

UPSY-posti

2 | 2008



Pääkirjoitus.....	3
Raunioiden kunnostajat.....	4
Positiiviset tunteet ja hyvinvointi	6
Maailmankongressi 7th World Congress on Brain Injury..	9
Kirja-arvio.....	11
Yhdistyksen Plan-kummilapsi vaihtui.....	13
Kuntasektorin psykologien palkkarintamalla tapahtuu ...	14

Julkaisija: UPSY ry
Toimitus: Hanna Jäkälä
hanna.jakala@helsinki.fi

Ulkoasu: Riikka Hyypiä, Yliopistopaino
Kannen kuva: Hanna Jäkälä

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

Hei kaikille Upsy-postin lukijoille!

On kiinnostava kysymys, mikä kantaa ihmistä vaikeissa tunteissa ja kokemuksissa. Jos jokin käsite pitäisi keksiä, toivo tulee ensimmäisenä mieleen. Toivo on ehkä tunne, ehkä se on ajatuksia, ehkä visuaalisia ja muita aisteihin perustuvia mielikuvia, ehkä se on kaikkea tätä. Mutta onko toivolle koskaan minäkäänlaista perusteita, tosiasioiden tukea? Jos toivo on uskoa siihen, että jokin tulee muuttumaan, se vaikuttaisi aina toimivan hyvin hataralta perustalta. Mutta siltikin, eikö epätoivo ole aivan yhtä perusteetonta? Jos kukaan ei tiedä, miten tulee käymään, eikö ole yhtä perusteltua toivoa kuin olla toivomatta?

Onko toivosta jotain hyötyä? Ihminen tarvitsee motivaatiota toimintansa tueksi, muuten hän toimii kuin robotti, tahtomatta, ulkoisesti ohjautuvana. Motivaatio on kuin bensa autossa, ilman sitä auto ei liiku mihinkään. Niin, tai liikkuuhan se hinaamalla, kuluttamalla toisen auton voimia. Toivo lienee yksi mahdollinen motivaation synnyttäjä, yksi mahdollinen bensa autossa. Toivo voi parhaimmillaan olla lupaus jostakin, mitä tulee, kun jaksaa toimia sen eteen. Jos toivo toimii motivaatto-

rina toimintaan, eikö se parhaimmillaan muuta tosiasioita?

Rohkenisin väittää, että lähes kaikki psykologiset tutkimukset ja teoriat puhuvat sen puolesta, että ihmisen tapa tulkita asioita on psyykkisen kokemuksen kannalta olennaisempi kuin asiat itse. Meillä on yksi todellisuus, mutta hyvinkin erilaisia tulkintoja siitä, mikä se on. Jos toivon määrittelee niin, että se on uskoa jonkin paremman asian tapahtumiseen tai uskoa parempaan olotilaan kuin mitä on ollut ja tapahtunut aikaisemmin, silloin toivoon liittyy mielikuvia tästä paremmasta asiasta tai olotilasta. Elävät mielikuvat taas vaativat kuvittelua. Ihmisellä voisi määritellä olevan potentiaalinen kyky kuvitella itselleen erilainen olotila kuin mikä hänellä juuri on. Jos kokemuksen kannalta on tärkeämpää tapa tulkita asioita kuin tosiasiat itse, toivo voi toiminnan motivaation luomisen lisäksi muuttaa sitä, mitä jo tällä hetkellä kokee.

On aivan eri kysymys, millainen on kunkin asiakkaan tunteiden tasapainon ja optimaalisen ympäristöön sopeutumisen kannalta rakettavaa toivoa. Jos toivoon liittyy erilaisia tasapainoa ja sopeutumista edistäviä mielikuvia, näiden mielikuvien kirkastaminen lienee yksi terapian tarkoitus.

Tässä Upsy-postissa pohditaan psykologista työtä, tarkastellaan mitä nykytiede sanoo positiivisten tunteiden merkityksestä hyvinvoinnissa, esitellään Markus Zuzakin Kirjavaras, käväistään viime keväällä järjestetyssä neuropsykologian alan kongressissa 7th World Congress on Brain Injury, kerrotaan Upsy:n kummilapsen vaihtumisesta ja päivitetään psykologien palkkaukseen liittyviä kuulumisia.

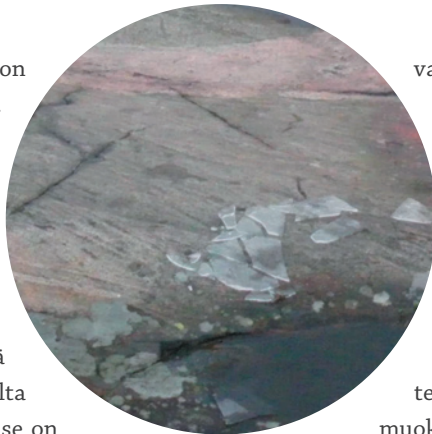
Nautinnollisia lukuhetkiä ja hyvää mieltä pimeään vuodenaikaan!

Hanna Jäkälä

Raunioiden kunnostajat

Varsovan vanha kaupunki on hämmentävä kokemus. Oikeasti paikka ei ole edes vanha - yhdenkään rakennuksen ikä ei ylitä muutamaa vuosikymmentä, vaikka ulkoasu toista kieliikin. Historiaton kaupunki ei suinkaan ole: arkeologisten tutkimusten perusteella siellä ollut asutusta ainakin 900-luvulta lähtien, ja 1400-luvulta eteenpäin se on vaihtelevasti ollut enemmän tai vähemmän keskeisessä roolissa Puolan poliittisessa ja kulttuurisessa elämässä. Aikojen saatossa kaupunki on kuitenkin tuhattu useaan otteeseen, viimeksi toisessa maailmansodassa, jolloin Saksa pommitti sen maan tasalle. Sodan jälkeen aloitettujen jälleenrakentamistöiden tarkoituksena oli palauttaa vanhan kaupungin ilmiäsi ja tunnelma rekonstruoimalla tuhotut asuin-korttelit mahdollisimman uskollisesti. Objektiiivisilla kriteereillä tarkasteltuna tässä lienee onnistuttu: jälleenrakennettu vanha kaupunki on hyväksytty Unescon maailmanperintölistalle.

