

**Andrea:** Tervetuloa kuuntelemaan Omaishoitajaliiton podcastia aiheesta ristiriitaiset tunteet. Studioissa kanssanne Andrea Lorenz-Wende ja kollegani Marjo Ring.

**Marjo:** Moi vaan.

**Andrea:** Joo, eli puhutaan tänään ristiriitaisista tunteista. Se on varmasti semmoinen asia, että se kuuluu jokaisen omaishoitajan elämään. Se juontuu siitä, että omaishoitaja kohtaa elämässään paljon erilaisia odotuksia ja velvollisuuksia. Tunteiden ristiriita liittyy siihen kokemukseen omasta ajasta.

**Marjo:** Kyllä. Tavallaan ajattelen, että omaishoitajana pysähtyminen kysymyksien äärelle. Esimerkiksi sellainen on minusta hyvä pohdittava asia, että mitä siitä omasta ajasta ajattelee. Eli "Onko minulla omaishoitajana oikeutta omaan aikaan silloin, kun läheinen tarvitsee minun apuani? Onko minulla oikeus ajatella sitä omaa aikaa, ja ottaa sitä omaa aikaa siitäkin ristiriidasta huolimatta, että toinen tarvitsee minun apuani?"

**Andrea:** Joo. Tuo on varmasti vaikea kysymys tilanteessa, kun on tietyllä tavalla sen toisen hyvän elämän turvaaja, niin miten paljon sitä pystyy toteuttamaan, jos sitä aikaa haluaa itselleen.

**Marjo:** Ja onko se toisaalta sellainen kysymys, joka täytyy ratkaista? Itse ajattelen että ei, nämä eivät ole arvotettava asioita sinällään, eli se, että kummalle antaa enemmän sitä painoarvoa ja aikaa; sille läheisen hoivalle vai omille tarpeille? Kumpi on tärkeämpää? Se on asia, jota ei voi arvottaa, mutta jota on tärkeä miettiä myös siitä näkökulmasta, että myös itse on arvokas.

**Andrea:** Se on ihan totta. Tuo kysymys voi kuulostaa kärjistetylle, jos mietit sitä, että kummalle pitää antaa enemmän painoarvoa sille läheisen hoivalle, vai omalle itselle? Se ei tarkoita välttämättä, että ne sulkevat toisiaan kokonaan pois, vaan että löytyisi tasapainoinen ratkaisu arjessa omalle ajalle, mutta myös läheisen hoivalle. Vai eikö tämä ole kuitenkin tässä taustalla?

**Marjo:** Se on juuri mielestäni se pointti. Tavallaan ajatus siitä, että kun itse voi hyvin, niin on myös parempi hoitajana.

**Andrea:** Kyllä, se on ihan totta. Ristiriitaisiin tunteisiin liittyy varmasti aika vahvasti ajatus siitä, että mitä on sallittua edes ajatella?

**Marjo:** Onko omia tarpeita sallittua ajatella?

**Andrea:** Kyllä, juuri näin. Pysähtyminen itsensä äärelle ei ole helppoa ja juuri vaikeat kysymykset vaativat sitä, että sinulla on myös aikaa pohtia ja saattaa ehkä vaatia sitä, että sinulla on joku jonkun kanssa peilata näitä ajatuksia. Jollain tavalla annat itsellesi luvan pysähtyä, pohtia, miettiä, etsiä apua myös itselle.

**Marjo:** Kyllä. Mielestäni hirveän tärkeää on päästä puhumaan ääneen niistä asioista, koska helposti kun niitä oman päänsä sisällä miettii, niin ajatukset ikään kuin puuroutuvat ja ne saattavat...

**Andrea:** ...kasvaa.

**Marjo:** Kyllä, mutta kun pääset puhumaan jonkun kanssa ääneen niitä asioita, kuulet myös itse, että "tällaisia asioita mielessäni näköjään liikkuu" ja sitten saatat huomata, että myös toinen ajattelee samanlaisia ajatuksia. Me voidaan olla itse aika kriittisiä ja ikään kuin paheksua. Meillä on mielen sisäisiä sääntöjä, kuinka meidän täytyy toimia. Kun me päästään pelaamaan niitä toisen kanssa, se toinen voikin kyseenalaistaa niitä meidän sisäisiä sääntöjä, että onkin ihan OK ajatella itseään ja omia tarpeitaan.

**Andrea:** Niin ja omia erilaisia tunteita. Kun meillä on näitä opasvihkoja, niissä on juuri ajateltukin, että ihminen pystyy itse näitä lukemaan, keskustelemaan toisten ihmisten kanssa, mutta myös tekemään itse erilaisia tehtäviä, jotka auttavat kehittämään jotain tiettyä taitoa tai auttaa pysähtymään ja kirjaamaan näitä asioita ylös. Myös se, että puhuminen auttaa, mutta joskus se, kun kirjoitat asioita ylös auttaa suhteellistuttamaan niitä asioita, kun näet ne oikeat raamit sille tunteelle, asialle tai jollekin muulle.

**Marjo:** Kaikki tunteet, kaikki tunteiden variaatiot ovat osa meidän elämäämme. Ne kuuluvat meidän elämäämme ja ne kaikki on ihan yhtä oikeita, ei ole väriä tunteita. Jos ajattelee omaishoitoa, niin se on täynnä vastakkaisia tunteita. Siellä on vihaa ja siellä on rakkautta, siellä on iloa ja siellä on surua, siellä on luopumista ja toisaalta jatkamista. Voisi ajatella, että ne ovat ikään kuin vastakkaisia, mutta tunteissa ei ole asiat niin, että on vastakkaisia, vaan kaikki tunteet kuuluvat elämään...

