

UPSY-posti

1 | 2007



Pääkirjoitus	3
Lyhyesti & ytimekkäästi	4
Kriisi- ja traumapsykologian toimikunta esittäytyy	5
Miten murtaa hiljaisuus?	9
Online	10
Kirja-arvio: Ole luonani aina	12
Senioripsykologien jäljillä	14
Kunnan psykologien järjestövalmiudesta.....	17
Kolumni.....	18
Toimintakertomus 2006	19

Seuraava lehti ilmestyy syksyllä 2007.

Materiaalin on oltava päätoimittajalla 7.9.2007 mennessä.

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

Ulkoasu: Riikka Kiema
Kannen kuva: Terhi Tiisanoja

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

Terveisiä opiskelijamaailman pyörteistä ja juhlahumusta! Helsingin yliopiston psykologian opiskelijoiden ainejärjestö Kompleksi juhli 60-vuotista taivaltaan upeasti Wanhalla Ylioppilastalolla 24.2.2007. Juhlassa nähtiin kauniita asuja, kuultiin puheita (juhlapuheen puhui Salli Saari), herkuteltiin sekä tietenkin tanssahdeltiin. Kompleksin uudeksi kunniajäseneksi kutsuttiin muun muassa uppsyläinen Salli Saari. Kriisi- ja traumapsykologian toimikunnan puheenjohtaja Saari kirjoitti myös tähän lehteen ja tekee melko uutta toimikuntaansa sekä sen työskentelyä näin tutuksi.

Uutuutena UPSY-postissa aloitamme ”senioripsykologien” haastattelusarjan. Tässä lehdessä meillä on ilo ja kunnia lukea psykologi Antti Karilan mietteitä urastaan ja elämästään sekä vastauksia toimittajan kiperiin kysymyksiin... Toimitus ottaa mielellään vastaan ehdotuksia muista haastateltavista tulevia UPSY-posteja ajatellen. Kiitokseksi haastattelusta Uudenmaan psykologiyhdistys maksaa pienen summan haastateltavan valitsemaan hyväntekeväisyyskohteeseen.

Elämme aktiivisia aikoja järjestövalmiusasioissa. Seuraava KVTES on jälleen näytön paikka psykologien palkkojen korottamisessa asianmukaiselle tasolle. Psykologiliitto onkin satsannut järjestövalmiuden kehittämiseen erityisesti kuntatasolla palkkaamalla tammikuun alusta listoilleen järjestövalmiuspäällikkö Max Ervastin. Hänen tehtävänään Psykologiliitossa on kuntasektorin järjestövalmiuden kehittäminen. Järjestövalmiuden rakentamisen tavoitteena on mahdollisimman hyvä neuvottelutulos palkoista ja työehdoista seuraavalla työehtosopimuskierröksellä. Lue Ervastin kirjoitus tässä lehdessä.

Varmistathan, että Sinun työantajakuntasi alueella on nimetty järjestövalmiusyhteyshenkilö! Yhteyshenkilön tiedot tulee ilmoittaa paikallisyhdistyksen järjestövalmiusvastaavalle. Upsyn järjestövalmiusvastaavana toimii tällä hetkellä Janna Karlsson, johon saa yhteyden esimerkiksi sähköpostilla: jarjestovalmius@gmail.com.

Pyrimme tänäkin vuonna huomioimaan jäsenistömme koulutus- ja virkistystarpeet. Toimeen on tarttunut tällä kertaa uusi kulttuuri- ja koulutusvastaavamme Jaana Rautiainen. Tervetuloa johtokuntaan, Jaana! Luvassa on liikunnallista virkistystä: tapaamme toukokuussa suunnistuksen ja yhdessäolon merkeissä Järvenpäässä. Lue tarkemmin nettisivuilta lähiaikoina.

Vuoden alkupuolella Uudenmaan psykologiyhdistyksen jäsenmäärä ylitti 600 rajapyykin. Tervetuloa mukaan, uudet jäsenet!

Kevätkokous, trullit ja pajunkissat mielessä,

Asta Järvinen

Psykoterapiaa 3 200 euroa kuntoutujaa kohti

Kun on arvioitu terveydenhuollon kokonaiskustannuksia, mielenterveyden häiriöiden on arvioitu aiheuttavan kymmenesosan. Mediutiset (7/2007) kertoo lisäksi, että Kansanterveyslaitoksen tutkimuksen mukaan vuonna 2005 ennen aikaista eläkkeistä naisilla 46 prosenttia ja miehillä 41 prosenttia myönnettiin mielenterveysongelman vuoksi. Kolme prosenttia työikäisestä väestöstä oli eläkkeellä psykiatrisin perustein. Erikoislääkärin palkkioita psykiatrisin perusteiden sairausvakuutus korvasi yhteensä 6,8 miljoonaa euroa. Psykoterapiasta kertyi laskua 1,6 miljoonaa euroa, mikä tarkoittaa 3 200 euroa kuntoutujaa kohden. Psykiatrisia lääkkeitä korvattiin 77,3 miljoonalla eurolla.

Joka toinen 15–25-vuotias kärsii stressistä

Tuoreen suomalaisen nuorisotutkimuksen mukaan nuorten stressin aiheuttajia ovat kiire, suuri työpaine, suuret onnistumisen ja menestymisen paineet, epävarmuus ja taloudelliset vaikeudet. Pahin tilanne stressin suhteen on kyselytutkimuksen mukaan 24–25-vuotiailla nuorilla, mutta erot nuorimpaan tutkimusjoukkoon eivät olleet suuria. Tutkimuksen mukaan on todennäköistä, että nuoret omaksuvat stressin ympäristöstään ja vanhemmiltaan. Kyselytutkimukseen vastasi joulukuussa 2006 1930 nuorta. Tutkimuksen tekijä oli tutkimus- ja konsulttiyritys 15/30 Research. (Hufvudstadsbladet 15.2.07)

”Tänä päivänä ylistämme koneita.”

Hufvudstadsbladetin (8.2.07) haastattelussa Stakesin eli sosiaali- ja terveydenhuollon tutkimus- ja kehityskeskukseen pääjohtaja Vappu Taipale toteaa muun muassa seuraavaa: ”Mielenterveysongelmat eivät vielä näy toden teolla, mutta ne tulevat näkymään tulevaisuudessa yhä enemmän. Sama koskee muun muassa lasten oppimisvaikeuksia. Kahtiajako hyvin ja huonosti viiviin lisääntyy, vaikka meillä samaan aikaan on enemmän hyvinvoivia lapsia kuin koskaan aikaisemmin.” Vappu Taipale sanoo Suomen olevan Etelä-Korean laila IT-alan pilottimaita. Työntekijöiltä odotetaan hänen mukaansa aina vain enemmän ja suurempaa henkistä luovuutta, innovaatiokykyä ja joustavuutta. Näin aikuisten maailma on hänen mukaansa tullut merkittäväällä tavalla vaativammaksi kuin aikaisemmin, mutta tätä ei mitenkään huomioida lasten ja nuorten arjessa tai koulussa. Vappu Taipale on johtanut Stakesia nyt 15 vuotta ja on jäämässä eläkkeelle tehtävästään vuoden 2008 maaliskuussa täyttäessään 68 vuotta.

Henkinen ja fyysinen kidutus yhtä pahoja

Psykologinen kidutus ja nöyryytys voi aiheuttaa yhtä paljon traumoja ja vaurioita kuin fyysinen kidutus, käy ilmi tuoreesta tutkimuksesta. Eurooppalaisessa tutkimuksessa haastateltiin noin 300 Balkanin sodan tapahtumissa 1990-luvulla osallisena ollutta siviiliä ja sotilasta. Henkisen kidutuksen huomattiin aiheuttavan muun muassa ahdistuneisuutta, pelkoa ja avuttomuutta sekä jättävän nöyryytettyyn ihmiseen fyysisen kidutuksen vaurioihin verrattavia pitkäaikaisia vaurioita. Metro-lehti 7.3.2007

Kriisi- ja traumapsykologian toimikunta – liiton uusi toimikunta

Psykologiliitossa on toista toimikuntaa toiminut kriisi- ja traumapsykologian toimikunta. Toimikunta on koottu niin, että se edustaa koko kriisi- ja traumapsykologian aluetta laajasti: siinä on edustus aikuistyöstä ja myös lapsiasiantuntemus, osa jäsenistä työskentelee julkisella sektorilla, osa yksityisyrittäjinä ja myös kriisityön ja traumaterapian tuntemus on toimikunnassa edustettuna.

