

UPSY-posti

2 | 2009



Uudenmaan psykologiyhdistys ry:n jäsenlehti | Nylands Psykologförening r.f.

Pääkirjoitus.....	3
Juhlahumua Seurahuoneella 9.10.2009.....	5
Tilastoja.....	7
Vanhemmuus kovissa oloissa.....	8
Välähdyksiä 56. Työterveyspäiviltä.....	12
Matka mullan alle ammattitaitoisissa käsissä.....	15
Diversity Truly Unites!.....	17
Sumua horisontissa – epävarmuuden sietämisestä.....	19
Kummiksi palestiinalaiselle vammaiselle lapselle?.....	21

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.

Pohdiskelemaan taipuvaiset ihmiset ovat kuulleet monta kertaa elämässään kommentteja, kuten ”tieto lisää tuskaa, ihmisen tulee uskaltaa elää eikä jäädä liikaa miettimään” sekä muita viisauksia.

Jokin näissä elämänohjeissa on aina ollut minusta ärsyttävää ja vähitellen, pohtimisen kautta olen selvittänyt, mikä tämä ärsyttävä asia on ollut. Pohtimisen hyödyllisyyttä arvosteltaessa ei kyse ole siitä, pohtiiko ylipäätään vai eikö pohdi, vaan siitä mitä pohtii ja onko tähän pohtimiseen tarvetta. Jos ihminen on saanut niin hyvät pelikortit syntymästään, että elämä ei ole pahemmin asettanut kapuloita rattaisiin, mitäs sitä enempää pohtimaan. Antaa pyörien pyöriä. Mutta jäljelle jää me kaikki muut, jotka yritämme ratkoa eteen tulevia haasteita ja mahdollisesti selvittää suhdetamme koko olemassa olemisemme tarkoitukseen. Jotkut uhmapäät ottavat toistenkin huolia harteilleen, jos omia ei ole riittävästi. Toisille taas epämiellyttäviä tosiasioita on äärimmäisen vaikeaa kohdata, vaikka kohtaaminen näyttäisi olevan aivan välttämätöntä.

Toisinaan epämiellyttävät tosiasiat saattavat olla myös tunteita, joita emme halua myöntää omiksemme. Vaikka toiset ihmiset väittävät kuinka jotakin ja oma järkemmekin sanelee, millainen jokin asiantila on, tunteemme saattavat olla eri mieltä. Emme nauti asioista, joista tulisi nauttia ja nautimme oletusten vastaisesti jostakin aivan vähäpätöisestä seikasta tai kenties asiasta, joka on moraalisesti väärin (ihmisiä kun olemme). Koemme vihaa, jonka alkuperää emme osaa selittää. Saatamme reagoida lähimmäisten lämpimiin tunteisiin paljastamalla haudattua surua, emme kiittämällä saamastamme lämmöstä. Lyhyesti, olemme tunteiltamme kohtalaisen epärationaalisia.

Tunteiden kohtaamattomuus ja jääminen vaille tunnistettua hahmoa saattaa luoda aikaisemmin vaivatta rullanneisiin rattaisiin kapuloita. Tunteiden on saatava jonkinlainen nimi ja hahmo, jotta niiden vaikutuksen huomioiminen tietoisessa valintojen teossa onnistuu. Oletetaan esimerkiksi tilanne, jossa yritämme muuttaa terveystottumuksiamme. Olemme usein niin väsyneitä pitkän työpäivän jälkeen, ettemme jaksa pohtia väsymystämme sen syvemmin. Menemme kauppaan ja koemme vastustamatonta kiusausta lohduttaa kurjaa oloamme vaikka levyllä Fazerin sinistä. Ajattelemme, että onhan kohtuutonta vaatia näin raskaan päivän jälkeen enää itsekuria ja nappaamme levyn ostoskoriin.

Jos nyt siirrymmekin takaisin hetkeen, jossa olemme vasta astumassa töistä ulos. Päätämme tällä kertaa hieman pohtia sitä, mitä tunteissamme liikkuu. Pohdimme, että olipas päivä ja nyt tuntuu tosi uupuneelta, ajatukset pikemminkin törmäilevät toisiinsa kuin hidastuvat väsymykseen. Näitä tunteita on ollut aikaisemminkin ja näitä varten olemme pohtineet etukäteen helpotusta. Siksi otammekin laukusta syötävää, mandariinin ja rasian rusinoita. Mutustelemme ruoat ja tunnetilamme vähitellen helpottaa. Päätämme mennä kotiin levähtämään ennen kauppaan säntäämistä ja tänä iltana

keskittyä ainoastaan vilkkaana puhisevan mieleemme rauhoittamiseen. Tarve suklaalevylle saattaa vähentyä, ehkä tyydymmekin keittämään riisipuroa. Myöhemmin illalla teemme aivan pienen, unta syventävän iltakävelyn. Tässä aivan yksinkertainen ja kevyt esimerkki siitä, että oikeanlainen tieto voi vähentää tuskaa.

Nyt sijaitsemme jälleen yhden vuoden päätöspisteessä, 2000-luvun ensimmäisen vuosikymmen lopussa. Yksi kokonainen vuosi jää taaksemme vuoteen 2009. Mahdollisuus muutokseen, konkreettisimmassa muodossaan on edessä päin. Tulevaisuudessa on mahdollisuus kohdistaa tunteille on mahdollista antaa nimiä, tulevissa hetkissä tapahtumat voivat muuttaa kulkuaan. Jonakin päivänä vuosi 2010 kääntyy myös menneisyydeksi.

Tämän kertaisessa Upsy-postissa on monta mielenkiintoista kirjoitusta ja kirjoittajan ääntä. Tässä lehdessä kerrotaan Uudenmaan psykologi yhdistyksen 30-vuotispäivistä, Vanhemmuudesta vaikeissa olosuhteissa, Työterveyspäivillä kuulluista esitelmistä, Kuolemantyöntekijöiden arjesta, Toinen osa opiskelijoiden EFPSA kongressi-matkan tunnelmista, Epävarmuuden sietämisestä ja Kuntoutus- ja koulutuskummiprojektista Libanonissa. Uudet kirjoitukset ovat tervetulleita Uudenmaan psykologiliiton jäseniltä kevään 2010 Upsy-postiin. Lämminhenkistä joulua ja toivorikasta uuttavuotta!

Hanna Jäkälä

Juhlhumua Seurahuoneella 9.10.2009

Uudenmaan psykologiyhdistys 30 vuotta

Mukavankokoinen joukko uppsyläisiä ja sekä juhlavieraita muista yhdistyksistä kokoontuivat Helsingin Seurahuoneelle lokakuun perjantaina 70-luvun hengessä juhlistamaan yhdistyksemme pyöreitä vuosia. Tilaisuuden juonsi rennolla otteella ja asiankuuluvalla 70-luvun asulla varustettu psykologi Eva Harjunpää. Nostettuumme ensin yhteisen maljan kolmekymppiselle, Upsyn puheenjohtaja Pirjo Lehtoranta muisteli tervetuloitoksessaan tärkeitä vaiheita ja tapahtumia yhdistyksen historiassa matkan varrelta. Tämän jälkeen Pirjo Lehtoranta sekä Upsyn varapuheenjohtaja Raili Koskelainen saivatkin kunnian ottaa vastaan tervehdyksiä ja muistamisia kollegoilta ympäri maata. Juhlapuheen oli saapunut pitämään Vesa Nevalainen Suomen Psykologiliitosta. Hän pohdiskeli osuvasti sekä varsin luovasti ja hauskaasti psykologian ja psykologien työtilanteen tulevaisuuden visioita otsikolla ”Psykologi joka niemeen, notkoon ja saaremaan”.

Vesan puheen jälkeen juhla-kansaa pyydettiin siirtymään alakerran saliin flyygelin äärelle, jossa ilmoille kajahtivat Sound of Upsyn sävelet. Kvartetin ohjelmisto koostui parista klassikosta kuten Fly Me To The Moon sekä tietenkin Abban ikivihreistä 70-lukuisista sävelmistä. Kokoonpanossa esiintyivät uppsyläiset Asta Järvinen, Arja Kuisma & Pertti Kovalainen sekä heidän poikansa saksofonisti Sakke Kovalainen. Lisäksi lauluyhtyeeseen kuuluivat Antti Hänninen (laulu) sekä

Hannu Pulakka (piano). Musiikin päätteeksi juhlaraille maistuiakin jo Seurahuoneen loihittama ihastuttava menu, joka sisälsi muun muassa jälkiruoka-annoksessa komeilleen discopallon! Yllätysnumeroina kuultiin illan aikana vielä laulesityksiä ja saksofonin soittoa. Ilta huipentui aitoihin 70-luvun discotunnelmiin, joista paikalla oli huolehtimassa dj. Aivan kylmiltään ei kenenkään tarvinnut hakea askeliaan, sillä ohjelmassa oli ensin yhteinen tanssiin johdatus.

