

Traumatisoitumisesta johtuva dissosiaatiohäiriö on ollut pitkään vaikeasti tunnistettava ja hoidettava oireyhtymä.

Traumaoireet hallintaan uuden hoitomuodon avulla

Kaaoksesta oman elämänsä hallitsijaksi

Lapsen varhainen, pitkäkestoinen ja vakava traumatisoituminen jättää syvät ja pitkälle aikuisuuteen vaikuttavat jäljet. Traumatisoitumisesta johtuva dissosiaatiohäiriö on ollut pitkään vaikeasti tunnistettava ja hoidettava oireyhtymä. Nyt Suomeen on tuotu Hollannista uusi ryhmämuotoinen hoitomuoto, jonka päämääränä on saada potilaan nykyisyyteen jatkuvasti tunkeutuvat trauma-oireet hallintaan ja integroida jakaantunut persoonallisuus yhdeksi ehjäksi kokonaisuudeksi.

TERAPIAPROSESSI JA PERSOONAN OSAT

Olen oirehtinut psyykkisesti monin eri tavoin niin kauan kuin muistan. Psykoterapian aloitin kuitenkin vasta nuorena naisena, 24-vuotiaana, vaikka apua olisi tarvinnut jo paljon ennen tätä. Kolme kertaa viikossa tapahtuvan terapian myötä aloin hahmottaa elämäntarinaani ja itseäni, mutta vielä yli viiden vuoden terapiaprosessin jälkeen rankimmat ja kaoottiset oireet jatkoivat elämänsä yhtä massiivisina kuin terapian alussa.

Kumpikaan meistä, en minä eikä kokenut ja koulutettu terapeutini, ei ymmärtänyt, mistä on kyse, kun lähes joka kerralla terapiaan saapui eri ihminen samoissa ulkoisissa kuorissa. Välillä analysoin tarkkanäköisesti itseäni ja toimintatapojani, mutta jo seuraavassa

hetkessä olin käsittämättömiä höpisevä jähmeä ihmismöykky tai maanisesti kikattava ja pulputtava puhekone. Viisi vuotta terapeutini yritti yksin ymmärtää patologiaani, kunnes tuli siihen tulokseen, että minulle on tehtävä perusteelliset psykologiset tutkimukset, jotta selviäisi, mistä on kyse. Hän sanoi myös minulle, että kahdestaan emme pärjää problematiikkani kanssa, vaan tarvitsemme myös hoitotoimia saadaksemme minut parempaan kuntoon.

Psykologiset tutkimukset tehtiin, ja ne paljastivat, että psykoottisuuden sijaan kärsin dissosiativisesta identiteetti-häiriöstä, eli lapsuusiästä alkaneen traumatisoitumisen johdosta persoonallisuuteni eri osat ovat joutuneet toisistaan täysin erilleen. Tämän vuoksi välillä pystyn toimimaan näennäisesti normaalisti ja aikuismaisesti, mutta siten kuitenkin persoonani muuttuu ja toimin toisista käsittämättömällä tavalla.

Persoonan osia minulla ei ole ainoastaan kaksi, vaan myös tämän päivän aikuisosat ja menneisyyden osat ovat jakaantuneet edelleen eri osikseen, ja nämä osat saattavat olla tietämättömiä toisistaan eikä niillä ole välttämättä yhteyttä toistensa muistikuviiin. Koska dissosiaatiohäiriössä on kyse täysin toisenlaisesta problematiikasta kuin psykoosisairauksissa, eivät neuroleptit tietenkään auta toivotulla tavalla. Myös-

kään psykoanalyttinen terapia ei yksinään ole riittävä hoitomuoto vaikean traumataustan ja vaihtelevien tietoisuuden tilojen vuoksi, vaan lisäksi tarvitaan myös traumaterapian välineitä. Onnekseni sain tietää, että kotikaupungissani Oulussa on alkamassa syksyllä 2012 uusi vaikeasti traumatisoituneen hoitomuoto, johon minun olisi mahdollista hakea.

VAKAVA TRAUMATISOITUMINEN JA VANHEMMUUS

Kokeneet hollantilaiset traumaterapeutit, **Suzette Boon, Kathy Steele ja Onno van der Haart**, ovat kehittäneet hoito-ohjelmaa vaikeasti traumatisoituneille ja 30 vuoden hoitotyökokemusten pohjalta laatineet käsikirjan dissosiaatiohäiriön hoitoon. Tätä teosta, *Traumaperäisen dissosiaatiohäiriön vakauttaminen – taito-ohjelma potilaille ja terapeuteille* (2011), ei käytetä ainoastaan kirjallisessa muodossa, vaan sen pohjalta on myös luotu uusi hoitomuoto dissosiaatiohäiriöisille.

Tässä terapiamuodossa hoitoprosessi tapahtuu ryhmässä, jonka tarkoituksena on vakauttaa vaikeista traumoista kärsivät erottamaan menneisyys nykyisyydestä ja tätä myöten pystyä elämään nykyisyyttä ilman, että traumat häiritsevät jatkuvasti elämää. Tämän terapiamuodon tarkoituksena ei ole käsitellä traumoja, vaan ajatellaan, että ennen



Sanna Mattila: Pilvi.

traumojen käsittelyvaihetta potilaan psykeen ja persoonan on oltava riittävän vakaa ja integroitunut sekä nykyisyyteen orientoitunut, jotta traumojen työstäminen on turvallista ja hedelmällistä.

Suomessa tämä hoitomuoto tapahtuu tällä hetkellä projektiluonteisena Raha-automaattiyhdistyksen rahoittamana, ja sen nimi on *Vakava traumatisoituminen ja vanhemmuus*. Nimensä mukaisesti terapiamuoto on ensisijaisesti tarkoitettu vaikeasta traumataustasta kärsiville vanhemmille, mutta ryhmään on mahdollista päästä mukaan myös, vaikka ei olisi lapsia. Hoidon järjestävät Traumatoterapiakeskukset Oulussa ja Helsingissä, ja ryhmä, jossa aloitin syksyllä 2012, on ensimmäinen varsinainen ryhmä lukuunottamatta pilottiryhmiä.

Ryhmä kestää yhden lukuvuoden ajan kerran viikossa aina kaksi tuntia kerrallaan, ja siihen valitaan haastatte-

lujen pohjalta kahdeksan dissosiaatiohäiriöstä kärsivää henkilöä. Haastattelujen tarkoituksena on varmistaa, että kyse on dissosiaatiohäiriöstä sekä luoda sellainen ryhmä, jonka jäsenten oireilussa on riittävän paljon yhteistä. Valtaosa valituista on vanhempia. Ehtona hoitomuotoon osallistumiselle on se, että rinnalla kulkee myös oma yksilöterapia, jonka ei tarvitse olla viitekehyseltään traumaterapiaa.

Ryhmää vetää kolme traumaterapeuttia, eli kyse ei ole vertaistukiryhmästä, vaikka vertaistukeakin toisista ryhmäläisistä toki saa. Ryhmässä keskustellaan ainoastaan traumaoireiden vaikutuksesta nykypäivään, joten me ryhmäläiset emme tiedä toistemme traumataustoista mitään.

Myös omaiset pääsevät osaksi prosessia, ja vuoden aikana järjestetään läheisille kaksi tiedotusiltaa, joissa

kerrotaan dissosiaatiohäiriön syistä, ilmenemismuodoista ja ryhmässä tapahtuvista vakauttamiskeinoista. Lisäksi on mahdollista käydä keskustelemassa henkilökohtaisesti lähiomaisensa kanssa ryhmän vetäjien kanssa muutamia kertoja.

ITSENSÄ LAAJA-ALAISTA YMMÄRTÄMISTÄ

Jokaisella ryhmäkerralla on teemasia. Vuoden aikana käsiteltäviä teemoja ovat dissosiaation ja traumaperäisten oireiden ymmärtäminen, päivittäisen elämänlaadun parantaminen, selviytyminen traumaan liittyvien muistojen ja laukaisevien tekijöiden kanssa ja tunteiden ja kognitioiden ymmärtäminen.

