



TUNTEVA® VAPAAEHTOISELLE

Hillervo Pohjavirta

SISÄLLYS

<i>TunteVa® -vuorovaikutus.....</i>	<i>3</i>
<i>Yksilö muistisairaanaakin.....</i>	<i>4</i>
<i>Tunteita järjen sijaan.....</i>	<i>4</i>
<i>Ilmapiiiri on tärkein.....</i>	<i>4</i>
<i>Käyttäytymisellä on syy.....</i>	<i>5</i>
<i>Etsitään tuttuja asioita.....</i>	<i>6</i>
<i>Tuetaan tunteita.....</i>	<i>7</i>
<i>Turvaa ja arvostusta.....</i>	<i>8</i>
<i>Sairauden vaiheen mukaan.....</i>	<i>9</i>
<i>TunteVa®n keinoja.....</i>	<i>10</i>
<i>Tuetaan omaisen tunteita.....</i>	<i>11</i>
<i>Käytä näin TunteVa®a.....</i>	<i>12</i>
<i>Esimerkkejä ja oivalluksia.....</i>	<i>14</i>
<i>Harjoituksia.....</i>	<i>15</i>



TUNTEVA®- VUOROVAIKUTUS

*T*ampereen Kaupunkilähetys ry:n TunteVa®-toimintamalli tukee muistisairasta ihmistä empaattisen vuorovaikutuksen keinoin. Menetelmä pohjautuu Naomi Feilin validaatioajatteluun. Otetaan todesta muistisairaasta ihmisen tunteet ja tarpeet eikä pakoteta häntä väkisin nykyhetkeen. Omat tunteet ovat totta jokaiselle itselleen eikä niitä voi kiistää. Arvostava vuorovaikutus vahvistaa ihmistä ja antaa voimia elää nykyhetkessä.

YKSIÖ MUISTISAIRAAKIN

Muistisairauksia on monenlaisia ja ne etenevät yksilöllisesti. Muistisairaus muuttaa paitsi ihmisen lähimuistia, myös hänen tapaansa ajatella, hahmottaa ja toimia. Jokainen ihminen on sairaanakin persoona, jolla on taustallaan koko eletty elämä. Muistisairas ihminen ei kaipaa niinkään sairauden tilaa arvioivaa hoitajaa vaan arvostavaa lähimmäistä.

TUNTEITA JÄRJEN SIJAAN

Vaikka uudet asiat eivät usein tallennu muistisairaahan ihmisen mieleen, vanhat tunneasiat hän muistaa hyvin. Niin sanottujen tosiasioiden korostamisen sijasta on järkevää huomioida henkilön tunteet ja tarpeet. Se viestii, että hänet otetaan todesta. Muistisairasta ihmistä ei tarvitse palauttaa väkisin nykyhetkeen eikä myöskään johdattaa harhaan. Hänelle ei tarvitse valehdella

eikä tarjota ahdistavia totuuksia. Kun hän kysyy, vastataan rehellisesti, mutta aiheuttamatta kuitenkaan jatkuvaa surua tai turhia pelkoja. Sisimmäsään ihminen tietää, miten asiat ovat. Ahdistavatkin tunteet otetaan vastaan. Niistä siirrytään muistelun kautta vähitellen mukavampiin tunnelmiin.

ILMAPIIRI ON TÄRKEIN

Tartutamme helposti omat ennakkoluulomme ja ahdistuksemme sairastuneeseen. Muistisairaavat ihmiset ovat tunneherkkiä. Ilmapiirillä on heille suuri merkitys. Asiat, joita pidämme totena, ovat aina omien tunteittemme ja tarpeittemme sävyttämiä. Vaikka keskustelut unohtuvat, muistisairas ihminen muistaa ilmapiiriin ja yhdessäolon tunnelman. Muistisairas ihminen huomaa, jos häntä ei hyväksytä tai seuralainen ei ole oikeasti läsnä. Omien ajatusten esittämisen sijasta on arvostavaa antaa aikaa ja kuunnella ihmistä hyväksyen.

