

UPSY-POSTI



4 | 2006

Sisällysluettelo

Pääkirjoitus	3
Kolumni.....	4
Lehdistä leikattua.....	5
Teatteriarvostelu	8
Lyhyesti & ytimekkäästi	10
Toimintasuunnitelma 2007	12
Tulistuva lapsi	13
Kauas väkivallasta ja pommituksista.....	15
Dementoituvan omaisena elämisestä.....	17
Palautetta esiintymis- ja vuorovaikutuskoulutuksesta	20

Seuraava lehti ilmestyy keväällä 2007.

Materiaalin on oltava päätoimittajalla 14.2.2007 mennessä.

Julkaisija: UPSY ry
 Toimitus: Asta Järvinen
 Hermanninkuja 13, 05430 Nuppulinna
 044-557 27 27, asta.jarvinen@vuolake.fi

Ulkoasu: Oona Loman
 Taitto: Riikka Kiema

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

Aamun pimeydessä junalle tallustellessaan tuntee tekevänsä yötoita... Vuosi on kääntynyt taas loppua kohden ja on viimeisten rutistusten aika. Ei ihme, jos pimeässä hapuilla kaippaa pikkujoulun kimmellystä, kuumaa glögiä ja kynttilän lempeää valoa!

Syyskokous on vietetty ja uusia suunnitelmia hiottu tulevalle vuodelle. UPSY-postin osalta toiminta jatkuu vuonna 2007 tutuilla poluilla eli nettijulkaisussa pysytellään. Julkaisemme ensi vuonna kuitenkin neljän numeron sijaan kaksi UPSY-postia; keväällä ja syyskaudella. Tiedotuksessa hyödynnämme jatkossa lisääntyvissä määrin sähköpostia ja nettisivuja sekä tarvittaessa Psykologi-lehteä. Etsimme nyt nettisivuille uutta ylläpitäjää. Olisitko sinä joku tuntemasi henkilö halukas tarttumaan toimeen? Katso ilmoitus tässä lehdessä!

Syksyn virkistys- ja koulutusanti on kiinnostanut uppsyläisiä kovasti: tarjotut paikat ovat tulleet ennätysajassa täyteen. Psykologin vaativa työ edellyttää riittävästi vastapainoa ja sitä haluamme tarjota jäsenille jatkossakin. Tervetuloa viihtymään, oppimaan ja virkistymään myös jatkossa yhdistyksen järjestämiin tilaisuuksiin.

Tähän vuoden viimeiseen UPSY-postiin oli ilo ja kunnia saada vuoden psykologin, Psykologien Sosiaalisen Vastuun puheenjohtajan Sirkku Kivistön raportti. Hän kirjoittaa BAS-järjestön työntekijöiden arjesta PSV:n Libanonin palestiinalaisten mielenterveys-hankkeeseen liittyen.

Kolumnistimme Maarit kävi katsomassa näytelmän Blackbird, josta voitte lukea tarkemmin hänen teatteriarvostelussaan. Ikäinstituutissa työskentelevä Sirkkaliisa Heimonen puolestaan tuo näkökulmia dementoituneen omaisena elämisen haasteisiin ja selviämiseen. Rajjaliisa Pöllänen kertoo Ross W. Greenin teoksesta Tulistuva lapsi, johon liittyen oli äskettäin Helsingissä myös koulutusta tarjolla. Tässä vain muutama poiminta vuoden 2006 viimeisestä UPSY-postista!

Tuikkikoot joulun tähtöset suloisesti meille kaikille!

Asta Järvinen

“Yksin syntynyt oot”

Toisinaan vastaanotolleni saapuu potilas, joka on tullut lääkärin lähettämänä “juttelemaan kanssani”. Sanavalinta hirvittää ja huvittaa: ensin näkin en voi olla miettimättä, heijasteleeko lääkärin käyttämä kevyt “juttelu” -sana myös hänen asennettaan psykologista työtä kohtaan; toisekseen - ja tämä on henkilökohtaista - perinteinen small talk on minulle aivan liian vaativa taito, enkä valitettavasti osaa jutustella niitä näitä muiden ihmisten kanssa. Aina-kaan neljäkymmentäviittä minuuttia. Ymmärrän kuitenkin, että luokseni on tällaisesta lähtökohdasta käsin ehkä helpompi ja arkisempi tulla. Mikä tahansa juttelu ei kuitenkaan auta tai hoida. Jokaisella psykologilla lienee kokemusta enemmän tai vähemmän onnistuneista vuorovaikutuskontakteista - joskus jotenkin vain loksahda, joskus ei lukuis-tenkaan tapaamisten jälkeen ymmärrä, mistä tässä oikein jutellaan.

Terapiatyössä olen havainnut, että parhaimmat edellytykset hyvälle suhteelle syntyvät silloin, kun keskustelussa jaetaan jotakin todella merkityksellistä. Ihminen on haavoittuvainen, ja mitä aidommin tämä uskalletaan terapiassa kohdata, sitä rehellisempää työmme on. Jokainen meistä kantaa omaa ydinkipuaan sisällään. Ydinkivun sävyt ovat tietenkin yksilöllisiä, mutta aika usein sen perusluonne tun-

tuu liittyvän perimmäisen yksinäisyyden kokemukseen: hylätyksi tai laiminlyödyksi joutumiseen, irrallisuuden tai tyhjyyden tunteisiin. Toista tarvitaan ja kaivataan, mutta riittävän toimiva kontakti toiseen ei kuitenkaan jostain syystä onnistu. Sinänsä ydinkivun luonne tuntuu melkein päloogiselta. Olemme ihmisen varhaisvaiheen symbioosista mitä mieltä tahansa, on ilmeistä, että ihmisyyksilö kasvaa ja kehittyy nimenomaan inhimillisessä vuorovaikutuksessa. Tämä on kasvun välttämätön edellytys. Inhimillisyys tarkoittaa kuitenkin myös sitä, että suhteessa on väistämättä häiriöitä - toinen ei voi koskaan täysin antaa meille sitä, mitä me eniten kaipaamme. Tällaisesta toki useimmiten selviää, mutta jotkin yhteydenkatkeamiskokemukset voivat muodostua kohtalokkaiksi. Viime kädessä jokainen ihminen on joutunut jollain tavalla toteamaan olevansa pohjimmiltaan vain oman itsensä varassa. Toive rikkeettömästä yhteydestä toiseen kuitenkin säilyy läpi elämän. Ydinkivun ympärillä ovat siis yhtäaikaaisesti läsnä sekä kauhun että kaipuun tunteet.

Me emme voi pelastaa toinen toisiamme, mutta me voimme ainakin yrittää auttaa. Ihmisiä on joskus runollisesti verrattu saariin, joiden välille on mahdollista rakentaa siltoja. Psykologinen työ on luonteeltaan juuri tällaista rakentamista. Rakentaminen tietenkin vaatii uskallusta molemmilta osapuolilta: ensin on kohdattava oma erillisuus, jotta yhteyden rakentaminen onnistuisi. Tärkeää on voida uskoa - tai ainakin toivoa - että tyydyttäviin vuorovaikutussuhteisiin on mahdollista ja mielekästä päästä koetusta erillisyydestä huolimatta. Jos tällaisista asioista juttelmiselle on tilaa terapiasuhteessa, on siinä luultavasti tilaa paljon muullekin.

Maarit Roschier



Potilastietojen sähköisestä käsittelystä kirjataan laki

Potilastietojen pitäisi liikkua sujuvasti sähköisesti paikasta toiseen neljän vuoden sisään. Hallitus sopi torstaina potilastietojen sähköistä käsittelyä ja arkistointia sekä sähköistä lääkemääräystä koskevien lakien sisällöstä. Pelisäännöt yhteen kokoavia lakeja tarvitaan, koska pelkällä ministeriön ohjauksella ei yhtenäistä käytäntöä yrityksistä huolimatta ole saatu aikaan. Lain myötä kansalaiset pääsisivät myös itse tutkailemaan omia potilastietojansa keskitetystä arkistosta. Sähköisen lääkemääräyksen lääkäri tallentaisi suoraan valtakunnalliseen reseptikeskukseen. Potilas voisi tarkistaa missä tahansa apteekissa kaikkien lääkemääräystensä voimassaolon. Halutessaan potilas saisi myös perinteisen paperireseptin. Sähköinen lääkemääräys otettaisiin käyttöön kaikissa julkisen terveydenhuollon sairaaloissa ja terveyskeskuksissa sekä apteekeissa. Yksityislääkäreitä määräys ei koskisi. Helsingin Sanomat 2.11.2006

Väestöliitto: Joka kymmenettä 15-vuotiasta loukattu seksuaalisesti

Noin joka kymmenes kahdeksaluokkalainen tyttö ja poika on kokenut seksuaalista kaltoin kohtelua, selviää Väestöliiton seksuaaliterveystutkimuksen ennakkotiedoista. Seksuaalisesti kaltoin kohteluksi luetaan esimerkiksi nimittely huoraksi, intiimialueiden koskettelu tai pakottaminen yhdyntään tai muuhun seksiin. Tutkimuksen mukaan kahdeksaluokkalaista pojista neljä prosenttia ja tytöistä reilut kaksi prosenttia on pakotettu yhdyntään tai muunlaiseen seksiin. Lastenpsykiatri Raisa Cacciatoren mukaan sekä tyttöjen että poikien kehitys on turvatonta. Poikien tilanne näyttäisi huonontuneen nopeammin kuin tyttöjen. Pojat hakeutuvat hoitoon huomattavasti harvemmin kuin tytöt. Väestöliiton seksuaaliterveystutkimuksen kyselyyn vastasi 30 000 kahdeksaluokkalaista viime keväänä. Helsingin Sanomat 5.11.2006



