

TunteVan[®] keinot esimerkein



- 1. Keskittyminen** – pysähdy, siirrä omat tunteet sivuun, ole läsnä
- 2. Käyttäytymisen yhdistäminen tarpeeseen** – tunnista kätkeytykin tarpeet
- 3. Tunteen ja liikkeen peilaus** – myötäile sanattomasti ja peilaa tunne takaisin hänelle
- 4. Kysyminen:** kuka, mitä, mikä, missä milloin (ei miksi) – luo luottamusta kysymyksin, tee ei-uhkaavia kysymyksiä
- 5. Uudelleen muotoilu** – kerro viestin sisältö toisin, vedä yhteen, käytä hänen omia sanojaan ja sävyjään
- 6. Vastakohtan kuvittelu** – millaista olisi jos asia olisikin toisin
- 7. Ääripäiden käyttö** – pyydä häntä kuvailemaan asian ääripäivä
- 8. Moniselitteisyys** – käytä epämääräisiä sanoja kuten hänkin
- 9. Katse** – etsi katseella sopiva yhteys häneen, kosketa katseella
- 10. Vahvin aisti** – vetoa aistiin, joka on hänellä vahva mielikuvatasolla
- 11. Äänensävy** – myötäile tunnetilaa äänelläsi, ääni luo turvallisuutta
- 12. Kosketus** – palauttaa varhaiset muistot, luo sävyn suhteellenne
- 13. Musiikki** – auttaa palauttamaan tunteita esiin, jotta niitä voi käsitellä
- 14. Muistelu** – muistelkaa tunteita siten kuin hän kokee ne nyt

Selvitä ensin ihmisen tausta, tyyli, tarpeet ja tunteet

Selviä ensin sairauden vaihe, ihmisen tausta, tilanne ja vuorovaikutustyyli

1. Muistisairauden vaihe – Valitse vaiheeseen sopivat keinot
2. Elämänhistoria – Selvitä häneen vahvasti vaikuttaneet tapahtumat ja ihmiset
3. Sosiaalisuus, temperamentti – Miten hän suhtautuu uusiin asioihin?
4. Aistien toiminta – Näkeekö ja kuuleeko hän sinut kunnolla?
5. Aistimielikuvat – Millaisia aistimielikuvia hänellä on?
6. Oma alue – Kysy, miten lähelle voit mennä.
7. Symbolien käyttö – Onko jotain, mikä on hänelle erityisen tärkeää?

Mieti, mitä juuri hän tarvitsee

- Millainen vuorovaikuttamisen tapa voisi sopia juuri hänelle?
- Tee havaintoja hänestä (mitä olemus, katseet, ilmeet, eleet, äänensävy, avainsanat, liikkeet, puheet kertovat hänestä)
- Mieti hänen tilannettaan (toiveet, odotukset, keskeneräiset asiat)
- Keskustele hänen kanssaan (toistuvat puheenaiheet, ajankohtaiset asiat)
- Yritä houkutellessa tunnemuistoja hänen mieleensä (muistot ja niiden sävy)
- Mieti hänen asemaansa ja tarpeitaan yhteisössä (nykytilanne)

Virittäydy hänen tunnetilaansa

- Tarkkaile hänen tunnetilojaan: Kommunikoiki tunteella, ei niinkään sanoilla.
- Virittäydy samalle aaltopituudelle kuin hän. Sovita omat kasvonilmeesi, eleesi, hengityksesi ja äänensävyysi vastaamaan hänen senhetkistä tunnetilaansa.
- Pyri saavuttamaan sama tunnetila kuin hänellä ajatteleamalla vastaavia tunteita herättänyttä tilannetta omassa elämässäsi. Milloin tunsit samoja tunteita kuin hän nyt?
- Havainnoi häntä ja tunnista hänen tunnetilansa.