”*Muistisairas ihminen ei kaipaa niinkään sairauden tilaa arvioivaa hoitajaa vaan arvostavaa lähimmäistä.*”

KÄYTTÄYTYMISELLÄ ON SYY

Muistisairaahan ihmisen voi olla vaikea löytää oikeita sanoja sille, mitä hän tarkoittaa. Sitä, mitä hän sanoo, ei pidä ottaa kirjaimellisesti, vaan tavoittaa tunneviesti sanojen takaa. On tärkeää selvittää, miten hän kokee asiat ja

miksi. Sen tiedon avulla on helpompaa ymmärtää ja auttaa häntä. Muistisairaahan ihmisen käyttäytymisellä on mieli ja merkitys hänelle itselleen. Menneisyyden muistot alkavat kietoutua toisiinsa, mutta niihin liittyvät tunteet säilyvät. Tässä tilanteessa on tärkeää osata eläytyä ihmisen mielikuviin ja ymmärtää, miltä hänestä tuntuu.



ETSITÄÄN TUTTUJA ASIOITA

Lähimuistin heiketessä muistisairas ihminen etsii tuttuja, vanhoja asioita elämänsä rakennuspuiksi ja kokee siksi tarvetta puhua niistä. Hän voi nähdä nykyhetken asiat sellaisina kuin ne olivat ennen. Menneisyyden tunteista ja tarpeista keskusteleminen on terapeuttista. Puhuminen heikentää kielteisten tunteiden voimaa ja vähentää

ahdistusta. Huolestunut ihminen ei aina auta se, että kertoo asioiden olevan hyvin. On paikallaan kulkea muistisairaahan ihmisen todellisuudessa hänen rinnallaan, keskustella ja kysellä asioista, etenkin tunteista, jotka ovat hänelle ajankohtaisia. Tällainen tunteiden tukeminen ei tee muistisairasta ihmistä sairaammaksi, vaan antaa hänelle tunteen, että hän on turvassa ja arvokas.

”*Lähimuistin heiketessä muistisairas ihminen etsii tuttuja vanhoja asioita elämänsä rakennuspuiksi ja kokee siksi tarvetta puhua niistä.*”

Tuetaan tunteita

Muistisairas ihminen ilmaisee perustunteita kuten vihaa, rakkautta, iloa, pelkoa, surua, inhoa ja hämmästyä.

- Tee havaintoja tunnetilasta: Hän näyttää tänään surulliselta.
- Totea tunnetila ääneen: Taidat olla surullinen. Näen sen silmistäsi.
- Auta häntä ilmaisemaan tunteita: Miltä se tuntui, kun... / Millaista oli silloin... / Mitä sinulla tulee mieleen...
- Auta häntä tunnistamaan tunne: Olet surullinen. Olenko oikeassa?
- Poimi hänen puheestaan tunneasiat sen sijaan, että alat kysellä häneltä faktatietoja.
- Tue ilmaistuja, ajankohtaisia tunteita: Sanot, että olet surullinen. Jutellaanko siitä?
- Selvitä käyttäytymisen syy: Kerro, mikä sinua harmittaa. / Sinua harmittaa se vanha juttu.
- Kestä kielteisiäkin tunteita: Älä torju tai yritä "pikaparantaa" henkilön mielialaa.
- Tartu tunteeseen: Sanot, että olet vain vaivaksi toisille.
- Eläydy hänelle ajankohtaisiin tunteisiin: Sanot, että se asia painaa sinua vieläkin.
- Ihminen vahvistaa itseään mielikuviansa avulla. Eläydy siihen, miten hän kokee asiat: Sinusta tuntuu, että...
- Kun ahdistava tunne on otettu vastaan ja vahvistettu, tuetaan ihmistä kohti myönteisempää mielialaa.

Turvaa ja arvostusta

Hyväksyvä yhteys toisiin on ihmisen elinehto.

