”

”Iranista ja iranilaisista on sanottu paljon vuoden 1979 vallankumouksen jälkeen etenkin ulkopuolisten toimesta ja iranilaiset on tyyppillisesti leimattu rettelöitsijöiksi. Näillä negatiivisilla kommentteilla on kuitenkin aina poliittiset tarkoituksensa eivätkä ne kuvaa tavallisten ihmisten arkipäivästä elämää. Vähemmän kuvataan niitä haasteita, joita iranilaiset, etenkin haavoittuvassa iässä olevat lapset ja nuoret joutuvat kohtaamaan. Monet näistä haasteista eivät ole yleistettävissä vaan ovat ominaisia vain iranilaisille. Näitä ovat muun muassa pitkän Iran-Irak – sodan seuraukset. Miten sota muokkasi tämän päivän Iranin sosiaalisia rakenteita ja toimintoja. Omat ja kollegojen havainnot viittaavat siihen, että on paljon erilaisia psykopatologioita, piilevistä diagnosoitaviin, joita ei tiedosteta, joita ei havaita, ja joilla on kulttuurillinen ja yhteisöllinen

väryitys. Lisäksi on ilmeistä, että iranilaisten lasten aintukertainen kärsimys käsitteellistetään liian tiedollisesti, jolloin se vääristyy ja muuttuu stereotyyppioiksi etenkin mediassa.

On myös laajoja kehityksellisiä alueita, jotka ovat erityisiä Iranin kaltaisille kulttuureille ja yhteiskunnille. On epäselvää, ovatko sosiaalisen kehityksen vaiheet – jotka on kuvattu länsimaissa klassisissa tutkimissa – sovellettavissa Iranin kaltaisessa kulttuurissa elävään nuorisoon. Esimerkiksi vuorovaikutus vastakkaisen sukupuolen kanssa on länsimaissa suotavaa, kun se taas Iranissa on normien vastaista. Tästä syystä kysymys ”normaalista sosiaalisesta kehityksestä” jää varmaa vastausta vaille. Mikä tärkeintä, yhtäläillä vastausta vaille jää, mitkä ovat oikeat neuvot, joita psykiatrin tulisi potilaalleen antaa, jos hän haluaa olla ammatillisesti herkkä kehityksellisissä kysymyksissä.

Tästä juontuu toinen tärkeä seikka: psykiatrien status yleensä. Erityisesti lastenpsykiatrien status on perustaltaan aivan toinen kuin kehittyneissä maissa. Me emme täällä harjoita lääketiedettä rajatussa mielessä. Meidän päätehtävämme on vastata mielenterveyttä ja psykiatrisia häiriöitä kohtaan kohdistettuihin patogeneenisten asenteiden haasteeseen. Jos potilaat voisivat astua näiden asenteiden muodostaman jäykän seinän läpi, me voisimme olla mitä me olemme ja tehdä mitä haluamme tehdä: mielen häiriöihin erikoistuneiden lääkäreiden työtä.”

Tämä teksti on kirjoitettu kolme vuotta Homa Darabin polttoitsemurhan jälkeen. Teksti on hyvin ”maltillinen” ja kuvaa silti erittäin hyvin sitä, miten äärimmäisen ja palavan poliittista sekä lasten masennus että lastenpsykiatrin työ Iranissa on.

Vastaavanlaisen lyhyen kommentin esittävät S. Muhammad ja S.J. Tehrani psykoterapian osalta: (Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly, Volume 10, Number 3, 1996) ”Psykoterapian harjoittaminen Iranissa on rankkaa. Uusia koulutusohjelmia rakennetaan kliinisessä psykologiassa, mikä viittaa siihen, että sekä ammatilliset henkilöt että suuri yleisö alkavat hyväksyä sen, että psykologia on legitiimi tiede ja työväline mielisairauksien diagnosoimisessa ja hoidossa.”

Tyttöjen ja naisten masennus ei kuitenkaan ole laajaa vasta nyt. Ennen vallankumousta (vuonna 1977) tehtiin myös laajahko epidemologinen tutkimus, jossa todettiin, että iranilaiset nuoret olivat merkittävästi häiriintyneempiä kuin vastaavanikäiset amerikkalaiset nuoret. Aminian H, Siassi S, Fozouni B, Siassi I.: ”Psychiatric profiles of adolescents in pre-revolutionary Iran.” *Child Psychiatry Hum Dev.* 1981 Winter; 12(2):106–20.

Murakumi esittää yhteenvetonaan nuorten naisten masennuksen syistä (*Perspectives on Psychology*, kevät 2002): ”Nuoruusikäisillä naisilla on miehiä enemmän masennusta, koska heillä on voimakkaampia hormonaalisia muutoksia ja enemmän avuttomuuden tunteita näistä muutoksista johtuen. Suurin masennusta ennustava tekijä on kuitenkin negatiivinen elämäntapahtuma. Ympäristötekijöillä on suuri merkitys. Naiset joutuvat kokemaan enemmän traumoja kuin miehet. He joutuvat toistuvasti pelkäämään niitä ja myös pohtivat niitä paljon. Näistä syistä masennus on heillä todennäköisempää.”

