

Kognitiivisanalyttinen lyhytterapia palliatiivisessa hoidossa

Lopputyö KAT lyhytterapiakoulutus

Elina Kiehelä

elina.kiehela@hel.fi

Psykologi

Surukonferenssi 2024

Näkökulmia

- Aikarajallisuus palliatiivisessa hoidossa
- Vastavuoroiset asetelmat
- Terapeutin vastavuoroiset astelemat, tanssiin kutsut
- Arvokkuusterapian viitekehys
- Palliatiivinen talo
- KAT:ista tuttu kirjetyöskentely
- Jäsennys oirehoidossa

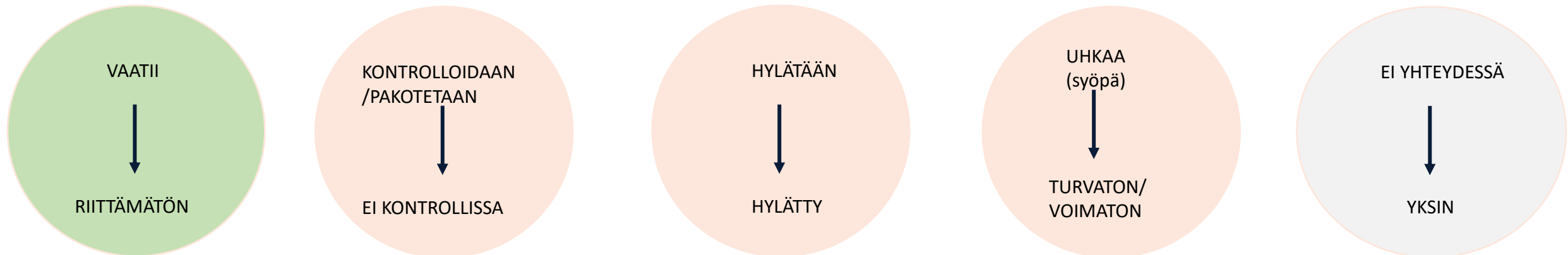
Aikarajallisuus

- Palliatiivisen hoidon kesto viikoista jopa vuosiin.
- Eliniän odote lyhenee ja ihmisen elinaika ja myös aikaikkuna hoidon tarjoamiseen kapenee.
- Omassa työssäni palliatiivisena psykologina aikaa potilaan kanssa työskentelyyn on usein viikkoja tai kuukausia, joskus myös vuosia tai vain yksittäisen tapaamisen verran.
- Läheisen tukikäynnit ovat osa potilaan palliatiivista hoitoa, niissäkin aikaraja, vaikkakin yleisen käytännön ja suosituksen mukaan käyntejä toteutetaan myös potilaan kuoleman jälkeen.
- Lyhytterapeuttinen työote, jossa aikarajallisuus huomiodiaan tuntuu varsin luontevalta viitekehykseltä työskentelyyn.
- Aikarajallisen työskentelyn hyötynä on se, että voidaan kohdentaa työskentely olennaiseen ja mahdolliseen.
- Haasteena se, että aikarajallisuus ei ole selkeästi määritelty



