

Omaishoitajat kirjoittajina

MARKKU HATTULA



Omaishoitajina, hoidettavien pääasiallisina auttajina, toimii Suomessa laskutavasta riippuen noin 300 000 henkilöä. Vain noin kymmenesosa heistä on virallinen, kunnan kanssa tehty sopimus palkallisesta hoitotyöstä. Joidenkin tilastojen mukaan noin puolet omaishoitajista on eläkeläisiä. Uhkana on omaishoitajan uupuminen.

Yksi keino tukea omaishoitajia on vertaisryhmä verkossa. Maaseudun Sivistysliitto tukee omaishoitajien jaksamista osana kirjoittajakoulutustaan. Toiminta tähtää oman elämän hallintaan sekä jaksamiseen kirjoittamalla ja puhumalla.

Tyypillisin on tilanne, jossa toisen aviopuolison kunto iän myötä heikkenee, ja tasavertaisesta kahden aikuisen liitosta tulee hoitosuhde.

Kun samalla koko kansakunnan keski-ikä nousee, ja yhä suurempi osa väestöstä on yhä iäkkäämpiä, on selvää, että näitäkin, avioparien tai muiden toisilleen läheisten ihmisten hoitosuhteita, tulee lisää.

Omaishoitajat ja Läheiset -Liitto ry järjestää omaishoitajille koulutusta sekä virkistyslomia jaksamisen tukemiseksi. Esimerkiksi iäkkään, muistihäiriöisen (joita hoidettavista on yhä enemmän) hoitaminen on ympärivuorokautista työtä vailla vapaapäiviä. Jatkuvan hoidon kierteessä oleva hoitaja helposti unohtaa itsensä, kun kaikki aika kuluu hoidettavan ehdoilla.

Arkirutiinit katkaiseva loma, valmiiseen ruokapöytäan istuminen, toisten aikuisten kanssa keskusteleminen ja vaikkapa uima-altaaseen pulahtaminen auttavat omien voimavarojen palauttamisessa.

Fyysisen jaksamisen ohella omaishoitajaa uhkaa myös henkinen loppuun palaminen. Unen puute, jatkuva huoli omaisen kunnosta, yksinäisyys ja sekin, että tasavertainen kumppani muuttuu koko ajan yhä enemmän hoivaa vaativaksi ”lapseksi”, on henkisestikin äärimmäisen uuvuttavaa.

Kirjallisuusterapian mahdollisuudet

Maaseudun Sivistysliitto ry yhdessä Lomayhtymä ry:n ja Omaishoitajat ja Läheiset -Liitto ry:n kanssa on kokeillut kirjallisuusterapian käyttöä omaishoitajien henkisen jaksamisen tukemisessa.

Omaishoitajista koottu parinkymmenen ihmisen ryhmä kokoontui Lomayhtymän kylpylään viiden päivän sosiaalilomalle. Ryhmän mukana oli Omaishoitajat ja Läheiset -Liitto ry:n lomaohjaaja, jolla oli jo työnsä puolesta valmiiksi tiedossa ryhmän jäsenten elämäntilanne, heidän arkielämänsä vaatavuus. Lomaohjaaja vastasi ryhmän vapaa-ajan toiminnasta loman aikana. Ryhmä osallistui myös kylpylän järjestämään vapaa-ajan ohjelmaan.

Maaseudun Sivistysliitto oli suunnitellut viiden päivän kurssiohjelman kirjallisuusterapian lähtökohdista käsin.

Noin puolen vuoden kuluttua sama ryhmä kokoontui viiden päivän jatkokurssille. Ryhmälle perustettiin peruskurssin jälkeen suljettu verkko-ryhmä, jossa oli lähijaksojen välillä mahdollisuus keskustella ja kirjoittaa annetuista aiheista. Ohjaaja antoi teksteistä kannustavaa palautetta.

Koulutuksen kulku

Omaishoitajien vaativasta työstä ja samanlaises-

ta taustasta johtuen puhumisen tarve ryhmän koontuessa oli suuri. Ohjasimme ryhmää kahden kirjallisuusterapiaohjaajan voimin. Näin suurehko ryhmä oli mahdollista jakaa pienempiin ryhmiin, jolloin kaikki halukkaat pääsivät vuorolleen ääneen. Kirjoittaminen käynnistyi pienillä harjoituksilla. Aluksi kirjoittaminen saattoi olla vaikkapa: Tällä hetkellä minusta tuntuu, että... -lauseen loppuun kirjoittaminen. Joku oli tuonut kurssille jo valmiiksi kotona kirjoittamansa runon, joka avasi myös muiden osallistujien tunteiden portteja.