Näitä ympäristötekijöitä ja trauman uhkia näyttäisi nykypäivän Iranissa riittävän.

Tyttöjen ja naisten masennuksen hoito Iranissa

Naisten masennusta pidetään (so. miehet pitävät) Iranissa perinteisesti jonkinlaisen hysterian kaltaisena sairautena. Sen hoidot maaseudulla ovat olleet esimerkiksi uskonnollisävytteisiä transsin kaltaiseen tilaan menemisiä musiikin ja tanssin avulla. Tavallisin näistä on Gwat, joka sanana tarkoittaa ”tuuli”. Gwat – seremoniassa tanssitaan ja soitetaan päiväkausia. Musiikkiin liittyvä teksti on muinaisten profettojen ylistystä. Tanssiseremonia kestää kolmesta seitsemään päivää. Kunakin päivänä seremoniaa tehdään tunnista neljään tuntiin. Jollei sairaus helpota seitsemän päivän kuluessa, tauti katsotaan kuolemaksi. Kuten arvata saattaa, tällä seremonialla yritetään hoitaa epämääräisen laajaa sairauksien kirjoa.

Iranissa on myös perinnelääkkeitä masennukseen – kuten Suomessakin. Suomessa tunnetuin – ja tehokas – masennusrohtolääke on Särmikäs kuisma.

Iranissa vastaavaa hoitovaikutus saadaan ”Passiflora incarnata” -nimisellä kasvilla. Äskettäin tämän kasvin käytöstä lääkkeenä tehtiin vertailututkimus (kaksois-sokkokeasetelma). Kohderyhmänä olivat ADHD-lapset. Tutkimuksen mukaan kasvi tehoaa ADHD:hen yhtä hyvin kuin tavanomainen Ritalin-tyyppinen lääke. (Akhondzadeh, Mohammadi, 2005, *Therapy* 2, 609–614, ”

Saatavilla on valitettavan vähän lähteitä, joissa esiteltäisiin iranilaisia psykoterapeuttisia menetelmiä. Löytämässäni artikkeleissa ja tutkimuksissa yleensä ”kehotetaan kehittämään terapiota” joillekin kohderyhmille.

Psykoterapeutteja on Iranissa hyvin vähän. Psykologejaakin Iranissa on vain jokseenkin saman verran kuin Suomessa. Viroissa tai toimissa psykoterapeutteja ei toimi juuri lainkaan. Tiedustelin psykologitilannetta Teheranin Pediatriisessa sairaalassa, joka on ulkomitoiltaan iso sairaala, Lastenlinnan kokoluokkaa. Kuulin, että ”siellä käy psykologi tiistaisin”.

Yksityiset psykoterapeutit tekevät työtään ainakin Teheranissa suunnilleen samoilla taksoilla kuin Suomessa eli noin 55 euroa / 45 min. (suullinen tiedonanto). Toisaalta Kelaa vastaavaa laitosta ei ole eivätkä kunnat maksa yksityisiä terapiota. Vakuutusten kattavuudesta tiedonlähteemme eivät olleet varmoja mutta otaksuivat, etteivät vakuutuksetkaan korvaa lasten tai nuorten terapiota.

Psykoterapiaa siis tehdään lähinnä varakkaiden kanssa ja varakkaille sekä erilaisissa tutkimusasetelmissä ja yliopistojen kanssa yhteistyössä. Menetelmät, joita käytetään, ovat iranilaisia sovelluksia länsimaissa käytetyistä menetelmistä. Lisänä ovat uskonnollis-henkiset, psykologialla höystetyt hoitomenetelmät, joita käyttävät uskonnollisen koulutuksen saaneet, akateemisestikin koulutetut terapeutit. Pääosan hoidosta tekevät kuitenkin perustason työntekijät. Tästä on YK:n teettämässä arvioissa annettu myönteistäkin palautetta: ”Iranin mielenterveystyön ja psykiatrian paras piirre on sen maanlaajuinen integrointi hyvin järjestettyyn perusterveydenhuoltoon.” (A. Mohit, 1999: ”Mental health and psychiatry in the Middle East: historical development”, *Eastern Mediterranean Health Journal*, Volume 7, N.o 3, Toukokuu 2001)

Kummityttö *Plekerialle* kuuluu hyvää!