Ehkä osittain seurauksena tästä sisäisestä ”heterogeenisuudesta” meillä meni pari vuotta sen määrittämiseen, mikä toimikunnan rooli ja tehtävä on. Toisaalta tehtäviä toimikunnalle tuli myös ulkomaailmasta. Kriisi- ja traumatyö on koko toimikunnan olemassaolon ajan ollut voimakkaassa kehitysvaiheessa ja alalla on tapahtunut paljon. Näissä kehitysuunnitelmissa ja -linjauksissa toimikunta on yrittänyt pysyä mukana ja osallistua tähän työhön aktiivisesti. Aineksia työhön on tuonut toisaalta se, että toimikunnan puheenjohtaja on samanaikaisesti myös EFPA:n vastaavan toimikunnan puheenjohtaja, joten kansainvälisen kehityksen seuraaminen on ollut helppoa. Kaksi toimikunnan jäsentä on myös toiminut Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön tsunamin jälkeen asettaman suuronnettomuuksien jälkeisen psykososiaalisen tuen ja palvelujen asiantuntijatyöryhmän jäsenenä (toinen sihteerinä) ja tämä on mahdollistanut työryhmässä tehdyn työn ja keskustelun seuraamisen toimikunnassa. Tämä tehtävä onkin sitonut paljon aikaa toimikunnan työskentelyssä. Samalla se on kuitenkin mahdollistanut suoran vaikuttamisen, mikä sinänsä on harvinaista Liiton toimikunnille.

Ennen kuin kuvaan tarkemmin toimikunnan ”sisäpoliittista” työtä, kerron EFPA:n Standing Committee on disaster, crisis and trauma psychology: n työstä. EFPA:ssa on ollut kriisityötä käsittelevä työryhmä jo yli 10 vuoden ajan, mutta oikeastaan viimeisen neljän vuoden aikana työryhmä on saanut suuntaa ja energiaa toimintaansa. Työryhmässä on tällä hetkellä 19 jäsentä, jotka edustavat siis 19 EFPA:n jäsenliittoa ja siis myös 19 Euroopan maata. Jotkut jäsenet ovat työskennelleet jo vuosia yhdessä ja tuntevat näin varsin hyvin toisensa. Suurena etuna on myös, että jäsenet edustavat alansa huippua sekä omassa maassaan, että maailmassa. Mukana on esimerkiksi monia psykologian professoreita. Jäsenistä mainittakoon esimerkiksi Atle Dyregrov Norjasta ja Bill Yule Englannista. Vaikka ryhmä on näin suuri, se on löytänyt hyvän tavan työskennellä. Työ on ikään kuin jaettu projekteiksi, joita pienennät ryhmät työstävät kokouksiin ja kokousten välillä. Kokouksissa raportoidaan esitykset ja suoritetaan jatkolinjaukset. Myös osallistuminen kokouksiin on ollut vilkasta ja kokoukset ovat hengeltään työskenteleviä, mutta myös viihtyisiä.

Ryhmän työtä on ryhdistänyt selvästi EFPA:n hallituksen ryhmälle neuvottelema erityisasema. Ryhmä tekee yhteistyötä Euroopan Neuvoston kanssa. Meillä oli viime toukokuussa kolmen päivän kokous Strasbourgissa Euroopan neuvoston tiloissa ja heidän kanssaan ja myös Euroopan neuvosto maksoi kaikki kulut. Tuossa kokouksessa linjattiin yhteistyöhankkeita seuraaviksi vuosiksi ja ensimmäinen hanke, jossa tavoitteena on, että Euroopan Neuvosto asettaisi säädökset jäsenmailleen koskien kriisityötä, on valmiina esitettäväksi Neuvoston

virkamiehille. Tuossa esityksessä on linjattu ne minimivaatimukset, joita kriisivalmiuden tulisi täyttää niin valtakunnallisella, alueellisella kuin paikallisella tasolla.

Muita yhteistyöhankkeita ovat ”review teamin” perustaminen, joka noin puoli vuotta suuronnettomuuden jälkeen kävisi tutustumassa tehtyyn työhön ja tekisivät siitä arvionsa. Tämän työn tavoitteena olisi kokemuksista oppiminen ja kriisityön edelleen kehittäminen myös ottaen huomioon käytännön ja organisaation kehittäminen. Yhtenä hankkeena on myös löytää konsensus tutkimuksessa käytettävistä mittareista, niiden kääntäminen ja takaisin kääntäminen kaikille tarvittaville kielille, jotta tutkimusvalmius olisi olemassa jo ennen katastrofia. Näin saataisiin myös vertailukelpoista aineistoa tutkimuskäyttöön. Tämä projekti on kuitenkin vasta alkutekijöissä. Tavoitteena on myös yhteisten kelpoisuusehdoista sopiminen erilaisiin kriisityön tehtäviin. Tähän liittyvää pohjustustyötä on ryhmässä tehty jo pitkään.

Kriisityön taso Euroopan maissa on hyvin kirjavaa. Aiemmissa Itä-Euroopan maissa alkeellista valmiutta vasta luodaan, kun se joissakin maissa on hyvin korkealla tasolla. Tähän liittyy yksi kunnianhimoinen hanke, johon Euroopan Neuvostoa tarvitaan tueksi ja toteuttajaksi. Se on pitkäjänteinen kouluttajien kouluttaminen näihin ”kehittyviin” maihin kriisi- ja traumatyön alalla. Ajatuksena on, että tätä koulutushanketta esiteltäisiin ja kehiteltäisiin workshopissa, joka toteutettaisiin Prahan Euroopan psykologikongressia edeltävänä päivänä.

Kaikki tämä työ tähtää kriisipsykologien verkoston luomiseen Euroopassa. EFPA:n työryhmä on välittänyt EFPA:n jäsenjärjestöille kaksi tehtävää: Toinen tehtävä on perustaa liiton organisaatioon asiantuntijaryhmä kriisi- ja trauma psykologian alalle. Suomessa tämä toimikunta ehdittiin perustaa ennen tätä pyyntöä, mutta mielenkiintoista on todeta, että esimerkiksi Norjassa ja Englannissa tällainen ryhmä on perustettu vasta vastauksena pyyntöön. Ruotsissa asiaa vasta pohditaan. Toinen tehtävä koskee psykologien koulutusta alalla. Olemme pyytäneet, että kansalliset psykologiliitot huolehtivat siitä, että sekä psykologien peruskoulutukseen,

että täydennys- ja jatkokoulutukseen kuuluu riittävä määrä kriisi- ja traumapsykologian opetusta. Lähtökohdiana on ajatus, että jokainen psykologi joutuu uransa aikana sellaisiin tehtäviin, jossa osaamisesta tällä alalla on hyötyä ja että tätä osaamista myös edellytetään psykologeilta.

Palataan nyt takaisin Suomen toimikunnan työhön. Edellä esitetty haaste psykologien koulutuksen osalta on Suomessa välitetty eteenpäin. Alan koulutus on Suomessa parhaiten toteutettu koko Euroopassa, mutta kyllä meilläkin vielä riittää tehtävää. Peruskoulutuksessa tämä osio on valinnainen, kun perusajatus on, että psykologiksi ei voisi valmistua ilman perustietoja kriisipsykologiasta. Myös jatkokoulutuksen osalta on vielä paljon tehtävää.

Viittasin aiemmin toimikunnan ”heterogeenisyyteen” sekä siihen, että meillä meni pitkä aika löytää toimikunnan työn painopisteet, mutta se näkyy hyvin myös toimikunnan itselleen ottaman ensimmäisen tehtävän toteutuksessa. Tämä ensimmäinen tehtävä oli kotisivujen tuottaminen kriisi- ja traumapsykologiaa koskien Psykologiliiton kotisivujen osaksi. Tätä tehtävää on käsitelty jokaisessa toimikunnan kokouksessa jo kolmen vuoden ajan. Toimikunta on kokoontunut asian tiimoilta kaksipäiväiseen workshopiin, jossa tekstiä esivalmistelun jälkeen muokattiin ja nyt aletaan olla loppusuoralla. Paitsi, että haasteita tuottivat erilaiset lähtökohdat ja näkemykset kriisi- ja traumapsykologian perusteista, paljon keskustelua on myös käyty käytettävistä käsitteistä ja niiden määrittelystä. Olemme siis itse asiassa joutuneet toimikunnassa lähtemään aivan perusteista eli mitä me ajatellaan kriiseistä ja traumaista, miten ne kehittyvät ja miten tähän kehitysprosessiin voidaan vaikuttaa.

Toimikunnan tehtävänä on myös seurata mitä alalla tapahtuu ja tehdä aloitteita Liitolle kannanotoiksi. Tämän vuoden alussa astui Suomessa voimaan osasairauslomaa koskeva laki. Osasairauslomahanke on yksi keskeinen äkillisen järkyttävän kokemuksen kokeneiden ihmisten toipumista edistävä hanke ja toimikunta esittikin liitolle tämän lainsäädännön eteenpäin viemistä.

Äkillisen traumaattisen tapahtuman kokenut ihminen on tilanteessa, jossa hänellä ei ole voimavaroja selviytyä tavanomaisista työtehtävistään ja velvoitteistaan, mutta pitkä sairauslomakaan ei välttämättä ole suositeltavaa. Työssä on monien osalta myös paljon kuntouttavaa. Tästä syystä osasairausloma olisi hyvä ratkaisu monien kohdalla. Lakiuudistuksessa vain on yksi ongelma, johon toimikunnan taholta kyllä lain viimeistelyvaiheessa kiinnitettiin huomiota. Monikaan traumaattisen tapahtuman kokenut ei tarvitse kolme kuukautta sairauslomaa ennen työhön palaamista, vaan heitä olisi enemmän palvelullut laki, jossa tällaista ”karenssiaikaa” ei olisi ollut.

