

TEKSTI OLLI KOIKKALAINEN KUVAT TOMMI MATTILA

Turvaa ja rytmiä arkeen

Perhehoito tarjoaa mahdollisuuksia yhteisölliseen arkeen ja turvallisiin rutiineihin myös mielenterveyskuntoutujille. Tämän on kokenut myös Päivi Sohlman, jonka vointi on kohentunut tuntuvasti perhekotiin muuton jälkeen.

Päivi Sohlman, 38, asui vuosi sitten Hämeenlinnan Lammilla mielenterveyskuntoutujien palvelukodissa eikä voinut hyvin. Yhteiset tilat eivät tuntuneet erityisen viihtyisiltä, eikä mieluisaa tekemistä tahtonut löytyä. Asukkaat oleskelivat paljon omissa kämpissään, jotka oli suunniteltu alun perin lyhytaikaiseen majoitukseen.

– Monille asukkaille viikon kohokohtia olivat lauanta- ja käveli perässä. Se oli aika surullista, Sohlman sanoo.

Etenkin yksinäisyys ahdisti ja loi turvattomuutta Sohlmanille, joka on asunut käytännössä koko aikuisikänsä palvelukodeissa tai osastoilla. Hänellä on kertomansa mukaan diagnosoitu epävakaata persoonallisuutta, skitsoaffektiivinen häiriö ja ahdistuneisuushäiriö. »

Päivi Sohlman (kesk.) on sopeutunut hyvin Minna-Kaisa Jokisen (vas.) perhekotiin, jossa on perhehoidossa myös kehitysvammaisia aikuisia. Myös perhehoidon sosiaalihoaja Minna Järvinen (oik.) on tuttu näky perhehoidon kahvipöydän äärellä.

» Mietinnässä oli ollut jo pitkään muutto mahdollisimman pienimuotoiseen yhteisöön, jossa ei tarvitsisi olla liikaa yksin omine ajatuksineen ja pahaan oloon olisi tarjolla muutakin liennytyistä kuin lääkkeet. Sopivaa paikkaa ei vain tahtonut löytyä.

Viimein viime kesänä oma sosiaalityöntekijä kertoi Sohlmanille, että tämän olisi mahdollista lähteä tutustumisjaksolle lahtelaiseen perhekotiin. Sohlman ei ollut ennen kuullutkaan perhehoidosta, mutta päätti antaa sille mahdollisuuden. Päätös ei ole kaduttanut, ja hän on asunut lahtelaisessa perhekodissa vakinaisesti nyt viime marraskuusta lähtien.

– Olen viihtynyt hyvin! Totta kai haasteitakin on ollut ja paljon totuttelua kaikkeen uuteen, koska tämä on niin erilainen maailma vanhaan verrattuna. On hyvä, että asukkaita on vain muutama. Minun on jotenkin paljon turvallisempi olla täällä kuin palvelukodeissa, Sohlman kertoo.

Karjalassa, Helsingissä ja nyt myös Hämeessä

Mielenterveyskuntoutujien perhehoidolla on Suomessa pitkät perinteet.

Helsingin kaupungin pyörittämän Nikkilän psykiatrisen sairaalan potilaita alettiin sijoittaa hoitoon lähiseudun perheisiin jo yli sata vuotta sitten. 1960-luvun lopulla perhehoitoperheissä asui enimmillään yli 600 Nikkilän kuntoutujaa. Sittemmin Helsinki on ajanut aikuispsykiatrisen perhehoidon alas lähes kokonaan, ja sitä saa enää parisenkymmentä asiakasta.

Helsingin seudun ohella mielenterveyskuntoutujia on perhehoidossa muun muassa Pohjois-Karjalan, Etelä-Karjalan ja Pirkanmaan hyvinvointialueilla yhteensä arviolta joitakin kymmeniä. Lisäksi perhehoidossa on ympäri maata runsaasti lapsia, nuoria, aikuisia ja ikäihmisiä, joilla on haasteita mielenterveytensä kanssa, mutta heillä perhehoitopäätöksen varsinainen syy on jokin muu kuin mielenterveysdiagnoosi.