Plan kävi selvittämässä Malawissa Pitalan kylässä kummityttömmme Plekerian ja hänen perheensä kuulumisia. Tällä kertaa haastaltavana oli Plekerian äiti Veta. Äidin mukaan Plekeria pitää edelleen hyp-pimisestä, laulamisesta ja verkkopallon pelaamisesta. Hän myös auttaa ahkerasti kotiaskareissa. Plekeria on ollut viimeisen vuoden ajan terveenä. Hän käy perus-

koulun neljättä luokkaa ja koulumenestys on ollut hyvä. Vieläkään hän ei osaa itse kirjoittaa, joten hän tarvitsee apua kirjeiden lähettämässä. Koulussa Plekeria pitää eniten matematiikasta, musiikista ja englannista. Koulumatka kävellen kestää häneltä noin puoli tuntia. Plekerian perhesuhteissa ei ole tapahtunut mitään muutoksia.

Mikäs se europsykologi-tutkinto oikein on?

Euroopan psykologiliittojen federaatio (EFPA) päätti heinäkuussa 2005 aloittaa Europsykologin pätevyyden (EuroPsy) käytönoton pilottiluonteisesti kuudessa EU-maassa vuosina 2006–2007. Nämä maat ovat Espanja, Iso-Britannia, Italia, Saksa, Suomi ja Unkari. EuroPsy-pätevyys voidaan myöntää psykologille jonka koulutus on vähintään kuuden vuoden mittainen – vähintään viisi vuotta kestävä yliopistotutkinto ja vähintään yhden vuoden ohjattu työkokemus, harjoittelu mukaan lukien. Europsykologin pätevyyttä voi Suomessa hakea jo nyt.

Europsykologin tutkinto edellyttää psykologilta vähintään kuuden vuoden psykologin koulutusta, joka sisältää vähintään viisi vuotta kestävästä yliopistokoulutuksesta ja vähintään yhden vuoden ohjattua ammattitoimintaa. EuroPsy perustuu Euroopan psykologiliittojen keskusjärjestön EFPA:n vuonna 2001 hyväksymään eurooppalaisen psykologikoulutuksen viitekehykseen. Europsykologi-pätevystodistuksen myöntämistä kokeillaan vuosina 2006–2007 kuudessa Euroopan maassa, joista yksi siis on Suomi. Näissä maissa on yhteensä 130 000 psykologia. Tavoitteena on turvata psykologikoulutuksen korkea laatu ja helpottaa liikkuvuutta ja työskentelyä Euroopan sisällä. (Vesa Nevalainen, Psykologi 2/2006)

Europsykologitutkinnon kehittämistyö on kansainvälistymisprosessia ja eurooppalaisen korkeakoulutuksen liikkuvuuden ja yhtenäistämisen kehittämistä. Samanaikaisesti Suomessa on käynnissä yliopistojen tutkinnonuudistus osana Bolognan prosessia, jonka tavoitteena on luoda eurooppalainen korkeakoulutusalue vuoteen 2010 mennessä. Syksystä 2005 opiskelijat suorittavat esimerkiksi ensin alemman korkeakoulututkinnon ja jatkavat vasta sen jälkeen ylempään korkeakoulututkintoon. Korkeakoulu-uudistuksen tavoitteena on parantaa eri maiden tutkintojen kansainvälistä vertailtavuutta ja lisätä opiskelijoiden kansainvälistä liikkumista ja kansainvälisiä opiskelumahdollisuuksia.

EuroPsy-pätevyys on kehitetty kahden Euroopan unionin Leonardo da Vinci – ohjelmalta saadun projektirahan turvin. Jos kaikki sujuu suunnitellusti, vuoden 2008 jälkeen EuroPsy-pätevyyksien myöntäminen on tarkoitus laajentaa kaikkiin EFPA:n 32 jäsenmaahan.

Suomen EuroPsy – pätevyyslautakunnalle avatuilta nettisivuilta (www.europsy.fi) löytyvät hakulomakkeet liitteineen ja runsaasti lisätietoa pätevyydestä ja psykologin tutkinnon rakenteesta. Suomen EuroPsy – pätevyyslautakunnassa ovat edustettuina kaikki kuusi yliopistoa, jotka kouluttavat psykologeja Suomessa.

Laillistetulle psykologille Suomessa EuroPsyko – pätevyystodistuksen hankkimisen pitäisi onnistua

varsin mutkattomasti. En kokeillut vielä hakulomakkeen täyttämistä, mutta se näytti selkeältä ja lyhyeltä! Laillistettu psykologi, jonka työkokemus on alle viisi vuotta, toimittaa pätevuyslautakunnalle hakemuksen ja ammattieettisen sitoumuksen lisäksi todistuksen vähintään yhden vuoden ohjatusta psykologiharjoittelusta ja/tai työkokemuksesta. Uudenaista työnohjauksen arviointilomaketta kehitetään parastaikaa, mutta toistaiseksi perinteinen työnohjaustodistus on liitteenä riittävä. Todistuksissa on oltava tieto työnohjauksen kestosta ja mahdollisesta tuntimäärästä. Laillistettu psykologi, joka on harjoittanut psykologin ammattia viisi vuotta tai kauemmin, voi hakea europsykologin pätevyyttä suoraan itsenäisen ammattikokemuksen perusteella. Tällöin vaaditaan siis hakemus ja ammattieettinen sitoumus.

