

# Koskaan ei ole liian myöhäistä hankkia onnellinen vanhuus

- psykososiaaliset menetelmät auttamistyössä  
**25.4.2013**

Sisko Salo-Chydenius

TtM, kehittämiskoordinaattori

[sisko.salo-chydenius@a-klinikka.fi](mailto:sisko.salo-chydenius@a-klinikka.fi)

[www.a-klinikka.fi/tietopuu/ika-paihteet-ja-mieli](http://www.a-klinikka.fi/tietopuu/ika-paihteet-ja-mieli)

[www.a-klinikka.fi](http://www.a-klinikka.fi)

*Lainattaessa kirjoittaja mainittava!*



1

## SISÄLTÖ JA TAVOITE:

### Sisältö

Psykososiaalinen käsitteenä auttamistyössä

Kerrotuttaminen

Toiminnan ja osallisuuden merkitys

### Tavoite

- tarkastella psykososiaalista auttamistyötä ja esitellä yhtenä menetelmänä kerrotuttamista

- pohtia toimijuuden ja osallisuuden merkitystä

2

## Mitä on psykososiaalinen?

- mitä tarkoittaa päihde- mielenterveystyössä?

Järvikoski & al.2011; Jyrkämä 2008; Weckroth 2007

Sekä sisällöllisesti että käsitteellisesti moninainen ja ongelmallinen!  
Kokoava käsite ihmisten kanssa tehtävälle työlle, jossa työskennellään ihmisen elämäntilanteen sekä sisäisen että ulkoisen todellisuuden kanssa (mm. Granfelt 1993; Weckroth 2007).

Perinteisesti jaettu esim. lääkinnällinen, sosiaalinen, ammatillinen ja kasvatuksellinen (lääkkeetön) psykososiaalinen työ, hoito tai kuntoutus.

- sisältyy: ehkäisevä ja etsivä toiminta, hoito, päivittäisistä toimista selviämisen tukeminen
- sosiaalityön orientaatio
- aina yhteiskunnallinen sidos

Antti Weckroth: Käsitteen käyttö on siinä määrin rajatonta ja sekavaa, että jos kyse olisi päihteestä, se luultavasti kriminalisoitaisiin välittömästi.

3

© Sisko Salo-Chydenius 2013

## Mitä on psykososiaalinen?

- mitä tarkoittaa päihde- mielenterveystyössä?

Gilbert 2005; Järvikoski & al.2011;Jyrkämä 2008; Weckroth 2007

Laajimmillaan psykososiaalinen on orientaatioperusta, joka voidaan ymmärtää ihmisen ja hänen läheistensä kanssa tehtäväksi sosiaalisia ja psyykkisiä ulottuvuuksia käsitteleväksi sekä ehkäiseväksi että korjaavaksi muutostyöksi ihmisen omassa toimintaympäristössä.

- hyödynnetään laajasti monenlaisia työmuotoja ja toimitaan yhteistyössä tahojen kanssa, jotka ovat ihmisen elämäntilanteen kannalta merkityksellisiä.

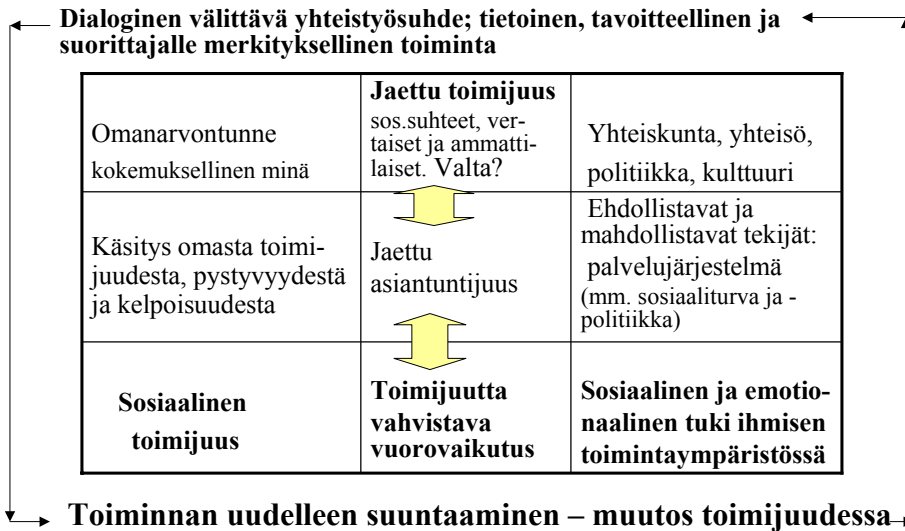
**Ihmisen psykososiaalinen toiminta tarkoittaa moniulotteista kokonaisvaltaista kykyä selvitä ja suoriutua elämisestä**