Varsovan-kävijöiden subjektiiviset mielipiteet ovat kuitenkin jakautuneemmat. Osalle vanha kaupunki näyttäytyy hieman epäuskottavana ja falskina paikkana, jonka historiallinen arvo on kyseenalainen etenkin verrattuna ”oikeisiin” vanhoihin kaupunkeihin. Osa taas ihastuu paikan värikyyteen ja tunnelmallisuuteen ja tavoittaa jotain historian havinasta,



vaikka konkreettiset muistomerkit ovatkin hävinneet. Lähes kaikki tuntevat jonkinlaista surua ja ehkä myös sääliä tuhotun kaupungin puolesta: jälleen yksi uusi todiste ihmisen kyvystä kauheuksiin.

Minulle Varsova näyttäytyy myös ihmispsyken ja sen parissa tehtävän työn symbolina. Ihmiseloa muokkaa lukuisa tekijä. Monelle niistä kukaan ei ole immuuni: esimerkiksi perintötekijät, välttämättömien kehityskriisien läpikäyminen ja ympäröivä yhteiskunta arvoineen ovat väistämättä läsnä, niitä ei voi sivuuttaa, eivätkä ne voi olla heijastumatta siihen, millaisia meistä ja elämästämme tulee. Samalla lailla myös kaupungit ikääntyvät, kuluvat ja mahdollisesti tuhoutuvat. Varsova sen enempää kuin mikään muukaan kaupunki ei ole voinut välttää luonnonvoimien, ilmansaasteiden tai ajanhampaan vaikutusta. Kaikkia kaupungeja ei kuitenkaan koetella väkivallalla ja aseilla. Samoin myös ihmisillä on hyvin erilaisia kohtaloita - toiset saavat elää suhteellisen rauhassa, ilman käsittämättömän suuria suruja, kun taas joidenkin elämässä vakavat ja jopa ihmiselämän perusteita koettelevat traumat tuntuvat seuraavan toinen toistaan.

Raskaimmillaan psykologinen ja psykoterapeuttinen työ onkin lähes täydellistä jälleenrakentamista. Yksittäinen rappaus tai maalipinnan uusiminen

ei auta. Perusteita on tutkittava ja kunnostettava tai pyrittävä löytämään ne uudelleen. Mistä lähteä liikkeelle kaaoksen keskellä? Miten pitää yllä toivoa, kun oma usko on koetuksella? Jälleenrakentajilla lienee ollut käytössään tarkat kartat ja suunnitelmat projektistaan - meilläkin on toki karttamme, mutta ne ovat sumeammats, juuri sillä tavalla kuin ihmiselämä usein on. Ja vielä: mikä on roolimme jälleenrakennustyössä? Me emme voi sanella, mitä, milloin ja millaista rakennetaan. Usein kaikista vähiten meillä on takuita tulevien olosuhteiden inhimillisyydestä.

Jälleenrakentajilta on vaadittu lannistumattomuutta, uskomatonta kärsivällisyyttä ja sitkeyttä. Samaa vaaditaan myös psykologisessa työssä - molemmilta osapuolilta. Jos Varsovan tuhoaminen on osoitus ihmisen julmuudesta, todistaa sen uudelleenrakentaminen ihmisyyden toista puolta: halua korjata ja eheyttää, pyrkimystä parempaan. Tämän voiman näkeminen sekä itsessä että toisessa on ehkä kantavin asia, jonka varassa voimme tehdä työtämme.

Maarit Roschier



KUVA: HANNA JÄKÄLÄ

Positiiviset tunteet ja hyvinvointi

Positiivisten tunteiden merkityksestä ja erilaisista onnellisuuden kasvattamismenetelmistä on olemassa monenlaisia mielipiteitä. Ihmisistä löytyy sekä lähes hurmioitunutta uskoa onnellisuuden tietoiseen rakentamiseen että kyynistä epäuskoa ja pettymystä positiivisten tunteiden teoriohin sekä monta muuta asennetta näiden väliltä. Uusimmalla psykologian alan tutkimuksella on oma sanottavansa positiivisista tunteista. Se määrittelee tutkimustuloksiin nojautuen, mitä hyvinvointi oikeastaan on, miten hyvinvointi näkyy käytännössä ja miten se syntyy.

Laajenna ja rakenna -teoria kuvaa positiivisten tunteiden syntyä ja vaikutusta elämään (engl. Broaden-and-build-theory, Fredrickson, 1998). Teorian pohjalta on noussut paljon uusia tutkimuksia ja sen perusolettamukset saavat tukea tutkimustuloksista. Laajenna ja rakenna -teorian mukaan positiiviset tunteet vaikuttavat kokonaisvaltaisesti yksilön käyttäytymiseen ja tekemiin valintoihin ja vähitellen muokkaavat sen, kuka yksilöstä tulee. Määrältään runsaiden positiivisten tunnetilojen on havaittu edistävän ja ennustavan ystävyysuhteiden kehittymistä, tyytyväisyyttä avioliittoon, korkeampaa

tulotasoa ja parempaa fyysistä kuntoa sekä elinikää. Positiiviset tunteet, kuten ilo, toivo, tyytyväisyys ja uteliaisuus heräävät herkästi, kun koetaan, että tilanteen tarjoamat mahdollisuudet ovat rikkaat. Päinvastaisessa tilanteessa mielen täyttää ajattelua kapeuttavat uhkakuvat.

Positiiviset tunteet laajentavat tutkimusten mukaan mm. visuaalista tarkkaavaisuutta ja ajattelua. Tästä seuraa se, että yksilö on vahvemmin läsnä tapahtuvassa tilanteessa, tekee siitä aktiivisemmin havaintoja ja kykenee ajattelemaan monesta näkökulmasta yhtäaikaan. Kun ajattelu kulkee yksityiskohtiin jumiutumisen sijasta joustavammin, on helpompaa luoda yhteyksiä asioiden välille. Joustava ajattelu mahdollistaa asioiden katsomisen useammasta perspektiivistä kuin tavallisesti, jolloin on helpompaa kehittää uusia ideoita. Tämä auttaa yksilöitä kehittämään resursseja oman hyvinvointinsa eteen, koska hän voi vertaila omia kokemuksia toisiinsa, ymmärtää niiden merkitys kokonaisuuden kannalta ja soveltaa esimerkiksi oppimiaan onnistuneita ratkaisuja uusiin tilanteisiin.