Kansainväliset kontaktit ja läheiset suhteet Euroopan maiden johtaviin kriisiasiantuntijoihin on toimikunnassa hyödynnetty esimerkillisellä tavalla. Tästä esimerkkinä on viime marraskuussa Haagissa pidetty

EU-projektiin liittyvä kolmepäiväinen työseminaari, johon järjestäjien kustannuksella kutsuttiin 5 edustajaa kustakin EU-maasta. Nämä 5 edustajaa Suomesta olivat Psykologiliiton kriisi- ja traumapsykologian toimikunnan jäseniä. Aiheena seminaarissa oli terrorismin psykologiset vaikutukset ja erityisesti teemaksi oli nostettu pärjäävyys (resilience). Suomea siis edustivat tässä asiantuntijakokoontumisessa Liiton toimikunnan jäsenet. On tietysti myös luonnollista, että tällaiset mahdollisuudet hedelmöittävät myös toimikunnan sisäistä työtä ja koi-
tuvat myös kriisi- ja traumapsykologian hyväksi laajalla rintamalla.

Salli Saari
Kriisi- ja traumapsykologian
toimikunnan puheenjohtaja

UUSI TYÖVÄLINE

TERAPIAKORTIT sarja 1

**OHJAAJILLE, PSYKOLOGEILLE,
KRIISITYÖNTEKIJÖILLE
JA TERAPEUTEILLE**
yksilö- ja ryhmätyöskentelyn tueksi

Yhdessä asiantuntija-psykologin kanssa suunnitellut assosiatiiviset kortit auttavat muistamaan tietoisuudesta poistettuja tapahtumia, helpottavat vaikeiden asioiden esille ottamista ja madaltavat niistä puhumisen kynnystä. Lukuisia mahdollisuuksia ohjaajan/terapeutin omille sovelluksille.

TERAPIAKORTEISSA

on 22 selkeästi piirrettyä toiminnallista kuvaa erilaisista sekä mukavista että hankalista parisuhdetilanteista: kodin arki, riita, rakkaus, seksuaalisuus, mustasukkaisuus, väkivalta, ero, suru jne.

Terapiakorteille on luvassa jatkoa syksyllä 2007. Uusia teemaehdotuksia otetaan vastaan sähköpostitse: raili.takolander@riliart.fi

Kortin koko 10x10cm.

Tasokas painatus.

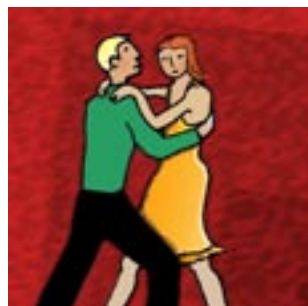
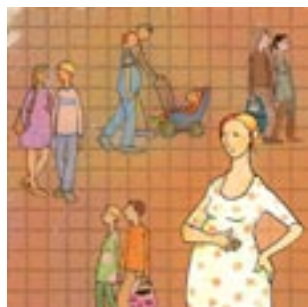
Hyvä käsiteltävyys.

Hinta 80€ + alv 22% + postituskulut.

Tilaukset ja tiedustelut:

raili.takolander@riliart.fi

014 887 771 tai 040 867 6236



RiliArt
Design
www.riliart.fi

Miten murtaa hiljaisuus?

”Terapiakortit” tarinan avaajina monenlaisissa ohjaustilanteissa.

Terapiatyössä ja muissa ihmissuhdeammateissa koh-
taa usein tilanteita, joissa sanat eivät tunnu riittävän tai asian esille ottaminen saattaa hävettää / pelottaa. Näitä tilanteita helpottamaan on kuvataiteilija **Raili Takolander** suunnitellut uudet perhe- ja parisuhteita käsittelevät terapiakortit.

RiliArt Designin terapiakortit auttavat löytämään sanat vaikeissa tilanteissa. Ensimmäisen terapiakorttisarjan kuvissa eletään tiiviisti parisuhteen ja perheen arjessa. Koskettavat ja monenlaisia tarinoita sisältävät kuvat avaavat mahdollisuuden sanoittaa vaikeita-
kin elämän tilanteita.

”Idea terapiakorteista sai alkunsa viime syksynä, kun tein taidenäyttelyä varten muistikorttipelin perhe-elämästä. Teemana korteissa oli myönteiset hetket perhe- ja parisuhteissa ja pelin tavoitteena oli leikin varjolla avata keskustelua erilaisista tutuista arjen tilanteista. Erittäin perheiden kanssa työskentelevät ammattilaiset antoivat hyvää palautetta korteista ja heidän kanssaan lähdimme laajentamaan tilaneskaalaa myös parisuhteen kipeisiin kysymyksiin”, kertoo Takolander terapiakorttien ideointivaiheesta.

Ensimmäiseen sarjaan on valittu 22 erilaista parisuhteeseen ja perhe-elämään liittyvää tarinaa. Korttien avulla päästään pohtimaan alkoholismia, seksuaalisuutta, mus-

tasukkaisuutta, erotilanteita, väkivaltaa ja yhteisiä haaveita sekä perheenjäsenten yksilöllisiä tarpeita. Korttisarja on saanut jo nyt kiinnostuneen vastaanoton.

”Ensimmäinen korttisarja on nyt valmis ja ensimmäiset palautteet ovat olleet hienoja. Erittäin mukavalta on tuntunut parisuhdeterapeuttien palautteet. Tarinat, jotka syntyvät yhdessä kuvia tutkimalla ovat avanneet uusia mahdollisuuksia käsitellä vaikeita-kin aihepiirejä. Kokemukset rohkaisevat suunnittelemaan uusia korttisarjoja, ideoi Takolander. Nyt jo on tullut palautetta, että työyhteisötilanteista tehdyillä korteilla ja erityisesti lapsille suunnatuilla korteilla olisi paljonkin kysyntää. Näiden työstämistä jatkan yhdessä osaavien ammattilaisten kanssa”, kertoo Takolander jatkosuunnitelmistaan.

Korttien käyttömahdollisuudet ovat erittäin monipuoliset ohjaajan tai terapeutin omien toimintatapojen ja asiakasprosessin vaiheen mukaan. Niitä voi käyttää yksittäisinä tilannekuvina, tarinan ”näyttämönä” tai usean kortin sarjana. Korttien kuvitus on oivaltavaa ja niissä on saavutettu tunnelmaltaan jotain hyvin aitoa. RiliArt Design on tuonut ihmissuhdetyön avuksi odotetun ensimmäisen terapiakorttisarjansa, jonka toivoisi löytävän tiensä jokaisen perhetyöntekijän, ohjaajan ja terapeutin työsalkkuun ja työn arkeen.



RiliArt Design on uusi yritys Keski-Suomessa, joka tarjoaa laadukasta visuaalista osaamistaan asiakkaiden monenlaisiin tarpeisiin ja tilanteisiin. Kuvataiteilija Raili Takolander on monipuolinen kuvantekijä, joka maalaustaiteen ja keraamisen muotoilun lisäksi tekee myös tasokasta graafista suunnittelua ja kuvitusta. Erittäinprojekteissa, kuten nämä Terapiakortit, hän toimii tiiviissä yhteistyössä alan asiantuntijoiden kanssa. Takolanderin tyyli on selkeä ja pelkistetty, teokset ilahduttavat tasapainoisuudellaan ja tarinallisuudellaan. RiliArt Design tekee taidetta työyhteisöiden ja yksilöiden arkeen.
<http://www.riliart.fi>

Teksti: Yhteistyönohjaaja ja -kouluttaja Maria Kuoksa, Mariarkki Oy
<http://www.mariarkki.fi>

Online

Tietokonevälitteinen kommunikaatio, mukana kulkevat kännykät, tosi-tv ja interaktiivinen viihde... Tänä päivänä ihmisen on mahdollista olla yhteydessä toisiin ihmisiin ja ”maailmoihin” vaikka joka hetki monilla erilaisilla tavoilla. On tavallista, että uuden informaatioteknologian ja tietokoneiden vastaan- ja puolestapuhujat asettuvat tiukkoihin rintamalinjoihin: mikä joillekin on uuden airut ja siunaus, on toisille kirous. Mustavalkoinen ajattelu vastaa harvoin todellisuutta.

Ehkä yleisimpiä kritiikin ja pelkojen aiheita on ollut se, miten jatkuva tietokoneen varassa oleminen voi kaventaa ja köyhdyttää todellista sosiaalista elämää ja ihmissuhteita. ”Uskomme, että kansa tylsistyy tietokoneiden ja televisioiden ääressä, mediayhtiöille on tärkeintä raha ja sitä tuovat parhaiten massoja tyhmentävät törkyohjelmat ja väkivaltaiset videopelit”, kärkeä Kari Uusitalo.