(mm. Jyrkämä 2008).

4

© Sisko Salo-Chydenius 2013

**Psykososiaalisen ulottuvuudet** mukaellen Jyrkämä 2012; Järvikoski & al. 2011; Mönkkönen 2007



© Sisko Salo-Chydenius 2013

5

## Kerrotuttaminen

- perustana on sadutuksesta sovellettu menetelmä vanhustyöhön
- teoriaperusta myös sosiaaliterapeutti Naomi Feilin kehittämä validaatiomenetelmä - arvostava kuunteleminen iäkkäiden muistisairaiden vanhusten hoidon tueksi
- terminä kerrotuttaminen kuvaa ja arvostaa vanhuksen ainutlaatuisia tarinaa.

**Sadutus** on suomalainen Liisa Karlssonin ja Monika Riihelän (2004, 2006) sosiaalinen innovaatio, jossa pyydetään kertomaan tarina. Saduttaja kirjoittaa sen, lukee tarinan ja kertoja voi korjata.

**Kerrotuttamisessa keskeistä on myötäelävä ja arvostava vuorovaikutus, joka auttaa vanhusta kertomaan kokemuksistaan ja saavuttamaan jatkuvuuden ja eheyden tunnetta.**

© Sisko Salo-Chydenius 2013

6

## **Kerrotuttamisen tavoitteena**

on sekä auttaa löytämään sanoja ja muotoa kokemuksille, ajatuksille, tunteille ja mielikuville että voimaannuttaa edistämällä ja mahdollistamalla keskinäistä ymmärrystä ja vuorovaikutusta.

Aito pyrkimys nostaa asiakkaan ääni kuuluviin oman kokemuksensa omistajana, kertovana ja neuvottelevana osapuolena vaatii monimuotoisia auttamistyön menetelmiä, joiden avulla vuoropuhelu ja jakaminen ovat mahdollisia.

Saarenheimo 2012: Tarinoiden kertominen on tärkeä tapa muistaa. Se saattaa myös olla keino muistaa toisin, tarvittaessa jopa unohtaa.

Mikä on muistamisen ja unohtamisen merkitys ihmisen minuudelle?

## **Kerrotuttaminen on taitolaji**

Kerrotuttaminen alkaa aidosta kuuntelemisesta kiinnostuksesta ja vastaanottamisesta – vaatii aikaa!

- siihen voi sisältyä avoimia ja tarkentavia kysymyksiä harkitusti
- myötäilyä – asettautumista ”tuo on varmasti ollut raskas kokemus”
- katseen, äänen ja kosketuksen käyttöä vahvistamaan välittämistä, myötätuntoa ja tuomaan turvallisuutta
- avainsanojen ja –ajatusten toistamista ja yhteenvetojen tekemistä, sanoittamista/uudelleen muotoilua ”minä kuulin Sinun kertovan – ymmärsinkö oikein?”
- toisen näkökulma esiin ottamista harkinnan mukaan ”entäs ..”

**Merkitykset antaa, tulkinnat ja johtopäätökset tekee vain kertoja itse!**

## Kerrotuttaminen kohtaamisena

Kerrotuttamista voi käyttää yksinkertaisesti vain kohtaamisen paikkana ja pysähtymisenä tähän hetkeen keskustelemalla.

Tarinoita voi myös kirjoittaa muistiin saduttamismenetelmän tapaan.