Töissä kiire kasvaa, mutta stressi vähenee

Suomalaisten kiire työssä on lisääntynyt kolmen viimeisen vuoden aikana. Kiirettä kokee 52 prosenttia työssäkäyvistä. Erityisesti tahti on kiihtynyt sosiaali- ja terveystalvissa. Työn henkinen rasittavuus on pysynyt samalla tasolla kuin aiemmin: 34 prosenttia kokee työnsä henkisesti hyvin tai melko rasittavaksi. Työterveyslaitos on selvittänyt työelämän tilaa haastattelututkimuksessaan. Työ ja terveys -tutkimus toteutetaan joka kolmas vuosi. Vaikka kiire on kasvanut, työssäkäyvien stressioireet ovat tasaisesti vähentyneet vuodesta 1997 lähtien. "Vaikka ihmisillä on kiire, 40 prosenttia työssäkäyvistä sanoo olevansa innostunut työstään", muistuttaa tutkimusprofessori Kari Lindström Työterveyslaitoksesta. Työyhteisöjen ilmapiiritutkimukset ja kehittämistoiminta ovat yleistyneet. Arviot työilmapiiristä ovat samalla parantuneet. Perheen ja työn yhteensovittaminen koetaan haasteena. Työssäkäyvistä 41 prosenttia tuntee laiminlyövänsä kotiasi- oita ansiotyön vuoksi vähintään silloin tällöin. Näin koki alle kouluikäisten äideistä 58 prosenttia ja isistä 46 prosenttia. Johtavassa ja esimiesasemassa olevat naiset sekä yrittäjänaiset tunsivat laiminlyövänsä perhettään muita naisia enemmän. Viidennes työssäkäyvistä huolehtii ikääntyvistä vanhemmistaan tai muista apua tarvitsevista läheisistä. Läheisistä huolehtiminen työn ohessa on yleisintä keski-ikäisten joukossa. Monet ovat sil-

loin kahden hoivavaiheen puristuksissa, sillä useilla on vielä velvollisuuksia omia lapsiaan ja perhettään kohtaan. Helsingin Sanomat 7.11.2006

Stakes: Alaikäisten psykiatrinen sairaalahoito lisääntynyt

Psykiatrisessa sairaalahoidossa olleiden alaikäisten määrä on Stakesin raportin mukaan kaksinkertaistunut kymmenessä vuodessa. Kun vuonna 1995 psykiatrisessa sairaalahoidossa oli noin 1 300 lasta ja nuorta, vuonna 2004 heitä oli hoidossa jo lähes 2 800. Erityisesti tyttöjen vapaaehtoinen ja tahdosta riippumaton sairaalaan lähettäminen, sairaalahoito sekä pakkoimet ovat lisääntyneet. Samana aikana tahdosta riippumattomassa hoidossa olleiden alaikäisten määrä lähes nelinkertaistui: vuonna 1995 heitä oli 118 ja kymmenen vuotta myöhemmin jo 457. Stakesin raportin mukaan lasten ja nuorten psykiatrisen sairaalahoidon määrä lisääntyi huomattavasti seurantajakson loppupuolella vuosituhannen vaihteeseen asti. Tämän jälkeen palvelujen käyttö pysyi samalla tasolla. Psykiatrisessa sairaalahoidossa oli myös suuria alueellisia eroja sairaanhoitopiirin välillä. Esimerkiksi Helsingissä hoidettiin vuosina 1995–1997 eniten alaikäisiä psykiatrisessa sairaalahoidossa eli keskimäärin 215 alaikäistä 100 000:ta kohden. Vastaava luku oli Länsi-Pohjassa 18. Erot tasoittuivat 2000-luvulla, jolloin Etelä-Karjalassa hoidettiin eniten: keskimäärin 345 alaikäistä 100 000:ta kohden. Vastaava luku Länsi-Pohjassa oli 98. "Tilastot osoittavat kehityssuuntaa, mutta eivät kerro syitä. Suomessa ei ole kattavaa tietoa alaikäisten mielenterveysongelmien määrän ja vaikeusasteen kehityksestä. Lisäksi ei tiedetä, miten alaikäiset ohjautuvat terveyden- ja sosiaalihuollon palveluihin, missä suhteessa ne ovat tarpeisiin ja onko tuki ja hoito parasta mahdollista", huomautetaan Stakesista. Helsingin Sanomat 20.11.2006

Maahanmuuttajilla on vaikeuksia saada kunnan palveluita mielenterveysongelmien hoitoon

Suomen Mielenterveysseuran SOS-keskus on kirjannut kuluvan vuoden aikana 15 tapausta, joissa ulkomaalaista ei huolitettu kunnan mielenterveyshoitoon. Tapaukset olivat lähinnä Etelä-Suomen alueelta. Kunnan mielenterveyspalveluihin kuuluu sekä avohoidon että sairaalatoimintaa. Avohoidon yksiköitä ovat Helsingissä alueelliset psykiatrian poliklinikat eli entiset mielenterveystoimistot. Terveyspalvelujen käytöreikästereihin maahanmuuttajatausta ei tilastoitu. Psykiatrian avohoidon ylilääkäri Martti Heikkinen Helsingin kaupungin terveyskeskuksesta arvioi, että psykiatrian avohoidossa Helsingissä on tällä hetkellä 300–400 maahanmuuttajaa. Se tarkoittaa noin kahdeksaa prosenttia potilaista. Pienissä kunnissa esimerkiksi tulkkipalveluihin ei ole välttämättä varattu tarpeeksi rahaa tai sopivia palveluntarjoajia ei ole saatavilla. Koko Suomessa oli viime vuoden joulukuussa noin 114 000 ulkomaalaista, mikä tarkoittaa noin kahdeksaa prosenttia koko väestöstä. SOS-keskuksen mukaan työntekijät kieltäytyvät ottamasta asiakkaita vastaan vedoten kulttuuritietouden ja kielitaidon puutteeseen sekä tulkin käytön vaikeuteen. Kieltäytymisen perusteet ovat samat kunnasta toiseen. Erityisasiantuntija Lena Bremer SOS-keskuksesta sanoo, että vaikalaudalla on maahanmuuttajien perusoikeuksien toteutuminen. Maahanmuuttajien mielenterveyteen eivät vaikuta pelkästään kokemukset ennen Suomeen tuloa. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti julkaisi tammikuussa tutkimuksen, jossa haastateltiin yhteensä 86:tä turvapaikanhakijaa ja pysyvästi Suomessa asuvaa maahanmuuttajaa. Heistä 41 prosenttia sanoi kärsineensä Suomessa yhdestä tai useammasta mielenterveysongelmasta. Suomessa koetut asiat ovat vaikuttaneet mielenterveyteen lähes kaikkien mielenterveysongelmia kokeneiden mielestä. Helsingin Sanomat 30.11.2006

Parisuhdeongelmat saavat miehen hakemaan apua

Parisuhdeongelmat saavat miehen hakemaan apua. Pelko perheen ja lapsen menettämisestä on yksi tärkeimmistä syistä, minkä takia miehet hakeutuvat Miesten kriisikeskukseen. Ensi- ja turvakotien liiton tutkimuksen mukaan avun pyytäminen on miehille vaikeaa, mutta avun piiriin päästyään he kertovat ongelmistaan avoimesti. Erokräisi on suurin yksittäinen syy hakea apua. Kräisi syvenee helposti eron uhatessa tai silloin, kun miehen pitäisi sopeutua eron jälkeiseen elämään. Kummassakin tilanteessa voi olla jatkuvia riitoja sekä henkistä ja fyysistä väkivaltaa. Miehet ovat usein hyvin ahdistuneita ja osalla on itsetuhoajatuksia. Tutkimuksen aineisto on kerätty tilastojen, asiakaskyselyjen, asiakasseurannan ja asiakashaastatteluiden avulla. Helsingissä toimivan Kriisikeskuksen vastaanotolla on käynyt 1 227 miestä vuosien 2003–2006 aikana. Helsingin Sanomat 30.11.2006

Teatteriarvostelu näytelmästä Blackbird

Omapohja, Suomen Kansallisteatteri

Kirjoittanut: David Harrower

Ohjaus & suomennos: Michael Baran

Pääosissa: Elsa Saisio ja Juhani Laitala

Blackbird on tumma, intensiivinen näytelmä kahden ihmisen, Unan ja Rayn, kohtaamisesta pitkän eron jälkeen. Una on vielä nuori, 27-vuotias, Ray on jo lähes kuudenkymmenen. Viimeksi he ovat tavanneet viisitoista vuotta aiemmin. Alusta saakka on selvää, että Ray ei olisi tapaamista halunnut. Hän vaikuttaa silmin nähden hermostuneelta ja ärtyneeltä Unan ilmaannuttua hänen työpaikalleen – yhdelle noista alakuloisista, harmaista teollisuusrakennuksista, joiden ohi ihmiset kiirehtivät autoillaan. Una sysätään kiireesti varastohuoneeseen, pois työkaverien silmistä. Koko lähes kaksituntinen näytelmä sijoittuu juuri tähän huoneeseen: varastoon sijoitetut toimistohuonekalut ja hammaslääkäritarvikkeet sekä likaantuneet kertakäyttöastiat toimivat kaikessa yksinkertaisuudessaan tietynlaisen tilapäisyyden ja juurettomuuden tehokkaina symboleina.