Alkuun päästyämme kirjoitimme runoja muutamista valmiiksi annetuista avainsanoista, joiden lisäksi kirjoittaja tuotti lisää tekstiä omin sanoin. Kurssille oli pyydetty ottamaan mukaan valokuvia, jotka avasivat väyliä omille muistoille.

Muistelu toimii lankakerän tavoin. Kun joku ottaa langan päästä kiinni ja alkaa purkaa kerää, purkamista on muidenkin tämän jälkeen helppo jatkaa. Muistojen myötä patoutuneet tunteet ryöpsähtivät esiin, monesti kyyneliin saakka. Omaishoitajilla oli vihdoinkin mahdollisuus antaa tilaa omille tunteilleen. Hetkeksi he saattoivat unohtaa hoidettava ja keskittyä vain itseensä.

Samanlaisista lähtökohdista, arjen yhtäläisten kokemusten keskeltä yhteen saatettu ryhmä omaa valtavan voiman tukea ja kannatella sen jokaista jäsentä. Tällaisen myötäelämisen saattoi aistia välittömästi jo ensimmäisten kirjoitusharjoitusten jälkeen.

Kirjoittaminen on turvallinen tapa tunteiden ja ajatusten käsittelylle. Varsinaisen kirjoittamisen ihminen tekee yksin ilman ulkopuolisen neuvoja tai vaatimuksia. Tällöin hän myös säätelee omia voimavarjoaan, eli avaa itseään sen verran, kun se kulloinkin tuntuu sopivalta. Turvallinen ilmapiiri ja ymmärtäväinen ryhmä ovat edellytys sille, että ihminen uskaltaa puhua ja kirjoittaa kipeistäkin asioista.

Kylpylä on tällaisen ryhmän kokoontumispaikana oivallinen. Siellä on mahdollista toteuttaa sitä holistista ihmiskäsitystä, johon mielestäni kirjallisuusterapiakin perustuu. Ihminen on kokonaisuus. ”Terve sielu, terveessä ruumiissa.” Jos kirjoittaminen ei suju, eivätkä tunteiden lukot aukea, aina voi mennä hoidattamaan itseään. Hieronta, sauna, kylpy tai altaassa polskuttelu voivat joskus olla avaimia myös sanojen arkkuun. Rentoutuneen kehon kautta sanojen virta lähtee liikkeelle.

Ohjaajilta omaishoitajien kirjoittava ryhmä vaatii hienotunteisuutta ja kykyä kuunnella. Ryhmän työskentelylle, ei ainakaan alussa, aseteta kirjalli-

sia vaatimuksia, ei aiheen, tekstien pituuden tai muodonkaan suhteen. Tärkeintä on, että jokainen osallistuu annettuihin tehtäviin omien voimavarojen, mielialansa ja kykyjensä mukaan. Tai jättää osallistumatta, jos siltä tuntuu.

Pienten aloitustehtävien jälkeen etenimme vähän pidempiin teksteihin. Kirjoitettiin valokuvan esiin tuomasta muistosta, lapsuuden pihapiiristä, tärkeästä henkilöstä, vaikeasta elämäkokemuksesta. Luettiin myös innoittavia otteita kirjallisuudesta ja jaettiin liuskoittain runoja, joiden pohjalta omaa kirjoittamista jatkettiin.

Terapiakirjoittamisessa, samoin kuin muussakin luovassa kirjoittamisessa, on tärkeää, että kuvitelmille jää tilaa. Erityisen tärkeää mielikuvituksen elvyttäminen on arjen rutiinien ja joskus yksinäisyydenkin väsyttämille omaishoitajille.

Oli lohdullista huomata, miten ryhmä kantoi, miten henki tarttui ja tempaisi mukaansa jokaisen kurssitilassa olijan leikkimielisiinkin kirjoitustehtäviin. Omaishoitajaryhmässäkkin kirjoitettiin ketjusatua ja ketjurunoa, esitettiin itse kirjoitettuja pienoisanäytelmiä, jotka valmisteltiin pienryhmässä. Hengen luomisessa ja ylläpidossa auttoivat myös laulut ja vitsien kertominen.

Kokonaisuuteen kuuluu sekin, että itkun jälkeen on lupa nauraa. Murheiden sanoittamisen ohessa on hyvä olla aikaa ja tilaa myös lapsenomaiseen iloon ja leikkimielisyyteen.

Verkkoryhmään osallistuminen

Omaishoitajien kohdalla verkkoryhmän työskentely lähijaksojen välillä jäi vaatimattomaksi. Jo alkukyselyssä selvisi, että verkkoryhmän vaatima Internet-yhteys oli valmiina vain noin puolella ryhmästä, eivätkä hekään kaikki tulleet ryhmään mukaan.