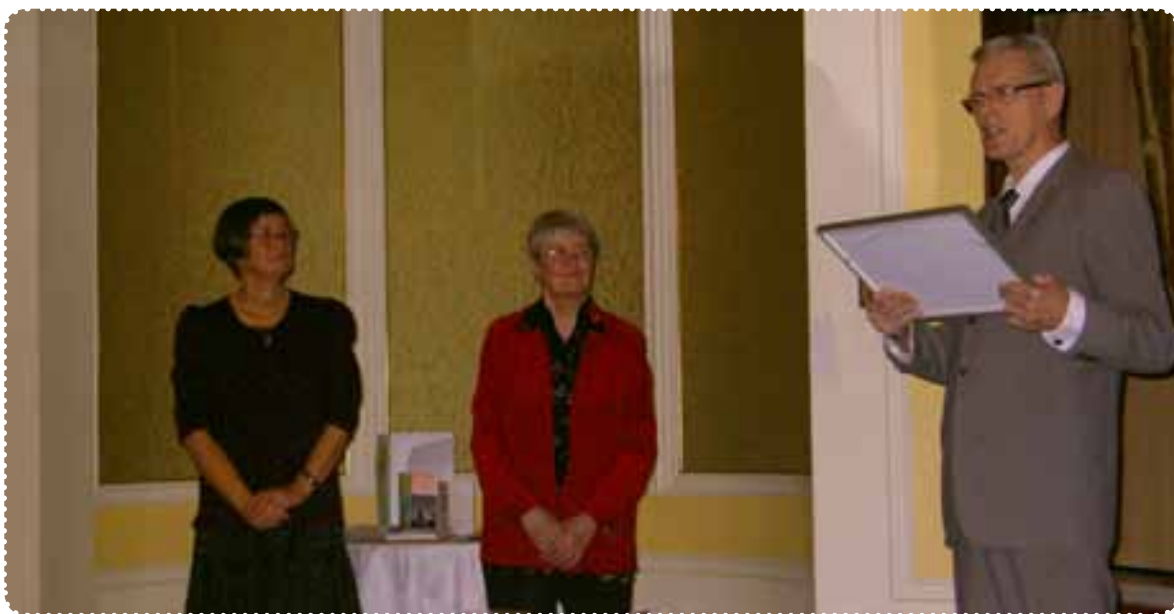
Juhlat jäävät mieleen tyylikkäänä, mutta rentona yhteisenä hetkenä ystävien ja kollegoiden seurassa. Eriytyisen mukavalta tuntui saada juhlia niiden konkareiden seurassa, jotka ovat olleet mukana toiminnassa jo yhdistyksen historian alusta lähtien ja tehneet kovasti töitä yhteisen hyvän eteen – kiitos heille siitä!

Lopuksi otteita Upsyn puheenjohtajan Pirjo Lehtorannan keräämistä tiedoista ja muistelmista yhdistyksen historiaan liittyen sekä tilastotietoa Upsystä.



Kuvassa lauluyhtye The Sound Of Upsy.

KUVA: ASTA JÄRVINEN



KUVA: ASTA JÄRVINEN

Upsyn pj Pirjo Lehtoranta ja varapj Raili Koskelainen ottamassa vastaan synttäritervehdyksiä.

Upsyn perustava kokous pidettiin Akavatalolla syksyllä 1979. Kokouksessa oli mukana seitsemän psykologia. Johtokunta saatiin valittua, mutta puheenjohtajan valinta oli tuottanut vaikeuksia. Heti alkuun ei yhdistystä rekisteröity, mutta toiminta alkoi. Lähtöajatuksena oli, että toiminta-alueena olisi Uusimaa Helsinkiin lukuun ottamatta. Keskustelua käytiin alkuvuosina siitä, pitäisikö Uudellamaalla olla yksi, kaksi vai peräti useampikin yhdistys. Yksi yhdistys sai kuitenkin eniten kannatusta.

Alkuaikoina Upsyn kokoukset pidettiin Laulumiehessä. Tuolloin opiskeltiin muun muassa ay-tietoutta, työmarkkinasananastoa ja ay-taitoja. Jäseniä pyrittiin hankkimaan aktiivisesti. Vuoden 1979 lopussa jäseniä oli 105, vuonna 2009 jo 614. Yhdyshenkilöverkostoa rakennettiin ja perustettiin oma tiedote – UPSY-posti. Psykologiliitto pyysi matkan varrella monenmoisia kannanottoja ja selvityksiä. Liitolle annettiin muun muassa veropoliittinen kannanotto, selvityksiä psykologilain tarpeellisuudesta ja koulutuspoliittisesta ohjelmasta.

Psykologiliiton organisaatiouudistus ja siihen valmistautuminen vuonna 1982 olivat Upsyn kannalta suuria asioita. Uudistuksen myötä Liittoon ei voinut kuulua enää henkilöjäseniä, vaan jäsenyys toteutui paikallis-

yhdistysten kautta. Jaosasiat olivat useaan otteeseen esillä johtokunnassa. Kokouksissa käsiteltiin valtakunnallisten erityisaloituskuntien asioita ja paikallisyhdistykselle perustettavien jaosten asioita. Näitä asioita pohdittiin myös yhdessä Hepsyn kanssa.

Muistorikas ajankohta oli huhtikuun 1984, jolloin kuntasektorin psykologit olivat lakossa. Upsyn lakkokeskus pyöri Varistosta käsin vuokrapuhelimen (Nokia ei vielä helpottanut tätä lakkoa kännyköillä..) ja jaettujen päivystysvuorojen turvin. Lakon loppuvaiheessa 42 upsylaista osallistui lakkoon. Lakosta kunnialla selviäminen antoi liitolle uudenlaista jäämäkkyyttä ja itseluottamusta vaikuttaa ammattijärjestönä yhteisiin asioihin. Lakkoyritystä oli myös vuonna 1986, mutta Akava ei myöntänyt valtionsektorilla Psykologiliitolle lakkolupaa.

Vuonna 1984 alkoi myös yhdistyksen vilkas matkailukausi, jota jatkui 90-luvun alkuun saakka.

1980-luvun lopulla alkoi myös osallistuminen rauhantyöhön. Vallankin alkuaikoina rauhantyössä Upsy ja Hepsy tekivät yhteistyötä. Upsyn primus motorina toimi Sirkku Kivistö.

Asta Järvinen

Tilastoja

Puheenjohtajat

1. Hannele Lahtinen	1979–1980
2. Maija Heselius	1981
3. Jaakko Huuhka	1982
4. Esa Chydenius	1983–1988
5. Outi Hupa	1989
6. Paula Lestelä-Mielonen	1990–1996
7. Pekka Louhevirta	1997–1998
8. Sari Valavuori	1999–2001
9. Jaana Erkkilä	2002–2003
10. Pirjo Lehtoranta	2003–

Jäsenet

1979	105
1982	yli 200
1990	329
1995	400
1995	490
2004	561
2009	614

Upsyn jäsenet sovellusaloittain vuonna 2009 (jäsenellä voi olla kaksi sovellusalaa)

Lasten ja nuorten mielenterveystyö	86
Koulupsykologia	82
Psykoterapia	81
Aikuisten mielenterveystyö	55
Perheneuvonta	51
Työ- ja organisaatiopsykologia	41
Ammatinvalintapsykologia	36
Neuropsykologia	34
Perusterveydenhuolto	30
Kuntoutus	28
Muu opetus ja koulutus	28
Työterveyshuolto	20
Hallinnollinen työ	13
Kehitysvamma-ala	12
Yliopistollinen tutkimus ja opetus	8
Vankeinhoito	3
Muu ala	17

Upsyn tekemät matkat

1984 Moskova
1986 Lontoo
1988 Milano
1992 Hollanti
1994 Ruotsi
1998 Ruotsi

Vanhemmuus kovissa oloissa



KUVA: MIKKO TAKKUNEN

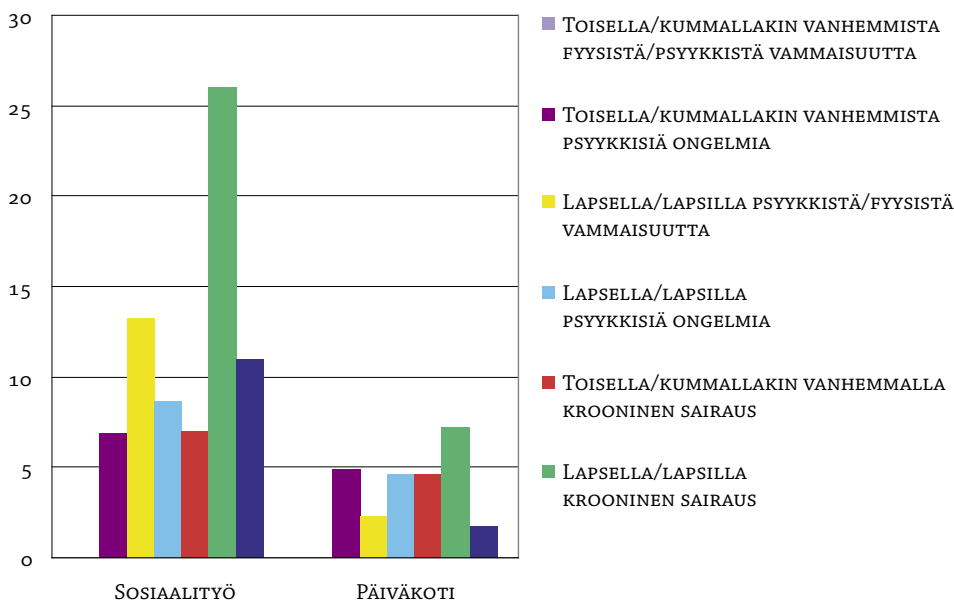
Vanhemmuuden laatu ei ole vakiona pysyvä vanhempien ominaisuus tai taito. Ahtaalla ollessaan vanhemmat tulevat impulsiivisiksi ja kovakouraisiksi. He eivät jaksaa valvoa lasten menemisiä tai tukea lasta. Näin totesi Jenni Leinonen väitöstutkimuksessaan (2004) vanhemmuuden merkityksestä 1990-luvun lama-ajan Suomessa Libanonin pakolaisleireillä perheet elävät kroonisen laman varjossa; pakolaisuudessa ja köyhyydessä jo vuodesta 1948 lähtien. The National Institution for Social Care and Vocational Training (NISCVT) -järjestön sosiaalityöntekijät ja lastentarhanopettajat kohtaavat työsään lasten suojattomuutta. Psykologien Sosiaalinen Vastuu ry (PSV) on yhteistyössä Arabikansojen ystävyysseuran ja NISCVT:n kanssa selvittänyt heidän näkemyksiään perhetyön kehittämiseksi (Kivistö & Younes, 2009).

