



# PALVELUPALAPELI, KASVUKIVUT JA JÄLKIHIKI

KOKEMUSPUHEENVUORO: ANNIINA, 24

# MURTUNUT MIELI

- ▶ Turvaton, riitaisa, kaoottinen, väkivaltainen perhe-elämä (kuritusväkivalta, henkinen väkivalta)
- ▶ Vanhempien tunnistamattomat / hoitamattomat mt-ongelmat
- ▶ Koulukiusatuksi joutuminen peruskouluaikana (mm. eristäminen, painostaminen, naurunalaiseksi joutuminen, valehtelu, itkettäminen)
- ▶ Altistuminen arvaamattomille ja epäterveellisille ihmissuhteille (mm. henkinen ja seksuaalinen väkivalta)

# AIKAJANA

- ▶ OIREET PUHKEAVAT, 2010-2012: masennus- ja paniikkioireet, jatkuva unettomuus
- ▶ TILANNE KRIISIYTYY, 2012-2014: psykoottinen masennus, itsetuhoisuus
- ▶ VAKAUTTAMINEN JA HOITO, 2014-2019: epävakaapersoonallisuus ja PTSD, intensiivinen kuntoutus
- ▶ UUSI ALKU, 2019-2020: elämä tasaantuu

Ahdistus, lannistus, masentuneisuus, alakuloisuus, kyynisyys, latteus, epätoivo, läheisriippuvuus, vaikeneminen, sosiaalisten tilanteiden pelko, hallitsemattomat pelkotilat, jännittäminen, harhaisuus ja luuloajattelu, intensiiviset takauumat ("flashbackit"), itkukohtaukset, pakkoajatukset, ääniharhat, neuroottisuus, muistiongelmät, eristäytyminen, itsetuhoisuus, ailahtelevat tunnetilat, väsymys, apatia, levottomuus.

# HOITOHISTORIA JA PALVELUPOLKU

- ▶ 2010-2013: kouluterveydenhuolto ja terveystakeskus; terveydenhoitajan ja psykologin yksilökäynnit; uni- ja mielialalääkkeet
- ▶ 6/2013-12/2013: lasten ja nuorten psykiatrian (LaNu) asiakkuus Oulussa, osastohoito n. 4kk
- ▶ 1/2014-3/2017: yksilöpsykoterapia (skeema- ja musiikkiterapia), psykoedukatiivinen epävakaaatyöryhmä
- ▶ 6/2018-12/2019: aikuispsykiatria: psykiatrinen sh viikkokäynnit + kognitiivinen psykoterapia (v. 2019 ajan)
- ▶ Lääkehoito: melatoniini, ketiapiini, seroquel
- ▶ Ohessa muita tukimuotoja (vertaistukiryhmät, seurakunta, vapaaehtoistyö järjestöissä)

# HAVAINTOJA PALVELUPALAPELISTÄ

## HYVIÄ ASIOITA

- ▶ Onnistunut informaation välitys eri hoitotahojen välillä (Oulu: sairaala, yksilöterapeutit, epävakaaatyöryhmä)
- ▶ Yhteistyö hoitotahojen ja järjestöjen välillä (esim. SPR ja Hyvän mielen talo)
- ▶ Kommunikaatio oppilaitoksen kanssa (erityisen tuen suunnitelma)
- ▶ Psykofyysinen ajattelu: hoidetaan sekä mieltä että kehoa
- ▶ Arkisten ankkureiden vahvistaminen: arkirytmä, koulunkäynti, elämäntavat, harrastukset, yhdessäolo (OSALLISUUS)
- ▶ Osallisuus: ihminen on muutakin kuin sairaus/diagnoosi.

## ONGELMIA

- ▶ Lääkehoito tehokkain akuuttivaiheessa, muuten teho melko vähäinen.
- ▶ Lasten ja nuorten välisen vuorovaikutuksen tunnistaminen: kuka kuuluu porukkaan?
- ▶ Lasten selviytymiskeinojen tunnistaminen: seinätapettiin on helppo sulautua.
- ▶ Diagnoosiajattelu: Jääkö ihminen termien taakse, säilyvätkö tunnetaidot?
- ▶ Tunnetaidot ja tilannetaju – miten ihmistä luetaan ja tulkitaan?
- ▶ Vaikuttavatko henkilökohtaiset ajatukset / tulkinnat palvelujärjestelmän johdonmukaisuuteen ja saavutettavuuteen?

# JÄLKIHIKI: MUUTOSTARPEET

- ▶ Lapsen/nuorten vastuuttaminen: "Tule kertomaan meille." vs. kiusatun häpeä

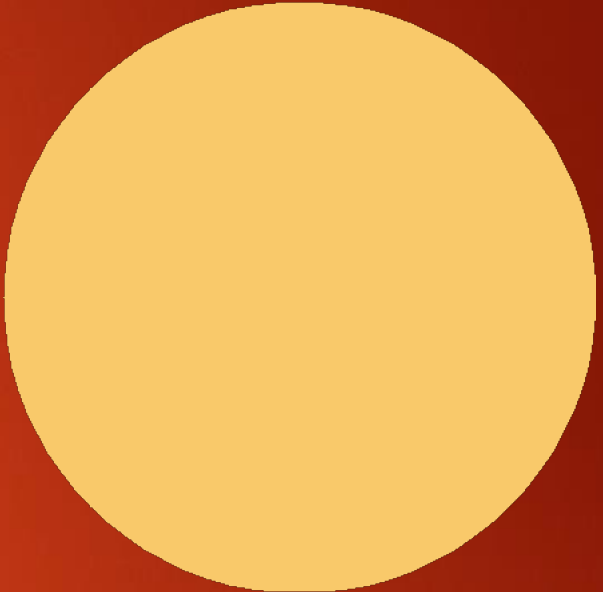
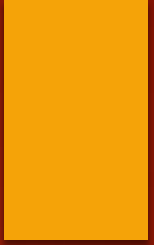
- ▶ Korkeat kynnykset vs. jalkautuva työ:

Palveluita ja toimintaa on tarjolla hajanaisista lähteistä; ne odottavat löytymistä sen sijaan että tarjoutuisivat löydettäviksi. JALKAUTUVAN TYÖN TÄRKEYS (esim. etsivä nuorisotyö, ostarit jne.).

- ▶ Korjaava työ perheissä: Ennaltaehkäisevien tukimuotojen saavutettavuus?

Kriisit kuuluvat elämään ja joskus ne paisuvat hallitsemattomiksi. Lähtökohtaisesti ei kannata luottaa siihen, että perheet toipuvat pinnan alla muhivista kriiseistä itseksensä.

- ▶ Poliittinen arvovalinta: rohkea, pitkäjänteinen työ vai tuttu ja turvallinen ratkaisu?



“Tee vaikeita asioita  
silloin, kun ne ovat  
helppoja, ja suuria  
asioita silloin, kun ne  
ovat pieniä.”

- Laotse