### **TunteVa®** - toimintamalli (validaatiomenetelmä)

mm. Jokinen, M. 2012. TunteVa-menetelmän käyttö dementoituvien vanhusten disorientaation eri vaiheissa. Hamk.

- arvostava ja luottamuksellinen vuorovaikutusmenetelmä muistisaira-  
raan kohtaamiseen
- antaa omaisille ja hoitohenkilökunnalle tietoa ja osaamista kohdata  
ja kuulla muistisairasta ja hänen ainutlaatuisia kokemuksiaan
- jokainen ihminen on tarina ja jokaisella on hänen todellisuutensa
- ihminen saa kokemuksen kuulluksi ja vastaanotetuksi tulemisesta  
ja saa vahvistusta omalle olemassaololleen.

9

© Sisko Salo-Chydenius 2013

## Kerrotuttamisen idea

on antaa kertojalle mahdollisuus ilmaista omia ajatuksia, tunteita ja mielikuvia.

Tarinan virittäjinä voivat toimia esim. valokuvat, musiikki, elokuvat, kirjallisuus, vuodenkierto, tärkeät oman elämän ja historialliset kään-  
nekohtat.

- tekemiset ja päivittäisen elämän toimet ennen vanhaan ”kerro isoisä  
kuinka sait sen suuren hauen – tai kerro isomamma kuinka ennen  
leivottiin”

Muita sopivia aloituksia saada tarina alkuun voi olla esimerkiksi:

- muistoja koulusta – työstä – vapaa-ajasta
- omat vanhemmat – puoliso – lapset - sukulaiset – ystävät
- elämään vaikuttaneet tapahtumat

10

© Sisko Salo-Chydenius 2013

## Kerrotuttaminen on vuorovaikutusta

(mm. Honkasalo & Salmi 2012)

Kokemusten tärkein välittäjä on usein kertomus

- kun ihminen kertoo hän samalla elää tarinaa
- haasteena ja tavoitteena on toisen ajatusmaailman ja todellisuuden kohtaaminen sellaisena kuin se on kertojan näkökulmasta (ei tarkka paikkansapitävyys)
- kuuntelija on kertojan sisäisen vuoropuhelun osapuoli ja ajatusten, tunteiden ja mielikuvien vastaanottaja
- edellyttää avointa, uteliasta, ennakkoluulotonta ja kunnioittavaa asennetta toisen tapaan rakentaa omaa todellisuutta
- ihmisen omien käsityksien, kokemusten ja merkitysten ymmärtäminen – pyrkimys ymmärtää – vaikuttaa yhteistyösuhteeseen.

### **”En pysty puhumaan sydämeni surusta..”**

Auttamistyössä ollaan usein tilanteessa, että asiakkaalta puuttuu sanoja kuvata elämäntilannetta, vaikeita ja raskaita kokemuksia.

Suru, menetykset, fyysiset ja psyykkiset traumaattiset kokemukset ovat osa mielenmaailmaa, mutta niitä ei ole helppo pukea sanoiksi.

Marginalisoitumisen ja vieraantumisen kokemuksissa on tavallista kuulla ihmisen sanovan, että hänellä ei ole kerrottavanaan oman elämänsä tarinaa tai edes sellaisia kertomuksia itsestä, jotka voi tunnistaa ja kokea niin arvokkaiksi, että ne voi jakaa toisten kanssa.

Meillä kaikilla kuitenkin on suuri toive ja syvä tarve tulla vastaanotetuksi, kuulluksi, nähdyksi ja todesta otetuksi:

- tarvitaan rohkaisua ja kertomisen mahdollistamista antamalla aikaa ja tilaa luottamuksen rakentumiseksi.

## Sureminen

- vanhuudessa elämän murheellisuus tulee viimeistään todeksi
- surua voi työstää tunteilla, mielikuvilla, muistoilla, ajattelulla ja toiminnalla
- sureva tarvitsee apua, tukea ja kannattelua jaksakseen surra
- jos ihminen jää emotionaalisesti liian yksin ja ylivoimaisten tunteiden saartamaksi hän ei pysty suremaan, suru muuttuu raastavaksi syyllisyydeksi, häpeäksi, itsevihaksi ja ahdistukseksi, joka vähitellen kasvaa lamaannuttavaksi toivottomuudeksi ja masennukseksi.

