

SUOMEN
MIELEN-
TERVEYS-
SEURA

Varhaiskuntoutus

” KYLLÄ ME YHDESSÄ SELVITÄÄN

Voimauttavaa vertaistukea kriisitilanteissa



SUOMEN
MIELEN-
TERVEYS-
SEURA

Suomen Mielen­terveysseura
Varhaiskuntoutus

© Tekijät ja Suomen Mielen­terveysseura

Valokuvat: Varhaiskuntoutuksen työryhmä
Taitto: Mainostoimisto Visuviestintä Oy, Taina Ståhl
Paino: Star-Offset Oy, Helsinki 2010

ISBN 978-952-5513-77-6 (nid.)

ISBN 978-952-5513-78-3 (pdf)





Sisältö

Lukijalle	5
1. Ammatillisesti ohjatut vertaistukiryhmät kriisistä selviytymisen tukena	7
2. Kun läheinen ei jaksanut elää <i>Itsemurhan tehneiden läheisten kuntoutusryhmät</i> ...	15
3. ”Onks sunkin isä kuollut?” <i>Lasten ja nuorten ryhmät perhekurssilla</i>	25
4. Henkirikoksen uhrien läheisten kuntoutuskurssit	31
5. Löydä oma tarinasi®-ryhmät nuorten mielen tukena	37
6. Hyvä mieli® -ryhmät ikäihmisille	47
7. Vieraalla maalla kaukana <i>Tukea maahanmuuttajille</i>	53
8. Mitä on varhaiskuntoutus Suomen Mielenterveysseurassa?	61
9. Varhaiskuntoutus vaikuttaa <i>Arviointitutkimuksen havainnot</i>	67





Lukijalle

Jokainen ihminen voi joutua yllättäen tilanteeseen, jossa kohtaa elämän arvaamattomuuden ja haurauden. Elämässämme tapahtuu asioita, jotka hetkeksi tai pidemmäksi aikaa rikkovat kaikkivoipaisuuden harhan, ja kärsimys muuttuu tarinasta todeksi.

Päämäärätietoisinkaan ihminen ei voi täysin hallita elämäänsä. Viimeistään suuret luonnonmullistukset ovat osoittaneet, ettei myöskään tieteen tai teknologian avulla voi poistaa maailmasta kipua ja kärsimystä, vaikka osataan luoda ja kehittää järjestelmiä, jotka tukevat ihmisiä suuressakin hädässä.

Me kapinoimme ymmärrettävästi kärsimystä ja menetyksiä vastaan. Kapiointi on kuitenkin vain osa laajempaa prosessia, jonka tavoitteena on sisäinen sopeutuminen siihen, minkä muuttaminen on mahdotonta ulkoisesti. Omista kokemuksistamme tiedämme, että luopuminen rakkaasta ihmisestä, terveydestä, perheestä, työstä tai tulevaisuudesta on usein katkeraa ja vie kohti yksinäisyyttä. Periksi antaminen houkuttelee.

Mielenterveysseuran varhaiskuntoutuksessa on nähtävissä ja kuultavissa suomalaisen yhteiskunnan kyky tukea ja auttaa hädässä olevia yksittäisiä ihmisiä ja perheitä. Yhä useammat ihmiset ottavat Mielenterveysseuraan yhteyttä äkillisissä, vaikeissa kriisitilanteissa, kun heiltä puuttuvat tukevat turvaverkot, kun heillä ei ole diagnosoitavissa olevaa sairautta tai kun läheisiä ei rohjeta rasittaa. Joskus pelätään myös muiden tuomiota kykenemättömäksi ja huonoksi. Kriisissä iluusio omasta haavoittumattomuudesta murtuu: minullekin voi tapahtua tällaista. Turvallisuudentunne katoaa.

Miten erilaisten traumaattisten menetysten tai elämän solmukohtien yli voi päästä? Mielenterveysseuran varhaiskuntoutus on kehittänyt vuosien ajan erilaisia ihmisten omasta kokemuksesta lähteviä auttamis- ja tukemuotoja, joissa on oleellista inhimillinen, kokonaisvaltainen ja kunnioittava kohtaaminen.

Mielenterveysseuran varhaiskuntoutustyö kohdentuu ryhmille, jotka jäävät helposti vaille muuta apua:

- Monet omaiset kohtaava vaikean menetyksen kuten läheisen itsemurhan, väkivaltaisen kuoleman tai lapsen menetyksen. Ryhmissä ja kuntoutuskursseilla haetaan ammattilaisten ja vertaisten kanssa suuntaa eteenpäin surun, syyllisyyden ja häpeän hetteiköstä, johon ihminen helposti joutuu tällaisessa tilanteessa.
- Lapset ja nuoret joutuvat joskus elämäntilanteisiin, joihin siihenastinen elämäkokemus ei anna eväitä. Ryhmissä selvitetään yhdessä umpikujia ja jaetaan kokemuksia toisten kurssilaisten ja osaavien ryhmänohjaajien kanssa.
- Ikääntyminen ei ole yhteiskunnassamme aina helppoa. Monet puhuvat tarpeettomuuden tragediasta ja jopa kyseenalaistetusta oikeudesta olla vanha. Hyvän mielen ryhmissä vahvistetaan vanhenevan ihmisen identiteettiä ja haetaan mielihyvän lähteitä samaa elämänvaihetta elävien kanssa.
- Maahanmuuttajien on joskus vaikea löytää tukea ja apua kriisitilanteissa, koska järjestelmäkeskeisissä yhteisöissämme jää niin helposti yksin. Mielenterveysseura on pitkään tehnyt yhteistyötä maahan-

muuttajien kanssa, ja näiden kokemusten pohjalta tarjotaan tukea ja apua myös heille.

Mielenterveysseura on ollut edelläkävijä ihmisten auttamisessa silloin, kun omat keinot eivät riitä. Vaikka kysymys on usein normaaleista elämään kuuluvista tilanteista, surun ja ahdistuksen taakka on joskus liian raskas kohdattavaksi. Tällaisessa tilanteessa ei auta asian rationaalinen määrittely patologiseksi tai sopeutumishäiriöksi. Mikä on normaalia tai tervettä, jos oma lapsi on kuollut tai joku on tappanut läheisen?

Joskus on niin, että lohdutus löytyy ajan kanssa, kun on oikeus ilmaista ja purkaa omaa henkilökohtaista kokemusta toisten saman kokeiden kanssa luotettavien ja osaavien ohjaajien avulla.

Mielenterveysseuran tehtävä on kuunnella ihmisiä, seurata ajan ilmiötä ja maailmantapahtumia. Ennen kaikkea tulee kuulla niitä hiljaisia signaaleja, jotka kertovat ihmisten kokemuksista elämäntapahtumissa, jotka katkaisevat elämänkyvyn ja ihmissuhteet. Seuran työn kautta meillä on vankka kokemus siitä, että vaikeistakin kriiseistä ja traumaattisista tapahtumista voi selvitä.

Liisa Saaristo

KEHITTÄMISJOHTAJA

Reija Narumo

1.

**Ammatillisesti ohjatut
vertaistukiryhmät kriisistä
selviytymisen tukena**





Kun on vaikeaa, sitä haluaisi ensin poistaa vaikeuden, sitten vasta elää. Vaikka olisi opittava elämään samalla, kun on vaikeaa.

Markku Envall



Suomen Mielenterveysseuran varhaiskuntoutus on vuodesta 1995 järjestänyt ammatillisesti ohjattuja vertaistukiryhmiä traumaattisia tapahtumia ja vaikeita elämäntilanteita kohdanneille ihmisille. Jo tätä aiemmin Mielenterveysseuran SOS-palvelu järjesti ryhmiä muun muassa itsemurhan tehneiden läheisille. Vuosittain eri kohderyhmille suunnattuja 6–12 osallistujan ryhmiä on järjestetty sekä usean päivän pituisina kursseina että viikoittain kokoontuvina ryhminä.

Ryhmä samantyyppisen kokemuksen jakavia ihmisiä muodostaa ammatillisesti ohjattuna varsin eheyttävän toipumisympäristön. Ohjaajien tehtävä on ensisijaisesti rakentaa puitteet toimivan vertaistuen kehittymiselle. Keskeistä on turvallisen ilmapiirin luominen sekä rauhallisen ajan ja paikan tarjoaminen. Lisäksi ohjaajien tulee huolehtia siitä, että keskustelu pysyy teemassa ja että jokainen ryhmän jäsen voi kertoa ajatuksistaan tai halutessaan olla puhumatta. Sallivuus, kaikenlaisien tunteiden hyväksyntä ja avoin keskustelu ovat avainasioita toimivan ryhmän luomisessa.

Mitä vertaistukiryhmissä tehdään?

Ryhmissä ei ole tärkeintä tarkasti suunniteltu ohjelma tai kuinka paljon tehdään erilaisia harjoitteita tai käsitellään eri teemoja. Tärkeintä on, että juuri kyseisen ryhmän osallistujille oleelliset asiat tulevat yhdessä käsitellyiksi ja että niille löytyy peilauspintaa toisten kokemuksista. Useimmiten pääpaino on ryhmäkeskusteluissa, joissa puhutaan jokaisen osallistujan kokemuksista, tunteista ja näkökulmista. Toisinaan ryhmissä voidaan käyttää keskustelun lisäksi parityöskentelyä ja kirjallisia tai toiminnallisia harjoituksia uusien oivallusten ja näkökulmien tuottamiseksi. Ryhmissä on kaksi ohjaajaa ja heidän toimintansa on oleellinen osatekijä ryhmän toimivuuden kannalta. Ohjaajien hyvä yhteistyö heijastuu ryhmän toimintaan ja auttaa luottamuksen syntymisessä osallistujien välille. Ohjaajien tehtävä on myös rajata, mihin asioihin voidaan tarttua ja mitkä eivät kuulu kyseisen ryhmän käsiteltäviksi.

Ihmisen kokonaisvaltainen huomioiminen on yksi varhaiskuntoutus-

ryhmien tavoitteista ja samalla niiden kehittämisen haaste. Yhä enenevässä määrin on alettu, etenkin traumaattisten tapahtumien yhteydessä, puhua kehollisuuden huomioimisesta. Ryhmissä on myös varattu hetkiä ohjatulle rentoutumiselle, yhdessä ulkoilemiselle tai ohjatulle liikunnalle. Monissa ryhmissä on kokeiltu fyysisiä harjoitteita ja opeteltu rentoutusmenetelmiä. Mielen ja kehon yhteistyötä ei tulisi unohtaa. Monet traumat elävät kehon muistissa ja tulevat ilmi erilaisina lihasjännitystiloina tai fyysisenä oireiluna. Myös niiden purkaminen on osa rankoista tapahtumista toipumista.

Asiakaslähtöisyydestä vastavuoroisuuteen

Nykyään puhutaan paljon asiakaslähtöisyydestä. Vertaistukiryhmien koh-

dalla voidaan puhua ryhmälähtöisyydestä ja toisaalta myös vastavuoroisuudesta. Ryhmän toiminta etenee alusta asti osallistujien toiveita ja tarpeita kuunnellen. Ryhmän jäsenten välinen kanssakäyminen on dialogista. Keskusteluissa määritellään yhdessä asioita ja suhteutetaan niitä omaan elämään. Näissä keskusteluissa ei ole tarkoituksenaan opettaa tai neuvoa, mitä asioista pitäisi ajatella. Sekä osallistujat että ohjaajat pyrkivät yhdessä kohti selkeämpää näkemystä siitä, miten osallistujat voivat selviytyä psyykkisesti raskaista tilanteista.

Myös ohjaaja on osa ryhmän prosessia. Ryhmä haastaa aina ohjaajan tavalla tai toisella. Osallistujien rannat tunteet kohdistetaan osin ohjaajiin. Sen vastaanottaminen ja käsitteleminen vaatii kokemusta ja ammattitaitoa. Seurauksena voi olla myötätuntopumista ja stressiä vahvojen tunteiden



keskellä toimimisesta. Tämän vuoksi ohjaajien keskinäinen tuki on tärkeää samoin kuin säännöllinen työnohjaus. Ohjaajien työssä jaksamista vastaavasti lisää osallistujissa usein näkyvä muutos: rauhoittuminen, eheytyminen ja huojentuminen. Ryhmän päätyttyä ryhmän herättämien ajatusten huolellinen purkaminen toisen ohjaajan kanssa on tärkeä osa ohjaajana toimimista. Sen myötä saa paitsi päätettyä omaa prosessiaan osana ryhmää, myös tehtyä arviointia toiminnasta ja sen mahdollisesta kehittämisestä.

Ryhmien ajallinen kaari

Internaattimuotoisia ryhmiä järjestetään eri puolilla maata kuntoutus- tai

kurssikeskuksissa ja ne koostuvat kahdesta tai kolmesta kurssijaksosta vuoden aikana. Paikalliset ryhmät koostuvat viikoittain ja ne koostuvat 10–15 tapaamiskerrasta ja jatkotapaamisesta joitakin kuukausia säännöllisten kokoontumisten jälkeen.

Ryhmän alussa käydään läpi, millaisesta tilanteesta kukin on tullut ryhmään. Ryhmän puolivälissä siirrytään pohtimaan omaa jaksamista sekä läheisten tukemista ja tuen saamista heiltä. Lopuksi mietitään tulevaisuuden näkymiä ja elämän jatkumista nykyisessä elämäntilanteessa. Myös jatkotuen mahdollisuuksia esitellään ja mietitään, onko sille tarvetta. Esimerkiksi useilla läheisen menetyksen eri tavoin kokeneilla on nykyään omat järjestönsä, jotka järjestävät avoimia ryhmiä ja

KOHDERYHMÄT

- itsemurhan tehneiden läheiset
- henkirikoksen uhrien läheiset
- äkillisesti läheisensä menettäneet
- lapset, joiden läheinen on kuollut
- tukea tarvitsevat nuoret ja nuoret aikuiset
- traumaattisen kriisin kokeneet maahanmuuttajat

TAVOITTEET

- ehkäistä kriisin pitkittymistä ja sairastumista
- mahdollistaa tunteiden ja kokemusten jakamista vertaisten kesken
- tukea osallistujien toimintakykyä ja selviytymiskeinoja
- kehittää ryhmäkuntoutusta niille, joille ei ole tarjolla riittävästi psykososiaalista tukea

jatkuvaa vertaistukitoimintaa pitkälti vapaaehtoisvoimin. Jotkut haluavat tavata vertaisia vielä pitkään kuntoutuskurssin jälkeen, kun taas toiset haluavat irrottautua saman kokeneiden piiristä saatuaan työstää kokemuksiaan vertaistuen avulla.

Tuen tarvisijoiden löytämisen haaste

Varhaiskuntoutuksen jatkuva haaste on saada tieto näiden ryhmien olemassaolosta niitä tarvitseville. Tiedottamisella halutaan myös helpottaa ryhmään osallistumista. Moni osallistuja onertonut pohtineensa pitkään ja jännittäneensä ryhmään tulemistä. Ryhmiin osallistuneet ovat olleet hyvin sitoutuneita ja tuoneet esiin tyytyväisyytään siitä, että päättivät kuitenkin lähteä mukaan.

Vertaistuen mysteeri

Vertaistuen vaikuttavuus on ryhmien ohjaajille joka kerta yhtä suuri ihme. Usein osallistujat lähtevät heti ryhmän ensihetkestä lähtien eläytymään vahvasti toistensa tarinoihin. He tavoittavat puolesta sanasta toistensa tunnetiloja ja kokevat erilaisten tuntemusten ja näkemysten kirjon rikastavan omaa ajatusmaailmaansa. Kokeneella ohjaajalla voi olla tunne, että vähättelemättä omaa ammattitaitoaan ja rooliaan ryhmän ilmapiiriin ja rakenteiden luojina sekä ylläpitäjinä, hän yksinkertaisimmillaan on läsnä, tuo esiin joitain asioita ja kysymyksiä, jakaa puheenvuoroja ja huolehtii aikatauluista. Yhteenkuuluvuuden tunne on käsin kosketeltava ja keskinäisen tuen tunne on vahva. Tällaisen vertaistuen syntymisen mysteeri yllättää joka kerta ja saa miettimään, miksi tätä toimintatapaa ei hyödynnetä laajemmin.



RYHMISSÄ KÄYTETYT MENETELMÄT

- ohjatut ryhmäkeskustelut
- pienryhmätyöskentely
- yksilölliset tehtävät
- alustukset/psykoedukaatio
- toiminnalliset menetelmät
- palveluohjaus
- rentoutus- ja mielikuva-harjoitukset
- fyysiset harjoitteet ja ohjattu liikunta
- yksilölliset ohjauskeskustelut
- verkkokeskustelut Tuki-netissä

OSALLISTUJEN VALINTA

Osallistujat valitaan ohjaajien tekemien haastattelujen perusteella.

Valinnoissa huomioidaan:

- traumaattisen kriisin kohdanneilla tapahtumasta kulunut aika (vähintään puoli vuotta)
- tuen tarve
- psyykkinen ja fyysinen kunto
- mahdollisuus sitoutua ryhmään sen keston ajan
- valmius käsitellä asioita ryhmässä

TOTEUTUS

- 6–12 osallistujaa, 2 ohjaajaa
- ryhmiä myös perheille ja pariskunnille
- valtakunnallisilla internaattikursseilla 2–3 jaksoa vuoden aikana
- paikalliset ryhmät kokoontuvat viikoittain 10–15 kertaa

RYHMÄN PARANTAVIA ELEMENTTEJÄ

- avoin keskustelu ja omien kokemusten jakaminen
- vertaistuki hälventää eristäytymisen tunnetta ja yksinäisyyttä
- ryhmä auttaa hahmottamaan asioita uudella tavalla
- ryhmä auttaa löytämään uusia puolia itsestään
- ryhmä mahdollistaa tuen antamista ja sen vastaanottamista
- ryhmässä vahvistuu oikeus ja lupa pitää itsestään huolta
- yhdessä luodaan toivoa paremmasta huomisesta



Elina Mäenpää ja Elisa Lehtonen

2.