Vastavuoroiset asetelmat

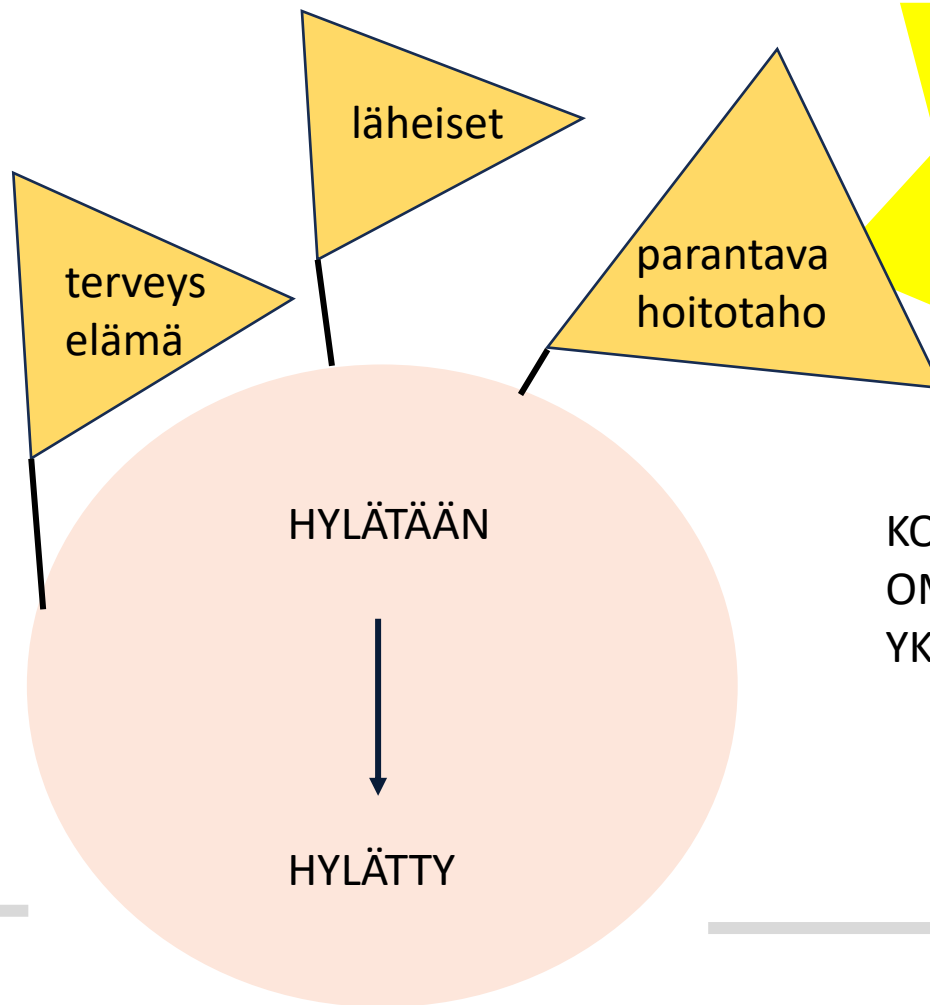
- Ongelmallisten kokemusten vastavuoroisuus; mitä kohdistuu potilaaseen ja mihin ”kokemukselliseen paikkaan” potilas joutuu.
- Potilaan tunnekokemukset voivat olla hyvin voimakkaita ja myös hämmentäviä niiden linkittyessä nykyhetken lisäksi myös vastavuoroisiin astelemiin, jotka ovat olleet potilaan elämässä jo ennen sairastumista.
- Esim. hoidoista kieltäytyminen tai vastahankaisuus pieniltä vaikuttavissa asioissa: ”mikään ei kelpaa”. Voi olla potilaan yrityksiä saada kontrollia johonkin osaan elämästään. Henkilökunta voi kokea potilaan ”hankalana”. Se voi aktivoida sekä henkilökunnassa, että potilaassa saman asetelman (vihreäpallo).





VÄLTTELY
-SITOUTUMATTOMUUS HOITOON
-HOIDOISTA KIELTÄYTYMINEN
-VASTAHANKAISUUS
-RISTIRIITAISUUS/EPÄREALISTISUUS

LUOTAN VAIN ITSEEN



VIHA, AHDISTUS, PELKO



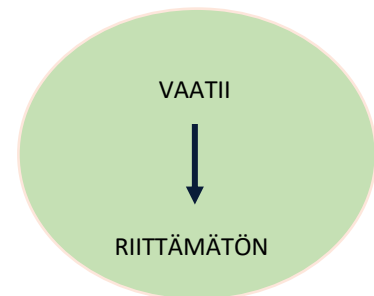
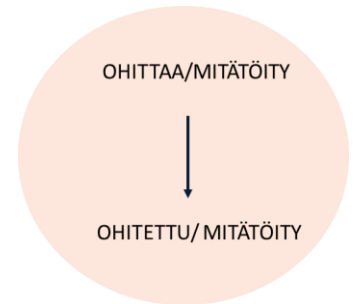
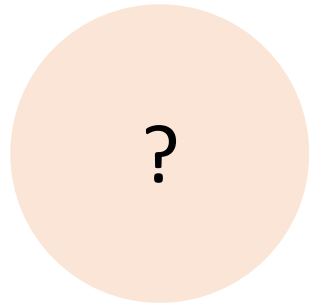
KOHTAAN TUNTEENI:
OMIEN REAKTIOIDEN SÄÄTELY
YKSIN TAI TUETTUNA

KÄYN TARINAANI LÄPI

MIHIN VOIN VAIKUTTA?