Kerrottaminen voi tarjota paitsi kokemuksellisen minän vahvistumisen mahdollisuuden, myös jäsentymisen, lujittumisen ja herkistymisen ulottuvuuksia kun mykät muistot niin surulliset, pelottavat kuin iloiset voivat liittyä vuoropuheluun

- surematon piinaava suru voi kääntyä kohti kaipausta ja muiston muodostamista.

## Ihminen on oman kokemuksensa asiantuntija

Saaranheimo & Pietilä 2011; Ylikarjula 2011

Elämän suurten ja pienten tapahtumien kertominen (ja myös muistiin merkitseminen) ja tarkasteleminen on yksi vanhimpia tapoja luoda järjestystä, löytää merkitystä ja tarkoitusta todellisuudesta.

Vanhan ihmisen tarina, viisaus ja kokemukset eivät kuitenkaan aina pääse esille. Ne saattavat jäädä päivittäisen elämän rutiinien alle, kovettua kiireen ja kohtaamattomuuden edessä tai kenties jatkuvien pettymyksien myötä muuttua katkeruudeksi.

Jos kukaan ei kysy, kukaan ei ehdi – eikä jaksa kuunnella kun mummo tai pappa muistelee ja kertoo samaa tarinaa..

## Haasteellinen käyttäytyminen

mm. Eloniemi-Sulkava & Savikko 2011

Kognitiivisista muutoksista johtuva toimintatapa – virhetulkinta

- ihmistä ei ymmärretä eikä hänen tarpeisiinsa osata/ei ehditä vastata
- hyvinvoinnin tarpeen ilmaisu, jota ei kykene tunnistamaan/ilmaisemaan kuten esim. turvallisuus, identiteetti, toiminnan ja osallisuuden tarve
- pyrkimys säilyttää itsenäisyys ja koskemattomuus?
- voi olla toiminnanohjauksen vaikeus, apraksia, kokemushistoria yms?
- tai voi olla psykoottinen oire (nykytodellisuus?)

Historioitsija Juha Siltala: Ymmärretyksi tulemisen tunne on olennainen osa aikuisen toimijuutta, pystyvyyden, pätevyyden ja selviytymisen kokemusta.

15

© Sisko Salo-Chydenius 2013

## Jokainen ihminen on tarina

Eletyn elämän läpikäymisellä ja kokemuksella, että joku kuuntelee ja vastaanottaa on merkitystä.

Raskaatkin kokemukset voi hyväksyä omaan elämäänsä kuuluvina, surematon suru voi saada muodon ja muuttua kaipaukseksi.

Ihminen voi liittää itsensä ja oman elämänsä kenties suurempaan yhteiskunnalliseen ja historialliseen kehykseen ja nähdä sen armollisemmassa valossa menneisyyden mahdollisuuksien ja esteiden kautta: miksi teki tiettyjä ratkaisuja, mihin ei välttämättä ollut vaihtoehtojakaan

- merkittävää eheyden ja identiteetin tunteen kannalta.

Ihmisellä voi olla oivaltavaa ja kokemusperäistä tietoa

– hiljainen tieto on usein sanatonta, mutta tekemisen, toiminnan ja kokemusten kautta omaksuttua elämän kokonaisuuden ymmärtämistä, hyväksymistä ja kiitollisuutta.

16

© Sisko Salo-Chydenius 2013



## **Onnistunut vanheneminen?** mm. Pikkarainen & al.2011.

Elämän mielekkyys ei synny vain päivittäisistä toimista selviytymisestä, vaan vaihtelevista vuorovaikutuksellisista, kokemuksellisista tapahtumista ja elämyksistä.

Keskeistä on iäkkään ihmisen oma valinta - ja että tarjolla on riittävästi moninaisia vaihtoehtoja - ja päätös, mikä on juuri hänelle sopivaa ja tarkoituksenmukaista.