Näytelmän tunnelma on alussa vihamielinen, uhmaava. Unan ja Rayn välinen jännite on selvästi aistittavissa: heidän välillään on tapahtunut jotain, joka on satuttanut molempia. Samalla heidän käymänsä keskustelu on haparoivaa, katkonaistakin. Vuorovaikeus uhkaa pysähtyä moneen otteeseen – vuoron perään sekä Una että Ray yrittävät paeta keskustelusta, mutta jokin vetää aina takaisin jatkamaan. Heidän välisensä tragedia purkautuu auki näytelmän alkuvaiheessa. Viisitoista vuotta aiemmin, Unan ollessa vain 12-vuotias, hänellä ja Rayllä oli ollut seksuaalinen suhde. Tämän tragedian jälkimaininkeja Una on nyt tullut Rayn luokse selvittämään.

Näytelmän ulkoisesta juonesta on oikeastaan

turha sanoa tämän enempää. Tarinan lähtökohta tarjoaa vahvat, varsin latautuneet puitteet esille nousevien teemojen käsittelemiseen. Molempien mieltä on askarruttanut, miksi heille kävi niin kuin kävi, ja molemmat haluavat saada kerrotuksi oman tarinansa. Ray kokee maksaneensa kovan hinnan erehdyksensä vankilatuomiolla sekä vanhan elämän ja oman identiteetin tuhoutumisella. Hän on rakentanut itsensä uudelleen, aina hienolta kuulostavaa nimeä myöten. Entinen elämä on jäänyt taakse, eräänlaiseksi salaisuudeksi, jonka olemassaoloa hän ei soisi edes lähimpien ihmisten tietävän. Una sen sijaan joutui kokemaan, miltä tuntuu elää omana itsenään yhteisössä, jossa kaikki tiesivät, mitä oli tapahtunut ja jossa syyttävä sormi kohdistui myös häneen. Tapahtuma jätti häneen haavat, joita hän on yrittänyt lääkittää ei aina niin parantavin keinoin. Vuoropuhelun edistyessä Unan ja Rayn tunteiden ja ajatusten mustavalkoisuus karisee – pikku hiljaa he kuulevat, mitä tapahtunut on merkinnyt toiselle ja heille selviää, mitä he itse ovat toisilleen merkinneet. Säälin, myötätunnon ja surun tunteet saavat enemmän tilaa.

Vähitellen näytelmän keskiöön nousee myös kysymys rakkaudesta ja rakastetuksi tulemisesta. Tässä mielessä Harrowerin näytelmä ei päästä katsojaansa helpolla. Pedofiilisen asetelman vääritys ja vahingollisuus on näytelmässä kirkkaasti esillä. Asetelman taakse kätkeytyy kipeä havainto siitä, kuinka joissain oloissa ihminen on valmis hakemaan ja etsimään rakkautta itselleen tuhoisin keinoin. Sekä Unan että Rayn haavoittuvaisuus tämän asian suhteen on näy-

telmän läpikantava teema. Tarve rakastaa ja olla rakastettu on niin voimakas, että he ovat ehkä valmiita haavoittumaan rakkauden nimissä uudelleen. Katartista vapautusta ei heille kuitenkaan voi kovin helposti suoda: menneisyys luo omat varjonsa, ja nykyhetkikin tuntuu herättävän enemmän kysymyksiä kuin vastauksia. Varmuus on käsite, jonka varaan tämän näytelmän henkilöt eivät voi rakentaa.

Harrowerin näytelmä ei sorru yksiulotteisiin ratkaisuihin, joissa olisi mahdollisuus elää elämässä onnellisena loppuun asti. Vakavuudestaan ja kantaaottavuudestaan huolimatta se ei myöskään jää tusinamoraliteetiksi siitä, miten ihmisen pitäisi tunteidensa ja halujensa kanssa pärjätä. Päinvastoin näytelmästä kehittyvä syvälinen, ristiriitaisuuksissaan realistinen kuvaus kahden hyvin rikkonaisen ihmisen välisestä suhteesta sekä toisiinsa että itseensä. Näyttelijät onnistuvat tavoittamaan roolihenkilöidensä mielenmaisemat hienovaraisen tarkasti. Elsa Saision kyky asettua haavoitetun tytön tunnelmiin on mykistävän elävä - tunteet ja kokemukset piirtyvät si-

nänsä arkisten mutta ehkä juuri siksi puhuttelevien eleiden ja ilmeiden kautta. Juhani Laitalan rooli on lähtökohtaisesti hyvin haastava: miten asettua ehkä yhden paheksutuimmista rikoksista tehneen ihmisen asemaan ja samalla säilyttää olemuksessaan inhimillisyys tavalla, joka välittyy katsojallekin. Laitala suoriutuu tästä haasteesta erinomaisesti.

Näytelmän nimi, Blackbird, viittaa Beatlesin samannimiseen kappaleeseen, jossa mustarastastaan tehtävänä oli opetella lentämään rikkoutunein siivin. On epävarmaa, pystyykö kumpikaan näytelmän päähenkilöistä omassa elämässään tähän. Näytelmä ei ole lohdullinen, eikä sen jälkeen elämää välttämättä katsele valoisemmin mielin. Ajatuksia ja voimakkaitakin tunteita herättävä se ehdottomasti on. Kun tämän yhdistää erinomaiseen toteutukseen, näytelmää voi lämpimästi suositella kaikille ihmisten ja vuorovaikutussuhteiden monimutkaisuudesta kiinnostuneille. Näytelmä jatkaa Kansallisteatterissa ainakin alkukevään 2007.

Maarit Roschier

RYHTYISITKÖ WEBMASTERIKSI?

Upsyn nettisivut (www.upsy.psyli.fi) kaipaavat uutta webmasteria vuoden 2007 alusta. Etsimme henkilöä, joka osaa päivittää nettisivuja ja on valmis myös kehittämään sivustoa edelleen.

Mikäli kiinnostuit tehtävästä tai tunnet kyseiseen hommaan sopivan henkilön, ota yhteyttä tiedotusvastaava Asta Järviseen (asta.jarvinen@vuolake.fi tai asta.jarvinen@hel.fi) mahdollisimman pian, kuitenkin 15.1.2007 mennessä.

Tehtävästä maksetaan palkkio.

Moderni ihminen käyttää paljon mediaa

MikroBitin tuorein numero (11/06) vinkkaa tuoreesta tutkimuksesta (4700 aikuista 16 eri maasta), jonka mukaan eri medioiden päällekkäiskäyttö aiheuttaa sen, että yhden perheen päivään voi mahtua jopa 43 tuntia eri medioiden käyttöä! Aika hyvin, kun vuorokaudessa kuitenkin on edelleenkin vain 24 tuntia. Medioiden päällekkäiskäyttö on lisääntynyt vauhdilla.

Internetin käyttöön liittyy yhä useammin muun muassa puhelimessa puhumista, radion kuuntelua ja television katselua. Päällekkäiskäytön voi ajatella vain lisääntyvän, sillä erilaisten teknologiaan ja mediaan liittyvien laitteiden määrä lisääntyy koko ajan. Amerikkalaisperheissä laskettiin olevan jo keskimäärin 12 erilaista mediaan ja teknologiaan liittyvää laitetta perhettä kohden. Tutkitut perheet viettivät 3,6 tuntia keskimäärin Internetissä, 2,5 tuntia television ääressä ja tunnin verran pikaviestimien parissa. Yli 70 % tutkituista vakuutti kuitenkin uuden teknologian mahdollistavan entistä paremmin yhteydenpidon perheenjäsenten kesken..

Sirkku Kivistö on vuoden 2006 psykologi

Helsingin Sanomat (25.11.06) noteeraa päivän Nimeksi lauantaina vuoden psykologiksi valitun vantaalaisen Sirkku Kivistön. Vuoden psykologin valitsee Suomen psykologiliitto. Kivistö sai tunnustuksen työstä psyykkisen työterveyden ja työterveyshuollon kehittämiseksi.

Lauantaina 25.11. kokoontui Helsingissä Psykologiliiton valtuusto syyskokoukseen ja tilaisuuden yhteydessä nimettiin vuoden psykologi. Sirkku Kivistö on Työterveyslaitoksen työn ja mielenterveyden jaoston päällikkö. Työterveyspsykologina hän on tutkinut työn ja mielenterveyden suhdetta vuodesta 1990 lähtien. ”Jatkuva hivutus (työelämässä) verottaa elämänhalua. Se leikkaa pois luovan ja uudistavan osuuden työnteosta. Työpanos jää rutiinisuorituksiksi. Pieni kiire voi ajan myötä kehittää myös vakavia sydämen ja verenkiertoelinten sairauksia.” Sirkku Kivistö sanoo laman vieneen työpäivistä ”sen pienen löysän”, jotka samalla aikaisemmin ovat muodostaneet tarpeellisia elvyttäviä taukoja työpäivän aikana. Omaksi vinkikseen työkeskeisenä itseään pitävä psykologi mainitsee: ”Lauantaina ja sunnuntaina menen kävelemään metsään, oli kiire tai ei.” Sirkku Kivistö ottaa myös aktiivisesti osaa rauhan työhön ja toimii tällä hetkellä toista vuotta Psykologien Sosiaalisen Vastuun puheenjohtajana.