Näin käytät TunteVan keinoja

- Heittäydy tilanteeseen
- Havainnoi häntä
- Anna hänelle aikaa
- Kokeile "haarukoimalla" mikä keino toimii
- Kokeile aivan uusia keinoja
- Kokeile uudelleen samoja keinoja
- Älä lopeta keinojen käyttöä, jos ne eivät heti tehoa
- Käytä keinoja johdonmukaisesti, Tunteva on hoitoasenne
- Aloita keinojen käyttö pikku hiljaa. Aluksi keskity ja kuuntele
- Intensiivisten TunteVa -hetkien ei tarvitse olla pitkiä
- Käytä keinoja jo ennen kuin tilanne on riistäytynyt käsistä
- Hyväksy se, ettei välillä mikään keino tunnu auttavan
- Hyväksy että luottamussuhteen kehittyminen vie aikaa
- Pohdi tilanteita ja omaa vuorovaikutustapaasi, keskustele niistä
- Pidä kirjaa käyttämistäsi keinoista ja niiden vaikutuksista

TunteVan vuorovaikutuskeinot

1. Keskittyminen

Pysähdy, siirrä omat tunteet syrjään, hengitä syvään, kiinnitä huomiosi häneen, havainnoi, ole läsnä vain häntä varten, hyväksy hänet tunteineen ja tarpeineen: Keskity kuuntelemaan ja ymmärtämään miltä tuntuu olla hän juuri nyt.

2. Käyttäytymisen yhdistäminen tarpeeseen

Ihminen ilmentää tarpeitaan käyttäytymisellään. Käyttäytymisen perustella voit koettaa päätellä, mitä hän tarvitsee, mitä häneltä puuttuu. Arkisten tarpeiden lisäksi ihmisillä on tarpeita, jotka liittyvät menneisyyden unelmiin ja toiveisiin. Muistisairas ihminen kaipaa arvostusta. Ota todesta ihmisen oma näkemys asioista.

- Hoivaaminen – hän muistelee aikaa kun lapset olivat pieniä.
- Aggressiivisuus – mielessä sota ja väkivaltakokemukset, tarve olla turvassa, kätkeytyä vihaa, pelkoa, surua.
- Yleinen ahdistus – hänellä on tarve olla rakastettu, osa jotain.
- Työnteko – hän haluaa olla edelleen hyödyllinen ja tekevä.

3. Tunteen ja liikkeen peilaus

Myötäile tunnetta joka hänestä välittyy, äänensävy, eleitä, ilmeitä, puheen rytmiä, liikettä. Käytä samoja ilmeitä kuin hän ja toteuta tunnetila ääneen: ”Tuntuu että sinä et pidä peseytymisestä.”/ ”Minusta vaikuttaa siltä että sinä et viihdy täällä juuri nyt.”

4. Kysyminen: kuka, mitä, mikä, missä milloin (ei miksi)

- tee kysymyksiä, jotka eivät uhkaa
- osuva kysymys auttaa ihmistä ilmaisemaan itseään ja tunteitaan.
- hyvä kysymys vie keskustelua eteenpäin
- kysymyksiin vastaaminen auttaa ihmistä luomaan käsitystä itsestään
- ei-uhkaava kysymys rakentaa luottamusta
- kysymyksiin voi tunnustella tilannetta
- osuva kysymys vie keskustelua eteenpäin
- näet, tarvitseeko kysymystä yksinkertaistaa
- kun hän puhuu, voit arvioida, mitä tunnetta ja tarvetta hän ilmaisee
- kysymysten kautta löydät tunneasiat, joista kannattaa jatkaa keskustelua

- *Mitä sinulle nyt kuuluu? Ketä sinä kaipaavat?*
- *Kuka sinua auttoi, kun jäit yksin? Miten selvisit?*
- *Mikä sinulla on hätänä, Eino?*
- *Mikä on parasta elämässä? Missä ihmisen on paras olla?*
- *Voitko sanoa Esko, että elämä on ollut hyvää?*
- *Miten toista voi auttaa, jos hän on onneton?*
- *Millainen äiti sinulla oli?*
- *Milloin selkäsi on kaikkien kipein / Milloin olet kaikkein yksinäisin?*
- *Sinä Aino, olet huolestuneen näköinen. Mikä sinua huolestuttaa?*