Positiiviset tunteet edistävät myös terapeutin muutoksen tapahtumista. Asiakkaat sitoutuvat terapiaan voimakkaasti siinä koettujen positiivisten tunteiden johdosta. Tunnistetuksi ja todennetuksi tuleminen, liikuttuminen, rakkauden ja kiitollisuuden tunteet ovat sitoutumisen taustalla olevia, tunteisiin liittyviä tekijöitä. Näitä tunteita voi luoda terapiaan mm. keskittymällä vaikeiden tunnekokemusten lisäksi läheisten ihmisten ja elämän rakentavien tekijöiden merkityksiin ja näistä saatuihin onnellisiin kokemuksiin. Fredrickson ja muut (2008) tekivät tutkimuksen, jossa he huomasivat, että päivittäinen, itselle tärkeiden ja positiivisia tunteita herättävien ihmisten empaattinen pohdiskelu sekä oman itsen pohdiskelu positiivisessa valossa, kasvattavat pidemmälläkin aikavälillä yksilön kokemien positiivisten tunteiden määrää. Tutkimusten mukaan iloa, tyytyväisyyttä, uteliaisuutta ja muita positiivisia tunteita herättäneiden tapahtumien muisteleminen vahvistaa itsetuntoa, lisää yksilön autonomian määrää, tyytyväisyyttä elämään ja itsekontrollin vahvuutta (Tugade ja Fredrickson, 2006).

Autonominen toiminta eli toiminta, jossa on mahdollisuuksia tehdä itse valintoja ja jossa valitseminen koetaan vapaaksi, on ihmisen hyvinvoinnin kannalta tärkeää. Autonomia on eri asia kuin itsenäisyys, toisista ihmisistä riippumaton toiminta. Yksilön hyvinvoinnin kannalta on merkittävää, että omia tunteita osataan säädellä ja tasapainoittaa niin, että seurauksena on hyvä olo. Kun yksilö tunnistaa itsessään esimerkiksi vihan tai kaipauksen tunteen, joka vaatii reagoimista, hän etsii ja löytää hyvään oloon johtavat keinot reagoida tunteeseensa.

Sosiaalinen tuki on tutkimusten mukaan yksi mahdollinen ihmisen hyvinvointiin vaikuttava tekijä, mutta kyky säädellä omia tunteita taitavasti vähentää sosiaalisen tuen tarvetta. Gallagherin ja Vella-Brodrikin (2008) tekemän tutkimuksen mukaan sosiaalisen tuen tarve nousee korkeaksi, kun yksilön kyky säädellä omia tunteitaan on matala. Voisi spekuloida sitä, onko toisilla yksilöillä tehokkaampi kyky palauttaa mieleen aikaisemmin saatua sosiaalista tukea, kun taas toiset hakevat tukea omien muistikuvien ulkopuolelta eli uusista sosiaalisen tuen tilanteista. Tämä voi olla myös ajattelusta kiinni, jos ajattelemme ja kertaamme paljon kannustavia tilanteita, meidän tarpeemme hakea tukea itsemme ulkopuolelta vähenee.

On kuitenkin huomioitava se, että tunteissa on enemmän asteita kuin pelkästään ilo, suru, viha ja pelko ja muut perustunteet. Ihminen kykenee tuntemaan yhtäaikaan eri tunteita eivätkä tunteet esiinny usein täysin toisistaan erillään. Tunteiden jäykkä kategorisoiminen saattaa olla enemmän haitallista kuin hyödyllistä, koska tällöin saatetaan reagoida vain yhteen, muusta halkaistuun osa-alueeseen aitoa kokemusta. Hyvä olo on yksilön itse arvioima tunnetila, joka on

luultavasti eri yksilöillä erilainen olotila. Terapiassa onkin rakentavaa nostaa esille kysymys, miten asiakas määrittelee hyvinvoinnin ja mikä on hänen käsityksensä hyvästä olostaan. Tämä ei välttämättä ole niin itsestään selvä asia, kuin on kuviteltu.

Hyvinvointitutkimuksessa puhutaan jonkin verran uudesta ja osittain hyvin vanhasta onnellisuus-käsitteestä, joka ei viittaa hedonismiin eli suoraan mielihyvän tavoitteluun, vaan oman hyvinvoinnin

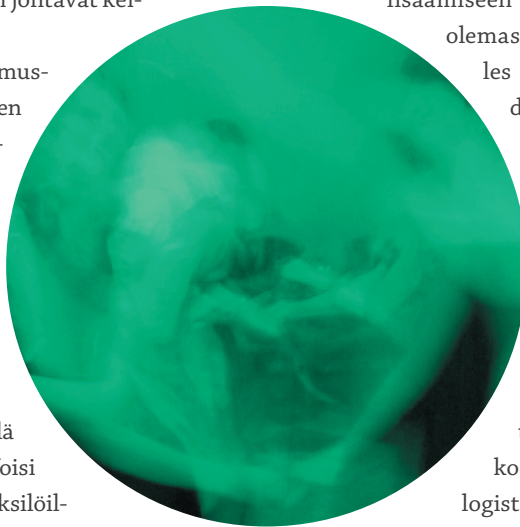
lisäämiseen syventämällä tunnetta oman olemassaolon tarkoituksesta. Aristoteles on kirjoittanut käsitteestä ”eudaimonia”, joka viittaa täydellä

potentialilla elettyyn elämään. Psykologinen tutkimus on puolestaan pyrkinyt tunnistamaan tekijöitä, jotka tekevät yksilön elämisestä täydellä potentialilla mahdollista.