Tiedosta ratkaisuihin

Teknillisen korkeakoulun professori Paul Lillrank ottaa osaa ilmastonlämpenemiskeskusteluun sunnuntain Hufvudstadsbladetin (26.5.06) kolumnissaan. Stern-raportti ilmastonmuutoksesta ja sen vaikutuksista maailman luontoon, ihmisten elinolosuhteisiin ja talouteen on herättänyt tiedotusvälineissä yleisestikin laajaa keskustelua – onneksi. Professori Lillrank korostaa omassa kolumnissaan toiveikkautta: ratkaisuja ja toimenpiteitä on tehtävä tulevaisuudessa ilmastonmuutoksen ehkäisemiseksi eikä pidä raporttia ”kauhukertomuksena”. Yhteiskunnassa ja maailmassa tehtävien ratkaisujen ja toimenpiteiden tulee olla suhteessa syihin. Stern itse raporttissaan esittää Lillrankin mukaan neljä toimenpidesuuntaa. Kasvihuonekaasupäästöjä vähennetään veroja suuntaamalla. Tarvitaan vähän energiaa käyttävää tekniikkaa. Luontoa säästävien elämäntapojen toteuttamisen esteitä on poistettava. Tarvitaan kansainvälistä yhteistyötä niiden maiden auttamiseksi, jotka ilmastonmuutoksesta pahiten kärsivät. Tekniikan ihmisenä Lillrank luonnollisesti korostaa uuden tekniikan kehittämistä ympäristön hyväksi, mutta ei unohda korostaa kansainvälisyyden merkitystä ja sitä, että yhteisillä ponnisteluilla ilmaston hyväksi todella voidaan saavuttaa ihmiselle inhimillisempi ja viihtyisämpi ympäristö. Hän ei siis halua olla luomassa hysteriaa vaan toivoo asiallista harkintaa pohtimista: miten tieto ilmastonmuutoksesta tulisi näkyä poliittisessa päätöksenteossa. Lopuksi Lillrank letkauttaa kommentinsa ajankohtaiseen Sipoo-Helsinki – keskusteluun. ”Onko vastuullista politiikkaa se, että asutetaan Sipoon metsiä ja näillä asumismuodoilla lisätään pitkiä matkoja pendelöivien ihmisten määrää pääkaupunkiseudulla?”

Kirjasuositus

Lina Laurent (toim): Kuuntele minua! Nuorten naisten elämää monien kulttuurien Suomessa; Tyttöjen talo 2005

Tämän kirjan keskeisen sisällön muodostavat kahentoista tytön, yhden äidin ja yhden isän tarinat. Kertojat esiintyvät kirjassa peitenimillä yksityisyyttään suojatakseen. Kirjassa kertovat elämästään myös tanssija Özen Erdinc ja toimittaja-kirjailija Umayya Abu-Hanna. Kirjoittajat ovat kotoisin eri maista ja kulttuureista ja heidän perheensä ovat tulleet Suomeen monista erilaisista syistä.

Kirjassa tytöt kertovat elämän arjen tavallisista asioista: koulusta, ystäväistä, pojista, pukeutumisesta, perheestään ja lapsuudestaan. Yksinäisyyden, ulkopuolisuuden ja väkivallan uhan kokemukset tulevat esille kerrotussa, jossa ne monasti liittyvät ristiriitaisuuksiin, joita kahdessa kulttuurissa eläminen tuo tullessaan. Vanhemmat ehkä yrittävät enemmän pitää kiinni oman kulttuurinsa perinteistä ja ihanteista, mutta tytöt itse haluaisivat elää myös suomalaisen tapaan. Neuvokkuus ja rohkeus tuntuvat olevan tärkeimpiä selviämisen ja sopeutumisen keinoja elämässä, jossa on melko niukasti vaihtoehtoja. Kirjassa on myös maahanmuuttajien kanssa työskentelevien asiantuntijoiden kirjoituksia ja niin omaelämäkerralliset tarinat saavat rinnalleen asiantuntijan kommentteja ja tietoa maahanmuuttajien ajankohtaisista kysymyksistä Suomessa.

Uudenmaan psykologiyhdistys ry Toimintasuunnitelma vuodelle 2007

1. Yleistä

Vuonna 2007 pyritään edistämään yhdistyksen säännöissä mainittuja yhdistyksen tarkoituksia.

2. Edunvalvonta ja jäsenasiat

Yhdistyksen jäsenmäärä lisääntynee lähivuosina noin 10 henkilön verran, ollen edellisenä toimintavuonna noin 590. Yhdistys pyrkii jatkossakin luomaan jäsenistölleen hyvät mahdollisuudet osallistua yhdistystoimintaan ja sen järjestämiin tilaisuuksiin ja yhteydenpitoon. Kuntapuolen järjestövalmiustilanteen ajankohtaisena pitäminen on toimintavuoden eräs haaste. Johtokunta pitää tiivistä yhteyttä liiton hallitukseen ja liiton toimistoon taloudellisen edunvalvonnan merkeissä.

3. Tiedotustoiminta

Yhdistyksen lehti Upsy-posti ilmestyy sähköisessä muodossa, joka on luettavissa www.upsy.psyli.fi -sivuilta. Jäsenistöä tiedotetaan lehden ilmestymisestä sähköpostitse. Lehden materiaalin tuottavat tiedotusvastaava, toimituskunta ja yhdistyksen jäsenistö.

Jäsenistön toivotaan edelleen kirjoittavan aktiivisesti lehteen muun muassa oman alueensa tai sektorinsa tapahtumista, jolloin hyöty jakaantuu koko jäsenistölle. Kirjoittajille voidaan maksaa kirjoituspalkkio. Lehti ilmestyy vuonna 2007 kaksi kertaa: kevä- ja syyskaudella. Ajankohtaisista aiheista, tilaisuuksista ja vuosikokouksista voidaan tiedottaa tarpeen mukaan myös jäsenkirjein, yhdistyksen www.upsy.psyli.fi-sivujen kautta, Psykologi-lehden sekä sähköpostin avulla.

4. Koulutustoiminta

Vuoden aikana pyritään järjestämään koulutusta jäsenistön toivomista aiheista perustuen jäsenkyselyn tuloksiin sekä koulutuksista 2006 kerättyihin palautteisiin. Toimintavuodelle on suunnitteilla työssä jaksamiseen ja menestymiseen liittyvää koulutusta, käytettävien resurssien puitteissa mahdollisesti myös

sovellusalaakohtaista koulutusta. Opiskelu- ja kongressistipendejä ei kyseisenä vuonna myönnetä.

5. Opiskelijatoiminta

Johtokunnassa on ollut aktiivinen opiskelijaedustus ja sitä jatketaan. Opiskelijaedustajien kautta tiedotetaan jatkossakin yhdistyksen toiminnasta myös opiskelijoille. Kevään aikana opiskelijoille on tarkoitus järjestää yhdessä Hepsyn kanssa työelämäilta, jossa eri alan psykologit esittelevät työtään. Syksyllä uusien opiskelijoiden saapuessa, pidetään opiskelijoille tiedotustilaisuus Psykologiliittoon liittymisestä.

6. Rauha ja kansainväliset asiat

Yhdistys osallistuu rauhantyöhön avustamalla Psykologien Sosiaalinen Vastuu -järjestön ja siihen liittyvän kummirenkaan toimintaa. Lisäksi yhdistys jatkaa oman malawilaisen kummilapsen Plekerian tukemista Plan Suomi Säätiön kautta. Tarpeen tullen ja varojen puitteissa yhdistys voi jakaa avustusta myös muille harkitsemilleen kohteille esim. luonnonkatastrofit.

7. Kulttuuri ja virkistystoiminta

Kulttuuritarjonnan ja muun virkistäytymisen merkeissä pyritään jatkamaan yhteistyötä Upsyn ja Hepsyn välillä jonkin yhteisen tapahtuman järjestämisellä esim. joululutperinteen jatkamisella. Toimintavuonna järjestetään jokin interaktiivinen taiteeseen, taidehistoriaan, historiaan tai kasvitieteeseen liittyvä tapahtuma ja teeetki tai vastaava tämän jälkeen. Resurssien salliessa järjestetään yhteinen teatteri- ja/ tai konsertti-ilta. Kulttuurivastaava toimii koordinaattorina sisaryhdistyksen suuntaan.

8. Talous

Yhdistyksen talous on vakaalla pohjalla. Suurimman tulolähteen muodostavat jäsenmaksut, joista saatava tulo on samaa luokkaa edelliseen vuoteen verrattuna. Talousarvio vuodelle 2007 esitetään erillisenä liitteenä.

Tulistuva lapsi ja mikä avuksi?

