

## Sureva vanhus tarvitsee tukea

TEKSTI SONJA KÄHKÖNEN

Vanhuksen elämäntietojen selvittäminen ja empatia ovat apu hoitotilanteissa. Tieto ja ymmärrys tukevat hoitajan ammatti-identiteettiä.

Elämäntietojensa loppua elävä vanhus irrottautuu ja luopuu ajan kuluessa tehtävistään sekä rooleistaan. Hän rakentaa pelin tavoin omia kokemuksiaan kokonaisuudeksi. Se vaatii sisäistä pohdiskelua ja itsetutkiskelua, mikä voi olla hyvin tuskallista. Siksi vanhus on saattanut suojautua siltä. Kun vanhuksen suojautumiskeinot murenevat, hän joutuu kohtaamaan itsensä ja tuskaa tuottavat muistot uudestaan. Suremattomat surunsa vastaanottava vanhus tarvitsee toisen ihmisen kannattelevaa, kuuntelevaa tukea sekä jatkuvaa vastavuoroisuutta.

### Elämäntietojen apua

Elämäntiedot ovat hoitajan tuki, kun hän kohtaa hoidettavansa. Vanhuksen elämäntiedot pohjautuvat sekä hänen itsensä että läheisten kertomuksiin. Kerrotut asiat voivat olla tosia, kuviteltuja tai kaunisteltuja. Niihin saattaa liittyä syyllisyyden tai häpeän tunteita.

– Esimerkiksi kipeistä avioeroista tai aviottomista lapsista voi olla vaikea kertoa. Vanhus saattaa kokea jostakin asiasta suurta syyllisyyttä ja häpeää, vaikka hoitajasta asia saattaakin tuntua hyvin arkiselta, psykoterapeutti Maj-Lis Kartano sanoo.

Objektiivisuus on haaste lähi- ja perushoitajien työssä. Elämäntietoa on mahdotonta kuvata täysin objektiivisesti, ilman niihin liitettyjä tunteita tai käsityksiä, fantasiamaailmaa ja mielikuvia. Kokemus on aina omakohtainen.

– Joku voi ajatella, että hänen elämänsä on ollut erittäin raskas. Naapurihuoneen hoidettava voi puolestaan kokea, ettei hänellä ole ollut kovin vaikeaa. Hoitaja taas voi ajatella näistä elämäntiedoista aivan päinvastoin.

Maj-Lis Kartano mainitsee muutaman näkökulman, joihin hoitaja voi kiinnittää huomiota tarkastellessaan elämäntietokertomusta käsittelemättömien surujen näkökulmasta. Hoitaja voi esimerkiksi ennakoita vanhuksen käyttäytymistä selvittämällä kuinka paljon, ja millaisia menetyksiä, luopumis- ja hylkäämiskokemuksia vanhuksella on ollut, ja miten hän on niihin suhtautunut. On myös syytä huomioida, kuinka hoidettavan arki on jatkunut tai muuttunut näiden tapahtumien jälkeen ja mitä keinoja hän on käyttänyt tilanteesta selvitäkseen.

– Tieto ja ymmärrys lieventävät hoitajan ahdistusta ja pelkoa. Näin hän säilyttää selkeän ajattelunsa ja toimintakykynsä vaikeissakin tilanteissa.



# Maj-Lis Kartano

ESH-KÄTILÖ  
RYHMÄPSYKOTERAPEUTTI, TYÖNOHJAAJA

Maj-Lis Kartano on kohdannut ihmisten suremattomia suruja sekä hoitajana että psykoterapeuttina. Hän on hoitanut muun muassa tsunamista selviytyneitä. Koulutukseltaan Kartano on erikoissairaanhoidaja-kättilö, ryhmäpsykoterapeutti ja työnohjaaja. Tällä hetkellä hän opiskelee ryhmäpsykoanalyttikoksi. Hän on julkaissut useita artikkeleja ja toimii myös kouluttajana. Kartano työskentelee toiminimellä Oivallus.



JUKKA JÄRVELÄ

## Monenlaista surua

Surevan ihmisen reaktiot vaihtelevat, samoin kuin surun kesto. Vanhuksen suruun voivat vaikuttaa hänen persoonallisuutensa, aikaisempi menetyshistoria ja se, kuinka hän on oppinut työstämään kokemiaan asioita.

