



LÄHEISTEN TUKEMINEN ELÄMÄNTILANTEEN MUUTOKSISSA

19.3.2020 HELSINKI

Psykoterapeutti, kouluttaja Terhi Lahti

Psykologisia näkökulmia omaishoitoon

- Sairaus perheessä, muutoksia arjessa
- Perheen sisäinen vuorovaikutus
- Roolimallit ja perhedynamiikka
- Hoivaajan rooli ja tasa-arvoisuus
- Lapsi hoivaajana
- Uudet toimintamallit ja muutoksen mahdollisuudet
- Maailmankuvan ja ihmiskäsityksen tarkistus
- Oikean tiedon ja vertaistuen merkitys
- Ulkopuolisen auttajan monet roolit
- Auttamisen ja tuen onnistumiset & sudenkuopat

Omaishoitajaa kuormittavia asioita ja tekijöitä

- Ehtyneet voimavarat
- Oman ajan puute
- Tukiverkostojen puute tai niiden riittämättömyys
- Oma terveys, omat sairaudet
- Taloudelliset kysymykset
- Riittämättömyydentunne
- Suru ja huoli
- Epävarmuus ja toivottomuus
- Näköalattomuus
- Ylisukupolviset kysymykset ja näkökulmat
- Vuorovaikutus perheen sisällä
- Vastuu, päätösvastuu

Omaishoitajan arjessa jaksaminen

- Uskalla kysyä mikä eniten kuormittaa ja vie voimia.
- Tunnista tilanne.
- Ajatus- tunne- toiminta – niiden välinen jatkuva yhteys.
- Jos en voi muuttaa jotakin asiaa, voinko oppia sen hyväksymistä – en passiivisesti luovuttaen, vaan ymmärryksellä katsoen, oivaltaen.
- Jokainen tarvitsee välillä auttajaa (maailmankuva, ihmiskäsitys)
- Suru kuuluu meille kaikille. Lupa olla välillä heikko ja tarvitseva. Toivon vahvistaminen ja ylläpitäminen.
- Sanoitammeko puolesta, vai annammeko tilaa asiakkaan omille tunteille? (Oman elämänsä subjekti vai objekti?)

Omaisena sairauden eri vaiheissa

- Kriisivaihe
- Shokkivaihe
- Akuuttivaihe
- Krooninen vaihe
- Etenevän sairauden prosessi
- Kuntoutuminen/parantuminen?
- Terminaalivaihe
- Saattohoito

Läheisen tukeminen on luvan antamista

- Lupa tuntea
- Lupa väsyä
- Lupa pyytää apua
- Lupa ottaa vastaan apua

"Oikeus omaan elämään, olen erillinen yksilö ja olen velkaa olla uskollinen myös itselleni."

Kenen elämää elän? Elätkö vai suoritanko? Mitä minä itse tarvitsen?

Mikä on minun elämäntehtäväni? Arvoni ja merkitykset arvojen takana?

Läheisen oikea tukeminen ei ole...

- ... ylistämällä alistamista.
- ... mitätöimistä.
- ... yliymmärtämistä.
- ... mielistelyä.
- ... manipuloimista.

Ratkaisukeskeisiä menetelmiä läheisen tukemiseksi

- Rakenna vahvuuksille, älä heikkouksille
- Se mikä valaistaan, tulee näkyväksi
- Ongelmapuheesta ratkaisupuheeseen (Ei kuitenkaan tarkoita ratkaisuun pakottamista)
- Ajatus- tunne- toiminta ovat yhteydessä keskenään
- Näkökulmanvaihtamisen taito
- Uudelleen määrittely (uhri vai selviytyjä?)
- Ihmekysymys, toiveikkuuden herättely
- Unelmatyöskentely, oman elämänpolun merkitys
- Motivoiva keskustelu

Arvostava kohtaaminen menetelmänä

- 1. Mitä tässä puhutaan?
- 2. Miten puhutaan siitä mistä puhutaan?
- 3. Mihin tämä puhumisen tapa johtaa?
- Olisiko muita, vaihtoehtoisia tapoja puhua?
- " Jos ihmiset istuvat pimeässä, valittelevatko he pimeää ja etsivät syyllistä, vai pohditaanko sitä että kannattaisiko sytyttää kynttilöitä."
- Se mitä valaistaan, kasvaa. Keskitytäänkö ongelmaan vai ratkaisuun?

Motivointi menetelmänä

- Tietoinen toimijuus: Motivoivassa kohtaamisessa kohdellaan asiakasta itsenäisenä ja täysvaltaisena toimijana.
- Apua hakiessaankin ihminen haluaa ohjata itse elämäänsä.
- Asiakkaan toimintamahdollisuudet voivat olla vähäiset arjen puristuksissa, mutta silloinkin asiakkaan oma osuus ongelmanratkaisussa yritetään kartoittaa.
- Tärkeintä on luoda keskusteluissa liikkumavaran tunnelma. Tämä voi ilmetä esimerkiksi puhutavassa, joka voimaannuttaa ihmistä.
- Mitä arvelet itse tästä?
- Olet varmasti miettinyt tätä paljon?
- Mitä ajattelet tästä kokemuksesi perusteella?
- Olet ollut paljon erilaisissa tilanteissa. Mitä olet oppinut?
- Mitä arvelet, miten tämä voisi toimia?
- Mitä vaihtoehtoja näet tässä tilanteessa?
- Olemmeko mielestäsi ottaneet kaikki asiat tässä huomioon?