Filosofian tohtori Ross W. Greenen kirjan *Tulistuva lapsi* takakannen teksti kuvaa sisältöä vähemmän omaperäisesti ”uudeksi lähestymistavaksi helposti turhautuvien ja joustamattomien lasten ymmärtämiseen ja kasvattamiseen”. Silti juuri itse kirjan aihe ja tieto siitä, että kirjoittaja toimii psykologian apulaisprofessorina Harvardin yliopiston lääketieteen laitoksen psykiatrian tiedekunnassa, saivat minu tarttumaan kirjaan. Tutkimustyössään Ross W. Greene on keskittynyt käytösongelmaisten lasten, nuorten ja perheiden kanssa tehtävään työhön sekä ADHD-lasten vaikeiden sosiaalisten ongelmien arviointiin ja hoitoon. Hän on kirjoittanut oppaita ja artikkeleita käytösongelmaisten lasten kotona ja koulussa käytettävistä tukitoimista ja myös esimerkiksi rajoittavien ja eristävien toimintatapojen poistamisesta erityiskouluista, sairaalaosastoilta sekä lasten- ja nuorisokodeista.

Kirjan suomenkieliseen laitokseen on kirjoittanut lasten- ja nuorisopsykiatrian erikoislääkäri Merja-Maaria Turunen. Hän kuvaa lyhyesti suomalaista lasten palvelujärjestelmää sekä suomalaisen ja amerikkalaisen lastenpsykiatrisen toimintaympäristön eroja. Hän korostaa ennalta ehkäisyn ja ongelmien varhaisen puuttumisen merkitystä, jota lisääntyvä tieto lapsen sikiönaikaisen ja varhaislapsuuden kehityksestä on entisestäänkin korostanut.

Tulistuva lapsi on raivokohtauksia saava, vaativaksi ja haastavaksi kuvattu lapsi. Kirjan keskeinen sana on raivokohtaus, joka nousee keskiöön, kun kirjoittaja kuvaa lapsiesimerkkien kautta lapsien käytöksen äärimmäisiä muotoja, niiden ymmärtämistä, ennaltaehkäisyä ja niissä auttamista. Usein on kyse lapsista, joilla saattaa olla monenlaisia diagnooseja: uhmakkuus, tarkkaavuus- ja ylivilkkaushäiriö, tois-

tuvat raivokohtaukset, Touretten oireyhtymä, masennus, voimakkaat mielialan vaihtelut, masennus tai eikielellinen oppimisvaikeus.

Vuoden 2006 alkupuoliskon aikana Hyks-alueen lastenpsykiatriselle akuuttivastaanotolle tulleista 46 lapsesta yli puolella mainittiin tulosyynä raivokohtaukset. Lasten erilaiset käytöshäiriöt, joiden kanssa vanhemmat ja/tai koulu eivät pärjää, tuntuvat lisääntyneen. Kirja on mielestäni parhaimmillaan siinä, että se pohtii mistä kaikesta moninaisesta voi olla kyse lapsen raivoamisessa, aggressiivisessa ja uhmakkaassa käyttäytymisessä. Viestin lähtökohtana on lapsen puolella oleva ja lapsen uskova ajatus: Lapset toimivat oikein, jos he osaavat.

Greenen ajatuksena on, että eri syistä on olemassa lapsia, jotka eivät edisty halutulla tavalla joustavuudessa ja turhautumisen sietämisessä. Näiden taitojen hallinta on ratkaisevan tärkeää lapsen kokonaiskehityksen kannalta, koska toisten kanssa toimeen tuleminen ja sopeutuminen edellyttävät kykyä ratkaista ongelmia, selvittää erimielisyyksiä ja hallita tunteitaan silloin, kun turhautuu. Kirjoittaja vertaa näitä taitoja lukemisen ja kirjoittamisen taitoihin, joiden vaikeuksissa lasta autetaan ja yritetään löytää keinoja kyseisten taitojen lisäämiseen. Ilman aikuisen apua lapsi on pulassa, sillä hänen vuorovaikutuksensa muiden ihmisten kanssa muodostuu aika nopeasti negatiiviseksi noidankehäksi, jonka seurauksena sosiaalisten taitojen valikko entisestäänkin kapeutuu.

”Raivokohtauksia ja muunlaista sopimatonta käyttäytymistä esiintyy, kun henkilölle asetetut kognitiiviset eli ajatteluun ja tietämykseen pohjautuvat vaatimukset ylittävät henkilön kyvyn reagoida joustavasti ja sopeutuvasti”, sanoo Greene ja luettelee te-

kijät, jotka voivat heikentää lapsen kykyä olla joustava ja sietää turhautumista. Listaan kuuluvat toiminnan-ohjaustaidot, kielelliset prosessointitaidot, tunteiden säätelytaidot, kognitiiviseen joustavuuteen liittyvät taidot ja sosiaaliset taidot. Taitojen harjaannuttamisesta ja vaikeuksien tunnistamisesta Greene antaa kirjassaan lukuisia kuvaavia esimerkkejä. Kielelliset taidot esimerkiksi ovat tärkeitä ihmisen ajattelukyvyyn, itsehillinnän, tavoitteellisuuden ja tunteiden hallinnan kehittymisessä. Kielellisessä taidossa keskeistä on muun muassa tunteiden luokittelu, ilmaisu, omien tarpeiden tunnistaminen ja sanoiksi pukeminen sekä ongelmanratkaisu. Monilta raivokohtauksia saavilta lapsilta puuttuu perussanasto, jonka avulla he pystyvät ilmaisemaan tunteitaan.

Erilaisia joustavuuteen ja turhautumisen sietoon johtavia taitoja kirjoittaja kutsuu poluiksi, joiden kautta lasta on helpompi ymmärtää ja toisaalta auttaa. Käytännön ongelmallisissa tilanteissa ja niiden ehkäisyssä auttaa puolestaan tieto kunkin lapsen turhautumista ja lukkiutumista laukaisevista tekijöistä.

Seuraamukset (palkkiot ja rangaistukset) hyödyttävät lapsen kasvatuksessa ja opetuksessa kirjoittajan mielestä parhaiten silloin, kun opetetaan perusasioita eli sitä mikä on oikein tai väärin ja kun motivoidaan käyttäytymään oikein. Jotkut lapset tarvitsevat lisäksi apua kehittyäkseen taidoissaan niin, että pystyvät toimimaan oikein. Heitä pelkät seuraamusmenettelyt eivät auta.

Kirja peräänkuuluttaa lapsen vaikeuksien ymmärtämistä, aikuisen joustavuutta ja yhteistoimin-

nallista ongelmanratkaisua koteihin ja koulutyöskentelyyn tienä lapsen erityisvaikeuksien lievittämisessä ja lapsen taitojen kartuttamisessa. Vanhemmat tarvitsevat usein ammatti-ihmisten apua löytääkseen uusia keinoja vanhemmuuteensa. Aikuinen toimii oppaana lasta turhauttavissa tilanteissa, jotta tämä oppisi elämässä tarvitsemiaan taitoja.

Kyse on vakavasta asiasta. Raivokohtaukset ja joustamattomuus johtavat helposti aggressiivisiin käytösmalleihin, negatiiviseen vuorovaikutukseen ja kielteiseen kuvaan itsestä. Lapsuuden ajan aggressiivisuus on muun muassa Lea Pulkkisen pitkittäistutkimuksissa nähty myöhempiä psyykkisiä ja käytöshäiriöitä ennustavaksi tekijäksi. Laajemmin kysymys on tietysti inhimillisestä vuorovaikutuksesta. Vuorovaikutussuhteiden, lapsen kehityksen tai kiintymyssuhteiden pohdintaan ei kirjassa paneuduta lyhyitä viittauksia lukuun ottamatta. Kirjoittajan näkökulma keskittyy kasvatukseen ja kouluun ja käytännön tilanteiden avaamiseen ja auttamiseen. Ehkäpä kirja onkin jotakin sitä, mitä takakannessa luvattiin – ainakin ajattelemisen aihetta ja näkökulmaa raivokohtauksia saaviin lapsiin. Esimerkit vuoropuheluineen ovat välillä teennäisen tai epäuskottavan tuntuisia, mutta parhaimmillaan kuvaukset ovat uskottavia, toden- ja tutuntuntuisia ja asiaa selventäviä, jopa absurdilla tavalla humoristisia.

Raijalaissa Pöllänen

(teos: Ross W. Green: Tulistuva lapsi, Keuruu 2006)

Kauas väkivallasta ja pommituksista

– Entä, jos ei voi lähteä?

Lähi-idän kirjeenvaihtaja, toimittaja Leena Reikko kertoo haastattelussa (Eeva 11/2006) työuupumuksen jälkeisestä uudesta alusta Lähi-idän kirjeenvaihtajavuosien jälkeen. Yhtenä päivänä toimittaja ei enää voinut tehdä työtään. “En vain pystynyt, vaikka olin aina suhtautunut intohimoisesti työhöni. En uskaltanut mennä minnekään, missä ammuttiin ja oli vaarallista, en kyselemään hyökkäyksen kohteiksi joutuneiden ihmisten tunteja”, kertoo Leena Reikko. Hän halusi kauas pois väkivallasta ja pommituksista ja muutti takaisin Suomeen. Nämä ammattitoimittajan sanat nostivat taas mieleeni ihmetyksen, joka aina herää Libanonissa käydessäni. Kuinka palestiinalaisen yhteistyöjärjestö Beit Atfal Assumoudin (BAS) satakunta työntekijää jaksavat tehdä työtään? He ovat itse pakolaisia ja auttavat pakolaisia.

