

OMAISTEN RYHMÄN OHJAAJAN OPAS

TUNTEVA®N TAPAAN

Hillervo Pohjavirta

SISÄLLYS

Johdanto 4
1. Kerta: Tutustutaan toisiin 6
Osallistujien tilanteet 6
Odotukset ja toiveet 6
”Kiitos kun tulit mukaan” 6
Mitä ryhmässä tehdään 7

2. Kerta: Arvostava kuunteleminen 8
Sairastunut tarvitsee kuuntelijan 8
Kuuntelija kiinnostuu tarinasta 8
Ei väitellä eikä testailla muistia 9
Aloitetaan myötäilemällä 9

3. Kerta: Identiteetin tukeminen 11
Kerrotaan kuka hän on 11
Muisteleminen vahvistaa 11
Tehdään asioita yhdessä 12
Sanotaan hyvät asiat ääneen 12

4. Kerta: Symbolinen käyttäytyminen 14
Symboli edustaa tuttua asiaa 14
Kaikki ei ole sitä miltä näyttää 14
Jokainen kokee tavallaan 15

5. Kerta: Tunteiden ymmärtäminen 16
Tunteet tarttuvat 16
Aggressiivisuus: tunnustetaan tunne 16
Levottomuus: tuetaan turvan tunnetta 18
Ahdistus: lievitetään yksinäisyyttä 18
Apaattisuus: lähestytään uudella tavalla 18



6. Kerta: Kokemusten jakaminen *20*
Mistä hyvä ilmapiiri rakentuu *20*
Rakentava tapa toimia *20*
Pienet asiat ovat tärkeitä *20*
Asennettaan voi muuttaa *21*

7. TunteVa®-toimintamalli *22*

ISBN 978-952-7035-05-4 | Teksti: Hillervo Pohjavirta
Valokuvat: Shutterstock | Ulkoasu ja taitto: Mene Creative Oy

© Tampereen Kaupunkilähetys ry 2018

JOHDANTO

TunteVa®-omaisten ryhmän kokoontumiset tarjoavat hengähdystauon muistisairaiden ihmisten läheisille. Keskusteleminen kodin ulkopuolella toisten omaisten seurassa auttaa heitä ymmärtämään läheisiään ja itseään sekä toimimaan tunteet huomioivalla tavalla arjessa.

Se, mitä muistisairaan ihmisen omainen tekee, tuntee ja ajattelee, vaikuttaa koko muistiperheen ilmapiiriin ja kaikkien osapuolien hyvinvointiin. Omaa toimintatapaa on mahdollista muuttaa. Omaisten ryhmän kokoontumisten tavoite on, että omainen huomaa voivansa omalla asenteellaan ja eläytymiskyvyllään vaikuttaa muistisairaan läheisensä käyttäytymiseen.

Tunteet ja tarpeet ovat aina läsnä vuorovaikutuksessa, myös asiakeskusteluissa. Omaisten ryhmässä osallistujat pukevat ajatuksiaan sanoiksi ja keskustelevat niistä toisten kanssa. Ohjaaja huomioi osallistujien tunteet ja tarpeet. Tunneasioista keskusteleminen on ryhmässä toivottavaa. Osallistujat saavat ohjaajalta kiitosta ja rohkaisua läheisensä hoitajana. Jokaista kuullaan tasapuolisesti ja vuorollaan, arvostavassa, luottamuksellisessa ja turvallisessa hengessä.

Omaistaan hoitavan vuorovaikutustaidot ovat usein koetuksella. Omainen sitoutuu, ottaa vastuuta, on alati valppaana ja jaksaa toisaalta samana toistuvia asioita. Hän ei ehkä tiedä, miten kannattaisi toimia. Tässä tilanteessa oman ajattelun muuttaminen on vaativaa. Omaisella saattaa olla ajatuksia, joista hän ei ole aiemmin puhunut kenellekään. Hänellä voi olla tarve jakaa ajatuksiaan vertaisten kanssa tilanteessa, jossa läheiseltä ei voi odottaa samaa vastavuoroisuutta kuin ennen. Kun omaiset itse tulevat kuulluiksi, he alkavat kiinnostua myös toistensa puheenvuoroista ja tukea toisiaan. He oppivat eläytymään toistensa tilanteisiin, ja eläytymiskyvystä heillä on apua myös läheisensä kanssa.

Omaisten ryhmään otetaan vähän ihmisiä, jotta kaikki tulevat kuulluiksi. Ryhmä koostuu 4–8:sta samantyyppisessä omaishoitotilanteessa olevasta

> Ryhmässä tehdään osallistujille merkityksellisiä, usein tuttuja asioita, ilman suorituspaineita.

osallistujasta. Ohjaajan kannattaa tutustua omaiseen, muistisairaaseen läheiseen ja perheen elämäntilanteeseen jo ennen kokoontumisten alkua. Ennen ryhmän kokoamista ja perustamista voi olla tarpeen järjestää TunteVa®-yleisluento kiinnostuksen herättämiseksi. Ihmiset kaipaavat yleensä myös tietoa muistisairauksista ja palveluista. Tämäkin tiedontarve on hyvä huomioida, sillä TunteVa®-ryhmässä keskitytään vuorovaikutusasioihin.

Ohjaaja valmistelee etukäteen kunkin kokoontumisen teeman esimerkkitilanteineen. Ryhmässä hän kertoo teemasta osallistujille keskustelujen pohjaksi. Ohjaaja arvioi, mitä asioita hän lopulta ottaa esille ryhmässä, miten pitkään keskustellaan itse teemasta, sairastuneen elämysmaailmasta ja hänen ymmärtämisestään ja toisaalta omaisen omasta jaksamisesta.