Kokoontuminen aloitetaan aina valitsemalla jokin asia, minkä avulla ankkuroi itsensä tähän päivään. Tämän jälkeen käsitellään edellisen kerran ai-



Sanna Mattila: Family Portrait.

heuttamia ajatuksia, tunteita ja reaktioita sekä käydään läpi kotitehtävät, joita tulee joka kerralla. Kotitehtäviä ei tarvitse suorittaa koulumaisesti eikä kontrolloida, onko tehtävät tehty. Sen sijaan niiden tehtävänä on saada potilas tarkastelemaan ja pohtimaan sitä, kuinka dissosiaatiohäiriö ilmenee. Kotitehtävien läpikäynnin jälkeen esitellään uusi aihe.

Vakava ja varhainen traumatisoituminen ja tätä seurannut dissosiaatiohäiriön kehittyminen sekoittavat henkilön persoonallisuuden kokonaisvaltaisesti. Kaikilla on elämässä haasteensa, mutta dissosiaatiohäiriössä persoona on jakaantunut eri osiin ja yhdessä kehossa eläkin useita eri persoonia usein aivan omaa elämäänsä. Vakauttamisprosessin myötä on mahdollisuus tutustua eri osiinsa ja saada selityksiä sille, miksi oma elämä on tuntunut niin kovin kaoottiselta. Valmista ja ehyttä persoonaa ei hoitomuodossa ole tarkoitus saada aikaan, vaan asioiden käsittely jatkuu ryhmän päättymisen jälkeen omassa yksilöterapiassa, jossa myös dissosiaatiohäiriön aiheuttamia traumoja käsitellään.

EI SUORAVIIVAISTA ETENEMISTÄ

Integroitusprosessi ei ole suoraviivaista. Välillä etenemistä tapahtuu nopeasti, kunnes tulee takapakkia. Prosessi ei etene myöskään siten, ettei traumoja käsiteltäisi vakauttamisvaiheen aikana

ollenkaan, vaan omassa yksilöterapiassa kuluneen vuoden aikana menneisyys on ollut myös puheissa paljon.

Dissosiaatiohäiriö kehittyy henkilön suojaksi, jotta on mahdollista jatkaa sietämättömistä olosuhteista huolimatta elämäänsä. Kullakin kehittyneellä persoonan osalla on funktionsa eikä ketään niistä tarvitse syyllistää vaan sen sijaan ymmärtää niitä. Vähitellen itsensä ymmärtämisen myötä persoona kykenee yhdistymään yhdeksi ehyeksi henkilöksi, joka kykenee elämään aikuisen elämäänsä. Itse olen oppinut tämän hoitomuodon myötä valtavasti itsestäni ja olen saanut vastauksia siihen, mikä minua oikein on vuosikaudet vaivannut. Olen kokenut, että ei ole vain yhtä minää, mutta nyt olen saanut vastauksia sille, että kokemukseni pitää todella paikkansa ja myös selityksiä sille, miksi näin on.

Kokoontumiskertoja minun ryhmäläni on enää jäljellä kolme. En tiedä, missä pisteessä olisin ilman tätä hoitomuotoa, mutta sen tiedän varmasti, etten ainakaan näin pitkällä. Terapiatyö ei missään nimessä ole valmis, vaan dissosiaatiohäiriö on edelleen osa jokapäiväistä elämääni – usein totaalisen lamaannuttavassakin määrin. Muutos vuoden takaiseen tilanteeseen on kuitenkin huomattava, sillä nyt tiedän, mistä on kyse ja mitä minussa tapahtuu. Vaikka varsinainen ryhmä loppuu, on

meillä kaikilla ryhmäläisillä käsitelty materiaali itsellämme ja siihen voi palata aina uudestaan ja uudestaan oman terapeutin kanssa.

Hoitomuodon myötä myös puolisoni on oppinut ymmärtämään paljon aiemmin käsittämättömänä näyttäytyntä toimintaani ja meidän välisemme kommunikaatio on parantunut huomattavasti kuluneen vuoden aikana; toisaalta aviomieheni tietää, mistä on kyse ja myös minä pystyn selittämään, miksi toimin ja reagoin kullakin tavalla.

Lapseni ovat vielä vaippaikäisiä, mutta ovat takuulla saaneet jo osansa äidin traumaoireista, kun ajoittain menneisyydessä elävät lapsiosat lyövät aikuisen äitiosan läpi. Tämä hirvittää minua, mutta minua on kannustettu, että enimmäkseen lapseni ovat kuitenkin saaneet elää turvallista lapsen elämää ja koska olen saanut apua jo silloin, kun he ovat vielä aivan pieniä, on luvassa vielä useita vakaita vuosia. Voin myös kertoa heille myöhemmin omista taustoistani ja heidän varhaisvuosistaan, jos on tarve. Minun on muistettava, että he eivät elä samaa traumaattista lapsuutta kuin minä, vaan heillä on aivan oma elämänsä kahden rakastavan vanhemman kanssa. Sukupolvien yli siirtyvien traumojen ketju on osaltani katkeamssa.

Aikuinen lapsi



Kokeilusta pysyväksi toiminnaksi

Café Pasilan Helmi – kaikkien yhteinen olohuone



Café Pasilan Helmi avasi ensimmäinen kerran ovensa vuoden 2012 loppupuolella. Kahvila avattiin ensin parin perjantai-illan kokeiluna. Moni löysi tiensä kahvilaan ja perjantaisesta Helmi Cafés-tuli osa Helmin vakituista perjantai-iltojen toimintaa.



SUOLAISTA, MAKEAA JA SUVAITSEVAISUUTTA

Kahvilassa on tarjolla edulliseen hintaan vaihtelevasti monenlaista suolaisia ja makeita leivonnaisia, salaatteja, leipiä, makeisia, kahvia, teetä, kaakaota ja limsaa. Suurin osa suolaisista ja makeista herkuista valmistuu Helmitalon omassa keittiössä Helmin jäsenistön voimin. Kahvilaa pyritetään Helmin jäsenistön ja henkilökunnan voimin. Helmi Cafén hinnat ovat varmasti Helsingin edullisimpia kahvilahintoja. Monille kuntoutujille keskustan kahviloiden hinnat ovat turhan kalliita. Kahvila tarjoaa avointa ja helposti lähestyttävää toimintaa mielenterveysyhdistyksessä sekä sosiaalista kanssakäymistä uusien ja vanhojen tuttujen parissa.



Helmitaloon astuessa Caféssta kuuluu yleensä eteiseen saakka iloinen ja innokas puheensorina ja ilmassa on tuoreiden herkkujen ja kahvin tuoksua. Pöydissä käydään yleensä innokasta ja lennokasta keskustelua, samalla herkuista nauttien. Keskusteluun on helppo liittyä, uusien ja vanhojen kävijöiden. Keskustelut muodostuvat isojen pöytien ympärille, joihin mahtuu paljon asiakkaita ja jokainen saa puheenvuoronsa. Monesti keskustellaan mielen päällä olevista mielenterveysasioista, uutisoinnin nostamista aiheista, kuntoutujien oikeuksista ja omista kokemuksista. Tarjolla on parasta mahdollista vertaistukea, kokemuksia ja näkemyksiä kokijalta toiselle sekä mahdollisuus keskustella ja ottaa kantaa.



KAIKILLE AVOIN CAFE

Kaikki ovat tervetulleita kahvilaan nauttimaan herkuista ja tutustumaan Helmitalon ja yhdistyksen toimintaa ja sen jäsenistöön –kynnyksetöntä toimintaa.