Amerikkalainen tietokirjailija Steven Johnson on puolestaan korostanut populaariviihteen, televisiosarjojen ja tietokonepelien myönteisiä vaikutuksia älylliseen kehitykseen. Hänen mukaansa parhaimmat tv-sarjat ja monimutkaiset tietokonepelit vaativat ihmiseltä analyyttistä ajattelukykyä ja päätöksentekoa,

joten niiden ahkera harjoittaminen lapsesta lähtien kehittää älykkyyttä eli on jonkinlaista kognitiivista voimistelua. Steven Johnson on kirjoittanut aiheesta kirjan: ”Kaikki huono on hyväksi. Miten nykyinen populaarikulttuuri tekeekin meistä älykkäämpiä.” Kirjoittaja ymmärtää mielestäni tässä kuitenkin älykkyyden hyvin kapea-alaisesti.

Sherry Turkle on tutkinut monipuolisesti tietoteknologiaa; niin sen vaikutuksia kuin käyttömahdollisuuksiakin kuten robottien käyttöä vanhusten hoitotyössä, lasten käsityksiä tietokoneista sekä tietokonepelaamista. Turkle on tutkinut muun muassa identiteettiä MUD -virtuaaliympäristöissä, joissa ihminen voi pelata erilaisina valitseminaan roolihahmoina juonellista tietokoneella pelattavaa roolipeliä. Turklen mukaan ”tietokoneen näytöt ovat fantasioittemme uusi koti, sekä eroottisesti että älyllisesti”, toisin sanoen me rakennamme virtuaaliympäristössämme omaa draamaamme, jossa ihminen voi olla itse ohjaaja, tuottaja ja tähtenä.

Turklen mukaan Windows-käyttöjärjestelmä on antanut meille uuden ajattelumallin, joka tekee meille mahdolliseksi pelata eri rooleja eri ympäristöissä, mutta myös sen, että olemme eri maailmoissa ja rooleissa yhtä aikaa. Joillekin todellinen ja fyy-

sinen elämä saattaa Turklen mukaan olla jopa vain yksi monista ”ikkunoista” (windows). Virtuaalimaailmassa ihminen voi anonymiteetin suojaamana rakentaa ja kokeilla erilaisia identiteettejä, vaihtaa vaikka sukupuolta ja toisaalta näyttää tai paljastaa itsestään vain sen minkä haluaa. Verkon myötä ihminen on ikään kuin vapautunut leikkimään minuuksillaan. MUD-kulttuurien tutkimuksen myötä Turkle on päätenyt pitämään erilaisia rooleja objekteina, joilla ajatellaan. Mahdollisuus kokeilla ja leikkiä virtuaalipeleissä mahdollistaa myös itselleen tärkeiden kysymysten työstämisen ja läpikäymisen. Turkle on nähnyt roolipeleissä yhtymäkohtia myös psykoterapeuttiseen prosessiin.

Psykologi Sherry Turkle näkee informaatioteknologian suurimpana vaarana sen, mitä se voi tehdä tunne-elämällemme ja kosketukselle omiin tunteisiimme. Liiallinen ja jatkuva kaiken kokemuksen jakaminen toisten ihmisten kanssa vie ihmiseltä hänen mukaansa mahdollisuuden itse tunnistaa tunteitaan ja saada kosketusta niihin: tuntee mitä itse todella tunnetta. Keskusteluryhmissä, tekstiviesteissä ja blogeissa ihminen voi suodattamatta purkaa kaiken tapahtuneen ulos ilman, että ihmisen itsensä tarvitsee pohtia tapahtunutta, kestää itsessä heräävää tunnetta tai olotilaa.

Äärimuodossaan tämä voisi Turklen mukaan johtaa siihen, että ihminen kadottaa kykynsä tuntea omat rajansa ja tulee riippuvaiseksi ”yleisöstään” pystyäkseen ylipäänsä tuntemaan jotain. Turkle kuvaa asiaa jotenkin näin: sen sijaan että ihminen ajattelisi ”Minulla on (joku) tunne, minäpä soitan ystävälleni puhuakseni hänen kanssaan” hän ajattelee ”Haluan tuntea jotakin, minun täytyy soittaa jollekulle.” Eli mitään ei tarvitse pitää sisällään, kaiken voi purkaa ulos reaaliajassa. Chattikeskustelupalstat toimivat yöt ja päivät. Lukemattomien yhteyksien keskellä ihmisen ei tarvitse koskaan olla yksin...Mutta kuka kuuntelee, jos kaikki haluavat puhua yhtä aikaa?

Minkälainen lienee sitten tulevaisuuden ihminen? Selvää lienee se, että postmoderni tietoyhteiskunta on haaste yhdelle identiteetille ja minäkuvan samuudelle sekä jatkuvuudelle.

Virtuaali-identiteetti on sirpaloitunut ja verkko tarjoaa mahdollisuuden uusien identiteettien jatkuvan rakentamiseen ja kokeilemiseen. Tulevaisuuden ja nykypäivän haasteena voikin olla se, miten ihmisen identiteetti ja minäkuva kestävät tämän valtavan informaation ja viestinnän tulvan. Mietittäväksi jää, miten osataan suojautua riittävästi sekä turvata oma yksityinen tila, oma rauha.

Ihmisellä pitää olla vahvat psyykkiset rakenteet kestääkseen tämän kaiken. Niiden kehittymiseen tarvitaan vakaita ja pysyviä suhteita

huolehtiviin aikuisiin lapsuudessa ja nuoruudessa. Kasvaakseen ja kehityäkseen emotionaalisesti ja sosiaalisesti ihmisenä jokainen tarvitsee inhimillistä vuorovaikutusta, läheisyyttä ja sosiaalista kanssakäymistä todellisessa elämässä todellisten ihmisten kanssa. Tässä kehitysprosessissa syntyvä älykkyys on parhaimmillaan laaja-alaista eikä pelkästään pelien tai testien osioiden hallitsemista. Siinä suhteessa ihminen ei ole muuttunut paljonkaan. Todelliset tunteet ja kyky elää syntyvät todellisissa arjen tilanteissa.

Internetissä on viidenlaisia tietokonevälitteisiä kommunikaatiomuotoja:

1. sähköposti
2. IRC=(internet relay chat) eli käyttäjät pyrkivät vaihtamaan reaaliaikaisia kommentteja
3. MUD = multiuser dungeons eli yhteisnimitys verkkokäyttöisille, useille samanaikaisille käyttäjille suunnatuille ja käytettävien laajennettavissa oleville virtuaalimaailmoille
4. WWW = world wide web
5. ilmoitustaulut

Viitteitä:

Steven Johnson:

Kaikki huono on hyväksi. 2006

Sherry Turkle:

Life on the Screen. 1995

Kari Uusikylä:

Provokatiivinen kirja populaarikulttuurin hyödyistä. Tieteessä tapahtuu 6/2006

Raijaliisa Pöllänen

Ole luonani aina

Kazuo Ishiguro on syntyjään japanilainen kirjailija, joka on asunut Iso-Britanniassa 6-vuotiaasta lähtien. Kahden kulttuurin kasvattina eläminen on heijastunut hänen teoksiinsa, joissa useissa käsitellään ulkopuolisuuden ja yksinäisyyden teemoja. Tunnetuin hänen teoksistaan lienee elokuvanakin kiitosta kerännyt *Pitkän päivän ilta* (*The remains of the day*), joka kertoo ikääntyneen ja velvollisuuksilleen omistautuneen hovimestarin liian myöhäisestä havahtumisesta elämän – ja rakkauden – ohikiitävyyteen. *Ole luonani aina* on Ishiguron kuudes romaani ja ilmestymisvuotenaan se oli ehdolla Booker-palkinnon saajaksi.

Teos sijoittuu 1990-luvun lopun Iso-Britanniaan, vaihtoehtoiseen todellisuuteen, joka monin osin muistuttaa maailmaa sellaisena kuin me sen tunnemme. Kertojana toimii Kathy, 31-vuotias nainen. Hän työskentelee valvojana – ammatissa, joka hänelle itselleen on selviö, mutta jonka luonnetta lukija voi alkumetreillä vain arvailla. Kathy on onnistunut työssään hyvin ja tuntee tästä itsekin ylpeyttä. Yli yksitoista vuotta työn parissa alkavat kuitenkin jo uuvuttaa ja Kathy toive on, että hän pian pääsisi siirtymään valvojasta luovuttajaksi - jälleen yksi tämän todellisuuden itsestään selvä ilmiö. Valvojan työssään Kathy kuitenkin törmää vanhoihin ystäviinsä Ruthiin ja Tommyyn. Kohtaamisten myötä Kathy alkaa toisaalta käydä läpi omia lapsuus- ja nuoruusmuistojaan Hailshamin sisäoppilaitoksessa, toisaalta rakentaa toivoa uudesta elämästä ja



Alkuperäinen nimi:

Never let me go

Kirjoittaja:

Kazuo Ishiguro (s. 1954)

Suomentaja:

Helena Bützow

Kustantaja:

Tammi, 2005 (394 s.)

tulevaisuudesta, jonka on aina tien-nyt itselleen epävarmaksi.