The National Institution of Social Care and Vocational Training (NISCVT) on palestiinalais-libanonilainen järjestö, jonka sosiaalityöntekijät huoltavat tu-

hatta neljäsataa sukulais- tai vajaaperheiden hoivissa olevaa lasta. NISCVT:n toimintakeskuksissa eri leireissä on myös kahdeksan päiväkotia. Päiväkodeissa oli 600 lasta vuonna 2008. Järjestöjen palvelutoiminta on välttämätöntä Libanonissa, koska pakolaisten isäntävaltion palvelut eivät ole heidän ulottuvissaan. Järjestö on uskonnollisesti ja poliittisesti sitoutumaton, joten se tarjoaa palveluja perheiden tarpeiden mukaisesti eikä mihinkään aatteeseen ehdollistetusti.

Kehitysyhteistyöhankkeita vanhemmuuden tueksi

Sekä PSV:n että ystävyysseuran kehitysyhteistyöhankkeiden tarkoituksena on rakentaa tukiketjua vanhemmille: hankerahoituksella mahdollistetaan sosiaalityöntekijöiden kotikäyntejä ja lastentarhanopettajien neuvotteluja vanhempien tai mielenterveyskeskusten erityisammattilaisten kanssa. Rahoitamme psykiatrien arviointikertoja, psykologien, puhe- ja toimintaterapeuttien kuntoutustyötä. Ystävyysseuran hanke on



Kuvio 1. Sosiaalityöntekijöiden (n=16) ja lastentarhanopettajien (n=14) työssään kohtaamia perheiden terveysongelmia (sosiaalityön perheet n=541, päiväkotien lapset n=346) Libanonin pakolaisleireissä.

sen toimintaideaan sopiva ”Yhteisöhuoltajuuden kehittäminen palestiinalaisten pakolaislasten kehityksen ja mielenterveyden turvaamiseksi”, PSV:n hanke on traumaterapeuttinen ”Psyykinen toipuminen sodan jälkeen” (2008-2010).

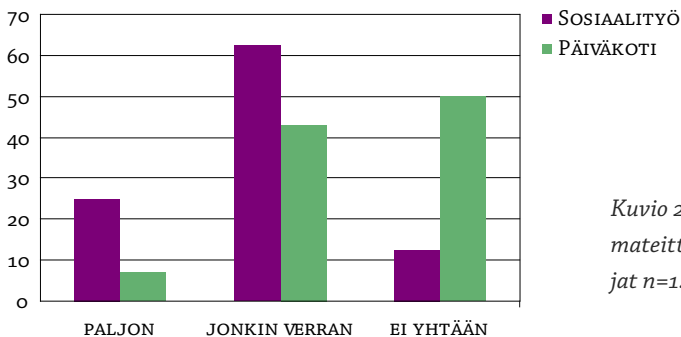
Tilannekartoitus kyselyllä

Kesällä 2008 kuusitoista sosiaalityöntekijää yhdeksältä leiriltä (541 asiakasperhettä) ja neljatoista lastentarhanopettajaa (346 lasta) seitsemältä leiriltä vastasivat kyselyyn työstään. Selvitimme asiakasperheiden vaikeuksien (hardship) laatua, työntekijöiden ja perheiden yhteistyön sujumista, työn tyydyttäviä ja turhauttavia puolia. Avokysymyksiä oli kaksi: mitkä ovat työntekijöiden mielestä parhaat tavat tukea perheitä ja millaista kehittämistä he pitivät työssään tarpeellisena.

Perheiden tavallisimpia vaikeuksia oli isän tai kummankin vanhemman työttömyys, toisen vanhemman kuolema, toisen tai kummankin vanhemman

krooninen sairaus tai vammaisuus ja psyykkiset ongelmat. Myös lapsilla oli sairauksia tai vammaisuutta (Kuvio 1). Perheenjäsenen on vaikeaa päästä hoitoon eikä heillä ole varaa lääkkeisiin heikon taloudellisen tilanteen takia. Lastentarhanopettajat kiinnittivät huomiota kasvatuksen epävakauden ongelmiin, joko liialliseen vapauteen tai rajoittamiseen ja sukulaisten epäasialliseen väliintuloon. Työntekijät kohtasivat myös seksuaalista hyväksikäyttöä, päihteiden väärinkäyttöä ja rikosseuraamuksia. Kyselyn kohdeikälinä, alkuvuonna 2008, jokainen tutkimukseen osallistuneista sosiaalityöntekijöistä oli ohjannut 2-12 lasta ja lastentarhanopettajista 11 oli ohjannut 1-7 lasta mielenterveyskeskuksen palveluihin.

Työntekijät kokivat perheiden suhtautumisen heihin arvostavaksi (hyvin paljon 40 %, paljon 50 %). Mielestään he onnistuivat tukemaan perhesuhteiden paranemista ainakin jossain määrin lähes kaikissa perheissä. Vaikeuksia yhteistyösuhteen luomisessa oli sosiaalityöntekijöillä ollut hieman enemmän kuin



Kuvio 2. Yhteisön asenteet turhautumisen lähteinä ammatteittain. Sosiaalityöntekijät n=16, lastentarhanopettajat n=14.

lastentarhanopettajilla. Sosiaalityöntekijät joutuivat lastentarhanopettajia enemmän näkemään vaivaa saadakseen vanhemmat myöntämään lapsen ongelman, hakemaan siihen apua ja sitoutumaan hoidon toteuttamiseen. Samoin he työnsä luonteen vuoksi kohtaavat lastentarhanopettajia enemmän turhauttavia asenteita leireissä (Kuvio 2).

Työntekijät kokivat työssään tyydyttävimmäksi, kun näkivät lapsen tilanteen kohentuvan. Samoin yhteistyö vanhempien kanssa ja työn kokeminen merkitykselliseksi esitettiin myönteisiksi puoliksi työssä. Käänteisesti turhauttavaa oli, jos lapsen asia ei kohentunut, yhteistyö ei onnistunut, vanhempien asenne lapsen ongelmaan oli torjuva tai jos ei pystynyt seuraamaan avun tarpeessa olevan perheen tilannetta. Työtoveruussuhteet olivat myönteisiä varsinkin lastentarhanopettajilla.

Parhaina tukikeinoina sekä sosiaalityöntekijät että lastentarhanopettajat pitivät tiivistä yhteydenpitoa perheisiin, jatkuvia tapaamisia ja luottamuksellisia suhteita. Muina tukikeinoina pidettiin perheiden opastamista lasten iänmukaisen kehityksen tukemisessa, oman henkilökohtaisen vapauden ja naisen aseman kysymyksissä. Asiantuntijoiden luentoja, kursseja ja virkistystymistarvetta leirien rasiusten vastapainoksi tuotiin esiin. Lastentarhanopettajat korostivat lasten tilanteen havainnointia päiväkodissa ja ongelmien varhaista tunnistamista.

Palvelutyön kehittämis ehdotuksista muodostui kuusi luokkaa. Eniten korostui täydennyskoulutuksen tärkeys ammattitaidon syventämiseksi ja uusimpien menetelmien käyttöönottamiseksi, ”taitavuus tukea kum-

paakin, sekä lasta että vanhempia”, ”osata auttaa perheitä lievittämään paineista tilannettaan”. Keskinäisen kokemuksenvaihdon tärkeys palvelujen kehittämisessä tuli seuraavaksi eniten esille ”kokemusten vaihtaminen eri leirien välillä”, ”tapaamisia perheiden ja opettajien kanssa yhdessä”. Myös organisatorisia keinoja tuotiin esiin ”työntekijämäärän lisääminen”, ”yksi keskus pääkeskukseksi, joka auttaisi muita vaikeimmissa tilanteissa”, ”päiväkotien opetussuunnitelman uudistaminen”. Yhteistyö mielenterveystyön erityisammattilaisten kanssa, virkistystoiminta ja lasten leikkipaikkojen perustaminen mainittiin kehittämiskohteina. Henkilöstön hyvinvoinnin tukeminen tuli myös esiin ”tapaamisia ja löytöretkiä ulkomaailmaan”. ”sairausvakuutus”.