Myös uutta kiinnostusta mielenterveyskuntoutujien perhehoitoa kohtaan on havaittavissa eri puolilla maata. Taustalla on muun muassa sekä mielenterveyspalveluiden että palvelukoteja kevyempien asumis- ja palveluiden tarpeen kova kasvu.

Uutena tulokkaana mukaan lähti viime vuonna Hämeenlinnan kaupunki, jonka sosiaalipalvelut kuuluvat nykyään Kanta-Hämeen hyvinvointialueen alaisuuteen. Päivi Sohlman on alueen mielenterveyskuntoutujista ensimmäinen, joka on saanut pitkäaikaisen paikan perhekodista. Lisäksi hyvinvointialueella on yksi kiertävä perhehoitaja, joka tarjoaa perhehoitoa kahden kuntoutujan kotiin.

Kanta-Hämeen päätöstä aloittaa mielenterveyskuntoutujien perhehoito helpotti pohjakokemus perhehoidon järjestämisestä vammaisille ihmisille ja ikäihmisille. Vammaispuolen perhehoidon toiminta-ohje saatiin melko pienellä vaivalla otettua myös mielenterveyspuolen käyttöön. Apua on ollut niin ikään mielenterveyskuntoutujien perhehoidon ennakkovalmennusmateriaaleista, joita Perhehoitoliitto par-

haillaan viimeistelee yhteistyötahojensa kanssa. Kanta-Häme on mukana pilotoimassa materiaaleja.

Aikuisten perhehoidon sosiaaliohjaaja **Minna Järvinen** Kanta-Hämeen hyvinvointialueelta kertoo, että alueen reservissä on innokkaita perhehoitajia, jotka haluavat tehdä perhehoitoa myös kuntoutujien kanssa. Osa on jo lähtenyt mukaan ja osa odottelee vielä, että valmennusmateriaalit saadaan valmiiksi.

– Kuntoutujien perhehoidon määrää voisi hyvin lisätä. Tärkeintä on, että palveluohjaajat osaavat tarjota perhehoitoa yhtenä vaihtoehtona ja että jokaiselle hoidettavalle löytyy sopiva perhehoitaja. Perhehoito on pitkälti henkilökemiala, ja jokaisen asiakkaan kohdalla pitää edetä yksilöllisesti tutustumisjaksojen kautta, Järvinen sanoo.

Pienin askelin osaksi perheen arkea

Tutustumisjaksojen ja oikeanlaisen henkilökemian tärkeyttä korostaa myös perhehoitaja **Minna-Kaisa Jokinen**. Hän on pitänyt toimeksiantosuhteista perhekotiä miehensä **Antero Honkosen** kanssa vuodesta 2016 lähtien Lahdessa ja sitä ennen Hämeenkoskella. Jokisella on myös ratkaisukeskeisen perhepsykoterapeutin koulutus, ja pariskunnalla on kokemusta niin ikään ammatillisen perhekodin pyörittämisestä.

Päivi Sohlmanin lisäksi Jokisen ja Honkosen perhekodissa asuu pitkäaikaisesti kolme aikuista kehitysvammaista naista sekä perheen puuhakkaat koirat, bostoninterrieri Seppo ja cockerspanieli Putte. Ajoittain perhekodissa käy lyhyillä jaksolla myös kolme muuta kehitysvammaista ihmistä, joista nuorin on 12-vuotias.

– Sopeutumisen tähän porukkaan pitää onnistua. Yksi asukkaistamme menee esimerkiksi vahvasti mukaan jokaisen oireisiin. Oli erittäin tärkeää, että Päivikin oli meillä ensin kymmenen päivän ja sitten kolmen viikon tutustumisjaksolla. Arki näyttäytyy kunnolla vasta sitten, kun ollaan pidempään yhdessä. Aluksi voidaan olla tahtomattakin vieraskoreita puolin ja toisin, Jokinen sanoo.