- Kuuntele häntä keskeyttämättä, kysy tarvittaessa ja vedä yhteen hänen sanomiaan asioita.
- Kerro hänelle hänestä itsestään: Sinä olet vanhoja tamperelaisia.
- Turvallisuus: Asetu niin, että hän näkee hyvin sinut. Esittäydy.
- Ole kohtelias, avoin, viipitön, rehellinen ja nöyrä tavatessasi muistisairaana ihmisen.
- Jokaisella ihmisellä on tarve tulla nähdyksi, kuulluksi ja kosketetuksi. Kätteleminen on hyvä tapa.
- Kartoita toiveita ja mieltymyksiä: Seuraat tarkasti uutisia. Sanomalehti on sinulle tärkeä.
- Ilmaise rakkautta ja välittämistä: Lämmin kosketus, hymy ja katse, nimen käyttäminen, yhdessä viihtyminen.
- Tunnista inhimilliset tarpeet, jotka ovat syyttelyn, valittamisen tai seksuaalisen lähestymisen taustalla.
- Läheisyyden tarve ja halu tulla huomioiduksi edelleen miehenä tai naisena ovat luonnollinen osa meitä.
- Auta ihmistä puhumaan, kun hän kertoo uudelleen samaa asiaa, niin selviää, mitä hän sinulle viestittää.
- Tunnista myös ihmisen sanattomat viestit kuten liikkeet, ilmeet ja äänensävyt.
- Kehitelkää yhdessä mielekästä tekemistä. Tulos ei ole tärkeä, vaan yhdessä tekemisen tunnelma.
- Huomaa tarve muistella ja puhua vanhoista asioista, katsoa nykyhetkeä menneestä käsin.
- Vahvista häntä tutussa roolissaan isäntänä, emäntänä, rouvana, puolisona, kävelykaverina, lauluihmisenä.
- Huomioi, että hän ei halua loukata ketään, vaan elää elämänsä omalta kannaltaan katsoen mielekkäästi.
- Vanhat asiat voivat yhä olla hänelle ajankohtaisia ja hän voi haluta keskustella niihin liittyvistä tunteista.
- Ihminen voi ilmaista tarpeitaan symbolisesti: Jokin nykyhetken asia alkaa edustaa hänelle jotain tuttua asiaa menneisyydestä.

SAIRAUDEN VAIHEEN MUKAAN

Muistisairauden alkuvaiheessa keskustellaan arvostavasti välttäen tungettelua ja tunneaiheita. Annetaan hänen säilyttää kasvonsa paljastamatta hänen peitetarinoitaan. Ollaan turvallisia ja luotettavia. Ei loukkaannuta puheista, vaan ymmärretään, että hän on huolissaan omasta tilanteestaan. Sairauden edetessä muistisairaahan henkilön ajan ja

paikan taju heikkenevät. Silloin häntä tuetaan tunteiden kautta luottamusta luoden ja myötäillen. Katsotaan, keskustellaan ja kosketetaan lämpimästi. Vaikka muistisairas ihminen ei enää puhuisi, hänelle kannattaa puhua. Sanattoman viestinnän keinot käyvät yhä tärkeämmäksi sairauden edetessä. Ymmärtää voi ilman sanojakin. Koskettaminen lisää muistisairaissa ihmisissä myötätuntoa ja luottamusta, se vähentää stressiä ja pelkoa.