5. Uudelleen muotoilu

- Toista hänen käyttämiään sanoja.
- Korosta hänen painottamiaan sanoja, käytä *avainsanoja*.
- *Sanoita*: Kerro hänen viestinsä pääsisältö toisin.
- Tee *yhteenvedoja* hänen puheestaan.
Tärkeää: *Eläydy tunteiden tasolla* siihen, mitä hän yrittää sinulle viestittää.
- Yritä tunnistaa ensin tunne, se perusvire, jolla ihminen kertoo asiasta sinulle juuri nyt.
- Vältä tekemästä omia päätelmiä siitä, miten ihminen on kokenut asiat
- Vastaa hänelle samalla tunteella, jota hän käyttää puhuessaan.

Aino: Kun minä olin pieni, hoidin kaikki lehmät ja hevosetkin. (ylpeyttä äänessä)

Hoitaja: Kun sinä olit pieni, hoidit lehmät ja hevoset. Lehmät ja hevosetkin! (vastaa hänelle arvostusta äänessäsi)

Tee yhteenvedoja hänen puheestaan:

Aino: Kun olin pieni, hoidin lehmät ja hevosetkin.

Hoitaja: Sinulla oli tärkeä tehtävä perheessä. Olit eläintenhoitaja.

Maire: Mieheni oli aina merillä. Minä vain odotin ja odotin.

Hoitaja: Olit vaimo, joka kaipasi miestänsä kotiin.

6. Vastakohtan kuvittelu

Auta häntä kuvittelemaan asialle vastakohta. Johdata hänet miettimään, millaista olisi, jos asia olisikin toisin.

- *Onko sinulla ollut koskaan hauskaa kerhotapaamisissa?*
- *Oletko milloinkaan saanut helposti unen päästä kiinni?*
- *Onko ollut aikoja, jolloin olet nauttinut saunomisesta?*
- *Onko joskus ollut niinkin, että ruokaa ei ole myrkytetty?*

7. Ääripäiden käyttö

Käytä hänen ilmaisemiensa asioiden ääripäitä. Kysy äärimmäisyyksiä (polariteetteja). Pyydä kertomaan asiasta mukavin/ikävin esimerkki.

- *Mikä näissä meidän tapaamisissa on ollut mukavinta?*
- *Milloin sinulla on vaikeinta siellä kotona?*
- *Koska pihalla oli hauskinta leikkiä?*
- *Milloin isä oli kaikkein vihaisin?*
- *Antoiko opettaja joskus hyviäkin numeroita?*
- *Milloin elämä on ollut mukavinta?*

8. Moniselitteisyys

Moniselitteisyyttä voi käyttää apuna, kun ihminen puhuu epäselvästi tai käyttää outoja sanoja tai ihmisen on vaikea tuottaa puhetta. Asioiden nimet voi korvata pronomineilla ja puhumalla asioista epämääräisesti: hän, se, ne

- *Taasko ne kiusaavat sinua.*
- *Eivätkö ne koskaan tule sinua katsomaan?*
- *Sinä kaipaavat aina sinne.*
- *Se taitaa olla asia, jota sinä et voi koskaan unohtaa.*

9. Katsekontakti

Katseen avulla saat yhteyden ihmiseen. Tasavertainen katse toimii. Asetu häneen nähden niin, että voitte katsella toisianne. Peilaa hänen ilmaisemansa tunne hänelle takaisin omalla katseellasi. Selvitä, millainen katse tuntuu hänestä hyvältä. Sopiva katse ja kosketus tuovat hänelle turvaa.

10. Vahvin aisti

Vetoa eri tavoin siihen aistiin, joka on vahvin hänen mielikuvamaailmassaan. Ihminen hahmottaa asioita mielikuvien kautta. Aistimielikuvat tukevat ihmistä, kun

hänen aistinsa ja looginen ajattelukykyensä heikkenevät. Ihminen aivan kuin näkee, kuulee ja tuntee asioita riippumatta siitä, miten hänen aistinsa toimivat nykyhetkessä. Näkevä ei aina ymmärrä näkemäänsä eikä kuuleva kuulemaansa. Kun hoitaja tunnistaa, mihin aistiin ihmisen puheet viittaavat, hän voi myötäillä hoidettavan tunteita niiden pohjalta.

