



Syöpäjärjestöt

Saattohoidon tukihenkilötoiminta,
koulutuskerta 3

11.10.2024

Vuorovaikutus ja kohtaaminen

Kohtaaminen,
Elämänlaatu ja toivo,
Kärsimys,
Suru



Syöpäjärjestöt



Vuorovaikutus ja kohtaaminen

- Keskeiset teemat: Kohtaaminen, elämänlaatu ja toivo, kärsimys, suru
- Oppimistavoitteet:
 - On saanut näkökulmia kuolevan ihmisen ja hänen läheistensä kohtaamiseen ja harjoitellut vuorovaikutustaitoja ja kohtaamisia osana koulutuskokonaisuutta.
 - On pohtinut saattohoidon vapaaehtoisen tehtävää, identiteettiä ja roolia sekä sitä, miten ja millä keinoilla vapaaehtoinen voi tukea kuolevaa ihmistä ja hänen läheisiään.
 - On sitoutunut toimimaan yhdenvertaisuutta edistäen, tuntee saattohoidon yhdenvertaisuushaasteita ja tietää, millä tavoin vapaaehtoinen voi varjella ja edistää yhdenvertaisuuden toteutumista omalla toiminnallaan.
 - Ymmärtää, että saattohoidon vapaaehtoistyö on ei-tunnustuksellista toimintaa, jossa toisen vakaumuksen kunnioittamisen on ehdoton perusperiaate



Kuolevan ihmisen kohtaaminen

Rinnalla elämän vaativimpina ja arvokkaina hetkinä



Syöpäjärjestöt

Kuolema läsnä kohtaamisessa

- Kuoleman lähestyminen aiheuttaa eksistentiaalisen kriisin.
 - Elämän ja kuoleman pohdintaa, tunteiden aaltoilua.
 - Suru
 - Luopuminen
 - Saanko elämäni valmiiksi?
- Uskallanko kohdata ajatuksia kuolemasta
 - Minä voin kuolla, läheiseni voivat kuolla.
- Toivo – toivottomuus – epätoivo



Ihmisenä ihmiselle

- Kuoleman lopullisuus muuttaa arkea.
- Vuorovaikutuksessa ihminen tulee kuulluksi, nähdyksi ja hyväksytyksi sellaisena kuin on.
- Kannattelevassa vuorovaikutuksen ilmapiirissä on mahdollisuutta käsitellä kuolemaa sekä elää jäljellä olevaa elämää.
- Kuulluksi tulemisen kautta on mahdollisuus ymmärtää, mitä on tapahtumassa.



Mitä vuorovaikutus on?

- Pohjimmiltaan tiedon siirtymistä kahden tai useamman ihmisen välillä.
 - tiedon lähettämistä, vastaanottamista, ja sen ymmärrystä, että tiedon sisältö voi muuttua tällä matkalla: merkitysten tulkitseminen
 - Onko koulutuksen luento-osuus tiedon siirtoa vai voiko sen nähdä vuorovaikutuksena?





Vaikeassa elämäntilanteessa olevan ihmisen kohtaamisessa vuorovaikutustaidot korostuvat

- Mietimme

- Miltä kuulostan
- Mitä ilmeeni viestii
- Tunnenko ilmeeni ja eleeni
- Elementit: nopeus, hitaus, vetäytyvä, kohti tuleva, sama taso, eri taso?
- Hienovaraisuus
- Huomiointi, mitä juuri nyt tarvitaan?
- Kuoleva ihminen, läheiset ja ammattilaiset tarvitsevat eri asioita