Psykologisen hyvinvointiteorian mukaan hyvinvointi koostuu korkeista määristä psykologista yhteydentunnetta toisiin ihmisiin, autonomiaa, henkistä kasvua, itsensä

hyväksymistä, elämän tarkoituksellisuuden tunnetta ja tunnetta ympäristön hallinnasta. Ympäristön hallinnan tunne syntyy siitä, että pystyy tulkitsemaan ympäristön tapahtumat suotuisiksi itselleen ja pystyy reagoimaan rakentavasti ympäristön tapahtumiin. Psykologiseen yhteydentunteeseen liittyy myös tunne kuulumisesta johonkin sosiaaliseen viitekehukseen. Tutkimusten mukaan näitä tekijöitä paljon itsellään arvioivat, arvioivat myös tunnetta elämän tyytyväisyydestään korkeaksi.

Esimerkkejä tarkoituksellisuutta luovista toiminoista ovat merkitykselliset keskustelut, ajan antaminen hyvään tarkoitukseen, rahan antaminen sen tarpeessa olevalle ihmiselle, omien tulevaisuuden tavoitteiden kirjoittaminen ylös, kiitollisuuden osoitta-



minen jostakin itselle tehdystä teosta, toisen ihmisen näkökulman huolellinen kuuntelu, itselle tärkeän asian kertominen toiselle ihmiselle sekä sitoutuminen arvostettavaan päämäärään esteistä huolimatta. Stegerin ym. (2008) tekemän tutkimuksen mukaan nämä toiminnot ovat yhteydessä hyvinvointiin lyhyellä ja pitkällä tähtäimellä.

Tavoitteiden saavuttaminen on tutkimusten mukaan tärkeää hyvinvoinnin kannalta silloin, kun tavoitteet vastaavat yksilön arvoja ja ydinminuutta tai silloin kun ne etupäässä lisäävät yksilön autonomiaa, kompetenssintunnetta, yhteydentunnetta toisiin ihmisiin. Tavoitteethan voivat vastata toisia näistä tekijöistä, mutta olla ristiriidassa toisten olemassaolon tarkoitusta lisäävien tekijöiden kanssa. Jos yksilö esimerkiksi saavuttaa tavoitteensa kuuluu johonkin sosiaaliseen viitekehukseen, hänen autonomiansa saattaa heikentyä. Tai jos yksilö saavuttaa kompetenssin tunnetta, hän saattaa joutua toimimaan omien arvojensa vastaisesti, mikä aiheuttaa jälleen psykologista ristiriitaa. Yksilön hyvinvoinnin kannalta paras tilanne onkin, kun toisen tavoitteen saavuttaminen ei tee toisen tavoitteen saavuttamista olennaisesti hankalammak-

si, koska merkittävät psykologiset ristiriidat aiheuttavat uhan yksilön hyvinvoinnille.

Fyysinen mielihyvä, esimerkiksi urheilu, seksi ja syöminen vaikuttavat tyytyväisyyteen elämässä lyhyellä tähtäimellä, mutta eivät useampien viikkojen päähän. Monet positiiviset tunnetilat ovat sidottuja ihmisten välisten (esim. rakkaus) tai ihmisen psyyken sisäisten (esim. ylpeys) resurssien kehittämiseen, mistä syystä nämä ylläpitävät hyvinvointia paremmin kuin vähemmän merkityksellisiksi koetut asiat, kuten pelkkä seksuaalinen mielihyvä ilman syvemmän kiintymyksen tunnetta tai viihde.

Monet teoriat korostavat yrittämisen, sitoutumisen ja itsensä soveltamisen merkitystä, jotta merkityksellisyyden tunne elämässä vahvistuu. Yhteyden tunnetta voivat vahvistaa kiitollisuuden osoittaminen toisille ihmisille, toisten ihmisten huolellinen kuunteleminen ja altruismi eli muiden ihmisten auttaminen pyyteettömästi ilman oman edun tavoittelua.

Yhteenvedona voisi todeta, että psykologian alan uudella tutkimuksella on paljon sanottavaa ihmisen hyvinvoinnista.

Lähteet

- Ellis, R., 2007. In what sense is "Rationality" a criterion for emotional self-awareness? *Consciousness and Cognition* 17 (2008), 972–973.
- Fredrickson, B. L., Coffey, K. A., Pek, J., Cohn, M. A., Finkel, S. M., 2008. Open Hearts Build Lives: Positive Emotions, Induced Through Loving-Kindness Meditation, Build Consequential Personal Resources. *Journal of personality and Social psychology* 2008, Vol. 95, No. 5, 1045–1062.
- Fredrickson, B. L. 1998. What good are positive emotions? *Review of General Psychology* (1998), 2, 300–319.
- Gallagher, E., Vella-Brodrick, D. Social support

and emotional intelligence as predictors of subjective well-being. *Personality and Individual differences* 44 (2008), 1551–1561.

- Richman, L. S., Kubzansky, L., Maselko, J., Choo, P., Bauer, M., Kawachi, I., 2005. Positive emotion and health: Going beyond the negative. *Health Psychology* 2005, Vol. 24, 422–429.
- Steger, M. F., Kashdan T. B., Oishi S. Being good by doing good: Daily eudaimonic activity and well-being. *Journal of Research in Personality* 42 (2008) 22–42.
- Tugade, M., Fredrickson, B. L., 2006. Regulation of positive emotions: Emotion regulation strategies that promote resilience. *Journal of Happiness Studies* (2007), 8:311–333.

7th World Congress on Brain Injury, 8.-12.4.2008, Lisboa, Portugal

International Brain Injury Association (IBIA) järjestön seitsemäs maailmankongressi pidettiin 9.-12.4.2008 historiallisessa Lissabonissa, joka Portugalin vanhan siirtomaavallan keskuksena 1500-luvulla jakoi maailman Espanjan kanssa. Atlantin valtameren rannikolle Tejo-joen suulle seitsemälle kukkulalle rakennettua kaupunkia on usein sanottu maailman kauneimmaksi. Kongressipaikka oli kaupungin historiallisessa keskustassa sijaitseva lumoava Pestana Palace, joka sijaitsee 1800-luvulta peräisin olevassa, nykyiseen loistonsa remontoidussa Valle-Flor palatsissa. Kongressin posterisessiot, näyttely ja lounaat pidettiin palatsin viehättävässä restauroidussa hevosvaunuhallissa. Rehevä puisto ympäröi hotellialuetta runsaalla subtrooppisella kasvillisuudella ja puilla. Pestana tarjoaa laajan näköalan Lissabonin kaupungin yli ja Tagus-joelle. Kaupunkikuvaa leimaa Tagus-joen ylittävä Vasco da Gama, joka on Euroopan pisin ja yksi maailman pisimmistä silloista.