Päivi Sohlmanin totuttelu uuteen arkeen alkoi arkisista havainnoista. Kun hän viime kesänä istahti ensimmäisen kerran perhekodin ruokapöydän ääreen juomaan kahvia eikä pöydässä ollutkaan maitoa, hänelle tuli yllätyksenä, kun Jokinen antoi luvan hakea maitoa vapaasti jääkaapista.

Siinä missä pöydän kattamisen tai siivoamisen kaltaiset kotiaskareet kuuluivat palvelukodissa keittiöhenkilökunnalle tai siistijöille, perhekodissa niistä ei ole huolehtimassa kukaan ulkopuolinen, vaan asukkaat yhdenvertaisina perhehoitoperheen jäseninä. Keittiö- ja siivoushomien lisäksi Sohlman osallistuu muun muassa pyykinpesuun.

– Välillä minua pitää vissiin vähän muistutella näistä, kun en ollut aiemmin tottunut kotitöihin, Sohlman naurahtaa ja katsahtaa Jokiseen, joka hymyilee takaisin ymmärtäväisesti.

Vaikka monessa asiassa on ollut opettelua, Sohlman mainitsee perhe-



Päivi Sohlman on aina pitänyt kirjoittamisesta, ja hänellä on takanaan myös radio- ja tv-journalismin opintoja. Omien ajatusten siirtäminen paperille on toisinaan myös terapeutista. Sohlman haaveilee kirjoittavansa kirjan omista kokemuksistaan ja toivoo, että siitä olisi apua muille kuntoutujille.

kodissa asuminen parhaaksi puoleksi nimenomaan yhteisen tekemisen ja tutut ihmiset. Yhteiset pelihetket, leffaillat, ostosreissut, kirppari- ja askartelut ovat tuoneet arkeen yhteisöllisyyttä ja vienneet pois yksinäisyyttä.

– Kun ihmiset ympärillä ovat tuttuja ja lähestulkoon aina samat, asukkaiden ei tarvitse stressata sitäkään, onkohan vaikkapa iltavuoroon tulossa joku, jonka kanssa ei tule niin hyvin juttuun, Jokinen sanoo.

Liikuntaa ja halauksia lääkkeiden rinnalla

Perhehoidon erityisyys ja mahdolliset positiiviset vaikutukset mielen- terveyteen perustuvat nimenomaan siihen, että hoidettava pääsee osaksi pientä yhteisöä. Osana yhteisöä sosiaaliset kontaktit ja luottamus toisiin ihmisiin lisääntyvät. Perhehoidossa säännöllinen ruokailu, lääkahuolto, liikunta ja lepo, mielekäs tekeminen ja itsensä toteuttaminen tukevat kuntoutumista. Tuttu yhteisö myös sallii haastavankin käytöksen eikä säikähdä oireilua.

– Perhehoito on kodinomainen ja yksilöllinen vaihtoehto ihmisille,

joilla on aktiivisesta kuntoutuksesta huolimatta arjen haasteita, tuen tarvetta tai yksinäisyyttä. Kokemuksemme mukaan perhehoitoa voi suositella pitkäaikaiskuntoutujille, joilla on suhteellisen vakaa tilanne, Siun soten psykiatrisen kuntoutuksen apulaisylilääkäri, psykiatri **Satu Määttä** kertoi Perhehoitoliiton työpajassa viime syksynä.

Päivi Sohlmanin arkea on rytmittänyt tänä keväänä osallistuminen Rauli-vertaisryhmään kahdesti viikossa. Sohlman kertoo nimen tulevan sanoista ravinto, uni ja liikunta. Ryhmä on käynyt pelaamassa muun muassa sählyä, biljardia, pingistä, tennistä ja koripalloa sekä pohtinut uni- ja ruokarytmejä ja muita hyvinvointiin liittyviä asioita.