Mitä selvitys opetti

Selvitys auttoi ymmärtämään joitakin puolia siitä, mitä YKn avustusjärjestö UNRWAn kriteereiden mukainen kovaosaisuus (hardship case) tarkoittaa Libanonin pakolaisleireissä. Hyvän vanhemmuuden toteutumiselle on monissa perheissä niukat edellytykset. Terveystongelmiensa runsaus ja vaikeus saada hoitoa on varmasti suuri taakka, jota perheet jakavat sosiaalityöntekijöiden kanssa. Kun joku sairastuu, hänen on haalittava rahaa sukulaisiltaan ja avustusjärjestöiltä, ja sosiaalityöntekijä osallistuu tähän varainhankintaan.

Sosiaalityöntekijät ja lastentarhanopettajat tunnistavat puutteita perheiden kyvyssä tukea lastensa kasvua. Usein on kyse myös rahanpuutteesta. Jopa minimaalinen päiväkotimaksu voi olla perheelle liikaa. Kun ulkoinen ympäristö ei ole sekään ole lapselle suotuisa, vaarantuu lapsen normaali kehitys. Ohjaaminen

mielenterveyskeskukseen on aktiivista ja yhteistyötä ammattilaisten kanssa toteutetaan. Lapsen tilanteen parantuminen on työntekijöille merkittävä ilonaihe. ”Suojeltu lapsi kykenee suojelemaan itse itseään. Hänen mielensä kiinnittyy hyvään, ja hän pyrkii suojautumaan pahasta”, sanoo Mirjam Kalland (2009).



KUVA: MIKKO TAKUNEN

Jos meillä olisi FINRWA

Libanonissa pakolaisyhteisö tuottaa itse omat palvelunsa, jotka Suomessa ovat kunnallista työtä. Palestiinalaispakolaisilla ei ole mahdollisuutta käyttää Libanonin valtion palveluita. UNRWA on virallinen YK:n elin, mutta sekin joutuu keräämään rahansa avustuksina ympäri maailmaa. Suomi osallistuu talkoisiin vuonna 2009 5,5 miljoonalla eurolla, josta on korva-merkitty miljoona euroa Gazan auttamiseen.

Pakolaisuudessa elävien yli 5 miljoonan palestiinalaisen tilannetta elinolojen kannalta voi yrittää ymmärtää kuvittelemalla, ettei suomalaisilla olisi kotimaata. Viittä miljoonaa kansalaistamme elättäisi FINRWA, YK:n perustama suomalaisten huoltojärjestö, jonka jatkuvasti pitäisi anella maailman valtioilta avustuksia lastemme kouluttamisen, terveydenhuollon ja jokapäiväisen leivän tarpeisiin. Palestiinalaiset tuntuvat ajattelevan: ”Näissä oloissa ainoa apu meillä on toisissamme”. Siten sosiaali- ja varhaiskasvatustyökin muuttuvat hyvin kokonaisvaltaiseksi tueksi, jota arvostetaan lämpimästi. NISCVT tuntee perheet pitkältä ajalta. Vieraa-ammattien yhteisön asenteissa on piirteitä, jotka rasittavat sosiaalityöntekijöitä enemmän kuin lastentarhanopettajia. Sosiaalityöntekijät liikkuvatkin päivittäin leireissä ja kohtaavat siten enemmän koko väestön edustajia.

Yhteistyö kiinnittää hyvään

Raija-Leena Punamäki (2008) on osoittanut, että perheen ja tukevien yhteisösuhteiden avulla lapsi pääsee kehityksessään eteenpäin vaikeissakin oloissa. Jos Libanonin pakolaisleireissä jonkun lapsen ongelma

ja perheen tilanne on kovin huolestuttava, sosiaalityöntekijöillä ja lastentarhanopettajilla on mahdollisuus ottaa yhteyttä perheneuvontakeskuksiin. Beirutin keskus aloitti toimintansa vuonna 1997, Tripolin lähellä oleva keskus 2005 ja Tyyroksen keskus vuonna 2007. Sosiaalityöntekijät ja lastentarhanopettajat saavat neuvotteluapua omaan työhönsä. Osoittautui, että tarvittaessa leirikeskusten työntekijät ohjaavat aktiivisesti lapsia perheneuvontakeskukseen. Suomalaisten psykologien tuki mielenterveydelle mahdollistaa palveluita, jotka auttavat perheitä voimaan paremmin.

Sirkku Kivistö

PSV:n Libanonin hankkeen koordinaattori

LÄHTEET

- KALLAND M. Suojeltu ja suojaton lapsi turvattomassa maailmassa. Luento Psykoteamin ”Ajankohtaista psykologisen auttamisen kentältä” -koulutuspäivässä Finlandia-talossa 27.3.2009.
- KIVISTÖ S¹, YOUNES L². (2009) Caring community for the child. Experience of social workers and kindergarten teachers assisting families in parenting. Finnish Arab Friendship Society & Finnish Psychologists for Social Responsibility¹, The National Institution for Social Care and Vocational Training². Beirut 12.5.2009.
- LEINONEN J (2004) Families in struggle - child mental health and family well-being in Finland during the economic recession of the 1990s: the importance of parenting. Stakes, Helsinki.
- PUNAMÄKI R-L., PELTONEN K (2008) Trauma among children and adolescents: Treatments and interventions. European Trauma Bulletin. Special Issue: Trauma, children and development. 2, p. 3-10.

Tervetuloa mukaan tukirenkaaseen.

Tukimaksusuositus 10–20 euroa/kk tai vastaava summa harvemmissä erissä. Myös kertalahjoitukset ovat tervetulleita. Nettisivuilla tietoa keräystuloksista. Sampopankki 800019-703530, Viitenumero 4996, Keräyslupa OKU 1348A. Yhteystiedot: Sirkku.Kivistö@gmail.com, 0400 457 493 vastuu.fi/libanon, socialcare.org

Välähdyksiä

56. Työterveyspäiviltä

Työterveyspäivillä 20.10 – 21.10.2009 oli monia mielenkiintoisia aiheita, mutta tässä koosteita niistä sessioista joihin itse osallistuin. Tutkimusprofessori Kiti Muller puhui aiheesta ajattelevien aivojen varassa, jossa hän toi esiin mm. aivojen erinomaisesta sopeutumiskyvystä tiettyyn rajaan asti. Sitten kun meille tulee tunne, että päivän aikana on tehtävä enemmän kuin mihin tunnit riittävät, kiihtyy aivojen aineenvaihdunta ja hermoverkkojen sähkökemiallinen toiminta jolloin ihminen jaksaa enemmän kuin mihin uskoi pystyvänsäkään. Ilman palautumisen mahdollisuutta aivoja uhkaa ylipäätystila, jolloin kyky havaita elimistön antamia hälytysmerkkejä katoaa. Tällöin meitä ei väsytä, pari tuntia unta tuntuu täysin riittävältä, meillä ei ole nälkä eikä aikaa kunnon tauoilta tunnu jäävän. Meillä on tunne siitä, että koko ajan pitää olla suorittamassa, meitä alkaa ahdistaa ja mielialan vaihtelut lisääntyvät. Silloin kun näihin hälytysmerkkeihin ei reagoi, voi uupumustila kehittyä salakavalasti ja johtaa jopa masennukseen. Pahimmassa tapauksessa todellisuudentaju rakoilee ja psykoosi uhkaa. Ajatus ei kulje, oppi-

miskyky katoaa, ei jaksa keskittyä, ei malta pysähtyä miettimään miten työt itse asiassa olisi fiksuinta hoitaa, työt kasaantuu, priorisointi ei onnistu, ajattelu muuttuu jähmeäksi, älyllinen joustavuus katoaa, tarkkaavuus herpaantuu, sattuu virheitä, laatu kärsii ja tapaturmariski kasvaa. Lopuksi hän toi esiin sitä, että aivojen ja mielen hyvinvoinnista on syytä todella pitää huolta; onhan yhteiskunnan ja työpaikkojen tärkein pääoma ihmisten päänupissa!