Kathyn muistelot alkavat varsin kirkassävyyisinä. Lukijalle piiryy kuva idyllimäisestä, jossa päin Englannin maaseutua sijaitsevasta oppilaitoksesta, jossa erikoislaatuiset, tarkoin valitut oppilaat opiskelevat, kasvavat ja muodostavat ihmissuhteita keskenään. Välillä riidellään, välillä juoruillaan yökaudet huonekaverin kanssa. Lapset todellakin tuntevat olevansa erikoisasemassa: heidän luovat aikaansaannoksensa ovat erityisen huomion kohteena, ja opettajat tekevät kaikkensa oppilaiden hyvinvoinnin eteen.

Vähä vähältä kertomuksen sävy kuitenkin muuttuu, kun Kathy todellisuus alkaa selvitä lukijal-

le. Erikoisasema ei takaakaan oman elämän autonomiaa, vaan päinvastoin lasten merkitys on rakentunut sen varaan, miten arvokkaita he ovat muille. Kuinka elää omaa elämää, johon liittyvät tärkeät päätökset ovat muiden käsissä? Olosuhteisiin mukautumalla on päässyt pitkälle, mutta toivo rakkaudesta ja rakastetuksi tulemisesta saa Kathy etsimään mahdollisuutta elää omaa, itsenäistä elämää edes hetken verran. Teoksen loppua kohden tunnelma ja ilmapiiri muuttuvat yhä ahdistavammiksi ja synkemmiksi. Vuoroin viriävät toivo, epävarmuus ja tietynlainen apatia alkavat lukijastakin tuntua niin pinnailta, että hän toivoo luovuttajien lailla pääsevänsä urakkansa loppuun.

Ole luonani aina -teoksesta on - syystäkin - kirjoitettu lukuisia arvosteluja. Arvostelijoilla on ollut epä-

kiitollinen tehtävä päättää, missä määrin he valottavat kirjan ulkoista juonta ja näin välittävät terävän kuva siitä, ”mitä todella tapahtui”. Juonipaljastukset kuitenkin heikentävät lukijan mahdollisuuksia kokea, miltä tuntuu, kun tavallaan tietää, tavallaan ei voi olla varma siitä, mitä tapahtuu. Tämä voi syödä kirjan emotionaalista intensiteettiä. Teoksen vetovoima ja väkevyys eivät onneksi kuitenkaan ammennu tyhjiin, vaikka ulkoiset juonenkäänteet tietäisikin. Ishiguron kirjaa on luonnehdittu dystopiaksi - utopian vastakohtaksi eli tulevan tai vaihtoehtoisen yhteiskunnan kauhukuvaukseksi. Ishiguron kieli on viipyilevää ja varsin yksityiskohtaista, mutta tarkoituksenmukaista: kerronta rakentuu ikään kuin huomaamatta ja lukija tempautuu kirjan ilmapiiriin mukaan. Ishiguro lunastaa kertojan maineensa jälleen kerran.

Teoksen tapahtuma-ajankohta on tarkkaan mietitty: Tulevaisuuteen sijoittuva kirja olisi liian etäännyttävä, vaikka se ehkä saisikin ihmiset pohtimaan, voiko yhteiskunta tai teknologia muuttua siten, että kirjassa

kuvattu maailma olisi mahdollinen. Lähimenneisyyteen sijoitettuna teoksesta on sen sijaan turha etsiä profetaalisuutta ja huimia tulevaisuuden visioita. Jo menneen ajankohta vahvistaa teoksen teemaa ja nostaa sen tärkeimmät kysymykset keskiöön - ei teknologiaa ja keksintöjä, vaan kysymyksen hyvästä ja arvokkaasta elämästä. *Ole luonani aina* onkin suurelta määrin psykologinen romaani. Se kuvaa elämän rajallisuutta ja toivon ylläpitämistä myös silloin, kun rajat käyvät hyvin ahtaiksi. Sen eksistentiaalinen poljento on vahva; kirja saa lukijansa pohtimaan elämän mielekkyyttä ja ihmiselämän ainutlaatuisuutta olosuhteiden rajoituksista huolimatta. Teos on eittämättä surullinen - *Time*-lehden arvostelussa kirjaa kuvattiin kertomukseksi, jossa ihmiset yrittävät pusertaa elämäänsä hieman onnea ennen kuin valot lopullisesti sammuvat. Tämän paremmin sitä ei ehkä voisi sanoa.

Maarit Roschier

Psykologi Antti Karila

UPSY-postin uudessa haastattelusarjassa ensimmäisenä esittelyvuorossa on psykologi Antti Karila, jonka mietteitä elämästä, työurasta ja muusta saamme nyt lukea.



Kysymykset, jotka Antti sai vastattavakseen:

1. Missä ja milloin opiskelit psykologiksi?
2. Kuinka päädyit opiskelemaan psykologiksi?
3. Kertoisitko pääkohdittain elämäsi ja urasi eri vaiheista?
4. Millaisia painopisteitä sinulla oli ja millaisia lisäkoulutuksia hankit työurallasi?
5. Mitkä ovat olleet oman työssä jaksamisesi avaimet?
6. Mitä eläkkeelle jääminen on tarkoittanut kohdallasi ja kuinka koit sen?
7. Mitä elämääsi kuuluu nyt eläkkeelle jäätyäsi?
8. Millaisia merkittäviä muutoksia havaitsit työelämässä vuosien aikana psykologina?
9. Mitä ohjeita antaisit nuorelle, innokkaalle psykologille?

1 Opiskelin psykologiksi silloisessa Jyväskylän kasvatustieteellisessä korkeakoulussa vuosina 1961–1966.

2 Päädyin opiskelemaan psykologiksi /psykologiaa pitkän pohdinnan jälkeen. Ylioppilaskirjoitusten jälkeen menin asepalvelukseen ja siellä rauhallisien loppukuukausien aikaan mietin mihin hakeutuisin, kun inttiaika jää taakse. Tekniset alat eivät kiinnostaneet, joten valinta suuntautui ihmisiä ja yhteiskuntaa koskettaviin opintosuuntiin. Kun satuin pääsemään niin Tampereen yliopistoon kuin Jyväskylään opiskelemaan, niin jälkimmäinen paikka lähempänä kotikylääni ratkaisi valinnan. Kasvatustieteellisiin aineisiin kuului myös psykologia, joka melko pian valikoitui pääaineekseni, kun arvelin sen kautta pääseväni varmemmin leipään kiinni.

3 Synnyin Jämsässä sivukylällä sattumoisin nimeltään Vekkulassa välirauhan aikaan, kaksi kuukautta ennen jatkosodan alkamista. Isäni, pienen maatilan isäntä taisteli niin talvi- kuin jatkosodan ajan etulinjassa, jalkaväessä kokien eräät sotien kovimmat taistelut. Olin toiseksi vanhin sodan lopussa jo nelilapsiseksi kasvaneesta perheestä. Myöhemmin syntyi vielä neljä sisarusta. Sisaruksista kolme kuoli pienenä. Sodan jälkeen kunnan terveystalvelut eivät vielä ulottuneet varsinkaan syrjäseuduille. Elämä maassa oli niin sodan aikaan kuin sotien jälkeenkin kovaa. Työtä piti tehdä pienestä pitäen sen mukaan miten jaksoi, niin pellolla kuin jo ennen rippikouluikää myös metsässä. Isä ei katsonut hyvällä silmällä, jos ”harava ei heilunut.”

Olin aika vilkas poika, joka ei saanut kansakoulussa tarpeeksi virikkeitä ja opettaja työliintyi minuun kehottaen pyrkimään yhteiskouluun. Kylältä oli sitä ennen tietävästi vain yksi poika lähtenyt opin tielle. Minunkin lähtemiseni oli sattumasta kiinni. Kummipariskuntani

asui nimittäin Petäjaveden kirkonkylässä yhteiskoulun vieressä ja kummisetäni kyyditti minut koulun pääsykokeisiin keväällä 1952. Sain asua lähes ilmaiseksi kummien luona keskikouluajan. Lukion kävin Jämsän yhteiskoulussa vieraassa kortteerissa.

Jyväskylän opiskelu-aika oli merkittävä vaihe elämässäni. Siellä sain luotua vankan peruspohjan tulevalle uralleni psykologian, kasvatustieteen ja sosiologian ynnä muilla opinnoilla. Siellä vankistui myös jo keskikouluajoista alkanut osallistumiseni erilaisiin yhdistysrienteihin. Olin useammassa yhdistyksessä sekä osakunnassa johtokunnissa ja ylioppilaskunnan opintosihteerinä. Merkittävää oli myös se, että tapasin riennoissa tulevan puolisoni Irman.