Kohtaamisesta

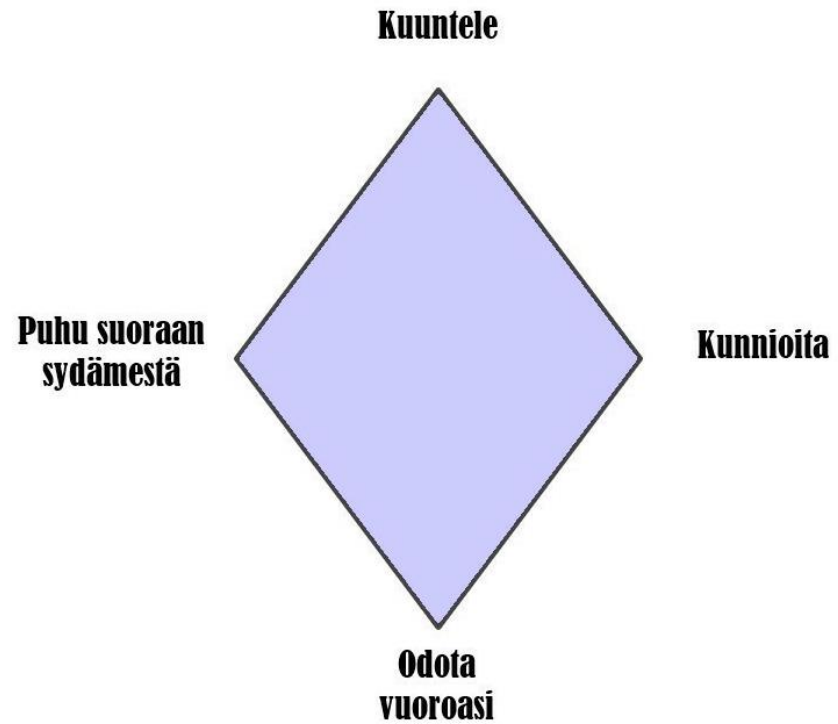
- Ihmisyys ja ihmisarvo, toivo, sekä olemassaolo ovat olemassa vuorovaikutuksessa toiseen ihmiseen.
- Puhummeko yhteistä kieltä?
- Tunnerikas kieli vs tunnesanaston vieraus.
- Milloin on oikea aika erilaisille keskusteluille ja pohdinnoille. Kenen tarve on kyseessä; tuettavan, läheisen vai tukihenkilön?
 - Asiatiedon tarve
 - Pohdiskelun tarve – kuoleman ja elämän pohdinnat
 - Muistelun tarve

Sanallinen ja sanaton viestintä

- Vuorovaikutuksessa sanattomalla viestinnällä on suurempi merkitys kuin sanallisella ja se koetaan luotettavammaksi kuin sanallinen.
- Hyvässä vuorovaikutuksessa sanallinen ja sanaton viesti ovat yhdenmukaisia
 - ✓ asennot, olemus, eleet ja ilmeet
 - ✓ kosketukset
 - ✓ ulkoasu, vaatteet
 - ✓ ajankäyttö, tilankäyttö
 - ✓ äänet ja tempo



Vuorovaikutuksen keskeiset elementit



Kohtaamisen aikana

- **Keskustelu etenee ja toteutuu AINA tuettavan ehdoilla.**
- Kuuntele aktiivisesti, mistä tuettava haluaa jutella. Välillä voit esittää tarkentavia kysymyksiä.
- Tee mahdollisimman vähän tulkintoja siitä, mitä tuettava ajattelee, kokee tai mikä häntä askarruttaa. Anna hänen kertoa itse mahdollisimman paljon.
- Muista, että ilmeesi ja eleesi kertovat paljon ajatuksistasi ja tunteistasi vaikka et sanoisi sanaakaan.
- Vastaa siihen, mitä tuettava kysyy (mikä häntä hyödyttää).
- Ole läsnä
kiireettömästi



Pohditaan ja keskustellaan

Millainen on hyvä kohtaaminen?
Entä huono/epäonnistunut kohtaaminen, onko sellaisia?

Miten voit vapaaehtoisena vaikuttaa siihen,
että kohtaaminen on onnistunut?



