

Kukaan ei ole ongelma tai diagnoosi vaan arvokas ihminen

”Sairaalassa kävelen käytävää päästä päähän. Minä vain kuljen ja kuljen. Parvekkeen ovet käytävän molemmissa päissä ovat lukossa, tietenkin. Minä jatkan levotonta kulkemistani, eikä kukaan pysäytä minua.”

Teksti: Päivi Rissanen
erityisasiantuntija,
Mielenterveyden keskusliitto

Näin kuvasin päiväkirjassani kesää vuonna 1994. Kirjoittaessani en onneksi tiennyt, että tulisin kuluttamaan osastojen käytäviä seuraavat seitsemän vuotta, minusta tulisi psykiatrisen sairaalan pitkäaikaispotilas ja lopulta toivoton tapaus. Sairaus katkaisi tulevaisuuteni ja muutti elämäni päättymättömäksi painajaiseksi, joka oli täynnä ahdistusta, pelkoja, tuskaa ja loputtomia sairaalan käytäviä.

Uuden omahoitajan kysymys: ”Päivi, haluatko viettää loppuelämäsi sairaalassa?” pysäytti

kulkemiseni. Se pysäytti minut miettimään, mitä haluan. Kysymys raotti ovea johonkin uuteen. Se tarjosi toivon, mahdollisuuden johonkin muuhun. Aluksi toivo oli vain häivähdys jostain – tuntemattomasta, joka olisi nykyhetkeä parempaa. Vastaukseni oli ensimmäinen askel kohti päivää, jolloin sain vuosikymmenten kokemukseni, tunteeni ja elämäni akateemiseen pakettiin, väitöskirjaksi.

Kuntoutumisen palapeli

Lukitut ovet ja sairaalan seinät tarjosivat turvaa ja huolenpitoa, silloin kun en itse kyennyt pitämään itsestäni ja turvallisuudestani huolta. Nyt olen iloinen niistä. Lukot, seinät, hoitoyritykset, lääkkeet ja diagnoosit eivät kuitenkaan parantaneet minua. Tärkeämpiä olivat kohtaamiset, keskustelut, hyvät asiakassuhteet, vertaistuki ja mielekäs tekeminen.

Keskeistä kuntoutumisessa oli ensinnäkin mahdollisuus vaikuttaa elämään, tehdä päätöksiä ja muuttaa asioita itse. Toiseksi oli tärkeää, että kuntoutuminen rakentui voimavarojeni ja vahvuuksieni varaan. Kolmanneksi kuntoutumiseni oli kuin palapeli, jonka kokoaminen vei aikaa. Usein tarvitaan kärsivällisyyttä itseltä, auttajilta ja palvelujärjestelmältä. Lopuksi kuntoutuksen tavoitteena tulisi olla mahdollisuus elää elämäänsä sairauden ja oireiden kanssa tai ilman niitä, mutta elää mahdollisimman hyvää, mielekästä, omannäköistä ja aktiivista elämää voimavarojensa rajoissa.

Toivottomia tapauksia ei ole

Kokemusasiantuntijuudesta ja osallisuudesta on viime vuosina keskusteltu paljon. Minulle kokemusasiantuntijana toimiminen oli keino nousta sieltä, minne olin sairastuessani pudonnut. Kokemusasiantuntijuuden ytimeksi hahmottui vaikeiden ja ahdistavien kokemusten kääntyminen voimavaraksi. Väitöskirjassani niistä tuli tutkimusaineistoa ja tutkimus, joka toi uuden näkökulman psyykkiseen sairastumiseen, kuntoutumiseen, identiteetin muuttumiseen ja toivottavasti myös toivoa.

Nimittäin toivon, että tarinani opettaa ainakin sen, ettei toivottomia tapauksia ole. Ei ennen kuin on yritetty vielä kerran. Ja toisaalta sen, että jokaisen potilaan tai asiakkaan sisällä on arvokas ihminen, kukaan ei ole on-

gelma eikä diagnoosi. Ja ehkä tärkeimpänä myös sen, että olin yhtä arvokas ihminen sairaalan lepositeissa kuin nykyisin akateemisesti koulutettuna, Mielenterveyden keskusliitossa työskentelevänä erityisasiantuntijana.

Rissanen P. (2015). Toivoton tapaus? Autoetnografia sairastumisesta ja kuntoutumisesta (väitöskirja). Helsinki, Kuntoutussäätiö.
https://kuntoutussaatio.fi/assets/files/2021/04/Paivi_Rissanen.pdf