Harrastukseni johtivat siihen, että opintosihteerin posti vaihtui keväällä 1966 tutkimussihteerin toimeksi Suomen Raittiusjärjestöjen Liitossa Helsingissä. Perheen perustimme saman vuoden jouluna ja Irma muutti perässä Helsinkiin opiskelemaan. Runsaan kolmen vuoden kuluttua hakeuduin varsinaiseen psykologin tehtävään mielenterveystoimistoon Järvenpäähän. Ensimmäinen perheemme kahdesta lapsesta syntyi saman vuoden lopussa.

Psykologin työ mielenterveysalalla merkitsi alusta asti mitä monipuolisempaa ja intensiivisempää elämää keskellä voimakkaasti kasvavaa radanvarsiseutua. Jo vuodesta 1970 alkaen keskeinen työalueeni oli Vantaa. Samaan aikaan piti koota nuoren perheen rakennuspuut eli yrittää selviytyä asunovelasta ja lastenhoidosta ennen kuin maassa oli päivähoitojärjestelmää.

Yhteisölliset ja yhteiskunnalliset harrastukset suuntasivat ammatillista orientaatiotani yksilöllisen hoitavan työn ohella erilaisiin yhteistyöhankkeisiin niin Vantaalla kuin mielisairaanhoidopiirissä. Vuodesta 1980 alkaen toimin piirin avohoidon vastaavana psykologina. Uudenmaan sairaanhoidopiirin aloittaessa 1990-luvun alussa vakanssi muuttui Peijaksen sairaalan vastaavaksi psykologiksi, sittemmin johtavan psykologin tehtäväksi. Siitä jäin eläkkeelle syksyllä 2004.

4 Minulla on ollut työurallani keskeisinä asioina järjestötoimistani alkaen ihmisen psyykkisen hyvinvoinnin turvaaminen ja pahoinvoinnin sekä oireilun haittojen ehkäisy ja hoito. Tällä laajalla alueella en ole tyytynyt yhteen lohkoon vaan yrittä-

nyt viedä eteenpäin koko mielenterveystyön sarkaa. Lähimpänä olen kokenut ehkäisevän työn varsinkin yhteisö- ja yhdyskuntatasolla. Siihen on liittynyt luontevasti erilainen hallintokuntien yhteistyön kehittäminen ja esimiestyö kuntainliiton puitteissa. Olen ollut mukana monissa suunnitteluryhmissä niin lähiön, kunnan, kuntainliiton kuin valtakunnallisella tasolla. Ennen eläkkeelle siirtymistäni olin laatimassa Vantaan ehkäisevän mielenterveystyön strategiaa. Lisäksi olin kolmatta vuotta osa-aikaisena lehtorina Helsingin yliopiston psykologian laitoksella.

Mielestäni sain hyviä eväitä tuleviin tehtäviini 1960-luvun lopulla Psykologiliiton järjestämästä kaksivuotisesta ryhmäterapiakoulutuksesta. Niitä täydensin myöhemmin sisäisellä perhetyön koulutuksella. 1980-luvulla kävin maan ensimmäisen kognitiivis-analyttisen psykoterapiakoulutuksen Mikael Leimanin johdolla. Saman vuosikymmenen vaihteessa kävin valtakunnallisen ehkäisevän mielenterveystyön koulutuksen, joka vahvisti edelleen ammatillista orientaatiotani. Mielenterveyspotilaiden kuntoutuminen ja selviytyminen valkenivat minulle entistä syvemmin ja laajemmin 1990-luvun alkupuolen aikana laatiessani tästä aihepiiristä väitöskirjaani Tampereen yliopistoon.

5 Työssä jaksaminen näin vaativalla alalla on ottanut joskus koville varsinkin uran alkuvaiheessa, kun lapset olivat pieniä. Omat kasvukivut uhkasivat sekoittua työssä kohdattuihin potilaiden vaikeisiin kohtaloihin ja oireiluihin. Työnohjaus ja omien prosessien läpikäynti oli tuolloin kiivaassa menossa vielä perin vajavaista. Jaksamisen kannalta tärkein asia varmaan ovat olleet lapset ja perhe. Kaikesta kuormittavuudestaan huolimatta, kun hoitopaikasta ei välillä ollut tietoaakaan, tietoisuus ja vastuu lapsista saivat kestämaan. Minua auttoi, kun oivalsin jossain välissä, että kävin läpi myös omaa kasvuani. Kun isä oli ollut rintamalla ensimmäisten ikävuosieni ajan, oli minulla työtä isän roolia etsiessäni.

Toinen tärkeä avain työssä jaksamiseen ovat olleet luonnollisesti siinä koetut onnistumisen kokemukset. Niitä on tarjoutunut niin potilaiden kuin onnistuneiden yhteistyöpalavereiden ja hankkeiden välityksellä. Käymäni psykoterapiakoulutus ja siihen liittynyt omien prosessien läpikäynti vaikka suppeanakin sai ymmärtä-

mään entistä paremmin omien paineiden yhteyksiä työn tuomiin ongelmiin.

6 Eläkkeelle jääminen on tarjonnut minulle enemmän mahdollisuuksia paneutua eletyn työ- ja muun elämän vaiheisiin. Olen eri yhteyksissä saanut olla mukana laatimassa artikkeleita niin sukuni ja kotikyläni vaiheista, kuin työurastani ja sen antamista kokemuksista ja tuotoksista. Ensi alkuun työn taakse jääminen askarrutti, mutta se unohtui pian, kun kävimme voimalla kiinni suvun yhteisen kesäpaikan rakennushankkeeseen.

7 Nyt runsaan kahden vuoden jälkeen olen mielestäni saanut runsaasti ohjelmaa eri harrastuksissa ja neljän lapsenlapsen vaarina. Olen ollut vuosia sukuseuramme vetäjänä ja nyt kaksi vuotta Helsingin kaupungin vapaaehtoistyön neuvottelukunnan puheenjohtajana. Olen myös ollut kirjoittamassa ja toimittamassa mielenterveystyöhön liittyvää teosta MIELEKÄS SUOMI, joka ilmestyy helmikuussa. Siinä me, viisi psykologia ja viisi psykiatria, käymme läpi viime vuosikymmenten mielenterveystyön kehitystä maassamme omien työhistorioittemme pohjalta. Samalla evästämmme nykyisiä ja tulevia alan työntekijöitä, opiskelijoita ja päättäjiä mielenterveystyön ongelmista ja haasteista.

8 Työelämä on kuluneina neljänä vuosikymmenenä muuttunut olennaisesti. Työuraa aloittaessani Vantaalla ja muualla Uudellamaalla oli käynnissä valtaisa muuttoliike, joka oli lähtöisin varsinkin Itä- ja Keski-Suomesta. Teolliset työpaikat sekä rakennus- ja kaupan alan työt olivat päällimmäisinä. Myöhemmin alkoivat palvelualat tulla yhä keskeisemmiksi muun muassa sosiaali- ja terveydenhuollon alueella. Myös psykologin ammatti oli harvinainen vielä 1960-luvun lopulla. Olin alkuun jonkin aikaa Uudenmaan mielisairaanhoidopiiriin ainoa virassa ollut avohoidon psykologi. Toimipaikkojakaan ei ollut kuin muutama. Sen jälkeen alkoi niin mielenterveystoimistoja, kuin niiden psykologivakansseja syntyä eri puolille.

Myös muu sosiaali- ja terveydenhuolto ja koulu laajenivat ja niiden mukana psykologi-verkosto. Oli hyvin haasteellista olla luomassa pohjia psykologiammatin vakiintumiselle mielenterveystyön parissa. Kautta vuo-

sien olin mukana pienemmissä ja isommissa moniammatillisissa tiimeissä ja työryhmissä. Siinä oppi välillä kantapään kautta, että mielenterveystyö on olennaisesti yhteistyötä ja perustuu ihmissuhteisiin. Syvimmillään se toteutuu potilassuhteessa, mutta ilman toimivaa työryhmää ja verkostoa yksittäisen työntekijän, psykologinkin työssä selviytyminen pyrkii olemaan työlästä.

Työelämän rajut muutokset 1990-luvulla sävyttivät viime vuosiani työelämässä. Peijaksen sairaalan akuuttiosastolla, jossa tuolloin palvelin, oli tulvimalla taloudellisten umpikujien, työttömyyden ja masennuksen kanssa kamppailevia potilaita. Kriisi- ja ensiavulla ja akuuttien psykoosien hoidolla oli kysyntää enemmän kuin ehdimme sitä tarjota. Se merkitsi myös henkilöstön kovaa kuormitusta. Koimme olevamme todella työn sankareita. Eräät eivät sitä menoa kauan kestäneet ja lähtivät töihin muualle.