Palliatiivisessa tai saattohoidossa olevan ihmisen kohtaaminen

- Elämän loppuvaiheen lähestyessä sairastuneella ja hänen läheisillään asian hyväksymisprosessi on jokaisella omaa yksilöllisessä vaiheessaan.
- Kuoleman läheisyys vaatii merkittävää psyykkistä työtä ja siinä joutuu kohtaamaan olemassaolon päättymisen yksilöllisen surutyön.
- Elämänhallinnan tunne, turvallisuuden tunne ja perustarpeiden täyttyminen ovat uhattuna.

Vapaaehtoisena rinnalla

- Jokainen reagoi omalla tavallaan.
 - Järkytys, kieltäminen, tunteiden puuttuminen, hyväksyminen...
- Kohtaamisessa tärkeää huomioida:
 - Jokaisen ainutlaatuisuus, ihmisarvon kunnioittaminen
 - Rauhallisuus, selkeys ja johdonmukaisuus
 - Turvallisuuden tunteen luominen
 - Läsnäolo, inhimillinen lömpö
 - Läheisyys / riittävä etäisyys
 - Perustarpeiden huomioiminen



Tunteiden aika

- Voimakasta reagointia, vaihtelevaa mielialaa, vaatimuksia vs auforiaa.
- Ymmärrys siitä, mitä on tapahtumassa – mitä se tarkoittaa omassa yksioellisessä elämässä.
- Kohtaamisessa:
 - Luottamuksellinen ilmapiiri
 - Kuunteleminen – tarve tulla kuulluksi
 - Asioiden jäsentäminen puhumalla
 - Sanojen vahva vaikutus. Vaikeassa tilanteessa sanojen merkitys korostuu.



Tunnetilat tarttuvat

- Empatia eli toisen tunteeseen eläytyminen perustuu tunteiden siirtymiseen ihmiseltä toiselle.
- ✓ tunnetila, kehon viestit
- ✓ käyttäytyminen
- ✓ ilmeet
- tunnetilat siirtyvät puolin ja toisin ihmisten välillä
- tunteiden säätely, voimista tunnetta - vaimenna tunnetta
- **mieti haluatko ottaa tunteen vastaan ja kuinka voimakkaana otat sen vastaan**
- **mieti millaisen tunnetilan haluat välittää toiselle**



“Anna kaikille tunteille lupa
olla”



Syöpäjärjestöt

Työstämisen aika

- Sairastunut / läheinen työstää tilannetta:
 - Tilanteen hyväksyminen, ainakin jollain tasolla, osana sairauden ja elämän matkaa.
 - Tunteiden hallinta osin mahdollista
 - Tiedon tarve, kyky ottaa sitä vastaan. Näkökulmia ja perusteluita.
- Kohtaamisessa:
 - Tukeminen
 - Kuunteleminen ja kuuleminen
 - Empatia / empatiakäytös
 - Hiljaisuuden sietäminen – aina ei ole sanoja



Kuolemasta saa puhua

Pyri ylläpitämään ja rohkaisemaan hienotunteisesti kohti ilmapiiriä, jossa kuolemasta puhuminen on sallittua, arkipäiväistä ja jopa tärkeää- sitä ei tarvitse vältellä, eikä siitä tarvitse käyttää kiertoilmaisuja.

Kärsimys

- On osa ihmisen elämää ja ihmisyyttä.
- on aina henkilökohtainen, vaikka se koskettaisi suurempaa joukkoa.
- Saa hakemaan tukea toisesta ihmisestä ja mahdollisesti uskonnosta tai muusta häntä lohduttavasta.
- Eri ulottuvuuksia: fyysinen, psyykkinen, sosiaalinen, hengellinen, eksistentiaalinen
- Toivon merkitys kärsimyksen keskellä

*Kärsimys,
Joka
kohdataan,
lievittyy*



Syöpäjärjestöt



Toivo kohtaamisessa

- Mihin asioihin voi vaikuttaa parantumattoman sairauden kanssa eläessä?
- Voiko elämää ennakoida / onko elämä ennustettavaa jossain määrin?
- Toivo / toivottomuus / epätoivo
 - Toivoa ei saa koskaan viedä. Sen on vain annettava muuttaa muotoaan.