Hillervo Pohjavirta
TunteVa®-kouluttaja

TunteVa®-omaisten ryhmän ohjaajan opas on rakennettu validaatio-opettaja, teologian maisteri, Helka Lumijärven, ideoiden pohjalta. Kokoontumisten teemat liittyvät TunteVa®-sisältöihin. Kokoontumisten teemat ovat muistisairaan ihmisen arvostava kuunteleminen, identiteetin vahvistaminen, symbolisen ilmaisun ymmärtäminen ja voimakkaiden tunteiden käsitteleminen sekä osallistujien omien kokemusten kuuleminen. Oppaan lopussa on tiivistelmä TunteVa®-sisällöistä.

1.
KERTA

TUTUSTUTAAN TOISIIN

Ensimmäisellä kerralla ohjaaja luo luottamusta osallistujien välille. Hän auttaa heitä tutustumaan toisiinsa, kertomaan läheisistään ja tilanteestaan. Hän kartoittaa toiveita, kiittää mukanaolosta ja kertoo, mitä ryhmässä tehdään. Sovitaan yhteisistä säännöistä. Samalla alkaa kehittyä ryhmän oma tapa olla yhdessä.

OSALLISTUJIEN TILANTEET

Ohjaaja kannustaa osallistujia kuvailemaan läheistään ja sitä, millaista on hoitaa muistisairasta ihmistä. Rakennetaan turvallista ja luottamuksellista ilmapiiriä. Aloitetaan arkisista asioista kuten läheisen hoidon järjestämisestä kokoontumisten aikana. Puheenvuorojen aikana ihmiset voivat katsella ja kuunnella toisiaan. Samalla totutellaan puhumaan ja kuuntelemaan vuorotellen. Ohjaaja muistuttaa, ettei asioita udella eikä puhuta niistä muualla. Jokainen kertoo asioistaan sen verran kuin haluaa.

Samalla sovitaan, että puhutaan vuorotellen, jotta jokainen osallistuja tulee kuulluksi. Sovitaan, milloin aloitetaan, lopetetaan, milloin pidetään taukoa ja miten toimitaan puhelimien kanssa.

ODOTUKSET JA TOIVEET

Kysytään, miten osallistujat tulivat lähteneeksi mukaan ryhmään ja mitä he odottavat siltä. Entä mikä olisi osallistujien tärkein toive ryhmän suhteen? Mihin asioihin he ajattelevat saavansa ratkaisun ryhmässä, minkä taas arvelevat jäävän vaille ratkaisua?

”KIITOS KUN TULIT MUKAAN”

Ohjaaja motivoi osallistujia kiittäen heitä siitä, että he ovat lähteneet mukaan ryhmään. Osallistujat ovat omalla tavallaan tienraivaajia, merkittäviä henkilöitä siinä mielessä. He tekevät arvokasta työtä. He ovat tärkeitä läheiselleen ja läheinen heille. Heillä, jos jollain, on kokemusta läheisestään ja hänen kanssaan toimimisesta. Jos

ryhmä voi parantaa arkea, se on hyvä. Ryhmältä saa kokemusta siitä, mikä on auttanut toisia. Ryhmässä voi jakaa asioita, oppia toisilta ja kokea yhteyttä toisiin – kukaan ei ole yksin.

> Osallistujille on tärkeintä, että ohjaaja kuuntelee ja haluaa ymmärtää heitä. Ohjaajakin voi saada paljon ryhmältä.

MITÄ RYHMÄSSÄ TEHDÄÄN

Jokaisella kerralla on oma teemansa. Ensimmäisellä kerralla tutustutaan toisiin osallistujiin. Toisella kerralla keskustellaan muistisairaan ihmisen arvostavasta kuuntelemisesta, kolmannella kerralla muistisairaan läheisen minuuden vahvistamisesta, neljännellä vertauskuvallisesta eli symbolisesta käyttäytymisestä ja viidennellä kerralla voimakkaista tunnetiloista. Kuudes kerta on omistettu osallistujien omille kokemuksille.

Ryhmän päätteeksi ohjaaja kysyy ensimmäisen kerran tunnelmia ja pyytää vilpitöntä palautetta osallistujilta. Ohjaaja voi kysyä, millainen olo ihmisillä jäi tästä kerrasta ja tavataanko ensi kerralla.

Ensimmäinen kokoontuminen: *luottamuksen luominen, ryhmän vuorovaikuttamisen tapa, tutustuminen, osallistujien tilanteet, osallistujien odotukset, kiitokset osallistujille, ryhmän hyödyt osallistujille, tulevat teemat, tämän ryhmäkerran tunnelmat.*

OHJAAJAN APUKYSYMYKSET:

- *Kerro jokin asia läheisestäsi. Millainen hän on?*
- *Millaista on olla muistisairaan ihmisen läheinen tai omaishoitaja?*
- *Miten läheisesi hoito on järjestetty ryhmän aikana?*
- *Mikä hoidon järjestämisessä on hankalaa, mikä näppärää, entä mikä olisi ihanteellisin ratkaisu?*
- *Mikä sai sinut lähtemään mukaan tähän ryhmään? Mitä toivot kokoontumisilta?*
- *Miltä tulevien tapaamisten teemat kuulostavat?*
- *Millainen olo sinulla jäi tästä tapaamisesta?*

2.
KERTA

ARVOSTAVA KUUNTELEMINEN

Toisella kerralla keskustellaan arvostavasta kuuntelemisesta, kuuntelemisen eduista, haasteista ja tavoista. Muistisairas ihminen tarvitsee kuuntelijan, jotta hän pystyy säilyttämään omanarvontuntonsa ja vuorovaikutustaitonsa. Omaisellekin on tärkeää tulla kuulluksi ja ymmärretyksi.