– Hoidettavan suruun voi vaikuttaa myös se, millaista tukea hän on aikaisemmin saanut kiperissä elämäntilanteissa. Onko hän ehkä surrut aivan yksin, Kartano sanoo.

Surun laatu vaihtelee. Elämän kiviliaat tapahtumat mielessään työstänyt ihminen voi olla elämälleen hyvin kiitollinen. Jollakin suru on saattanut muodostua krooniseksi, jolloin surun työstäminen on pysähtynyt. Patologinen suru tarkoittaa sitä, että ihminen ei voi ajatella enää muuta kuin suruaan. Hän voi esimerkiksi kieltää läheisensä kuoleman ja tuntea itsensä epäonnistuneeksi.

Joillekin surun käsitteleminen on liian tuskallista.

– On ihmisiä, jotka ajattelevat, että elämän pitäisi olla silkkiä ja samettia. Sen pitäisi muka sujua hauskaasti, mukavasti ja nopeasti.

Surutyötä välttelevä ihminen voi alkaa tavoitella ikuista nuoruutta, etsiä jatkuvaa mielihyvää tai vaipua apatiaan. Surematon suru johdattelee vähitellen elämättömään elämään, jossa menneisyys kummittelee ja tulevaisuus pelottaa. Ihminen, joka ei ole työstänyt kohtaamiaan suruja, ei ehkä uskal-

la solmia uusia ihmissuhteita ja eristäytyy omaan sisäiseen maailmaansa. Lopulta hän katkeroituu.

Vanhusten surematon suru näkyy tyytymättömyytenä, yksinäisyytenä ja kyvyttömyytenä, mikä voi laukaista syvän masennuksen tai aiheuttaa aggressiivisuutta. Koska monilla vanhuksilla ei ole kohdetta, johon he voisivat kieltäisiä tunteitaan kohdistaa, kärsii hoitaja usein kohtuuttomasti hoidettavan aggressiivisuudesta.

## Surematon suru johdattelee ihmisen elämättömään elämään.

Kartano huomauttaa, että paljon parjattujen peräkammarin poikien lisäksi Suomessa on lukematon määrä peräkammarin tyttöjä, jotka eivät ole koskaan käyneet läpi vanhemmistaan luopumis- ja irtautumisprosesseja.

– Näitä prosesseja te lopulta katselette hoidettavan vuoteen vierellä, kun hänen kuolemansa lähestyy.

## Empatiahissi yhdistää tiedon ja tunteet

Riittämättömästi työstetyt luopumis- ja suruprosessit voivat aktivoitua hoitotilanteen yhteydessä. Maj-Lis Kartano puhuu empatiahissistä eräänlaisena työkaluna, joka tukee hoitajan ob-

jektiivista ajattelua ja jonka avulla hän jaksaa työssään eteenpäin. Empatiahissin avulla vanhusta kuunteleva hoitaja laskeutuu omaa elämänkaartaan pitkin ja etsii sieltä vanhuksen kertomusta vastaavan tunnekokemuksen. Sen löydettyään hoitaja palaa hissillä takaisin ja yhdistää kokemukseräisen tiedon teorian tietoon.

– Kun hoitaja tällä tavoin antaa vastauksen hoidettavalleen, kokee vastaanottaja tulleen kuulluksi ja ymmärretyksi.

Tässä prosessissa järkipäriäinen tunne, empatia, on tärkeässä roolissa. Kartano vetää tiukan rajan empatian ja tunneperäisen sympatian välille.

– Joskus käy niin, että hoitajan omat elämänkaaren prosessit tunkeutuvat tuohon hissiin. Silloin hänen henkilökohtaiset, tunneperäiset asiat sekoittuvat hoidettavan elämään.

Jos tunneperäinen tieto korvaa ammatillisen tiedon, hoitaja alkaa hoitaa itseään asiakkaan sijaan. Hoitajan identiteetti olisi oltava riittävän selkeä, ettei tällaista tilannetta synny.

Kartano muistuttaa, että hoitaja ei voi tehdä työtään pelkän vaiston varassa. Työskentely on henkisesti helpompaa, jos hän voi yhdistää tunteet tietoon ja teoreettiseen viitekehykseen. Näin hoitaja säilyttää selkeän ajattelun ja toimintakyvyn, minkä lisäksi onnistumisen ja selviytymisen kokemukset vahvistavat ammatti-identiteettiä. Sitä myöskin tutkiva, pohtiva ja ongelmia ratkova työote pysyy yllä. ■