9 Mielenterveystyö on kenties haasteellisinta, mitä psykologiammatti tarjoaa. Siinä voi useimmiten keskittyä johonkin alueeseen, joko ehkäisevään työhön tai sitten terapeutiseen työskentelyyn ja tutkimukseen. Ala kaipaa nuoria, innokkaita psykologeja niin kuin muunkin ammatin edustajia. Kannattaa kokeilla alkuun erilaisia tehtäviä ja tutkailla omia valmiuksiaan ja kiinnostuksen lähteitä. Omien psyykkisten prosessien kohtuullinen läpikäynti ja psykoterapiakoulutus uran alkupuolella luovat pohjaa työssä eteen tuleville tehtäville, varsinkin hoitosuhteisiin. Samalla se lisää valmiuksia omaan kasvuun ja kypsyymiseen ja kykyyn hyötyä työnohjauksesta. Nykyään Suomessa on mahdollisuus hankkia psykoterapiakoulutus entistä helpommin ja tehdä valintaa eri terapiasuuntien välillä. Koulutuskuulut vain ovat valitettavan suuret niin kauan, kun koulutus ei tapahdu yliopistojen puitteissa. Myös ehkäisevän mielenterveystyön kehittäminen vaatii eritoten psykologiasiantuntemusta ja alan täydennyskoulutusta. Eri- muotoisen mielenterveystyön piirissä toimii valtaosa psykologeista. Tulevina vuosina ala tarjoaa nuorille psykologeille runsaasti mahdollisuuksia työllistyä todella elämänläheisellä ja antoisalla työsaralla.

*Antti Karila lahjoittaa haastattelupalkkionsa
Psykologien sosiaalinen vastuu ry:lle
<http://www.psykologienSosiaalinenVastuu.fi>*

Kunnan psykologien järjestövalmius Uudellamaalla

Psykologiliitto rakentaa järjestövalmiutta syksyn työehtosopimuskierrosta varten, jonka vuoksi luodaan työpaikkojen yhteyshenkilöiden verkosto. Kunnan järjestövalmius kattaa kaikki kunnalliset työnantajat, joidenka palveluksessa on vähintään viisi psykologia. Järjestövalmiuden pyrkimyksenä on taata mahdollisimman hyvä sopimus palkoista ja työehdoista, ei lakko.

Järjestövalmius rakennetaan, jotta ammattiliitto voi vaikuttaa ja olla vaatimuksissaan uskottava. Uudelleen psykologiyhdistyksen alueella järjestövalmiuden rakentaminen on aivan olennaista, koska sen jäseninä on runsaasti kuntapuolen psykologeja. Yhdistyksen kanssa tehdään konkreettinen suunnitelma, josta käy ilmi alueen järjestövalmiudessa olevien psykologien työnantajat, työyksiköt sekä psykologien määrät.

Psykologien järjestövalmius rakennetaan itsenäisesti ja se voi-

daan yhdistää muiden liittojen järjestövalmiuden kanssa. Sellainen tilanne, jossa psykologit yksinään olisivat lakossa, on epätodennäköinen. Psykologiliitto voi liittää järjestövalmiutensa yhteen muiden liittojen kanssa. Järjestövalmius tarkoittaa kykyä tarvittaessa pysäyttää työt, mikäli neuvottelijat eivät saavuta tavoitteidemme mukaista sopimusta, tai nykyiseen sopimukseen esitetään merkittäviä huononnuksia.

Perusvalmiuteen kuuluu, että työpaikoille on nimetty yhteyshenkilöitä, liiton talous on kunnossa ja jäsenet tietävät kuuluvansa järjestövalmiuteen. Työpaikkakohtaisten yhteyshenkilöiden tehtävät ovat tärkeitä, ja järjestövalmius on suunniteltu niin, että siitä koituu yhteyshenkilölle vähän työtä. Listaalla alla mitkä yhteyshenkilön tehtäviin kuuluu, kun luodaan perusvalmiutta. Näillä periaatteilla järjestövalmiudesta rakennetaan pysyvä osa Psykologiliiton organisaatiota.

Lakkotilanteessa yhteyshenkilö on lakossa kuten muut psykologit ja osallistuu yhteisiin tapahtumiin, tai jos oma työpaikka ei kuulu lakon piiriin seuraa tiedotusta. Tiedotus lakosta hoidetaan yhdistyksen ja liiton toimiston kautta.

Järjestövalmius rakennetaan psykologeilla nyt sellaiseksi, että se on tulevaisuudessa aina olemassa ja osa toimivaa edunvalvontaa. Uudellamaalla jäsenistön kartoittaminen ja yhteyshenkilöverkoston luominen on erityisen haastavaa, koska huomattava osa jäsenistöä työskentelee tällä laajalla alueella. Jotta onnistumme, jäsenistöä kehoitetaan suhtautumaan myönteisesti yhteyshenkilön tehtäviin, ja omalta osalta osallistumaan talkoihin, järjestövalmiuden rakentamiseen.

Lisää tietoa saa yhdistykseltä ja liiton toimistosta.

Max Ervast,

Psykologiliiton järjestöpäällikkö
040- 522 7370, max.ervast@psyli.fi

1. Yhteyshenkilön tehtäviin kuuluu seurata omaa työpaikkakohtaista organisaatiota, ja kysyttäessä vastata kuinka monta psykologia omassa organisaatiossa työskentelee, sekä viestittää paikallisyhdistykseen, jos psykologin toimia perustetaan lisää, siirretään tai poistetaan (= järjestövalmiuden vahvuus).

2. Toimia linkkinä psykologiyhdistyksen suuntaan, jotta jäsenet tietävät kuuluvansa järjestövalmiuteen. Psykologiyhdistys / liitto voi tiedottaa työpaikkaa.

3. Huolehtia uuden yhteyshenkilön nimeämisestä, jos itse vaihtaa työpaikkaa tai luopuu yhteyshenkilön tehtävästä (= järjestövalmiuden pysyvyys).

Ihmismielen asiantuntijuudesta

Mitä monimutkaisempia koneita ihminen on suunnitellut, sitä monimutkaisempaan koneeseen myös ihmismieltä verrataan. Höyrykoneiden aikana myös psyyken ajateltiin toimivan höyrykoneen periaatteella. Nykyisin ymmärrämme mielen olevan monitahoinen ja itseorganisoiutuva keskusyksikkö, jonka häiriöherkkyys kuitenkin myönnetään suuremmaksi kuin oikukkaimmankaan tietokoneohjelman. Nämä ovat tietenkin analogioita ja harva ottaa niitä kirjaimellisesti. Sen sijaan muunlainen ihmistä ja ihmisyyttä koskeva tieto voi liipata niin läheltä psykologiaa, että joudumme psykologeina miettimään suhdettamme ihmismieleen uudelleen. Biologiset ja medikaaliset tieteet ovat syventäneet näkemystämme ihmisestä. Samalla olemme kuitenkin joutuneet – tai ehkä saaneet – perustella psykologian itsenäistä, näihin tieteenaloihin redusoitumatonta luonnetta. Mikäli ymmärtäisimme psyykkisen toiminnon kapea-alaisesti vain biologis-medikaalisista lähtökohdista käsin, olisimme todellakin kuin höyrykoneiden korjaajia. Ihmismieltä ei kuitenkaan voi tutkia tai hoitaa vain erilaisten lineaarisia ongelmia ratkovien manuaalien varassa.

Mitä ihmismielen asiantuntijuus sitten on? Usein ajatellaan, että psykologi pyrkii etsimään yhdessä asiakkaan kanssa väyliä kasvulle ja kehitykselle. Toisaalta psykologista työtä ei haluta nähdä varsinaisena kasvatustieteen sovellusalana. Kasvatus kun on *johonkin* kasvattamista - päämäärä on ehkä ikään kuin ennalta asetettu tai sovittu. Psykologit sen sijaan pikemminkin toivovat asiakkaan *löytävän* itsensä, mitä tahansa tämä sitten onkin. En kuitenkaan usko, että anarkistisinkaan psykologi viime kädessä voi tyystin välttää kasvatta-

mista. Väitän, että me kaikki paitsi heijastelemme asiakkaisiimme omia eettisiä käsityksiämme, yhteisöllisiä normeja ja lainopillisia näkemyksiä, myös toivomme asiakkaamme löytävän itsensä jotakuinkin näiden sallimista puitteista. Ehkä siinä sivussa hiukan piilokasvatammekin heitä tähän suuntaan. Tämä ei varmaankaan ole yksiselitteisen hyvä tai huono asia, mutta tästä on ainakin hyvä olla tietoinen. Onneksi psykologinen työ ei rajaudu pelkästään tähän, vaikka se jonkinlaisia reuna-ehtoja ehkä asettaakin.

