

PERHETERAPEUTIN PALSTA



TEKSTI: Sanna Aavaluoma, pari- ja perhepsykoterapeutti, psykoseksuaaliterapeutti, muistiasiantuntija
KUVA: Sanna Aavaluoman arkisto

AURINGONLASKUSTA UUTEEN AAMUUN

Muistisairauksien näkyvyys lehtien palstoilla, keskusteluohjelmissa ja kulttuurissa on viime vuosien aikana lisääntynyt ilahduttavasti. Keskusteluissa perheiden kanssa nousee kuitenkin toistuvasti esiin eroavaisuudet sairauden julkisuuskuvaan ja perheiden kokemusmaailman välillä. Monet kokevat, että sairauden kivuliaista ilmene- mismuodoista vaietaan niin julkisuudessa kuin sairaudesta kertovissa esitteissä ja julkaisuissakin.

Minkälaisena suomalaisten muistiperheiden todellisuus näyttäytyy perheterapiassa? Jokainen perhe ja muistisairaus on erilainen. Kaikki eivät samaistu potilasoppaiden ja lehtien kuviin kohti auringonlaskua käsikkään kulkevasta onnellisesta parista. Sekä luonnossa että sairautteen liitetyissä mielikuvissa auringonlaskun ja uuden aamun väliin mahtuvat yön pitkät tunnit. Öisin toiset nukkuvat hyvää unta ja heräävät levänneinä. Toiset eivät saa unta tai heräilevät pitkin yötä. Yön hiljaisuudessa aika pysähtyy ja asiat tuntuvat päivätodellisuuttakin raskaammilta. Parin ja perheen elämä muistisairauden kanssa voi olla kuin hapuilua sydänyön pimeydessä. Arki ja kokemusmaailma voi sisältää yksinäisyyttä, jatkuvaa epävarmuutta, väsymystä, pelkoa, riitoja, todellisuuden kieltämistä, liian erilaisia todellisuuksia tai satuttavia sanoja ja tekoja.

Olen tavannut pareja, joiden suhdetta voisi kuvata suureksi rakkaustarinaksi huolimatta siitä, minkälaisia haasteita he ovat elämässään kohdanneet. Heidän suhteensa punaisena lankana on ollut toisen kunnioittaminen ja arvostaminen, vastavuoroinen tukeminen vaikeina aikoina ja yhdessä iloitseminen hyvinä aikoina. Heillä kummallakin on selkeä suhde omaan kasvuhistoriaansa, ja he tunnistavat sen kipukohdat kieltämättä niitä. Heille muistisairaus on yhteinen

matka, jota pyritään kulkemaan yhdessä loppuun saakka.

- Olen tavannut pareja, joiden kasvuhistoriassa on paljon hylkäämiskokemuksia, kaltoinkohtelua ja traumaattisia tapahtumia. Heille toisen ihmisen olemassaoloon on vaikea luottaa, ja he pyrkivät selviytymään elämässä itsekseen. Toisen tarvitseminen on heille häpeällinen kokemus, siksi sairaus ja sen vaikutukset on parasta kieltää. Heille arki on usein taistelua ja mielen pahoittamista. Kodin ulkopuolista apua on vaikea ottaa vastaan, vaikka yhdessä olo on raskasta.
- Olen tavannut pareja, joilla parisuhteen historia sisältää puhumattomia traumoja, salaisuuksia, hylätyksi tulemista ja pohdintaa erosta. Sairauden edetessä menneisyyden ratkaisemattomat kysymykset alkavat nousta mieleen pakottavalla paineella. Purkautuvat salaisuudet, tukahdutetut tunteet ja jo unohdetuiksi luullut pettymykset saattavat, kun puhumattomat asiat alkavat saada sanoja.
- Olen tavannut pareja, joille sairastuminen merkitsee varhaisemman hylätyksi tulemisen kokemuksen heräämistä henkiin. Epävarmuudesta, ikävästä ja läheisyydenkaipuusta kertominen kumppanille on liian pelottavaa. Pelko jätetyksi tulemisesta, yksin jäämisestä ja rakkauden menettämisestä tulee ilmaistuksi vain vihaisuuden ja puolustautumisen kautta. Puoliso koetaan silloin herkästi itselle pahaa tarkoittavana ja hylkäävänä.