Europsykologin tarkoituksena on toimia akateemisen ja ammatillisen koulutuksen standardina, joka kertoo asiakkaille, työnantajille ja kollegoille eri maisa, että psykologin voidaan katsoa hankkineen psykologin palveluiden tarjoamiseen vaadittavat kompetenssit. EuroPsy – pätevyystodistuksen omaavat psykologit kirjataan Euroopan psykologirekisteriin. Rekisterin sisällä erotellaan kolme laajempaa ammatillista kontekstia: terveydenhuolto ja kliininen psykologia, kou-

lutussektori ja kasvatuspsykologia sekä työ- ja organisaatiopsykologia. Neljäntenä ryhmänä rekisteri sisältää kategorian ”muut” niille psykologeille, joiden ammatillinen konteksti ei sovi näihin kolmeen ryhmään.

EuroPsy tulee uusia seitsemän vuoden välein. Pätevyystodistuksen uusimiseen vaaditaan osoitus jatkuvasta ammatillisesta kehityksestä ja pätevydestä jatkaa ammattitoimintaa.

EuroPsy – nettisivujen kautta löytää tiensä myös suomenkieliseen EuroPsy – raporttiin, jossa on Muun muassa kiinnostava kuvaus psykologian opinto-ohjelman sisällöstä (viitekehys ja vähimmäisvaatimukset). Yhtenä EuroPsy:n nettisivuilla esitettyinä tavoitteena esitetään, että yliopistoille pätevyystutkinto antaisi tiedon siitä, mihin suuntaan ja millä tavalla koulutusta tulisi kehittää, jotta se vastaisi eurooppalaisia pätevyysvaatimuksia.

Suomenkielisestä europsykologiraportista itselleni jäi päällimmäiseksi mieleen kappale:

” Vaikka kansalliset rajat ylittäviä koulutus- ja ammatissa toimimisjärjestelmiä kohti siirryttäessä tulisi pyrkiä yhtenäisyyteen, läpinäkyvyyteen ja joustavuuteen, näiden tavoitteiden saavuttaminen ei ole helppoa, kun otetaan huomioon, kuinka erilaisia jo olemassa olevat järjestelmät ja käytännöt historiallisista syistä ovat.”

Raijaliisa Pöllänen

Opiskelijahaalareiden lyhyt oppimäärä

Opiskelijahaalarikulttuuri on ehkä näkyvin ja merkittävin osa opiskelijaelämää. Haalarit ovat opiskelijan status-symboli, virallinen 'kansallisasu', jota yleensä kannetaan suurella ylpeydellä. Niitä käytetään kaikenkarvaisissa opiskelijariennoissa ja – tapahtumissa, sillä ne ovat opiskelijan edustusasu ja juhla-univormu.

Opiskelijahaalarit juontavat juurensa historiaan: muutama vuosikymmen sitten Ruotsin laboratorioinsinöörit keksivät käyttää suoja-asujaan julkisesti ja vähitellen tämä traditio rantautui myös Suomen Otaniemeen teekkareiden keskuuteen. Nykyisin opiskelijahaalarit ovat massailmiö – jokaisella yliopistolla, tiedekunnalla, laitoksella, korkeakoululla ja ammattikorkeakoululla on oman värisensä haalari. Haalareiden erivärisistä kuoseista voi opiskelijan tunnistaa omaan opinahjoonsa kuuluvaksi.

Haalarit ovat siis kätevä keino erottautua edukseen muiden yliopistojen ja korkeakoulujen edustajista, mutta toisaalta soluttautua myös oman alansa opiskelijoihin. Haalareita myös stailataan mahdollisimman persoonallisiksi, vaihdellaan lahkeita ja hihoja toisten oppilaitosten edustajien kanssa ja kiinnitetään vaikka minkämoisia merkkejä ja hilluttimia. Helsingin yliopiston psykologian laitoksen haalareiden väri on vaaleanvioletti, joka on itsessään erittäin uniikki väri ja herättää 'maailmalla' aina kiinnostusta ja viehätystä.

Ennen käyttöönottoa haalareiden tulevat kantajat (lue: fuksit) vannovat valan, jossa he lupaavat kautta

**Haalari
toimintavalmiudessa.**



larinkantajalta, onhan opiskeluaika ehkä parasta aikaa elämässä. Haalarivalan vannomisen jälkeen haalarit tulee kastaa vahvakkolla viinaryypyllä, tämän jälkeen haalarit ovat toimintavalmiit ja ne voidaan pukea päälle. Opiskelijahaalareiden aktiivinen käyttöikä on opiskelualasta riippuen noin viisi vuotta.