SAIRASTUNUT TARVITSEE KUUNTELIJAN

Muistisairasta ihmistä saatetaan kuulla ottamatta häntä kuitenkaan todesta. Kuuntelija miettii helposti tilannetta vain omalta kannaltaan ajatellen, että on olemassa yksi totuus, joka on itsellä tiedossa. Näin muistisairaan ihmisen näkökulma asiaan jää huomioimatta. Kiinnostuminen ja halu ymmärtää ihmistä ovat välttämättömät, jotta saadaan tietoa muistisairaan ihmisen voinnista ja hänen tavastaan kokea asiat. Sivuutettuina ja torjuttuina tärkeät tunneviestit jäävät tavoittamatta. Kuunteleminen auttaa omaista ymmärtämään läheisen elämysmaailmaa ja tarpeita. Kun muistisairas ihminen puhuu ja tulee kuulluksi, hän käyttää vuorovaikutustaitojaan. Kuulluksi tullut kokee olevansa turvassa ja arvokas. Yksinäisyys ja ahdistus hellittävät. Elämä tuntuu olevan hallinnassa.

KUUNTELIJA KIINNOSTUU TARINASTA

Kun kuunnellaan, pysähdytään, ollaan kiireettömästi ja hyväksyen läsnä toiselle ihmiselle, unohdetaan omat asenteet ja sanomiset. Henkilön sanomien asioiden lisäksi huomataan, miten hän puhuu, katsoo, liikehtii ja ilmehtii. Eläydytään hänen tapaansa kokea asiat. Kiinnostutaan hänen tarinastaan. Kuunnellaan silloinkin, kun hän vaeltaa menneisyytensä muistoissa.

> Tunteita herättäviä aiheita kannattaa suosia, sillä tunnekeskustelut vahvistavat ihmistä enemmän kuin osallistujien asiatietojen punnitseminen ja vertailu.

EI VÄITELLÄ EIKÄ TESTAILLA MUISTIA

Muistisairas ihminen hämmentyy ja uupuu, jos häneltä kysyy tarkasti asioista ja testailee hänen muistiaan tai oikoo hänen puheitaan. On hyvä antaa hänen sanoa sanottavansa yrittämättä vaihtaa aihetta esimerkiksi myönteisempään suuntaan. Otetaan ihminen todesta tunteiden tasolla. Opetellaan ymmärtämään henkilön ilmaisutapaa takertumatta sanavalintoihin ja epäloogisuuksiin. Kuunnellaan samat asiat yhä uudelleen ja autetaan niin ihmistä ilmaisemaan näkemyksiään keskittyen tunteisiin ja tarpeisiin.

ALOITETAAN MYÖTÄILEMÄLLÄ

Kuuntelemisen voi aloittaa päättämällä, että kuuntelee vähän aikaa eikä väittele asioista. Aluksi voi vain myötäillä puhujaa ja puhua itse vähemmän. Samalla voi luoda yhteyttä katsein, kosketuksin, toistoin ja yhteenvedoin. Se voi olla uusi alku perheessä, jossa on puhuttu enemmän kuin kuunneltu. On koskettavaa tulla kuulluksi ja ymmärretyksi. Omainenkin tarvitsee lähipiiriinsä kuuntelevan ihmisen. On helpompi kuunnella toista, kun tulee itsekin elämässään kuulluksi. Osallistujat voivat ryhmän päätteeksi arvioida sitä, kuunnellaanko ryhmässä riittävästi toisia.

Toinen kokoontuminen: *hyvä kuuntelija, kuuntelemisen haasteet, sen hyödyt sairastuneelle, kuulluksi tulemisen kokemus, kuuntelemisen aloittaminen, läheisen mieliaiheet ja tunteet ja tarpeet niiden taustalla.*

OHJAAJAN APUKYSYMYKSET:

- *Mistä huomaa sen, että toinen ihminen kuuntelee tai ei kuuntele, mitä sanot?*
- *Millainen on hyvä kuuntelija? Milloin tulit itse kuulluksi ja ymmärretyksi?*
- *Mikä tekee toisen ihmisen / muistisairaan ihmisen kuuntelemisesta välillä niin vaikeaa?*
- *Mitä syitä sinun mielestäsi on kuunnella muistisairasta läheistä?*
- *Mitä voi sanoa silloin, kun on eri mieltä asioista tai hän muistaa asioita toisin kuin sinä?*
- *Mistä asioista läheisesi puhuu mielellään, miksi? Mitä tunteita ja tarpeita hänellä liittyy kyseisiin aiheisiin?*
- *Kuunnellaanko tässä ryhmässä sinun mielestäsi riittävästi toisia?*



3.
KERTA

IDENTITEETIN TUKEMINEN

Kolmannella kerralla keskustellaan siitä, mitä tapoja on vahvistaa muistisairaan ihmisen käsitystä itsestään. Se, mitä ihminen ajattelee itsestään, riippuu paljon toisten suhtautumisesta häneen. Muistisairas ihminen alkaa unohtaa itseään koskevia asioita. On monia tapoja vahvistaa hänen minuuttaan.

KERROTAAN KUKA HÄN ON

Sanotaan, että muistisairaan ihmisen identiteetti haurastuu, kun hän alkaa unohtaa itseensä ja elämäänsä liittyviä asioita. On outoa olla toisten hyvin tuntema, jos ei itse muista. Ihmiselle voi kertoa, mitä kaikkea hän on tehnyt elämässään ja millainen ihminen hän on ollut ennen ja on nyt. Muistellaan hänelle tuttuja rooleja ja tekemisiä toiveita ja unelmia unohtamatta.