Vuonna 1993 perustettu IBIA (www.internationalbrain.org) pyrkii kehittämään ja edistämään aivovamman (tai laajemmin ns. hankitun aivovaurion, 'acquired brain injuries') saaneiden henkilöiden moniammatillista hoitoa ja kuntoutusta aina preventiosta life-time care kysymyksiin. Järjestön toiminta on suunnattu niin terveydenhuollon ammattilaisille ja asian puolestapuhujille kuin potilaille. IBIA pyrkii luomaan aivovammoihin liittyvää laaja-alaista yhteistoimintaa yksilöiden, perheiden, erilaisten alan organisaatioiden ja ryhmien sekä kulttuurien ja maiden välillä.

IBIA:n kahden vuoden välein pidettävästä kongressista on muotoutunut vuosikymmenen kuluessa suurin alan kansainvälinen tapahtuma. Ensimmäinen kongressi järjestettiin 1995 Kööpenhaminassa, 1997 kokoonnuttiin Sevillassa, 1999 Quebecissä, 2001 Torinossa, 2003 Tukholmassa ja viimeksi 2005 Melbourneassa, jolloin kongressiin osallistui yli 900 henki-

lää eri puolilta maailmaa. Lissabonin kongressissa oli arviolta vastaava määrä osallistujia. Osallistujissa oli eri alojen lääkäreitä, psykologeja, puhe-, toiminta- ja fysioterapeutteja, sosiaalityöntekijöitä, hoitajia, kuntoutusohjaajia, järjestöihmisiä ja asianajajia. Suomesta osallistui kongressiin noin 20 hengen joukko, joka käsitti lääkäreitä, neuropsykologeja sekä puhe- ja fysioterapeutteja Helsingistä, Lahdesta, Turusta, Tampereelta ja Oulusta. Kongressin noin 250 posterista ja free paperista 15 oli Suomesta. Käpylän kuntoutuskeskuksesta, jossa allekirjoittanut työskentelee, oli esillä yksi poster (Koskinen S, Alaranta H. *Traumatic brain injury – an increasing cause of disability in the advanced age*) ja yksi free paper (Sarajuuri J, Pasanen M, Rinne M, Vartiainen M, Lehto T, Alaranta H. *Cognitive and motor performance in physically well-recovered men with traumatic brain injury*). Tämän lisäksi kaksi posteria käsitteli Käpylän kuntoutuskeskuksen INSURE-aivovammakuntoutusohjelman potilasaineistoa (Jokitalo P. *Self-awareness after traumatic brain injury and rehabilitation* ja Vartiainen R, Raukola M. *Changes in communication due to traumatic brain injury; the point of view of the patient and the close-other – a follow-up study*). Neurologian dosentti Olli Tenovuo TYKS:sta työryhmineen edusti Suomea ansiokkaasti yhteensä seitsemällä posterilla ja free paperilla. Tenovuo oli myös yksi kongressin kutsupuhujista ja hän esitteli Turkuun perusteilla olevaa aivovammojen hoidon, tutkimuksen ja koulutuksen kansainvälistä keskusta. IBIA toimittaa tieteellistä peer-reviewed julkaisua *Brain Injury*, jonka uusimmassa numerossa [Brain Injury 2008;22(Supplement 1)] on julkaistu kaikki kongressin abstraktit. Mainittakoon myös, että Tenovuo kutsuttiin viime vuonna Brain Injury -lehden toimituskuntaan ensimmäisenä suomalaisena.

IBIA:n mukaan kongressin tarkoitus on tuoda esille "state-of-the-art" tutkimusta, joka käsittelee aivovammoihin liittyvää perustutkimusta, hoitoa ja

kuntoutusta. Toisena tavoitteena on tarjota mahdollisuus kollegiaaliseen vuoropuheluun kansainvälisten asiantuntijoiden kanssa. Tähän tarjoutuikin nyt erityinen mahdollisuus, kun tieteellisen kongressin vaikiintuneen ohjelman lisäksi uutena toimintamuotona oli järjestetty niin kutsutut 'Sunrise Plenary Session' ja 'Candlelight Sessions with the Experts'. Näissä tilaisuuksissa osallistujilla oli mahdollisuus aamutui- maan tai illan suussa kuulla ja keskustella pienryh- missä asiantuntijoiden kanssa. Aamusession puhujina olivat professori John Povlishock aiheenaan neuro- protektio (aivovaurion jälkeiset hermosoluja suojaa- vat ja vahvistavat tapahtumat) ja tri Joseph Finns neuroetiikkaa (tieteenala käsittelee aivotutkimuksen mukanaan tuomia eettisiä ja moraalisia ongelmia) kä- sittelevällä luennolla. Iltasessioiden, vapaamuotois- ten pienryhmä keskustelujen asiantuntijoita, olivat David Arciniegas (neuropsykiatria), Michael Collins (urheiluaivovammat), Joseph Giacino (tajuttomuus ja vegetatiivinen tila), Michael Jaffee (PTSD, sota-ai- vovammat), Jose Leon-Carrion (neuropsykologinen kuntoutus), Andrew Maas (neurokirurgia), Jennie Ponsdorf (neuropsykologinen kuntoutus), Ronald Sa- vage (lasten ja nuorten aivovammat), Thomas Sinkjaer (teknologia ja neurokuntoutus), Andy Tyerman (neu- ropsykologinen kuntoutus), Nathan Zasler (IBIA:n pu- heenjohtaja; lievät aivovammat, aivovauropotilaiden kuntoutus) ja Suomesta Olli Tenovuo (aivovammapo- tilaiden diagnosointi, hoito ja moniammatillinen kun- toutus).