Tapasin sosiaalityöntekijä Jamilé Shehadén ensimmäistä kertaa vuonna 1985 Beirutissa, Shatillan pakolaisleirin toimintakeskuksessa. Toimiston ikkunat olivat rikki ja niistä näki ympärillä oleviin sen kesän pommitusten jäljiltä rikkinäisiin taloihin. Seuraavana vuonna 1986 hän koki muiden Shatillan asukkaiden kanssa jälleen kuukauden mittaisen piiritystilän. Jamilé kertoo Beit Atfal Assumoudin työstä sotatilan aikana kirjassa *Too many enemies, The Palestinian experience in Lebanon* (Sayigh, 1994). “Ensimmäisenä puututtiin suojien likaisuuteen”, hän kertoo. Hygienian tärkeydestä puhuttiin ja organisoitiin siivoustoiminta: rekisteröitiin kaikki suojiin tulleet ja järjestettiin päivittäiset kolmen hengen siivousvuorot. Saastuneen veden pumppaaminen leirilalueelta pois oli työlästä. Ihottumat ja ripuli uhkasivat. Leirikomitea järjesti käyttöveden desinfioinnin. Jamilé kertoo eräästä perheestä, joka oli niin likainen, että



muut suojassa olleet ihmiset valittivat heistä. Sosiaalityöntekijät saivat selville, että perheen heikkolahjainen äiti ei pystynyt huolehtimaan viidestä lapsestaan ja vastuu sisaruksista oli 14 -vuotiaalla Huda -tytöllä. Sosiaalityöntekijät auttoivat Hudaä pesemään lapset ja auttoivat äidinkin siistiksi, koska tämä ei itse siihen pystynyt. Tämän jälkeen perhe hyväksyttiin muiden joukkoon, koska he olivat puhtaita. Perheen psykkinen tilanne koheni. “Tämä oli meistä kaikkein vaikein tapaus”, kertoo Jamilé.

BAS:n sosiaalityöntekijät pitivät BAS:n toimintakeskuksen auki koko sodan ajan vuonna 1986. Kun pommitettiin, he menivät suojaan portaitten alle, kun pommitus taukosi, he jatkoivat työtään. Kun tuli paaston päättäjaisjuhlan aika, sosiaalityöntekijät koristelivat keskuksen tilat ja antoivat lapsille puhtaat vaatteet. Vanhemmille he sanoivat “Vaikka on sota, antakaa lasten tänään laittaa päälle nämä uudet vaatteet”. Lapset olivat onnellisia ja esittivät toisilleen tavan mukaisia hyvän vuoden toivotuksia. “Silloin lapset unohtivat sodan. Niin mekin unohdimme”.

Kahdenkymmenen vuoden takaisista tapahtumista kertova kirja on kuin olisi etukäteen kirjoitettu Jamilén työstä vuonna 2006. “Sodan alettua 12. heinäkuuta istuimme viikon kotona, kuulostelimme pommitusten ääniä ja pelkäsimme. Sitten päätettiin

ryhtyä töihin”, kertoi Jamilé lokakuussa Stakesissa pidetyssä Lapsi ja sota -seminaarissa. Etelä-Libanonista tulviville maan sisäisille pakolaisille siistittiin suojia, järjestettiin pakolaisten rekisteröinti, hätäavun tarvekartoitus ja hätäavun jakelu. Lasten leikit ja harrastustoiminta jatkuivat. Säännöllinen päiväkotitoiminta ei ollut mahdollista. Päiväkodit avattiin uudelleen lokakuun alussa. Sota oli päätynyt 14. elokuuta.

BAS:n mielenterveyskeskus Family Guidance Center (FGC) sijaitsee vähän Shatillan leirin ulkopuolella. Keskusta ei voitu pitää sodan aikana toiminnassa. Sekä työntekijöiden että lasten olisi ollut liian vaarallista tulla sinne. Sodan päättyttyä FGC:n henkilökunta, psykiatri, psykologi, puheterapeutti, toimintaterapeutti ja sosiaalityöntekijä menivät leirikeskuksiin. He keskustelivat perheiden kanssa sodan ajan kokemuksista. Psykologi Liliane Younes kertoo, että he aikovat jatkaa tällaista ryhmätoimintaa, vaikka yksilökuntoutukseen keskuksessa onkin suurta painetta. Sekä Liliane että Jamilé kertoivat kuinka monta sotajaksoa he ovat jo omassa elämässään kokeneet. “Tämän kesän sota on ollut pahin, täysin mielletön”, he sanovat.

Miten he siis jaksavat? Aina kun BAS:n työntekijöitä tätä kysyy, he vastaavat “Me puhutaan keskenämme. Me olemme kaikki samassa tilanteessa”. Ehkä sota-alueella toimivalta toimittajalta puuttuu juuri tämä; yhteisö, jonka kanssa jakaa kokemuksia päivittäin? Sirkku Kivistö

Sirkku Kivistö



Sirkku Kivistö

P. 0400 457 493

Psykologien Sosiaalinen Vastuu ry

Libanonin palestiinalaisten mielenterveyshanke vuodesta 1984 yhteistyössä National Institution for Social Care and Vocational Training - Beit Atfal Assumoud (BAS) -järjestön kanssa.

www.psykologiensosiaalinvastuu.fi ja blogi

<http://psvkerays.vuodatus.net>

Keräämme rahaa BAS-järjestölle mielenterveyskeskuksen ja kahden kummisosaalityöntekijän palkkausavustukseen. Ulkoasiainministeriö myöntää hanketukea, mutta omarahoitusosuus perustuu kummimaksuihin ja muuhun keräystoimintaan. Tervetuloa mukaan!

Keräystili Libanon/Psykologien Sosiaalinen Vastuu

Sampo 800019-703530

Viitenumero 1656

Keräyslupa OKU 1378A

ESLH-2005-08797/Tu-52

Kummimaksusuositus 10-20 euroa kuukaudessa.

Dementoituvan omaisena eläminen ja omaisen tukemisen haasteet

Vanhempi tutkija, PsT Sirkkaliisa Heimonen, Ikäinstituutti

Dementoivat sairaudet sekä sairastuneiden ja heidän omaistensa palveluiden ja hoidon tarve on ollut esillä yhä enenevässä määrin. Kasvava kiinnostus näihin sairauksiin liittyy väestömme ikääntymiskehitykseen. Väestön ikääntyessä dementoiviin sairauksiin sairastuneiden ihmisten määrä kasvaa, sillä korkea ikä on näiden sairauksien keskeisin riskitekijä. Dementoiviin sairauksiin sairastuneiden määrä on jo nyt varsin suuri. Suomessa arvioidaan olevan runsaat 80 000 vähintään keskivaikeasti dementoitunutta henkilöä, minkä lisäksi lievästi dementoituneita on 30 000. Vuonna 2020 vähintään keskivaikeasti dementoituneita arvioidaan olevan jo noin 115 000.

Dementoivat sairaudet vaikuttavat laaja-alaisesti sairastuneiden ja heidän omaistensa elämään. Muistin ja muiden kognitiivisten toimintojen heikentyminen, käyttäytymisen muutokset sekä omatoimisuuden heikentyminen vaikuttavat sairastuneen selviytymiseen arjessa. Hän tarvitseeikin päivittäistoiminnoissa toisen ihmisen apua ja tukea. Sairauden alkuvaiheessa apua tarvitaan lähinnä toimintojen ohjaamisessa, mutta vähitellen avun tarve muuttuu. Vastuu arjen sujuvuudesta siirtyy vähitellen omaiselle, mikä väistämättä merkitsee hänen voimavarojensa ja aikansa sitoutumista sairastuneesta läheisestään huolehtimiseen. Omaisen elämää alkavat värittää ajan ja voimien jakaminen, oman elämän ja oman vapaa-ajan rajoittuminen sekä säännöllinen huolehtiminen toisesta.

Omaisena elämisen vaateet ovat moninaiset. Hän joutuu tulemaan toimeen yhtäältä omien läheisensä sairastumiseen liittyvien tunteidensa kanssa sekä toisaalta läheisensä toimintakyvyn heikentymisen aiheuttamien arjen haasteiden kanssa. Omaisen elämään kuuluu surua tilanteen vaikeutumisesta ja entisenkaltaisen ihmissuhteen muuttumisesta, mutta myös iloa ja hyviä hetkiä.

Muutokset läheisen toimintakyvyssä voivat hämentää omaista. Dementoiviin sairauksiin liittyvät käytösoireet, kuten esimerkiksi levottomuus, ahdistuneisuus tai persoonallisuuden ja käyttäytymismallien muutokset, vaikuttavat merkittävästi omaisen jakamiseen ja elämänlaatuun. Vaikka omaisen elämää kuvattaessa on usein painotettu kuormittumista, voi omaishoitajuus toisaalta antaa myös elämänsisältöä ja olla palkitsevaa.