MUISTELEMINEN VAHVISTAA

Muistisairas ihminen tukeutuu aikaan, jolloin muisti vielä toimi. Nykyhetken asiat eivät jää mieleen, mutta vanhat tunnemuistot muistetaan. Muistelu nousee arvoonsa, kun monet tutut tekemiset ovat jääneet pois. Tasavertainen, hyväksyvä juttukumppani sallii ihmisen muistaa ja kokea asiat tavallaan. Muistisairas ihminen etsii yhteyttä aikaan, jolloin muisti vielä toimi. Hän kaipaa tuttuja asioita ja



> Jokaisen tulisi kokea, että oma näkemys on tärkeä lisä yhteiseen keskusteluun.

tunnelmia. Omainen voi oivaltaa, mikä tuo ihmiselle tunteen, että hän on arvostettu, turvassa ja rakastettu. Jokin nykyhetken aistimus voi viedä ihmisen menneisyyden mielikuviin. Lapsuuden kodin ilmapiirin voi palauttaa mieleen tuoksu, ääni, sanonta, kosketus, liike, laulu, yhteinen puuha, teksti tai valokuva. Kaikki muistot eivät ole hyviä. Omainen voi kysyä läheiseltään selkeitä, häneen liittyviä ja häntä koskettavia asioita. Onko läheisen elämä ollut sellaista kuin hän toivoi: Mikä meni hyvin, mikä ei?

TEHDÄÄN ASIOITA YHDESSÄ

Ihminen haluaa olla osallinen omassa elämässään, tehdä ja jakaa asioita yhdessä. Moni voi kokea, että oma arvo ja oikeus olla olemassa lunastetaan vain työllä. Vakuuttelut siitä, miten eläkkeellä saa levätä, eivät ehkä tavoita ihmistä, joka kaipaa tekemistä, arvostusta ja mielekkyyttä elämään. Toisaalta voi olla helpotus saada vapautus vanhoista työhuolistaan. Toimiva arki, asioiden tekeminen yhdessä ja työhön liittyvien tunteiden muistelu vahvistavat identiteettiä. Omainen, joka tuntee läheisensä, huomaa tekemiset, johon sairastuneella on intoa ja voimia. Mitä tapoja on kannustaa läheistä ja tehdä asioita yhdessä?

SANOTAAN HYVÄT ASIAT ÄÄNEEN

Ihmisen on saatava lupa olla olemassa sellaisena kuin on: unohtaa jotkut asiat, haluta muuta kuin ennen, elää peittelemättä ajatuksiaan, muistaa itsensä sellaisena kuin haluaa. Hän huomaa, jos tulee sivuutetuksi, nolatuksi tai mitätöidyksi. Asioiden vääristely ja mielistely paljastuvat nopeasti. Arvostettuna oleminen vahvistaa halua elää. Mitä hyviä asioita, vanhoja ja uusia, on syytä sanoa ääneen läheiselle?

Kolmas kokoontuminen: *hänen tapansa muistaa asiat, tunteiden muisteleminen, yhdessä tekeminen, asioiden kertominen hänelle ääneen, kiitoksen antaminen.*



OHJAAJAN APUKYSYMYKSET:

- *Läheisesi kysyy, kuka hän oikein on. Keksi monta vastausta kysymykseen.*
- *Miten läheisesi on muuttunut? Kerro harmittava ja ilahduttava asia.*
- *Mitä hyviä asioita läheisestäsi voit sanoa hänelle ääneen?*
- *Mitkä asiat tuovat mielekkyyttä läheisesi päivään?*
- *Mikä tuo tai toi hänelle tunteen, että asiat ovat hyvin? Entä huonosti?*
- *Mitä asioita voitte tehdä, teette tai teitte ennen yhdessä? Miten toimitte silloin?*
- *Miten voit antaa hänelle kokemuksen, että hän osaa ja onnistuu?*
- *Mitä keinoja sinulla on virkistää läheisesi tunnemuistia?*
- *Mikä on läheisesi tärkein muisto menneiltä ajoilta, mitä tunteita siihen liittyy?*

4.
KERTA

SYMBOLINEN KÄYTTÄYTYMINEN

Neljännen kerran aiheena on muistisairaan ihmisen symbolinen käyttäytyminen ja sen taustalla olevat tunteet ja tarpeet. Jokin nykyhetken asia, esine tai ihminen voi alkaa edustaa sairastuneelle jotain tärkeää menneestä. Koska kaikki ei ole sitä, miltä ensin näyttää, sairastuneen lähipiirin tehtävänä on koettaa ymmärtää, mitä läheinen pyrkii viestittämään käyttäytymisellään.

SYMBOLI EDUSTAA TUTTUA ASIAA

Kaikkien ihmisten elämään liittyy symboliikkaa, vertauskuvallisuutta. On ikiaikaisia symboleja ja henkilökohtaisia symboleja. Symboliikkaa on myös unissa ja saduissa. Muistisairaalle ihmiselle jokin nykyhetkessä (esimerkiksi asia, esine, henkilö, liike, tuoksu, sanonta, ääni, kuva tai tila) voi alkaa edustaa jotain menneisyydestä, muuttua sen symboliksi.

Ihmisille ovat yleensä tärkeitä oma koti, perhe, työ ja niihin liittyvät asiat. Kaivattua äitiä voi alkaa edustaa nykyelämässä oma puoliso, hoitaja, kosketus, turvallinen ääni, pullan tuoksu, punainen esiliina tai vaikkapa äidin koru. Ne ovat ”aivan kuin” äiti aikoinaan. Työtä voivat symboloida työvaatteet tai niiden tuoksu, työkalut ja niitä muistuttavat äänet, työn liikkeet ja asennot, työpaikkaa muistuttava tila, työtoverin näköinen ihminen tai työelämästä tuttu sanonta. Jokin niistä voi olla ihmiselle yhtä kuin hänen työnsä.