Kahvilan ovet ovat avoinna kaikille halukkaille, niin Helmin jäsenille kuin muillekin, tule tutustumaan ja tuo ystäväsä mukana. Café Pasilan Helmi on turvallisen oloinen olohuone, jonne voi mennä juuri sellaisena kuin on. Eteisessä on iso kyltti jossa sanotaan: "syrjinnästä vapaa alue". Tämä todella toteutuu.

Kahvilassa käy paljon HELMI ry:n jäseniä, muttei suinkaan pelkästään keskustella mielenterveysasioista. Vaihdeliaan kuulumisia, puhutaan arkisesta elämästä, lapsista, vaikka naiseudesta. Minun ja lasten perjantai-iltaan kuuluu usein vierailu Helmi Caféssta, syödään herkuja ja lapset pääsevät pelaamaan. Äitikin pääsee hetkeksi hengähtämään ja mukaan innokkaaseen keskusteluun aikuisten kanssa, lasten pelatessa. Kaikki ovat siis tervetulleita vauvasta vauriin.

Helmi Caféssta löytää laajan valikoiman lautapelejä sekä lasten suosikin Wii-pelikoneen.

KÄYTTÄJÄKOKEMUKSIA

– Aaron 7 vuotta: "Helmi Caféssta paras ta on Wii-peli ja herkut, siellä on kivaa."
– Jaakko 5 vuotta: "Peli ja pulla on paras."

– Olli Stälström, HELMI ry:n hallituksen puheenjohtaja: "Rentoa menoa, fiksuja porukkaa, kuplivan kirpeätä keskustelua ja halvat kahvilahinnat."

Olli myös muistuttaa, että perjantaisin ennen kahvilaa kokoontuu Helmin vaikuttamisryhmä, jonka aiheista voidaan jatkaa rennommissa merkeissä Café Pasilan Helmissä. Helmin vaikuttamisryhmä on osa yhdistyksen aktiivista toimintaa.

Teksti Saira Turkka

Kuvat: Saira Turkka ja Tanja Talaskivi



Café Pasilan Helmen löydät Länsi-Pasilassa sijaitsevasta keltaisesta Helmitalosta, Pasilan puistotie 7, 00240 Helsinki

Tapasin kerran perinteisen freudilaisen psykoanalyytikon. Kerroin miten ahdistavana koen valvovan ja kontrolloivan,



yliholhoavan yhteiskuntamme.

Ei tarvitse mennä kuin ruokakauppaan, niin eikös heti tule jo vartija perään.



Terapeutini tulkitsee tämän piilotajuiseksi toiveeksi harjoittaa anaalilyhdyntää vartijan kanssa.



No eiköhän sitä olla jo viktoriaanisista ajoista saavutettu joissakin asioissa hiukan vapautta sentään mutta kuka voi elää itsensä näköistä elämää tässä rahan ja kovien arvojen määrittämässä maailmassa. Ja kuinka kafkamaista onkaan kun valtaapitävät joka taholle osoittautuvat alhaisiksi, piittaamattomiksi,

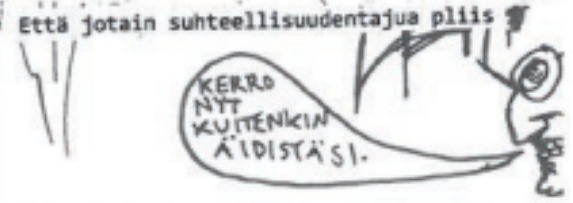
Vallanpitäjien suhtautumista kansalaisiin on joskus verrattu siihen miten epävakait vanhemmat suhtautuvat lapsiinsa. Entäpä sitten jos tämä angsti saakin kaikupohjaa jo lapsuusajan mielivaltaisesta tunnekylmästä ja autoritaarisesta kasvuympäristöstä? Kuinka tässä systeemissä on ikinä mahdollista saada korvaavia kokemuksia ja eheytyä? Toiset tasapainoilevat koko ikänsä



ahneiksi pikku korruptoituneiksi apinoiksi joiden armoilla olemme. Kaikkihan sen tietää että pankit ovat rosvoja ja suuryritykset ympäristörökittäjiä, tai että viidelläsadalla saa venäläiseltä nettisaitilta valelääkäripaperit ja ketä se kiinnostaa ei ainakaan valviran valeviranomaisia, vihreät poliitikot törttöilevät liikenteessä ajavat ylinopeutta vaarantavat ihmishenkiä saastuttavat citymaastureillaan saamatta sanktioita tietenkään harmaan talouden vastainen työryhmä pyrkii mahdollistamaan suomalaisten sijoittajien veronkiertoa ja samaan aikaan tavallista kansalaista tai joitain tarrojenliimaajia vahditaan kuin kovan luokan kriminaaleja.



ohuella nuoralla kuilun yllä ilman turvaverkkoa, nuoralla jota muut vielä ravistelevat



Ettei jotain suhteellisuudentajua pliiis...
Ja jos nuoralta sitten sattuu putoamaan, ovat toiset heti valmiina lapioimaan multaa päälle.



TERAPEUTIN KANSSA



Potilas nähdään ensisijaisesti diagnoosinsa edustajana ja vasta toissijaisesti jos ollenkaan ihmisenä. Hänen uskotaan ajattelevan jollakin aivan määrätynlaisella tavalla. Tätä muottiin puristamista pidetään potilaan ymmärtämisenä.

Potilaasta tehtäviä havaintoja värittävä tulkinnat ja käsitykset jotka ovat syntyneet palavereissa ihmisten toimesta jotka eivät kenties ole koskaan tavanneet potilasta.

Hoito saattaa pohjata vääränlaisiin teorioihin.



Kirottu Pavlovi Meni pilaamaan meidän koirien maineen. Nyt meihin suhtaudutaan kaavamaisesti ja tietyin oletuksin. Isäntäni ei puhu koiraa joten keinoni viestiä hänen ymmärtämälleen tavalla ovat rajalliset. Olen pohtinut mitä fysiologisia reaktioista voidaan päätellä yksilön tavasta ajatella ja mitä ei ihmisillä esim. pelkkä sitruunan ajatteleminen, käsite sitruuna saa veden kielelle...

REKKU HILJAA!

USEIN POTILASTA TRAUMATISOIDAAN VIELÄ ENTISESTÄÄN JA VAHVISTETAAN SAIRAUTTA SILLOIN KUN USKOTAAN ETTÄ EDISTETÄÄN PARANEMISTA.

Tietyissä terapioidissa ei esim. saa olla terapeuttiin yhteydessä heti itsetuhoisen käytöksen jälkeen ettei vahvistettaisi haitallista toimintatapaa.

Mutta koska itsetuhoisuus joko on omaa rankaisevuutta, jonka vastustamiseen tarvitaan ulkopuolista apua tai ainoa keino selviytyä pahimman tuskan kanssa, potilaan jättäminen vaikeimmassa tilanteessa yksin tod.näk. vain vahvistaa joko itsetuhoisuutta tai tunteiden täydellistä turruttamista.

Ainoa asia jonka käytännöstä oppii on se, ettei itsetuhoisuudesta kannata puhua.

AIDOSTI HYVÄT JA TERAPEUTTISET ELEMENTIT EVÄTÄÄN USKOEN ETTÄ SITEN EDISTETÄÄN PARANEMISTA.



Jos taas apua saa silloin kun eniten tarvitsee, viriää turvallisuuden tunne ja tarve itsetuhoisuuteen häviää. Tästä syntyy luottamus avun saamiseen ja uskallus pyytää sitä ajoissa seuraavalla kerralla.



Ja sen myötä transferenssilapsi.

Joskus saattaa käydä niin, että syntyy yhteys.

Silloin pääsee kiinni kesken eräisiin asioihin ja eheytyminen mahdollistuu.

Potilas muuttuu ylittäen hankalaksi kun perusproblematiikka aktivoituu. Tämä koetaan ongelmalliseksi.

Asialle on pantava piste.

Sinä tuhosit kaiken minkä olin vaikealla rakentanut ja nyt joudun aloittamaan kaiken taas aivan alusta.