**Kun läheinen ei
jaksanut elää**

***Itsemurhan tehneiden
läheisten kuntoutusryhmät***





Tällaiset kurssit ovat pelastusrengas, kun on surun ja kauhun murtama. Olen saanut rehellisesti ja häpeilemättä sanoa, mitä ajattelen ja koen. Parasta on ollut toisten tuki ja ymmärtäminen ja hyväksyminen sellaisena kuin olen.



Suomessa tehdään vuosittain noin 1 000 itsemurhaa. Itsemurhayri-tyksiä on vähintään kymmenkertainen määrä. Itsemurhan arvioidaan koskettavan noin kymmentä läheistä; siten tämä traumaattinen kuolema koskettaisi päivittäin lähes 30 suomalaista. Itsemurha on läheisille henkisesti musertava ja kuluttaa pitkään voimavaroja. Sen vaikutusta voi kuvata kivellä, joka heitetään veteen; renkaat levittäytyvät yhä laajemmalle, jopa sukupolvien päähän.

Itsemurha käynnistää läheisissä pitkän selviytymiskamppailun. Koko elämän mielekkyys saattaa kyseenalaistua. Akuutti kriisiapu tunnetaan jo melko hyvin, ja se on ollut monille läheisille tärkeää ja välttämätöntä – mutta usein riittämätöntä. Jatkoavun tarvetta ei riittävästi tunnisteta palveluissa. Pitkäjänteisemmän avun ja kuntoutuksen saaminen on ollut sattumanvaraista. Kokemuksemme mukaan itsemurhan tehneiden läheisillä on liian vähän todellisia kuulijoita ja tukijoita. Monet läheiset ovat kokeneet jääneensä vihan, häpeän ja pettymyksen valtaan, mikä aiheuttaa psyykkistä kipua, tunteiden ali- tai ylivirttynäisyyttä.

Itsemurhan tehneiden läheisten kuntoutuksen tavoitteet

Itsemurhan tehneiden läheisten kursien tarkoitus on tukea osallistujien yksilöllistä kuntoutumista traumaattisen menetyksen ja sitä seuranneiden elämänmuutosten jälkeen. Menetyksen kokeneet tarvitsevat tukea, koska itsemurha vaikeuttaa huomattavasti lähipiirin arjen sujumista ja aiheuttaa lähes poikkeuksetta suurta tunnerasitusta ja uupumista. Keskeistä on elämäntilanteen palauttaminen ja kiinnostuksen herättäminen omaan selviytymiseen sekä uusien keinojen löytäminen ongelmien ratkaisemiseksi. Turvallisessa ryhmässä läheisiä autetaan työstämään tapahtunutta, jäsentämään elämäntilannettaan ja käynnistämään omaa sopeutumisprosessiaan.

Ammatillisesti ohjatussa vertaisryhmässä rakennetaan omaa selviytymispolkua ja etsitään uusia tulevaisuuden näkymiä. Ohjaajina pyrimme vahvistamaan ryhmäläisten omaa toimijuutta ja ohjaamme tarvittaessa jatkotuen piiriin. Kuolema muuttaa perheen jäsenten rooleja ja sen takia on tärkeää

tukea perheen rakenteita. Usein omassa lähipiirissä ei löydy keinoja ja voimavaroja käsitellä tapahtunutta. Perheenjäsenten toipuminen ja surun käsitteily etenee usein eri tahtia, mikä saattaa tuottaa ongelmia. Jokainen suree ja käsittelee menetystä omalla tavallaan ja omien voimavarojensa mukaan.

Erilaisia ryhmämalleja

Mielenterveysseura on kehittänyt ja toteuttanut itsemurhan tehneiden läheisille erilaisia ryhmämalleja. Lapsensa menettäneille vanhemmille ja parisunnille on räätälöity omia kursseja, samoin nuorille, lapsille ja perheille. Jatkossa tavoitteena on järjestää enemmän perhekursseja, joihin lapset ja muut perheenjäsenet voivat osallistua yhdessä. Myös itsemurhaa yrittäneiden läheisille on suunnitteilla ryhmiä.

Ryhmämuotoina ovat viikoittain kokoontuvat ryhmät ja internaattikurssit. Kuntoutus on aina prosessiluonteista. Psykkinen työ vaatii riittävästi aikaa ja sopivan välin. Alussa prosessi avataan, keskellä työskennellään ja lopussa prosessi päätetään. Viikoittain kokoontuvat ryhmät tapaavat 15 kertaa. Internaattikurssi on pitkäkestoisempi ja intensiivisempi ja se koostuu yleensä kolmesta jaksosta vuoden sisällä (yhteensä 10–12 päivää). Kurssit pyritään toteuttamaan rauhallisessa luonnonläheisessä paikassa, jossa on mahdollista kuntoutua kokonaisvaltaisesti.

Noidankehästä muutoksen kehään

Itsemurhaan päätyminen voi ymmärtää prosessina. Myös läheisten selviytyminen on pitkä ja monivaiheinen tapahtumaketju. Pintaan nouseville tunteille, niiden voimakkuudelle ja kestolle ei ole yksiselitteistä kaavaa. Niihin vaikuttavat elämänhistoria, ympäristö, oma tulkinta ja olosuhteet. Kykyyn muuttua ja sopeutua vaikuttaa ratkaisevasti se, miten kykenemme luopumaan vanhasta ja suremaan sitä. Muutoksen kehä on yksi tapa kuvata luopumisen prosessia. Se on osoittautunut mielekkääksi, hahmottamista helpottavaksi työkaluksi. Usein sureva hahmottaa vasta jälkikäteen prosessin eri ulottuvuudet.

Muutoksen kehän avulla ei ole tarkoitus normittaa surua vaan tarjota peilauspinta ryhmäläisten omien kokemusten tutkimiselle ja jakamiselle. Toipuminen on prosessi, jossa elämän perusteet järkkyvät ja rakentuvat uudelleen. Ensijärkytyksen jälkeen todellisuuden tajuaa vähitellen, ajan myötä tilanteen hyväksyy ja aktivoituu ja suuntautuu vahvempana uuteen elämään.

”Tyypillinen” prosessi alkaa sekasortoisista tunnelmista, shokista ja tapahtuneen kieltämisestä. Ihminen ei voi käsittää, että itsemurha on todella tapahtunut, eikä ole valmis näkemään tapahtuneen lopullisuutta. Kun todellisuuden viimein ymmärtää, iskuja vaimentaa kaikin keinoin. Ihminen aset-

tuu passiiviseen vastarintaan ja puolustautuu. Yleisiä puolustusmekanismeja ovat esimerkiksi torjuminen, rationalisointi ja syyllistäminen, joka kohdistuu sekä itseen että muihin. Tätä vaihetta pidetään raskaimpana; vaarana on vajo-
ta ratkaisemattomien kysymysten pohjattomaan suohon. Mitä tein väärin? Miksi en tajunnut selviä merkkejä? Vä-

hitellen vaimenevia itsesyytöksiä seuraavat monesti väsymys ja lamaannus, jolloin vain ollaan ja eletään, ajelehditaan ilman selkeää päämäärää. Ihminen suorittaa arkea rutiininomaisesti, ”lataa akkujaan”. Alitajunta työstää uutta elämää, arvomaailma usein muuttuu ja toipumisprosessissa otetaan ratkaiseva askel eteenpäin.



Lamaannuksen jälkeen on vuorossa suostuminen, asian passiivinen hyväksyminen. Sitä seuraa aktiivinen hyväksyminen, jolle on tyypillistä tapahtuneen ja oman tilanteen tutkiminen ja arviointi. Kuka minä olen? Millainen minä olen? Mitä minä haluan ja mihin pystyn? Mitä elämällä olisi vielä annettavana? Prosessin edetessä mielessä alkaa kyteä ajatus todellisesta aktivoitumisesta, ja katse kääntyy varovasti kohti tulevaisuutta. Huomataan, että asiat näyttävät eri valossa kuin ennen. Menetys ja sen käsitteleminen voi kääntää perimmäiset arvot pääläelleen ja elämään kaivataan erilaisia asioita kuin ennen. Usko itseän ja tulevaisuuteen on ehkä palannut ja traumaattinen tapahtuma on kaikessa kohtuuttomuudessaankin onnistuttu kääntämään selviytymiskokemukseksi ja integroimaan menetys osaksi omaa elämäntarinaa.

Luopuminen on sarja sisäisiä tapahtumia ja ulottuvuuksia ja sen tehtävä on auttaa ihmistä suostumaan sisäisesti siihen, mikä on ulkoisesti tullut pakolliseksi. Eteneminen ei ole kaa-vamaista kohdasta toiseen siirtymistä vaan pikemminkin kuin heilurin liikettä. Juuri kun ajattelee hyväksyneensä tapahtuneen, vajoaakin taas hetkeksi surun ja ahdistuksen syövereihin kunnes tilanne jälleen tasaantuu.

Tarpeet nousevat ryhmästä

Lähipiirissä tapahtunut itsemurha murtaa illuusion elämän haavoittumattomuudesta. Syyllisyyden tunne, häpeä ja eristäytyminen voivat johtaa sekä fyysiseen että psyykkiseen sairastumiseen. Saman kokeneiden ryhmässä kenenkään ei tarvitse pelätä tai jännittää oman menetyksen kertomista. Erään osallistujan sanoin: ”Täällä kokee olevansa vielä ihminen ihmisten joukossa. Muualla tuntuu etten ole enää ihminenkään.” Vaikka itsemurhaa ei pidetä enää samalla lailla tabuina kuin aiemmin, läheiset kokevat yhä paljon häpeää ja syyllisyyttä. Ryhmässä jaetun kokemuksen myötä he voivat tuntea olevansa yhtä hyviä ja tavallisia ihmisiä kuin muutkin. Kokemus yhdistää ja auttaa.

Läheisen itsemurhasta selviytyminen edellyttää erilaisten tunteiden kohtaamista ja läpikäymistä. Ei ole vääriä tai sopimattomia tunteita. Surussa on vain oikeutettuja tunteita, ja niitä on hyvä ja tarpeellista työstää, jos ne vaikeuttavat uuteen elämäntilanteeseen sopeutumista. Oikea-aikainen, riittävän pitkäkestoinen ja intensiivinen kuntoutusryhmä tarjoaa mahdollisuuden elää oman prosessinsa turvallisesti ohjaajan tuella.

Kursseilla on keskeisintä osallistuja ja hänen selviytymisensä tukeminen. Sen edellytyksenä on turvallinen ilmapiiri, häiriötön ympäristö ja sopiva ryhmäkoko, joka kokemuksemme

mukaan on 6–10 henkilöä. Luottamuksellinen ryhmä mahdollistaa tapahtuneen jäsentämisen ja kokemusten jakamisen sekä auttaa särkemään myyttejä itsemurhan häpeällisestä luonteesta. Yhteistä kaikille on menetys, suru, kaipaaminen ja monenlaisten tunteiden kirjo sekä kysymys: miksi? Tilanteessa, jossa kukaan ei tiedä oikeita vastauksia, kiihkeiden asioiden äärellä läsnä oleminen koetaan kuntouttavaksi. Suurin tarve on puhua ja taas puhua. Alkuahdistuksen ja jännityksen lieventämiseksi käytetään toisinaan toiminnallisia menetelmiä.

Keho ja tunteet liittyvät toisiinsa: tuska ja suru voivat kanavoitua myös fyysisenä kipuna. Siksi kehon tarpeita ei voi ohittaa traumaattisia menetyksiä kokeneiden kursseilla. Psykykinen työ näin suuren menetyksen jälkeen vaatii sekä puhumista että kehoillisuutta. Internaatikursseilla ohjelmaan on sisällytetty myös ulkoilua, rentoutusharjoituksia ja/tai fysioterapeutin ohjaamaa liikuntaa. Olennaista on oivaltaa kehon ja mielen tiivis yhteys ja herättää osallistujien kiinnostus omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen.

Välineinä voidaan käyttää myös kirjallisuutta, taidetta ja musiikkia. Traumaattisia menetyksiä kokeneiden kurssit eivät voi olla suoritteita, joissa on tiukat rakenteet ja tehtävät. Tarpeet nousevat aina ryhmästä, jossa vuorovaikutuksen avulla nostetaan esiin käsiteltäviä ajatuksia, tunteita ja kokemuksia. Huomionarvoista on, että ennen

kuin ihminen pystyy ottamaan vastaan tukea, tilanne pitää vakauttaa. Hänelle tulee antaa tilaisuus jäsentää ja tutkia eri puolilta muuttunutta elämäänsä.

Reflektio ja dialogisuus avaintekijöitä

Itsemurhan tehneiden läheiset tarvitsevat rauhallisesti etenevää vuorovaikutusta, kuulemista ja ennen kaikkea turvallisuutta, jonka luomisessa ohjaajilla on keskeinen rooli. Ohjaajien yhtenä perustehtävänä on toivon ylläpitäminen niin, että osallistujat kykenevät näkemään vielä mahdollisuuden hyvään elämään äärimmäisen vaikeasakin elämäntilanteessa. Ohjaajat ovat sosiaali- ja terveydenhuoltoalan ammattilaisia ja toimivat aina työparina. Heiltä edellytetään hyvää vuorovaikutus- ja ryhmänohjaustaitoa, kokemusta kriisien hoitamisesta, avuttomuuden ja ahdistuksen sietokykyä, erilisten teorioiden ja menetelmien ymmärtämistä ja integratiivista hallintaa. Ohjaajien tehtävä on antaa tila ryhmässä tapahtuvalle prosessille ja luoda ryhmään turvallisuuden tunne. Ilman sitä ei synny muutakaan.

Ohjaajat varmistavat, ettei kukaan jää ulkopuoliseksi seurailijaksi tai ettei kukaan pääse hallitsemaan liikaa ja viemään tilaa toisilta. Ohjaajat varmistavat myös, ettei keskustelu jumiudu tai rönsyile. Menetys opitaan näkemään osana omaa muutos-

prosessia. Vertaisryhmässä voi rakentaa yhdessä uudenlaista elämäntarinaa järkyttävän menetyksen jälkeen. On aika ennen ja aika jälkeen läheisen itsemurhan.

Ohjaajat säätelevät ryhmän prosessia siten, ettei ilmapiiri muodostu liian ahdistavaksi, eikä ahdistus jää yksittäisen ryhmäläisen kannettavaksi. Myönteinen muutos edellyttää dialogisia suhteita ihmisten kesken ja toisten myötätuntoista, aktiivista kuulemista sekä spontaania vastaamista. Uusille merkityksille syntyy tilaa ja mahdollisuuksia, kun ihmiset yhdessä tietoisesti tarkastelevat omia ajatuksiaan, tunteitaan, suhteitaan ja toimintaansa. Ohjaajat luovat reflektiolle ja dialogisuudelle edellytyksiä ja ylläpitävät niitä. Ne ovat tärkeitä elementtejä onnistuneelle ryhmäkokemukselle.

Halu ja usko selviytymiseen herää

Itsemurhan tehneiden läheisten kuntoutusryhmä herättää osallistujien kiinnostuksen ja uskon selviytymiseen sekä antaa tilaisuuden löytää yhdessä uusia voimavaroja ja selviytymiskeinoja. Traumaattisessa surussa ihminen voi helposti sekä eristäytyä että tuntea joutuvansa eristyksiin. Mahdollisuus tulla kuulluksi, ymmärretyksi ja hyväksytyksi on siten ensiarvoisen tärkeää. Eteenpäin kantaa myös sen oivaltaminen, että muillekin tavallisille perheille voi sattua samanlainen menetys ja että siitä voi selviytyä tai ainakin asian kanssa voi oppia elämään. Yhteisen avuttomuuden jakaminen koetaan eheytäväksi, kun samalla voi tuntea vertaisten myötätunnon ja rohkaisun: ”Kyllä



me yhdessä selvittäään.” Usein kuuleekin, että vain toinen samassa tilanteessa ollut voi ymmärtää.

Luottamuksellisessa ryhmässä puhutaan aidosti ja rehellisesti ja uskaljetaan ilmaista tunteita avoimesti. Ohjaajina olemme kokeneet, että keskustelut ovat olleet osallistujille merkityksellisiä ja käsitelleet niitä asioita, jotka ovat heidän suruprosessinsa kannalta olennaisia. Suru on pitkä matka tuntemattomaan. Moni huomaa vasta jälkeen päin, miten kauan on joutunut kulkemaan ennen elämänuskon palautumista. Vähitellen läheisen kuolema ja oma suru eivät enää koko ajan hallitse elämää, vaan pystytään keskittymään myös muihin asioihin. Osallistujat ovat kuvanneet muutosprosessia kuntoutuksen aikana muun muassa näin:

”Sain häkin oven auki, oikeuden surra aidosti.”

”Suru ja kipu on muuttunut haikeudeksi, helläksi kaipaukseksi. Se ei ole enää samanlaista sietämätöntä paha tunnetta kuin alussa.”

”Ilman kuntoutuskurssia en olisi selvinnyt tai ainakin elämäni olisi mennyt pirstaleiksi.”

”Perhe-elämäni lähimpien kanssa olisi kärsinyt huomattavasti. Kurssi on kannatellut minua nauttimaan taas elämästä ja sen mukana tuomista iloista, vaikka suru kulkeekin yhä mukanaani.”

*”Anna surulle sanat
murhe, joka ei puhu
kuiskaa pakahtuneelle
sydämelle pyytäen
sitä murtumaan.”*

Shakespeare: Macbeth



KESKEISET TEEMAT

- traumaattinen kriisi, surutyö ja traumatyö
- menetyksen merkityksen jäsentäminen ja työstäminen
- traumaattisen menetyksen vaikutukset
- menetykseen liittyvät tunteet (kuten suru, viha, helpotus, syyllisyys, häpeä)
- kehon reaktiot, oman fyysisen hyvinvoinnin edistäminen
- omien voimavarojen ja selviytymiskeinojen tunnistaminen ja lisääminen
- sosiaalinen tukiverkosto, muut perheenjäsenet
- turvallisuuden ja luottamuksen kokeminen
- itsearvostus – oikeus hyvään oloon, tulevaisuuteen

ITSEMURHAN TEHNEIDEN LÄHEISTEN RYHMIÄ

- vanhemmille ja pariskunnille, joiden lapsi on tehnyt itsemurhan
- perhekurssi leskille ja lapsille
- niille, joiden omainen, ystävä tai muu läheinen on tehnyt itsemurhan

RAKENNE

- 6–10 osallistujaa (perhekurssilla 6–10 perhettä)
- valtakunnallisia 2- tai 3-jaksoisia kuntoutuskursseja eri puolella Suomea, joiden kokonaiskesto on 8–12 päivää
- viikoittain kokoontuvia ryhmiä, joissa on 15 kokoontumista 2 tuntia kerrallaan ja jatkotapaaminen

3.

