

Myöhäisnuorusikä – kohti omaa hoitomotivaatiota

DESG-seminaari 6.10.2017

Nuoresta aikuiseksi – näkökulmia omahoidon tukemiseen

Maria Aitomaa

psykologi, työnohjaaja (Suomen työnohjaajat ry.)
www.ohjausaitomaa.fi

Myöhäisnuoruusikäisen diabeetikon hoito

- Vanhemmat mukana nuoruusikäisen hoidossa nuoruusiän alku/keskivaiheissa, nyt nuori on omillaan
- Oletamme, että vuosia itseään hoitanut nuori on sinut sairautensa ja hoidon rutiinien kanssa
- Osa nuorista väsyvät hoitoonsa nuoruusiän aikana
- Onko kyseessä joskus liian varhainen itsenäistyminen hoidossa?

Varhaisen itsenäistämisen kulttuuri

- Suomalainen kulttuuri pitää lapsia itsenäisinä ja kypsinä jopa jo ennen kouluikää
- Lapselle on kunnia-asia olla reipas, itsenäinen, pärjäävä ja osaava
- Lapsi voi osata asioita teknisesti, mutta emotionaalinen kokemus voi olla toisenlainen
- ”neuvolakorttisyndrooma”

Miten tämä kulttuuri näkyy diabeteksen hoidossa?

Millainen takaisku tällöin voi tulla nuoruusiän kehityksessä?

Nuori aikuinen ilman hoitomotiivaatiota

- Tärkeää selvittää, mistä ongelma kumpuaa juuri kyseisen nuoren kanssa
- Hoitomotiivaatio aaltoilee aikuisillakin, ilman ulkoista näkyvää selittävää syytä

Esimerkkejä vaihtoehtoisista selitysmalleista:

- Sairaus ei ole sisäistynyt osaksi nuoren persoonaa vaan nuori on valesopeutunut tilanteeseen ja nuoruusiän kehitys tuo näkyviin todellisen tilanteen
- Nuoruusiälle tyypillinen, hetkellinen ilmiö, jossa pitää periaatteessa vastustaa kaikkea, myös sairauden hoitoa (irtautumisvaihe)

Lisäesimerkkejä selitysmalleista:

- Nuori, joka pelkää sairauttaan ja koittaa ratkaista ahdistavan ongelman lapsenomaisella tavalla
 - ”kun en hoida sairautta, se lakkaa olemasta olemassa”
- Kodin kulttuuri: miten nuoren perheessä muuten hoidetaan asioita ja sairauksia eli millaisen mallin nuori on saanut
 - onko oma itse tärkeä ja hoitamisen arvoinen asia
- Nuorella on tunnistamaton ja sitä kautta hoitamaton nuoruusiän kehityksen tai mielenterveyden pulma, joka vie mukanaan myös perussairauden hoitomotivaation

Keskustelemisen merkitys

- Vaihtoehtoisia selitysmalleja esittelen siksi, että sisäistäisimme työntekijöinä, että samalta näyttävälle käyttäytymiselle (oman hoidon laiminlyönti) on jokaisella ihmisellä eri tarina
- Jotta potilaan kanssa voidaan työstää hoitomotivaation paranemista, on tärkeää ymmärtää, missä merkityksessä se on juuri tässä tapauksessa

Mitä on motivaatio?

- selittää, miksi käyttäydymme siten kuin käyttäydymme
- toiminnan voima
- käyttäytymistä virittävien ja ohjaavien tekijöiden järjestelmä
- psyykkinen tila: millä vireydellä, aktiivisuudella ja ahkeruudella yksilö tietyssä tilanteessa toimii saavuttaakseen tavoitteensa

Kenen määrittämiä ovat nuoren aikuisen hoidon tavoitteet?

Mitä on hoitomotivaatio?