Varsinaisia kongressipäiviä edelsi 8.4.2008 koko päivän mittainen pre-congress symposium. Tiivis ja hyvin antoisa symposium käsitteli lieviä aivovammo- ja ja niihin liittyvää biomekaniikkaa, patofysiologiaa ja -anatomiaa, määrittelyn kriteereitä, staattista ja dy- naamista kuvantamista, neuropsykologista arviointia ja differentiaali diagnostiikkaa sekä oirekuvaa, kuntou-

tusta ja hoitosuosituksia. Varsinaisina kongressipäivinä 9.-11.4.2008 ohjelma koostui rinnakkaissymposiumeista, kutsuesitelmistä, lyhyistä suullisista free paper – esityksistä ja posteriesityksistä. Kiinnostavia ja ajankoh- taisia esityksiä kuultiin mm. aivovammoihin liittyvästä väsyvyydestä sekä tajunnantason ja unen häiriöistä, so- tatoimien ja erityisesti räjähdysten painevaikutusten aiheuttamista aivovammoista, lapsena saatujen aivo- vammojen ennusteesta sekä genetiikan, sukupuolen ja progesteronin vaikutuksista aivovammoista ja yleensä aivovaurioista toipumiseen. Viimeisenä kongressipäi- vänä 12.4. oli mahdollisuus osallistua kahdeksaan valin- naiseen workshopiin, jotka käsittelivät aivovammoihin liittyviä oikeudellisia kysymyksiä, ihmisten kantasolu- hoitoa, kuntoutusta (elektronisia apuvälineitä, neuro- optometristä ja tasapainon harjoittamisen interventioi- ta sekä ammatillista kuntoutusta) ja terveydenhuollon ammattilaisille tarkoitettua aivovammasertifikaattia, joka on osoitus systemaattisen aivovammoihin liitty- vän tutkinnon suorittamisesta (American Academy for the Certification of Brain Injury Specialist Program, www.aacbis.net).

Kaiken kaikkiaan voitaneen todeta, että kongres- si oli erittäin onnistunut niin kongressipaikan ja jär- jestelyjen kuin sisällöllisen antinsa suhteen. Pitkien päivien vuoksi kongressin social program jäi vähem- mälle, mutta toki meillä oli mahdollisuus viettää ilta perinteisen haikean portugalilaisen kansanmusiikin, Fadon parissa. Saamamme tiedon mukaan seuraava IBIA:n maailmankongressi vuonna 2010 pidetään Yh- dysvalloissa ja todennäköisesti Washingtonissa.

5.5.2008

Kongressiterveisin,

Jaana Sarajuuri

*neuropsykologian erikoispsykologi, PsL
INSURE-ohjelman kehittämisjohtaja*

Markus Zusak: KIRJAVARAS

Suomentaja:
Pirkko Biström
Otava 2008, 558 s.

Kuvat: Hanna Jäkälä
Kuvien lähde: rakennuksen
seinä Berliinissä

Markus Zusak on vuonna 1975 syntynyt australialainen kirjailija, jonka äidin puoleinen suku on kotoisin Saksasta. Hän on aiemmin julkaissut lasten- ja nuortenkirjoja; vuonna 2006 julkaistu *Kirjavaras* on saanut kansainvälisesti laajan lukijakunnan sekä nuorten että aikuisten parista.

Kirjailija Riku Korhonen on – aivan muissa yhteyksissä – todennut kirjallisuuden olevan elämän, kuoleman ja rakkauden kysymys, mutta että tuohon kysymykseen ei kannata vastata täysin vakavin kasvoin. *Kirjavaras* on onnistunut sekä kysymyksessä että vastauksessa. Teos sijoittuu natsi-Saksaan. Päähenkilö, Liesel-tyttö, lähetetään pikkuveljensä kanssa kasvattiperheeseen. Junamatkan aikana sairas veli kuitenkin kuolee, ja surun murtama Liesel varastaa veljen hautajaisissa haudankaivajalta tupahtaneen hautausoppaan. Tämä on hänen ensimmäinen varkautensa. Alussa Liesel ei osaa edes lukea, mutta kasvatti-isänsä avulla hän taistelee urheasti tiensä sanojen maailmaan. Pikku hiljaa kirjat vievät Lieseliä

yhä enemmän mukanaan: hän varastaa niitä lisää, milloin kirjaroviosta, milloin pormestarin rouvan kirjastohuoneesta.

Kirjojen maailman ohella Liesel elää myös omassa arkimaailmassaan: ystäväystyy, riitelee, kasvaa ja kehittyy. Hänellä on ankara mutta omalla tavallaan rakastava kasvattiäiti sekä lempeäluonteinen kasvatti-isä, jotka köyhyydestä huolimatta pyrkivät turvaamaan Lieselin elämän.

Ajat ovat ankaria: niukka elanto saadaan maalaamalla ja rikkaiden pyykkiä pesemällä – niin kauan kuin rikkaillakaan on varaa maalauttaa asuntojaan tai pesettää pyykkejään. Lisähaasteen tuo perheen kellariin muuttava nuori juutalaismies, jonka äidille kasvatti-isä oli aikoinaan jättänyt kiitoksenvelkanaan lupauksen tarjota apua milloin tahansa sitä tarvittaisiin. Miehen olemassaolo täytyy pitää ehdottomana salaisuutena koko muulta yhteisöltä. Tilanteen hankaluudesta huolimatta miehen ja perheen, etenkin Lieselin, välille syntyy vahva ystävyyside.



Aikakausi on hirmuinen. Liesel perheineen joutuu kärsimään nälkää, puutetta ja sairautta. Yöt kuluvat pommisuojoissa, oman hengen menettämistä peläten. Tässä kohdassa Liesel löytää lohtua ja voimaa kirjoistaan: sanat vievät lukijansa pelon toiselle puolelle, toisiin tarinoihin ja kohtaloihin. Sanojen mahti lähes häkellyttää Lieselin: hän ymmärtää, että niillä voidaan paitsi rakentaa hyvää myös lietsoa sotaa, ideologioita ja propagandaa. Natsi-Saksassa lausutut ja kirjoitetut sanat ovat tuhonneet monia; Lieselin sanat kuitenkin viime kädessä pelastavat.