”Onks sunkin isä kuollut?”

*Lasten ja nuorten ryhmät
perhekurssilla*





Me ollaan lapsia.

Ei meidän tartte

koko ajan surra,

meidän täytyy

leikkiäkin välillä.



Edellisessä luvussa kuvatut periaatteet ja tavoitteet toteutuvat myös kuntoutuskursseilla perheille, joissa toinen vanhemmista on kuollut. Näillä kursseilla aikuisille ja lapsille on omat surutyöskentelyä tukevat ohjelmansa. Ensimmäiset perhekuntoutuskurssit toteutettiin osana Jyväskylän seudun mielenterveysseuran Tuettu suru -projektia (2001–2006). Vuoteen 2010 mennessä kursseja on järjestetty 10 kertaa. Kurssi koostuu kesällä toteutettavasta viikon jaksosta sekä viikonloppujaksosta puolen vuoden kuluttua.

Perhekurssille on osallistunut noin sata 30–50-vuotiasta aikuista ja yli 180 lasta, jotka ovat olleet iältään 1–16-vuotiaita. Kymmenesosa aikuisista on ollut miehiä. Suurin osa kursseista on suunnattu perheille, joissa toinen vanhemmista on tehnyt itsemurhan. Muutamia kursseja on järjestetty perheille, joissa vanhempi on kuollut muulla tavalla.

Kurssille voidaan ottaa kahdeksasta kymmeneen perhettä, joissa kussakin on useimmiten kahdesta kolmeen lasta. Työntekijöitä kurssilla on lasten lukumäärästä riippuen enintään kahdeksan. Aikuisten ryhmässä on kaksi ohjaajaa ja lasten ryhmissä kussakin yksi tai kaksi ohjaajaa. Lisäksi usein

tarvitaan lastenhoitajia pienimmille lapsille.

Sekä aikuisten että lasten ryhmissä keskeistä on kohdata ja käsitellä menetystä ja siihen liittyviä tunteita avoimesti. Asioista puhutaan niiden oikeilla nimillä. Ryhmä antaa jokaiselle mahdollisuuden käsitellä asiaa omalla tavallaan.

Itsemurhan tehneiden läheisensä menettäneiden kurssipaikan tulee tuntua osallistujista turvalliselta. Luottamuksen syntymiseen vaikuttavat myös paikan ilmapiiri ja ympäristö. Perheillä täytyy olla tilaa olla rauhassa omien ajatustensa kanssa, suojassa uteliailta katseilta.

Kurssilaisten odotukset

Kurssille hakeudutaan, koska toisten samankaltaisessa tilanteessa olevien kanssa on helppo puhua asiasta; ei tarvitse selitellä. Omien kokemusten jakaminen auttaa. Kurssilta etsitään keinoja oman surun käsittelemiseen, haetaan uusia voimavaroja ja selviytymiskeinoja elämään. Vanhemmat tulevat kurssille usein lasten takia. Kurssin päätyttyä he kokevat saaneensa paljon myös itselleen ja tukea omaan suruprosessiinsa.

Vanhemmat hakevat kurssilta keinoja käsitellä lasten kanssa toisen vanhemman itsemurhaa ja surua. Kurssilla käydään läpi muun muassa, miten säilyttää hyvät muistot puolisosta ja millaisen kuvan haluaa lasten muistavan kuolleesta vanhemmastaan, tapahunutta unohtamatta tai kieltämättä.

Kurssilaisten palautteessa vertaistuki nousee esille kurssin tärkeimpänä tuen muotona niin lasten kuin aikuisenkin ryhmissä.

PALAUTTEIDEN MUKAAN KURSSILLA AUTOI ENITEN

- yhteiset keskustelut
- vertaistuki ja kokemusten vaihtaminen
- ohjaajien tuki
- on saatu voimia siitä, että on nähty toisten selviytyneen
- vihan ja surun käsittely, iloaikin löytyi

Lasten ja nuorten ryhmät

Perhekurssilla lapset jaetaan iän perusteella useimmiten kolmeen ryhmään. Lasten ja nuorten ohjelman rakenne muistuttaa aikuisten ohjelmaa, mutta asiat käsitellään ryhmän ikätason mukaisesti. Lapsille on päivittäisen ryhmätyöskentelyn lisäksi järjestetty myös

ohjattua leikkiä. Alle neljävuotiaat viettävät päivät lastenohjaajien kanssa.

Pienten lasten ryhmässä (4–7-vuotiaat) vanhemman menetystä käsitellään satudraaman avulla. Draaman maailma antaa lapsille etäisyyttä ja mahdollisuuden tutkia heidän omassa kokemusmaailmassaan olevia aiheita turvallisesti ja ikätason mukaisesti lasten omalla kielellä: leikin ja sadun kautta. Ryhmää ohjaa draamakasvattaja, jonka kanssa traumaattista menetystä ja surua käsitellään draaman sekä muiden luovien ja toiminnallisten menetelmien avulla. Tavoitteena on suuntautua kohti selviytymistä sekä omien vahvuuksien tutkimista ja tiedostamista.

Prosessidraama on osallistavan draamakasvatuksen muoto, jossa todellisen elämän ilmiöitä ja ongelmia tarkastellaan fiktiivisen tarinan ja erilaisten roolien kautta. Draamassa käytetty satu kertoo pienestä ketusta, jonka



isä tekee itsemurhan. Isän kuoleman jälkeen pieni kettu joutuu opettelemaan suremista ja omien vahvuuksien tiedostamista metsän muiden eläinhahmojen avustuksella, niitä välillä itse opettaen ja vastustaenkin.

Kaikki teemat käsitellään ensin pikkuketun ja muiden sadun hahmojen näkökulmasta lopuksi palaten lasten omiin kokemuksiin ja mahdollisuuteen jakaa sanallisesti ja toiminnallisesti omia ajatuksia ja kokemuksia.

Teemat, joita alle kouluikäisten ryhmä käsittelee sadun avulla:

1. ryhmäkerta: menetys ja ensireaktiot menetykseen
2. ryhmäkerta: hautajaiset, jäähyväiset ja lohdutus
3. ryhmäkerta: sureva perhe, erilaiset tavat surra ja ilmaista surua
4. ryhmäkerta: muistot, vanhemman muistot itsessä (fyysiset, luonteenpiirteet jne.)
5. ryhmäkerta: mikä auttaa surussa?
6. ryhmäkerta: seikkailu kodalle, jossa sadun peikko ja menninkäinen antoivat lasten esittämille hahmoille voimaannuttavat tähdet, joiden avulla ohjaaja antaa jokaiselle lapselle yksilöllisen palautteen heidän vahvuuksistaan.
7. ryhmäkerta: prosessidraaman sekä ryhmän lopettelua, sadun vaiheiden läpikäyntiä

Ryhmäkerran lopussa on aikaa työstää ajatuksia ja tunteita itsekseen maa-

laamalla, muovaamalla tai piirtämällä. Rentoutus rankkojen ryhmäkertojen lopussa luo turvallisuuden tunnetta ja lohduttaa lapsia sanattomalla tasolla.

Alakouluikäisten ryhmä pohjaa luoviin toimintoihin ja sitä ohjaa toimintaterapeutti. Menetystä ja sen herättämiä tunteita työestetään eri materiaalien avulla. Toiminnassa voidaan käyttää esimerkiksi savea, kankaita tai maalaamista. Aluksi asiaa lähestytään esimerkiksi muovailemalla savesta surua kuvaava teos. Näiden teosten äärelä lapset käsittelevät tapahtunutta ohjaajan tuella. Tavoitteena on myös saada aikaan sellaisia onnistumisen elämyksiä, jotka tukevat myönteisen minäkuvan ja itsetunnon kehitystä.

Nuorten ryhmässä päämenetelmänä on musiikki ja ohjaajana on musiikkiterapeutti. Musiikkia hyödynnetään ohjauksessa monin eri tavoin. Musiikkia kuunnellaan ja sen pohjalta keskustellaan. Musiikkia tehdään myös itse. Nuoret kirjoittavat tekstin omasta surustaan sekä luovat sille musiikin ja kuvataustan. Työt nauhoitetaan ja tallennetaan. Työskentelyssä käytetään myös muita menetelmiä, kuten savea ja tunnepelejä.

Lasten ja nuorten ryhmien tavoitteista

Lapsilla on suuri tarve käsitellä surua ja menetystä. Lasten lausahdukset, esimerkiksi: "Onks sunkin isä kuollut?"

kertovat siitä, kuinka tärkeitä lapsille on tavata toisia lapsia, jotka ovat menettäneet vanhemman. Kuoleman ja itsemurhan käsitteleminen on tärkeää lapsen selviytymisen kannalta. Lasten kanssa tehty surutyö on ehkäisevää työtä, jotta lapsuuden murhe ei seuraa käsittelemättömänä aikuisuuteen. Perheenjäsenen itsemurhan käsittely ehkäisee itsemurhan periytymistä yli sukupolvien. Tämä on keskeinen tavoite perhekuntoutuskursseilla lasten osalta.

Lapset saavat ryhmässä eväitä surun käsittelyyn. Kun aikuisten ja lasten ohjelmat kulkevat rinnakkain, tukee se perheen sisäistä yhteenkuuluvuutta ja selviytymistä. Se antaa välineitä yhteisiin, perheen sisäisiin keskusteluihin ryhmäkokoontumisten jälkeen.

Lastenohjaajien kokemusten mukaan lasten työskentely on avointa, pohtivaa ja toiminnallista. Moni lapsi toteaa kurssin alussa, että on tottunut ratkaisemaan omat ongelmansa itse. Ryhmän aikana ohjaajat pitävät esillä avun pyytämisen ja saamisen tärkeyttä vaikeissa elämäntilanteissa.

Perhekurssin jälkimmäisellä jaksolla käsitellään sekä aikuisten että lasten ryhmissä jo tulevaisuuteen suuntaavia asioita kuten mahdollista uuden puolison liittymistä perheeseen. Ohessa on muutamia esimerkkejä lasten mietteistä.

Jos uusi mies tulee taloon, niin

- pitää ottaa lapset syliin
- pitää olla kiltti lapsille
- pitää olla mukava ja hassu

- pitää peitellä lapset
- pitää viedä lapsia ulos leikki-puistoon
- pitää tehdä hyviä pannukakkuja
- ei saa tehdä pahaa itselleen, äidille eikä meille (lapsille)
- pitää tykätä lapsista
- häntä pitää kutsua nimeltä, ei isäpuoleksi, koska se puoli-sana kuulostaa pelottavalta
- mikäli ehdot eivät täyty, jompikumpi meistä lähtee

Perhekurssin lopussa käsitellään lasten ja nuorten kysymyksiä vanhempien ja ohjaajien kanssa. Lapset voivat kirjoittaa nimettömästi kysymyksensä ja aikuiset vastaavat. Muutamia esimerkkejä lasten ja nuorten mieltä askarruttaneista kysymyksistä:

- Miksi joku voi tehdä itsemurhan?
- Mitä järkeä on itsemurhassa?
- Miten ihmiset masentuvat?
- Voiko masentumisesta parantua? Kauanko se kestää?
- Meneeköhän ihminen eli jos on kuollut niin taivaaseen vai pimeyteen?
- Onko isällä uusi elämä ja uusi perhe taivaassa?
- Näenkö hänet vielä?
- Mitä jos kummatkin vanhemmat kuolevat, niin minne lapsi joutuu?
- Voiko aikuinen mennä naimisiin miehen/naisen kanssa, josta lapset eivät pidä?
- Onko uuden mies/naisystävän tehtävä korvata menetetty henkilö?

Tapio Moilasheimo

4.

Henkirikoksen uhrien läheisten kuntoutuskurssit





*Kun poliisi tuli kertomaan poikani
murhasta, tunsin syvän kouraisun
kehossani ja aloin täristä aivan valtavasti.
Jälkeenpäin en muista
tuosta tapaamisesta mitään muuta.*



Suomessa tapahtuu vuosittain noin 125 henkirikosta. Vähintään puolet uhrien läheisistä kärsii tapahtuman jälkeen unihäiriöistä ja depressiosta. Lähes 40 prosentilla on pitkittyneen surun aiheuttamia psyykkisiä ja fyysisiä oireita. Usein tapahtunut on läheisten mielessä päivittäin monen vuoden ajan.

Kaikkien Suomen Mielenterveysseuran traumaattisen kriisin kohtaneiden vertaistukiryhmien tavoitteena on tukea osallistujien toipumista ja toiminta- ja työkyvyn palautumista yhtäkkiä muuttuneen elämäntilanteen jälkeen. Kuntoutuskurssit antavat mahdollisuuden jakaa kokemuksia, ajatuksia ja tunteita muiden samankaltaisen tapahtuman kokeneiden kanssa.

Millaisesta tilanteesta kurssille tullaan?

Oman puolison, lapsen tai muun läheisen murha tai tappo aiheuttaa läheisille trauman, jonka vaikutukset ovat moninaiset. Surun ja menetyksen tunteiden ohella järkkyy luottamus koko

elämään. Henkirikos tapahtuu ilman ennakkovaroitusta ja se murtaa perusluottamuksen elämään ja tulevaisuuteen. Kaipuu turvallisuudentunteen palautumiseen on suuri.

KESKEISET TEEMAT

- **kokemuksen ja menetyksen vaikutusten pohtiminen**
- **psyykkisten ja fyysisten seurausten tunnistaminen**
- **surun ja trauman erilaisten ilmenemismuotojen käsitteleminen**
- **lapsen surun käsitteleminen**
- **omien voimavarojen ja selviytymiskeinojen tunnistaminen ja uusien näkökulmien löytäminen**
- **turvallisuudentunteen ja luottamuksen kokeminen ja lisääminen**
- **oman fyysisen hyvinvoinnin edistäminen ja rentoutuminen**

Henkirikoksen uhrien läheiset kokevat, että vain harva ihminen jaksoo ja kykenee kuuntelemaan ja aidosti kuulemaan heidän tuskaansa ja suruaan. Heti tapahtuman jälkeen omaiset eivät osaa eivätkä jaksa hakea apua, ja toisaalta avun saaminen on monella paikkakunnalla epävarmaa. Tästä seuraa kokemus, että on jäänyt yksin vaikeiden tunteiden kanssa.

Traumaattinen tapahtuma palaa voimakkaasti mieleen oikeudenkäynneissä. Tekijän kohtaaminen oikeusosalissa ja yksityiskohtien kertaaminen laukaisevat uudelleen tapahtuneeseen liittyvät muistot ja tunteet. Moni henkirikoksen uhreista kokee epäoikeudenmukaisuutta. Erään kurssilaisen sanoin: ”En saa oikeutta, tekijä pääsee koevapauteen, enkä ole ehtinyt käydä edes tätä kurssia loppuun.” Tässä vaiheessa on luonnollista ja tavallista, että pinnalle nousevat vihan, katkeruuden ja kostonhimon tunteet. Myös keho saattaa reagoida monin eri tavoin ja kehon reaktiot ovat hyvin tavallisia. Monet kokevat epämääräisiä kipuja: ”Rinnassani on musta aukko. Kehoni on kuin jännittynyt jousi, olen koko ajan varuillani ja ärtyisä.”

Miten mahdottoman yli voi päästä?

Kurssilla on mahdollisuus läsnäolemiseen ja rauhaan; jokaisella on ryhmässä aikaa ja tilaa jakaa tapahtunutta.

Ohjaaja ottaa ryhmäläisten tunteet vastaan ja kuuntelee. Näistä tekijöistä syntyy turvallisuuden tunne ja luottamus. Kurssilaisten yhteinen kokemustausta auttaa ymmärtämään pienestään vinkistä, miltä toisesta tuntuu. Ohjaaja auttaa kurssilaisia ymmärtämään, mitä heille on tapahtunut. Yhdessä käydään läpi sitä, miten traumaattinen tapahtuma vaikuttaa psyykkisesti ja fyysisesti. Yhteinen jakaminen auttaa ymmärtämään, että omat reaktiot ovat normaaleja. On lupa tuntea vihaa ja katkeruutta, miettiä kosta, kokea särkyvänsä, itkeä ja voida pahoin. Tunteille on lupa juuri nyt, eikä niitä tarvitse hävetä. Tunteille annetaan nimet ja epämääräiset tuntemukset pyritään sanoittamaan. Reaktioiden normalisoinnin ja sallimisen kautta pitkän tunnelin päässä alkaa näkyä valoa.

Kurssilla keskitytään kokemukseen ja kokemiseen, ei merkitysten etsimiseen. Murhaan tai tappoon liittyy paljon miksi-kysymyksiä. Niihin kysymyksiin ei koskaan löydy vastauksia. Miksi-kysymysten sijaan keskustelussa keskitytään siihen, miten menetys on itseen ja omaan lähipiiriin vaikuttanut. Se auttaa surutyössä eteenpäin.

Läsnäolo synnyttää muutoksen. Se näkyy ja vaikuttaa myös kehossa. Ryhmätilanteissa niin ryhmäläinen kuin ohjaajat ottavat tunteiden tasolla vastaan informaatiota muilta. Jokainen aistii alitajuisesti, milloin joku on vihainen, huolissaan tai peloissaan. Kun vaietetut asiat sanotaan ääneen, erilaisia

tunteita nousee pintaan. Samalla jostain kadoksissa ollutta palaa takaisin ja osallistujat voivat tavoittaa osan entisestä tunteesta. Siitä että elää, tuntee ja kokee – on ihminen.