Elämän
ennustettavuus –
tieto jostain
pienestä, vaikka
lastenlasten
vierailusta.

Toivo
parantumisesta,
Toivo arvokkaasta
elämästä, Toivo
hyvästä kuolemasta
ja kärsimyksen
päättymisestä

Mahdollisuus
vaikuttaa omaan
elämään – oman
juoman
valitseminen, arkisia
asioita.



Tulevaisuuden muistelu

- Tulevaisuuteen voi kuoleman läheisyydessäkin suuntautua – huomina
- Sairaudesta ja kuolinprosessista tulee tietoinen osa elämän matkaa, eikä se enää pelkästään kuluta voimavaroja
- Suuntaudutaan jäljellä olevaan elämään ja elämän loppumiseen
- Kohtaamisista:
 - Rauhallista rohkaisua ja kannustamista kohti päivän tärkeitä asioita
 - Kysy rohkeasti – mikä juuri nyt on tärkeää?



Syöpäjärjestöt



Suru

Normaali reaktio
menetykseen vai jotain
vielä syvällisempää?



Syöpäjärjestöt

Suru

- Monia sävyjä
 - Musertava, kaipaava, lohduton , kaunis, raskas, painava, sanaton, äänekäs..
- Surun kesto ei voi määritellä, surun yksilöllinen ilmeneminen on sallittua.
- Sairastuneen suru ja luopuminen
- Läheisen suru ja luopuminen



“Suru ja luopumisen tuska voivat näyttää melkein miltä vain. Suruprosessi on jokaisella omanlaisensa ja suru vaikuttaa usein hyvin kokonaisvaltaisesti ja pitkään. Suru alkaa jo ennen kuolemaa ja jatkuu kuoleman jälkeen.”

–Saattohoidon vapaaehtoisen käsikirja–



Miten tukihenkilönä lohdutan surevaa?

- Suru on hyvin oikuttelevaa – se mikä lohdutti eilen, ei ehkä lohduta tänään.
- Menetyksen tunteelle tulee antaa tilaa ja lupa olla.
 - Ei tarvitse ratkaista surua, eikä kääntää surevan ajatusta kohti uutta toivoa.
 - Myötäeläminen, kuunteleminen ja yhdessä tilanteen ääressä oleminen riittävät.
- Tukihenkilönä on tärkeää kunnioittaa tilannetta, kokemusta ja rajoja.
 - Joskus tukihenkilönä voi avata keskustelua ja rohkaista surevaa purkamaan mieltään.
- Hiljaisuutta ei tarvitse täyttää väkisin.
 - Usein yhteys syntyy parhaiten, kun surevalle antaa vapauden päättää milloin on oikea aika puhua.



Empatian tunne ei aina tule luonnostaan. On hyvä muistaa, että myös empatiakäytös on riittävää. Se on puhtaasti vain halua auttaa ja olla toisen tukena.



Miksi teemme vapaaehtoistoimintaa
parantumattomasti sairaiden ja heidän
läheistensä parissa?

Jotta elämä
olisi arvokasta
loppuun asti ja
kuolema olisi
rauhallinen ja
turvattu

Ihmiset eivät aina muista
sanojamme, mutta he muistavat
sen tunteen, jonka jätimme
kohtaamisessa.



Syöpäjärjestöt



Syöpäjärjestöt

Syöpäjärjestöt

Mäkelänkatu 2, 00500 Helsinki

puh. 09 135 331

tiedotus@cancer.fi

 [Syöpäjärjestöt Facebookissa](#)

 [Syöpäjärjestöt X:ssä](#)

 [Syöpäjärjestöt Instagramissa](#)

 [Syöpäjärjestöt YouTubessa](#)