Oma tekeminen/osallistuminen tai katsojana oleminen jossakin toiminnassa voi kuvata ja todentaa tekijän ajatuksia, tunteita, muistoja ja mielikuvia niin että ihminen voi kokea tulleeensa osalliseksi, vastaanotetuksi, hyväksytyksi, ymmärretyksi ja autetuksi.

**Kauneuden ja ilon kokemukset antavat voimaa!**

## **Gerontologisen kuntoutuksen peruslähtökohta**

Pikkarainen 2013

Monialainen gerontologinen kuntoutus voidaan määritellä ikääntyneen aikuisen ihmisen kokonaisvaltaiseksi kuntoutukseksi, jossa asiakaslähtöisen ja tavoitteellisen kuntoutuksen lähtökohtana ovat kuntoutujan aikaisempi elämäntilanne, nykyinen elämäntilanne ja tulevaisuuden tarpeet.

Menneen elämän tarkastelu: **Miten minä olen tähän tullut?**

Vanhakin ihminen suuntautuu tulevaisuuteen – tarpeet, toiveet ja tavoitteet: **Mitä minulle voisi vielä tapahtua?**

## **Ihmisen tarve itsensä toteuttamiseen ei vähene iän myötä**

Vanhenemista voi katsoa ihmisen elämän merkityksien, mahdollisuuksien ja voimavarojen kautta, nähdä vanha ihminen kokevana, tuntevana, toimijuutensa omistavana vaikka hauraana, hiipuvana ja kenties haavoittuneenakin.

Avun ja tuen tarve lisääntyy ja elämän syvä murhe todentuu vanhe-  
tessa, mutta ihmisen tarve itsensä toteuttamiseen ei vähene.

Vanhuksia pitää rohkaista kertomaan tarinoita ja olla niistä aidosti kiinnostunut. Silloin voimme kenties nähdä omaakin elämäämme uudella tavalla.

Ihminen ei ole koskaan liian vanha oppiakseen jotain uutta.  
Vanhusten kannustaminen käyttämään omaa viisauttaan on osa heille osoitettua kunnioitusta.

## **Muistisairaskin ihminen muistaa..**

– kenties lähimuisti on mennyt, mutta varhaisemmat ja emotionaalisesti tärkeät muistot säilyvät varsin pitkään.

Muistisairas ihminen kaipaa osallisuuden ja ymmärretyksi tulemisen kokemuksia – ja juuri nämä hetket ovat merkityksellisiä

- muisteleminen, tarinoiden kertominen ehkäisee ja vähentää masen-  
nusta ja ahdistusta

- ikä ei ole este tarkastella mielenmaailmaa!

## **Mitkä muistot tekevät Sinusta juuri Sinut?**

## **Tietoisuus asiantuntijuuden rajallisuudesta ja eettinen vastuu**

Minkä tahansa menetelmän käyttäminen auttamistyössä edellyttää aina huolellista paneutumista ja harkintaa.

Aina kun asetumme dialogiseen suhteeseen toisen kanssa ja tuotamme yhteistä kokemuksellista tietoa, olemme eettisessä vastuussa, johon sisältyy tietoisuus oman asiantuntijuuden rajallisuudesta.

Työntekijän on myös itse tunnettava käyttämänsä toimintamuoto riittävän hyvin.

Mikään menetelmä ei sovi kaikille

21

© Sisko Salo-Chydenius 2013

### **Lähteet:**

**Claes Andersson 2011. Oton elämä. Helsinki WSOY**

**Gilbert, P. 2005 (ed.) Compassion. Conceptualisations, research and use in psychotherapy. London: Routledge.**

**Eloniemi-Sulkava, U. & Savikko, N. (toim.) 2011. MielenMuutos muistisairaiden ihmisten hoidossa. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.**

**Heimonen, S. & Pajunen, H. (toim.) 2012. Mielen terveys vanhuudessa. Helsinki: Edita Publishing Oy.**

**Honkasalo, M-L. & Salmi, H.2012. Terveyttä kulttuurin ehdoilla. Turku: k&h Turun yliopisto.**

**Härmä, H & Granö, S. 2011 (toim.) Työikäisen muisti ja muistisairaudet. Helsinki: WSOYpro.**

**Jokinen, M. 2012. TunteVa-menetelmän käyttö dementoituvien vanhusten disorientaation eri vaiheissa. Hamk.**

**Järvikoski, A. & Lindh, J. & Suikkanen, A. (toim.) 2011. Kuntoutus muutoksessa. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus.**