Ohjaajan tehtävä ei ole olla opettaja. Tärkeämpää on olla läsnä ja yhteydessä kurssilaisen kanssa kuin yrittää tietää, mikä heille on parasta. Ohjaaja kulkee kurssilaisen rinnalla auttaen pysymään sillä polulla, jonka hän on itse valinnut selviytymistiekseen. Yhteinen matka kestää vähän aikaa. Kun rinnalla kulkeminen päättyy, on luotettava siihen, että elämä jatkuu ja kantaa. Kun ohjaaja luottaa siihen, että kurssilainen on oman elämänsä paras asian tuntija ja toimija, kurssilainen voi ottaa vastuun omasta selviytymisestään.

Kehollisuus kuntoutuskurssilla

Henkirikoksen uhrien kuntoutuskurssilla järjestetään joka päivä liikunnallinen osio. Menetelminä käytetään muun muassa Pilates -tyyppisiä harjoituksia, joogaa, hengitysharjoituksia ja rentoutusta. Tavoitteena on lisätä kehotietoisuutta, huoltaa lihaksia sekä opetella rentoutumaan ja keskittymään tähän hetkeen. Harjoitukset ovat sellaisia, että niitä voi tehdä myös kotona. Tavoitteena on herättää kiinnostus oman kehon huoltamiseen.

Traumaattisen tapahtuman jälkeen kehoon syntyy helposti yli- tai aliviritäytymisen tila, johon on hankala itse vaikuttaa. Kehoterapeuttien mukaan kyseessä on sympaattisen tai parasym-



paattisen hermoston krooninen kaaostila, joka ei ole tahdolla hallittavissa. Lihasten venyttäminen hitaasti ja rauhallisesti auttaa ankuroitumaan aikaan ja paikkaan, pysymään nykyhetkessä sekä tunnistamaan, mitä lihaksessa tapahtuu. Harjoitteiden aikana on myös mahdollista tunnistaa omia rajoja: pariharjoituksissa koskettaminen saattaa synnyttää läheisyyden ja luottamuksen tai epäluottamuksen kokemuksia.

Mikä tuntuu auttavan?

Kuten muillakin kuntoutuskursseilla, vertaistuellalla on merkittävä rooli osallistujien kuntoutumisessa. Kurssilaiset

voivat puhua keskenään asioista, joista on vaikea puhua kotona. Myös pariskunnilla on internaattikurssilla mahdollisuus keskittyä vain itseensä ja itsensä huoltamiseen. Kodin arkiaskareet ja huolet ovat vähän aikaa syrjässä.

Kurssiohjaajan koulutussuuntauksella ei näytä olevan suurtakaan merkitystä henkirikoksen uhrien kuntoutumisessa. Sen sijaan merkitystä on ohjaajan asenteella. Tietenkin on tärkeää hallita menetelmät ja ryhmädynamiikan lainalaisuudet, mutta persoonallisuus vaikuttaa teorian tietoa enemmän. Jokainen ryhmä on luonteeltaan erilainen, eikä ohjaaja voi koskaan tietää etukäteen, mitä ryhmässä tapahtuu. Saati sitä, mikä auttaa kutakin osallistujaa eniten.



Camilla Djupsund

5.

Löydä oma tarinasi[®] -ryhmät nuorten mielen tukena





*Halusin saada keinoja ymmärtää
itseäni ja jäsentää elämäni.*

*Olen matkalla näiden asioiden
löytämisessä. Kurssilta sain voimaa
matkalleni.*



Nuoruus on elämänvaihe, jossa ollaan toistuvasti ensimmäistä kertaa uusien asioiden ja kokemusten äärellä. Psykkisen jaksamisen, mielenterveyden ja selviytymisen kannalta on merkityksellistä, etteivät nuoret jää tässä vaiheessa yksin. Tarjolla tulisi olla riittävää tukea, mahdollisuus keskustella mieltä painavista asioista ja saada neuvoja. Itsenäistymisen ja kasvun vaiheeseen liittyy usein ahdistusta, vaihtoehtoja ja valintoja sekä kasvua ja kipua. Suorituspaineita koetaan monella osa-alueella. Nuoret eivät halua ajautua päämäärättömästi eteenpäin vaan ohjata itse elämäänsä. Nuoruudessa etsitään itselle oikeita päämääriä, ihmissuhteita, arvoja ja malleja sekä keinoja rakentaa itsensä näköistä elämää ja tulevaisuutta. Tausalla voi olla vaikeita käsittelemättömiä kokemuksia, jotka vaikuttavat jaksamiseen ja koko elämään. Nuorten voi olla vaikeaa itse tunnistaa ja arvioida, milloin hakea apua, minkälaista apua ja mistä.

Yhä useammin Löydä oma tarinasi® -ryhmään hakemisen syy liittyy siihen, että nuori kokee yksinäisyyttä omien kokemustensa kanssa. Omas-

sa lähiverkostossa ei ole ketään, kenen kanssa tuntuisi hyvältä tai mahdolliselta jakaa omia ajatuksia. Sosiaalisen tuen puute on merkittävä riskitekijä nuorten syrjäytymiselle ja pitkäaikaiselle masennukselle. Ryhmään hakeutumisen syitä ovat sosiaalisen tuen puutteen lisäksi ahdistus, alakulo ja elämäntilanteen vaikeus. Monet haluavat kuulla, miten muut nuoret kokevat elämää ja erilaisia ilmiöitä. Halutaan löytää keinoja päästä eteenpäin ja voida psyykkisesti paremmin.

Kynnys tulla ryhmään keskustelemaan henkilökohtaisista kokemuksista ja ajatuksista voi tuntua korkealta. Ensikohtaamisen, vaitiolovelvollisuudesta sopimisen ja luottamuksen rakentumisen jälkeen puhumisen kynnys madaltuu ja yhteinen jakaminen alkaa. Nuorta huojentaa huomata, että muilla on samankaltaisia ajatuksia ja murheita kuin itsellä. Se vahvistaa kokemusta siitä, että omat ajatukset ovat normaaleja ja yleisiä, mikä vuorostaan helpottaa niistä puhumista. Keskusteluryhmät luovat mahdollisuuden nuorille pysähtyä elämäntarinoiden ääreen pohtimaan yksin ja yhdessä mennyttä, nykyistä ja tulevaa.

RYHMÄN TAVOITTEET

- omaan elämään liittyvien kokemusten, ajatusten ja tunteiden käsitteleminen
- masennuksen, ahdistuneisuuden, yksinäisyyden ehkäiseminen
- itsetuntemuksen ja voimavarojen tukeminen
- elämänotteen ja arjenhallinnan vahvistaminen

RYHMÄN RAKENNE

Malli I

10 tapaamista viikoittain
2,5 h ja jatkotapaaminen

Malli II

9 tapaamista viikoittain
2,5 h toimintapäivä ja jatko-
tapaaminen

- 8–10 osallistujaa, 2 ohjaajaa
- mahdollisuus yksilökeskusteluun ohjaajan kanssa 3–5 kertaa /osallistuja

KESKEISET TEEMAT

- oma elämäntarina ja minäkuva
- elämäkokemukset ja niiden vaikutus
- itsetuntemus ja itseluottamus
- jaksaminen ja mieliala
- suorituspaineeet
- yksinäisyys ja ihmissuhteet
- masennus ja ahdistus
- erilaiset tunteet
- omat voimavarat ja selviytymiskeinot

Löydä oma tarinasi® -ryhmämalli

Löydä oma tarinasi® on Suomen Mielen terveysseuran rekisteröimä malli nuorten ja nuorten aikuisten jaksamisen tukemiseksi. Ryhmiä on toteutettu nuorille ja nuorille aikuisille yli kymmenen vuoden ajan. Ryhmiä järjestetään 16–29-vuotiaille ikäryhmitäin, esimerkiksi 16–20-vuotiaille ja 21–25-vuotiaille, jotta osallistujat olisivat sosiaalisesti, emotionaalisesti, kehityksellisesti ja elämäntilanteellisesti samankaltaisessa vaiheessa.

Löydä oma tarinasi® -ryhmät perustuvat keskusteluun, vertaisuuteen ja voimavarakeskeisyyteen. Tavoitteena toiminnassa on vakavien ongelmien ennaltaehkäisy. Tarkoituksena on tavoittaa nuoret ja nuoret aikuiset silloin, kun masennukseen, yksinäisyyteen ja ongelmien syvenemiseen pystytään vaikuttamaan ehkäisevästi tämän tyyppisellä toiminnalla. Ryhmien myötä pyritään tarjoamaan laajalle kohde-ryhmälle matalan kynnyksen tukea varhaisessa vaiheessa. Ryhmään hakeutumisen syyksi riittää oma kokemus tuen tarpeesta.

Toiminta on ammatillisesti ohjattua ja ryhmien sisältö ja rakenne on pääosin ennalta määritelty. Ryhmytymistä ja tutustumista tuetaan luovin ja toiminnallisista menetelmin. Ryhmän käynnistyttyä sisältöä ja käsiteltäviä aiheita räätälöidään osallistujien tarpeiden ja toiveiden pohjalta, jotta keskus-

telut tukisivat mahdollisimman hyvin osallistujien tilanteita ja jotta he hyötyisivät osallistumisesta mahdollisimman paljon.

”Opin puhumaan omista mielipiteistä”

Ryhmän rakenne, säännöllisten tapaamisten tiheys ja kesto sekä useamman kuukauden kestävä prosessi pitävät psyykkistä työstämistä yllä. Tämä ei sido kuitenkaan liikaa aikaa ja voimia nuorten arjesta. Nuorten on useimmiten helppo sitoutua tällaiseen ryhmätoimintaan.

Nuorten tuen tarve voi liittyä myös käytännön asioihin ja kysymyksiin kuten arjen- ja taloudenhallintaan, etuihin, opiskeluun, työllistymiseen tai yksilöllisen psykososiaalisen tuen hakemiseen. Erilaisista palveluista tiedon saaminen ja palveluiden tai tuen pariin ohjaaminen voi auttaa nuorta huolehtimaan omista eduistaan ja edistämään arjen hallintaa. Mikäli jatkotuen tarvetta on, nuorta autetaan sen löytämisessä. Ryhmään osallistuminen voi toimia myös täydentävänä tukena jo olemassa olevan yksilötuen lisäksi.

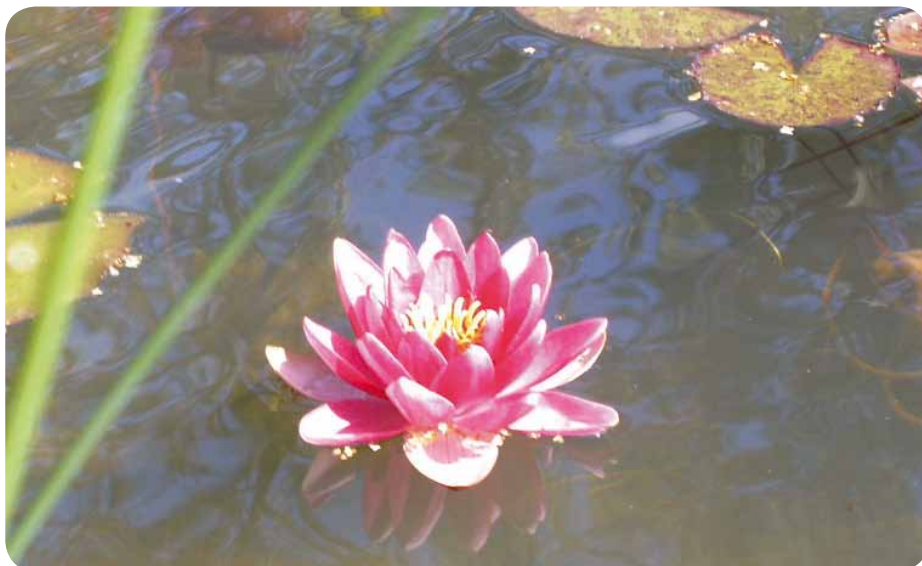
Luottamusta itseän ja omaan selviytymiseen tuetaan ohjaamalla osallistujia tunnistamaan olemassa olevia omia voimavaroja ja vahvuuksia. Uusien näkökulmien ja ajattelutapojen

sekä ongelman ratkaisukeinojen löytämisen myötä vahvistuu kyky nähdä mahdollisuuksia ja tehdä ratkaisuja oman elämän ja itsen hyväksi. Elämänodotuksiin, suunnitelmiin ja hyvän elämän rakentamisen keinoihin keskittyy erityisesti ryhmän loppupuolella.

Ryhmässä osallistujat tekevät sekä elämäntarinaansa että omaa sisäistä tarinaansa näkyväksi ryhmälle. Elämäntarinan ja tarinan avulla osallistujat pohivat sitä, mitkä kokemukset ovat vaikuttaneet itseen ja elämään, millä tavalla ne ovat vaikuttaneet ja mitä he nyt ajattelevat elämästä ja itsestään. Kun ryhmässä voi käydä läpi koettuja vastoinkäymisiä ja kokemuksia, tulee tilaa hahmottaa ja keskittyä siihen, miten oman elämäntarinan toivoisi jatkuvan.

Ryhmissä ei anneta oikeita vastauksia tai totuuksia. Esille otettavat kysymykset liittyvät nuorten arkeen ja sen haasteisiin, kuten ihmissuhteisiin ja omaan jaksamiseen. Myös laajemmista kysymyksistä keskustellaan, siitä kuka olen ja miksi haluan tulla, mitä on rakkaus, mitä synkkiä asioita elämään sisältyy, mitä tapahtuu nuoruuden jälkeen. Ohjaajat hyödyntävät myös psykoedukaatiota erilaisten ilmiöiden ja asioiden ymmärtämisen helpottamiseksi esimerkiksi masennukseen liittyen.

Voimaantumista ja eteenpäin pääsemistä tukevat jo ryhmän alussa asetetut omat henkilökohtaiset tavoitteet, joihin palataan ryhmän aikana. Ryhmästä saatu anti ja tuki kannattelee nuorta elämänpolulla eteenpäin.



Tavoitteena on, että asioiden käsittelyn myötä vahvistuisi nuorten subjektiivinen eli toimijuuden tunne ja sen myötä usko omaan selviytymiseen ja tulevaisuuteen. Kun kokemus hallinnan tunteesta vahvistuu, nuorten on helpompaa nähdä myös oma vastuullisuus ja vaikuttamismahdollisuus elämäänsä.

Mikä nuorten ryhmissä auttaa?

Ryhmään osallistumisen vaikutukset ovat yksilöllisiä ja ne voivat olla sekä välittömiä että epäsuoria. Nuoret ovat usein kokeneet ryhmän tukevan jaksamista ja henkistä hyvinvointia, omaa sosiaalista aktiivisuutta sekä toimintakykyä. Myönteiseksi osallistujat ovat kokeneet ryhmien luottamuksellisen ja keskustelua tukevan ilmapiirin ja vuorovaikutuksen ja sen, että ryhmässä on sekä naisia että miehiä.

Osallistujien kuvaamia ryhmän myönteisiä vaikutuksia:

- avoimuuden lisääntyminen
- toivon vahvistuminen tulevaisuuden suhteen
- asioiden syvällisen pohdiskelun lisääntyminen
- ahdistuksen vähentyminen
- itsetuntemuksen vahvistuminen
- otteen saaminen asioiden hoitamiseen
- luottamuksen vahvistuminen itsen ja omaan selviytymiseen

”Asioista puhuminen auttoi eniten, että pienen ryhmän kanssa sai keskustella sellaisista asioista, joista ei yleensä tule keskusteltua kenenkään kanssa”

Osallistujat ovat nimenneet yhtenä merkittävänä ryhmään osallistumisen seurauksena kynnyksen madaltamisen keskustelemiseen ja puheeksi ottamiseen. Ryhmä toimii forumina, jossa on mahdollisuus harjoitella uusia tapoja ottaa puheeksi, käsitellä, ylläpitää tai rakentaa vuorovaikutusta. Tämän seurauksena avoimemman keskustelutavan jatkaminen omassa verkostossa voi tuntua helpommalta. Omien ajatusten ja tunteiden puheeksi ottaminen, niiden käsittelemiseen tottuminen ja rohkaistuminen ovat muutoksia, jotka edesauttavat kommunikointia läheisten kanssa sekä heidän mahdollisuuttaan ymmärtää nuoren tilannetta ja olla tukena. Muita kuuntelemalla ja ryhmässä asioita käsittelemällä myös omat ajatukset ja asiat selkeytyvät.



Ohjaajien kokemuksia nuorten ryhmistä

Ohjaajien vastuulla on tukea luottamuksen, ryhmäytymisen, yhteisen keskustelun ja työskentelyn syntymistä sekä huolehtia siitä, että jokainen osallistuja pääsee mukaan ryhmän keskusteluihin. Nuoret toivovat, että ryhmässä käsitellään asioita henkilökohtaisella tasolla eikä vain yleisesti. Ohjaajien on mietittävä, miten ohjata ja tukea osallistujia yksilöinä ja yhdessä sillä tavalla, että se tukee heidän asioidensa aktiivista käsittelemistä ja palvelee sekä yksilöllistä että ryhmän prosessia. Ohjaajat paneutuvat yksilöllisiin tarinoihin voidakseen ohjata prosessia rakentavasti. Ohjaajat arvioivat pitkin matkaa sitä, minkälaisen asioiden käsittely kannatteli, vahvistaisi ja tukisi juuri kyseisen ryhmän osallistujia. Merkityksellistä on myös osallistujien itsensä nimeämisen tarpeellisten ja hyödyllisten aiheiden nostaminen ryhmän keskusteluihin.

Ohjaajien läsnäolo sekä hyväksyvä ja arvostava kohtaaminen tukevat turvallisen ja keskustelua tukevan ilmapiiirin muodostumista ryhmässä. Jokaiselle on merkityksellistä kokea, että juuri hän ja hänen asiat ovat tärkeitä ja että niistä välitetään.