Vastustuksen purku menetelmänä

- Kiihtynyt ihminen kuunnellaan rauhalliseksi.
- Tärkeää on, että työntekijä pysyy rauhallisena itse.
- Älä vastaa vastustukseen äläkä ajaudu väittelyyn.
- Nosta asiakkaan puheesta esille jotain rakentavaa.
- Tee myönnytyksiä ja ole samaa mieltä: Tilannehan on vaikea...”
- Myötääminen kysyy voimia mutta vie eteenpäin.
- Validointi menetelmänä on lähellä empatia käsitettä.

Tukemisen sudenkuoppia

- Kiire ja stressi
- Keskustelun junaaminen paikoillaan (ihminen on juuttunut johonkin kriisin vaiheeseen)
- Katkeruus, aiemmat kielteiset kokemukset ja niihin jumiutuminen, uhritumisen kokemus
- Pahoinvointi on rakentavaa, jos se johtaa tilanteen korjaantumiseen. Pahoinvointi muuttuu musertavaksi silloin kun ihminen juuttuu epätydyttävään tilanteeseen.
- Haasteellista on, jos ihminen tulee näkyväksi ja kuulluksi vain pahoinvointinsa kautta.
- (Tällöin ihminen voi olla jopa motivoitunut voimaan pahoin ja tilanne saattaa kroonistua)

Kohtaamisen sudenkuoppia

- Yliymmärtäminen ja mitätöiminen
- Vältä työntekijänä sanomasta toiselle henkilölle "Ymmärrän, miltä sinusta tuntuu", sano mieluummin:
- "Yritän/haluaisin ymmärtää... olen pahoillani puolestasi... Voin vain aavistella, kuinka raskasta...Olen huolestunut jaksamisestasi."

Tarttuvat tunteet

- Tunteet ovat voimakkaita ja voivat viedä mennessään
- Tunteet ovat tarttuvia (peilisoluteoria)
- Tunteet nopean orientaation välineenä; monimutkaisissa ja nopeissa tilanteissa tunteemme kertovat mikä on olennaista tässä tilanteessa ja ennakoivat sitä mihin suuntaan vuorovaikutus on menossa ja millaiseksi oma asema on rakentumassa.
- Aitous vuorovaikutuksessa. Teeskennelty ymmärtäminen lisää ainoastaan toisen tuskaa!
- Nöyryys kohtaamisissa (ei tarkoita nöyristelyä.)

Auttajan oma jaksaminen

- Työntekijän oma kelpaavuus itselleen ei saisi olla riippuvainen siitä pystyykö aina auttamaan kaikkia "täysillä" ja kohtaamaan sataprosenttisella intensiivisyydellä.
- Joskus vähemmän on enemmän.
- Palvelemisen ja levon sopusointu, sopiva työn määrä. Suojele itseäsi ja pidä huolta omasta jaksamisestasi, niin jaksat myös kohdata arvostavasti toisen ihmisen.
- Oma kutsumus ja motiivi työnteolle. Mikä minua motivoi? Riittävän ehjä auttaja.
- Uudistuva kohtaaminen: Tavanomaista auttaja-autettava rajaa tulisi kyseenalaistaa. Kaikki tarvitsevat auttajaa jossakin kohtaa elämäänsä. Kaikessa kohtaamisessa tarvitaan vertaisuuteen suostumista. Työntekijä on ammattilaisena kohtaamistilanteissa. Elämänkohtalot eroavat, mutta ihmisyyys on yhteistä. Neuvottomuuteen suostuminen.

Auttajan oma jaksaminen

- Vastuussa ihmisestä vai ihmiselle?
- Asiakkaan valinnan vapaus ja oikeus olla oman elämänsä subjekti
- Mitä tapahtuu kun asiakkaasta tulee työntekijälle objekti?
- Luottamus asiakkaan selviytymiseen?
- Asiakkaan lupa tuntea (suru, pettymys, viha) – Tunnista kenen tunteesta on kysymys
- Kulje rinnalla- auta, ohjaa ja kannattele, mutta älä ala "kantamaan" tai elämään puolesta
- Työntekijän omat tunteet ja tunnelukot
- Saanko olla heikko?
- Vahvuuteen sairastunut auttaja
- Oma ihmiskäsityksemme ohjaa työtämme auttajana asiakastyössä
- Minkälaista tervettä vahvuutta ammattiauttaja tarvitsee
- Rajat ja erillisyyt asiakastyössä
- Oleminen vai suorittaminen?

Ainutlaatuinen elämä

- Oman elämäntarinan merkitys itselle
- Tarinan kirkastaminen
- Tietoinen läsnäolo omassa elämässä
- Oikeus omaan elämään läheisen sairaudesta huolimatta
- Arjessa jaksamisen tunnusmerkkejä ovat mm.
 - Mielenrauha
 - Tasapaino
 - Hyväksyminen
 - Tunteiden tunnistaminen