

MITEN AUTTAA POTILASTA, JOLLA ON EPILEPSIAAN LIITTYVIÄ SOPEUTUMISVAIKEUKSIA?

Psykoterapeutti Heikki Aitalaakso

11.9.2009 Finlandia-talo, Helsinki

Miten ryhmämuotoinen sopeutumisvalmennus voi auttaa?

Epilepsialiitto järjestää sopeutumisvalmennuskursseja, jotka ovat keskeinen osa ryhmämuotoista sopeutumisvalmennustoimintaa. Kurssit toteutuvat internaattimuodossa eri puolella Suomea ja myös kurssilaiset tulevat eri puolilta Suomea. Epilepsiaa sairastavat henkilöt tulevat viikoksi osaksi yhteisöä, jossa he osallistuvat toimintaan ryhmissä eri menetelmien avulla: lapsilla leikki ja toiminta, nuorilla esim. seikkailu ja aikuisilla keskustelu ja toiminta. Yhteistä on pyrkimys löytää kokemuksille ja tunteille sanoja, käsitteitä ja kommunikoida niistä. Käsittämättömälle ahdistukselle voi löytyä käsitteitä.

Yhteisössä tapahtuva vuorovaikutus on olennainen osa sopeutumisvalmennusta. Suhteessa muihin kurssilaisiin ja työntekijöihin voi saada kokemuksia omista sosiaalisista taidoista ja totutuista tavoista toimia ja tuntea ihmissuhteissa. Siten tarjoutuu tilaisuus oppia tai elvyttää uusia psyykkisesti toimivampia malleja ihmissuhteissa. Merkittävää ja huojentavaa on myös muissa samankaltaisissa elämäntilanteissa olevilta saatu tuki ja yhdessä jakamisen mahdollisuus. Voi tuntea, ettei ole yksin vaikeuksien kanssa, vaan että muillakin on vastaavanlaisia kokemuksia.

Kurssin yhteisö rakenteineen kannattelee ja antaa turvaa, kokemus kuulumisesta yhteisöön helpottaa, se on vastakohta yksinäisyydelle ja eristäytymiselle. Yhteisö antaa mahdollisuuden tiiviiseen ja monipuoliseen psyykkiseen työstämiseen sekä yksilöllisesti että yhdessä muiden kanssa. Ryhmissä tavoitteena on yhdessä keskustelemalla tai toimimalla saada kokemuksia siitä millaista on olla toisten ihmisten kanssa ja löytää uusia puolia itsestä, muista ja elämästä.

Aluksi ryhmissä tulee esille voimakas pettymys ja ahdistus siitä, että jo ryhmään tulo tuo muistoja sairastumisesta ja sen, kuinka on ehkä alkanut pelkäämään tai karttamaan muita ihmisiä ja elämää. Työntekijä voi muistuttaa sairastumisesta ja jopa merkitä sen aiheuttajaa tai ihmistä, joka voisi parantaa mutta ei halua sitä tehdä. Lisäksi ihmetellään sitä, että läsnä oleva ohjaaja toimii eri tavalla kuin kahdenkeskisissä suhteissa aikaisemmin on toimittu. Kurssilaiset toivovat ohjaajan ”parantavan sairaita” ja vastaavan riippuvuus-odotuksiin. Ryhmässä käsitellään aluksi toiveita siitä, että joku voisi poistaa sairauden, surun, menetyksen, turvattomuuden ja epävarmuuden. Haaste ohjaajalle on samankaltainen kuin kurssille ohjanneella henkilöllä: tulee pystyä luopumaan kaikkivoipaisuuden tarpeista, kestää kiukkua, hyökkäystä ja saada ryhmäläiset työskentelemään myös itse. Esille tulevat kysymykset: miksi minulle on käynyt näin, miksei minua paranneta, haluan tulla sellaiseksi kuin ennen olin, miksi minun pitää olla täällä?

Työskentelyssään ryhmän jäsenet tuovat käsiteltäväksi maanista kieltämistä, katkeruutta ja melankoliaa. Onnistuessaan työskentelyssä hoitomyöntyvyys paranee ja esim. lääkkeisiin ja hoitaviin tahoihin suhtautuminen voi muuttua luottavaisemmaksi.

Ryhmissä päästään käsittelemään epilepsian erityispiirteitä: diagnoosi on usein epäselvä samoin kuin ennuste, myös kuolema ja häpeä ovat läsnä. Usein mietitään myös kelpaamattomuutta, haavoittuvuutta ja turvattomuutta. Nämä ovat tunteita, joihin tieto ei auta kuin osittain. Kyseessä ovat tunteet joiden kestämiseksi tarvitaan lohtua, tietoa ja ymmärrystä sairauden ja tunteiden suhteen. Tämän saavuttamiseksi ryhmä on erinomainen väline. Aluksi ryhmäläiset kertovat usein siitä kuinka tuntuu siltä kuin sokea taluttaisi sokeaa. Ryhmässä surraan itsestä menetettyjä osia, luottamuksen menetystä maailmaan ja sairautta edeltänyttä elämää ja identiteettiä. Sureminen on vaikeaa ja vaatii kiireettömät ja turvalliset olosuhteet, johon useinkaan tavallisissa auttamistilanteissa ei ole mahdollisuutta.

Vähitellen ryhmäläiset huomaavat oman arvonsa ja toimintakykynsä toisten kuuntelemisessa ja auttamisessa. Tämä uusi rooli ja toiminnallisuus on keskeinen osa siirtymisessä minäkeskeisestä ajattelusta tavanomaiseen toisten kanssa olemiseen. Samalla ryhmässä harjoitellaan turvallisessa olosuhteessa muiden kanssa oloa ja valmistaudutaan ”paluuseen yhteiskuntaan”, josta vetäytymiseen sairaus on voinut johtaa.

Narsistisen vamman käsittely on myös keskeistä. Alussa sen aiheuttamia tunteita siirretään usein ei-sanallisesti auttajiin. Se on syntynyt sairastuessa eikä itse sairauden hoitaminen paranna sisäistä kokemusta siitä, että on suojaton eikä oma

elämä ole hallittavissa kuten ennen on tottunut. Ryhmässä tämän jakaminen on mahdollista ja samalla pyritään yhdessä hallitsemaan sitä mikä on hallittavissa. Henkilökohtaisen uuden tulevaisuuden suunnittelu on mahdollista kun on voinut kokea itsensä kyvykkääksi ryhmässä toisia auttaessa ja oma tunteellinen pääoma ja psyykkisen työn kyky on lisääntynyt.