Ryhmässä pohditaan minkälaiset tekijät arjessa kantavat nuorten jaksamista ja hyvinvointia ja mitkä niitä kulluttavat. Miten kannattaisi ajatella ja elää, jotta se tukisi omaa hyvinvointia, mielenterveyttä ja selviytymistä?

”Pienenpieni

suunnanmuutos

tänään johtaa aivan

erilaiseen huomiseen”.

Richard Bach

Osallistujien erilaiset persoonat, kokemukset, elämäntilanteet ja ajatukset eivät sulje pois jakamista ja mahdollisuutta saada uusia näkökulmia. Jokainen tuo ryhmään oman tarinansa myötä arvokkaita ja ainutlaatuisia mielipiteitä, kokemuksia ja oivalluksia. Erilaisuudet ja samankaltaisuudet on koettu voimavaroiksi ryhmässä.

Tukea ja ennaltaehkäisyä oikeassa vaiheessa

Ryhmiä toteuttamiseen liittyy myös haasteita. Haasteena on tukea tarvitsevien nuorten ja nuorten aikuisten tavoittaminen. Lisäksi pyritään madaltamaan tuen hakemisen kynnystä, siten että tukea haettaisiin riittävän varhain ja yhä useampi tarttuisi tilaisuuteen osallistua ryhmään.

Nuorten parissa on tarvetta sekä yksilölliselle että ryhmämuotoiselle keskustelulle. Etenkään yksilötuen tarve ja tarjonta eivät kohtaa. Esimerkiksi

masennuksen haittojen ja niistä seuranneiden sairauspoissaolojen nähdään kasvaneen nuorten aikuisten parissa. Harvat saavat riittävän ajoissa tarvitsemaansa riittävää tukea. Olisi tärkeää kohdistaa enemmän resursseja varhaisen tuen järjestämiseen muun muassa kouluissa ja oppilaitoksissa, jotta nuorten ongelmat ja oireet voitaisiin tunnistaa varhaisemmin tilanteiden pitkittymisen ja huonontumisen ehkäisemiseksi. Tämä nopeuttaisi myös nuorten ohjautumista tarvittaessa muun tuen pariin.

Varhaiskuntoutus pyrkii vastaamaan varhaisen tuen tarpeeseen järjestämällä ryhmämuotoista tukea. Ammatillisesti ohjatut vertaistukiryhmät voivat oikeassa vaiheessa olla nuorelle riittävä tuki ja ehkäistä tilanteen heikkenemistä. Ajoittain nuoret voivat tarvita enemmän tukea kuin ryhmä tarjoaa. Synnä tähän on useimmiten tilanteiden pitkittyminen, tuen puuttuminen tai taustalla olevat kokemukset, joiden käsitteleminen vaatisi terapiaa, toisenlaista apua ja enemmän aikaa. Tämän tyyppiset vaikeat kokemukset liittyvät useimmiten traumaattisiin kokemuksiin, masennukseen, kouluki-

saamiseen, perhesuhteisiin tai muihin ihmissuhteisiin.

Ryhmään osallistumisen vaikutusta pyritään tukemaan ohjaamalla nuoria tulevaisuuteen suuntautuneeseen ajatteluun. Tavoitteiden asettaminen ohjaa nuorta arvioimaan omia tarpeita, toiveitaan ja keinojaan huolehtia itsestään. Tavoitteellisuus tukee myös nuorten osallisuutta ja vastuun ottamista. Osallistujat nimeävät ryhmän alussa myös yhteisiä tavoitteita omien ja yhteisten odotusten pohjalta. Kohdistamalla ajattelua nykyhetkestä tulevaan nuorta tuetaan miettimään omien valintojensa ja tekojensa seurauksia tulevaisuutensa rakentumiseen.

Yhteinen tarina – yhteys perheen ja nuoren välille

Löydä oma tarinasi® -ryhmätoimintaa kehitetään jatkossa niin, että voidaan tukea myös nuorten perhettä ja lähipiiriä. Tämä toteutetaan esimerkiksi järjestämällä läheisten päivä, jonka aikana keskustellaan vanhempien ja nuorten kanssa tilanteesta, tarpeista ja mahdollisuuksista. Läheisten päivänä voitaisiin ottaa puheeksi myös perheen jaksamiseen ja selviytymiseen liittyviä haasteita ja keinoja. Tavoitteena on tukea perheiden sisäisen keskustelun jatkumista niin, että perheenjäsenet oppisivat jakamaan arkea ja tukemaan toisiaan jatkossakin.

”Jokainen oli hyväksytty

ryhmässä juuri

sellaisena kuin on”

Elina Mäenpää

6.

Hyvä mieli® -ryhmät ikäihmisille





*Vuosikausia elin yksin neljän
seinän sisällä mutta nyt tunnen
olevani kuin eri ihminen – olen
saanut paljon voimavaroja ja
jopa ystäviä ryhmästä.*



Vanhuus ei ole sairaus vaan elämään luonnollisena kuuluva vaihe. Sen tulisi olla myös mielekäs elämänvaihe, jossa ketään ei jätetä yksin ilman sosiaalisia kontakteja ja yhteyttä ympäröivään maailmaan. Vanhuspsykiatri Pirjo Juhela on kuvannut vanhenemista kasvu- tai kehitysprosessiksi. Englannin kielen termin ”to grow old” mukaisesti kyse voisi olla siitä, miten ”kasvamme vanhaksi” tai sopeudummeko aktiivisesti vanhenemiseen. Samoin tulisi huomioida ikäihmisten ainutlaatuisuus ja yksilöllisyys; ikäihmiset ovat hyvin heterogeeninen joukko.

Suomen Mielenterveysseuran varhaiskuntoutus on kehittänyt ikäihmisten mielen hyvinvoinnin tueksi valtakunnallista ryhmämuotoista toimintaa. Jo 1990-luvun lopussa ryhdyttiin kehittämään vanhusten mielikoulu-ryhmiä, joiden pohjalta nykyiset Hyvä mieli®-ryhmät toimivat. Hyvä mieli® -ryhmien kohdejoukkona ovat alakuloa tai yksinäisyyttä kokevat ikäihmiset (yli 65-vuotiaat). Kyseessä on Suomen Mielenterveysseuran psykososiaalinen varhaiskuntoutusmalli, jonka avulla osallistujat ovat saaneet voimia muun muas-

sa kotona asumiseen. Turvallisessa vertaisryhmässä jaetaan kokemuksia ikätovereiden kesken. Ohjaajana ovat toimineet sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset. Yhdessä ryhmässä on ollut 6–10 ikäihmistä, jotka on valittu haastattelun kautta.

Omaa elämää jäsenetään voimavarojen valossa

Hyvä mieli®-ryhmän päämenetelmänä on keskustelu mutta ajatusten virittäjänä toimivat myös runot, valokuvat, tarinat ja musiikki. Ulkopuolisuuden ja tarpeettomuuden tunne ovat yleisiä ikäihmisillä eikä tätä teemaa voi ryhmissä ohittaa. Kokemus siitä, että ei ole enää tärkeä tai elämän merkityksetömyys voivat nousta isoiksi kysymyksiksi. Yksi tärkeä menetelmä on myös muistelu, oman elämän roolien ja elämänpolun kartoittaminen. Ryhmässä autetaan jäsentämään omaa elämäänsä uudelleen ja pyritään rakentamaan siitä ehyt tarina. Antoisaksi on koettu juuri ”erilaisten elämäkokemusten pohdiskelu hamasta lapsuudesta seniori-ikään”.

Ytimenä toiminnassa on voimavarakeskeinen ajattelu, joka ei tarkoita elämänongelmien ohittamista vaan niiden näkemistä ensisijaisesti olemassa olevien voimavarojen valossa. Esimerkiksi menetysten käsittelyssä painotetaan sitä, miten osallistujat ovat selviytyneet omista karikoistaan. Yksi osallistuja kommentoi: ”Kipuja ja luopumisia on niin paljon mutta oli hyvä, että keskityttiin positiivisempiin, nostaviin ja kantaviin seikkoihin”.

Toiminnassa tuetaan selviytymiskeinojen ja uusien näkökulmien löytymiseen ja toiveikkuuteen tulevaisuuden

suhteen. Palveluohjauksellinen ote on myös tärkeä, jolloin asiakkaita autetaan tarvittaessa löytämään lisä- tai jatkotukea omalta lähialueeltaan.

Hyvä mieli® -ryhmiin kuuluu 10 kokoontumista kerran viikossa sekä jatkotapaaminen. Lisäksi toteutetaan retkipäiviä tai internaattijakso kursikeskuksessa. Ryhmiä on toteutettu niillä paikkakunnilla, joissa on Suomen Mielenterveysseuran kriisikeskus. Tarvittaessa olemme voineet ohjata osallistujan myös yksilökeskusteluihin kriisikeskukseen.



”Tunsin että kuuluin joukkoon”

Hyvä mieli®-ryhmien tavoitteena on tukea yksilöllistä kuntoutumista ja ehkäistä masennuksen ja yksinäisyyden syvenemistä ja sitä kautta toimintakyvyn heikkene- mistä. Tavoitteena on erityisesti vahvistaa osallistujien osallisuutta ja voimava- roja sekä parantaa mielialaa vertaistuen avulla. Ikätovereitten kanssa etsitään yhdessä keinoja yksinäisyyden ja alakulon taltuttamiseen. Ryhmä pyrkii antamaan tukea vaikeuksien ja ristiriitojen kohtaamiseen.

Ihmiset saavat ryhmästä vertais- kontakteja arjen tueksi. Ryhmäläiset ovat antaneet seuraavanlaista palautetta:

- ”Tästä tuli meidän ryhmä, tunsin että kuuluin joukkoon.”
- ”Se oli ihmisten puhetta ihmisille ja sain voimaa, iloa arkeen ettei tarvitse yksin olla.”
- ”Yhdessäolo piristi”.

Ahdistava yksinäisyyden kokemus voi lievittyä, kun kokee että on muitakin ”alakuloa potevia senioreita, jotka ymmärtävät”. Ryhmäläiset ovat kuvanneet hyötyjä konkreet- tisiksi. Paitsi että kurssilta on saatu uusia tuttavuuksia, osal- listujille on voinut myös herä- tä mielenkiinto oman kun- non kohentamiseen. Usein on saatu muitakin hyödynnet- täviä ideoita ja vinkkejä vertaisilta.

TAVOITTEET

- vahvistaa osallistujien toiminta- kykyä ja voimavaroja
- jakaa kokemuksia turvallisessa vertaisryhmässä ikätovereiden kesken
- antaa tukea vaikeuksien ja ristiriitojen kohtaamiseen
- etsiä keinoja yksinäisyyden ja alakulon taltuttamiseen
- ehkäistä sairastumista ja syrjäytymistä

KESKEISET TEEMAT

- oma elämänpolku
- mieliala ja mielenterveys
- yksinäisyys ja sosiaaliset suhteet
- menetykset ja suru
- turvallisuus
- vanheneminen
- terveydestä huolehtiminen
- voimavarat ja ilo

RAKENNE

- tarkoitettu
 - yli 65-vuotiaille
 - kotona asuville
 - alakuloa ja yksinäisyyttä kokeneille
- 6–10 osallistujaa
- 10 kokoontumista kerran viikossa 2, 5 h ja jatkotapaaminen
- 1–2 retkipäivää tai internaatti- jakso kurssikeskuksessa

Ohjauksessa on tasapainoiltava toisaalta raskaiden menetysten ja ristiiriitojen jakamisen tarpeen sekä voimia ja virkistystä tuovien asioiden kanssa. Ohjaajina ovat toimineet sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset. Heidän yhtenä perustehtävänä on toivon ylläpitäminen; on pyrittävä toiveikkouden lisäämiseen ja siihen että ikäihminen voisi elää mahdollisuksiensa rajoissa omasta mielestään tyydyttävää elämää. Ohjaajien tulee myös suhtautua ryhmäläisiin persoonallisuuksien kirjona.

Ideat ja kokemukset eteenpäin

Yhteistyökumppaneina Hyvä mieli®-ryhmissä ovat olleet paikalliset mielenterveysseurat ja niiden ylläpitämät kriisikeskukset, seurakunnat, kunnallinen vanhustyö, järjestöt ja muut tahot, jotka järjestävät toimintaa yli 65-vuotiaille. Ikäihmisten ryhmätoimintaa on ollut mahdollista monipuolistaa ja laajentaa Osuuskunta Tradeka-yhtymän lahjoitusvarojen turvin. Hyvä mieli-ryhmätoiminta on varhaiskuntoutuksen toteuttamana tältä erää loppumassa mutta yhteistyökumppanimme voivat hyödyntää mallia ja siitä saatuja kokemuksia ja ideoita.

Hyvä mieli®-ryhmien lisäksi on Suomen Mielenterveysseurassa järjestetty viime vuosina ikäihmisille Hy-

vinvointitreeneit®-kurseja, jotka ovat toiminnallisempia ryhmiä. Hyvinvointitreeneit® auttavat löytämään itselle mielekästä, omaa toimintakykyä vastaavaa toimintaa ja toimintayhteisöjä. Tarkoitus on, että hyvinvointitreeneiden avulla jokainen osallistuja voisi rakentaa omanlaisen ”hyvinvointipolon.” Hyvinvointitreeneiden keskeisiin teemoihin kuuluvat liikunta, kulttuuri, ravinto, hyvinvointia tukevat valinnat sekä oman lähialueen toimintamahdollisuuksien löytäminen ja niihin kiinnittyminen. Ryhmien ohjaajat voivat olla koulutettuja vapaaehtoisia. Ikäihmisten hyvinvointitreenejä järjestetään eri puolilla Suomea paikallisten mielenterveysseurojen toimesta.

Hyvinvointia edistävissä palveluissa on syytä painottaa ehkäisevää toimintaa koko elämänkaaren ajalle. Haasteena on kehitettyjen toimintamallien juurruttaminen ja hyödyntäminen jatkossa sekä toiminnan taloudellinen turvaaminen ja koordinointi.

Keskustelua ja kokemusten vaihtoa tarvitaan lisää, kuten myös konkreettista moniammatillista yhteistyötä. Matalan kynnyksen paikkoina järjestöillä on hyvä mahdollisuus tukea ikäihmisten kokonaisvaltaista hyvinvointia ja osallisuutta sekä edistää mahdollisuuksia mielekkääseen elämään. Jokaisella on oikeus osallisuuteen ja sosiaaliin suhteisiin sekä oikeus kokea itsensä tärkeäksi ja arvokkaaksi – myös vanhana.

Reija Narumo

7.

Vieraalla maalla kaukana *Tukea maahanmuuttajille*





*Kuinka hautasi kestää sen, että olet siellä.
Jos hauta sen tietäisi, maa järisisi, hauta
hajoaisi.*

*Isäni haudassaan muuttaa maaperän
ravitsevaksi kukille.*

Haudassa olen minä, ei isäni.

*Taivas itkee sinua surren. Ei itkijää saa
vaientaa.*

*Enkelit iloitsevat tuloasi. Kysyvät, kuka
tämä onnellinen on.*

*Sinut pyhyys täyttää, hurskaus ei sinua
hylännyt.*

*Paikkasi on aina sydämissämme. Ei eloton
ruumis tarkoita kuolemaa.*

Maan päällä hautajaisissa surraan.

Taivaassa juhlitaan ilon juhlaa.

*Kiveesi kirjoitan, jos voisin palvoa jumalan
lisäksi muuta, olisit sinä se.*

(arabiankielisen runoryhmän osallistujan käännetty runo)



Maahanmuuttajat ovat heterogeeninen ryhmä ja maahanmuuttoa tapahtuu mitä erilaisimmista elämäntilanteista johtuen. Mielenterveysseurassa on jo parinkymmenen vuoden ajan kriisivastaanotossa kohdattu vaikeissa elämäntilanteissa olevia maahanmuuttajataustaisia ihmisiä. Monilla asiakkailla on ollut kotimaan jättämistä edeltävään aikaan liittyviä traumaattisia tapahtumia ja Suomeen tullessa maahanmuuttokriisi on edessä. Maahanmuuttajien elämässä tapahtuu luonnollisesti samanlaisia kriisejä kuin kantaväestöllekin. Ammatillisesti ohjattu vertaistuki on näissä tilanteissa hyvä keino kohti sopeutumista, kotoutumista ja selviytymistä.

Mielenterveys on monissa maahanmuuttajayhteisöissä aihepiiri, josta ei puhuta tai joka värityy vahvasti mielen sairauksien kautta. Leimautuminen mieleltään sairaaksi estää usein omassa yhteisössä mielenterveysaiheisten asioiden käsittelyn. Tähän on vähitellen tulossa muutos, kun esimerkiksi maahanmuuttajien omat yhdistykset ovat ottaneet mielenterveystee-

man mukaan toimintaansa. Esimerkiksi Mielenterveysseuran toimesta on pohdittu yhdessä eri maahanmuuttajajyhdistysten kanssa, miten ja millaisin käsittein ja sanoin tätä aihepiiriä kannattaa lähestyä, jotta se puhuttelisi eri maahanmuuttajaryhmiä. Monet asiat uudessa elämäntilanteessa ja uudessa maassa tuottavat tunnekuormaa ja ristiriitoja. Maahanmuuttajataustaiset elävät myös jatkuvasti kahden kulttuurin välissä. Tämä voi tuottaa monenlaista ristiriitaa vanhempien ja lasten väliseen kanssakäymiseen.

Kaikki Mielenterveysseuran varhaiskuntoutuksen ryhmät ovat tarjolla myös maahanmuuttajataustaisille hakijoille, mikäli heillä on riittävä suomen kielen taito. Tarvitaan mahdollisuus käsitellä asioita myös omalla äidinkielellä. Omalla kielellä jaetaan tunteja, vahvistetaan omaa identiteettiä sekä luodaan todellisuutta. Mielenterveysseura on usean vuoden ajan järjestänyt arabiankielisten maahanmuuttajien sekä somalialaisten isien ryhmiä. Suuresta tarpeesta näille ryhmille kertoo se, että ryhmäkokoja on pitänyt rajoittaa.