Haalarisäännöt muistuttavat myös siitä, ettei haalareita ole suotavaa pestä opiskeluaikana. 'Rapatessa roiskuu' – mentaliteetin mukaan jokainen erityinen tahra ja läiskä opiskelijan haalareissa kertoo ainoastaan aktiivisesta opiskelijarientoihin osallistumisesta. Haalareiden kuntoa pidetään yllä säännöllisellä käytöllä ja kenties tuuletuksella aina tarvittaessa. Tapauksissa, joissa haalarit ovat likaantuneet siten, että ne karkottavat lähellä olevat kanssaihmiset, voidaan hyväksyä niiden huuhtelu perinteisten ohjeiden mukaan: Kolera-altaassa haalareiden omistaja haalareidensa sisällä, vappuilmapallot kädessä pitämässä hänet pinnalla.

Haalarit ovat myös oiva tapa ilmaista itseään: oman opiskelija-asusteen personointi erilaisin kangasmerkein, pinssein, tarroin ja kiinnikkein on erittäin suotavaa toimintaa. Haalarimerkkejä kerätään erilaisista opiskelijarientoista ja ne yleensä ommellaan kiinni, ei siis kiinnitetä kangasliimalla. Usein kiireiset opiskelijat kiinnittävät merkkinsä myös pikakiinnityksellä: hakaneulalla. Eräs olennainen haalarihyödyke on myös nk. perusavain eli pullonavaaja – tämä on yleensä ensimmäinen hyödyllinen hankinta omiin varustuksiin. Opiskelijaa, joka on kerännyt haalareihinsa paljon erilaista rekvisiittaa maailmalta ja jonka haalarit muutenkin kertovat aktiivisesta osallistumisesta erilaisiin rientoihin, kunnioitetaan suuresti opiskelijoiden keskuudessa. Usein näkee myös tapauksia, joissa haalarimerkkejä on niin paljon, että n: n vuoden opiskelijat ompelevat niitä viitoiksi haalareihinsa.

Kaiken kaikkiaan opiskelijahaalarit ovat aivan mainio asia, joita tulee

varmasti ikävöityä myöhemmissä elämänvaiheissa, ne päällä kun saa olla suhteellisen huoleton ja ottaa kaiken ilon irti elämästä. Olo on kuin lapsella kurahaalareissa, valmiina lotraamaan jokaisessa vastaantulevassa kuralammikossa... Onpa mukavaa olla opiskelija!

Katarina Pekkonen

Kirjoittaja on Katarina Pekkonen, 23-vuotias 2. vuoden psykologian opiskelija Helsingin yliopistossa. UPSY:ssä hän toimii opiskelijaedustajan varajäsenenä ja tuo kokouksiin uusimmat tuulahdukset opiskelijoiden maailmasta. Katarina on psykologian laitoksella varsinainen opiskelija-aktiivi – aina innolla mukana kaikessa. Hän asuu Espoon Kivenlahdessa ja opiskelujensa ohessa työskentelee Psycon Oy:llä henkilöarviointiasistenttina sekä toimii Valmennuskeskuksen kurssitutorina.



Helsingin yliopiston psykologian opiskelijan haalari kaikessa komeudessaan.

Virkistävää vuorovaikutustaitavuutta UPSYn Theraplay-iltapäivässä 12.5.2006

Oli antoisaa olla mukana UPSY:n järjestämässä Theraplay-koulutuksessa. Psykologiliitto tarjosi aina yhtä kauniit puitteet ja mukaan oli innolla lähtenyt eri psykologian alan edustajia, koulupsykologeja, päivähoidon psykologeja ja myös työpsykologeja. Kaikkea oli ajateltu, pääsimme aloittamaan torstai-iltapäivän mukavasti herkullisten patonkien kera ja esittäytymisten kautta oli mukava tavata toisia Uudenmaan psykologeja. Esittäytyminenkin toimi kivana johdatuksena itse asiaan, sillä luennoitsijan katsetta seuraamalla esittelyvuoroa siirrettiin osallistujalta toiselle. Tästä Saara Salo nostikin esille katseen merkityksen vuorovaikutuksessa, mitä käytetään hyväksi myös theraplayssa. Monelle theraplay oli entuudestaan tuttu käsite, jollekin Jukka Mäkelän luennoista, jollekin jopa vanhempien puheista ja jollekin omien alaisten kanssa käydyistä innokkaista keskusteluista.

Saara Saloa oli virkistävää kuunnella. Hän kertoi, että vaikka theraplay on rekisteröity terapiamuoto, se voi olla myös viitekehys ja ajattelutapa, jota voi soveltaa monella tavalla ja alalla. Kuvaavinta oli se, kun hän kertoi, että tavatessaan ensimmäisen kerran lapsiasiakkaan, hän puhaltelee lapsen kanssa saippuakuplia. Lapsen maailman jakaminen on hyvä tapa luoda kontakti, ja sen jälkeen lasta on myös helpompi tutkia. Katsellessani tuota huoliteltua ja muodikasta nuorta luennoitsijaa, se tuntui varsin virkistävältä mielikuvalta. Itse lapsipsykologina voisin kutsua sitä iloiseksi mielikuvaksi. Tässä tehokkuuden ja tuloksellisuuden maailmassa me usein vaadimme jopa lapsilta suoritus- ta, tiettyjen tehtävien tekemistä tiettyssä ajassa, ja lapsen