Samaa aihetta, mutta erityisesti aivojen palautumismahdollisuuksien vinkkelistä lähestyi tiimipäällikkö Mikael Sallinen aiheessaan: Uni ja toimintakyky – ehtivätkö aivomme palautua? Aihe jota lehdistössäkin kovasti siteerattiin vuorotyön mahdollisuuksia tarkasteltaessa. Mikael toi esiin sitä, että aivot ovat melkoinen ”energi-asyöppö” eli aivot tarvitsevat paljon glukoosia ja käyttävät viidesosan hapen kokonaiskulutuksesta. Unen yhtenä tehtävänä taas on täyttää nämä varastot. Tämä unen palautuvan tehtävän onnistuminen onkin aivojen toimintakyvyn kannalta ratkaisevaa. Riittämättömällä unella on laaja-alaisia seuraamuksia: valpaukset heikkenee, sillä on epäedull-

sia vaikutuksia muistitoimintoihin, kekseliäisyyteen ja harkintakykyyn. Hyvän unen kannalta aktiivinen, ongelmiin tarttuva työ toimintamalli on edullinen. Tällöin meidän emotionaalinen sekä fysiologinen aktivaatiotaso ei useinkaan jää liian korkealle työpäivän jälkeen. Kun meillä on pidempään vaikeutta unen kanssa syntyy herkästi pelko nukkumattomuudesta ja tämä pelko pitää yllä toiminnallista unettomuutta. Tässä on huomattu työterveyshuollon hyvät mahdollisuudet vaikuttaa, auttaa niin lääkkehoidolla kuin ns. kognitiivis-behavioraalisella terapialla (josta on käynnissä tutkimus ryhmämuotoisena). Kokeilussa on mukana sekä päivätyötä että epäsäännöllisiä työaikoja tekeviä ihmisiä. Jos tulokset näyttävät jatkossakin yhtä hyviltä kuin tähän mennessä, kannattaa tätä hoitoa alkaa käyttää laajemminkin työterveyshuollossa, sanoi Mikael.

Keskeinen keino vähentää vuorotyöstä johtuvia uni- ja vireysongelmia on ergonomisesti järkevä vuorojärjestelmä eli nopeasti myötäpäivään kiertävä. Jaksotyössä voidaan nopeita vuorovaihtoja karsimalla vähentää univajeen syntymistä. Tehokkainta yötyössä olisi nokostauko; onhan jo 20 minuutin

unella todettu olevan myönteinen vaikutus monien yöllä työskentelevien vireyteen. Huomioitavaa tuki on, ettei unen onnistuminen ja vireyden säilyttäminen ole yhteydessä vain työhön liittyviin ratkaisuihin vaan jokaisen omat elintavat vaikuttavat niihin myös merkittävästi. Pääsääntönä voidaan pitää, että kaikki mikä on hyväksi sydämelle on hyväksi myös unellemme ja vireydellemme. Eli jälleen kerran tutut perusasiat: terveellinen ravinto, riittävä liikunta ja tasapainoiset ihmissuhteet – yksinkertaista kuin mikä?!

Odotin kovasti toimittaja, tuottaja Maarit Tastulan puheenvuoroa aiheesta: kuulevat korvat ja läsnäolon taito – ihmisen perustyökälyt. Hän toikin aiheeseen mielenkiintoisen vinkkelin, hevosenaisen vinkkelin. Hän pohti aluksi hämmästyksensä siitä, että kuinka vähän keskusteluissa pohditaan sitä, mikä ihminen on ja miten ihminen toimii. Hän muisteli nuoruuttaan hevosmaailmassa, jossa sai tehtäväkseen kesyttää kakkosnelosella päähän hakatuista hevosista sellaisia, että niitä saattoi myydä eteenpäin seuraavalle kauppamiehelle. Hevosen kanssa ei käydä kehityskeskusteluja vaan saadaksesen aikaan hyvää on opittava lukemaan ruumiinkieltä, aistittava ja ennakoitava reaktioita etukäteen; on kasvatettava suuret korvat ja silmät, joista on tuki hyötyä myös ihmisten kanssa toimittaessa. Hän puhui myös globalisaation vaikutuksista. Sen monista myönteisistä vaikutuksista, mutta myös uhista.

Kun televisio ilta toisensa jälkeen kertoo meille maailman tuhoista lamaantuu ihmismieli kokiessaan itsensä luonnonvoimien riepottelomaksi uhriksi vailla vaikutusmahdollisuuksia. Filosofit puhuvatkin pallotaudista, joka tekee meistä kyynisen, toivottoman ja saamatoman. Suurta palloa voidaan myös tuki paeta pienempään palloon eli kätperäyksi oman napansa sisälle, jolloin suljemme silmät maailman pahuudelta. Tällöin voimme vaikka alkaa keskittyä kontrolloimaan erityisemmin omaa terveystämme voidaksemme edes joskus kokea vaikutusmahdollisuuksia elämässämme.

Maarit toi esiin tietoyhteiskunnan tuottaneen lisääntyvää halua kodin ja oman rauhan kaipuuseen; se ei ole lisännyt virikemäärää vaan lisännyt turvallisuudenhaluista elämänsänettä. Jäin miettimään, että tästäkö suurelta osin sitten on kysymys kun ihmisiä ei meinaa saada aktivoitua työn jälkeiseen yhteistoimintaan tai vaikkapa yhdistystoimintaan vaikuttamaan? Maarit Tastula toi esiin myös toiveensa, että useampi työnantaja lukisi lastenpsykiatria. Maarithan on monissa haastatteluissa kertonut omista perheratkaisuistaan ja lastenkasvatusta ohjaavista ajatuksistaan. Maarit toi tässäkin puheenvuorossaan esiin sen, ettei stressin sietokykyämme suinkaan parane yhä enemmän stressitilanteisiin hakeutumisen/joutumisen myötä, vaan nimenomaan stressinsietokykyämme vahvistamiseksi tarvitsemme turvallisia ja pysyviä olosuhteita.

Hevosenkaan pää ei kestä jatkuvaa höykyttämistä.

Eniten minut kuitenkin puheenvuorossa pysäytti Maaritin lääkäri-lehdestä pongaama iltarukous eli kuvauksen siitä millaisia meidän tulisi olla, jos haluaisimme täyttää työelämän meille asettamat tavoitteet: Rakas taivaanisä. Anna minulle lapsia, jotka eivät tarvitse äitiä ja mies, joka ei kaipaa vaimoa. Anna minulle suku, jota en halua tavata, ja ystäviä, jotka eivät halua pitää yhteyttä. Anna minulle harrastuksia, jotka eivät vie aikaa ja koti, joka ei kaipaa hoitoa. Ja anna minulle 20 vuoden työkokemus ja 18 vuotiaan innostus, ja Einsteinin aivot ja Tuuli Matinsalon vartalo. Että näin!?

Maarit Tastula kertoi myös, mitä hän toivoo lapsilleen eli sisäisen sohvan, paikan mielen sisällä jonne voi vetäytyä pohdiskelemaan ja katselemaan tähtiä. Hanhen selän, josta kaikki turha valuu pois. Eino Leinon runon: Tumma. Optimismia ja kyvyn tehdä ortodoksisen ristin merkin, joka muistuttaa niin pään, sydämen kuin kätkentäkin työstä. Toki hän ojentaisi myös oman tiedon puusta ja muistuttaisi, että älkää uskonto kaikkea mitä uskotellaan, vaan ottakaa itse selvää! Mitä näistä Sinä toivoisit itsellesi/lapsillesi?

Sessiossa erilaisista alkoholisioista puhumisen tilanteista näimme mm. näyttelijöiden suorituksia tilanteista, joissa esimies pyrkii ottamaan työntekijän kanssa puheeksi työssä esiin tulleen alkoholiongelman. Esityksissä nähtiin jos mitä kiemurtelua, asioiden ohi puhumista ja ongelman vähätte-

lyä eli että vaikeaa on. Mutta juuri tilanteita harjoittelemalla niitä voidaan lähestyä ja voidaan saada eväitä asioiden oikea-aikaiseen puheeksi ottoon. Tämä on onneksi huomattu jo monilla työpaikoilla; onhan puheeksi ottamiskoulutus yksi keskeinen oman organisaation tarjoamista palveluistakin, jota firmoihin tilataan. Esimiehet tarvitsevat valmennusta ja työyhteisöä voidaan kouluttaa kehittämään yhteistä asennetta alkoholihaittojen ehkäisyyn ja luoda pohjaa ongelmatilanteiden käsittelyyn.

Ajoissa yhteiseen pöytään –sessiossa Sanna-Mari Myllynen, Nokia Oyj:stä ja Leena Uronen, Mehiläinen Oyj:stä toivat esiin tehokkaan kuntoutustoiminnan edellytyksiä, jotka ovat varhainen ja aktiivinen yhteistyö kaikkien toimijoiden kesken. Liian usein kuntoutustoiminta jää yrityksissä vain kuntoutujan ja työterveyshuollon huoleksi, vaikka, jotta se onnistuisi tarvitaan henkilöstöhallinnon, esimiesten sekä muun organisaation voimakasta tahtotilaa. Työelämän eri toimijoista muodostetussa paneelikeskustelussa keskusteltiin monen muun asian joukossa päivien aikaan Helsingin sanomissa olleesta tutkimuksesta, jossa todettiin, että

mikäli 4 seuraavaa kohtaa toteutuu, toteutuu myös työhyvinvointi työssä eli: että pomo hoitaa hommansa, työjärjestelyt ovat selkeät, liikunta, mikä auttaa selvittämään pään ja työtoverien apu. Kristiina Mukala STM:stä kysyikin siinä lopuksi, että mitkä näistä oikeastaan ovat työterveyshuollon käsissä? Hyvä kysymys minusta ja vielä parempi, että kenen/keiden käsissä ne sitten ovat vai ovatko kunnolla kenenkään?

