

”Mielen hyvinvoinnista” omaishoitajia kohtaaville ammattilaisille 25.5.2023

Elina: Tervetuloa kuuntelemaan Omaishoitajaliiton podcastia. Tässä podcastissa keskustelemme omaishoitajien mielen hyvinvoinnista ja sen vahvistamisesta. Minä olen Elina Koponen Omaishoitajaliitosta ja kanssani keskustelemassa on Tamara Björkqvist Ikäinstituutista.

Tamara: Tervehdys kaikille.

Elina: Tamara, sinä olet jo melko kauan työskennellyt mielen hyvinvoinnin parissa. Kertoisitko, mitä mielen hyvinvointi on? Mitä sillä tarkoitetaan?

Tamara: Mielen hyvinvointi on aika moniulotteinenkin käsite ja keskeinen osa ihmisen kokonaishyvinvointia. Mielen hyvinvointi tarkoittaa esimerkiksi kokemusta siitä, että elämä tuntuu mielekkäältä ja merkitykselliseltä ja että siihen voi olla tyytyväinen. Lisäksi mielen hyvinvointi sisältää esimerkiksi toiveikkuuden tunnetta, optimistista suhtautumista tulevaan ja sen, että ihminen näkee itsensä ja myös omat mahdollisuutensa myönteisessä valossa.

Mielen hyvinvointiin liittyy kiinteästi myös mielen tasapaino eli se tarkoittaa esimerkiksi kykyä selviytyä normaaleista elämään kuuluvista haasteista tai taitoa kohdata ja käsitellä hankaliltakin tuntuja tunteita. Aina elämä ei suju odotusten ja käsikirjoituksen mukaan. Yksi olennainen taito onkin löytää merkityksellistä ja itselle mielekästä sisältöä elämään myös silloin, kun olosuhteet voivat olla aika haasteellisetkin ja elämäntilanne ei ole paras mahdollinen.

Elina: Omaishoitajana toimiminen voi olla ajoittain hyvinkin kuormittavaa ja huolten värittämää. Voi olla huolta esim. hoidettavan läheisen voinnista, omasta jaksamisesta tai vaikka palveluiden saaminen ja laatu. Nämä asiat voi kaikki heijastua mielen hyvinvointiin ja siihen on tärkeää kiinnittää huomioita.

Omaishoitajan hyvinvoinnista ja psyykkisistä voimavaroista huolehtiminen on tietysti jo itsessään arvokasta jo hänen itsensä vuoksi. Lisäksi omaishoitajan hyvinvointi heijastuu aina myös apua tarvitsevan läheisen hyvinvointiin.

Tamara: Näinhän se on jo on hyvä huomata, että mielen hyvinvointi ei ole pysyvä olotila vaan se muuttuu ja muovautuu aina elämäntilanteiden ja olosuhteiden mukaan. Se on hyvä asia. Se on voimavara, jota voi ja kannattaa tukea ja vahvistaa. Mielen hyvinvoinnin vahvistamisessa on loppujen lopuksi kyse pienistä arjen teoista ja valinnoista. Olennaista mielen hyvinvoinnissa on, että tunnistaa itselle tärkeät asiat sekä tekemiset ja elämänsisällöt, jotka antavat iloa ja voimaa kaikissa vaiheissa. Tunnistamisen lisäksi on hyvä miettiä, miten näitä itselle tärkeitä asioita saa sisällytettyä arkeen – tarvittaessa pieninä hetkinä ja palasina, jos ei ole mahdollista pitkäjänteisesti sitä tehdä.

Elina: Mielen hyvinvointiin voi vaikuttaa siis itse, niin kuin tässä äsken hyvin kuvasit. Mutta eikö niin, että myös muilla ihmisillä ja ympäristöllä on vaikutusta?

Tamara: No, näin on. Ympäristöllä ja muilla ihmissuhteilla on kovastikin merkitystä. Voidaan sanoa, että ihmissuhteet ovat keskeisiä mielen hyvinvoinnin lähteitä. Lähipiiriltä voi saada korvaamatonta – ihan konkreettistakin - apua ja tukea itse omaishoidon toteuttamiseen, mutta ihmissuhteet antavat myös paljon muuta – sieltä tulee sitä läheisyyttä, välittämistä, kokemuksen ensinnäkin siitä, että on muille tärkeä. Onhan ihmisillä jo sekin itseisarvo, että muiden seura piristää ja virkistää. Omaishoitajalle hyvää tekee myös se, että tulee nähdyksi omana itsenään – eikä aina sen omaishoitajan roolin kautta.

Elina: Joo. Sitten mä tähän ehkä lisäisin.