Voisi kuvitella, että verkkoryhmä olisi ihanteellinen henkireikä työssä, joka monesti rajoittaa liikukumistakin, kun hoidettavaa ei voi jättää hetkeksi kään yksin. Näin ei kuitenkaan näyttänyt olevan. Ilmeisesti monen omaishoitajan työ on niin raskasta, että kun omaa aikaa vihdoinkin myöhäistunteina olisi, ei enää ole voimia vaikkapa verkkoryhmään osallistumiselle. Tämän monet ryhmän jäsenet myös vahvistivat seurantakyselyssä. Toisaalta ne, jotka ottivat verkkoryhmän omakseen, käyttivät sitä ahkerasti. Keskustelu oli päivittäistä ja tehtäviin tuli laadukkaita vastauksia. Verkkoryhmän käyttöönottoon vaikutti toki sekin, että monet omaishoitajaryhmästä olivat jo suhteellisen

iäkkäitä henkilöitä, joille tietoverkko on vieras ympäristö.

Omaishoitajien työ on vaativaa ja sitovaa, siksi keskustelu ja kirjoittaminen vertaisryhmässä lähijaksoilla on jaksamisen kannalta tärkeää. Verkko-ryhmä voi lähijaksojen välillä olla tehokas yhteydenpitoväline, kunhan se tulee tarpeeksi tutuksi käyttäjilleen. Jos verkkoryhmässä on mahdollisuus käyttää ns. ammattiohjaajaa, tämä toimii samalla innostajana ja tukijana ryhmälle.

Yhteishenki syntyy luottamuksesta

Ehkä enemmän kuin muissa, sattumanvaraisemmin kotoissa ryhmissä, omaishoitajaryhmässä juuri yhteinen tausta, yhteiset kokemukset, luovat myös yhteisen hengen.

Kirjoitettaessa ihmisen ajatukset ja tuntemukset saavat sanallisen muodon. Ajattelu jäsentyy. Kun surulliset tunteet ja huolten painamat ajatukset on saanut purettua paperille muodossa tai toisessa, ne voi ääneen lukemalla jakaa kohtalotovereiden kanssa. Jaettu kuorma on keveämpi kuorma. Yhteiset kokemukset ja niiden jakaminen yhdistävät. Sen kokeminen, että minä en ole hoitotyöni kanssa yksin, on tärkeä ihmiselle, joka arjessa usein on yksin hoidettavansa kanssa.

Varmasti jokainen omaishoitaja tulee mielessään myös ajatelleeksi: miksi minä? Miksi juuri minun kohtaloni on tämä? Miksi rakkaan ihmisen piti sairastua? Tai miksi juuri minulle syntyi vammaisen lapsi? Oikeutettuja, inhimillisiä kysymyksiä, joihin kirjoittaminen voi antaa vastauksen. Ei ehkä suoraan vastausta, vaan jonkinlaisen laajemman ymmärryksen, oivaltamisen ja sitä kautta asioiden hyväksymisen.

Kulttuurissamme on lujassa syyllisyyden ja häpeän taakka, jonkinlainen vanhakantainen, uskonnollispohjainen ajattelu, että kaikki, mikä minulle tai läheisilleni tapahtuu, on seurausta niistä pahoista teoista, joita minä itse olen tehnyt. Omaishoitaja enempiä kuin kukaan muukaan ei tällaista ylimääräistä kuormaa tarvitse raskauttamaan ja katkeroitamaan omaa elämäänsä. Kirjoittaminen voi auttaa ylimääräisen kuorman purkamisessa mielestä.

Oma, sisäinen tarina

Vilma Hänninen on käsitellyt väitöskirjatyössään Sisäinen tarina, elämä ja muutos (1999) ihmisen sisäisen tarinan ja sairastumisen välistä yhteyttä. Ihmisen sisäinen tarina on kudelma, joka koostuu hänen kokemuksistaan, ympäröivästä tarinavarannosta ja elämändraamasta, jonka keskiössä hän itse on. Sisäisen tarinan varassa meistä jokainen tekee suunnitelmia tulevaisuutta varten. Me näemme elämänkaaren edessämme: noin se suunnilleen menee minun ja meidän perheen kohdalla.

Oma tai läheisen sairastuminen muuttaa elämän suunnitelmaa. Edessä oleva kaari on ajateltava uusiksi. Koko elämän merkitys on löydettävä uudelleen. Mikäli elämän merkitys hämärtyy, kaari katoaa ja vaarassa on katkeroituminen ja masentuminen.

Omaishoitajalle kirjoittaminen voi olla juuri tuota hämärtyneen sateenkaaren pään uudelleen löytämistä. Puhuminen ja kirjoittaminen on oman, muuttuneen sisäisen tarinan uudelleen hahmottamista ja palasten uudelleen kokoamista. Muuttuneissakin olosuhteissa on mahdollista löytää elämän mielekkyys.