Arabiankielinen runoryhmä

Arabiankielinen ryhmä on kokoontunut arabialaiseen kulttuuriin keskeisenä kuuluvan runouden ympärille vuodesta 2006 lähtien. Runo on voimakas ilmaisun väline, joita kirjoittaessa ja lukiessa voi jäsentää vaikeita kokemuksia sekä käsitellä ja purkaa niiden aiheuttamaa tunnekuormaa. Runojen kirjoittamisen kautta voi lisätä ymmärrystä omasta itsestä ja saada välimatkaa vaikeisiin kokemuksiin. Toisaalta niiden avulla voidaan myös käsitellä uuteen kulttuuriin asettumista.

Uudessa kulttuurissa oman kieli maailman säilyttäminen ja mahdollisuus ilmaista syvimpiä tunteja omalla äidinkielellä on merkittävä hyvinvoinnin edellytys. Mielen terveysseu-

ran arabiankielinen runoryhmä on koostunut usean vuoden ajan kulttuurikeskus Caisan tiloissa ja sen ohjaajana on toiminut viestinnän ja draaman opettaja, jonka omat juuret ovat Egyptissä. Hän on luonnehtinut runouden keskeistä merkitystä arabiankielisessä

"Keskustelut ovat ihania.

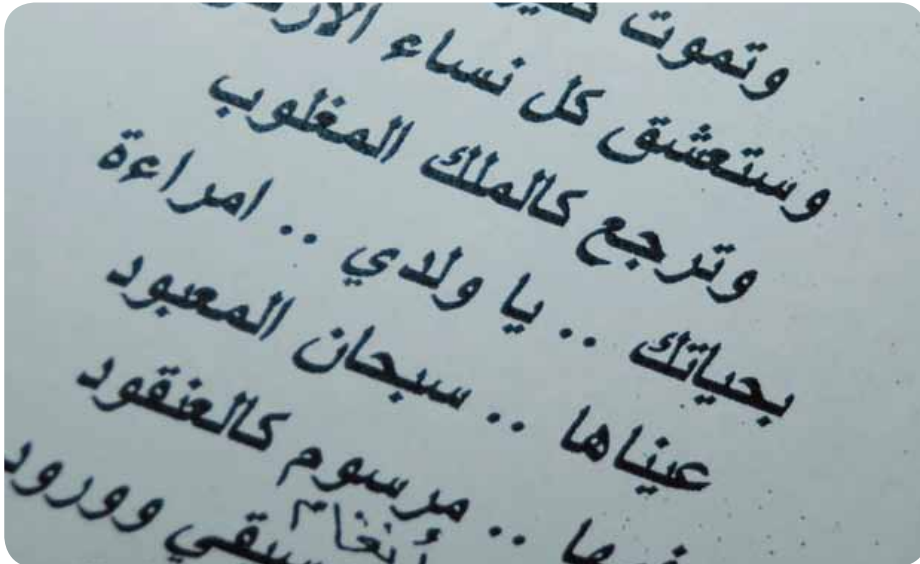
Kehitämme kieltämme,

tunteet kuohuvat.

Puhdistaudun täällä,

koska ohjaaja antaa

tilaisuuden siihen."



kulttuurissa siten, että runous on esimerkiksi yhtä merkittävässä roolissa kuin saunan puhdistava vaikutus suomalaisessa kulttuurissa.

”Runot ovat ihana

asia, joka käsittelee

kulttuuriamme syvästi.

On erinomaista, että tämä

ryhmä on olemassa.”

Arabiankielisessä runoryhmässä on ollut osallistujia seitsemästä arabiaa puhuvasta maasta eri puolilta maailmaa, miehiä ja naisia iältään 18–75 vuotta. On harvinainen tilanne, että useasta toisilleen vieraasta maasta tulevaa yhdistää sama kieliperinne ja keskenään hyvinkin erilaisten maiden kansalaiset voivat jakaa äidinkielellään esimerkiksi maahanmuuttoon liittyviä vertaiskokemuksia. Ryhmään osallistuminen ei edellytä erityisiä kirjoittamisen lahjoja vaan oma kiinnostus runoutta ja omien vaikeiden kokemusten käsittelyä kohtaan riittää.

Koska runot ovat henkilökohtaisia, on tärkeää että ryhmäläiset sitoutuvat vaitiolovelvollisuuteen, joka mahdollistaa luottamuksellisen ilmapiirin syntymisen. Osallistujat ovat voineet tuoda läheisiään kuuntelemaan itse te-

kemiään runoja. On koettu merkityksellisiä hetkiä, kun esimerkiksi lapset ovat kuulleet vanhempiensa tulkitsevan omia runojaan ja tuoneet itsensä erilaisia puolia esiin kuin arjessa on mahdollista. Runotaiteen avulla on myös mahdollista luoda arkikokemuksen yläpuolelle nousevia hetkiä ja tällä on koettu olevan eheyttävä vaikutus. Mitä eheampi oma identiteetti on, sitä valmiimpi ihminen on myös ottamaan uutta kulttuuria vastaan, kun suojautumisen tarve vähenee.

Somalialaisten isien ryhmä

Somalialaisten isien ryhmä järjestettiin ensimmäistä kertaa vuonna 2005. Ryhmän idea lähti tarpeesta käsitellä vanhemmuuden uutta roolia sekä perheenjäsenten välisiä suhteita uudessa kulttuurissa. Taustalla on aina myös jokaisen osallistujan oma maahanmuuttoprosessi sekä kotimaan traumaattiset tapahtumat. Sotatila on jatkuvasti läsnä arjessa, koska syntymämaan tilannetta seurataan ja siellä asuvien läheisten puolesta ollaan huolissaan.

Somalialaisten isien ryhmässä on ollut 8–12 Suomeen 1–20 vuotta sitten muuttaneita miehiä, jotka jakavat kokemuksiaan uudesta kotimaasta sekä uuden kulttuurin ja oman yhteisön välisten ristiriitojen herättämiä ajatuksia. Pidempään maassa asuneet voivat jakaa arvokasta tietoa ja kokemuksia niille, jotka ovat asuneet Suomessa vasta

vähän aikaa. Oman maan perinteiset arvot tulevat uudessa kulttuurissa haastetuiksi monella tavalla. Ryhmän tavoitteena on keskustella vertaisryhmässä syvällisesti somalialaisen isän roolista, pärjäämisestä ja tulevaisuudesta Suomessa. Ohjaajilla on aiheeseen liittyviä teemoja, joista he alustavat lyhyesti kunkin tapaamisen alussa. Tämän pohjalta ryhmä käy keskustelua aiheesta. Ryhmässä on ollut mukana tulkki ja sitä ovat ohjanneet somalialaistaustainen psykoterapeutti ja suomalainen psykologi. Kummatkin ohjaajat ovat miehiä.

KESKEISET TEEMAT

- kotimaan jättäminen
- suomeen tulo ja alkushokki
- isyyden kulttuuriset erot
- isä-roolin muutos elämäntilanteen muuttuessa
- tasa-arvo perheissä
- tukijärjestelmät ja niiden vaikutus isän rooliin
- nuorisokulttuurin eroavaisuudet
- kasvatustapojen muuttumiseen sopeutuminen
- somalialaiset mediassa, työhaussa ja opiskelemassa
- vanhan tietotaidon soveltaminen Suomessa

” On hyvä

kommunikoida

äidinkielellä.”

Kukin ryhmä on tavannut kahdeksan viikon ajan ja lisäksi on pidetty toimintapäivä tai viikonlopputapaaminen. Niissä on toteutettu ryhmä- ja parityöskentelyä sekä erilaisia tehtäviä keskusteluineen. Yksi merkittävänä koettu tapa on ollut tulevaisuustehävän toteuttaminen. Siinä isät kehittävät pareittain vision siitä, minkälaisessa tilanteessa he näkevät itsensä ja perheensä viiden vuoden kuluttua. Isät pohtivat, miten he voisivat omalla toiminnallaan vaikuttaa isän roolin rakentamiseen ja vahvistamiseen tämän ajanjakson kuluessa. He pohtivat kuinka realistinen asetettu tavoite on, mitä esteitä tiellä on ja miten tavoitteen voisi saavuttaa. Tehtävässä kartoitetaan miehillä jo olevia taitoja ja tietoja yhteiskunnassa pärjäämiseen liittyen ja yritetään identifioida mahdollisia ongelmia ja keinoja puuttua niihin. Lisäksi toimintapäivissä on ollut toiminnallisia ja liikunnallisia osioita muun muassa kuntosalin, uinnin ja saunomisen merkeissä. Myös terveitä elämäntapoja käsitellään, kuten kuntoliikunnan merkitystä omalle jaksamiselle.

Ryhmään osallistuneiden palautteet ovat olleet erittäin positiivisia. Monet ovat kuitenkin todenneet, että tällaiseen ryhmään olisi hyvä osallistua aikaisemmin, melkein heti maahan tultua, koska se tukisi maahanmuuttokriisissä ja antaisi heti vertaistukea kotoutumisen tueksi.

Maahanmuuttajataustaisten nuorten ryhmät

Uutena kohderyhmänä 2009 alkaen ovat olleet maahanmuuttajataustaiset nuoret aikuiset, jotka kaipaavat tukea elämäänsä. Ryhmämuotoinen tapa käsitellä keskustelemalla elämän haasteellisia tilanteita ja mielenterveysongelmia ei ole useille maahanmuuttajataustaisille nuorille tuttua tai luontevaa. Vertaistukea kaipaavia nuoria on kouluissa, oppilaitoksissa sekä sosiaalipalvelujen parissa, mutta ryhmiin on ollut vaikea saada osallistujia. Löydä oma tarinasi® -ryhmää on järjestetty masennukseen sairastuneille nuorille siten, että siihen voi osallistua sekä maahanmuuttajataustaiset että kanta-väestön nuoret. Tämä ryhmä on toteutettu Kelan kuntoutuksena. Mielenterveysseuran ja Kelan tavoitteena on tavoittaa yhä useampi mielenterveyskuntoutusta tarvitseva maahanmuuttaja.

Löydä oma tarinasi® -ryhmiä järjestetään myös englanniksi, jotta tavoit-

taisimme laajemmin maahanmuuttajataustaisia nuoria. Joillekin englanninkieliseen ryhmään on helpompi osallistua kuin suomenkieliseen. Find your own story -ryhmässä tavoitteena on ehkäistä masennusta, ahdistusta ja yksinäisyyttä. Näitä teemoja käsitellään paitsi keskustelemalla myös toiminnallisin menetelmin.

Pakolaistaustaisten traumojen vakauttamisryhmät

Suunnitteilla on käynnistää pakolaistaustaisille suunnatut traumojen vakauttamisryhmät. Tavoitteena on kehittää ryhmämuotoista tukea kotoutumisvaiheessa oleville pakolaisille, jotta he oppisivat tunnistamaan, ymmärtämään ja hoitamaan itse traumaperäisiä oireitaan. Monen traumatisoituneen pakolaisen kotoutuminen epäonnistuu hoitamattomien psyykkisten oireiden takia. Maahanmuuttoa seuraavat arvokkaat vuodet, jolloin motivatio uuden oppimiseen ja uuden elämän luomiseen on korkeimmillaan, voivat mennä elämää vaikeuttavien trauma-oireiden vuoksi hukkaan. Syrjäytymisriski kasvaa, mitä kauemmin traumaperäiset oireet häiritsevät uuden oppimista ja sitä kautta muun muassa työllistyminen vaikeutuu. Ryhmien on tarkoitus olla tietyille kieliryhmille suunnattuja siten, että ohjaajien lisäksi niissä työskentelee kyseisen kielen tulkki.



Reija Narumo

8.

Mitä on varhaiskuntoutus Suomen Mielenterveys- seurassa?





Keväällä 1994 valmistui valtioneuvoston selonteko eduskunnalle, jossa selvitettiin muun muassa kuntoutusjärjestelmän kehittämistarpeita. Siinä korostettiin psykososiaalisesti vaikeissa elämäntilanteissa olevien voimavarojen tukemista. Vastatakseen tähän haasteeseen Suomen Mielenterveysseura käynnisti keväällä 1995 Kokeilevan ja kehittävän kuntoutusprojektin, jonka toiminta suunniteltiin viisivuotiseksi. Hanke käynnistyi keväällä 1.4.1995 RAYn rahoittamana. Vuonna 1997 tämä hanke pääsi RAYn jatkuvan avustuksen piiriin ja kuntoutusyksikkö muodostui osaksi Mielenterveysseuran pysyviä toimintoja. Nykyään yksikössä työskentelee viiden henkilön tiimi ja lisäksi mukana toiminnassa on vuosittain 30–40 ryhmänohjaajaa, jotka ovat joko freelancereita, yhteistyökumppaneiden työntekijöitä tai koulutettuja vapaaehtoisia. Ryhmiin osallistuu vuositasolla noin 450 henkilöä.

Varhaiskuntoutuksen yksikkö kuuluu nykyään Mielenterveysseuran SOS-kriisikeskuksen palveluketjuun. SOS-kriisikeskuksessa matalan kynnyksen tukea voi saada kriisivastaanotosta, val-

takunnallisesta kriisipuhelimesta, Tuki-netistä, rikosuhripäivystyksestä ja varhaiskuntoutuksen ryhmistä. Ammatillisesti ohjatut vertaistukiryhmät traumaattisen tapahtuman kohdanneille eivät ole akuuttia kriisiapua vaan kriisiin myöhempää työstämistä varten. Suositeltu ryhmään osallistumisajankohta on menetyksen kokeneilla noin puoli vuotta tapahtuneesta. Myös muihin ryhmiin voi tulla akuutin kriisitilanteen jälkeen. Monet ryhmät toteutetaan noin viikon mittaisina, intensiivisinä kursseina ja niihin voi osallistua ympäri maan paikkakunnasta riippumatta.

Ryhmien toteuttamista on koko toiminta-ajan rahoittanut pääsääntöisesti RAY. Lisäksi Kelan rahoituksella on toteutettu muutamia ryhmiä. Lahjoitusvaroilla on voitu toteuttaa vuosien varrella useita lasten ja nuorten sekä ikäihmisten ryhmiä.

Suomen Mielenterveysseuran varhaiskuntoutus

Mielenterveysseuran ryhmämuotoisesta kuntoutustoiminnasta käytetään sanaa varhaiskuntoutus. Kaikkien ryhmien

tavoitteena on auttaa osallistujia orientoitumaan johonkin muuttuneeseen elämäntilanteeseen, tukea toimintakykyä ja ehkäistä sairastumista. Edellä mainitut ovat kaiken kuntoutuksen yleisiä tavoitteita. Varhaiskuntoutus on käsitteenä kuvaavampi kuin pelkkä kuntoutus eli sillä on toiminnan luonnetta vastaavampi merkitys, kun painotetaan sairastumisen ja syrjäytymisen ennaltaehkäisyä. Toiminnasta tiedotettaessa voidaan puhua myös ohjatusta vertaisryhmätoiminnasta, sillä esimerkiksi nuoret vierastavat varhaiskuntoutusta toiminnan nimenä.

Kuntoutus mielletään usein hoidon jälkeiseksi toiminnaksi, mutta sitä voidaan järjestää myös ennen hoidon tarvetta. Varhaiskuntoutus voi ennaltaehkäistä muun muassa yksinäisyyden syvenemisestä ja kriisin pitkittymistä. Varhaiskuntoutus pyrkii tavoittamaan ihmiset ennen kuin vaikeat tilanteet kehittyvät vakaviksi mielenterveysongelmiksi tai lääketieteellistä diagnoosia vaativiksi.

Varhaiskuntoutuksen viitekehys on psykososiaalinen. Toisin sanoen ei haluta medikalisoida esimerkiksi surua vaan pyritään pikemmin menetysten jälkeisten tunteiden normalisointiin, muutoksen mahdollisuuksien hakemiseen sekä osallisuuden vahvistamiseen. Toiminta on matalankynnyksen auttamista. Kurssille ei esimerkiksi tarvita lähetettä vaan oma kokemus tuen tarpeesta riittää hakeutumiseen. Kurseja vetävät ammattitaitoiset ryh-

mänohjaajat, jotka ovat perehtyneet kohderyhmien sisältökysymyksiin.

Kurseja halutaan tarjota eri puolilla Suomea asuville. Se edellyttää toiminnan toteuttamista internaattimuotoisena. Useiden traumaattisten kriisien kohderyhmien asiakasmäärät ovat myös niin pieniä, että yksittäisellä paikakunnalla ei onnistuisi vertaistukiryhmien kokoaminen.

Varhaiskuntoutuksen kohderyhmät

Varhaiskuntoutuksen yksikön perustehtävä on järjestää ammatillisesti ohjattuja vertaistukiryhmiä vakavaa psyykkistä kuormitusta kokeville. Näitä voidaan kutsua myös, niin sanotuksi katveryhmiksi, joille mikään muu taho ei järjestä vastaavaa toimintaa tai sitä järjestetään tarpeeseen nähden liian vähän. Ensimmäisenä kuntoutuksen kohderyhmänä olivat itsemurhan tehneiden läheiset ja tämä on edelleen suurin kohderyhmä. Traumaattisen kriisin kohdanneiden ryhmät ovat pääasiassa suunnattu lähiomaisen menetyksen kokeneille. Menetyks on tapahtunut joko itsemurhan, henkirikoksen, onnettomuuden tai sairastumisen myötä. Jokaiselle menetystavalta on omat ryhmänsä. Omia ryhmiä on järjestetty lapsille, vanhemmille, pariskunnille sekä perheille.

Vuosien myötä kohderyhmät ovat vaihdelleet ajankuvan mukaan ja mo-

nille erilaisille katveryhmille on organisoitu ryhmämuotoista tukea. Kohde-ryhmiä ovat olleet esimerkiksi 1990-luvun laman aikaan järjestetyt työttömien ja ylivelkaantuneiden ryhmät.

