

TUKEA LAPSEN VANHEMMILLE RATKAISUKESKEISEN PSYKOTERAPIAN KEINOIN

Lapsen sairastuminen krooniseen sairauteen on aina kriisi perheessä. Kohdatessaan kriisin ihminen luonnollisesti tarvitsee tukea palauttaakseen tasapainonsa ja sopeutuakseen uuteen tilanteeseen.

TEKSTI NITA LAITINEN KUVITUS JA KUVAT 5-8-VUOTIAAT IBD:TÄ SAIRASTAVAT LAPSET JA UNSPLASH



5-8-vuotiaiden
IBD:tä sairastavien
lasten näkemyksiä
sairaudestaan

C

Crohnin tautia sairastavan lapsen vanhempänä olen huomannut, että ratkaisukeskeisestä psykoterapiasta voisi saada tukea sairastavan lapsen vanhemmuuteen. Olen psykiatrinen sairaanhoitaja, ja opiskelen ratkaisukeskeistä psykoterapiaa. Ajattelen terapeuttisen keskusteluavun olevan vanhemmille hyödyllistä lapsen sairauden puhjetessa, mutta myös myöhemmin, esimerkiksi sairauden huonommissa vaiheissa.

Tutkimustulokset (Suhonen, 2016) osoittavat, että vanhempien jaksaminen olisi tärkeää huomioida nykyistä paremmin lapsen IBD:tä hoidettaessa.

Tällä hetkellä vanhempien sosiaalisen ja yhteiskunnallisen tuen saanti selviytymisensä tukemiseksi ei ole riittävää. Olen muiden IBD:tä sairastavien lasten vanhempien kanssa keskustellessani usein törmännyt siihen, kuinka monet kokevat, etteivät ole saaneet tukea itselleen asian käsittelyssä, vaikka olisivat sitä kaivanneet. Moni kertoo, ettei asiaa ole otettu esille lasta hoitavan tahon suunnalta, eikä vanhemmilla ole tietoa mistä apua voisi saada.

Toisaalta muutama vanhempi, jotka ovat saaneet keskusteluapua, kertovat kokeneensa sen hyvin tärkeäksi. Toivon, että tärkeälle asialle saataisiin näkyvyyttä ja että aihe herättäisi ajatuksia niin ammattilaisten kuin myös vanhempien keskuudessa.



Keskusteluapu voisi tuoda merkittävää helpotusta vanhempien jaksamiseen.

Tukea terapiasta

Terapeuttinen keskusteluapu voisi tuoda merkittävää helpotusta vanhempien jaksamiseen, ajatusten ja tunteiden käsittelyyn, lapsen sairauden hyväksymiseen sekä tilanteeseen sopeutumiseen ja lapsen tukemiseen.

Lasta hoitavan tahon olisi tärkeää ottaa puheeksi myös vanhempien jaksaminen ja informoida mistä keskusteluapua on tarvittaessa mahdollista saada. Tämä normalisoisi vanhempien ajatuksia, eli auttaisi ymmärtämään, että heidän tilanteensa, tunteensa ja ajatuksensa ovat täysin normaaleja, ja kuka tahansa muukin kokisi vastaavassa tilanteessa samoin. Tämä myös kertoisi vanhemmille, että on hyväksyttävää hyödyntää ulkopuolista apua vaikeassa elämäntilanteessa.

Ajatusten normalisointi auttaa vanhempia näkemään ongelmat elämään liittyvinä vaikeuksina, auttaen samalla suuntaamaan ajatuksia kohti toivottua tulevaisuutta.

Kohti toivottua suuntaa

Sitä tosiasiaa, että lapsella on IBD ja se vaikuttaa lapsen ja koko perheen elämään, ei voida poistaa. Ratkaisukeskeisen psykoterapian avulla voidaan kuitenkin löytää keinoja, joilla edistetään perheen tilannetta toivottuun suuntaan, autetaan näkemään asioita uusista näkökulmista sekä löytämään ja vahvistamaan jo olemassa olevia voimavaroja.

Vanhemmille on tärkeää, että he saavat kertoa tilanteestaan, ajatuksistaan ja tunteistaan. Jotta vanhemmat kokisivat tullessa kuulluksi, on tärkeää antaa aluksi aikaa niin sanotulle

ongelmapuheelle. Yhtä tärkeää terapeutin on kuitenkin myös osata oikean hetken tullessa ohjata vanhempaa kohti ratkaisujen rakentamisen näkökulmaa.

Gingerich ja Peterson (2013) toteavat tutkimusten osoittavan, että ratkaisukeskeisellä psykoterapialla saadaan nopeammin vaikuttavampia tuloksia kuin vastaavilla ongelmakeskeisillä terapioidella hoidettaessa esimerkiksi Crohnin tautia sairastavia aikuisia. Tutkimus osoittaa ratkaisukeskeisen psykoterapian parantavan Crohnin tautia sairastavien aikuisten elämänlaatua. Tähän viitaten uskon, että ratkaisukeskeisen psykoterapian avulla voidaan parantaa myös IBD:tä sairastavan lapsen ja koko perheen elämänlaatua.

Selviytymiskysymykset

Kun ihminen kohtaa kriisin, on hän usein hyvin ongelmakeskeinen, eikä todennäköisesti ole heti valmis lähestymään asioita tavoitteiden ja tulevaisuuden visioiden kautta. Silloin asiaa voidaan lähestyä selviytymisen näkökulmasta, miettien, miten kaikesta ikävästä huolimatta ihminen on kuitenkin selviytynyt näinkin hyvin. Selviytymiskysymysten tarkoitus on huomata elämässä koettujen vaikeiden kokemusten aiheuttaman pelon ja epätoivon lisäksi myös ne seikat, jotka ovat auttaneet selviytymään tästä vaikeasta tilanteesta.