Sairaus vaikuttaa rooleihin ja vastuunjakoon perheessä. Omaisen joutuu ottamaan hoidettavakseen sairastuneelle aiemmin kuuluneita vastuita ja velvollisuuksia. Läheisestään huolehtiminen voi aiheuttaa ristiriitaisiakin odotuksia ja toiveita perheenjäsenten välille. Toisaalta muuttunut elämäntilanne ja haasteet selviytyä arjen ongelmista saattavat tiivistää perhesiteitä. Perheessä joudutaan pohtimaan, miten perheenjäsenen sairaus ja hänen hoitamisensa niveltyvät osaksi päivittäistä elämää tai minkälaisia muutoksia se aiheuttaa. Perheen selviytymistä voidaan tarkastella resilienssin näkökulmasta, millä tarkoitetaan perheen kykyä kestää kriisejä ja palautua niistä. Tässä tehtävässä eri perheenjäsenten näkökulmien tavoittaminen ja sairauteen liittyvien merkitysten jakaminen perheen sisällä on tärkeää.

Omaisen tukemisen haasteet

Omaisen tukemisen tavoitteena on hänen hyvinvointinsa ja elämänlaatunsa ylläpitäminen ja parantaminen. Vaikka dementoivat sairaudet ovatkin toimintakykyä heikentäviä, parantumattomia sairauksia, antavat sairauden varhainen toteaminen ja hoito, enakoiva ohjaus ja neuvonta sekä tuki mahdollisuuden moniin hyviin vuosiin kotona.

Koska kyseessä on etenevä sairaus, on myös so-

peutumisen prosessi pitkä. Sairauden etenemisen ja vaikeutumisen mukanaan tuomat muutokset aiheuttavat uusia selviytymisen haasteita. Dementoivan sairauden toteaminen, laitoshiitoon siirtyminen ja läheisen kuolema ovat merkittäviä nivelkohtia sopeutumisosuissa. Omaiset tulkitsevat tilanteita omalla yksilöllisellä tavallaan ja myös jaksamisen voimavarat ja selviytymiskeinot ovat yksilölliset. Perheen kokonaistilanne vaikuttaa heidän tarvitsemansa tuen määrään eli esimerkiksi muut sairaudet perheessä, taloudellinen tilanne sekä muut ongelmat ja kriisit tulee ottaa huomioon. Tämä merkitsee sitä, että myös tiedon ja tuen tarve vaihtelee yksilöllisesti ja lähtökohtana tulee olla omaisen tarpeiden ja toiveiden selvittäminen.

Sairauden alkuvaiheessa tiedon ja henkisen tuen merkitys on keskeinen. Sairauden toteaminen herättää erilaisia tunteita helpotuksesta järkytykseen. Se voi yhtäältä varmentaa mielessä jo heränneet epäilyt mahdollisesta sairaudesta, mutta toisaalta herättää huolta tulevaisuudesta, sairauden etenemisestä ja selviytymisestä. Heti taudinmäärityksen jälkeen sairastuneen elämäntilanne tulisi selvittää kattavasti, kuulla sekä hänen kokemuksiaan että omaisen näkemyksiä sairauden vaikutuksista ja suunnitella jo ennakoiden tulevaisuudessa mahdollisesti tarvittavia tukimuotoja.

Sairastunut ja omainen tarvitsevat ennen kaikkea tietoa kyseessä olevasta sairaudesta jäsentääkseen sen merkitystä omassa elämässään, ymmärtääkseen sen vaikutuksia ja oireita sekä voidakseen tehdä tulevaisuuttaan koskevia suunnitelmia. He tarvitsevat tietoa hoitomahdollisuuksista, tuesta ja palveluista sekä myös potilas- ja omaisyhdistysten toiminnasta. Sairastuneen ja omaisen arjen sujuvuuden kannalta on tärkeää, että he tietävät mistä tukea on saatavilla. Tietoa tulisi antaa oikea-aikaisesti ja – tasaisesti ottaen huomioon sairastuneen ja hänen perheensä lähtökohdat.

Kotona asumisen tukeminen edellyttää yksilöllisiin tarpeisiin suunnattuja ja oikea-aikaisesti toteutettuja tuki- ja palvelumuotoja. Tukemisen keinoista kuntoutusohjaus, neuvonta, ensitieto ja sopeutumis-

valmennus sekä vertaisryhmät ovat muotoja, joiden soveltamisesta on jo hyvää käytännön kokemusta. Ohjaus ja neuvonta pitävät sisällään tiedollista, taidollista ja emotionaalista tukemista ja sillä autetaan valmistautumaan sairauden edetessä kohdattaviin haasteisiin. Neuvonnan tulisi jatkua koko sairauden ajan, koska oirekuva ja toimintakyky muuttuvat sairauden edetessä. Ensitetokursseilla annetaan tietoa sairauksista ja palveluista. Varsinaisessa sopeutumisvalmennuksessa tuetaan sairastuneen ja hänen omaisensa valmiuksia kohdata muuttunut elämäntilanne, vahvistetaan elämänhallinnan tunnetta sekä tuetaan omien selviytymis- ja ratkaisukeinojen löytämistä. Vertaistuella on tärkeä merkitys ja se antaa mahdollisuuden yhdistää omia kokemuksiaan vastaavassa tilanteessa olevien kokemuksiin ja tietämykseen. Se antaa mahdollisuuden jakaa toiveita, pelkoja ja pettymyksiä mutta myös saamaan eväitä selviytymiselle.

Omainen tarvitsee myös lepoa ja omaa aikaa. Vaikka sairauden edetessä hoitamisen ajallinen sitovuus lisääntyy, olisi omaishoitajan saatava aikaa itselleen ja harrastuksilleen. Omainen ei jaksakaan ilman lepoa ja mahdollisuuksia häntä itseään virkistäviin toimintoihin. Omaisen uupuminen on yksi kotona asumisen päättymistä ennakoivista riskitekijöistä, minkä vuoksi kuormittumisen tunnistamiseen on kiinnitettävä erityistä huomiota. Kotihoidon jatkumiseksi ja omaisen jaksamisen tukemiseksi tarvitaan erilaisia tukimuotoja, kuten esimerkiksi kotihoidon palveluita, päivätoimintaa ja lyhytaikaishoitoa. Keskeinen kysymys on, miten omaisten tarpeet ja palvelut kohtaavat toisensa. Hoito- ja palvelujärjestelmä on varsin pirstaleinen ja monimutkainen. Omaisen voi olla vaikea tietää, minkälaisia etuuksia on saatavilla ja miltä tahoilta erilaisia tukimuotoja ja palveluja voi kysyä. Olisikin tärkeää, että omaisen ei tarvitsisi eksyä palveluiden viidakkoon, vaan hänellä olisi tietty taho, joka tuntisi heidän tilanteensa ja voisi auttaa löytämään oikeanlaisia palveluita. Tämänkaltaisen räätälöidyn tukitoiminnan vaikuttavuudesta on saatu erittäin hyviä tuloksia Vanhustyön keskusliiton Omaishoito yhteistyönä -interventiotutkimuksessa.

Lopuksi

Vaikka monia tukemisen muotoja on jo kehitetty, on niiden saatavuudessa yhä suuria alueellisia eroja. Lisäksi palveluissa on sisällöllisiä ja määrällisiä vajeita, mikä vaikuttaa negatiivisesti sairastuneiden ja heidän omaistensa selviytymiseen ja elämänlaatuun. Tukimuodoissa ja palveluissa tulisi aina ottaa huomioon yksilöllisyys, perhelähtöisyys ja oikea-aikaisuus. Omaisten tarpeiden kuuleminen on tärkeää ei ainoastaan yksilöllisen tuen toteuttamiseksi, vaan laajemminkin tuen ja palveluiden kehittämiseksi. Alzheimer's Disease International on julkaisemissaan hyvän hoidon periaatteissa korostanut, että ohjauksen, neuvonnan, hoidon ja kuntoutuksen tulee rakentua ymmärrykselle siitä, mitä dementoivan sairauden kanssa eläminen merkitsee sairastuneelle itselleen ja hänen omaiselleen.

Kotihoidon onnistuminen ja myös sairastuneen hyvinvointi on yhteydessä omaisen voimavaroihin ja jaksamiseen. Jos omaishoitajan fyysisiä, psyykkisiä ja taloudellisia voimavaroja tuetaan riittävästi, omaishoitajuuden toteutumisen edellytyksiä arvioidaan säännöllisesti ja kattavasti sekä riittäviä tukitoimia tarjotaan oikea-aikaisesti ja ennakoiden, niin omaishoitaja voi kokea hyvinvointia ja elämänlaatua. Omaisten tukeminen on tärkeää sekä inhimillisestä että taloudellisesta näkökulmasta ja tämä tukemisen haaste koskettaa koko sosiaali- ja terveydenhuoltojärjestelmää.