KAIKKI EI OLE SITÄ MILTÄ NÄYTTÄÄ

Väärinkäsityksiä syntyy, kun muut ihmiset ottavat sairastuneen puheet ja tekemiset kirjaimellisesti ymmärtämättä, mitä hän koettaa viestittää. Kun kuuntelee luovasti, alkaa ymmärtää, mitä ihminen tarvitsee ja etsii. Esimerkiksi nälkäinen ei aina tarvitse lisää lihapullia vaan rakkautta. On tärkeää arvostaa muistisairaalle ihmiselle symboliksi muuttuneita asioita ja jakaa hänen

kokemuksensa yhdessä tässä hetkessä. Käyttäytymisen syy ei aina selviä, mutta sitä kannattaa yrittää selvitellä. Kun miettii ja haluaa ymmärtää, voi yllättyä ja kokea oivaltamisen iloa. Oudosta voi tulla ymmärrettävää.

JOKAINEN KOKEE TAVALLAAN

Muistisairaan ihmisen mielikuvilla on merkitys ja mieli hänelle itselleen. Sama asia voi edustaa ihmisille aivan eri asioita, yhdelle hyvää ja toiselle pahaa. Nykyiset tapahtumat, esineet ja henkilöt voivat herättää paitsi vanhat ilon ja rauhan, myös vihan, avuttomuuden, arvottomuuden ja turvattomuuden tunteet. Kun kysyy ihmiseltä, saa yleensä tietää lisää. On hyvä tuntea henkilön menneisyyttä ja tapaa ilmaista tunteita ja tarpeita, että osaa tukea häntä. Kun menee mukaan ihmisen ensin oudoltakin tuntuvaan tunnekokemukseen ja keskustelee siitä, ei tarvitse valehdella ihmiselle tai harhauttaa häntä. Jos kukaan ei halua ymmärtää ihmisen tunteita ja tarpeita, hän vetäytyy menneeseen. Torjuttuina tunteet palaavat tajuntaan vaatien tulla käsitellyiksi. Kun tunteet tunnistetaan, todetaan ääneen ja niistä keskustellaan ja niitä myötäillään, ihmisen olo helpottuu. Se, että keskustelee siitä, mitä ihmisellä on sydämen päällä vahvistaa häntä ja auttaa häntä käsittelemään hänelle tärkeitä asioita. Sisimmässään hän tietää, miten asiat ovat. Raskaista tunteista on toki hyvä päästä vähitellen mukavampiin tunnelmiin.

Neljäs kokoontuminen: *mielikuvat, symbolit, tarpeet käyttäytymisen taustalla, ihmisten omat symbolit.*

OHJAAJAN APUKYSYMYKSET:

- *Mitä yleisiä symboleja on olemassa? Millaista on satujen ja unien sisältämä symboliikka?*
- *Mitä sinulle itsellesi tulee mieleen sanasta koti? Mistä tiedät, että olet kotona?*
- *Mikä on sinulle / läheisellesi erityisen arvokasta? Entä mistä tiedät / hän tietää olevansa turvassa?*
- *Mitkä vanhat asiat ovat läheisellesi erityisen tärkeitä?*
- *Miten voisitte keskustella yhdessä hänelle tärkeästä asiasta?*
- *Kokeeko läheisesi ajoittain olevansa toisessa ajassa ja paikassa?*
- *Mitä ihminen tarvitsee silloin, kun hän kaipaa jatkuvasti ruokaa, autoaan, rahaa, äitiä tai kotia?*

5.
KERTA

TUNTEIDEN YMMÄRTÄMINEN

Viidennellä kerralla keskustellaan voimakkaista tunnetiloista. On tärkeää havainnoida muistisairasta läheistään, jotta ymmärtää paremmin häntä. Kun sairastuneen käyttäytymisen syy selviää, omainen pystyy toimimaan rakentavasti kodin tilanteissa. Alku toisen tukemiselle on kuitenkin, että tunnistaa ja ymmärtää myös omia tunteitaan.

TUNTEET TARTTUVAT

Muistisairas ihminen saattaa suuttua, ahdistua, vaellella levottomana tai vaipua apatiaan. Omainen voi turhautua, menettää malttinsa, pettyä ja kokea syyllisyyttä. Käyttäytymisen syyt voivat liittyä paitsi sairauden oireisiin ja fyysisiin asioihin, myös ympäristöön ja vuorovaikutukseen. Taustalla voi olla huomiotta jääneitä tunteita ja tarpeita: vihaa, pelkoa ja surua sekä rakkauden, mielekkään tekemisen, arvostuksen ja turvallisuuden tarpeita. Tunteet tarttuvat puolin ja toisin. Tunnetilat kehittyvät yleensä vähitellen, vaikka jokin yksittäinen asiakin voi saada tunteet äkisti pintaan. Tilanteita voi ennakoida ja ehkäistä, kun osaa huomioida omat ja läheisensä tunteet ja tarpeet jo ennen kuin tunteet alkavat kuohua.

AGGRESSIIVISUUS: TUNNUSTETAAN TUNNE

Muistisairas ihminen voi suuttua, kun hän joutuu pettymään johonkin, ei osaa jotain, ei onnistu tekemisissään, ei ymmärrä toisia, eikä saa yhteyttä toisiin. Toiset holhoavat, tarjoavat totuuksiaan, kohtelevat väheksyvästi, osaamattomana potilaana. Muistisairas ihminen voi myös elää menneessä ja toimia nykytilanteessa sen mukaisesti. Hän saattaa turhautua, pelästyä, lyödä, pitää kiinni, huutaa, kirota, liikkua äkäisesti, retuuttaa, polkea



jalkaa, heitellä tavaroita, purra, sylkeä, masentua ja vetäytyä.

TunteVa® ja vihan tunteet:
Annetaan tilaa, toimitaan kunnioittavasti ja selvitetään vihan syy. Otetaan katsekontakti. Puhutaan tunne sanoiksi ja annetaan sille oikeutus: ”Olet vihainen. Ei ihme, että sinua suututtaa.” Annetaan tunteen kuulua äänestä. Pyritään ymmärtämään henkilön tilannetta. Jaetaan hänen tunteensa. Koetetaan vähentää henkilön stressiä ja tukea hänen itsetuntoaan.