Hienolta kuulostavan tittelin omaava yritysneuvoston puheenjohtaja Tarja Meristö puhui siitä, kuinka hyvää kriisiä ei kannata tuhlata vaan miten suuntaamme kohti uusia tulevaisuuden vaihtoehtoja. Hän toi esiin mm. sen muutoksen, mikä tulisi muistaa tapahtumia verrattaessa, että monet fuusiot, joita yhteiskunnassamme on toteutettu, on toteutettu institutionaalisessa ajassa ja nyt elämme täysin verkostoituneessa maailmassa. Tarja Meristö muistutti, kuinka kriisin hetkellä tulisi katse suunnata sinne minne on matkalla, mutta kovin usein tulee katsottua sinne mistä putosimme. Toki tavoitetta, tulosta tulee aina tarkastella puhujan lähtökohdista käsin, jolloin se tulee ymmärrettäväksi. Kun viestitämme toiselle, toisille tulevan skenaarion hyvyydestä

voi tulkinta hyvyydestä vaihdella radikaalisti. Esimerkkinä hän mainitsi sen, että se, että kalkkunasta tehdään paisti on hyvä skenaario ruokailijan vinkkelistä, mutta sitä se tuskin on kalkkunan mielestä. No toi oli aika paha...

Psykologi Soili Poijula puhui selkeästi nyky yhteiskunnassamme monia koskettavasta työpaikan menetyksen kokemisesta, mutta siitä voit parhaiten varmaan lukea hänen kirjastaan: Miten selviytyä työpaikan menetyksestä, joka tuntuu olevan käytössä kovin kuluttava alan perusteos Suomessa.

Välähdyksiä oli siis monenlaisia, mikä on hyvä ja jätti asioita muhimaan. Tärkeä kysymys lienee, että miten itse kukin meistä on vaikuttanut, vaikuttaa itse omaan työhyvinvointiinsa? Riittävästi? No, enempihän kukaan ei saisi odottaa.

*Työhyvinvointia kaikille toivottaen
Sari Valavuori, työterveyspsykologi,
Mehiläinen Oyj*

Matka mullan alle ammattitaitoisissa käsissä

” Jos kuolematyöntekijät lopettaisivat työnsä, yhteiskuntamme olisi kahdessa päivässä kaaoksesa”, kertoo erikoislääkäri, psykologi, tanatologian ja sosiaaligerontologian dosentti Gustaf Molander. Hän on Työsuojelurahaston tuella tutkinut kuolematyöntekijöiden arkea ja siitä selviytymistä. Työterveyslaitos on julkaissut tutkimuksesta kirjan ”Matka mullan alle - kuolematyöntekijöiden arki”.

Tutkimusaineistoon kuului 34 haastattelua, 19 ryhmähaastattelua ja osallistuvan havainnoinin keskustelut. Hautaustoimistotyöntekijät (126) vastasivat 174 kysymyksen työolo- ja jaksamiskyselyyn ja vielä erilliseen työuupumuskyselyyn.

Vuosittain Suomessa kuolee noin 50 000 ihmistä, heistä 80 % sairaaloissa. Yli 30 ammattiryhmää saa suoraan tai välillisesti elantonsa kuoleman kautta. Heidän työnsä puitteiksi on vakiintunut tapoja, jotka auttavat eläviä suojautumaan kuoleman raadollisuudelta. Kuolleita ei siirretä sairaalasta pääovesta kunnioitusta osoittavien elein, vaan huomaamattomasti takakautta, maan alta, kiertoreittejä. Pyhän ja profaanin suhde on tullut ongelmalliseksi.

Kuolleen matka mullan alle kulkee monien käsien kautta. Ruumiin käsittelemiseen liittyvillä toiminnoilla ja rituaaleilla kuollut käsitellään kuolleeksi paitsi juridisessa, myös psykologisessa ja sosiaalisessa mielessä. Työhön osallistuu terveydenhuollon, hautaustoimistojen ja kirkon työntekijöitä. Lisäksi sosiaalialan työntekijät, muusikot ja laulajat, kivenhakkaajat, puutarhatyöntekijät ja kukkakauppiaat, tekstiilityöntekijät, ompelijat ja puutuotteiden valmistajat, kokit, keittäjät, kylmäköt ja pitopalvelutyöntekijät, sanomalehtien painajat, kustantajat ja kirjapainotyöntekijät, verovalmistelijat ja -tarkastajat, asianajajat, perintäneuvojat ja

vakuutusvirkaillijat sekä psykologit ja terapeutit ansaitsevat palkkaansa kuolemasta. ”On vain harvoja tutkimuksia, joissa on samalla tavoin otettu koko työprosessi huomioon”, totesi professori Kari Lindström Työsuojelurahaston seminaarissa.

Seurakunnissa ja sairaalalaitoksissa kuolematyö on hyvin tarkasti vakiintuneiden toimintaperiaatteiden säätelemää. Työn kuormittavuus on ennen kaikkea emotionaalista ja sosiaalista, mutta siihen liittyy myös fyysisesti raskaita vaiheita. Työyhteisöt ovat useimmiten pieniä ja tiiviitä. On pystyttävä toimimaan sekä suljetussa että julkisessa tilassa. Hautaustoimistojen työ ei ole samalla tavoin byrokraattista. Hautaustoimistojen liittoon kuuluu noin 300 Suomen viidestä sadasta toimistoista. Liitto edellyttää niiltä ammatillisen julistuksen eettisten ohjeiden noudattamista.

Kuolematyöntekijöiden arjen helpottamiseksi tarvitaan Molanderin mukaan yhteistyön kehittämistä; yhteisiä tapaamisia, koulutuksia ja työnohjauksia. Niissä voidaan pohtia eettisesti monimutkaisten ongelmien käsittely- ja ratkaisumalleja. Henkisen suojelun kannalta vainajan näyttökunnon kriteereitä olisi mietittävä. Koska hautaustoimistotyöntekijät ovat tiiviissä tunneyhteydessä omaisiin, myötätuntouupumusvaaran ennaltaehkäisy on tärkeää. Fyysisen suojelun kannalta tarvitaan säännöllisin väliajoin nostokoulutusta raskaita vainajia ja arkkuja sekä hautakiviä nostaville. Työturvallisuudesta huolehtimiseen kuuluu mm räjähtävien tahdistimien poistaminen vainajilta ennen tuhkausta ja hengityksen suojaaminen kalkkipölyltä ja muilta haitallisilta altisteilta. Käsihygieniaohteet ja haava- ja infektiokoulutus lisäävät työskentelytapojen turvallisuutta.

Kuolematyössä vaaditaan vuorovaikutustaitoja ja ahdistuksensietokykyä. On hyväksyttävä vallitseviin

tapoihin liittyvät odotukset työn peittämisestä, mutta tultava myös näkyville. Kriittiset kohdat liittyvät vai-
najien näyttöön, omaisten tunnereaktioihin ja eri am-
mattiryhmien välisiin kontakteihin. Vapaa-aikana on
tärkeää osata irrottautua työhön liittyvistä ajatuksista
ja tunteista. Vaitiolovelvollisuus ja työtä kohtaan tun-
netut ennakkoluulot ja pelot vaikeuttavat normaalia
sosiaalista kanssakäymistä työn ulkopuolella. Työ kui-
tenkin opettaa elämisen taitoja. Viimeisen palveluksen

tekeminen ja omaisten lohtaminen on merkityksellistä
ja antaa voimia.

Sirkku Kivistö
työterveyspsykologi

LÄHTEET

- MOLANDER GUSTAF: Matka mullan alle – kuolematyöntekijöiden
arki. Työterveyslaitos. Helsinki. 2009
KONTIAINEN SATU: Mukana viimeisellä matkalla. Työ, terveys,
turvallisuus 2/2009 s. 12–15.



Diversity Truly Unites!

Euroopan psykologian opiskelijoiden järjestön liiton 23. konferenssi, osa 2/2

Allekirjoittanut kirjoitti 1/2009 Upsy-lehteen jutun 26.4. — 3.5.2009 järjestetystä EFP-SA-kongressista. Tämä oli ensimmäinen kansainvälinen

opiskelijamatkani ja yritin tehdä siitä selkoa paperille kaikkien nähtäväksi. Ajan, ja ehkäpä ajatusten puutteen vuoksi jouduin kuitenkin jättämään kirjoituksen kesken. Viimeksi kuvailin itse kongressia ja lupasin, että selvittäisin tällä kertaa hieman enemmän sen roolista elämässäni, jota mielelläni ajattelen tarinana. Tätä kirjoittaessa aikaa on kulunut jo noin viisi kuukautta, kun valmistelin aikaisemman osan. Ajan suhteellisuutta voi jälleen keran pohtia, kun tuntuu siltä, että matkasta olisi ikuisuus.