omille kiinnostuksen kohteille ja leikille jää helposti aivan liian vähän tilaa. On lohdullista löytää työtapoja, jotka antavat tilaa lasten tavalle ajatella ja kokea asioita ja pureutuvat kaikkein olennaisimpaan, nimittäin ihmisten väliseen vuorovaikutukseen. Saara sanoikin, ettei theraplay sovi työtavaksi kaikille, mutta jos olet valmis menemään polvillesi lattialle ja laskeutumaan lapsen tasolle, silloin menetelmä voi olla juuri sinulle. Lapsen maailman jakaminen ja siitä kiinnostuminen onkin yksi theraplayn ydinasioista. Loppujen lopuksi kysymys on siitä, että kun terapeutti oppii nämä taidot ensin itse, voi hän sitten näyttää theraplayn avulla myös vanhemmille, miten yhteys lapseen luodaan ja miten sitä pidetään yllä.

Saara kertoi meille lyhyesti theraplayn historiaa ja esitteli theraplayn ja Marschakin vuorovaikutusarvioinnin peruseriaatteet. Theraplay on vuorovaikutushoidon menetelmä, jossa terapiaa tehdään yleensä parityönä. Toinen terapeuteista on vanhemman ja toinen lapsen työntekijänä. Lapsen työntekijä tekee lapsen kanssa ennalta suunniteltuja tehtäviä, joissa hoivataan lasta, ohjataan lapsen impulsseja haluttuun suuntaan ja luodaan tilanteita, joissa lapselle tulee positiivinen kokemus yhdessä toimimisesta. Vanhemman työntekijä katsoo lapsen terapiatilannetta vanhemman kanssa peilin takana ja antaa vanhemmalle mahdollisuuden työstää välittömästi näkemäänsä. Theraplay-istunto kestää yleensä puoli tuntia kerrallaan. Theraplay sopii monenlaisten vuorovaikutushäiriöiden hoitomenetelmäksi, erityisen hyvin silloin, kun vanhemmalla on vaikeuksia lukea lapsensa tarpeita ja ajoittaa toi-

mintaansa niistä lähtöisin. Theraplay sopii Saaran mukaan hyvin myös aggressiivisten lasten vuorovaikutushoitoon. Tällöin lapsen aggressiivisuus sallitaan ja vastaanotetaan hallitulla tavalla suunnitelmallisten toimintojen kautta. Lasta voi esimerkiksi pyytää työntämään aikuista kovalla voimalla kumoon samalla kun itse taistelee vastaan. Tämä antaa lapselle hyvin erilaisen kokemuksen, kuin mikä on hänen totuttu vuorovaikutusmallinsa, sillä näitä lapsiahan juuri joudutaan jatkuvasti kieltämään ja rajoittamaan.

Videot toivat havainnollistusta siitä, millaista theraplay on käytännössä. Vaikka jutun alussa kuvasin menetelmää virkistävänä ja iloisen mielikuvana, on varmaan hyvä myös muistaa, että theraplay voi olla myös erittäin haasteellista - ja usein onkin! Mieleen jäi esitellyistä tapauksista erityisesti poika, joka ei suostunut konttaamaan kilpaa toiselle puolelle mattoa. Terapeutille haastava tilanne on vetäytyvän, ei yhteistyöhaluisen lapsen theraplayn vetäminen loppuun saakka siten, ettei lapselle tule sellainen olo, että terapeutti tai lapsi kumpikaan luovuttaa. Nauhalla terapeutti lopulta vei lapsen toiselle puolelle mattoa omassa selässään, mutta sekin riitti tarjoamaan lapselle ratkaisumallin ja tehtävä saatiin vietyä loppuun. Toinen haasteellinen asia theraplay-terapiassa on se, miten saada lapsen ja vanhemman välistä vuorovaikutusta tuettua ja miten varmistaa se, että lapsen oppimat asiat sujuvat myös omien vanhempien kanssa. Saara kuvasi tilannetta muutamin esimerkein, jolloin hän oli itse ajatellut, että nyt ollaan tehty liikaa lapsen ja terapeutin välisiä

asioita. Tällöin on hyvä ottaa lisää äitiä mukaan theraplayn kulkuun ja keskittyä edistämään vanhemman ja lapsen kohtaamista. Saara itse tekee pienten lasten ja heidän vanhempinsa theraplay-hoitoja, jolloin vanhempi on jatkuvasti mukana tilanteessa. Tällöin on tärkeää välittömästi tilanteen jälkeen keskustella vanhemman kanssa siitä, miten tilanne sujui ja suunnitella yhdessä seuraava kerta. Video on myös tehokas palautteen antamisen menetelmä vanhemmille. Videota vanhempien kanssa katsottaessa on hyödyllistä nostaa esiin vanhemman ja lapsen välisiä onnistumisen kokemuksia, ja tällä tavalla vahvistaa onnistuneita vuorovaikutusmuotoja.

