

Uutiset

Uutispäälliköt
Hanna Käyhkö 010 230 8104
Kristiina Viitanen 010 230 8188
Uutistoimitus 010 230 8110
(ma-pe 6-23.30, la-su 7-23.30)
Kuvatoimitus 010 230 8151
Sähköposti: toimitus@karjalainen.fi;
etunimi.sukunimi@karjalainen.fi

Mielenterveys

Terapia auttoi löytämään taas valon

Ryhmäpsykoterapiassa tärkeintä on vertaistuki, sanoo masennuksesta toipuva Hannele.



Joensuu
Anna Dannenberg

Alkuvaiheessa tuntui, ettei näe valoa missään. Mutta pikkuhiljaa toivo ja valo on löytynyt, kuvaillee joensuulainen **Hannele**, 55, kokemuksiaan ryhmämuotoisesta psykoterapiasta.

Hannele ei esiinny joissain omalla nimellä tai kasvoillaan, koska mielenterveyden ongelmat ja terapiassa käyminen herättävät edelleen monissa ihmisissä ennakkoluuloja. Hänen toistuvasta keskivaikeasta masennuksestaan, pakko-oireisuudestaan ja psykoterapiastaan tietää ainoastaan muutama läheiskulainen ja työkaveri.

Nimettömänäkin hän kuitenkin toivoi voivansa esimerkillään rohkaista muita hakemaan apua ongelmiinsa.

Hannelen oireiden juuret ovat syvällä. Vaikean lapsuuden jatkoksiksi ovat aikuisiällä kasautuneet erilaiset menetykset ja työelämän paineet.

– Olen aina ollut liian kiltti. En ole uskaltanut tuoda omia mielipiteitäni esille, olen vain nöyryytellyt, hän tiivistää.

Pitkään jatkunut pahoinvointi johti kuitenkin lopulta romahdukseen, jonka seurauksena läheiset

kehottivat Hannelea hakemaan apua.

Ensimmäinen askel oli työterveyshoitajan vastaanotto. Työterveyslääkärin ja -psykologin kautta polku jatkui psykiatrilta, joka muutaman tapaamisen jälkeen kirjoitti lähteen Kelan tukemaan kuntoutuspsykoterapiaan.

Terapeutiksi valikoitui ihminen, jolla oli pätevyys sekä yksilö- että ryhmäpsykoterapiaan. Ensimmäisen vuoden Hannele kävi yksilöterapiassa, minkä jälkeen hän terapeutin ehdotuksesta siirtyi kahdesti viikossa kokoontuvaan terapiaryhmään.

Ajatus ryhmäterapiasta tuntui ensin miltei ylivoimaiselta, Hannele myöntää.

Oli hankalaa kuvitella puhuvansa omista ajatuksistaan ventovieraille ihmisille, ja että jos ryhmässä sattuisi olemaan joku tuttu? Viimeksi mainitusta tera-

peutti tosin lupasi, että sitä pyritään jo etukäteen välttämään.

Ryhmäterapia kuitenkin ylitti Hannelen odotukset. Etenkin vertaistuen merkitys oli valtava. Muita kuuntelemalla oppi paljon, ja jos itsellä ei johonkin tilanteeseen ollut sanoja, joku toinen saattoi sanoittaa saman asian.

Ryhmä ei ollut taustoitetaan yhtenäisen, vaan osallistujilla oli takanaan paljon erilaisia elämäntilanteita ja diagnooseja.

– Jokaisella oli omat vastoinkäymisensä. Väliillä kun kuuli toisten puhuvan, tuli sellainen olo, että eihän tämä oma juttu ole mitään, Hannele toteaa.

– Mutta eihän se niin ole. Jokaiselle on oma asia tärkein ja läheisin.

Luottamus on ryhmäpsykoterapiassa kulmakivi. Jokainen osallistuja allekirjoitti sopimuksen, jossa sitouduttiin muun muassa vaihtolovelvollisuuteen.

– Alussa epäilytti, miten uskallata puhua, mutta pikkuhiljaa oppi

luottamaan siihen, ettei asioista puhuta ulkopuolella. Itse en voi kuvitellakaan, että olisin kertonut muiden ryhmäläisten asioista kenellekään, ja varmaan sama on toisillakin, Hannele korostaa.