Elämässä harvat asiat ammentuvat tyhjiin yhdellä määritelmällä, ja usein asian rikkaus muodostuuuikin sen sisältämien ilmiöiden moninaisuudesta. Ihmismieli ei tee tässä poikkeusta ja siksi myös sen tutkiminen vaatii useamman kuin yhden lähestymistien. Itsestäni tuntuu tällä hetkellä luontevimmalta ajatella psykologista työtä mentaaliseksi käsityöksi. Työskentelemme hyvin laajojen, pitkälti näkymättömien teemojen parissa - ja vähin, mitä asiakkaamme voivat meiltä odottaa on, että meillä on ainakin valmius pohtia vaativia ja vaikeitakin kysymyksiä ihmisenä olemisesta ja elämästä ylipäänsä. Psykologisessa työssä onkin filosofinen ulottuvuus. Filosofian ohella tarvitsemme myös eräänlaisia artesaanitaitoja: psykologilla voi olla hyviä menetelmiä asiakkaan tarinan jäsentämiseen, mutta hänellä ei voi olla valmiina annettua sapluunaa, jolla tarinaan saadaan onnellinen loppu. Jokainen kontakti on uniikki, ja tiettyssä mielessä meidän täytyy rakentaa ymmärryksemme asiakkaasta ja hänen tilanteestaan joka kerta uudestaan. Se, mitä ymmärrämme, syntyy yhteistyössä - ja yhteistyöstä.

Maarit Roschier

Toimintakertomus vuodelta 2006

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 ja jäsen sihteeri), Helena Pukari (talousvastaava), Asta Järvinen (tiedotusvastaava), Johanna Sallinen (koulutusvastaava), Kaisa-Maria Leskinen (kulttuurivastaava), Raijaliisa Pöllänen (rauhavastaava) ja Anni Hirsaho (opiskelijavastaava). Varajäseninä olivat Sari Valavuori, Marja-Leena Meronen, Riitta Rankka, Kirsi Saarelainen, Arja Kuisma, Esa Chydenius, Marja Koskiniemi ja Katarina Pekkonen. 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 (pj), Arja Kuisma, Marja-Leena Meronen, Raijaliisa Pöllänen, Riitta Rankka ja Outi Ripatti ja varajäseninä 11 henkilöä.

Yhdistyksen edustajia oli liiton toimikunnissa (tmk) seuraavasti: Outi Ripatti ammatinvalintapsykologien tmk, Salli Saari Kriisi- ja traumapsykologian tmk, Helena Pukari kuntoutuspsykologien tmk, Tarja Rantama perusterveydenhuollon psykologien tmk, Arja Kuisma lapsi- ja nuorisopsykologien tmk sekä Ilse Pratsch työterveyspsykologien tmk.

Esa Chydenius toimi Psykologiliiton psykoterapiatyöryhmässä liiton hallituksen nimeämänä jäsenenä.

Edunvalvonta

Uudenmaan psykologiyhdistyksen järjestövalmiusvastaavina toimivat valtiolla Outi Ripatti ja kuntapuolella Janna Karlsson. 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 akavalaiosten 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 2006-2007 jäsenmäärä oli 599 (edellisessä vuodenvaihteessa 580), joista työttömiä 12 (6). Varsinaisia jäseniä oli 509 (501), kaksoisjärjestäytyneitä 16 (17), eläkeläisiä 32 (26) ja opiskelijoita 42 (36), joista työttömyyskassaan kuului 14 (9). Yhdistyksen jäsenten osuus liiton jäsenistä väheni hieman 11,1 (11,2%).

Tiedotustoiminta

Yhdistyksen lehti UPSY-posti ilmestyi vuonna 2006 ensimmäistä kertaa sähköisessä muodossa. Lehden neljä numeroa ovat luettavissa www.upsy.psyli.fi-sivuilla. Jäsenistöä tiedotettiin lehden ilmestymisestä sähköpostitse. Lehdet sisälsivät runsaasti jäsenten kirjoituksia ja raportteja kongressimatkoista, koulutuksista ja kursseista.

Ammatillisista kirjoituksista maksettiin kirjoituspalkkio. Lehteen kirjoitti säännöllisesti toimituskunta, johon kuuluivat Asta Järvinen, Raijaliisa Pöllänen ja Maarit Roschier

Yhdistyksen kotisivut www.upsy.psyli.fi sisältävät ajankohtaista tietoa yhdistyksestä, yhteystiedot Psykologiliittoon, liiton upsyläisiin toimikuntien jäseniin, yhdistyksen johtokuntalaisiin, liittovaltuutettuihin ja tilintarkastajiin.

Koulutus

Uudenmaan psykologiyhdistys järjesti kaksi koulutustapahtumaa vuoden 2006 aikana. Keväällä jäsenille tarjottiin Theraplay -koulusta. Osallistujat saivat tietoa Theraplay-vuorovaikutusterapiasta suhteessa mui-

hin terapiamuotoihin sekä käytännön Theraplay-harjoituksista ja tapausesimerkeistä.

Syyskauden koulutustapahtumana oli Stella Polariksen Vuorovaikutus- ja esiintymiskoulutus. Koulutuksen tavoitteena on rakentavan vuorovaikutuksen ja statusilmaisun pelisääntöihin tutustuminen toiminnallisten menetelmien avulla.

Rauha ja kansainväliset

Yhdistys on tukenut Psykologien sosiaalinen vastuu -järjestön sekä kummirenkaan toimintaa 200 €:lla. Johtokunta on edellyttänyt järjestöltä säännöllisesti lehteen toimitettavaa raportointia järjestön toiminnasta ja varojen kohdentumisesta. Järjestö on raportoinut UPSy-postiin järjestön toiminnasta. Lisäksi tuettiin Plan-kummilapsi -toimintaa 300 €:lla. Kansainväliseen toimintaan on toimintavuonna kuulunut myös tiedottaminen suomalaisten psykologien mahdollisuudesta hakea europsykologinimikettä ensimmäisen kerran vuonna 2006. Aiheesta tehtiin UPSY-postiin kirjoitus.

Kulttuuri ja virkistys

Kevätkauden kulttuuri- ja virkistystoimintana jäsenille järjestettiin kaksi 25 hengen opastettua kierrosta Ate-neumiin. Kierroksilla keskityttiin Helene Schjerfbeck-kokoelman uutuuksiin sekä naiseen Suomen taiteessa. Taidenautintojen jälkeen jäsenillä oli mahdollisuus yhdistyksen kustantamaan virvokkeeseen ja vapaamuotoiseen seurusteluun ravintola Bakersissa.

Syyskauden kulttuuritarjontaan kuuluivat teatteriliput (25 kpl) jäsenille Ryhmätetatterin Hyvin päättyvä kaikki- näytäntöön. Lisäksi yhdistys tiivistä yhteistyötään Hepsyn kanssa järjestämällä yhteiset joululutkekerit jäsenistöilleen.

Opiskelijatoiminta

Vuonna 2006 Upsyn johtokunnassa Helsingin yliopiston psykologian opiskelijoita edustivat Anni Hirsaho ja varajäsenenä Katarina Pekkonen. Vuoden aikana opiskelijoiden kahvihuoneessa oleva postilaatikko otettiin myös

Upsyn käyttöön. Nyt opiskelijat, jotka haluavat liittyä Upsyn jäseniksi, voivat laittaa liittymislomakkeensa laatikkoon, josta opiskelijaedustajat ne poimivat.

Keväällä Upsy osti mainoksen psykologian uusien opiskelijoiden haalareihin 200 eurolla ja vuonna 2005 opiskelunsa aloittaneiden fuksien haalareissa on Upsyn logo oikeassa hihansuussa. Katarina Pekkonen myös kirjoitti UPSY-postiin 2/2006 lyhyen jutun opiskelijahaalareista ja niiden käyttöön liittyvistä traditioista otsikolla Opiskelijahaalareiden lyhyt oppimäärä.

Syksyn alussa uusille opiskelijoille järjestettiin yhdessä Hepsyn opiskelijaedustajien kanssa lyhyt tiedotustilaisuus Psykologiliittoon liittymisestä. Anni Hirsaho myös osallistui kesällä työryhmään, jonka tarkoitus oli miettiä kuinka psykologian opiskelijoita saataisiin liittymään liittoon. Tapaamisessa suunniteltiin esimerkiksi opiskelijasiamiiehen palkkaamista Psykologiliittoon sekä yhtenäisen toimenkuvan muodostamista kaikille paikallisyhdistysten opiskelijaedustajille.

Joulukuussa opiskelijaedustajat olivat mukana joululuulla auttamassa.

Kokonaisuudessaan opiskelijaedustajat ovat parantaneet tietoisuutta Upsysta psykologian laitoksen opiskelijoiden keskuudessa, pitäneet yhteyttä opiskelijoihin, tiedottaneet toiminnasta molemmin puolin sekä edistäneet psykologian opiskelijoiden ja Upsyn välisiä suhteita.

Talous

Vuoden 2006 talousarvio on ylijäämäinen. UPSY-postin sähköinen muoto vähensi huomattavasti tiedotusmenoja aikaisempiin vuosiin verrattuna. Koulutuksen ja kulttuuriin varatusta osuudesta säästyivät myös Stipendejä ei jaettu. Tilinpäätös esitetään erillisenä.

Liiton kotisivut osoitteessa <http://www.psyli.fi> jäsenille tarkoitettua ammatillista, ammattieettistä ja edunvalvontaan liittyvää tietoa. Katso myös UPSY:n omat kotisivut <http://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, 044-557 2727 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
<http://www.psyli.fi> > jäsenyys.**