Theraplayn menetelmiä pääsimme myös kokeilemaan käytännössä pari-harjoitusten avulla. Oli hauskaa ja opettavaista kokeilla toisen aikuisen kanssa kukkuu-leikkiä ja sen variaatioita. Kosketus- sekä käsiharjoitus olivat myös helppoja ja hyödyllisiä harjoituksia, joita teki mieli heti kokeilla lasten kanssa. Lisäksi harjoitusten yhdessä tekeminen oli omiaan lisäämään kurssilaisten ryhmähenkeä. Tuli sellainen olo, kuin olisi hetkessä tutustunut paremmin toisiin Upsyläisiin, vain jakamalla pienen yhteisen hetken leikin kautta! Siinäpä se: theraplayn idean toteutumista jopa kurssilaisten kesken.

*Kirjasi kurssille osallistunut lastenpsykologi
Virpi Lähteenmäki, Espoo*

Toimintakertomus vuodelta 2005

Yleistä

Yhdistyksen johtokunta kokoontui vuoden aikana 11 kertaa. Sen lisäksi pidettiin sääntömääräiset kevät- ja syyskokoukset. Johtokuntaan kuuluivat: Pirjo Lehtoranta (pj), Raili Koskelainen (varapj), Outi Ripatti (sihteeri), Helena Pukari (talousvastaava), Satu Pitkäkangas-Laitila (jäsen sihteeri), Asta Järvinen (tiedotusvastaava), Johanna Sallinen (koulutusvastaava), Paula Lestelä-Mielonen (kulttuurivastaava) ja Minna Kuivalainen (opiskelijavastaava). Varajäseninä olivat Sari Valavuori, Marja-Leena Meronen, Riitta Rankka, Marja Koskiniemi, Marja-Leena Liimatainen, Esa Chydenius, ja Meeri Sivonen. Tilintarkastajina toimivat Tapio Suvanto ja Pertti Kovalainen sekä varatilintarkastajina Antti Karila ja Marita Tuomola.

Liiton hallituksessa jäsenenä toimi Pirjo Lehtoranta ja hänen varallaan Raili Koskelainen. Yhdistyksen edustajina liittovaltuustossa olivat Esa Chydenius (vpj), Jaana Erkkilä, Arja Kuisma, Paula Lestelä-Mielonen, Riitta Rankka ja Outi Ripatti ja varajäseninä 11 henkilöä.

Yhdistyksen edustajia oli liiton toimikunnissa (tmk) seuraavasti: Outi Ripatti ammatinvalintapsykologien tmk, Antti Karila eko- ja ympäristöpsykologian tmk, Salli Saari Kriisi- ja traumapsykologian tmk, Helena Pukari kuntoutuspsykologien tmk, Tarja Rantama ja Ulla Taavila perusterveydenhuollon psykologien tmk sekä Ilse Pratsch työterveyspsykologien tmk.

Esa Chydenius toimi Psykologiliiton psykoterapiatyöryhmässä liiton hallituksen nimeämänä jäsenenä.

Edunvalvonta

Uudenmaan psykologiyhdistyksen järjestövalmiusvastaavina toimivat valtiolla Outi Ripatti ja kunta-

puolella Satu Pitkäkangas-Laitila. Yhdistyksen palkkavastaavana toimi Nina Leminen. Psykologiliiton toimeksiannosta yhdistys jatkoi alueen kuntasektorilla työskentelevien psykologien työpaikkakohtaisen yhdyshenkilöverkoston koontia.

Psykologiliiton valtion palkkatyöryhmään kuului Tapio Suvanto, joka on myös työhallinnon akavalaisten valtakunnallinen pääluottamusmies. Johtokunta on pitänyt tiivistä yhteyttä liiton hallitukseen ja toimistoon myös taloudellisen edunvalvonnan merkeissä.

Yhdistyksen jäsenistö

Yhdistyksen jäsenmäärä on hieman noussut edellisestä vuodesta. Vuoden vaihteessa 2005 -2006 jäsenmäärä oli 582, kun se edellisessä vuodenvaihteessa oli 567. Varsinaisia jäseniä oli 511 (503), kaksoisjärjestäytyneitä 16 (16), eläkeläisiä 24 (19) ja opiskelijoita 31 (29), joista 6 (7) kuului työttömyyskassaan. Yhdistyksen jäsenten osuus liiton jäsenistä väheni hieman 11,2 % (11,4 %).

Tiedotustoiminta

Yhdistyksen jäsenlehti UPSY-posti ilmestyi suunnitelman mukaisesti neljä kertaa vuonna 2005. Lehden levikki oli 600 kpl. Lehdet sisälsivät runsaasti jäsenten kirjoituksia ja raportteja koulutuksista, kongressimatkoista tai kursseista.