Hoitotaholla on vakaa usko siihen, että he ovat teorioineen oikeassa ja potilaan kokemus on jotenkin väärä. Mikäli käytössä olevilla menetelmillä ei saavuteta tuloksia, vika on potilaassa, ei menetelmissä.



Kun potilas sitten todetaan parantumattomaksi kuin terminaalivaiheen syöpäpotilas, hänet saattohoidetaan kadulle ja jätetään selviytymään parhaan kykynsä mukaan.





Kuva: Salla Turkkia

Osastohoidon suuri muutos Oulussa

Oulussa psykiatristen sairauksien hoidossa on tapahtumassa suuria muutoksia, kun kaupungin alainen aikuispsykiatrian laitoshoido siirretään kaupungilta kokonaan Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiirille vuoteen 2014 mennessä. Tämän jälkeen Ouluun ei jää yhtään psykiatrista avo-osastoa.

Tähän asti vastuu Oulun aikuispsykiatrisesta laitoshoidosta on jaettu kahdelle eri organisaatiolle, Oulun kaupungille ja Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiirille. Käytännössä tämä on merkinnyt sitä, että kaupungin osastot on tarkoitettu oululaisille osastohoidoa tarvitseville potilaille ja sairaanhoitopiirin osastot Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin ja jopa koko Pohjois-Suomen psykiatrista osastohoidoa vaativille psykiatrisille potilaille. Kaupungin alaisuudessa on toiminut kolme osastoa: psykiatrisen akuuttiosasto, psykiatrisen vaativan hoidon osasto ja psykiatrisen avo-osasto. Sairaanhoitopiirin alaisuudessa puolestaan toimii 15 osastoa, joista kaikki ovat suljettuja osastoja.

Vuoteen 2014 mennessä tapahtuu kuitenkin suuri muutos, kun Oulun kaupungin kaikki aikuispsykiatriset osastot lakkautetaan ja vastuu osastohoidosta siirtyy kokonaan sairaanhoitopiirille. Syyinä lakkauttamiselle on se, että on syntynyt kaksi rinnakkaista järjestelmää, joilla ei ole varaa kehittyä.

Muutos koskee isoa joukkoa ihmisiä, sillä vuoden 2013 kuntaliitosten myötä Oulusta tuli Suomen viidenneksi suurin kaupunki, ja muutoksen myötä sairaanhoitopiirin alueella asuu 738 000 henkilöä.

HUOLI TULEVASTA

Eniten psykiatrisia potilaita huolestaa se, ettei Ouluun jää muutoksen myötä ainoatakaan avo-osastoa, vaan kaikki sairaanhoitopiirin osastot pysyvät edelleen suljettuina. Iso joukko tällä hetkellä osastohoidoa tarvitsevista, joskus tarvinneista ja mahdollisesti tulevaisuudessa sitä tarvitsevista pitää suljettuja osastoja liian radikaalina, mutta pelkkää avohoidoa puolestaan riittämättömänä hoitomuotona. Kynnys mennä avo-osastolle hoitoon on huomattavasti pienempi kuin mennä suljetulle osastolle. Yleinen kanta näyttää olevan se, että potilas itse hakeutuu riittävän ajoissa hoitoon avo-osastolle ennen kuin tilanne kärjistyy niin pahaksi, että osaston on oltava suljettu henkilön tilanteen ollessa niin huono. Avo-osastolla on saanut apua muun muassa vaikeaan unettomuuteen ja vaikeaan ahdistuneisuuteen. Nämä ongelmat ovat kuitenkin kaukana siitä, millaista hoitoa levottomilla suljetuilla osastoilla muun muassa vaikeasti psykoottiset potilaat tarvitsevat. Osas-

tohoito ei autakaan unetonta, vaan pahentaa tilannetta.

MITÄ TILALLE

Ammattilaiset rauhoittelevat huolestuneita potilaita. Vaikka sairaanhoitopiirin osastot ovat suljettuja osastoja, niiden profiileja suunnitellaan erilaisiksi siten, että erilaiset potilaat pääsevät heille parhaiten soveltuvalla osastolle tilanteessa, jossa mitkään avohoidon keinot eivät ole riittäviä. Muutos ei siis merkitse ainoastaan kaupungin psykiatristen osastojen lakkauttamista, vaan myös sairaanhoitopiirin osastojen profiileja muokataan ja uudistetaan.

Oulun kaupungin entinen avo-osasto ei myöskään tule jäämään tyhjilleen muutoksen myötä, vaan tilalle suunnitellaan avohoitoyksikköä, jossa tukea tarvitseva voi käydä kotoa käsin tiiviisti ja viipyä siellä jopa iltaan asti.

Tulevaisuus näyttää, millaiset seuraukset taloudellisista syistä johtuvasta muutoksesta tulee olemaan. Pahentuoko tiivistä psykiatrista hoitoa tarvitsevien oululaisten tilanne, vai parantaako mahdollisimman paljon avohoidossa toteutettu hoito potilaan elämänlaatua.

Anni Ketola

LÄHTEET:

Otakantaa.fi: otakantaa.fi, 30.4.2013
Kaleva 30.5.2012

Eräs tarina

Sitä joutui luopumaan niin paljosta, kun sairastui mielen sairauteen ja muutenkin se silloinen elämä oli yhtä tuskaa, ahdistusta ja kyyneliä.



Olin sairaalahoitossa viimeksi vuonna 2003, mutta "kop, kop"... tosin silloin kun sitä apua kipeimmin tarvitsi, ei sitä saanut. Muistan päässeeni osastolle, vasta kun uhkailin itsemurhalla. Mutta kuitenkin, silloinen sairaalahoito ei ollut oikein hoitoa. Ja muistankin saaneeni jonkinasteisen hermorumahduksen. Yritin pyytää apua, mutta hoitajat vaan istuivat kahvilla juoruilemassa. Niinpä, potilaat hoitivat toisiaan ja hoitajat kahittelivat. Olin "joutunut" pyöröo-viliikkeeseen, mutta sain sen katkaistua ystäväni avulla. Ja tämä ystävä, jonka olen tuntenut koko ikäni auttoi minut kuntoutumisen polulle.

POLUN ALUSSA

Ystäväni ei kohdellut minua silkkihan-sikkain, vaan "patistamalla" ja "potki-

malla persuuksille". Ystäväni "metodi" toimi minuun, mutta se tie oli pitkä ja tuskallinen ja mutkitteleva. Rämmin suossa ja olin enemmän tai vähemmän sekaisin. Olen siellä tiellä edelleenkin. Niin paljon kyyneleitä ja pahaa oloa. Olo oli niin kamala, että yritin itsemurhaa ja yritin sitä useamman kerran.

POLULLA KULKIJA

Kai sillä oli joku tarkoitus, että jäin tänne, enkä enää sitä yrittäisi. Se ystäväni pakkasi minulle repun matkan varrelle. Ja siinä repussa on sisällä toivoa, "potkua" ja rakkautta. Enkä voi muuta, kun olla kiitollinen hänelle, mutta nyt voin minä puolestani olla hänelle olkapää ja tuki. Senkin ystäväni neuvoi, että elämässä on lukuisia erilaisia mahdollisuuksia, jos niihin vaan haluaa tarttua.

On niin tärkeää oppia elämään tässä ja nyt. Ja on niin tärkeää oppia nauttimaankin elämästä ja eräs hoitaja sanoi-kin, että "olet onnesi ansainnut".

POLULLA EDELLEENKIN

Elämässä tapahtuu ihmeitä... Olen kuntouttanut itse itseäni ja olen kuntoutunut terapeutin avulla ja tuella. Kyllä. Se oli "kovaa ja hidasta työtä", mutta nyt nautin elämästä ehkä enemmän kuin koskaan ennen. Olenkin nyt niin elämänhaluinen, että tuskin malttaa nukkumaan mennä. Rakkauskin löytyi, vaikka olin jo heittänyt kirveen kaivoon. Ja mitä sairauteeni tulee, oireita on nyt paljon vähemmän. Aina kannattaa olla toivoa!