Liikunta on tullut osaksi arkea myös perhekodissa, jossa Sohlman on ruvennut polkemaan pieniä lenkkejä kuntopyörällä kahdesti viikossa. – Siinä se menee, kun katsoo samalla telkkaria. Olemme puhuneet myös Raulissa, että voisinko jatkaa kuntopyöräilyä sitten, kun ryhmä loppuu, hän sanoo.

– Saanko kertoa vähän myös lääkkeisiin liittyvistä asioista, perhehoitaja Minna-Kaisa Jokinen kysäisee ja Päivi Sohlman antaa luvan. »



Eihän sitä koskaan tiedä, vaikka muuttaisin vielä joskus omilleni, mutta tällä hetkellä näin on hyvä. Esimerkiksi joulu täällä oli paras jouluni ikinä.

» Jokisen mukaan Sohlmanin voinnin kohentumista kuvaa hyvin se, miten paljon tämän lääkkeiden käyttö on vähentynyt sitten palvelukotivuosien. Kun ahdistukseen tarvittaessa otettavia lääkkeitä saattoi ennen mennä päivittäin, perhehoidossa niille ei ole ollut tarvetta kuin muutaman kerran kuukaudessa.

– Osittain tämä voi johtua myös siitä, että palveluasumisessa oli helppo mennä lääkemonoon ja ottaa tarjottuja lääkkeitä ilman, että kukaan kyseli mitään. Jos meillä huomataan, että ilmassa on harmistusta, kysymme, pelataanko vaikkapa Kimbleä tai tehdäänkö jotain muuta. Usein huono olo helpottaa, kun teemme jotain yhdessä.

– Se on ollut kieltämättä kivaa. Joskus käyn myös kysymässä, voitaisiinko halata, ellei kukaan ole muistanut halata minua, Sohlman kertoo.

Ponnahduslauta eteenpäin elämässä

Erityistarpeisten ihmisten ja kuntoutujien perhehoidolle on tyyppilistä, että hoitosuhde voi kestää jopa vuosikymmeniä. Myös yksi Minna-Kaisa Jokisen ja Antero Honkosen perhehoidon nykyisistä asukkaista muutti heille jo vuonna 2006, kun he aloittivat perhehoitajina Hämeenkoskella.

– Perhehoito voi olla myös ponnahduslauta eteenpäin elämässä. Meillä asui kuusi vuotta eräs autismikirjon nuori, jolla on ollut myös paljon mielenterveyden haasteita. Nykyään hän asuu omillaan 800 metrin päässä meiltä. Olen edelleen vahvasti mukana hänen elämässään, sillä hän saa minulta jälkihuoltoa perhehoitona, Jokinen kertoo.

Myös sosiaaliohjaaja Minna Järvinen on tyytyväinen siihen, että perhehoito on räätälöitynä niin monin tavoin yksilöllisiä tarpeita mukailleen. Kun kyse on mielenterveyskuntoutujista, perhehoito voi tarjota kuntoutumisen kannalta tärkeän ensimmäisen polun ulos laitosten elämästä.

Järvisen mukaan kuntoutujan on mahdollista käydä esimerkiksi pitkän osastojakson jälkeen hetken aikaa perhehoidossa hakemassa takaisin arjen perustaitoa ennen mahdollista muuttoa omilleen. Myös sen jälkeen perhehoitaja voi toimia tukena arjessa.

– Kiertävä perhehoitaja saattaa käydä asiakkaan luona aluksi vain tunnin viikossa. Liikkeelle on mahdollista lähteä myös ihan siitä, että perhehoitaja soittaa asiakkaalle säännöllisesti viikoittain. Tavoitteeksi voidaan asettaa, että jonain päivänä asiakas jaksaa tehdä perhehoitajan kanssa jotain tiettyä, Minna Järvinen sanoo.

Järvisen ja Jokisen mukaan kuntoutujien perhehoitajana toimiminen sopii ihmisille, joilla on jalat maassa. Apua on osattava pyytää tarvittaessa, sillä vastaan tulee usein yllättäviäkin asioita. Kumpikin korostaa niin ikään, miten tärkeää on verkostoitua muiden perhehoitajien kanssa ja tehdä tiivistä yhteistyötä perhehoidon työntekijöiden kanssa.