Olen suuri prosessikirjoittamisen ystävä, mutta suhtaudun myös intohimolla dialektiseen kirjoittamiseen. Tällä kertaa en tosin tarkoita keskustelua lukijan, vaan kirjailijan omaa reflektiivistä prosessia kirjoittamisessa. Luin aikaisemman kirjoitukseni, huomasin kaikki kirjoitusvirheet, ja sen miten paljon elämänsäni on tapahtunut sen



KUVA: VILLE RITOLA

jälkeen, kuin kirjoitin tämän kaksiosaisen jutun ensimmäisen osan. Ei ihmeäkään, että minun on vaikea eläytyä niihin hetkiin, jolloin etsin ajatuksistani jotain merkitystä kaikelle kokemalleni.

Muistan kuitenkin sen tunteen, että jotain suurta oli tapahtunut. Juuri tämän takia tein lukijoille lupauksen, että jatkaisin tätä reflektiivistä (on muuten lempisanani) analyysia. Nyt kun katselen aikaisempaa osaa, näen vain kuvailevan kokoelman hetkiä ilman kokoavaa teemaa. Nämä tapahtumat olivat kuitenkin välttämättömiä kaikelle niiden jälkeiselle. Jos kongressi, sen ihmiset, ilmapiiri ja muutamat unohtumattomat hetket eivät olisi koskaan tapahtuneet, en tiedä kuka olisi, mutta en ainakaan itseni.

Kongressin jälkeen pääni oli täynnä erilaisia kognitioita ja emootioita. Hyvä että pystyin pitämään itseni kasassa tuolloin. Jälkeenpäin

on helppo nauraa sille, kun melkein kroonisesti jokaisessa keskustelussa ajaututtiin jotenkin käsittelemään kongressia. Tarve saada purettua ajatuksiani ei laantunut ennen, kuin

olin puhunut perheeni, ystäväni ja muutaman ventovieraan kanssa tapahtumasta. Tämä kuitenkin vain osoittaa, miten kokonaisvaltainen ja voimakas kokemus tuo oli. Asiaa käsitellessäni muiden kanssa pystyin myös kertomaan kongressista eri kulmista ja jäsentämään itselleni johdonmukaisen tavan ajatella siitä kaikesta.

Pohtiessani elämäni päiväkirjani sivuilla aloin nopeasti saavuttaa jonkinlaista selkeyttä siihen, mitä minun tulisi tehdä tulevaisuudessa. Se on helppo sanoa nyt, ja kuulostaa jopa latteudelta, mutta ilmiön kokeneet ymmärtävät mistä puhun. Ajatukset pyöreilivät sivuilla aikansa, mutta ne kirkastuivat josain kohtaa lauseeksi ”Elä niin, ettet kadu vanhana mitään.” Tämähän on perusnuoren mentaliteetti, jota itsessään voidaan pitää hurjan banaalina, mutta tuossa lauseessa on jotain mikä houkuttelee ja inspiroi

ihmisiä kaikissa kulttuureissa ympäri maailman. Sen tarkka merkitys voi vaihdella, mutta peruseriaate on sama. Se ei välttämättä ole filosofinen lause, mutta mielestäni se kutkuttaa ihmisolemusta paremmin, kuin mikään muu latteus, joita saan päähäni.

Tuolloin päässäni kolkuttelivat myös pari muuta teemaa, mutta se kaikki joutui hautautumaan sen itselöydösten karnivaalin alle joksikin aikaa. Kun elämäni hypäsi takaisin peruslinjoilleen huomasi, että jotain puuttui. EFPSA kongressi ja sen osallistujat jättivät minuun sellaisen vaikutuksen, että huomasin olevan ylpeämpi opiskelualastani ja sen opiskelijoista, kuin koskaan. Viikko samanhenkisten ihmisten kanssa antoi jotain, mitä minulla ei aikaisemmin ollut, kansainvälisen psykologian opiskelijan identiteetin.

Kun aloitin opintoni, olin hyvin erilainen ihminen, kuin nyt. Eihän tuo ole mikään ihme, olin juuri täyttämässä 20 vuotta, kyllähän sitä pitääkin kasvaa. Tutorini saivat houkuteltua Kompleksin kokouksiin kakun ja pullan toivossa ja pestini Upsyynkin tuli hieman nurkan takaa. Ihminen kuitenkin sopeutuu (useinmiten) niihin tilanteisiin, joissa toimii, ja näin kävi minullekin. Opintojen edetessä, aktiivihommia tehdessä ja opiskelijabileissä käydessä sitä kasvattaa omaa itsevarmuuttaan ja identiteettiään psykologian opiskelijana ja ihmisenä. Sain jostain ajatuksen lähteä Turkuun Turun yliopiston ja Åbo Akademin opiskelijoiden järjestämille sitseille

ja sen jälkeen olen osallistunut miltein kaikkiin mahdollisiin kansallisiin tapahtumiin.

Oma urani ainejärjestöaktiivina on ollut enemmänkin yhteydessä omaan kasvuuni ihmisenä. En olisi ollut opintojeni alussa valmis tähän tilanteeseen, jossa olen nyt. Onneksi olen saanut kasvaa hiljalleen, ja ottaa vastuuta vastaan siinä määrin, kuin uskallan. Joskun on tuntunut vähän huimalta, mutta vielä ollaan hengissä. EFPSA kongressi näytti minulle, että psykologian opiskelijat ovat muualla aivan yhtä ihania, kuin täällä kotosuomessa. Tajusin mihin pystymme, kun iskemme kuvainnolliset päämme yhteen. Yhtäkkiä pestini Kompleksin opiskelijaedustajana Upsyyn johtokunnassa ei enää tuntunut riittävältä. Vaikka pestini onkin erittäin tärkeä, niin katsoin, että minulla olisi halua ja resursseja tehdä hieman enemmän opiskelijoiden hyväksi.

Ainoa tie oli tietenkin ylöspäin. Otin nopealla tahdilla selvälle nykyisten Suomen Psykologian Opiskelijoiden Liiton (SPOL) edustajiemme jatkoaikeet. Molemmat aikovat lopettaa tänä vuonna, joten päätin aloittaa paikan petaamisen hyvissä ajoin. En kuitenkaan vaan halunnut istua SPOL:ssa toimetomana, vaan myös tehdä jotain. Luonnollisimmalta tuntui pesti PSYLI:n hallituksessa SPOL:n opiskelijaedustajana. Tein aikomukseni selville ajoissa ja nykyisten SPOL edustajiemme lobbauksen ansiosta minut valittiin lopulta varaopiskelijaedustaja ehdokkaaksi PSYLI:n hallitukseen, varsinainen edustaja-

ehdokas on Jarno Tuominen Turun yliopistosta. Itse SPOL edustajan valinta olikin loppujen lopuksi oikea spekaakkeli. Kahta paikkaa haki neljä opiskelijaa, joka on enemmän, kuin mihinkään muuhun pestiin. Ehtihän siinä vähän hermoilla jo mahdollisuuksistaan, mutta minut valittiinkin edustajaksi äänivyöryllä ensimmäisen äänestyskierroksen jälkeen.

Tulevat vuoden ovat siis varmasti hien ja stressin täyttämiä kaikista muodollisuuksista ja velvollisuuksista, mutta myös täynnä riemua ja unohtumattomia kokemuksia yhteisistä riennoista ja tekemisestä. Haluan tehdä jotain tämän opiskelijayhteisön hyväksi, koska olen saanut siltä enemmän, kuin olisin voinut toivoa.

Ei tästä kirjoituksesta tullut yhtään niin selkeää, kuin olisin toivonut, enkä edes koskettanut kaikkia aiheita, joita minun tuli käsitellä. Ehkäpä kuitenkin tässä sisällöllä on merkityksensä, sillä nämä tosiaan ovat ne asiat, jotka ovat olleet päälinjaisina aiheeseen liittyvinä ajatuksina. Tällä hetkellä tuntuu siltä, että nyt on aika toimia ja tähän pisteeseen EFPSA kongressin aiheuttama prosessi on minut vienyt. Itse luonnehtisin sitä katalyytiksi, joka sai minussa aikaan prosessin, jota olin odottanut jo jonkin aikaa.

Ah, niin merkityksellistä elämää kaikille!

*Ville Ritola
Upsyyn johtokunnan opiskelija-
varaedustaja ja Kompleksin
hallituksen jäsen*

Sumua horisontissa – epävarmuuden sietämisestä

Epävarmuus tuntuu hankalalta. Elämän suunnitleminen ja elämässä toimiminen on haasteellista, jos tulevaisuudessa loputtoman moni asia on mahdollinen ja jos vaihtoehtoja on jatkuvasti liian paljon. Täytyy olla jokin suunta ja hieman näkyvyyttä, jotta eteenpäin on mahdollista suunnistaa.

Epävarmuuden on todettu vahvistavan tunteiden koettua voimakkuutta. Jokainen voinee palauttaa mieleensä tilanteen, jossa epävarmuus on saanut tunteen voimakasta ahdistusta tai toisaalta vaihtoehtojen rikkaus voimakasta iloa. Vahvat tunteet voivat tehdä epävarmuudesta sietämisestä, saati siitä nauttimisesta vaikeaa, jolloin tavoittelemme tunteita rauhoittavaa varmuutta. Vaikka kaipaamme elämäämme myös vaihtelua ja elämisen tuntua, vaihtelun tulisi tapahtua järkevissä ja turvallisissa rajoissa. Saatamme toisinaan koetella näitä rajoja, mutta epämiellyttävät tunteet kuten pelko, ahdistus tai turvattomuus palauttaa meidät tehokkaasti rajojemme sisään.