Ammatillisista asioista kirjoittaneille maksettiin kirjoituspalkkio. UPSY -postiin kirjoitti lisäksi säännöllisesti lehden toimituskunta. Toimituskuntaan kuuluivat Asta Järvinen, Raijaliisa Pöllänen ja Maarit Roschier.

Yhdistyksen kotisivut www.upsy.psyli.fi sisältävät ajankohtaista tietoa yhdistyksestä, yhteystiedot Psyko-

logiliittoon sekä yhdistyksen johtokuntalaisiin, liittovaltuutettuihin ja tilintarkastajiin.

Koulutus

Uudenmaan psykologiyhdistys järjesti palkkaneuvottelukoulutuksen yhteistyössä Suomen Psykologiliiton kanssa 8.4.2005. Osallistujat saivat ajankohtaista tietoa psykologien palkkatilanteesta, työsuhdeneuvotteluun valmistautumisesta ja taitavan neuvottelijan vuorovaikutustaidoista. Lisäksi osallistujat harjoittelivat käytännössä palkkaneuvottelutilanteita.

Järjestimme myös jäsenkyselyn sähköpostitse. Kyselyssä kartoitettiin, millaista toimintaa Uudenmaan psykologiyhdistyksen toivotaan järjestävän jäsenistölleen. Kyselystä saimme tietoa mm. jäsenistön koulutustoiveista ja -ideoista, joita voimme hyödyntää jatkossa.

Opiskelu- ja kongressistipendejä ei tänä vuonna myönnetty.

Rauhantyö ja kulttuuri

Yhdistys on tukenut edelleen Psykologien sosiaalinen vastuu -järjestön sekä kummirenkaan toimintaa 320

eurolla avustuskohteena Libanonin pakolaisten mielenterveyshanke. Johtokunta on edellyttänyt järjestöä säännöllistä lehteen toimitettavaa raportointia järjestön toiminnasta ja varojen kohdentumisesta. Lisäksi tuettiin Plan- kummilapsitoimintaa 300 eurolla.

Kulttuuritarjontana jäsenille jaettiin lippuja Kansallisteatterin Päivällinen -näytäntöön. Lisäksi jaettiin elokuvalippuja Finnkiinon.

Opiskelijatoiminta

Johtokunnassa on ollut aktiivinen opiskelijaedustus. He ovat kertoneet kuulumisia opiskelijamaailmasta ja heidän kauttaan yhdistys pitää yhteyttä Helsingin yliopiston psykologian opiskelijoiden ainejärjestöön Kompleksiin. Ainejärjestölle lähetettiin UPSY -posteja tutustumista varten.

Talous

Vuoden 2005 talousarvio on ylijäämäinen. Koulutuspuolelta jäi rahaa. Stipendejä ei jaettu. Suurin menoerä muodostui UPSY -postin painamiseen liittyvistä kuluista. Tilinpäätös esitetään erillisenä.

Ilmoita UPSY-POSTISSA

Onko sinulla vuokrattavana/
haluatko vuokrata vastaanottotilaa?
Haluatko/annatko työnhajausta?
Ostetaan/myydään/annetaan.
Ilmoitusten hinta: 1/1 -sivu 84,
½ -sivu 42, ¼ -sivu 30. Huom.
UPSY:n jäsenet saavat yksityiset
ilmoitukset lehteen puoleen hintaan.

Liiton kotisivut osoitteessa www.psyli.fi jäsenille tarkoitettua ammatillista, ammattieettistä ja edunvalvontaan liittyvää tietoa. Katso myös UPSY:n omat kotisivut www.upsy.psyli.fi.

Kirjoita lehteen!

Haluatko kirjoittaa UPSY-postiin? Oletko ollut mielenkiintoisessa koulutuksessa? Mikä mieltäsi askarruttaa tai ilahduttaa, vai haluatko kommentoida, ilmaista mielipiteesi tai onko sinulla kenties runoja pöytälaatikossasi? Kirjoita edellä mainituista tai muista mielenkiintoisista asioista UPSY-postiin. Ammatillisista kirjoituksista maksamme 100 euron kirjoituspalkkion. Toimita juttusi tiedostusvastaavalle paperilla ja liitetiedostona sähköpostitse. Lisätietoja antaa tiedotusvastaava Asta Järvinen, 044-55 72727 tai asta.jarvinen@vuolake.fi

Osoitteenmuutokset

**Kun vaihdat työpaikkaa tai muutat, ilmoita siitä Psykologiliittoon osoitteeseen Suomen Psykologiliitto
Jäsensihteeri Tarja Koivuniemi
Bulevardi 30 B 3
00120 HELSINKI
tarja.koivuniemi@psyli.fi**

Muutosilmoituksen voit tehdä myös kätevästi internetissä liiton kotisivuilla osoitteessa www.psyli.fi kohta jäsenyyys.

Kiitos!