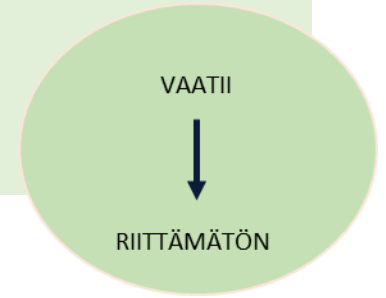
Tanssiin kutsut

- Asetelmia joihin työntekijä voi joutua
 - tunnistaminen, apuna työntekijälle, joskus koko henkilökunnalle
 - tärkeä osa terapeutista työskentelyä
- **Ohittaa-mitätöity:** Tilanne voi nostaa esiin terapeutin omia menneitä kokemuksia tai herättää tulevaan liittyviä pelkoja. Nämä pelot työntekijä voi ”hiljentää” etäännyttämällä itseään tilanteesta ja suhtautumalla tilanteeseen esim. korostetulla tyyneydellä. Näistä voi kuitenkin syntyä potilaalle kokemus tilanteen herättämien tunteiden mitätöinnistä.
 - Erityisesti kuolevat nuoret potilaat tai kuolevat potilaat, joilla on lapsia.
 - Terapeutin etäännyttäessä itseään tunteistaan voivat terapeutin omat tunteet myös tulla mitätöidyksi terapeutin itsensä toimesta.
- **Vaatii-riittämätön:** Tilanne vaatii ikään kuin mahdottomia ja kutsuu esiin ns. pelastajan roolin, joka voi ilmetä tarpeena ratkaista tilanne, löytää oikeat sanat





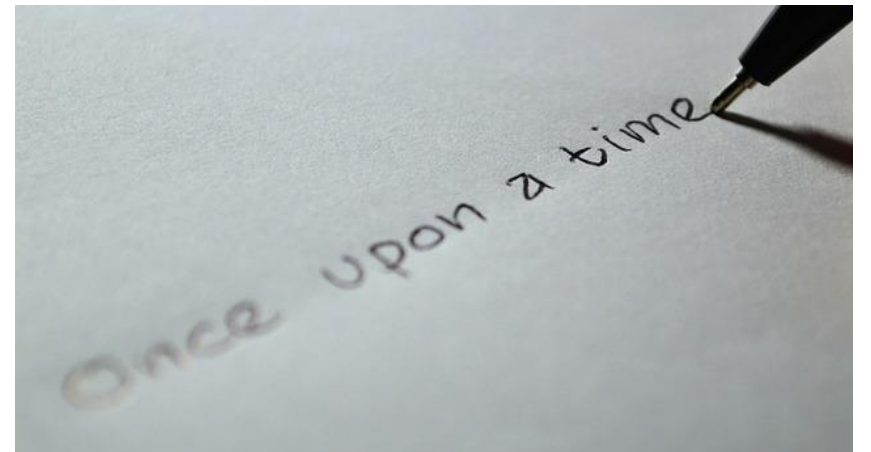
Pelastajan rooli



- Ammattilaisella voi aktivoitua ”pelastajan rooli”, **riittämättömyyden** kokemus, tarve helpottaa potilaan hylätyksi tulemisen kokemusta ja torjuntaa tai esim. löytää oikeat sanat lohduttamiseen.
- Avuksi **kärsimyksen jakaminen** tai sen äärellä olo yhdessä
- Sietämättömästä tilanteesta, kokemuksesta ja tunteesta keskustelu, hyväksytään se, ettei kärsimystä ole edes hetkellisesti mahdollista helpottaa. Hetkessä voidaan kuitenkin olla potilaan kanssa, jolloin kärsimyksen **hetki voi olla edes hieman vähemmän yksinäinen**.
- Vapauttaa ratkaisemasta mahdotonta ja on ulospääsy avuttomuuden kokemuksesta.

Arvokkuus terapian yhdeksän kysymystä:

- Mieti elämääsi (ja kerro siitä), erityisesti siitä hetkestä milloin tunsit olevasi eniten "elossa".
- Onko joitakin asioita, joita haluaisit läheistesi erityisesti tietävän ja muistavan sinusta.
- Mitkä ovat olleet elämäsi tärkeimmät roolit (perheessä, ammatillisesti, muuten). Miksi ne ovat tärkeitä ja mitä niissä arvelet saavuttaneesi.
- Mistä saavutuksistasi olet ylpein.
- Onko joitakin tiettyjä asioita, joista haluaisit kertoa läheisillesi.
- Mitä toivot / unelmoit läheistesi suhteen.
- Mitä olet oppinut elämästä. Onko jotain, mitä haluaisit välittää eteenpäin.
- Onko sinulla neuvoja, ohjeita läheisillesi (muille) tulevan elämän varrelle.
- Jos tästä tehtäisiin kirjallinen dokumentti, mitä haluaisit vielä lisätä.