Lisäksi järjestöjen toimintaan, vertaisryhmiin ja -tapahtumiin osallistuminen, ne kaikki edistää mielen hyvinvointia. Saman kokeneille on usein helppo kertoa omasta tilanteesta, ajatuksista ja tunteista ja näistä kohtaamisista saa voimia ja ratkaisuja siihen omaan arkeen.

Sitten tietysti niillä riittävillä ja yksilöllisiin tarpeisiin vastaavilla palveluilla on aivan oleellinen merkitys omaishoitajan mielen hyvinvoinnille. Se, että saa sellaista sopivaa tukea ja palveluita silloin kuin niille on tarvetta.

Mielen hyvinvointia edistäviä toimia voi siis tehdä monella tasolla, niin ihminen itse kuin myös yhteisön ja yhteiskunnan toimesta.

Elina jatkaa: Mitä sinä Tamara ajattelet omaishoitajien kanssa työskentelevien ammattilaisten roolista? Esim. asiakasohjaajat, kotihoidon työntekijät tai sote-keskuksissa ja järjestöissä työskentelevät kohtaavat paljon omaishoitajia. Miten ammattilaisena voi tukea omaishoitajan mielen hyvinvointia?

Tamara: Omaishoitajia kohtaavat ammattilaiset ovat avainasemassa mielen hyvinvoinnin näkökulmasta. Voisi ajatella niinkin, että ammattilaiselle jokainen pieni, lyhytkin kohtaaminen on myös mahdollisuus vahvistaa omaishoitajan mielen hyvinvointia. Konkreettisesti tämä tarkoittaa kohtaamisen tapaa. Millä tavalla pysähtyy siihen kohtaamiseen. Millä tavalla kuuntelee ja on aidosti kiinnostunut siitä omaishoitajan kertomasta ja kokemasta. Olennaista on myös se, että näkee sen omaishoitajan oman elämänsä asiantuntijana ja antaa sille myös sen arvon siinä kohtaamistilanteessa. Tämä tarkoittaa usein hyvien kysymysten esittämistä suorien ohjeiden tai neuvojen antamisen sijaan. Sitä kautta saa esille myös omaishoitajan omaa asiantuntijuutta ja myös korostettua sitä. Sanotaan myös, että se mihin kiinnitämme huomiota, kasvaa. Siksi on tärkeää, että ammattilainen huomaa omaishoitajan kertomuksista voimavaroja ja vahvuuksia ja tuo näitä esiin. Ne voivat olla asioita, joita omaishoitaja ei itsekään näe. Sikäläkin ammattilaisen rooli on todella merkittävä.

Elina: Juuri näin, mutta entäs sitten, kun aika usein esitetään kysymys siitä, että miten kun ammattilaisilla on muutenkin niin kiire, eikä ole aikaa edes perustehtäviin. Toisena asiana usein nousee esiin sen, että omaishoitajan mielen hyvinvoinnin huomioimiseen havahdutaan ehkä vasta siinä vaiheessa, kun on merkkejä uupumuksesta ja kovastakin kuormituksesta.

Tamara: Totta on, että ammattilaisten arki on usein varsin hektistä ja joskus se pysähtyminen tuntuu vaikealta. Toki syvällinen keskustelu vaatii usein aikaa ja paneutumista. Toisaalta on hyvä huomata, että lyhytkin kohtaaminen, niin kuin jo äsken kerroin, voi olla merkityksellinen. Ehkä sekin on tässä hyvä tuoda esiin, että mielen hyvinvointia vahvistava kohtaamisen tapa ei ole mikään erityinen, erillinen lisätehtävä tai -työ, vaan lähestymistapa, orientaatio, näkökulma, joka ei sitten kun sen on omaksunut ja siihen on perehtynyt, niin sen jälkeen, se ei vie yhtään enempää aikaa kuin kohtaaminen itsessään muutoinkin tekisi.

Mutta sitten se sinun toinen kysymys oli, että mielen hyvinvoinnin huomioimiseen havahdutaan vasta kun on jo ongelmia: Valitettavasti näin usein on. Itse korostan aina mielen hyvinvoinnista puhuessa, että siihen pitäisi suhtautua samalla tavalla kuin vaikka fyysiseen hyvinvointiin. Eihän me aleta kehon hyvinvoinnistakaan huolehtimaan vasta siinä kohtaa, kun tulee sairauksia tai jotain ongelmia. Samalla tavalla siihen tulisi kiinnittää huomiota aina ja kaikissa tilanteissa ja pitää huolta jo etukäteen. Siksi ajattelenkin, että ammattilaisenkin oli tärkeää ottaa puheeksi nämä asiat jo heti ensitapaamisessa. Eikä vaan odottaa niitä kuormittumisen merkkejä. Silloin siihen on aina helpompi sitä vahvistamista tekemään, vaikka sitä voi tehdä myös kuormittavassa elämäntilanteessa. Mutta helpompaa se toki on silloin, kun on vähän tasaisempi vaihe.