Erilaisia varmuutta lisääviä uskomusten ja tapojen avulla on mahdollista vähentää epävarmuutta. Tällaisen varmuuden luominen voi vaatia sitä, että asioilta jätetään tahallisesti katsomatta niiden toinen puoli. On esimerkiksi yksinkertaisempaa olla ajattelematta sitä puolta läheisissä ihmisissä, joka jostakin syystä tuntuu epämiellyttävältä ja sitä puolta vihamme kohteissa, joka heissä on hyvää. On yksinkertaisempaa nähdä valkoista ja mustaa kuin alkaa erotella harmaan loputtomia eri sävyjä.

Vai onko sittenkään? Onko yksinkertaisempaa katsoa monimuotoista todellisuutta yksinkertaisten muottien ja mallien lävitse? Yksinkertaistaako se todellakin loppujen lopuksi elämää? Koska elämä on luonteeltaan monimuotoista, yksinkertaistaminen vaatii väkisinikin valheellisuutta. Valheellisuuden kannoille

tarttuu pelko. Saavuttaako asioiden huomioimatta jätetty puoli tietoisuutemme ajan mittaan? Käykö asioiden toisen puolen kieltäminen pitkällä tähtäimellä yhä raskaammaksi? Viekö taistelu todellisuutta vastaan meiltä enemmänkin kuin hieman energiaa? Onko epävarmuuden kokemisesta säästetty mielipaha lievempää verrattuna mielipahaan, jota nurkista kurkkiva todellisuus meille aiheuttaa? Olisiko loppujen lopuksi helpompaa katsoa kohti ja opetella elämään maailmassa yksinkertaistusten sijaan?

Ristiriitojen sietämisen opetteleminen on tärkeää, jotta todellisuutta voi sietää ja ottaa vastaan ja jotta siinä voi toimia mielekkäästi. Todellisuus on täynnä ristiriitoja. Ihmisillä on toisistaan poikkeavia näkökulmia, jokin asia toimii yhdessä kontekstissa, mutta toisessa kontekstissa ei, asiat muuttuvat, sanat eivät saa kiinni ilmiöiden todellista luonnetta vaan sotivat keskenään, melkein kaikki asiat ja ihmiset sisältävät mustaa ja valkoista puhumattakaan harmaista alueista.

Todellisuuden ristiriitaisesta luonteesta johtuen sitä ei voi tarkastella mahdollisimman objektiivisesti eikä päätöksiä voi tehdä todellisuuden lainalaisuuksia huomioon ottaen, jos ei siedetä ristiriitoja. Esimerkiksi jos omassa läheisessä ei kestä negatiivisia piirteitä, heikkoutta tai keskeneräisyyttä, suhde jää väkisinikin etäiseksi. Toisesta ihmisestä on vaikeaa välittää, jos häntä ei pysty katsomaan kohti. Vaikeaa on myös välittää ihmisestä, joka ei halua tulla nähdyksi sellaisena kuin vastapuoli hänet näkee. Tässä suhteessa on myös kestettävä sitä ristiriitaa, että kahden ihmisen näkökulmasta totuus on aina keskenään hieman erilainen. Läheisyyden luominen lienee kompromissien tekoa sen suhteen, miten maailmaa suhteessa hahmotetaan.

Kyse ei ole oikeassa olemisesta, vaan näkökul-

mien eroavaisuuden kuuntelemisesta ja huomioon ottamisesta päätöksiä tehtäessä ja parhaan mahdollisen ratkaisun etsimisestä.

Toisinaan ristiriitojen sietäminen on tärkein edellytys, että tilanne aikanaan ratkeaa ja löytyy yhtenäinen, yhteisten tavoitteiden kannalta paras tapa jäsentää jokin asia. Koska ristiriita itsessään on usein todellisuutta, sitä on voitava tarkastella, jotta voidaan hahmottaa tilanne sellaisena kuin se on. Jos epämiellyttävältä tuntuva, ristiriitojen herättämää epävarmuutta ei opetella kestämään ja etsitään jatkuvasti pikaratkaisuja, ratkaisut tehdään jonkin muun perusteella kuin todellisuutta monipuolisesti tarkastelemalla, usein pelon tai ahdistuksen sanelemana. Ristiriitojen sietäminen onkin usein juuri pelon ja ahdistuksen sietämisen opetelemista, sitä, että kohtaa nämäkin tunteet eikä koeta kaikin keinoin hankkiutua niistä eroon.

Monelta taholta ajattelu vaatii harjoittelua, kärsivällisyyden ja sietokyvyn kasvattamista ja on siksi vaikeaa. Parhaimmillaan ristiriitojen sietäminen kuitenkin mahdollistaa asioiden katselemisen yhtäaikaaisesti monista näkökannoista ja toisistaan poikkeavien mielipiteiden huomioimista päätöksiä tehdessä. Kun kyetään kuuntelemaan erilaisia näkökulmia, voidaan työskennellä mahdollisimman monen ihmisen näkökulma ja mahdollisimman monia erilaisia tarpeita huomioon ottaen. Harvasta opitusta asiasta on vastaanvanlaista hyötyä kuin monitahoisesta ajattelusta, johon perustuu mm. suvaitsevaisuus erilaisuutta kohtaan, monenlainen kehittyminen, kekseliäisyys, muutoksiin sopeutuminen, itsenäisyyden ja viisauden kasvaminen. Pohjimmiltaan näissä kaikissa tärkeissä asioissa on kyse epävarmuuden ja ristiriitojen sietämisen kyvystä. Hyvää kannattaa tosiaan odottaa.

Hanna Jäkälä



KUVA: HANNA JÄKÄLÄ

Kummiksi palestiinalaiselle vammaiselle lapselle?

Kuntoutus- ja koulutuskummiprojekti libanonissa

Lasten- ja nuorisopsykiatri Madeleine Badaro Taha ja psykologi Liliane Younes National Institution of Social Care and Vocational Training (NISCVT) -järjestöstä kutsuvat kaikkia kummitoiminnasta kiinnostuneita uuteen ryhmään: tukemaan heidän hoidossaan olevien, erityistä tukea tarvitsevien lasten koulutusta ja kuntoutusta.

Tukea tarvitsevat lapset ovat NISCVT:n ylläpitämien perheneuvoloiden (Family Guidance Center, FGC) asiakkaita Beirutissa sekä Pohjois- ja Etelä- Libanonissa. He eivät kykene seuraamaan yleisopetuksen opetussuunnitelmia isoissa luokissa.

Lapset odottavat mahdollisuutta opiskella erityiskoulussa tai -laitoksessa. Tätä varten he tarvitsevat taloudellista tukea 840 euroa vuodessa yhtä lasta kohden. Tuki-joita yhdelle lapselle voi olla yksi tai useampi henkilö yhdessä.

Lasten tuen tarve on määritelty laajoissa psykologisissa, sosiaalisissa ja lääketieteellisissä tutkimuksissa FGC:ssä. Heidän ongelmiin on esimerkiksi vakavat oppimishäiriöt tai kehitysviivästyvät. Lasten perheiden taloudellisen aseman heikkous on estänyt

lapsia pääsemään sopivaan kuntoutukseen. Näin he ovat vaarassa jäädä opetuksen ulkopuolelle, ja sen seurauksena altistua lapsityövoiman hyväksikäytölle tai muille ongelmille.

FGC:t ovat tehneet tiivistä yhteistyötä näiden lasten integraation helpottamiseksi UNRWA:n (United Nations Relief and Working Agency) opetusosaston, Dar al Aytam al Islamian ja muiden erikoistuneiden instituuttien kanssa. Joidenkin lievemmin oppimishäiriöisten tai kehitysviiveisten lasten on arvioitu tarvitsevan puheterapeutin, psykoterapeutin tai psykomotorisen kasvattajan palveluita FGC:ssä.

FGC:n sosiaalityöntekijä kokoaa lasta ja hänen perhettään koskevaa sosiaalista informaatiota



ja seuraa lapsen opintomenestystä. FGC:n tiimi arvioi myös lapsen opintomenestystä yhdessä erityiskoulun kanssa. Tiimi selvittää miten opiskelu on hyödyttänyt lasta ja jatko-opiskelun tarpeen, edellytykset ja mahdollisuudet.

Projektiin osallistuvat sponsorit saavat kahdesti vuodessa raportin lapsesta, jotta voivat seurata hänen edistymistään.

Psykologien Sosiaalinen Vastuu ry (PSV) on työskennellyt NISCVTn kanssa jo vuodesta 1984 saakka mielenterveystyön kehittämiseksi. Kuntoutus- ja koulutuskummitoimintaprojekti on uusi avaus PSV:n toiminnassa.

Ota yhteyttä:

Leena Hytönen

Kuntoutus- ja koulutuskummitoiminnan vastuuhenkilö.

Puhelin 09-781028, sähköposti Leena.Hytonen2@luukku.com

vastuu.fi/libanon

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!