Palliatiivinen talo

- ”Kuolema on kuin kirkas valo, jota voimme katsoa vain hetken kerrallaan.” -Yalom 2009
-metaforan tuoma helpotus:
lupa kohdata pelkoja pienissä osissa
- Kirjallinen materiaali muistin tukena ja normalisoimassa ilmiöitä



KATEGORIAT

Puhetta elämästä - vihreä

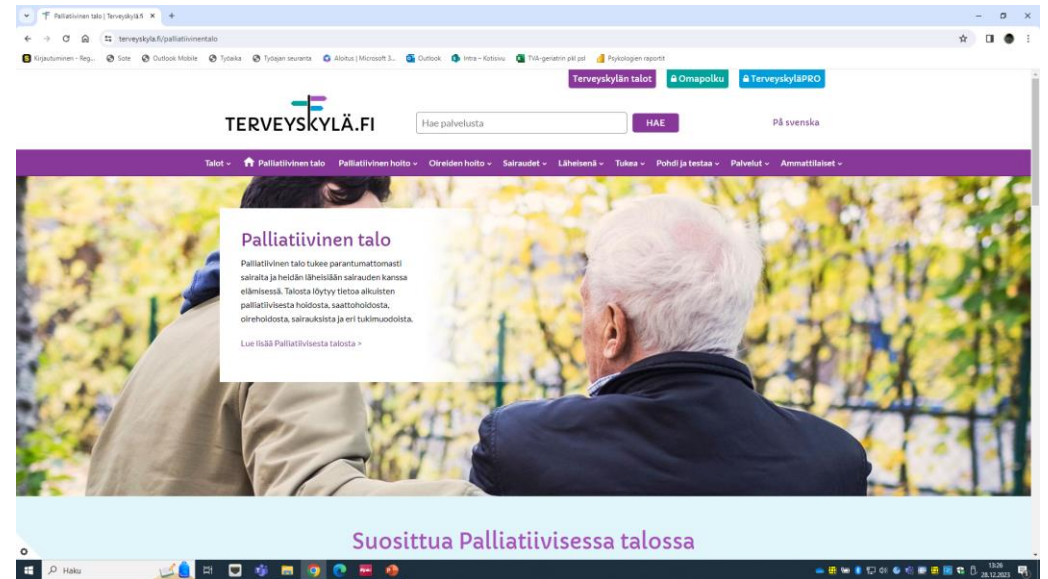
Kategoriassa tutkitaan voimavaroja, ilon aiheita, hankaliksi koettuja asioita sekä lohtua ja helpotusta tuovia tekijöitä.

Puhetta tulevast - violetti

Kategoriassa katsotaan eteenpäin, puhutaan odotuksista ja toiveista. Tarkoituksen on ohjata ajatuksia tästä hetkestä eteenpäin. Myös toivottomuuden ja pettymyksen tunteet ovat sallittuja.

Puhetta elämän lopusta - sininen

Kategoriassa puhutaan kuolemaan liittyvistä ajatuksista ja toiveista elämän loppuun liittyen.



Kirjetyöskentely

Hei Seija,

Yhteydenpitomme soittamalla askoi kun miehesi Arton vakava sairaus etene.

....

Tilanne aiheutti sinulle suuttumusta ja surua. Kun Arto kuoli keit jääväsi hyvin yksin. Pöhdit myös olisitko voinut tehdä jotain vielä enemmän Arton hyväksi ja soimasit itseäsi siitä, että olit keskittynyt mielestäsi epäoleennaisiin seikkoihin.

Keskustelujemme myötä söysit kuitenkin myös myötätunteisemman ajatustavan. Sallit itsellesi lähimmäisen sisäisen puheen: Yritin parhaani ja se riittää. Sinulla on kykyä tarkastella hankalaakin tilannetta monesta näkökulmasta. . .

...

Laitan tähän lopuksi vielä vinkkejä jatkeon, kuten sovimme.