Psyykkisen sairastamisen nous-
tessa enemmän yhteiskunnallisen keskustelun aiheeksi aloitettiin kuntoutuskurssit yhteistyössä Kelan ja kuntoutuslaitosten kanssa psyykkisesti sairastaville. Vanhusten yksinäisyyden tullessa yhteiskunnalliseen keskusteluun perustettiin ikäihmisten Hyvä mieli® -ryhmiä. Tukea kaipaavien nuorten ryhmät ovat nousseet 2000-luvun alussa suuresta tarpeesta. Samoin työssä uupuneiden ryhmätoiminta alkoi tuen tarpeen kasvaessa. Traumaattisia kriisejä kokeneille maahanmuuttajille aloitettiin ryhmätoiminta 2000-luvulla. Uutena kohderyhmänä 2010 on lapsuudessa seksuaalista hyväksikäyttöä kokeneet miehet. Jatkossa pyritään järjestämään ryhmiä enemmän perhekursseina, joissa voitaisiin käsitellä asioita sekä ikätaoisesti omissa ryhmissä että yhdessä. Joidenkin ryhmien toteuttamisesta on luovuttu, kun on nähty että muut tahot järjestävät kyseessä olevalle kohderyhmälle kuntoutustoimintaa. Päättyneitä toimintoja ovat olleet muun muassa työssä uupuneiden ja psyykkisesti sairastavien ryhmät.

Katveryhmiä on runsaasti eikä kaikkeen tarpeeseen voida vastata. Siksi toiminta on tällä hetkellä linjattu kohdistuvan pääsääntöisesti traumaattisen lähiomaisen menetyksen

kokeneisiin, traumaattisen kriisin kokeneisiin maahanmuuttajiin ja erityistä tukea tarvitseviin nuoriin ja nuoriin aikuisiin. Kaikkien näiden ryhmien kanssa työskentely on perusteltua myös itsemurhien ehkäisytyön näkökulmasta.

Yhteistyö ja tiedotus

Varhaiskuntoutuksen yksikölle on koko toiminnan ajan ollut luonteenomaista yhteistyö ja verkottuminen muiden sosiaali- ja terveysalan toimijoiden kanssa. Useiden järjestöjen ja julkisen sektorin yksiköiden kanssa on järjestetty yhteisiä kursseja siten, että toinen ohjaaja on yhteistyökumppanin ja toinen varhaiskuntoutuksen työntekijä. Toimintaa on toteutettu myös yhteistyössä paikallisten mielenterveysseurojen ylläpitämien kriisikeskusten kanssa. Yhteistyötä tehdään myös palveluista tiedottamisen ja asiakasohjauksen saralla. Työnjakoa tehdään eri järjestöjen kanssa ja seurataan, että ei järjestetä päällekkäistä toimintaa.

Toiminnan haasteena on saada tieto oikea-aikaisesti potentiaalisille ryhmisiin osallistujille.

Miten tavoittaa pieniin katveryhmiin kuuluvat ihmiset eri puolilla maata kaiken aikaa? Tämä on kysymys johon pienillä resursseilla koetetaan vastata. Tiedotustyötä tehdään osana perustyötä ja sen osuus on vuosien myötä jatkuvasti kasvanut.

Toiminnan arviointi ja kehittäminen

Jokaisen ryhmän päättyessä pyydetään osallistujilta sekä suullista että kirjallista palautetta, jonka pohjalta toimintaa arvioidaan ja kehitetään. Jo ryhmän aikana toimintaa räätälöidään kurssille osallistujien mukaan eri teemoja painottaen osallistujien palautteen mukaan. Ohjaajat pitävät keskenään ryhmän aikana useita neuvotteluita ohjelman toteutumisesta ryhmälle sopivalla tavalla.

Kuntoutussäätiön Inno-tutkimus on toteuttanut Mielenterveysseuran varhaiskuntoutuksen arviointitutkimuksen

2009–2010. Arviointitutkimuksen aikana varhaiskuntoutuksen työntekijät työstivät tutkijoiden johdolla uudet toiminnan arviointivälineet: ohjaajien itsearviointilomakkeen sekä osallistujien palautelomakkeen. Näiden välineiden avulla saadaan entistä paremmin selville osallistujien kokemuksia toiminnasta sekä ohjaajien näkemyksiä ryhmien toteutumisesta. Arviointitutkimuksesta kerrotaan seuraavassa luvussa.

Varhaiskuntoutusyksikön tiimi ja kurssiohjaajat arvioivat ryhmien sisältöjä, toteuttamista ja tuloksellisuutta. Arviointia tehdään kurssiraportteissa, yksikön kokouksissa ja kehittämispäivillä sekä ohjaajien suunnittelupala-



vereissa. Toimintaa seurataan tilastojen, kurssiarviointien sekä asiakkaiden palautteiden valossa.

Lopuksi

Varhaiskuntoutuksen toiminta-aikana on syntynyt useita ryhmien toteuttamismalleja, joita muut organisaatiot voivat halutessaan hyödyntää. Ryhmien toimintaperiaatteita, tavoitteita ja toteuttamistapoja on dokumentoitu raportein ja arvioinnein – muun muassa tässä julkaisussa. Näitä toteuttamismalleja ovat esimerkiksi erilaiset tavat toteuttaa traumaattisen kriisin kohdanneiden ryhmiä, Hyvä mieli® -ryhmät ikäihmisille ja Löydä oma tarinasi® -nuorten ryhmät. Mallejamme saa tiedustella ja ottaa käyttöön. Katve-ryhmiä riittää!

Akuuttiin kriisiapuun osataan yhteiskunnassa jo julkisen sektorin osaltakin vastata mutta ihmiset jäävät usein vakavan kriisin akuuttivaiheen jälkeen ilman tukea. Nämä välinputoajaryhmät eivät juuri saa julkisen sosiaali- ja terveydenhuollon tukea eivätkä Kelan kuntoutuspalveluja, koska kyseessä ei ole sairaudesta kuntoutuminen. Tämä katvealue tulee autetuksi RAYn rahoittaman järjestölähtöisen, ammatillisesti ohjatun vertaistuen turvin toivottavasti jatkossakin entistä kattavammin.

KUNTOUTTAJAMITALI 2010

Kuntoutussäätiön hallituksen vuosittain jakama kuntouttajamitali myönnettiin vuonna 2010 Suomen Mielenterveysseuran varhaiskuntoutukselle.

Kuntouttajamitali myönnetään vuosittain tunnustuksena kuntoutuksen hyväksi tehdystä merkittävästä toiminnasta.

Mitalin saajan toiminnan on oltava ainutlaatuisuudeltaan, esimerkillisyydeltään sekä toiminnan laajuuden, vaikuttavuuden tai uutuuden suhteen merkitsevästi Suomen kuntoutustoimintaa edistävää.

Mitali jaettiin vuonna 2010 yhdeksännentoista kerran.

Janne Jalava

9.

Varhaiskuntoutus vaikuttaa

***Arviointitutkimuksen
havaintoja***





Johdanto

Mielenterveysseura järjestää varhaiskuntoutusta ihmisille, jotka ovat vaikeassa elämäntilanteessa tai joiden elämää on järkyttänyt kriisi. Tavoitteena on tukea näitä ihmisiä heidän elämäntilanteissaan siten, että he eivät syrjäydy tai sairastu vakavammin. Varhaiskuntoutus on joko internaatti- tai avoimuotoista. Keskeistä varhaiskuntoutuksessa on ryhmädynamiikka, luottamus, vertaistuki ja ammattitaitoisten ohjaajien läsnäolo sekä luonteva toiminta. Ryhmien tavoite on Mielenterveysseuran mukaan:

- auttaa jaksamaan ja selviytymään muuttuneen elämäntilanteen jälkeen
- ehkäistä kriisin pitkittymistä ja tukea sopeutumista uuteen elämäntilanteeseen
- tukea työ-, opiskelu- ja toimintakykyä

Kuntoutussäätiön Innokuntoutus-yksikkö sai vuoden 2009 alussa tehtäväkseen arvioida Mielenterveysseuran varhaiskuntoutuksen ryhmiä. Arvioinnin

tulokset julkaistaan vuoden 2010 lopussa. Tässä artikkelissa valotan jo hieman alustavia tuloksia. Ennen varsinaisten arviointitulosten analyysiä pohdin varhaiskuntoutuksen käsitettä. Millainen on suomalaisen varhaiskuntoutuksen historia ja mitä varhaiskuntoutuksella nykyään tarkoitetaan? Arviointitulosten jälkeen analysoin sitä, onko Mielenterveysseuran kuntoutus varhaiskuntoutusta vai jotain muuta. Artikkelin lopuksi pohdin vielä Mielenterveysseuran varhaiskuntoutuksen vaikutuksia ja vaikuttavuutta.

Varhaiskuntoutuksen keskeiset piirteet

Kuntoutusta on ollut varmasti yhtä kauan kuin sairaita, vammaisia ja yhteisönsyrjään joutuneita ihmisiä. Suomessa virallisen kuntoutusjärjestelmän syntyminen voidaan ulottaa 1940-luvulle, jolloin valtio ryhtyi vastaamaan talvi- ja jatkosodassa vammautuneista ja sääti invalidihuoltoa koskevan lain (Puumalainen & Vilkkumaa 2003, 16.)

Kuntoutus nähtiin alkuun korjaavana ja palauttava toimintana. Se kohdistui vajaakuntoiseen henkilöön, jonka työ- ja toimintakyky oli selvästi heikentynyt. Tämän ei kuitenkaan nähty riittävän, vaan yhä enemmän alettiin korostaa ehkäisevän kuntoutuksen merkitystä.

Keskustelu ehkäisevän kuntoutuksen tarpeesta alkoi Suomessa jo 1950-luvulla. Yllykkeenä sille olivat etenkin käytännön työstä saadut kokemukset ja hyödyt (Järvikoski & Vilkkumaa 1995, 264). Konkreettisesti ehkäisevä tavoite esiintyi 1960-luvun puolivälissä kuntoutuskomitean mietinnössä (1966), jossa todetaan, että kuntoutusta olisi ”pyrittävä järjestämään myös ehkäisevän luonteisesti tapauksissa, joissa työkyvyn menetys on uhkaamassa, ellei kuntoutukseen ryhdytä”. Varhaiskuntoutuksen voidaan todeta kehittyneen työelämän rakennemuutoksen tuomien haasteiden ja ongelmien vanavedessä. Vuosien 1960-1975 välillä palkkatyötä tekevän keski- luokan määrä lähes kaksinkertaistui samaan aikaan kun teollisuustyöväestön kasvu pysähtyi ja maanviljelijöiden osuus putosi neljänneksestä kymmenekseen. Varhaiskuntoutuksen keskeiseksi sanomaksi muotoutui se, että varhaisella interventiolla voidaan puuttua tehokkaimmin yksilön vajaakuntoistumisprosessiin. Mitä aiemmin toimenpiteisiin ryhdytään, sitä paremmin voidaan ehkäistä suoritus- tason alenemista ja ylläpitää työhön tarvittavia taitoja ja valmiuksia. Pelkän hoidon ei katsot-

tu riittävän, vaan korostettiin sitä, että tarvitaan myös laajempia toimenpiteitä, joiden kautta vaikutetaan vajaakuntoutumista aiheuttaviin ympäristötekijöihin. Varhaiskuntoutuksen tarpeen nähtiin siis syntyvän sekä ympäristötekijöiden että yksilön vaikutuksista. (Ks. Jalava 2008.) 1980-luvun lopulla varhaiskuntoutuksen toimintaperiaate kiteytettiin seuraavalla tavalla:

Varhaiskuntoutuksen johtajuutena on sairauden, vamman tai muun syyn aiheuttaman toiminnanvajaavuuden ja sosiaalisen haitan ennakointi ja pyrkimys niiden ehkäisyyn heti siinä vaiheessa, kun vajaakuntoisuutta tai työkyvyttömyyttä ennakoivat tekijät tai oireet havaitaan (Järvikoski ym. 1988, 5).

Suomalainen työelämä koki lisää rajuja muutoksia 1990-luvulla. Laman jälkeen suomalainen liiketoimintajärjestelmä on siirtynyt aikaan, jossa korostuu voimakas kansainvälistyminen. Vuosikymmenen loppupuolen voimakas talouskasvu viittaa siihen, että muutokset tuottivat monessa suhteessa hyvää tulosta. Kasvun kääntöpuolena muutos kuitenkin terävöitti myös yhteiskunnallisia jakoja ja aiheutti suurehkojen väestöryhmien syrjäytymistä (korkeaksi jäänyt työttömyys, ylimpien ja alimpien tuloluokkien eron kasvu ja alueelliset erot) sekä julkisella sektorilla koettua työtaakkojen kohtuutonta kasvua muun muassa ter-

veydenhoito-organisaatioissa (Heiskala 2006, 39). Muita keskeisiä työelämän haasteita ovat olleet esimerkiksi työvoiman ikääntyminen, epätyypillisten työsuhteiden yleistyminen, määrä- ja osajoinaisten työsuhteiden kasvaminen, ylijääneiden lisäntyminen ja tietoyhteiskuntaan olennaisena osana kuuluvan e-työn merkityksen korostuminen. Tehokkuuden ja nopeuden korostukset eivät siis suinkaan ole kadonneet, vaan niiden lisäksi ovat kasvaneet työtaakat ja työn luomat uudet teknologiset vaatimukset. Työn nähdään olevan yhä useammin muutakin kuin pelkkää mekaanista suorittamista, siitä on tullut entistäkin yksilöllisempää, henkisempää ja itsenäisempää. Toisin sanoen, työntekijän persoonallisuus ja hänen henkilökohtaiset ominaisuutensa nähdään yhä merkityksellisimmiksi työelämälle ja tuotantoprosesseille. (Suikkanen & Lindh 2007, 4).

Viimeaikaiset työn muutokset luovat lisää haasteita myös varhaiskuntoutukselle. Ei riitä, että kuntoutus pureutuu vain yksilön vajaakuntoisuuteen. Sekään ei riitä, että se keskittyisi yksilön vajaakuntoisuuden lisäksi myös hänen ympäristössään vaikuttaviin, vajaakuntoisuutta aiheuttaviin tekijöihin. Suikkanen ja Lindh (2007, 8) ovat sitä mieltä, että ”tulevaisuudessa kuntoutuksen merkitys muotoutuu pitkälti sen perusteella, miten se kyetään integroimaan työn uusiin sisältöihin ja vaatimuksiin, verkostoimaan työpaikkojen kehittämiseen ja ottamaan huomioon varhaisen puuttumisen politiikassa.”

Varhaiskuntoutus on kansainvälisesti tarkastellen perin tyypillinen suomalainen toimintatapa. Lyhyen historiakatsauksen perusteella voi todeta varhaiskuntoutus-käsitteen liittyvän etenkin ammatilliseen kuntoutukseen ja työelämään. Toisessa, harvinaisemmassa, merkityksessä sanaa käytetään vammaisten lasten lääkinnällisestä kuntoutuksesta, jonka tavoitteena on koulunkäynnin ja kasvun perusedellytysten tehostettu tukeminen. Mielenterveysseuran varhaiskuntoutus ei suoraan liity työelämään, eli se ei ole ammatillista kuntoutusta. Se ei myöskään ole vain ja ainoastaan ehkäisevää, vaan pyrkii selkeästi estämään masennuksen tai kriisiytymisen pahenemisen. Tästä huolimatta Mielenterveysseuraa voidaan pitää merkittävänä kolmannen sektorin varhaiskuntoutustoimijana.

Millaista on seuran varhaiskuntoutus ja miten olemme arvioineet sen toimivuutta?

Arvioinnin alustavia tuloksia

Kuntoutussäätiön Innokuntoutus-yksikkö on vuoden 2009 alusta arvioinut Mielenterveysseuran varhaiskuntoutuksen toimintaa. Arviointi kohdistettiin kymmeneen ryhmään, jotka olivat kaikki lähes täysin erilaisia. Erilaisuus liittyy ikään, sukupuoleen, koettuun kriisiin ja henkilökohtaisen ahdistuk-

sen yksilöllisiin kokemuksiin. Arvioinnin kohteena olivat seuraavat ryhmät:

1. Itsemurhan kautta puolisonsa, sisaruksensa, vanhempansa tai muun läheisensä menettäneet (internaatti).
2. Henkirikoksen uhrien läheiset (internaatti).
3. Pariskunnat, joiden lapsi on tehnyt itsemurhan (internaatti).
4. Hyvä mieli® -ryhmä ikäihmisille (viikoittain kokoontuva ryhmä).
5. Perheet joissa toinen puoliso on tehnyt itsemurhan, lesket ja heidän lapsensa (internaatti).
6. Hyvä mieli® -ryhmä ikäihmisille (viikoittain kokoontuva ryhmä).
7. Voimia työhön (viikoittain kokoontuva ryhmä työuupuneille).
8. Löydä oma tarinasi® -ryhmä 16–20-vuotiaille (viikoittain kokoontuva ryhmä).
9. Nuoret aikuiset joiden läheinen on tehnyt itsemurhan (viikoittain kokoontuva ryhmä).
10. Mielen voimaa (internaatti nuorille masentuneille).

Arviointi vastaa erityisesti seuraaviin kysymyksiin:

- Minkälaisia vaikutuksia tutkimukseen valituilla varhaiskuntoutusmalleilla, menetelmillä, kestolla ja ohjaajien vuorovaikutuksella on osallistujien toimintakykyyn, elämänlaatuun ja koettuun terveyteen sekä hyvinvointiin?

- Minkälaisia merkityksiä osallistujat antavat kokemukselleen käydystä varhaiskuntoutuksesta?
- Miten erilaiset varhaiskuntoutusmuodot (internaatti- ja avomallit) eroavat vaikutuksiltaan?
- Millaisia varhaiskuntoutustoiminnan itsearvioinnin välineet ovat toivuudeltaan, riittävyydeltään, ja miten niitä voisi kehittää?