Selviytymiskysymykset auttavat vanhempia näkemään asiat eri näkökulmista. Kun vanhemmat pystyvät kohtaamaan vastoinkäymiset myös selviytymisen näkökulmasta ja huomaamaan niihin liittyvät pienetkin onnistumiset, näkevät he sitä kautta omat

voimavaransa ja vahvuutensa. Voimavarojen näkyväksi tuleminen luo ihmiselle toivoa, uskoa ja itsevarmuutta. Kun keskustele selviytymisestä, löytää usein itsestään voimavaroja, joita ei ole aiemmin tiedostanut olevankaan. Tämä vahvistaa uskoa siitä, että on jo osattu tehdä asioita oikein, matka kohti toipumista on jo alkanut. Ihmisen tietoisuus omista selviytymiskeinoistaan lisää toiveikkautta.

Selviytymiskysymyksiä yhteydessä käytettävät suhdekysymykset auttavat hahmottamaan myös ulkoiset voimavarat: muut ihmiset ja tärkeät elämäntapahtumat, jotka ovat tukeneet ja auttaneet vanhempaa selviämään

Ratkaisukeskeisen psykoterapian perusajatuksia:

- Ongelmien tutkimisen ja ratkaisemisen sijaan keskiössä toivotun tulevaisuuden rakentaminen.
- Menneisyyttä tutkitaan voimavarana.
- Voimavarojen, vahvuuksien ja selviytymiskeinojen esiin nostaminen ja vahvistaminen saa aikaan positiivisia muutoksia.
- Uudelleen nimeäminen ja näkökulman vaihtaminen tuovat näkyville uusia mahdollisuuksia.
- Tehdään lisää sitä mikä toimii. Jos jokin ei toimi, koitetaan jotain muuta.



” Autetaan näkemään asioita uusista näkökulmista.

vastoinkäymisistä. Selviytymiskysymykset auttavat vanhempia huomaamaan omien voimavarojen lisäksi sen, mitä hyvää lapsen IBD on mahdollisesti tuonut mukanaan. Tämä voi olla esimerkiksi sitä, että vanhempi on oppinut paremmin pysähtymään hetkeen ja nauttimaan arjen pienistä iloista. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että kukaan toivoisi lapsen sairastuvan, mutta on selviytymisen kannalta hyödyllistä huomata myös siitä seuranneet myönteiset asiat.

Ongelma ulos

Vaikean asian käsittely voi olla helpompaa kun ongelma ulkoistetaan. Kun ongelmana ja tarkastelun kohteena on suolistosairaus, ihmisen identiteetti erottuu ongelmasta ja voi olla helpompi suhtautua lapseen ensisijaisesti lapsena, eikä suolistosairautta sairastavana. Kun ongelman nähdään olevan aivan

erillään lapsesta sen sijaan, että se olisi osa lasta, on ongelman käsittely helpompaa. Ongelman vaikutuksia voidaan näin ollen tutkia irrallaan lapsesta.

On siis ensisijaisen tärkeää muistaa, että lapsi ei ole yhtä kuin sairautensa, vaan sairaus on osa lasta. Vanhemman voi olla raskas miettiä sitä, kuinka monia hankaluuksia lapsen sairaus tuo tullessaan ja mihin kaikkeen lapsen sairaus vaikuttaa. Kun sairaus ulkoistetaan irralliseksi asiaksi, joka vain sattuu vaikuttamaan lapseen, voi asiaa olla helpompi työstää.

Ulkoistamisen myötä ongelma ei määrittele ihmisen identiteettiä, ja näin voidaan löytää uudenlaisia näkökulmia ja ratkaisukeinoja. Ongelmalle voidaan keksiä aivan uusi kutsumanimi, voidaan myös kuvitella miltä se näyttää ja vaikka piirtää tästä kuva. Tällöin ongelma on helpompi pitää irrallisena asiana.

Kun sairautta on tutkailtu erillisenä asiana ja on löydetty kaikki harmit, mitä se saa aikaan, on tärkeää miettiä miten

vanhemmat, lapsi ja kaikki muut, joihin lapsen sairaus vaikuttaa, voivat selvittää mahdollisimman hyvin, vaikka sairaus koittaakin heitä häiritä. Sairautta vastaan voidaan tehdä niin sanottu taistelusuunnitelma, sekä miettiä myös niitä mahdollisia hyviä puolia, mitä sairaus on elämään tuonut. Kenties se on opettanut perheelle jotakin.

Meidän perhettä se on opettanut pysähtymään tähän hetkeen ja huomaamaan paremmin arjen pienetkin ilon aiheet. Lisäksi se on opettanut luovuutta, jota osaamme nykyään hyödyntää paremmin arjen haastavissa tilanteissa. ●

Lisää materiaalia jaksamisen tueksi esimerkiksi sivulta www.nitasterapia.fi/IBD tai www.ibd.fi/tukeaperheille.

Lähteet:

- Gingerich W. J. & Peterson L. T. 2013: Effectiveness of Solution-Focused Brief Therapy A Systematic Qualitative Review of Controlled Outcome Studies.
- Suhonen K. 2016: Pro Gradu-tutkielma: Tulehdusellista suolistosairautta sairastavien lasten vanhempien selviytymisvaatimukset ja selviytymiskeinot. Oulun yliopisto, hoitotieteen koulutusohjelma.
- Muut artikkeliin hyödynnetyt lähteet saatavilla lehden päätoimittajalta.