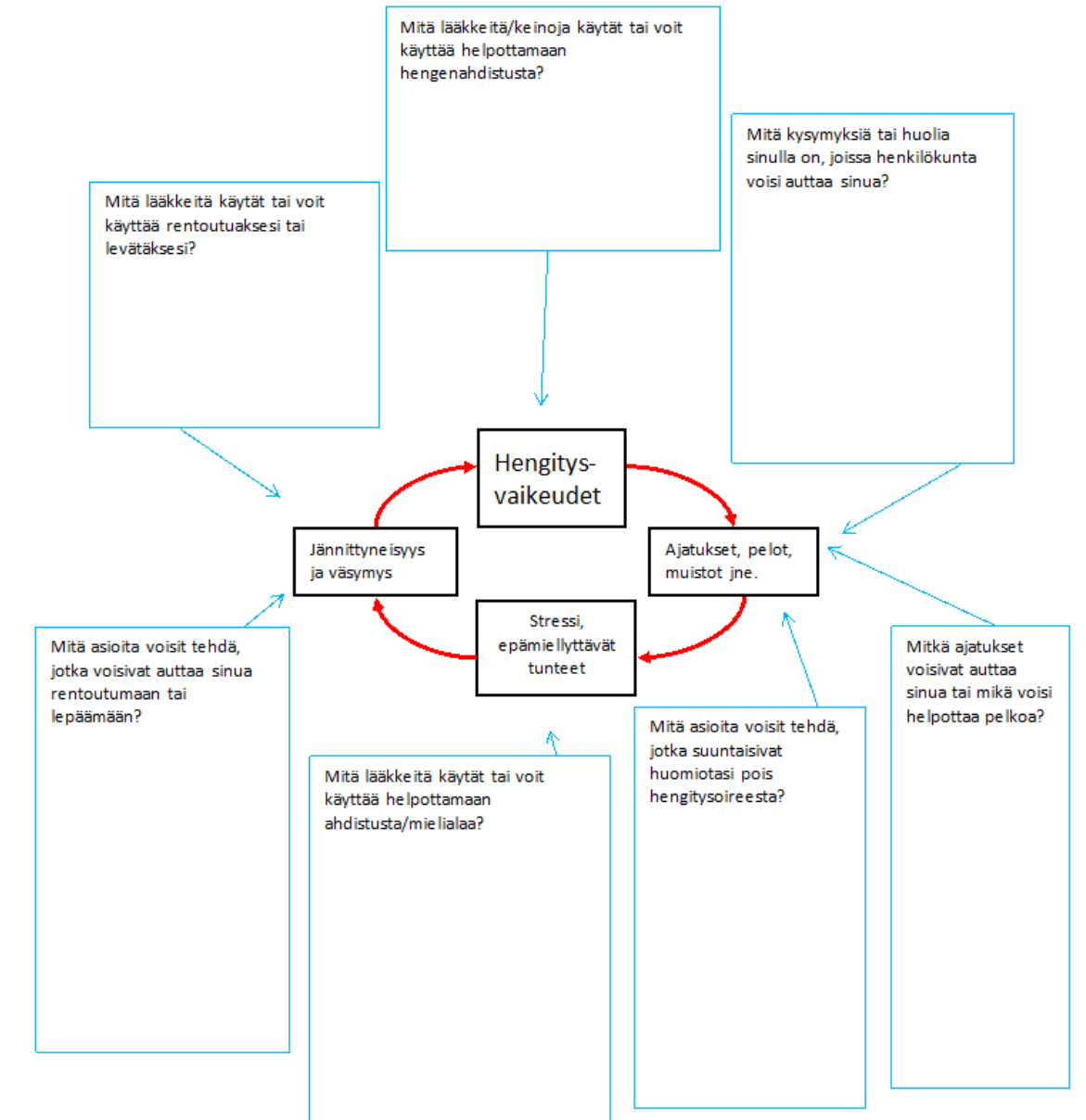
...



Jäsennys oirehoidossa

Oirekehät

- Kognitiivisen käyttäytymisterapian viitekehys
- Pahoinvointi, hengenahdistus, kipu
- Tutkitaan oireeseen liittyviä ajatuksia, tunteita sekä niitä pahentavia ja helpottavia tekijöitä
- lääkkeellisiä ja ei-lääkkeellisiä
- kirjallisessa muodossa
- joskus tilanne sallii itse esitteen ja siihen liittyvän havainnointilomakkeen käytön
- Usein viitekehys työntekijälle, jota välitetään potilaalle keskustelun kautta



Näkökulmia

- Aikarajallisuus palliatiivisessa hoidossa
- Vastavuoroiset asetelmat
- Terapeutin vastavuoroiset astelemat, tanssiin kutsut
- Arvokkuusterapian viitekehys
- Palliatiivinen talo
- KAT:ista tuttu kirjetyöskentely
- Jäsennys oirehoidossa

