

# Muutostilanteessa toinen toisiaan tukien

## Kriisi ei ole sairaus

JAANA RUSI

**M**e kaikki koemme elämämme aikana yhden tai useamman kriisin. Kriisi tulee kreikkankielistä sanasta κρίση tai kriisi ja tarkoittaa suomennettuna käännekohtaa. Kriisistä puhuttaessa tarkoitetaan uutta elämäntilannetta, jossa aiemmat toimintamallit eivät välttämättä enää toimi ja siksi kriisin kohdannut tuntee olevansa ”hukassa”. Jotkut kriiseistä ovat pieniä eikä niistä selviytyminen vaadi kovaa työtä. Toiset kriisit taas voivat laittaa elämämme pois toltaan.

### ... mutta se voi tehdä sairaaksi

Kehittykö muutostilanne pitkäaikaiseksi kriisiksi, vai onko mahdollista selvittää se ennen tilanteen kärjistymistä, riippuu monesta tekijästä ja on kovin yksilöllistä.

Myös kriisin aikaiset oireet ovat erittäin yksilöllisiä. Yleisiä kriisin oireita ovat mm. ahdistus ja pelkotilat, uupumus ja unettomuus, masentuneisuus, ärtyisyys, ruuansulatusongelmat sekä vatsa-, selkä- ja pääkivut.

Lääkäriellä käynti voi lieventää näitä oireita, mutta aivan liian usein kriisipo-

tilaan kohdalla oireiden varsinainen aiheuttaja jää huomioimatta, tai jos oireet tunnustetaan kriisin aiheuttamiksi, kriisiä hoidetaan masennuslääkkeillä. On sanomattakin selvää, että näin varsinainen kriisi jää hoitamattomana pitkäaikaiseksi seuralaiseksi.

### Miten tämä nyt tällaiseksi meni ...

Myös kriisiin johtavat tapahtumat ovat kovin yksilöllisiä. Kriisi voi syntyä niin toivotusta kuin ei-toivotusta muutostilanteestakin. Se voi olla seurausta yhdestä yksittäisestä tai useammasta samanlaisesta elämänmuutoksesta. Niinpä yksi tukiryhmän nainen potee yksinäisyyden tunnetta eron jälkeen, kun taas toinen kamppailee keski-ikänsä kriisin kanssa. Kolmannella jokapäiväinen stressi työelämässä painaa mieltä, neljäs taistelee yleisesti pelon tunteen kanssa, viides tuntee olonsa yksinäiseksi uudelle paikkakunnalle muutettuaan ja kuudennella naisella on pelonsekaisia tunteita lapsen syntymän jälkeen, vain joitakin esimerkkejä mainitakseni.

Kaikkia näitä naisia yhdistää tietoisuus ja kokemus siitä, että tunteista ja ongelmista puhuminen lievittää ahdistuneisuuden ja tuskan tunnetta ja selkeyt-

tää tilannetta. Puhuminen auttaa selviytymään ja sen kautta kriisistä löytyy uusi mahdollisuus.

### Ohjattu tukiryhmä naisille

Ohjatun tukiryhmän tarkoitus on lieventää kriisin oireita ja auttaa selviytymään kriisistä ”pehmein” menetelmin.

Ohjattu tukiryhmä naisille on suunnattu kaiken ikäisille muutos- tai murrostilanteessa oleville naisille. Kriisiryhmän naisia yhdistää tarve puida omaa tilannetta ja edetä elämässään. Ryhmä mahdollistaa osallistujille esim. uusien, paikallaan polkevien, pelottavien tai ahdistavien tilanteiden käsittelemisen suojatessa ympäristössä ja uusien voimavarojen löytämisen.

### Työstäni tukiryhmän ohjaajana

Asuin vuosina 1997-2014 Berliinissä. Syksy 2003 toi mukanaan elämäni muutosten aallon, jonka seurauksena irtisoin kesällä 2005 ansiotyöstäni ja lähdin kouluttamaan itseäni uuteen ammattiin.

Omalta osaltani kyseessä oli myös kasvaminen uuteen rooliin ja se vei luonnollisesti aikansa. Tammikuussa 2009

suoritin Heilpraktiker für Psychotherapie-tutkinnon. Tämä on Saksassa ja Itävallassa voimassa oleva terveysvirastossa suoritettava tutkinto, jonka voisi kääntää joko psykologiseksi homeopaatiksi tai vaihtoehtoiseksi psykologiseksi neuvojaksi.