Läheistään hoitava voi kokea, että elämä on pettänyt, tulevaisuus menetetty ja keskinäinen ymmärrys loppunut. Hän väsyy ja saattaa toimia asiattomasti ja vihamielisesti välillä pelästyen, tyynnytellen, rauhoitellen, sitten väheksyen, huutaen, nolaten, retuuttaen ja vaatien. Vihantunteisiin liittyy myös se, että omainen alistuu, poistuu, etääntyy, vaikenee, vaipuu välinpitämättömyyteen tai uhriksi, vuoroin taas itkee, häpeää ja hyvittelee.

TunteVa® ja läheisen vihan tunteet:
Hoitavan ihmisen vihan tunteet eivät ole hyviä tai pahoja. Syyllisyyskin kuuluu asiaan, kun on poikennut ihanteistaan, on loukannut tai vahingoittanut toista. Syyllisyyden tunteminen ja anteeksi pyytäminen kertovat johonkin mittaan asti vastuullisuudesta. Keskinäiset välit ovat voineet tulehtua jo aiemmin. Perheen valtasuhteet ovat voineet muuttua. Hoitavan osapuolen on tärkeää tunnistaa omat vihan tunteensa, keskustella niistä ja ymmärtää niiden yhteys omaan toimintaansa.

LEVOTTOMUUS: TUETAAN TURVAN TUNNETTA

Muistisairas ihminen muuttuu levottomaksi, kun tuttu ympäristö tuntuu oudolta, turvattomalta, hälisevältä ja vailla rutiineja olevalta. Hän saattaa olla toimeton tai tarpeisiin ei ole vastattu. Hän saattaa etsiä tuttuja asioita menneisyydestä. Hän liikkuu rauhattomana, hokee samaa, etsii jotain, on lähdössä jonnekin, pakkaa, pukee ja riisuu. Omaisen kärsimättömyys ja levottomuus, esimerkiksi lähdön tunnelma, tarttuu välittömästi muistisairaaseen ihmiseen. Muistisairaan ihmisen tarpeet ovat voineet olla nähtävillä jo päivällä. Kiireisen päivän päätteeksi ne purkautuvat levottomuutena.

TunteVa® ja levottomuus:
Havainnoidaan levotonta. Koetetaan selvittää, mistä henkilön levottomuus voisi johtua. Vahvistetaan hänen turvallisuuden tunnettaan. Selvitetään, mitä hän tarvitsee tunteiden tasolla. Pyritään vastaamaan tarpeisiin.

AHDISTUS: LIEVITETÄÄN YKSINÄISYYTTÄ

Muistisairas ihminen ahdistuu, jos hän pelkää jotain kykenemättä kertomaan, mitä tarvitsee. Ympäristö ei ymmärrä, vaan todistelee hänelle asioita, pakottaa tekemään jotain tai jättää huomiotta eikä vastaa ihmisen tarpeisiin. Sairastunut voi myös tulkita ympäristön viestit omalla tavallaan, huolestuen ja ahdistuen. Ahdistunut toimii kuin paniikissa, äkkinäisesti ja yllättävästi, itkee, nukkuu huonosti, masentuu ja vetäytyy.

TunteVa®ja ahdistus:
Havainnoidaan ja ymmärretään ahdistunutta. Keskitytään häneen. Luodaan lämmin ilmapiiri. Koetaan selvittää ahdistuksen syy. Jaetaan tunteet yhdessä. Lievitetään yksinäisyyden tunnetta. Huomioidaan muistisairaan henkilön tarpeet ja osaaminen.

APAATTISUUS: LÄHESTYTÄÄN UUDELLA TAVALLA

Apaattinen muistisairas ihminen on masentunut, koska häntä ei ole kuultu eikä ymmärretty, vaan on jätetty yksin ja väheksytty hänen osaamistaan. Ympäristö voi luopua patistelemasta, kokea tilanteen tavallaan ”helpoksi”, ajatella, ettei mitään ole tehtävissä, kun keinoa ei heti löydy. Vetäytyjä jätetään helposti ihmisenä väliin. Seurauksena on, että vetäytyjän vuorovaikutustaidot heikkenevät ja häviävät.

TunteVa® ja apatia:
Asetutaan apaattisen ihmisen asemaan. Tehdään havaintoja siitä, miten hän kuulee, näkee ja ymmärtää, että voidaan aktivoida häntä toisin kuin ennen, hänelle mielekkäällä tavalla. Etsitään hänelle mieleisiä muistoja ja tekemistä. Käytetään enemmän aikaa

ja sanatonta viestintää puhumisen sijaan. Tunnekokemus on tärkeämpi kuin toiminnan muu tulos. Järjestetään hänelle onnistumisen kokemuksia käyttäen apuna hänen jäljellä olevia voimavarojaan.

> Tunnetilat kehittyvät yleensä vähitellen, vaikka jokin yksittäinen asiakin voi saada tunteet äkisti pintaan.