**Andrea:** ...ne täydentävät toisiaan...

**Marjo:** ... ne täydentävät toisiaan, ne ovat ikään kuin janan ääripäitä tai kolikon toisia puolia.

**Andrea:** Joo, minä todella tykkään tuosta ajatuksesta, että kaikki tunteet ovat sallittuja ja ne pitää oppia hyväksymään. On erilaisia tunteita erilaisissa tilanteissa ja se on normaalia, että me koemme hyvinkin vastakkaisia tunteita. Juuri se mitä äsken tuossa sanoit, että on vihan tunnetta, mutta samalla suurta rakkauden tunnetta. Sehän on myös hyvin normaalia, että jos jonkun läheisen kanssa on jatkuvasti, niin näitä tunteita herää laidasta laitaan siellä arjessa.

**Marjo:** Kyllä. Sen hyväksyminen, jos yrittää sulkea tunteita pois, niin yleensä niillä on se paha tapa, että ne vaan lisääntyvät ja ikään kuin lisää sitä omaa pahaa oloa...

**Andrea:** ...patoutuu...

**Marjo:** Kyllä. Jotenkin jos pystyy hyväksymään sen, että "tunnen näin ja tämä on ihan OK, muutkin tuntevat näin tämänkaltaisissa tilanteissa", eikä yritäkään sanoa, että on jotenkin väärin kokea näin. Se on minun mielestäni semmoinen hyvä taito, mutta ei helppo.

**Andrea:** Joo. Olet kirjoittanut juuri siitä, että puheeksi ottaminen vaatii rohkeutta, se ei ole aina helppoa.

**Marjo:** Ei. Uskallammeko me ottaa omia tunteita puheeksi?

**Andrea:** Harvoin... ehkä.

**Marjo:** Niin, ja usein niihin tunteisiin liittyy aika paljon myös odotuksia liittyen muihin. Myös meidän oletuksiamme siitä, että mitä me odotamme toisaalta itseltämme, mutta mitä me

oletamme myös ikään kuin muiden odottavan minulta, ja uskaltaako näitä ikään kuin myös ristiriitaisia ajatuksia ja kokemuksia lähteä ottamaan puheeksi.

**Andrea:** Ja usein ei varmastikaan kannata puhua silloin, kun on sen tunteen kourissa.

**Marjo:** Ei.

**Andrea:** Tietyllä tavalla on hyvä purkaa sitä, mutta sitten jos haluaa lähteä ratkomaan niitä asioita, jotka on vaikuttanut siihen tunteeseen, niin odotetaan sitä hieman rauhallisempaa hetkeä.

**Marjo:** Vähän kun on tunnetaso laskenut, niin silloin niistä asioista yleensä on helpompi puhua. Tietyllä tavalla niitä asioita voi jäsentää myös itselleen ylös ennakkoon, että mitkä ovat niitä asioita, mihin toivoisi muutosta. Kun olen jäsentänyt itselleni ylös, niin niistä voi olla helpompaa puhua rakentavasti ilman, että syyttelee tai syyllistyy. Ikään kuin asia asiana, kun se tunne on vähän taittunut, se terävin kärki siinä.

**Andrea:** Aivan. Mutta juuri se yritys sulkea näitä tunteita pois, tai taistelu niitä vastaan. Eikö se vaan vie meidän voimavarojamme, että se ei anna meille tietenkään mitään, vaan helposti lisää pahaa oloa. Vai mitä sanot siihen?

**Marjo:** Kyllä ajattelen sen noin. Tavallaan hyväksyminen - kaikki tunteet kuuluvat elämään. Sen tunteesta irti päästäminen, mutta se ei ole niin helppoa.

**Andrea:** Joo, ei varmastikaan. Siinä voisi auttaa, että keskitytään positiivisiin kokemuksiin mitä tulevaisuus saattaa tuoda tullessaan, tai pysähtyä niihin hetkiin ja miettiä semmoisia pieniä kiitollisuuden asioita.

**Marjo:** Kyllä ja nimenomaan se, että kun on hankalaa, niin et sinä löydä mitään isoja asioita, vaan yrittää kiinnittää huomion ehkä juuri niihin pieniin kiitollisuuden hetkiin. Mikä on se pienen pieni asia, mikä siinä tilanteessa on hyvin.

**Andrea:** Se on ihan totta.

**Marjo:** Tässäkin se asia, että tämä ei ole meille sisäsyntyistä. Tätäkin pitää opetella...

**Andrea:** ...tätäkin pitää... Tuntuu, että tämä on jokaisen meidän podcastin sisältö, että kaikkea koko ajan pitää treenata. Kun tietoisesti ajattelee näitä haasteita, niitä on silloin mahdollisuus muuttaa, kehittyä ja löytää keinoja oman mielen hyvinvoinnin vahvistamiseksi.

**Marjo:** Kyllä ja jotenkin mielestäni toivo, että asioihin voi vaikuttaa - ainakin niihin asioihin mitä siellä oman pään sisällä tapahtuu.

**Andrea:** Tuo oli ihanasti sanottu. Kiitos!

**Marjo:** Kiitoksia!