Elina: Lisäksi ammattilaisella tulisi olla valmiuksia tunnistaa ja kohdata ne tilanteet, joissa omaishoitaja tarvitsee lisää tukea ja apua ja hänet tulee esimerkiksi ohjata eteenpäin vaikka terveydenhuollon palveluihin.

Tamara: Kyllä.

Elina: Silloin kun omaishoitajana huolehtii läheisestään, jää itsestä huolehtiminen helposti taka-alalle, mikä on varsin luonnollista. Moni omaishoitaja on tottunut laittamaan läheisen tarpeet aina omien tarpeiden ja itselle tärkeiden asioiden edelle. Kukaan ei kuitenkaan jaksa olla jatkuvasti vastuussa kaikesta, valppaana ja vain toisia varten. Itsestäänkin täytyisi huolehtia. Ja me ammattilaisina voidaan kannustaa siihen ja tuoda esille viestiä, että omaishoitajallakin on lupa omaan elämään, hengähdyshetkiin ja niihin itselle tärkeisiin asioihin, joista me ollaan tässä jo moneen kertaan puhuttu. Mitä ne kenellekin on.

Tamara: Totta. Arjessa huomio kiinnittyy helposti haasteisiin ja vaikeuksiin. Voi olla huoli omaishoidettavan terveydestä ja hyvinvoinnista ja se voi vallata ajatusta vähän liiankin paljon. Esimerkiksi ammattilaisena voi ajatella, että tukee omaishoitajaa tässä tilanteessa, auttaa häntä näkemään arjessa niitä asioita, jotka oikeasti kuitenkin sujuvat ja ovat hyvin. Näistä voi ihan yksikertaisilla kysymyksillä alkaa kysymään, että mikä sujuu hyvin? Mihin voit olla tyytyväinen? Eli puhua niitä ja sanoittaa niitä.

Elina: Koska niitä aina on.

Tamara: Aivan. Aina on. Näiden esiin tuominen tasapainottaa kuvaa todellisuudesta – kaikissa tilanteissa on myös jotakin hyvää. Että tilanne ei ehkä olekaan niin musta kuin se on jossain kohtaa voinut näyttää.

Lisäksi on hyvä kiinnittää huomiota omaishoitajan vahvuuksiin ja osaamiseen tai tilanteisiin, joista omaishoitaja on aiemmin selviytynyt jostain haasteista ja vaikeuksista. Näiden pohtiminen ja näiden onnistumisten esiin nostaminen ja yleensäkin rohkaiseva ja kannustava palaute vahvistaa omaishoitajan kokemusta siitä, että hänellä on monenlaisia kykyjä ja taitoja, joihin voi luottaa myös tulevaisuudessa.

Elina: Näiden asioiden lisäksi nostaisin vielä esille tunteet. On täysin luonnollista ja normaalia, että omaishoitajuus herättää voimakkaita ja ristiriitaisiakin tunteita. Ne kaikki tunteet ovat sallittuja ja kuuluvat elämään. Ei ole kiellettyjä tai väriä tunteita, joita ei saisi tuntea. Tunteiden tunnistaminen ja niistä puhuminen usein helpottaa vaikeidenkin tunteiden kanssa pärjäämistä.

Omaishoitajana yksin ei tarvitse pärjätä. On tärkeää, että me ohjataan ja tuetaan avun hakemiseen ja vastaanottamiseen niin ammattilaisilta, lähiverkostolta kuin vertaisilta.

Tamara: Juu, ja kun ajatellaan näitä tunteita, niin yksi tärkeä tunne on turvallisuuden tunne ja niinkin pienellä asialla kuin, että tietää mihin ottaa yhteyttä, silloin kun tulee se tarve avulle tai tuelle, voi olla aika merkittävä. Se voi tarkoittaa sitä, että on valmiiksi tallennettu puhelinnumero, mihin voi ottaa soittaa, kun tarve tulee.

Elina: Juuri näin. Kiitos Tamara hyvästä keskustelusta.

Tästä aiheesta riittäisi asiaa enemmänkin ja Omaishoitajaliiton verkkosivuilta sitä löytyy. Siellä on esimerkiksi ammattilaisille tehty opas omaishoitajien mielen hyvinvoinnin tukemisesta. Siitä oppaasta saa lisätietoa ja apua siihen, miten omaishoitajan mielen hyvinvoinnin voi ottaa puheeksi ja miten sitä voi vahvistaa.

Kiitoksia kaikille kuuntelijoille. Mukavaa, kun olit kuulolla.

Tamara: Kiitos myös minun puolestani.