Viides kokoontuminen: *Muistisairaan ihmisen tunnetilat, läheistään hoitavan tunnetilat, tunteiden ja tarpeiden tunnistaminen, käyttäytymisen syyt, tilanteiden ennakoiminen ja rakentava tapa toimia tilanteissa.*

OHJAAJAN APUKYSYMYKSET:

- *Minkä tunteen haluaisit tuntea? Mitä tunnetta taas et haluaisi tuntea?*
- *Minkä tunteen tunsit viimeksi?*
- *Mistä merkeistä itse huomaat, että sinun on hyvä tai huono olla?*
- *Millaisia tunteita läheisen sairastuminen herätti sinussa?*
- *Onko asioita, jotka saavat läheisesi suuttumaan?*
- *Mitä tapoja on ennakoida vihanpurkauksia ja estää ne kokonaan?*
- *Oletko kokeillut todeta tunnetilan ääneen: "Taidat olla vihainen. Olenko oikeassa?"*
- *Millaiset asiat ovat mielestäsi olleet läheisesi äkillisen tunteenpurkauksen takana?*
- *Mistä tiedät, että läheiselläsi on kaikki hyvin? Entä mistä huomaa, kun hän tarvitsee huomiota?*
- *Miten toimit silloin, kun läheiselläsi ovat tunteet pinnassa?*
- *Mitä teet silloin, kun läheisesi käyttäytyminen hermostuttaa?*
- *Mitä voi itse tehdä, kun on suuttunut oikein kunnolla muistisairaalle läheiselleen?*
- *Miten voi vähentää sairastuneen läheisen ahdistusta?*
- *Miten herättelisit ihmistä, joka on vaipumassa apatiaan?*

6.
KERTA

KOKEMUSTEN JAKAMINEN

Viimeisellä kerralla keskustellaan kodin ilmapiiristä ja mahdollisista muutoksista siinä, omassa asenteessa ja läheisen käyttäytymisessä. Ajattelevatko osallistujat asioista toisin kuin ennen ryhmää, toimivatko he ehkä toisin kuin ennen? Vai onko kaikki niin kuin ennenkin?

MISTÄ HYVÄ ILMAPIIRI RAKENTUU

Mistä huomaa, että ilmapiiri kotona on hyvä? Hyvän ilmapiirin osia ovat turvallinen, selkeä ja mielekäs arki omassa yhteisössä, rauhallinen, hienotunteinen tapa toimia, arvostava ja kiireetön kuunteleminen, tunteiden eläytyvä ymmärtäminen tosiasioiden korostamisen sijaan. Sanatonkin viestintä on hyväksyvää ja huomioivaa.

RAKENTAVA TAPA TOIMIA

Rakentava tapa toimia tarkoittaa esimerkiksi sitä, että ymmärtää paremmin läheistään. Silloin ihminen pysähtyy, havainnoi, kuuntelee, keskittyy toiseen ihmiseen, haluaa ymmärtää, välittää hänestä, ottaa vastaan tunteet, tunnistaa tarpeet, puhuu, katsoo ja koskettaa lämpimästi. Tärkeä oivallus on, että muistisairas ihminen käyttää mielikuviaan tukenaan ja hyötyy sellaisesta omaisesta, joka osaa eläytyä hänen kokemukseensa.

PIENET ASIAT OVAT TÄRKEITÄ

Omainen saattaa havaita, että arjen voi järjestää toisin. Asiat alkavat löytää uuden arvojärjestyksen. Toiveikkuus, myönteisyys ja kärsivällisyys valtaavat alaa yksinäisyyden, syyllisyyden ja syrjäytymisen kokemuksilta. Lämmin vuorovaikutus vähentää ikäviä oireita ja lisää vähitellen mukavia asioita arjessa. Kun ihmisillä on hyvät odotukset toisistaan, syntyy myönteinen kierre. Pienetkin asiat voivat olla tärkeitä.

Kun kodin ilmapiiri paranee, keskinäinen luottamus lisääntyy. Parhaimmillaan muistisairas ihminen rauhoittuu, alkaa hymyillä, katsoa, koskettaa, puhua ja osallistua aiempaa enemmän. Samalla esimerkiksi ahdistus, levottomuus, aggressiivisuus, apaattisuus, asioiden mekaaninen toistaminen, kuljeskelu, epäluuloisuus ja kiroileminen saattavat vähentyä. Omaisen kärsivällisyys, ymmärrys ja halu kuunnella läheistään ovat voineet lisääntyä. Ajatukset ovat voineet selkiytyä. Ryhmässä osallistujat kertovat muutoksista, joita ovat kokeneet omassa ja läheisensä voinnissa. Kaikki eivät välttämättä koe minkään muuttuneen.

ASENNETTAAN VOI MUUTTAA

Muistisairaat ihmiset ovat tunneherkkiä. Sairastuneen vahvat tunnetilat voivat olla menneisyyden kaikuja, sairauden tai lääkkeiden aikaansaamia oireita. Tunteen purkaukset voivat osaltaan kertoa myös kodin ilmapiiristä. Emme voi väkisin muuttaa sairastunutta, vaan ymmärtää, että hän ajattelee asioita omalta kannaltaan eikä tahallaan loukkaa. Omainen saattaa tehdä havainnon, että läheinen puhuu yhtä, mutta tosiasiassa tarkoittaa toista. Omaisen ymmärrys lisääntyy ja se vaikuttaa läheisen vointiin.

Kuudes kokoontuminen: *mitä ilmapiiri on, miten oma asenne näkyy, tunnetilojen syyt, rakentava tapa toimia, muutokset omassa ja läheisen käyttäytymisessä.*

OHJAAJAN APUKYSYMYKSET:

- *Jos vertaat oloasi siihen, kun tämä ryhmä alkoi, niin millainen on olosi nyt?*
- *Onko oma ajattelusi muuttunut tämän ryhmän aikana? Onko tullut uusia ajatuksia?*
- *Millaisia toimintatapoja olet kokeillut muistisairaan läheisesi kanssa?*
- *Oletko huomannut muutoksia läheisesi käyttäytymisessä, oivaltanut jotain uutta hänestä?*
- *Kerro kotoa sellainen tilanne, josta sinulle on jäänyt hyvä mieli?*
- *Onko tilanteita, jossa olet jäänyt miettimään, miten olisi pitänyt toimia?*
- *Oletko kokeillut antaa hänelle kiitosta ja kannustusta?*
- *Oletko tunnistanut tunteita, ottanut niitä vastaan ja tukenut niitä?*
- *Mistä hyvä ilmapiiri muodostuu?*

7.