– Luettelisin samoja asioita varmaankin myös, jos kysyttäisiin, mitä ikäihmisten tai vammaisten ihmisten perhehoitaja tarvitsee. Eri aikuisryhmien perhehoidossa on paljon yhtäläisyyksiä, ja meidänkin perhehoidossamme on ihmisiä monista syistä. Tuen tarpeet ovat aina yksilöllisiä eivätkä välttämättä riipu siitä, mistä ”genrestä” asukas tulee, Minna-Kaisa Jokinen sanoo.

PERHEHOITO VOI SOVELTUA MIELENTERVEYSKUNTOUTUJALLE

- » joka ei tarvitse laitoshoidoa, mutta kylläkin ympärivuorokautista tukea
- » jolle muut asumispalvelut ovat osoittautuneet soveltumattomiksi
- » jolla on päihdetausta tai peliriippuvuus
- » joka on selviytynyt kotiloissa mutta menettänyt läheisen henkilön tuen
- » jolla on psykogeriatrisia tarpeita mutta on fyysisesti suhteellisen hyväkuntoinen
- » jolla on muistiin liittyviä haasteita
- » joka hyötyisi pienestä yksiköstä tai perhehoidon ympäristön tarjoamista mahdollisuuksista
- » joka on omaishoidossa ja tarvitsee tilapäishoitoa omaishoitajan vapaan ajaksi
- » joka hyötyisi omaan kotiinsa saamastaan osavuorokautisesta perhehoidosta
- » joka on oikeutettu saamaan tukea lastensuojelun perhehoidon jälkihuoltana

Haaveena kirja omista kokemuksista

Kuten missä tahansa kodissa, myös perhehoidossa on hyvä olla yhteisöllisyyden vastapainona mahdollisuuksia nauttia myös omasta rauhasta. Minna-Kaisa Jokisen ja Antero Honkosen 300-neliöisessä perhehoidossa tämä ei tuota ongelmia, sillä tilat jakautuvat kolmeen kerrokseen, jokaiselle on oma huone ja yhteistilojakin on monessa paikassa.

Kun Päivi Sohlman on omissa oloissaan, hän kirjoittelee usein. Takavuosina hän myös opiskeli radio- ja tv-journalismia Helsingin evankelisessa opistossa ja pääsi opintojen kautta työharjoitteluun MTV:n uutisiin. Sohlman ei haaveile toimittajan työstä, mutta hänellä on kirjoittamiseen liittyvä suuri unelma. Sitä silmällä pitäen häntä kiinnostaisi osallistua myös luovan kirjoittamisen kurssille.

Omaakohtaisia ajatuksia ja runoja muun muassa mielenterveyden haasteista on kertynyt pöytälaatikkoon teini-ikästä saakka. Tekstit ovat toisinaan helpottaneet vaikeiden asioiden käsittelemistä.

– Minulla on ollut jo monta vuotta haaveena kirjoittaa kirja omista kokemuksistani kuntoutujan näkökulmasta. Haluaisin, että se auttaisi muita. Olen miettinyt myös kokemusasiantuntijakoulutusta, joka alkaa ensi syksynä.

Ajatusta omillaan asumisesta Sohlman ei pidä ajankohtaisena, sillä elämä perhehoidossa maistaa.

– Eihän sitä koskaan tiedä, vaikka muuttaisin vielä joskus omilleeni, mutta tällä hetkellä näin on hyvä. Esimerkiksi joulu täällä oli paras jouluni ikinä. Ruuat olivat tosi hyvät, eikä ollut sitä yksinoloa. ■

Minna-Kaisa Jokisen perhehoidossa myös lemmikeillä on tärkeä rooli. Jokisen sylissä poseeraa bostonin-terrieri Seppo. Rapsutuksia tarjoaa Minna Jokinen, ja edessä istuu Päivi Sohlman.

TEEMA
Turvaa ja toivoa perhehoidossa