- Ravitsemus, liikunta ja elintavat hyvän hoitotasapainon taustalla
- Aikuisellekin haasteellista ja sotii usein nuoruusiän perustehtävää vastaan
- "Halu pysyä terveenä lopunikää"-ajatus sopii huonosti nuoruusikäisen aikakäsitykseen
- Nuori ei aina osaa ajatella toimintansa seurauksia pitkällä aikavälillä eli ei motivoitu siitä, että nykyhetken vaivannäöllä pysyn terveenä aikuisiällä

Subjekti vastaan objekti

- Yksi tapa hahmottaa ihmisen kokemusmaailmaa
- **Subjekti:** tekijä, toimija, tilanteen hallitsija, vallankäyttäjä, aktiivinen taho, valitsija. "Minä teen."
- **Objekti:** tekemisen kohde, passiivinen, voimaton, ilman vaihtoehtoja ja valinnan mahdollisuutta "Minulle tapahtuu."
- Sairaus laittaa ihmisen aina ainakin hetkellisesti objektin rooliin. Miten päästä takaisin subjektiksi, oman elämänsä toimijaksi?

Subjekti vastaan objekti

- Jos nuori koee olevansa sairautensa kanssa sinut, diabetes on osa häntä ja sitä kautta hän on subjekti myös suhteessa sairauteensa.
 - ”Minä hoidan itseäni”
- Mikäli nuori ei ole saanut sisäistettyä sairautta osaksi itseään, diabetes tekee nuoresta objektin eli asioita vain tapahtuu ilman, että niihin voi vaikuttaa.
 - ”Minulle puhkesi lapsena diabetes, jota en olisi halunnut”

Objektista subjektiksi

- Miten voin auttaa objektiksi jäänyttä nuorta? Miten voin tukea nuoren kasvua subjektiksi? Miten työntekijänä annan mallin subjektina olemisesta aikuisuudessa?
- Miksi toiset nuoret kasvavat kuin itsellään subjekteiksi? Miksi toiset nuoret pysyttelevät tiukasti objekteina?
- Mikä on vanhempien merkitys subjektiksi kasvamisessa?

Objektista subjektiksi, hoitomotivaatio

- "Juupas-eipäs"-jankkaamisesta nuoren puolustuksen muurit vain vahvistuvat, vaakakuppiasetelma
- Mitä enemmän aikuinen pitää hoidon puolia, sitä enemmän nuori asettautuu sitä vastustamaan, vielä myöhäisnuoruusiässäkin
- Mistä löytyy yhteisyys, yhteys, yhteinen suunta?

Surutyö ja sopeutuminen

- Pitkäaikaissairauteen sopeutuminen ei tapahdu elämänhistoriassa kertaalleen vaan asia tulee työn alle uudestaan jokaisessa kehitysvaiheessa uuden ajattelukyvyn ja ymmärryksen myötä
- Nuori joutuu suremaan ja sopeutumaan ikään kuin uuteen asiaan, kun ymmärtää eri tavalla (kuin lapsena), mitä pitkäaikaissairaus merkitsee
- Vanhemman ja työntekijänkin voi olla vaikeaa muistaa tätä, "tämähän on sinulle jo vanha juttu"
- Mitä surevalle sitten voisi sanoa? Voiko suremista jotenkin auttaa?

Suru voi auttaa palaamaan subjektiksi

- Surulla tarkoitetaan jonkin traagisen tapahtuman, kuten menetyksen, aikaansaamaa mielialan muutosta
- Surutyö auttaa päästämään irti siitä, minkä on peruuttamattomasti menettänyt ja tekee tilaa uusille asioille elämässä
- Surun ainoa hoito on sureminen: se on aktiivista, psyykkistä työtä ja vaatii subjektin taitoja!
- Kulttuurimme ei tue suremista vaan pärjäämistä, sinnittelyä ja ponnistelua
- Kulttuurimme tukee myös kieltämistä, torjuntaa ja älyllistämistä
- Surutyön ja masennuksen sekoittaminen on tavallista