Eräs kulkija



VAMOS BAND

MONIÄÄNROCK MUSAFESTALI

Moniäänirockissa esiintyi kaikkiaan 61 artistia ja 13 bändiä eri puolilta Suomea edustaen eri järjestöjä. Esitysten jälkeen ammattilaisraati kommentoi esityksiä ja antoi rakentavaa palautetta artisteille. Raatiin kuuluivat musiikkiterapeutti Markus Raivio, muusikot Kristian Meurman ja Riku Turpeinen, muusikko/toimittaja Pirita Tiusanen sekä muusikko/kriitikko Arto Pajukallio. Lisäksi esiintyjät saivat kulttuuriministeri Pavo Arhinmäen signeeraamat kunniakirjat osallistumisestaan tapahtumaan.

TÄHTI ON SYTTYNYT

Päivän iloisin yllätys oli ehdottomasti Adjektiivit. Hän oli Sopimusvuori ry:n

edustaja. Tämä nuori tamperelainen naisräppäri sai paitsi yleisön myös tuomariston syömään kädestään. Yleisö jorasi tuomaristoa myöten. Adjektiivit oli melko valmis paketti. Hänellä on paitsi sanomisen palo myös sanomisen lahja. Adjektiivit tekee kaiken musiikkinsa itse sanoituksia ja taustoja myöten. Hän osoitti myös olevansa luonteva esiintyjä, jolla on sana hallussa.

NUORIA KONKAREITA

Tapahtuma ei ollut vain amatöörien juhlaa. Päivän kokeneimpia esiintyjä oli Vamos Band joka edusti nimensä mukaisesti VAMOSTA. Kokoonpano esiintyi ammattimaisen levollisesti. He esit-

tivät esimerkiksi Pink Floydin *Wish you were here* ja Pearl Jammin *Alive*n herkillä otteella. Nautittavaa soitantaa ja lauluntaa, karismaa ja akustista fiilistä. Tämä bändi oli jo levyttänyt eikä tarvitse olla ammattialinen povatakseen sille valoisaa tulevaisuutta musiikkialalla.

DIAGNOOSIT NURKKAAN

Hämmästyttävintä oli persoonien ja musiikkityylien kirjo sekä taiteen taso. Lavalla nähtiin parhaimmillaan kokeneita bändejä ja loistavia lahjakkuuksia. Bändit edustivat useita eri genrejä kuten trancea, iskelmää, räppiä, rockin räimettä, grungea ja pehmeää poppia. Osa bändeistä soitti cover-biisejä, mut-



FUNGUS MUNGUS

"Me myös tuotamme ääniä!"

Moniäänirock on kuntoutujien valtakunnallinen musiikkifestivaali. Se järjestettiin 5.4. nuorten toimintakeskus Hapessa toista kertaa. Moniäänirockin järjesti tuore kuntoutujien kulttuurijärjestö Kukunori ry.

ta myös artistien itse tekemää musiikkia kuultiin lavalla. Sanoitusten ja musiikin kautta käsiteltiin vaikeita asioita.

Parasta tässä tapahtumassa onkin jakaa omia kokemuksia musiikin välityksellä kohtalotovereille. Musiikki antaa äänen yhteiskunnan hiljaisille. Esiintyjät voivat heittää diagnoosit nurkkaan ja kohota hetkeksi vaikean arjen yläpuolelle. Monelle tapahtuma oli hauskaa yhdessä tekemistä. Samalla eri järjestöt kohtasivat ja saivat äänensä kuuluviin.

LOPUSSA KIITOS SEISOO

Juuri kun luulin nähneeni ja kuulleen kaiken, Nirvanan soinnit räjäyttävät tajuntani. Suomen Curt Cobain, Antti Fagerholm, kuulosti hyvältä ja näytti angstiselta. Esimerkiksi Nirvanaa soittanut Fungus Mungus sai myös suitsutusta tuomareilta. Hyvän tapahtuman loistava päätös. Kaiken kaikkiaan tunteiden mieleni ravituksi. Artistit lunastivat paikan yleisön sydämissä mukaan lukien allekirjoittaneen. Tapahtuma esitteli lahjakkaita artistin alkuja. Ennen kaikkea he tekivät tämän tapahtuman, joka oli kaikkiaan hauska ja viihdyttävä.

*Teksti ja kuvat: Pessi Juvonen
Moniäänirock-logo: Otso Pohto*



ADJEKTIVI

Demoneita – onko heitä?

Boyer, Pascal: *Ja ihminen loi jumalat. Kuinka uskonto selitetään.* Suom. **Tiina Arppe.** WSOY 2007.

"Mieheni toimiessa lähetyssaarnaajana Afrikassa pidimme tärkeänä kahta asiaa; että alkuasukaspalvelijamme luopuisivat perinteisestä taikauskostaan ja että he omaksuisivat länsimaiset hygieniakäsityksemme. Kerran näin keittiöpiikamme **Momon** käsittelevän huolimattomasti vihanneksia, ja selitin hänelle kärsivällisesti, miksi ne pitää puhdistaa kunnolla.

Kerroin, että kaikkialla on basilleja, pieniä näkymättömiä olioita, jotka aiheuttavat ihmisille vaarallisia sairauksia jopa kuoleman. Momo kalpeni ensin, mutta sitten hänet sievät mustat kasvonsa ratkesivat leveään hymyyn ja hän kujersi, "mutta Missus, emmehän me kristityt sellaisiin usko!"

Yllä oleva kasku 80-luvun *Valituista Paloista* tuli tahattomasti mieleen, kun luin maallikkosaarnaaja **Pirkko Jalovaaran** aiheuttamasta kohusta. Jalovaaran väitettiin sanoneen, että demonit aiheuttavat ihmisille mm. mielen sairauksia. Saarnaaja itse kielsi yhdistäneensä demoneja sairauksiin, mutta toimineensa "asiakaslähtöisesti". Hän oli rukoillut sellaisten uskovien parantumista, jotka olivat puhuneet hänelle sairauksistaan ja sellaisten ihmisten vapautumista demoneista, jotka olivat puhuneet hänelle demoneistaan.

KUKA KEKSI DEMONIT, KOSKA JA MIKSI?

Ranskalainen kognitiivisen uskontotieteen edustaja **Pascal Boyer** esittää teoksessaan *Ja ihminen loi jumalat. Kuinka uskonto selitetään*, että uskonto sellaisena kuin me sen tunnetta syntyi, kun nykykuoroisilla aivoilla varustettu ihminen eli 50 000 – 100 000 vuotta sitten. Ihmisille tuli tarve tulkita merkkejä ja johtaa niistä päätelmiä kuvittelemalla mielessään, mitä esi-isät ja henget tahtoivat heille välittää.

Näin syntyi informaatiota, jota esiintyy suhteellisen samanlaisena eri aikakausina ja eri paikoissa. Uskonnolliset käsitteet ja käyttäytymistavat kuuluvat tähän joukkoon. Ne ovat hyvien tarinoiden raaka-ainetta. Jotkin näistä tarinoista koskevat yliluonnollisia toimijoita. Esi-isillemme nämä toimijat ovat muistuttaneet näkymättömiä ja vaarallisia saalistajia.

KIINNOSTUSTA RIITTÄÄ

Jokin aika sitten mielenterveyskuntoutujien Euroopan verkoston ENUSP:n keskustelupalstalla käytiin keskustelua uskonnon roolista mielenterveysasioissa. Vilkasta vuoropuhelua kävi mm. kaksi oman kulttuurinsa toisinajattelijaa, puolalainen ateisti **Piotr Iwaneyko** ja ruotsalainen roomalais-katolinen **Maths Jespersion**. ENUSP pyrkii kiinnittämään huomiota mielenterveyspalvelujen käyttäjien psykososiaalisen ympäristöön biolääketieteellisen lääkekeskeisyyden asemesta.