TunteVa[®]n keinoja

- **Keskittyminen:** Pysähdytään, jätetään omat näkemykset taka-alalle, ollaan läsnä hänelle ja kuunnellaan.
- **Tarve käyttäytymisen taustalla:** Mikä tarve hänellä on taustalla, kun hän toimii niin kuin toimii?
- **Peilaaminen:** Myötäillään tunnetilaa sanattomasti: ilmein, elein, asennoin ja äännähdyksin.
- **Ei-uhkaavat sanat ja kysymykset:** Ei kysytä faktoja eikä syitä, vaan hänelle mieleisiä asioita. Pyydetään häntä kuvailemaan asiaa. Kysytään, ketä hän kaippaa, mikä häntä harmittaa ja miten hän selvisi vaikeasta tilanteesta.
- **Ääripäät ja vastakohdat:** Onko asia ollut joskus aivan toisinkin, milloin se on pahimmillaan / parhaimmillaan?
- **Uudelleen muotoilu:** Kerrotaan toisin sanoin hänen sanomansa, vedetään yhteen se, mitä hän sanoo.
- **Avainsanat:** Käytetään ja toistetaan hänen mielisanonjaan ja -ilmaisujaan.
- **Vahvin aisti:** Vedotaan siihen aistiin, mihin hänen mielikuvansa viittaavat. Puhutaan siitä, miltä tuntuu, kuulostaa tai näyttää.
- **Katse:** Myötäillään katseella tunnetta. Etsitään yhteys häneen katsomalla.
- **Äänensävy:** Käytetään lämmintä turvallista äänensävyä.
- **Kosketus:** Etsitään hänelle sopiva tapa koskettaa. Myötäillään ihmisen tunnetilaa kosketuksella.
- **Musiikki:** Herätetään tunteita musiikin avulla, hyräillen, laulaen, soittaen tai kuunnellen musiikkia.
- **Muistelu:** Autetaan häntä muistelemaan tunnekokemuksiaan: Millaista oli silloin, kun...

Tuetaan omaisen tunteita

- Omainen saattaa etsiä tukea ns. realiteeteista, vaikka ne eivät enää toimi muistisairaana läheisen kohdalla.
- Omaiselle läheisen muuttuminen on raskas kokemus, joka saa hänet korostamaan sairastuneen puutteita.
- Sosiaaliset voimasuhteet puolisojen tai vanhemman ja lapsen välillä ovat voineet muuttua sairauden myötä.
- Omaisellakin voi olla muistisairaus, mikä vähentää hänen kykyään ymmärtää läheistään.
- Tukihenkilön ei tarvitse asettua kenenkään puolelle, hallita kaikkea tai tehdä vaikutusta.
- Tapaamisen ei tarvitse kulkea valmiin käsikirjoituksen mukaan. Ei tarvitse olla hyödyllinen tekijä.
- Ihmisen puheita ei pidä ottaa kirjaimellisesti, vaan koettaen ymmärtää sitä, mitä hän viestittää.
- Ollaan myötätuntoisia kaikille osapuolille, myös itselleen, loukkaamatta kuitenkaan ketään.
- Vapautetaan omainen häpeän tunteista ottamalla vastaan hänenkin kokemuksensa asioista.
- Ymmärretään, että omainenkin tarvitsee kuuntelijaa, jotta hän jaksaa tukea läheistään.
- Toimitaan niin, ettei sairastunut eikä omainenkaan tunne itseään tilanteessa ulkopuoliseksi.
- Sairastuneen muistia ei tarvitse testata eikä opettaa hänelle mitään.
- Vaikeistakin asioista voi jutella, mutta turvallisessa, arvostavassa ja kannustavassa hengessä.
- Muistisairaana ja hänen läheisensä kanssa keskustellaan tasapuolisesti aikuisina ihmisinä.
- Uhkia ei tarvitse korostaa, vaan nähdä mahdollisuuksia.
- Sairastuneelta voi kysyä suoraan, miltä vierailut tuntuvat hänestä.

KÄYTÄ NÄIN TUNTEVA® A

Muistisairas ihminen voi kertoa henkistä tarpeistaan, kuten rakkauden ja seuran kaipuustaan, jonkin arkisen asian kautta esimerkiksi valittamalla ruoasta. *Sinusta tämä ruoka on paha. Oletko koskaan saanut täällä hyvää ruokaa? Millaisesta ruoasta sinä tykkäät eniten?*

Muistelu auttaa enemmän kuin läheisen kuolemasta kertominen aina uudelleen. Ihmisen muistoissahan läheinen elää edelleen. Se asia kannattaa kääntää voimavaraksi. *Sinulla tuli nyt isä mieleen. Kaipaatko isää? Kerro minulle isästäsi.*