TUNTEVA®-TOIMINTAMALLI

Tampereen Kaupunkilähetys ry:n TunteVa®-toimintamalli pohjautuu Naomi Feilin validaatiomenetelmään. TunteVa® on muistisairaan ihmisen hoitoa tukeva, kuntouttava menetelmä, lääkkeetöntä hoitoa. Se on empaattista tunnevuorovaikutusta, jossa otetaan todesta ihmisen tunteet ja tarpeet. TunteVa®n sanallisia ja sanattomia vuorovaikutuskeinoja käytetään muistisairauden vaiheen mukaan. Niiden avulla luodaan arvostava luottamussuhde muistisairaaseen ihmiseen.

Vahvistetaan häntä persoonana.
Menetelmä tukee arvostavan vuorovaikutuksen avulla muistisairaan ihmisen identiteettiä, sitä, kuka hän on. Vahvistetaan sairastuneen minuutta ja oikeutta elää sellaisena kuin on. Välitetään hänestä. Selvitetään, mitä hän tarvitsee. Mielekäs tekeminen, tunteiden jakaminen ja muisteleminen sekä turvallisuuden ja rakkauden kokeminen vahvistavat ihmistä. Ne auttavat häntä muistamaan tärkeitä asioita itsestään ja elämästään.

Arvostetaan muistelun kautta.
Muistellaan vanhoja, hänelle edelleen ajankohtaisia tunteita. Mitä hyviä asioita on ja miten on selvitty vaikeiden aikojen yli? Annetaan tunnustusta pienistäkin asioista, huomataan perusasiat ja kiitetään niistä. Toimitaan suurissa ja pienissä asioissa arvostavasti, vaikka henkilö ei itse puhuisi.

Myötäillään ja ymmärretään.
TunteVa® käyttää apunaan empatiaa, tunteiden ja tarpeiden myötäelävää ymmärtämistä. Empaattinen tapa toimia vähentää muistisairaan ihmisen ahdistusta, lisää luottamusta ja auttaa häntä olemaan läsnä nykyhetkessä.

Kuunnellaan empaattisesti.
Empaattinen kuuntelija on hyväksyen ja kiireettömästi läsnä juuri hänelle. Hän katsoo ja koskettaa. Hän

kuuntelee myötäeläen vertaisenaan aikuisena ihmisenä, yrittämättä olla itse oikeassa. Kun ihmisen tunteita ei torjuta, turha kiistely jää ja vuorovaikutus paranee. Keskinäinen arvostus lisääntyy ja arki helpottuu. Aikaa jää mukaviin asioihin. Vanhoista asioista keskusteleminen siten kuin hän ne kokee, ei tee häntä sairaammaksi, vaan eheyttää.

Tuetaan tunteita ja tarpeita.
Perustunteita ovat rakkaus, viha, pelko ja suru. Tunteet ovat totta ihmiselle itselleen. Asioista ei tarvitse olla samaa mieltä. Voidaan puhua siitä, miten toinen tuntee ja miten itse tuntee.

Selvitetään käyttäytymisen syy.
Ei pakoteta ihmistä väkisin nykyhetkeen, vaan kuunnellaan ja keskitytään, asetutaan hänen asemaansa. Muistisairas ihminen toimii tarpeittensa suunnassa. Hän haluaa olla turvassa, rakastettu, arvostettu ja tarpeellinen. Pyritään selvittämään käyttäytymisen syy.

Ymmärretään ihmisen mielikuvia.
Outokin käyttäytyminen voi olla muistisairaan ihmisen itsensä kannalta mielekästä. Muistisairas ihminen voi katsoa nykyisyyttä menneestä käsin ja reagoida tilanteeseen sen mukaisesti. Jokin nykyhetken havainto, esimerkiksi tuoksu tai ääni, voi viedä ihmisen menneisyyden muistoihin. Vaikka ihminen tuntuisi olevan toisessa todellisuudessa, hänen kanssaan voi keskustella menneisyyden mielikuvista ja myötäillä hänen kokemustaan. Näin voidaan säilyttää yhteys muistisairaaseen ihmiseen ja ehkäistä vetäytyminen kokonaan menneeseen.

Koko lähipiiri tukee ihmistä.
Ihminen voi hyvin, kun koko lähipiiri toimii empaattisesti, myötätuntoisesti ja tunteita myötäeläen. Keskustellaan väheksymättä, valehtelematta tai johtamatta harhaan. TunteVa® ei tarjoa ainoita oikeita sanoja tilanteisiin vaan näkemyksen, jonka avulla oikeat ilmaisut löytyvät. Kun haluaa ymmärtää ihmistä, silloin keskittyy häneen, osaa valita sopivat sanat ja olla välillä hiljaakin.

” Muistisairas ihminen toimii tarpeittensa suunnassa. Hän haluaa olla turvassa, rakastettu, arvostettu ja tarpeellinen. Pyritään selvittämään käyttäytymisen syy.

OMAISTEN RYHMÄN OHJAAJAN OPAS

TUNTEVA®N TAPAAN

Hillervo Pohjavirta

Muistisairaan ihmisen omainen voi asennettaan muuttamalla vaikuttaa läheisensä hyvinvointiin. Vuorovaikutus paranee, kun omainen ymmärtää muistisairaan ihmisen tunteita, tarpeita ja tapaa kokea asiat. TunteVa® -menetelmä tukee muistisairaan ihmisen hoitoa empaattisen vuorovaikutuksen keinoin. TunteVa®- omaisten ryhmän ohjaajan opas on kirjoitettu Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA:n rahoittamassa TunteVa®sta virtaa arkeen -projektissa. Tampereen Kaupunkilähetys ry on sosiaali- ja terveyspalveluja tuottava yhdistys.

Tampereen KAUPUNKI-LÄHETYS ry
TunteVa®

TUETTU VEIKKAUKSEN TUOTOILLA