Tunnettu esimerkki eksorsismista eli pahojen henkien karkottamisesta Suomessa on teologian tohtori **Juha Molarin** Tuomiokirkon portailla vuonna 2010 suorittama rituaali, jolla haluttiin torjua terrorismia ja täydentää Suojelupoliisin toimenpiteitä.

Tampereen piispa **Matti Repo** mietti Facebookissa eksorsismia ja **Martti Lutherin** kastekaavaa, jossa kastaja lausuu: "Lähde ulos, sinä saastainen henki, ja anna tilaa Pyhälle Hengelle". Kastekaava oli käytössä Suomessa aina 1800-luvun loppupuolelle saakka. Tanskan luterilaisessa kirkossa irtisa-

noutuminen paholaisesta on yhä käytössä. Myös Suomen ortodoksisen kirkon kaavassa on eksorsismia. Islamissakin uskotaan demoneihin, ja juutalaisen *Talmudin* mukaan demoneita on olemassa 7 405 926 kappaletta.

Tällaisia käsityksiä voidaan **Matti Rimpelän** jaottelun mukaan nimittää irratiionaaliseksi eli järjenvastaisiksi tai perustelemattomiksi.

Näiden käsitysten mukaan terveyttä ja tauteja hallitsevat tuonpuoleiset voimat, joita ihmisten tulee pelätä ja totella.

Tutkimuksen mukaan Suomessa 67 prosenttia kirkon työntekijöistä uskoo Saatanaan, demoniuskoa ei kai ole tutkittu. Kun lukee reaktioista, joita Jalovaara on nostattanut teologien ja lääkärin keskuudessa, herää lisää kysymyksiä. Valta-virtateologit eivät usko demoneihin vaan ihmisen persoonalliseen pahuuteen. Viittaako tämä perisyntiin sairauksien aiheuttajana?

TULEHTUNEET IHMISSUHTEET

Esimerkkinä siitä, kuinka taikauskoiiset ajatusrakenteet säilyvät arkikielessä, voidaan nähdä suomalaisten vetoaminen "tulehtuneisiin ihmissuhteisiin". Abstrakti käsite *ihmissuhteet* saa puheessa aktiivisen yliluonnollisen toimijan roolin; aineettomien *suhteiden* väitetään vaikuttavan konkreettisiin asioihin, joissa lähemmin tarkasteltuna on kyse vain ihmisten itsekkäistä eturistiriidoista.

Juhani Weijola

Tämäkö kirjallisuutta?

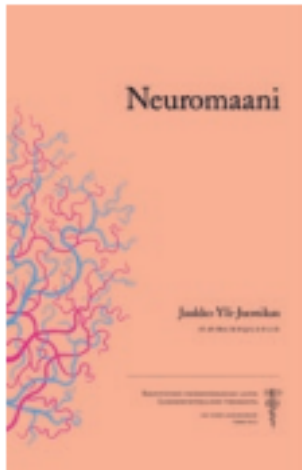
Jaakko Yli-Juonikas: *Neuromaani.* Otava 2012.

Turkulaisen **Jaakko Yli-Juonikkaan** (ent. **Mikkola**) tuorein teos *Neuromaani* on mitä erikoisin painotuote. Tekstinä kriitikot ovat verranneet sitä **Irmari Rantamalan** *Harhamaan* ja **Hans Selon** *Diivaan*. Mieleen tulee vielä mm. **Taniemen** teknologiakylässä 1980-luvun lopussa vaikuttanut, viime vuosikymmenellä virtuaalisesta voimaantumista tohtoriksi väitellyt **Klaus Oesch** ja **Helmi-lehteen** omintakeista minäjournalismia kirjoittava ja kansanperinnettä harrastava **Riitta Excell**.

Romaanin alussa kaksi neurologia on matkalla tekemään poliisivankilassa olevalle kertojalle, mielentilatutkimusta. Tutkittava kuulee päässään vieraan äänen, joka kehottaa tekemään mitä milloinkin. Romanin "minä", **Silvo Näre**, ja ääni **Gereg Bryggman**, tarinan todellinen päähenkilö, ovat sen yhteen sulautunut kertojahahmo.

Potilaan ja hänen kuulemansa äänen lisäksi tajunnanvirtaan kutsutaan osallistumaan vielä lukijakin. Lukija voi nimittäin ohjata kertomuksen kulkua siirtymällä numeroidusta luvusta toiseen kirjoittajan vihjeen mukaan. Esimerkki luvusta 28.3 *Anomia*, jossa **Gereg** tuntee itsensä irralliseksi kulttuuripääkaupunki Turussa: "Tällaisen juurettoman pul-





lataikin paisunutta angstia tasoittaa yleensä parhaiten joko uskonto tai alkoholi. Kaksi vaihtoehtoa. Tulisiko mielestäsi Geregin kääntyä Jumalan puoleen, vai voitaisiinko tunne-elämän kova kolaus parantaa kivalla kulauksella? Kumpaa ratkaisua suosittelet? Uskontoa (127) vai alkoholia (129)?"

Neuromaaniin tapahtumapaikkana on siis sekä aivotut-

kimuksen maailma että aivojen maailma. Alussa esitellyt tutkijat ovatkin vuosituhannen vaihteessa tuomitut aivo-professorit **Urpo Rinne** (mm. törkeä petos ja virka-aseman väärinkäyttö) ja **Paavo Riekinen** (mm. törkeä kavallus ja vaimon pahoinpitely). Suomen Kuvalehden haastattelussa viime syksynä Yli-Juonikas kertoi koonneensa skandaaleihin liittyvää aineistoa toistakymmentä vuotta.

"Aivotutkijat puhuvat ihmisielen arvoituksen ratkaisemisesta lennokkain sanakääntein, varsinkin isoja rahoituksia kerätessään", hän esittää. "Tärkeä aivotutkimuksen teema on kriminaalipsykologia ja se, miten rikollisen mieli toimii. Kun tutkijat paljastuvat itse rikollisiksi, siinä oli mielestäni hauska oikosulku."

Valmiita vastauksia Yli-Juonikas ei yritä antaa. "Minulla ei ole selkeää kantaa esimerkiksi siihen, määrääkö aivokemia kaiken, mitä päässä liikkuu."

Yli-Juonikkaan parodia korostuu alaviitteistä ja lähteistä, joita hän ilmoittaa käyttäneensä. Aivotutkimuksen ja psykologisten teosten rinnalla on viittauksia suojelupoliisin raportteihin ja erilaisiin oma-, pien- ja palvelukustanteisiin. Kielelliset tyyliä sekoittavat toisiinsa tieteellisestä tekstistä slangiin.

Ikään kuin tekstin ja juonen hajottaminen yksien kansien väliin ei olisi riittänyt, osa kirjaa julkaistiin niiden ulkopuolella, Nuori Voima -lehden numerossa 5/2012. Rajojen rikkomista merkitsee sekin, että graafinen suunnittelija **Markus Pyörälä** sai teoksen ulkoasusta Suomen kirjataiteen komitean vuosittain myöntämän *Vuoden kaunein kirja* -palkinnon.

Juhani Weijola

Eutanasia puhuttaa

Esko Seppänen & Ilkka Taipale: *Eutanasia. Puolesta ja vastaan*. Into-kustannus 2013.

Eutanasia, puolesta & vastaan -kirjassa on 23 eutanasiaa käsittelevästä artikkelia. Kirjoittajina ovat kirjan toimittajat **Esko Seppänen** ja **Ilkka Taipale** sekä esimerkiksi Terhokodissa työskentelevät ylilääkäri **Juha Hänninen** ja sairaanhoitaja **Aija Immonen**, emerituspiispa **Eero Huovinen**, filosofi **Timo Airaksinen** ja koskettavasti isänsä päiväkirjojen välityksellä hänen sairaudestaan ja matkasta Sveitsiin kuolemaan Dignitas-klinikalle kirjoittava **Minna Pekola** sekä monia muita.