Aivan kaikesta hän ei kuitenkaan kokenut pystyvänsä ryhmässä puhumaan. Esimerkiksi seksiin liittyvistä asioista oli hänen mielestään helpompi keskustella terapeutin kanssa kahdestaan kuin ryhmässä, jossa oli mukana sekä naisia että miehiä.

Työstään Hannele jäi sairauslomalle samoihin aikoihin kun terapia alkoi. Samaan kohtaan osui myös fyysinen sairaus, joka olisi pakottanut pois töistä joka tapauksessa.

– On niin kuin luonto olisi järjestänyt sen. Sai rauhassa huillata ja kerätä voimia, Hannele kuvaa.

Työnantaja tiesi tilanteesta koko ajan ja suhtautui ymmärtäväisesti. Runsaan vuoden jälkeen Hannele palasi töihin ensin osa-aikaisesti, ja tuntimäärää lisättiin vähitellen, kunnes päästiin taas täyteen työaikaan.

– Ennen saikkua ajattelin, etten enää tule palaamaan työhöni. Mutta aika teki tehtävänsä, ja sain asioihin perspektiiviä. Huomasin, että kiireestä huolimatta olen tykännyt työstäni.

Terapian Hannele lopetti viime syksynä noin vuoden ryhmässä käytyään. Syynä oli toisaalta Kelan tuen päättymisen, toisaalta se, että hän koki ryhmän täyttäneen tehtävänsä.

– Koin voimaantuneeni ja tunsin, että olin saanut ryhmästä sen, mitä tarvitsin, hän kiteyttää.

Vaikka psykoterapia on päätynyt, paranemisprosessi jatkuu edelleen. Terapia on antanut siihen hyvät lähtökohdat auttamalla Hannelea tunnistamaan paremmin omia tarpeitaan ja ajatuksiaan.

– Uskallan nyt sanoa ei ja kertoa oman mielipiteeni. Olen myös oppinut kuuntelemaan itseäni ja osaan olla itselleni armollisempi.

Myös muiden ihmisten kohtaaminen on muuttunut. Hannele kertoo oppineensa kuulemaan herkemmin, onko toisella kaikki hyvin.

Terapiasta Hannele uskoo olevan hyötyä kenelle tahansa. Hän myös toivoi, että mielenterveysongelmista voitaisiin tulevaisuudessa puhua yhä avoimemmin – myös omalla nimellä ilman leimautumisen pelkoa.

– Ikinä ei voi sanoa, että minä en sairastu tammöiseen. Kuka tahansa voi sairastua, Hannele muistuttaa.

”Jos itsellä ei ollut johonkin tilanteeseen sanoja, joku toinen saattoi sanoittaa saman asian.”

”Pikkuhiljaa oppi luottamaan siihen, ettei ryhmän asioista puhuta ulkopuolella.”

TILAUSASIAT JA ILMOITUKSET

Asiakaspalvelu 010 230 8060
(ma-pe kello 8-16).
asiakaspalvelu@karjalainen.fi
www.karjalainen.fi/asiakaspalvelu
Puhelinvaihte 010 230 8080
Jakelupäivystys 0200 71400
(ma-pe 6-16, la-su 6-12).

KERRO UUTISVINKKI, LÄHETÄ KUVA

Sähköpostilla toimitus@karjalainen.fi.
Soita uutisvinkki numeroon 010 230 8110
ma-pe kello 6-23, la-su 7-23.
Kuvan voi lähettää myös osoitteessa karjalainen.fi/lukijankuva. Uutiskuvista voidaan maksaa myös palkkio, joka määritellään tapauskohtaisesti.

Mies autoili humalassa Kajaanintiellä

JOENSUU Joensuulainen 28-vuotias mies puhalsi henkilöauton ratissa poliisin alkometriin 2,13 promillen lukemat. Tapaus sattui Joensuussa Kajaanintiellä myöhään perjantai-iltana kello 23 aikoihin.