Järkevien puheiden sijasta tuetaan lapsia kaipaavaa muistisairasta ihmistä tunteiden tasolla. *Sinulla on huoli lapsista. Mitä tapahtuu, jos et nyt pääse lasten luo? Jouduit aikoinaan olemaan paljon poissa lasten luota ja se huolestutti sinua. Olet varmasti ollut hyvä äiti, joka on huolehtinut lapsista.*

Kaikkia ihmisen kaipaamia asioita ei tarvitse tehdä oikeasti, vaan vahvistaa niihin liittyviä mielikuvia. *Olet paljon matkustellut ihminen. Haluaisit vieläkin matkoille. Matkalaukku olet*

pakannut. Mikä on kaikkein hausointa matkalle lähtemisessä?

Muistisairas ihminen ei ehkä enää muista, kuka hän on. Kerrotaan hänelle hänestä. *Sinä olet ollut tekevää mies. Ehdit aina joka paikkaan autolasi. Olit taitava ja kysytty työntekijä. Vapaa-ajalla hoidit rouvasi kanssa yhteistä puutarhaanne.*

Asioita voi todeta ääneen ja auttaa häntä kertomaan vaikeistakin tunteista, joiden pohtimiseen hän tarvitsee tukea. *Hait kaapista surupuvun ja haluat pukea sen päälle. Sinulla on sellainen olo, että on surupuvun aika. Onko sinulla surua, kun haluat kulkea surupuvussa? Mitä sinä suret?*

Eletään mukana hänen ilmaisemissaan, tämänhetkisisissä tunteissaan. Asioita voi kysyä suoraan arvostaen hänen ratkaisujaan. *Sinusta tuntuu, että et halua puhua asiasta sen enempää.*

Ihminen ei ehkä osaa haluta tuttuja asioita. Hän voi olla iloinen, kun löytää ne avullasi uudelleen. *Olet iloinen, kun pääsit ulos lenkille. Sinä sanot, että täällähän tämä aurinko on koko ajan ollut.*



”*Ikminen ei ehkä osaa haluta
tuttuja asioita. Hän voi olla iloinen,
kun löytää ne avullasi uudelleen.*

Havaintoja ja oivalluksia

Seuraavat ovat muistivapaaehtoisten ja -ammattilaisten havaintoja ja oivalluksia TunteVa®n käytöstään.

- Muistisairas ihminen siivosi mielensä avullani niin, ettei ahdistavia asioita tarvinnut enää ollenkaan käsitellä.
- Sain hätäntyneen ihmisen kanssa käsiteltävä asian niin, että ahdistus meni ohi. Asiat olivat sen jälkeen hyvin, eikä mikään ollut enää vialla.
- Oman puheeni rytmitys ihmisen oman rytmin kanssa auttoi häntä keskustelemaan kanssani. Hänellä oli aina sama hokema. Rytmitin oman puheeni samaan rytmiin ja kysyin kysymyksen lapsista. Sain hokeman välissä selkeän vastauksen kysymääni asiaan. Lisäksi sain kiitoksen: Sinä olet viisas nainen.
- Muistisairas ihminen kertoi minulle aina samaa tarinaa melkein sanasta sanaan. Annoin hänen rauhassa kertoa yrittämättä keskeyttää. Kuuntelin samaa tarinaa kuudetta kertaa, kun tarina yllättäen muuttui. Sen jälkeen pystyimme puhumaan muista asioista eikä moneen kertaan toistettuun tarinaan enää palattu. Kuunteluni tuotti tulosta.
- Viikonloppuleirillä rantasaunalla asiakas havahtui ja lähti lepikkoon, tarttui puuhun ja alkoi nuuhkia koivuja ja tehdä vastoja.
- Kun tutustun ihmiseen, tiedän hänen toiveensa ja mieltymyksensä ja osaan toimia hänen kanssaan. Mieliala voi hänellä silti olla toinen, kun tapaamme seuraavalla kerralla.
- Kunnioitan hänen tarinaansa, en lähde oikomaan sitä. Keskustelen hänen ehtoillaan, en ohjaa häntä väkisin reaali maailmaan. Mietin, miltä minusta tuntuisi ja mitä toivoisin, jos olisin hänen asemassaan.
- Vahvistan hänen kokemustaan, että hän kuuluu johonkin, on hyödyksi ja hänestä välitetään. Annan hänen tuntea sen myös. Käytän apuna hänen omia mielikuviaan ja toiveitaan.
- Kuuntelen, kiireettömyys, kosketus, läsnäolo ja omat eleeni kertovat hänelle, että hän on tärkeä ja minä olen tässä häntä varten.
- Otan kaikkien osapuolten tunteet vastaan. Vahvistan ilmaistut tunteet, totean ne ääneen ja tuen niitä.
- Välitän hänestä ja annan hänen tuntea se myös. Hyväksyn, että ihmiset kokevat asiat eri tavoin. Etsin erilaisia näkökulmia asiaan, en oikeassa ja väärässä olijoita. Toimin välittäjänä, löydän yhteisiä asioita, kiinnostun.