Kirjoituksissa käsitellään saattohoitoa, eutanasiakeskustelun historiallista taustaa, Suomen Lääkäriliiton näkemystä

eutanasiaan ja monia muita teemaan liittyviä aiheita. Kaikki kirjoitukset ovat painavia kannanottoja tärkeästä asiasta. Keskustelu käy todella puolesta ja vastaan kannanottojen myötä.

Tässä keskustelussa eutanasia tarkoittaa potilaan surmaamista hänen omasta vapaasta tahdostaan, antamalla hänelle tappava annos myrkyä toisen ihmisen toimesta kestävämmien ja helpottamattomien kärsimysten ollessa kyseessä silloin, kun toivoa paranemisesta ei ole ja kuolema on joka tapauksessa lähellä. Eutanasiaa oletettavasti toivoisivat jotkin syöpäpotilaat tai etenevää hermospöytä sairautta, esimerkiksi ALS:a potevat. Mikäli Suomessa säädettäisiin laki eutanasiasta, se tulisi olemaan todennäköisesti maltillinen ja mahdollistamaan eutanasian vain edellä mainitun kaltaisissa tilanteissa. Eutanasiaa ei toivota mahdollistettavan ainoastaan kuoleman toiveen perusteella, vaan kyseessä pitäisi olla aina parantumaton fyysinen sairaus ja tilanne, jossa paranemisesta ei ole enää pienintäkään toivetta.

Kirjoittajien näkemykset eutanasiasta vaihtelevat sen torjumisesta asenteeseen, jossa eutanasian toteuttaminen on armollinen teko kuolevalle ihmiselle. Perusteena kielteiselle kannalle eutanasiaan on esimerkiksi huoli kaltevan pinnan efektistä, eli että eutanasian salliminen lainsäädännössä johtaisi sen käytön hallitsemattomaan lisääntymiseen. Myös uskonnollinen vakaumus ja älä tapa käsky on peruste kielteiselle kannalle sekä lääkärin etiikka. Tähän tehtävään vapaaehtoisten lääkäreidenhän on ajateltu toteuttavan eutanasian käytännössä, mikäli se sallittaisiin.

Osa kirjoittajista asettaa eutanasian ja saattohoidon vastakkain. Kuitenkaan saattohoito ei ole tänä päivänä Suomessa itsestäänselvyys. Saattohoito on hoitoa jossa elämää pitkitävistä hoidoista luovutaan ja jatketaan potilaan hoitamista tavalla, jolla pyritään turvaamaan hänen toimintakykyään ja elämänlaatuaan tilanteessa, jossa kuolema väistämättä lähes tyy eikä toiveita paranemisesta enää ole.

Saattohoidosta kirjoittaa muun muassa **Merja Sankelo**, joka toteaa, että saattohoitosuunnitelmaa ei tehdä kaikille sitä tarvitseville. Vuonna 2000 tehdyssä kyselytutkimuksessa siihen vastanneista hoitajista 29 prosenttia oli sitä mieltä, että saattohoitopäätös tehdään harvoin tai sitä ei tehdä lainkaan. Terveyskeskusten vuodeosastoilla ja sairaaloissa ei ole välttämättä saattohoidon erityisosaamista, joten olosuhteet joissa ihminen kuolee vaihtelevat paljon. Terveyskeskusten vuodeosastoilla kuolevista esimerkiksi vain noin kolmasosalla on mahdollisuus yksityishuoneeseen ja näin yksityiseen kuolemaan. Varsinaisissa saattohoitokodeissa läheisillä on mahdollisuus esimerkiksi yöpyä kuolevan luona. Läheisten mukanaolo ja huomioiminen on oleellinen osa saattohoitoa. Esimerkiksi syöpään kuolee vuodessa noin 10 000 ihmistä, joista noin tuhat on elämänsä loppuvaiheet saattohoitokodissa.

Vuonna 2014 saattohoito on valtakunnallisen Yhteisvastuukeräyksen pääkohde. Tarkoituksena on vuosina 2015 ja 2016 kouluttaa henkilöstöä ja lisätä tietotaitoa tälle alalle.

Auroora





Aika Parantaa -yhteisön Hanna Koppelomäki: Nettiverkostosta löytyy monenlaista apua

Tapaan Hanna Koppelomäen Hakaniemessä sijaitsevassa toimistohotellissa, jossa Aika Parantaa -verkostolla on pieni viihtyisä työhuone, Tovitupa. Hanna on juuri palannut työmatkalta Pietarista. Keskustelemme siitä miten Hannan ideoima kanssaihmiesten henkisen hyvinvoinnin parantamiseen tähtäävä verkosto syntyi.

Hanna aloitti lääketieteen opinnot 1980-luvun lopulla Leningradissa. Kaupungin nimi oli ehtinyt muuttua Neuvostoliiton romahdettua Pietariksi, kun opinnot keskeytyivät 1990-luvun puolivälissä. Oireilu oli hyvin voimakasta ja Hanna joutui sairaalahoitoon. Monien vaiheiden jälkeen Hannalla diagnosoitiin kaksisuuntainen mielialahäiriö. Hanna puhuu nykyään omalla kohdallaan mieluummin periytyneistä ominaisuuksista kuin sairaudesta, ”toki sairaudesta voidaan puhua kun oireet ovat vakavia ja vaativat sairaanhoitoa”, niin kuin hänellä tuolloin. Hanna vertaa kaksisuuntaista mielialahäiriötä diabetekseen: ”diabeetikolla verensokeri heittelee ja voi ajatella, että mielialahäiriöllä mielialahormonit heittelevät samantapaisesti”.

Hanna on ollut työelämässä mukana lyhyitä sairauslomia lukuun ottamatta. Venäjä-osaajana ja terveysalaa opiskelleena Hannan työt ovat liittyneet sosiaali- ja terveysalan Venäjä-yhteyksiin. Viimeksi ennen Aika Parantaa -verkostoa Hanna teki kv. asiantuntijatöitä Sosiaali- ja terveysministeriölle. Jokin alkoi kuitenkin hiertää. Mielenterveyskysymykset ovat vieläkin tabu, Hanna

ei voinut eikä halunnut puhua omasta asiastaan. Tuntui että hän oli pikkuisen väärässä asennossa itseensä ja maailmaan nähden.

STADIN AIKAPANKKI OLI ALKUSYSÄYS

Kun Stadin Aikapankki perustettiin kolme vuotta sitten, Hanna meni mukaan sen toimintaan. Se oli alkusysäys Aika Parantaa -verkoston synnylle. Aikapankissa kiehtoi se, että se toimii rahatalouden ulkopuolella. Palveluja tarjotaan ja ostetaan aikaa vastaan ja kaikki työ on yhtä arvokasta. Aikapankin ”valuuttaa” kutsutaan toviksi ja yksi tovi on yksi tunti aikaa.

Toinen sysäys jaksamisen tuen yhteisön luomiseksi aikapankin puitteisiin oli päivystystyö Mielenterveysseuran kriisipuhelimesta. Hanna huomasi, että hänellä on taustansa vuoksi aitoa tietoa ja kokemusta ja että hän tietää mistä puhutaan kun on kysymys mielialahäiriöistä, itsetuhoisuudesta, ahdistuksesta. Hän alkoi herätä mielen hyvinvointiin ja ihmisen jaksamiseen liittyviin asioihin.