Kirja vyöryttää lukijansa halki toisen maailmansodan yhden ihmisen ja tämän läheisten elämänkohtaloiden kautta. Se kertoo elämän ja rakkauden voimasta, ihmisen pyrkimyksestä elää ja toimia oikein myös vaikeissa olo-



suhteissa. Tärkeintä on pitää yllä toivoa, ja siinä Lieseliä auttavat kirjat ja kirjoittaminen – sekä sanojen jakaminen. Lieselin tarina on kaunis ja liikuttava, mutta tämän kaltainen tarina lienee jo useaan otteeseen kerrottu. Tällä kertaa, tässä kirjassa, kertoja-

na kuitenkin toimii Kuolema, sodan vuoksi hyvin ylityöllistetty ja ajoittain uupunutkin hahmo. Myös Kuolema tuntee jonkinlaisesta liikutusta ja ehkä kunnioitustakin seurattessaan tytön kasvua aikakauden pyörteiden jaloissa.

Kertojaäänänen antaminen Kuolemalle lisää kirjan ulottuvuuksia, sillä Kuolema näkee asiat laajemmasta perspektiivistä kuin mikä on ihmisyksilölle mahdollista. Kuolema ei silti unohda yksittäistä ihmistä, päinvastoin hän on se, joka kantaa jokaisen kuolevan sielun sylissään pois. Tällainen yleisen ja yksittäisen yhdistämisen tarjoama näkemys antaa Kuolemalle pontta vaikeisiin pohdiskeluihin ja kysymyksiin, joita kirjassa käsitellään taitavasti ja tarpeetonta melodraamaa välttäen.

Aivan ongelmaton ei *Kirjavaras* kuitenkaan ole. Kirjan tyyli on korostuneen naivistinen. Toisaalta tämä tuo tietynlaisia aitoutta ja elävää otetta kerrotaan, toisaalta paikoitellen tyyliseikat voivat ajaa sisällön edelle. Valittu tyyli ei siis aukottomasti palvele tarinaa. Lisäksi vaarana on, että kyynisenä päivänä kirjaa voi pitää lapsellisena tarinana yhdestä ehkä maailman ryöstöviljellyimmistä ajanjaksoista ja heittää sen lukemisen jälkeen syrjään ilman, että sallii tunnelman jäädä mieleen elämään. Niille, joilla on yhä kykyä ja tahtoa uskoa ihmisyyteen, kirja tarjoaa kiehtovan kerronnan lisäksi ripauksen luottamusta ja toivoa näihin pyrkimyksiin.

Maarit Roschier

Yhdistyksen Plan-kummilapsi vaihtui

Kesäkuussa saimme tiedon Plan Suomi Säätiöltä, että malawilainen kummilapsemme Plekeria Mwale on muuttanut pois Planin toimialueelta. Tämä tarkoittaa sitä, ettei Plekeria enää voi olla kummilapsemme. On kuitenkin edelleen olemassa paljon lapsia ja yhteisöjä, joiden elämään voimme vaikuttaa positiivisesti.

Yhdistyksen uusi kummilapsi on 5-vuotias pikkutyttö Paraguayasta, nimeltään Reinalda Rojas. Reinaldan perheeseen kuuluu isä, Juan Ramon, 40 v. maanviljelijä. Reinaldan äiti on 38-vuotias kotiäiti. Reinaldalla on kaksoisveli Reinaldo ja 10-vuotiaat kaksoissisaret Maria Isabel ja Maria Mercedes.

Perhe asuu San Antonio Caan kylässä puisessa talossa, jossa on tiilikatto. Heidän ympärivuotinen vedensaantinsa on turvattu julkisen vesijärjestelmän avulla ja heillä on oma wc. Reinalda on saanut perusrokotukset ja lähin terveydenhoitopiste on 40 minuutin matkan päässä. Reinalda on terve tyttö eikä hänellä ole ollut mitään vakavia sairauksia. Koulua Reinalda ei vielä käy nuoresta iästään johtuen.

Lisää Reinaldan ja hänen perheensä elämästä saamme toivottavasti kuulla vuosiraporttien ja kirjeenvaihdon kautta. Yhdistys lähettää Reinaldalle pienen tutustumistervehdyksen ja pyrimme

muistamaan häntä myös jouluna ja syntymäpäivänä.

Paraguay on sisämaavaltio Etelä-Amerikan sydämessä. Sen rajanaapureita ovat Argentiina, Bolivia ja Brasilia. Río Paraguay jakaa maan kahtia. Maan asutus on keskittynyt joen itäpuolelle, jonka maaperä on vehreää. Ilmasto on kostea ja sadetta riittää ympäri vuoden. Kesäkausi (tammi-toukokuu) on kuuma, kun taas talvella (heinä-syyskuu) lämpötila voi laskea lähelle nollaa.

Paraguayssa on 6,5 miljoonaa asukasta ja väestö kasvaa 2,45 % vuositasolla (vrt. Suomi 0,14 %). Paraguayn virallisia kieliä ovat espanja ja guarani, jota puhutaan pääasiassa maaseudulla. Lähes kaikki paraguaylaiset ovat kristittyjä, joista yli 90 % on katolisia. Maaseudulla uskotaan myyttisten henkien suojeluun ja kirouksiin.

Koulu aloitetaan Paraguayssa 7 vuoden iässä. Ensimmäiset vuodet käydään koulua omassa kylässä, mutta myöhemmin pitää siirtyä kauemmaksi väkirikkaimmille alueille, jolloin koulunkäynti saattaa jäädä siihen. Monien lasten on tehtävä töitä perheen toimeentulon eteen. Tytöt hoitavat usein perheen pienimpiä kun vanhemmat käyvät töissä. Peruskoulu on 6-vuotinen, jonka jälkeen toisen asteen koulutusta jatkuu kuusi vuotta. Kou-

luvuosi kestää maaliskuusta marraskuuhun. Opettajat ovat päteviä, mutta välineistä ja materiaaleista on pulaa. Paragualaisista aikuisista 94 % osaa lukea, suomalaisten aikuisten lukutaito on 100 %.

Paraguayssa lasten aliravitsemus on yleistä. Perheissä syödään tavallisesti kassavaa maissin, papujen, pastan ja riisin kanssa. Lihaa, kalaa ja meijerituotteita syödään harvoin. Paraguayn lapsikuolleisuus on 26/1000 syntynyttä lasta kohden, Suomessa vastaava luku on 4. HIV tartuntoja Paraguayssa on 15000 ja Suomessa niitä on 1500. Elinajanodote on 75 v, Suomessa 78 v.