Yli puolitoista vuotta kiersin kollegojen kanssa näitä kymmentä ryhmää siten, että tapasimme viikoittain kokoontuvat ryhmät yleensä kolmannen tapaamiskerran jälkeen ja internaattimuotoiset ryhmät ensimmäisen kurssijakson viimeisenä päivänä. Pidimme heille vajaan tunnin alkuhaastattelun, ja jokainen osallistuja täytti myös strukturoidun kyselylomakkeen. Lomakkeessa kysimme osallistujien mielipiteitä koetusta toimintakyvystä, elämänlaadusta ja terveydestä sekä hyvinvoinnista. Toistimme saman kaavan avomuotoisten ryhmien viimeisellä kerralla sekä internaattien lopussa. Näin saimme vertailukelpoista tietoa siitä, miten toiminta on vaikuttanut osallistujiin, millaisia kokemuksia heillä on kuntoutuksesta ja millaista hyötyä he ovat siitä saaneet. Lisäksi haastattelimme ohjaajat ryhmän alussa ja lopussa.

Alustavien tulosten mukaan varhaiskuntoutus on ollut todella onnistunutta. Tuloksissa näkyvät niin Mielen terveysseuran pitkä kokemus kuin

ohjaajien ammattitaito. Ohjaajat ovat kuntoutujien mielipiteiden mukaan erittäin ammattitaitoisia ja kykenevät huomioimaan hyvin kaikkien kuntoutujien tarpeet ja elämäntilanteen. On myös ollut varsin häkellyttävää, ettei kukaan kurssien osallistujista ole suoraan kritisoinut yhdenkään ohjaajan toimintaa tai persoonaa. Suurimmalla osalla kursseista toimii kokenut ohjaajapari. Perhekurssilla on omat ohjaajat sekä aikuisille että lapsille. Kaikkien ohjaajien keskinäinen vuorovaikeus tuntuisi arviointitulosten mukaan olevan kunnossa – mikä osaltaan on vahvasti tukenut osallistujien kuntoutumisprosessia. Internaattimuotoiset ryhmät ovat havaintojemme perusteella tuottaneet merkittävämpiä tuloksia osallistujien kokonaisvaltaisen kuntoutumisprosessin kannalta kuin viikoittain kokoontuvat ryhmät. Tästä esimerkkeinä muun muassa seuraavat seikat:

- ryhmäytyminen on keskimäärin syvällisempää
- vertaistuki vaikuttaa olevan selkeästi kokonaisvaltaisempaa
- keskusteluissa ohjaajien ja kuntoutujien välillä on päästy pidemmälle ja luottamus on korkealla tasolla
- kuntoutujien keskinäinen yhteydenpito on jatkunut kuntoutuksen ulkopuolella tai kurssin päätyttyä

Mielenterveysseuran varhaiskuntoutuksen arvoa lisää, että kuntoutujat eivät omien sanojensa mukaan olisi saa-

neet mistään muualta vastaavanlaista apua. Itsemurhan tehneiden läheiset ja varsinkin lapset eivät kohtaa kohtalotovereitaan normaalissa kanssakäymisessä, eikä virallinen kuntoutusjärjestelmä tarjoa heille juuri mitään apua. Sama koskee pariskuntia, joiden lapsi on tehnyt itsemurhan tai henkirikosten uhrien läheisiä. Monet olivat ongelmiansa ja ahdistuksensa kanssa jo niin vaikeassa tilanteessa, että pelkkä tieto avun saamisesta auttoi.

Toki kritiikkiäkin pitää esittää. Arvioiduista ryhmistä osaa voitaneen pitää sellaisina, joiden auttaminen kuuluu normaalin kuntoutusjärjestelmän harteille, kuten työikäiset ihmiset. Lisäksi voi hieman aprikoida masentuneiden tai syrjäytyneiden ikäihmisten ryhmien kuulumista seuran varhaiskuntoutuksen piiriin. Näitä ryhmiä Mielenterveysseura on ohjannut muun muassa seurakuntien ammattilaisten kanssa. Väkisin herää kysymys, voiko vastuuta ikäihmisten ryhmistä siirtää seurakunnille ja eläkejärjestöille? Mielenterveysseuran olisi ehkä mielekkäämpää toimia ikäihmisten kohde-ryhmän suhteen asiantuntijana, mutta ei vetovastuullisena toimijana. Kuntoutuksella oli myönteisiä vaikutuksia myös työikäisiin ja ikäihmisiin. Mielissä on kuitenkin pidettävä resurssien rajallisuus. Voimavarat pitäisi suunnata niille ryhmille, jotka kipeimmin tarvitsevat Mielenterveysseuran professionaalista apua. Ne on helppo nimeä: vaikeissa elämäntilanteissa olevat

nuoret ja erittäin raskaista ja vaikeista henkilökohtaisista kriiseistä kärsivät ihmiset, jotka eivät saa vastaavaa apua mistään muualta.

Onko Mielenterveysseuran varhaiskuntoutus varhaiskuntoutusta?

Mielenterveysseuran varhaiskuntoutus ei suoranaisesti liity työelämään, eli se ei ole ammatillista kuntoutusta. Se ei myöskään ole vain ja ainoastaan ehkäisevää, vaan pyrkii selkeästi estämään masennuksen tai kriisiytymisen pahenemisen. Tämän takia on syytä pohtia, voidaanko seuran kuntoutusta pitää varhaiskuntoutuksena.

Mikäli varhaiskuntoutuksen käsitettä tarkastellaan terveyspolitiikan klassisen preventio-opin kontekstissa, voi sanoa kyseessä olevan erittäin aikainen sekundaaripreventio. Primaaripreventio estää sairaudet ja vammat, sekundaaripreventio niiden pahenemisen ja tertiaaripreventio minimoi kroonistuneiden sairauksien ja pysyvien vammojen haitat. Tässä suhteessa Mielenterveysseuran harjoittama kuntoutustoiminta on varsin selvästi luettavissa sekundaariprevention, joten sitä voi hyvällä syyllä kutsua varhaiskuntoutukseksi. Silloin ei välttämättä voida puhua kuntoutuksesta sen lääketieteellisessä paradigmassa, joka nojaa siihen, että kuntoutus on luonteeltaan korjaavaa (vrt. Tola 2007, 28). Kuntou-

tuksen masennuksen tai kriisiytymisen pahenemista ehkäisevästä paradigmatista puhuminen sopii paremmin sosiaalitieteiden kontekstiin.

Sosiaalitieteiden kontekstissa merkittävään rooliin nousevat osallistujien itsensä antamat kokemukset oman tilanteensa paranemisesta ja osallisuuden merkitys. Mielenterveysseuran varhaiskuntoutuksessa kuntoutusosallisuuden käsite tulee nähdä varsin laajana (vrt. Mattila-Aalto 2009). Kuntoutuminen tapahtuu sekä ammattikoulutuksen saaneiden ohjaajien että pitkälti myös toisten kuntoutujien vertaistuen avulla. Kuntoutus on tässäkin suhteessa siis varhaista. Se ei tapahdu pelkästään professionaalisen järjestelmän kautta, vaan myös lähimmäistuen tai peräti kokemuksellisen yhteisyyden avulla.

Varhaiskuntoutus-nimikkeen puolesta puhuu myös se, että kuntoutujat hakevat ja tulevat kursseille vapaaehtoisesti. Toisin sanoen he hakevat kursseille joko omasta aloitteesta tai tutun tai terveydenhoidon ammattilaisen suosituksesta. Vapaaehtoisuus myös varmasti osaltaan vahvistaa kuntoutusosallisuutta ja toimii ainakin vakaana motivaation tukena. Mielenterveysseuran varhaiskuntoutuksessa olevat henkilöt eivät ole asiakkaita, vaan kuntoutusta itse haluavia kansalaisia. Voitaneen jopa todeta tämän toiminnan perustuvan ekologisen kuntoutusparadigman mukaiseen ajatteluun, jossa kuntoutujan osallisuus ymmärretään jakamattomaksi ja luovuttamat-

tomaksi ihmisoikeudeksi (vrt. Mattila-Aalto 2009). Kuntoutujat antavat kuntoutusprosessille omanlaisensa ilmeen, pystyvät vaikuttamaan kuntoutuksen sisältöön ja luovat lopulliset pelisäännöt ryhmän toiminnalle. Mielenterveysseuran työntekijät haastattelevat ja valitsevat hakijat. Tämän seulonnan avulla pystytään takaamaan se, ettei kurssille osallistu kuntoutujia, jotka olisivat ensisijaisesti tertiaariprevention tarpeessa, vaan niitä, joiden kuntoutusosallisuus toteutuu oman itsensä kautta.

Näiden seikkojen valossa voi todeta Mielenterveysseuran varhaiskuntoutuksen olevan varhaista sanan perimmäisessä merkityksessä. Se on omiaan laajentamaan suomalaisen kuntoutusjärjestelmän käsitystä varhaisesta puuttumisesta mielenterveyden saralla. Miten varhain sitten on riittävän varhain? Milloin varhaiskuntoutus oikeasti vaikuttaa? Siinä kysymyksiä, joihin onkin vaikeampi vastata.

Vaikuttavuutta vai vaikutuksia?

Tekemämme varhaiskuntoutuksen arviointi edustaa suomalaisessa mitta-kaavassa varsin perinteistä arviontikaa-va. Kyseessä on kvasikokeellinen asetelma, jossa tehdään perin yksinkertaista seurantatutkimusta: kuntoutusprosessissa olleiden tilannetta on verrattu prosessin alussa ja lopussa. Toi-

saalta mukaan on otettu myös ohjaajien mielipiteet. Lisäksi olemme havainnoineet myös niitä paikkoja, joissa kuntoutus tapahtuu fyysisesti. Arviointiotteemme ei ole mittaavaa, vaan pyrimme pattonilaiseen hyötykeskeiseen arviointiin, jossa tulosten avulla pyritään koko ajan kehittämään kuntoutuksen sisältöä. Arvioinnin tarkoitus on tuottaa systemaattista informaatiota niin, että tietoa voidaan käyttää ohjaamaan Mielenterveysseuran varhaiskuntoutuksen toimintaa yhä paremmaksi ja tehokkaammaksi. Keskeistä on myös kriittisyys sekä dialogi seuran työntekijöiden kanssa. Kehittäminen tapahtuu yhdessä vahvan vuorovaikutuksen kautta.

On selvää, että arviointimme on keskittynyt ennen kaikkea varhaiskuntoutuksen vaikutuksiin – vaikuttavuuden mittaaminen olisi näin lyhyiden (maksimissaan noin vuosi) kuntoutusperiodien aikana perin mahdoton ajatus. Todellinen vaikuttavuus näkyy kuntoutujien elämässä ja heidän elinympäristössään vasta muutaman vuoden, ehkä vuosien päästä. Koska tarkoitus oli kuntoutuksen analysoinnin lisäksi myös kehittää sitä, keskeiseksi tulee juuri vaikutusten analysointi. Edellä olen jo esitellyt keskeiset tulokset, jotka ovat vaikuttaneet mielipiteisiimme kurssien sisällöstä ja toiminnasta. Seuraavassa on muutama kuvaus siitä, millaisia henkilökohtaisia vaikutuskokemuksia kuntoutuksella on ollut. Ne eivät ole suoria lainauksia, vaan pelkäs-

tään verbaalisia kuvauksia ja kokemuksia siitä, mitä meille on haastattelutilanteissa sanottu. Ne lukemalla voi pohtia, miten koetut vaikutukset korreloituvat vuosien varrella ja mikä on niiden yhteiskunnallinen vaikuttavuus.

Kurssilla on hyvä olla, koska täällä on muita saman ikäisiä nuoria, joiden läheinen on myös tehnyt itsemurhan. Kuka muu voisi minua paremmin ymmärtää? Viikon tapaamista odottaa tosi paljon – täällä parasta on vertaistuki ja hyvä tunnelma. Tää auttaa paljon paremmin kuin istuminen psykiatrin tuolissa yksin.

En enää ajattele että meitä on olemassa minä ja lapset. Ajattelen, että tämä on meidän perhe. Puolison menettämisen alkaa hyväksyä. Me ollaan istuttu suunnilleen samanikäisten leskien kanssa yhdessä pöydän ympärillä ja joskus jatkettu istumista epävirallisesti vielä iltaisin nuotion ääressä. On itketty ja naurettu yhdessä. Kurssin loppua kohti nauru on selkeästi voittanut itkun. Kuntoutujista on tullut saman kohtalon jakavia ystäviä. Me ollaan näkemässä porukalla täällä samassa paikassa myös ensi kesänä, suunnitellaan yhteisiä matkoja ja visiittejä toisten luokse. Me ollaan saatu kurssilta aimo annos itsevarmuutta ja luottavaisuutta.

Kiva myös nähdä, että lapset ovat kuntoutuneet. Nyt tunnelma niidenkin kanssa on kepeämpi ja ne puhuu isästä iloisia muistoja.

Lopuksi on myös ehkä syytä analysoida parilla sanalla sitä, miten arviointi on vaikuttanut minuun itseeni. Kun olen tehnyt paljon arviointeja, jossa analysoidaan hanketoimintaa tai palvelujen vaikutuksia sekä vaikuttavuutta, en juuri osannut aavistaa, mitä tuleman piti. Nyt jälkeinpäin on helppo sanoa, etten ole oppinut mistään muusta arvioinnista yhtä paljon kuin tästä. Olen kuullut monta tarinaa, nähnyt kuinka syviä haavoja pystytään paikkaamaan läheisyydellä, ymmärryksellä ja vertaistuelalla. Olen nähnyt osallisuuden ja elämihalun kasvavan lähes silmissä. Mieleen on jäänyt monta kohtaloa, ulkopuolisenakin on käynyt läpi lukuisia tunteita ja tunnetiloja. Tärkein oma tunne on lähes jokaisen kerran jälkeen ollut helpotus – helpotus ja hyvä olo siitä, että kuntoutujat ovat oikeasti saaneet apua. Olen myös ajatellut sitä, kuinka turha loppupeleissä on kiistellä jonkun kuntoutusmuodon vaikuttavuudesta ja tehdä laajoja kvantitatiivisia tai kvalitatiivisia tutkimuksia kuntoutuksen vaikutuksista tai vaikuttavuudesta. Joskus yksinkertainen vain on kaunista: Antaa toiselle tilaa ja aikaa puhua sekä jaksaa kuunnella häntä. Tässä on varmasti keskeisin syy siihen, että tutkijanakin voin sanoa: Mielenterveysseuran varhaiskuntoutus vaikuttaa.

Kirjallisuus

Heiskala, Risto (2006) Kansainvälisen toimintaympäristön muutos ja Suomen yhteiskunnallinen murros. Teoksessa Risto Heiskala & Eeva Luhtakallio (toim.) Uusi jako. Miten Suomesta tuli kilpailukyky-yhteiskunta? Gaudeamus. 14–43.

Jalava, Janne (2008) Tavoitteena työssä jaksamisen tukeminen ja sairauspoissaolojen hallinta. Varhaisen reagoinnin ja tuen malli kommunikatiivisena kunoutusinnovaationa. Kuntoutus 31, 1, 3–20.

Järvikoski, Aila & Vilkkumaa Ilpo. (1995) Kuntoutus hyvinvointivaltiossa. Kuntoutussäätiö.

Järvikoski Aila, Puumalainen Jouni, Karjula Jouko & Tuunainen Kirsti (1988) Työssä esiintyvät ongelmat, työsuorituskyky ja varhaiskuntoutuksen tarve eräissä valtionhallinnon yksiköissä. Kuntoutussäätiön tutkimuksia 21/1988.

Kuntoutuskomitean mietintö (1966) KM: A8.

Mattila-Aalto, Minna (2009) Kuntoutusosallisuuden diagnoosi. Tutkimus entisten rappiokäyttäjien kuntoutumisen muodoista, mekanismeista ja mahdollisuuksista. Kuntoutussäätiön tutkimuksia 81/2009.

Puumalainen, Jouni & Vilkkumaa, Ilpo (2003) Kuntoutuksen historia, nykypäivä ja tulevaisuus. teoksessa Tapani Kallanranta, Paavo Rissanen & Ilpo Vilkkumaa (toim.) Kuntoutus. Helsinki: Duodecim, 16–29.

Suikkanen, Asko & Lindh, Jari (2007) Rehabsaurus – lajinsa viimeinen? Keskustelun avauksia kuntoutuksen tulevaisuuden haasteisiin. Kuntoutus 30, 2, 4–8.

Tola, Sakari (2007) Työeläkekuntoutus integroituu työelämään. Kuntoutus 30 (4), 27–28.



Suomen Mielenterveysseuran Varhaiskuntoutus järjestää ja kehittää ryhmämuotoista kuntoutusta traumaattisia kriisejä kokeneille ja vaikeissa elämäntilanteissa oleville.

” KYLLÄ ME YHDESSÄ SELVITÄÄN

Voimauttavaa vertaistukea kriisitilanteissa

Tässä julkaisussa esitellään Mielenterveysseuran varhaiskuntoutuksen tavoitteet, toimintaperiaatteet ja esitellään hyviksi koettuja ryhmämalleja. Lisäksi pohditaan varhaiskuntoutuksen vaikutuksia. Toiminnan lähtökohtana on inhimillinen, kokonaisvaltainen ja kunnioittava kohtaaminen sekä vertaistuki eli kokemusten jakaminen samaa kokeneiden kanssa.

Toimintakyvyn palautumisen ja säilymisen näkökulmasta on tärkeää, että elämän järkkyyssä, esimerkiksi läheisen itsemurhan tai väkivaltaisen kuoleman vuoksi, on mahdollista saada tukea matalan kynnyksen periaatteella.

Varhaiskuntoutus on osa Mielenterveysseuran SOS-kriisikeskuksen järjestölähtöistä auttamista. Annamme mielellämme kokemuksemme ja ideamme yleiseen käyttöön. Varhainen tuki kantaa ja kannattaa!



SUOMEN
MIELEN-
TERVEYS-
SEURA

Suomen Mielenterveysseura
Varhaiskuntoutus
Maistraatinportti 4 A, 00240 HELSINKI
Puhelin (09) 615 516
www.mielenterveysseura.fi



ISBN 978-952-5513-78-3 (pdf)