Kolmas tärkeä tekijä Hannalle oli Mindfulness - tietoisien läsnäolon - menetelmään tutustuminen. Harjoitukset ovat auttaneet paitsi oman poukkoilevan mielen hallintaan ja ymmärtämiseen myös oman kokemuksen arvostamiseen. Syntyi ajatus ryhtyä testaamaan, olisiko mahdollista aikapankin puitteissa muiden tietojen ja taitojen ohella jakaa myös inhimillistä tukea, ikään kuin kierrättää voimavaroja. Ajatus otti tulta aikapan-

”-- kuka tahansa voi ja saa tarvita välillä apua ja taustasta riippumatta ihmisellä voi olla sellaista tietotaitoa ja kykyjä, jotka voivat olla suureksi tueksi toiselle ihmiselle”

kissa ja tarjottavaa tukea alettiin kutsua tovitueksi.

Kun Kaakkois-Suomen Sosiaali-psykiatrisen yhdistys ry:n ja Aika Parantaa -verkoston yhteinen hankeidea Tovituki tunnetuksi sai RAY:lta rahoituksen tämän vuoden alusta, tuli mahdolliseksi perustaa Tovitupa Hakaniemeen ja Hanna palkattiin hankkeen työntekijäksi. Kysymyksessä on pilottihanke, jonka avulla tovitukitoimintaa voidaan kehittää ja levittää myös uusille paikkakunnille.

REILUT KUUSIKYMMENTÄ TOVITUKIJAA

Pääkaupunkiseudulla Aika Parantaa -verkostossa on tällä hetkellä reilut 60 tovitukisitoumuksen tehnyttä tovitukijaa, jotka ovat läpikäyneet valintaprosessin ja sitoutuneet yhteisön eettisiin periaatteisiin. Puolella heistä on ammatillinen tausta, he ovat ihmissuhde-, opetus- ja sosiaalialoilta. Toinen puoli tukijoista on elämäkokemuksen pätevoittämiä. ”Perinteisesti suomalainen hoitojärjestelmä on hierarkkinen, tässä tietoisesti rikotaan tätä asetelmaa: lähdetään siitä että kuka tahansa voi ja saa tarvita välillä apua ja taustasta riippumatta ihmisellä voi olla sellaista tietotaitoa ja kykyjä, jotka voivat olla suureksi tueksi toiselle ihmiselle.”

Tovitukijat voivat keskusteluavun lisäksi auttaa myös käytännön asioiden hoitamisessa, esim. Kelan viidakossa tai arkiaskareissa. Verkostolla on Stadin aikapankin kanssa perustettu tiimi, josta saa apua mm. lastenhoidossa tai siivouksessa, kun omat voimavarat ovat riittämättömät.

Aika Parantaa -verkostoon osallistuminen avun tarvitsijana tai tukijana edellyttää pääkaupunkiseudulla liittymistä Stadin aikapankkiin. Liittyjällä täytyy olla sähköpostiosoite ja pääsy nettiin. Stadin aikapankkiin voi tutustua sen kotisivulla osoitteessa www.stadinaikapankki.wordpress.com. Sieltä löytyvät liittymisohjeet. Aika Parantaa -verkoston tiedot löytyvät osoitteesta www.aikaparantaa.net. Sivulta löytyy valmis liittymiskaavake. Liittyä voi myös suoraan sähköpostiosoitteessa aikaparantaa@aikaparantaa.net.

*Teksti: Seija Paakkunainen
Kuva: Tanja Talaskivi*



Jukka Suurmäki: Koskaan ei kannata luovuttaa

Jukka Suurmäki tunnetaan niin Mielenterveysyhdistys Helmissä kuin muissakin järjestöissä sekä kaupungin päättäjien joukossa. Jukka toimi 12 vuotta Alvi ry:n toiminnanjohtajana. Hän on koulutukseltaan psykoterapeutti. Hän onkin yhdistelmä terapeuttia ja business-miestä. **Seija Järvinen** otti hänet vuonna 1996 taloon. Alunperin Jukka kuoli Alvista nykyiseltä Alvila-kodin ohjaajalta **Outi Lindgren-Näsmanilta**.

Jukka toimi alkuun kolme vuotta ohjaajana ja sen jälkeen kaksi vuotta vastaavana ohjaajana. Vuonna 2001 hänet valittiin toiminnanjohtajaksi. Hänen uransa onkin ollut monenkirjava. Jukka on toiminut aikaisemmin tekstiiliagenttina ja sittemmin opiskellut mm. Vantaan terveydenhuolto-oppilaitoksessa, Vuorovaikutusprosessien tutkimuskeskuksessa ja Akateemisessa yrittäjäkoulussa. Toisin sanoen hän on opiskellut koko Alvissa olonsa ajan ja hän päätyikin oikealle uralle, kun ammatinvalintakokeen tulos oli pappi tai hoitaja.

TULEVAISUUDEN SUUNNITELMIA

Tänä keväänä Jukka jäi viettämään ansaittuja eläkepäiviä, mutta on hänellä suunnitelmiakin... kenties hänestä tulee vielä professori, eikä hän unohda Alviakaan.

”Koko kenttä on ollut mielenkiintoinen, haastava, kun tiedän tekeväni jotain hyvää, yhteiskunnallisestikin hyvää”. Hän painottaa, että on ollut hienoa, kun on voinut työskennellä haastavien, ihanien, persoonallisten ihmisten parissa – niin asiakkaiden kuin ohjaajienkin kanssa.

Jukka kertoo eräästä entisestä asiakkaasta, joka tuli Kartanoyhteisöön (entinen Alvi ry:n laitospalvelusyksikkö) lähetteellä. Tätä asiakasta oli pidetty toivottomana tapauksena. Kaikki mahdollinen oli tehty, eikä ulospääsyä tuntunut löytyvän. Vuosia kestävä kuntoutus kuitenkin alkoi, hitaasti, yhteisön tuella. Asiakkaan tie kulki silloiseen Tukipiste Laturiin, jossa hän kuntoutui edelleen. Hän sai Alvin yksiköissä niin hyvää tukea kuntoutumiseen, että hän työskentelee tänään oikeassa työpaikassa. Jukka sanookin: ”koskaan ei kannata luovuttaa, sillä aina on toivoa ja mahdollisuus päästä parempaan ja ennen kaikkea kuntoutua hyvin”.

KUNNIAKIRJA

Harmillista Alvin toiminnassa on jatkuva palveluiden kilpailuttaminen ja sinnittely. Esim. Laturin Tukiyhdistyksen täytyy joka vuosi hakea tukea.

Jukka Suurmäki näytti minulle yllpeänä kunniakirjaa, jonka Tukipiste Laturi

sai Ihmisoikeusliitolta vuonna 2010. Se oli ihmisoikeuspalkinto ja sen Jukka ja Laturin Tukiyhdistys tosiaan ansaitsivatkin. Jukka onkin aina pienen ja heikomman ihmisen puolella. Kaikkia kun ei aina kohdella hyvin ja oikeudenmukaisesti, eivätkä kaikki kykene itse pitämään itsestään huolta.

TULEVAISUUDEN HAAVE

Jukalla on hieno ja kaunis haave, jonka hän toivoisi joskus toteutuvan. Se haave on hotelli tai ehkä joku kahvila, eli ”oikea” työpaikka, jossa mielenterveyskuntoutuja voisi olla työssä, vaikka onkin sairaus. Se olisi työpaikka, jossa ei diagnooseja kyseltäisi.

Jukka sanoo lopuksi, että on ollut kivaa työskennellä asiakkaiden ja ohjaajien kanssa. Hän toivoo, että Alvi ry kehittyisi vielä enemmän tulevaisuudessa ja ottaisi uusia aluevaltauksia, jotta useampi tällaista tukea tarvitseva pääsisi toiminnan piiriin.

Jukka haluaa kiittää kaikkia, joiden kanssa hän on toiminut ja kiittää siitä tuesta, jota hän on saanut. Niin mekin kiitämme Jukkaa, joka on ollut hyvä ja voimakas tuki ja ”pomo”. Toukokuussa Jukan seuraajana Alvin toiminnanjohtajana aloitti **Juha Järvinen**.

Teksti ja kuva: Tanja Talaskivi