Muistisairaus rikkoo ihmisen kykyä kannatella ahdistuksen tunteitaan. Se myös vaikeuttaa hänen itseilmaisuaan ja kykyään ottaa toisen tunteita huomioon. Turhautumisen, pettymyksen tunteet ovat usein pinnalla myös muilla perheissä.

Perheterapiaan hakeudutaan, kun perheen turvallisuuden kokemus ja myötätunto toisiaan kohtaan on koetuksella. Muistisairauden varjopuolten kohtaaminen ja niistä puhuminen koko perheen kanssa edellyttää arvostavaa avoimuutta ja rakkaudellista rehellisyyttä, jotta jokaisen ajatukset ja kokemukset voivat tulla kuulluksi ja nähdyksi. Silloin voi palautua luottamus jokaisen yön jälkeen uudelleen nousevaan aurinkoon.

Yhdistyksen tarjoaman Helsingin kaupungin rahoittaman perheterapian kysyntä on kasvanut räjähdysmäisesti. Perheet ohjautuvat tapaamisiin yhdistyksestä, neurologian poliklinikoilta, muistikoordinaattoreilta ja yksityislääkäreiltä. Järjestöavustuksen ja syksyllä saadun lisärahoituksen turvin vuonna 2021 perheterapeuttisia keskusteluja sai 41 perhettä.

Vuodelle 2022 myönnetty rahoitus on jo käytetty, mikäli kaikki yhteyttä ottaneet perheet käyttävät heille mahdolliset 1–7 keskusteluaikaa. Jo helmikuussa terapiaan on syntynyt jono.

Tämän palstan tarkoituksena on käsitellä kaikille muisti-perheille yhteisiä muistisairauden elämään tuomia haasteita, joihin perheissä suhtaudutaan ja reagoidaan yksilöllisesti. Sinun kysymyksiäsi pohdinta voi olla avuksi monelle muulle perheelle. Samoin sinä voit oivaltaa jotakin tärkeää jonkun toisen esiin nostamasta teemasta. Helsingin Muistiyhdistykselle sähköpostitse lähetetyt kysymykset toimitetaan nimettöminä minulle. Halutessasi voit myös lähettää anonyymisti kysymyksiä perinteisellä postilla osoitteeseen

Perheterapeutti Aavaluoma
Koskelantie 19 A 4, 00610 Helsinki.

Postiasi odotellen perheterapeutti Sanna A



HAEMME MUISTILÄÄKETUTKIMUKSEEN OSALLISTUJIKSI HENKILÖITÄ, JOILLA ON ALKAVA ALZHEIMERIN TAUTI

Tutkittava lääke on Alzheimerin taudin hoitoon kehitteillä oleva uusi rokotevalmiste. Tutkimuksen ensisijainen tarkoitus on arvioida tutkittavan lääkkeen turvallisuutta ja siedettävyyttä.

Henkilö saattaa soveltua osallistujaksi tutkimukseen, jos

- Hänellä on todettu lievässä vaiheessa oleva Alzheimerin tauti;
- Hän on 50-80-vuotias;
- Hän ei sairasta muuta vakavaa sairautta;
- Hänellä on tukihenkilö, joka voi avustaa tutkimukseen osallistumisessa.

Tutkimuslääke ja käynteihin liittyvät tutkimukset ovat osallistujille maksuttomia. Tutkimuskäyntien matkakulut korvataan. Tutkimuslääke ei korvaa käytössä olevaa Alzheimer-lääkitystä, vaan mahdollinen aiempi lääkitys jatkuu normaalisti. Tutkimus toteutetaan Helsingissä ja Turussa.



Lisätietoja muistilääketutkimuksesta ja osallistumisesta:

Sähköpostilla: tutkimus564@crst.fi

Puhelimella (arkisin klo 12-15): Helsinki 040 7424626 | Turku 040 5106241