Paraguayn taloutta rasittaa suuri inflaatio. Maa on maatalousvaltainen, vaikka kaupan alalla ja teollisuudessa on tapahtunut kasvua. 30 % maan tuloista on peräisin vesivoimasta. Työttömyysaste on maatalouden hiipumisen myötä noussut tasaisesti. Köyhyys aiheuttaa massamuuttoliikettä maaseudulta pääkaupunkiin Asuncióniin ja Argentiinaan. 32 % väestöstä elää köyhyysrajan alapuolella. Paraguayn BKT/asukas on 4900 USD/vuosi, kun se on Suomessa 30900 USD/vuosi.

Yhdistyksen rauhavastaava

Outi Ripatti

Kuntasektorin psykologien palkkarintamalla tapahtuu

(Kuvat Asta Järvinen)



”Psykologiliiton puheenjohtaja Tuomo Tikkanen ja Uudenmaan psykologiyhdistyksen puheenjohtaja Pirjo Lehtoranta.”

koista etenkin niin kutsuttua kollektiivista taktiikkaa rohkaistiin hyödyntämään mahdollisuuksien mukaan yhä laajemmin. Taktiikassa on kyse paikallisesta sopimuksesta palkkausperiaatteiksi sekä psykologien palkkaohjelmaksi. Etenkin sairaanhoitopiireissä ja isoissa kunnissa tällainen paikallinen sopimus jäsentäisi ja porrastaisi perustellusti psykologien palkkausta. Neuvottelu käydään JUKO:n pääluottamusmiehen ja työnantajan välillä ja siitä päätetään yhteistyössä Psykologiliiton kanssa.

Lisätietoja ja malleja sopimuksesta voit kysellä Psykologiliitosta.



”Neuvotteluiltapäivässä tutustuttiin ja pohdittiin kuntasektorin psykologien palkkauksen kehittämistä.”

Keskustelussa esillä oli myös Psykologiliiton laatima palkkaopas, joka on jaettu kaikille kunta-alan psykologeille ja tullaan päivittä-

mään sekä lähettämään psykologeille alkuvuonna 2009. Oppaassa on muun muassa esitetty tiiviisti ja selkeästi ne KVTES:n kohdat, joissa käsitellään palkkaukseen ja työn vaativuuden arviointiin liittyviä seikkoja. Psykologien tulisi itse huolehtia siitä, että opas on oman työnantajan palkasta päättävien virkamiesten käytettävissä. Tarkkailethan postiasi!

Seuraavan kerran Uudenmaan alueen kuntasektorin palkka-asiosta neuvotellaan keväällä 2009. Tarkoitus on, että yhteyshenkilöverkosto toimisi jatkossa myös palkka-asioiden keskustelufoorumina sekä yhteistyömuotona, jossa jaetaan ja hyödynnetään monipuolisesti hyviä kokemuksia palkkauksen kehittämisestä kunnissa ja kuntayhtymissä. Psykologien toimiessa KVTES:n puitteissa hinnoittelun ulkopuolisena asiantuntijaryhmänä keskinäisen yhteistyön merkitys korostuu niin yksittäisissä kunnissa kuin koko yhdistyksen alueella. Jatkossa tehostetaan myös sähköpostitiedottamista, jolloin pidetään yhteyshenkilöverkosto ajantasaisena sekä tiedotetaan yhteyshenkilöiden kautta kuntasektorien psykologeja jatkuvasti kehittyvän palkkauksen osalta.

Asta Järvinen

Uudenmaan psykologi-yhdistyksen kuntasektorin palkkayhteyshenkilöt kokoontuivat kyseisen verkoston perustamisen jälkeen ensimmäistä kertaa marraskuisena perjantaina Psykologiliiton tiloissa Bulevardilla. Iltapäivän ohjelmassa oli palkkauksen kehittämistä koskevan tietoisikun lisäksi Uudenmaan alueen palkkatyöryhmän ja yhteyshenkilöverkoston toiminnan suunnittelua vuodelle 2009. Keskustelua ja ideointia riitti kaikkia kiinnostavan aiheen äärellä vilkkaasti.

Paikalla oli kymmenkunta kuntasektorin yhteyshenkilöä, Psykologiliiton puheenjohtaja Tuomo Tikkanen, Upsyn puheenjohtaja Pirjo Lehtoranta sekä kuntasektorin palkkavastaava Asta Järvinen. Tuomo Tikkanen kävi puheenvuorossaan läpi muun muassa valtakunnallista sekä Uudenmaan alueen kuntasektorin palkkauksen nykytilaa uuden tutkimuksen valossa, Uudenmaan ja muun maan palkkoja sekä palkkauksen kehittämistaktiikoita. Kehittämistaktii-

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>.

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.

TIESITKÖ?

Uudenmaan psykologiyhdistyksen, kuten muidenkin psykologiyhdistysten alueella on ollut muutamia vuosia koottuna järjestövalmius- eli palkkayhteyshenkilöverkosto, joka toimii sopimuskauden aikana palkka-asioiden edistämiseksi. Kaikissa yli viiden psykologin työpaikoissa on nimettynä yhteyshenkilö, joka päivittää osaltaan tietoja muuttuneista vakansseista ja niiden haltijoista. Lisäksi on nimetty alueellinen järjestövalmius- eli palkkatyöryhmä. Siinä toimivat Upsyn puheenjohtaja Pirjo Lehtoranta, järjestövalmius/palkkavastaava Asta Järvinen sekä Uudenmaan alueen suurten kuntatyönantajien (Vantaan kaupunki, Espoon kaupunki, Peijaksen sairaanhoitoalue, Jorvin sairaanhoitoalue) yhteyshenkilöt.

Yhteystietoja ovat luettavissa yhdistyksen nettisivuilla www.upsy.psyli.fi. Tiedäthän Sinä, kuka on oman työnantajakuntasi yhteyshenkilö palkka-asioissa? Ota rohkeasti yhteyttä palkkaukseen liittyvissä kysymyksissä joko häneen tai palkkatyöryhmään!