Poliisi määräsi miehen väliaikaiseen ajokieltoon.
Promilleja 28-vuotiaalla miehellä oli sen verran runsaasti, että tapausta tutkitaan törkeänä rattijuopumuksena, poliisi tiedotti.



SAMPA KORHONEN

Ryhmässä ei pelkästään puhuta vaan myös koetaan asioita

Anna Dannenberg

Ryhmäpsykoterapia tunnetaan Pohjois-Karjalassa valitettavan huonosti, vaikka se olisi monelle paras terapiavaihtoehto, harmittelee joensuulainen psykoterapeutti Eeva-Kaisa Leinonen.

– Hoitoon ohjaavat tahot eivät täällä suosittele ryhmää, eivätkä potilaat osaa sitä kysyä, hän tiivistää.

Etenkin jos takana on jo useita vuosia yksilöterapiapää, on Leinosen mielestä epätodennäköistä, että sen jatkamisesta saisi enää riittävästi uutta.

Sen sijaan ryhmässä esiin nousee usein aivan erilaisia asioita kuin kahdenkeskisissä keskusteluissa.

– Vaikuttava elementti on yhteistyösuhde. Yksilöterapiassa pystyy miettimään, mistä puhuu, ja ennakoimaan terapeutin suhtautumista. Ryhmässä on paljon enemmän muuttujia.

Ryhmäpsykoterapia soveltuu periaatteessa kenelle tahansa.

– Tosin akuutti kriisi ei yleensä ole hyvä aika tulla ryhmään. Se pitää ensin käsitellä muuten ja miettiä ryhmää vasta sitten, Leinonen täsmentää.

Kela korvaa ryhmämuotoista kuntoutuspsykoterapiapää siinä missä yksilömuotoistakin. Yleensä ryhmäterapiapää aloittamista edeltää yksilöterapia, joka tilanteesta riippuen voi kestää parista kuukaudesta vuoteen.

Sen aikana terapeutti kirjoittaa huolellisesti, onko ryhmäterapia asiakkaalle hyvä vaihtoehto ja mikä olisi hänelle sopiva ryhmä. Ennakkoon pyri-

tään esimerkiksi varmistamaan, ettei samaan ryhmään päätyisi toisilleen tuttuja ihmisiä.

Usein ajatellaan, että ryhmäterapiasta hyötyvät eniten sosiaalisilta taidoiltaan heikot ihmiset, mutta Leinosen mukaan kuka tahansa voi ryhmässä oppia paljon itsestään ja vuorovaikutustavoistaan.

– Tapa kommunikoida muiden kanssa muuttuu huomattavasti ja väistämättä. Puhuu mistä vain, siinä harjoittelee aina toisille puhumista ja oppii myös kuuntelemaan muita.

Esimerkiksi monen ihmisen ydinvaikutus olevasta ulkopuolisuuden tunteesta voi yksilöterapiassa ainoastaan puhua. Sen sijaan ryhmässä se nousee esiin myös kokemuksena, jolloin siihen on mahdollista vaikuttaa myös syvemmällä elämäntasolla. – Yksilöterapiassa moni kokee olevansa enemmän potilas, ryhmässä taas enemmän ihminen, Leinonen summaa.

”Tapa kommunikoida muiden kanssa muuttuu huomattavasti ja väistämättä.”

Eeva-Kaisa Leinonen

Elintarvikepula yllätti Suomen sata vuotta sitten

Nälänhätä: Venäjän viljantuonnin tyrehtyminen johti tiukkaan säännöstelyyn. Vasta itsenäistyneessä Suomessa syötiin pettuleipää ja lehmän rapamahaa. **C1-5**



Matkailu: Turistit hakevat nyt Pohjois-Karjalasta kestävän kehityksen mukaisia elämyksiä. Maastohiihto on yksi niistä. **A6-7**



Koripallo: Kataja ja Adrian Diaz (vas.) kokivat lauantaan kovia. Varmalta näyttänyt voitto lipesi käsistä omiin virheisiin. **A14-15**

Teollisuus Ilomantsissa tehdään aktiivihiihtä turpeesta. **A8**

Teologia Naisten Raamattu haastaa perinteiset tulkinnat. **A12-13**