Visuaalinen ihminen ikään kuin näkee asiat ja katselee niitä: värit, kokonaisuudet, kuvat ja kuviot. Sanat katso, kuvittele, näe, huomaa, selvä ja kirkas viittaavat näköaistiin.

*Hyvältä näyttää!
Näkisipä vaan! Näen punaista!
Vihreä mies!
Kaunista katseltavaa!*

Auditiivinen ihminen kuulee, kuuntelee, muistaa kuulemansa, puhuu itse, huomaa äänet ja rytmit. Esimerkiksi sanat *kuulostaa, kova ääni, rahiseva, meteli, kirkas ja hiljainen* viittaavat kuuloaistiin.

*En voi muistaa kaikkea, mitä olen kuullut.
Kuulematta paras.
Tuppisuuna ei selviä.
Vaikeneminen on kultaa.
Koti on nykyään hiljainen.*

Kinesteettinen ihminen hahmottaa asioita liikkeen ja oman kehonsa tuntemusten kautta. Hän tuntee, haistaa maistelee, tekee, liikkuu eri tavoin ja kokee sisäisiä tuntemuksia. Tuntoaistiin viittaavia sanoja ovat esimerkiksi *osua, lyö, sattuu, pelottaa, koskettaa, kova ja painava*.

*Ihan kylmät väreet menivät selkäpiitä pitkin.
Sydämeni oli särkyä. Nyt meni nenä tukkoon. Viimeinen pari uunista ulos!
Tuntuu pahalta, oikein koskettaa!*

11. Äänensävy

Jo pelkkä miellyttävä äänensävy luo kuulijassa turvallista tunnelmaa. Hoitaja voi myötäillä hoidettavan tunnetilaa äänellään. Selkeä, rakastava, turvallinen, luotettava, tuttu äänensävy kertoo, että kaikki on hyvin. Äänellä voi luoda miellyttävän ilmapiirin, jonka ihminen muistaa. Hoitajan äänensävy on tärkeä siksi, että ihmisen voi olla vaikeata ymmärtää puheen sisältöä. Toisten puhetta voi olla mukavaa kuunnella, vaikka ei itse keskusteluun osallistuisikaan.

12. Kosketus

Koskettamisen tapa luo sävyn koko hoitosuhteelle. Pyydä lupa kosketukseen. Kosketus voi palauttaa ihmisen tietoisuuteen hyvin varhaisia muistoja ajalta ennen puheen oppimista. Kosketuksen avulla muistot voidaan koettaa saada sellaiseen muotoon, että ihminen löytää niille sanat. kosketa, silitä kämmenellä poskea, takaraivoa, leukapieliä, hartioita, olkavartta.

13. Musiikki

Musiikki on sanoja, säveliä, rytmiä ja paljon muuta. Musiikin avulla voi herättää monenlaisia vahvoja tunteita, joista voi puhua. Laulakaa yhdessä. Ihminen saattaa osata tuttuja lauluja vielä sairauden myöhemmissä vaiheissa. Mitkä laulut ovat hänelle tärkeitä? Musiikki antaa ihmiselle myös osaamisen kokemuksia.

14. Muistelu

- muistelkaa hänen kokemiaan tunteita
- älä keskustele siitä, miten asiat oikeasti ovat
- hyväksy hänen näkökulmansa asiaan
- muistelkaa hänelle ajankohtaisia asioita
- käytä apuna: musiikki, kuvat, tuoksut, liikkeet, maut ja kankaat
- järjestä toimintaa: esineet, matkamuistot, ääneen lukeminen, valokuvat, lehtileikkeet, leipominen, maalaaminen, muistelulaatikko, itse tehdyt kortit
- voitte vielä löytää uusia näkökulmia ja tunnetason ratkaisuja