- Olen välillä itse ihan hiljaa, kun juttelen ihmisen kanssa.
- Annan hänelle tilaa ja kokemuksen, että hän kelpaa.
- Koetan ymmärtää, miksi hän on sitä mieltä kuin on.
- Ihminen voi nauttia seurastani, vaikka hän ei itse jaksaisi puhua.
- On paljon hyviä asioita jäljellä: tehtävää, tekemistä ja toimintaa.
- Ei vie paljon aikaa antaa kokemus, että hänet on kohdattu.
- Muistisairaana ihmisen maailma on rikas, suostu kulkemaan rinnalla.
- Ei ole vain yhtä totuutta, on monia totuuksia.
- Aina ei tarvitse analysoida omaa tekemistä, vaan tarttua hetkeen.
- Kunnioitan sitä, että ihmisen mieli voi myös muuttua.
- Neljä koota: katsele, kuuntele, kysele ja kohtaa.
- Kuka haluaa ruokaa ja puhtautta, jollei saa samalla välittämistä ja hyvää mieltä?
- Jos ihmisen tunne mitätöidään, se ei häviä minnekään.
- Levitän rajojani kauemmas. Laajennan maailmankuvaani faktojen ulkopuolelle.
- Lähden seikkailuun. Kuka on oikeastaan se rajoittunut?

Harjoituksia

1. Kuuntele ihmistä 30 sekuntia ja sitten kolme minuuttia. Miltä tuntuu vain kuunnella?
2. Hän epäilee, että hänen lompakkonsa on varastettu. Miltä sinusta tuntuisi vastaavassa tilanteessa?
3. Sanot, että olet väsynyt ja päätäsi särkee. Miltä tuntuu, kun toinen ihminen kiistää sanomasi?
4. Kokeile keskustella niin, että et myötäile etkä torju toisen kokemusta asioista.
5. Muistele tilannetta, jossa sinä olet tullut todella kuulluksi ja ymmärretyksi.
6. Kokeile tunnistaa ihmisen tunne, sanoa se ääneen ja tukea sitä.
7. Miten voit osoittaa arvostavasi sitä, mitä ihminen kertoo sinulle?

TUNTEVA® VAPAAEHTOISELLE

Hillervo Pohjavirta

*TunteVa® vapaaehtoiselle sisältää tunnetason
kohtaamisen perusasioita vapaaehtoistoimijoille.*

*Tunteet ja tarpeet huomioiva vuorovaikutus vahvistaa
henkilön käsitystä itsestään osana yhteisöään.*

*Vapaaehtoinen voi vaikuttaa omalla
asenteellaan ja toiminnallaan sairastuneen
ja hänen läheistensä hyvinvointiin.*

*Vuorovaikutuksen laatu paranee, kun vapaaehtoinen
ymmärtää muistisairaana ihmisen tapaa kokea asioita.*

*TunteVa® vapaaehtoiselle on kirjoitettu Sosiaali- ja
terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA:n rahoittamassa
TunteVa®:sta virtaa arkeen -projektissa. Tampereen
Kaupunkilähetys ry on sosiaali- ja terveystalveluja
tuottava yhdistys.*