

SEPPO LAAKSO
diakoni, psykoterapeutti
seppo.laakso@pp.inet.fi

Dosetit pöytään

Tämän ikäiselle elämä on tuonut sen verran jo pientä terveydellistä häikkää – arvaan, että nyt kaikki nuoret ja terveet kääntävät sivua - että joudun lääkitsemään itseäni päivittäin. Tähän liittyy yksi häveliäisyyden aihe, lääkkeiden julkinen käsittely. Se on kiusallista, jos sen joutuu tekemään kodin ulkopuolella. Harvemmin niin tapahtuu, mutta joskus kohdalle osuu koulutuspäiviä, jolloin joudun yöpymään erilaisissa majataloissa ja syömään vieraitten katseiden alla.

Miten ottaa aamiaisen jälkeen otettavat pillerit niin, ettei naapuri huomaa lääkitystarvettani? Niin vaivihkaa en osakaan sujauttaa irtopillereitä suuhun taskun piilosta, ettei silmä pälyile ympärilleen kuin liukkaalla kelillä äkisti maahan langenneellakin: ei kai kukaan nähnyt?

Miten työkseen toisia ihmisiä hoitavat ammattiauttajat lääkitsevät ja hoitavat itseään? Oma arkihavaintoni on, että yllättävän huonosti. Jos ammattiauttaja ei osaa hoitaa itseään, miten hän voi onnistua paremmin toisten hoitamisessa?

Jokaista ammattiauttajaa vaanii myötätuntouupumisen vaara. Kun päivät pääksytysten kuuntelee ja kantaa asiakkaiden vaikeita kohtaloita, ne eivät katoa itsestään toisesta korvasta ulos. Myötätuntouupumus ei johdu persoonallisista tekijöistä eikä epäammattillisuudesta vaan työn raskaasta sisällöstä.

Kelpaisipa kuunnella toisen vaikeita kohtaloita, jos oma elämä olisi nätisti mallillaan ja huoletonta. Sellaista tapahtuu lähinnä saduissa, kun taas todellisessa elämässä työntekijä itse tai hänen perheenjäsenensä myös sairastuu, kuolee, päätyy eroon, loukkaantuu onnettomuudessa, tulee ryöstetyksi tai sitten sattuu ties mitä muuta ikävää. Kun vaikeita asioita kohtaa työssä, miten jaksaa niitä enää kotona ja päinvastoin: millä voimilla kohtaan asiakkaita, jos oma elämä kuluttaa pääosan energiasta?

Ammattiauttajan elämä sekä koettelee että kasvattaa. Kun molemmat prosessit ovat yhtä aikaa käsillä, ovat hyvät keinot välttämättömiä ja kullan arvoisia. Myötätuntouupumiseen ei ole vain yhtä lääketta tarjolla, mutta jostain pitää aina aloittaa. Useimmiten tuumaustunnista ja tutkimisesta, miten tähän on tultu. Toimenpiteet seuraavat perässä.

Viime koulutuksessa sain hyvää siedätyshoitoa lääkehäveliäisyyteeni. Nuorempi kollega tuli rempseästi aamiaispöytään ja merkkasi paikan vierestäni – voitko kuvitella – laskemalla lääkedosettinsa pöydälle! Jos noin nuoret jo kulkevat dosetin kanssa koulutuspäivillä, miksi en minäkin? Kysymys sai aikaan pientä toimintaa: joulun alla kirjoitin joulupukille, että tuopas minulle oma dosetti, ja tähän toi. Vaan vielä en ole päässyt tekemään sillä pöytävarausta muualta kuin omasta keittiöstä.

ÄLÄYS

Miten ammattiauttajat lääkitsevät ja hoitavat itseään?