**Jyrkämä, J. 2012. Toimijuus ja terveyden edistäminen. Teoksessa Näslindh-Ylispangar, A. Vanhuksen terveyden, hyvinvoinnin ja hyvän elämän edistäminen. Helsinki: Edita Publishing Oy. 143 – 152.**

**Jyrkämä, J. 2008. Toimijuus, ikääntyminen ja arkielämä – hahmottelua teoreettisemmeto-dologiseksi viitekehykseksi. Gerontologia 4/2008, 190-203.**

**Karlsson, L & Riihelä, M. 2004. Ajattelu alkaa ihmetyksestä. /www.edu.helsinki.fi/lapsetkertovat/lapset/Julkaisut/julkaisut.htm**

**Korkeila, J. & Joutsenniemi, K. & Sailas, E. & Oksanen, J. (toim.) 2011. Irti häpeäilemasta. Helsinki: Duodecim.**

- Mattila-Aalto, M. & Johansson, J. 2011. Kuntoutuskansalaisuutta rakentamassa. Sosiaalisen kansalaisuuden ja osallisuuden näkökulma päihdekuntoutuksessa. *Kuntoutus* 4/2011, 5-17. [http://www.kuntoutusportti.fi/files/attachments/kuntoutus-lehden\\_artikkelit/2011/mattila-aalto-johansson-artikkeli.pdf](http://www.kuntoutusportti.fi/files/attachments/kuntoutus-lehden_artikkelit/2011/mattila-aalto-johansson-artikkeli.pdf)
- Mazzarella, M. 2005. Hyvä kosketus. Ihmisen kehosta, terveydestä, hoitamisesta ja kirjallisuudesta. Helsinki: Tammi.
- Mönkkönen, K 2007. Vuorovaikutus – dialoginen asiakastyö. Helsinki: Edita.
- Pikkarainen, A. 2013. Ikääntyneiden aikuisten kuntoutusarki. *Kuntoutus* 1/3, 5-20.
- Pikkarainen, A. & Era, P. & Grönlund, R. 2011. Gerontologinen kuntoutus. [www.kuntoutusportti.fi](http://www.kuntoutusportti.fi)
- Saarenheimo M. 2012. Muistamisen vimma. Tampere: Osuuskunta Vastapaino.
- Saarenheimo, M. & Pietilä, M. 2011. MielenMuutos masennuksen hoidossa. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.
- Salo-Chydenius, S. 2007. ”En pysty puhumaan sydämeni surusta” – kirjoittaminen toipumisen tukena auttamistyössä. *apua.info tukea netissä uutislehti* 2007, 4 – 7.
- Salo-Chydenius, S. 2012 [www.paihdelinkki.fi](http://www.paihdelinkki.fi) 144 Päihde- ja mielenterveystyö ikääntyneiden kanssa.
- Sava, I. & Vesänen-Laukkanen, V. (toim.) 2004. Taiteeksi tarinoitu oma elämä. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Sarvimäki, A. & Heimonen, S. & Mäki-Petäjä-Leinonen, A. 2010. Vanhuus ja haavoittuvuus. Helsinki: Edita
- Viljanen, M. 2011. Mitä ikääntyneiden kanssa tehtävässä päihdetyössä tulisi ottaa huomioon? *Gerontologia* 1/2011, 54-59.
- Virokannas, E. & Väyrynen, S. (toim.) 2013. Varjoja naiseudessa. Kuopio: Oy UNIpress.
- Weckroth, A. 2007. Mitä merkitsee ”psykososiaalinen” päihdehoidossa? *Yhteiskuntapolitiikka* 72 (2007): 4,426-436.
- Ylikarjula, S. 2011. Vanheneminen kielletty. Elämäkokemuksen puolustus. Helsinki: Kirjapaja.