Toimin vuosina 2009-2010 berliiniläisessä naisten päivystävässä kriisipuhelimessa. Siellä tutustuin kolleegaan, joka toimi myös tukiryhmän ohjaajana. Hänen kauttaan aloitin itse tukiryhmien ohjaamisen.

Toimin Berliinissä vuodesta 2011 aina vuoden 2014 alkuun asti usean kriisiryhmän ja yksityisasiakkaiden ohjaajana. Näiden vuosien aikainen kokemus opetti minulle, miten monisäikeinen naisten elämänpolku usein on ja kuinka aivan erilaisessa tilanteessa olevat henkilöt voivat ”pelkällä” ymmärryksellä ja hyväksynnällä tukea ja auttaa toistaan.

Itse koin kriisiryhmän ohjaajana keväni merkittävää työtä, joka oli heti alusta asti sydäntäni lähellä. Tämän vuoden alussa Suomeen palattuani minulle oli tärkeää jatkaa tätä työtä ja tukea myös täällä muutos- ja murrostilanteissa olevia naisia.

Vuosina 2011-2013 osallistuin vapaaehtoistyöntekijänä saattotyöhön. Saatto-

työssä luopuminen ja ero teemoina avautuivat minulle aivan uudessa muodossa ja niiden ymmärtäminen sai elämässäni syvemmän merkityksen.

### Tukiryhmistä ja osallistujista

Naisten ohjatut tukiryhmät kokoontuvat tällä hetkellä Helsingissä ja Turussa. Ryhmät kokoontuvat 2 kertaa kuukaudessa. Ne toimivat suljettuina, enintään 10 osallistujan ryhminä.

Ryhmään liittymistä edeltää osallistujan tämän hetkistä tilannetta kartoittava kahden keskinen tapaaminen. Tämän tapaamisen aikana meillä on mahdollisuus tutustua toisiimme sekä puolin ja toisin arvioida yhteistyön hedelmällisyys.

Ryhmään osallistumisen edellytyksenä on, että osallistuja ei ole akuutisti päihderiippuvainen eikä psyykkisesti sairas. Osallistuminen edellyttää säännöllistä sitoutumista.

Lisätietoja löydät sivustoltani [www.eosita.com](http://www.eosita.com). Ryhmään ilmoittautumisen voit tehdä sähköpostitse [mail\(at\)eosita.com](mailto:mail(at)eosita.com) ja arkisin klo 9-17 puhelimitse numeroon 040-8576512.



## Frantsilan Hyvän Olon Keskus



### TERVETULOA KURSSEILLE

esim. reiki, kalevalainen jäsenkorjaus, ayurvedinen pää- ja kasvohieronta, kinesiologia, turvekurssi, joogakurssit, yrtit ja kukkaterapia, kuumakivihieronta, shiatsu, kuppaukset, kasvisruokakurssi.

Yrityksille ja ryhmille virkistys- ja tyky-päiviä hemmottelun merkeissä.

[www.frantsilanhyanolonkeskus.fi](http://www.frantsilanhyanolonkeskus.fi)

Aija Lento p. 040 591 8742, [info@frantsilanhyanolonkeskus.fi](mailto:info@frantsilanhyanolonkeskus.fi)

## Uusi resurssipankki henkiseen kehitykseen etäopintojen kautta!



Tutustumistarjouksena kuukauden ilmainen nettikurssi:

"Orgastinen luominen ja muut naisen salatut voimavarat" [www.soulschoolinternational.com](http://www.soulschoolinternational.com)



Ayurveda konsultoinnit

### Diagnoosit VedaPulse laitteella

- Hengen ja tiedon messut Hki 11.-12.10., luokka 23 / Tähtitieto
- Luento Konsan Kartano, Turku ti 28.10. klo 18 "Ravinnon ja mausteiden vaikutus terveydenhoidossa". Lue [www.sateenkaarisanomat.net](http://www.sateenkaarisanomat.net)

Veda Keskus Kalevi Lehtonen 040 757 42 43  
[kalevileht@gmail.com](mailto:kalevileht@gmail.com) [www.vedakeskus.fi](http://www.vedakeskus.fi)