"Tällä hetkellä elämä tuntuu helpommalta. Olen taas oppinut nukkumaan öisin ja elvytellyt vanhoja harrastuksiani. Se, että meille kävi näin, on muuksi muuttamaton tosiasia. Saan olla iloinen siitä, että meillä ehti olla melkein puoli vuosisataa onnellista aikaa. Kaikille ei näin käy. Minulla oli ja on hyvä aviopuoliso"

(Flemming, 2001)

Kirjoittaja on vanhempi tutkija Ikäinstituutin Kokemus, palvelut ja elämänlaatu -toimialalla. Hän on toimittanut dementiahoitoa käsitteleviä kirjoja, toiminut kouluttajana sekä osallistunut muistihäiriö- ja dementia työn kehittämishankkeisiin kansallisella ja kansainvälisellä tasolla. Ikäinstituutti tutkii ikäihmisten arkea ja ikääntymistä sekä kehittää ikäihmisille suunnattuja palveluja. Dementoivaa sairautta sairastavien ihmisten ja heidän omaistensa arkeen liittyvät näkökulmat ovat esillä Ikäinstituutin tutkimus- kehittämis- ja koulutustoiminnassa.

Kirjallisuutta:

- Alzheimer's Disease International. 2003. The Principles of Good Care.
- Eloniemi-Sulkava U, Saarenheimo M, Laakkonen ML, Pietilä M, Savikko N & Pitkälä K. (toim.). 2006. Omaishoito yhteistyönä. Iäkkäiden dementiaiperheiden tukimallin vaikuttavuus. Tutkimusraportti 14. Vanhustyön keskusliitto.
- Erkinjuntti T, Heimonen S & Huovinen M. 2006. Hyviä päiviä kotona. Muistisairaudet. WSOY, Helsinki.
- Flemming M. 2001. Kokemuksia omaisen elämästä dementoivan sairauden kanssa. Kirjassa: Heimonen S & Voutilainen P. (toim.) Dementoituvan hoitopolku. Tammi, Helsinki: 16-20.
- Granö S, Heimonen S & Koskisu J. 2006. Kuntoutuksen sanakirja muistihäiriö- ja dementia työhön, Alzheimer-keskusliitto.
- Heimonen S. 2005. Työkäisenä Alzheimerin tautiin sairastuneiden ja heidän puolisoitensa kokemukset. Jyväskylä Studies in Education, Psychology and Social Research 263.
- Kaskiharju E, Oesch-Börman C & Sarvimäki A. 2006. Näitkö polkuja viimeiseen asti? Dementia potilaan omaishoitajan arkipolut. Raportteja 1/2006. Ikäinstituutti.
- Koivisto K. & Huhtamäki-Kuoppala M. Muistihäiriöpotilaan ja hänen omaisen tukeminen. Saatavilla: www.muisti.com.
- Pirttilä T. 2004. Muistihäiriöisen ja dementoituvan henkilön kuntoutus. Kirjassa: Heimonen S. & Voutilainen P. (toim.) Dementoituvan ihmisen kuntoutuksen lupaus. Tammi, Helsinki: ss:11-21.
- Saarenheimo M & Pietilä M. (toim.) 2005. Kaksin kotona. Iäkkäiden omaishoitoperheiden arjen ulottuvuuksia. Tutkimusraportti 6. Vanhustyön keskusliitto.

Stella Polariksen vuorovaikutus- ja esiintymiskoulutus

2.12.2006, Kaapelitehdas

Parinkymmenen hengen ryhmä upsyläisiä koontui joulukuisena lauantaina iltapäiväksi Helsingin Kaapelitehtaalle Stella Polariksen tiloihin oppimaan yhdessä elämyksellisesti vuorovaikutus- ja esiintymistaitoja näyttelijä-kouluttaja Sari Havaksen johdolla. Päivän aikana käytiin vilkasta keskustelua muun muassa siitä, kuinka koulutuksessa esillä olleet asiat ovat työn kautta psykologeille toisaalta arkisia ja tuttuja, mutta kuitenkin myös uusia oivalluksia tuottavia. Koulutukseen osallistuneilta kerättiin jälkepäin palautetta.

Sari Havas yhdisteli taitavasti iltapäivän aikana ryhmäläisten tutustumiseen tähtääviä tuokioita, hieman esiintymiseen ja vuorovaikutukseen liittyvää teoriaa, toiminnallisia harjoituksia sekä improvisaatio-oteatterin perusajatuksia. Koulutuksen sisältö jakautui kolmeen osa-alueeseen. Ensinnäkin tutkailtiin spontaania reagointia vuorovaikutuksessa ja sen esteitä eli sanalla sanoen harjoiteltiin iloista mokaamista. Toiseksi käytiin läpi sitä, kuinka tunnistaa ja kehitellä eteenpäin omia sekä toisten ideoita mahdollisimman avoimin mielin ja niitä tyrmäämättä. Kolmanneksi käytiin läpi statusilmaisun perusteita eli tarkasteltiin kehon kielellä lähettämiämme ja vastaanottamiamme viestejä, joilla ryhmissä muodostetaan erilaisia hierarkioita.

Yleisvaikutelmia koulutuksesta kommentoitiin muun muassa näin:

”Koulutus oli hauska ja antoisa. Puitteet olivat ok ja tarjoilu sopiva.”

”Oikein mukava koulutus: koulutukseen ei mennyt

kuitenkaan koko viikonloppua, keskityttiin selkeästi asiaan, tilat hyvät.”

”Tila oli turhan ankea.”

”Sopivan kokoinen ryhmä”

”Yksinäisenä työntekijänä on aina kiva tavata muita psykologeja ja vaihtaa ajatuksia.”

Kouluttajan ammattitaito teki vaikutuksen moniin:

”Sari osasi vetää tämän rennosti ja mukavalla tavalla.”

”Kouluttaja turvallinen ja innostava, riittävän kokenut ja kypsä ihminen.”

”asiantunteva ja kiva kouluttaja”

”Havas oli hyvä valinta; luonteva ja rento.”

”Sari johdatteli ja ylläpiti myös keskustelua ja vuorovaikutusta miellyttävällä tavalla, jossa mahdollistui sekä muiden kuunteleminen että omien ajatusten ja tunteiden huomioiminen prosessin aikana.”

”Sari Havas oli paneutunut ja miettinyt todella hyvin ohjelman. Sekä ryhmäytymisharjoitukset että esiintymis- ja vuorovaikutusharjoitukset olivat sopivia ryhmälle, jossa monet tapaavat toisensa ensimmäistä kertaa.”

Koulutuksen hyötyä psykologin työn näkökulmasta arvioitiin seuraavasti:

”Itse toiminnalliset harjoitukset olivat minusta loistavia: ne tarjosivat mahdollisuuden oivaltaa itsestään syvällisellä tasolla omia pyrkimyksiä ja tapoja vuorovaikuttaa. Osittain ne olivat myös sellaisia, että niitä voisi soveltaa esimerkiksi perheinterventioissa. Siis suoraan työkaluja työhön.”

”Koulutus herätti monenlaista miettimistä ja ajatusta omaan työhön ja erilaisiin vuorovaikutustilanteisiin liittyen, myös muualla kuin työssä. Koulutus oli jotenkin vapauttavaa... kun omassa työssä joutuu pakosti olemaan paljon asiantuntijan roolissa. Tuolla sai näytellä ja leikkiä erilaisia asioita vapaasti. Suoraan ei ehkä voi “taitoja “ hyödyntää työssä mutta ideoita siitä kyllä.”

”Voin käyttää samoja asioita omissa ryhmissä eli tuli suoraan työkaluja omaan työhön.”

”Voin välittää kokemaani ja oppimaani opettajille oppilaitoksessani. Voin tehdä samoja harjoituksia elämyksellisinä harjoituksina asiakkaitteni kanssa.”

”On kiva nähdä, miten sama problematiikka tulee esiin eri työyhteisöissä ja asiakaskunnassa ja paikkakunnalla ja niin edelleen.”

”Opin itsestäni paljon.”

”Sain koulutuksesta itselleni todella paljon! Oli heti niin virkistävää ja vitalisoivaa, että LISÄÄ! Olin piristynyt, rentoutunut ja valmis oppimaan uutta ja palaamaan iloisena oman työni pariin.”

Jatkokoulutustoiveitakin heräsi:

”Oli tietysti ihana, että koulutus oli ilmainen, mutta jotta saisi jatkossa tämäntyyppistä järjestettyä useammin, olisin myös valmis maksamaan kohtuullisen osallistumismaksun.

Kiitos tästä, tulisin mielelläni “jatkokoulutukseen.”

”Luotiin hyvä turvallinen ilmapiiri. Tällä ryhmällä olisi ollut kiva vielä jatkaa vaikka omakustanteisena??”

”Olen jatkossakin aktiivisesti mukana ja todella kaipaan erilaisia tuulahduksia.”

”Olisi mukavaa saada koulutukselle jonkinlaista jatkoa: luovaa liikuntaa, draamaharjoituksia tai muita sellaisia. Jos jotain toisenlaista esiintymiskoulutusta, niin ehkä sitten vaikka televisio- tai videoesiintymistilanteiden harjoittelua.”

”Jos olisi tämmöinen jatkokoulutuspäivä niin siihen olisi kiva saada alakohtaisia aiheita. Sari voisi pystyä nyt psykologiryhmän kerran kohdattuaan työstämään harjoituksia lisää enempi alaan liittyen. Varmasti olisi tulijoita.”

”Kiitos järjestäjille”

Suuri kiitos Johannalle upean koulutuksen järjestämisestä sekä osallistujille aktiivisuudesta, innostuksesta ja palautteesta! Jäämme miettimään jatkoa saadun palautteen perusteella.

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. 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 jäsenyyss.

Kiitos!