



Henkinen ja hengellinen tuki

Henkisyys käsittelee elämän arvoihin, elämän tarkoitukseen ja olemassaoloon liittyviä kysymyksiä. Hengellisyys on osa henkisyyttä.

Henkiset ja hengelliset kysymykset menevät usein limittäin. Kuka minä olen ollut? Mitä elämäni on ollut? Millainen olen ollut suhteessa toisiin ihmisiin ja mitä itse olen vastavuoroisesti saanut ja kokenut? Mitä pahaa olen tehnyt saadessani tämän sairauden? Jos Jumala on olemassa ja kaikkivoipa, miksei rukouksiani kuulla? Nämä ovat kysymyksiä tai pohdintoja, jotka ovat läsnä parantumattomassa sairaudessa ja elämän rajallisuuden käsittelyssä.

Menetetty turvallisuuden tunne

Sairaus poistaa ihmiseltä turvallisuuden tunteen. Aikaisemmin ehkä itsestäänselvyytenä pidetty terveys on menetetty. Terveiden menetys uhkaa ihmisen elämää ja lisää turvattomuuden tunnetta. Turvattomuus ja elämän epävarmuus herättävät pohtimaan omaa elämäntilannetta ja tulevaisuutta. Kysymykset heräävät.

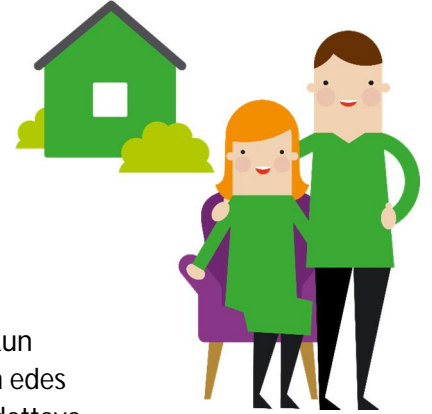
Herääviä kysymyksiä

Miksi, miksi juuri minä? Pystytäänkö sairauteni hoitamaan? Kärsinkö kivuista? Tulenko terveeksi? Kuolenko minä? Miten käy ennen sairautta eletylle elämälle? Miten läheiseni tulevat elämään sairauteni kanssa? Miten he pärjäävät? Miten talous, työ ja kaikki kesken jäänyt?

Nämä ovat kysymyksiä, jotka pysäyttävät ja ovat täynnä epävarmuutta. Pelottaa. Jos ihminen asetetaan yksin keskelle vierasta ja pimeää metsää, ihmisen kuuluu pelätä, koska vieras ja tuntematon pelottavat. Ihmisen kuuluu kavahtaa itseään uhkaavia asioita, terve mieli toimii niin.

Varsinkin sairauden alkuvaiheessa kysymyksiin ei ole heti saatavissa vastausta. Samat kysymykset nousevat esiin uudelleen sairauden murrosvaiheissa. Tällaisia murrosvaiheita ovat sairaudessa tapahtuvat muutokset sekä hoidon että hoitolinjoiden muutokset.





Miksi-kysymys ei aina ole kysymys vaan hämmentynyt ja epäuskoinen toteamus uutta elämäntilannetta kohtaan. Uusi elämäntilanne ei tunnu omalta elämältä. On kuin katsoisi jonkun toisen elämää, mutta katsomalla sitä sisältä päin. Päästäkseen edes metrin matkan eteenpäin elämässä ihmisen on kuitenkin kohdattava oma elämänsä. Se voi olla kuin vieras, johon ei haluaisi tutustua, mutta ilman omaan elämäänsä tutustumista kaikki jähmettyy paikoilleen.

Tärkeä osa omaan elämäänsä tutustumisessa on uuden elämäntilanteen pilkkominen pienempiin osiin. On tärkeää kirkastaa asioita. Kaaoksen keskellä tämä on monelle vaikeaa, jopa mahdotonta. Kerä on liian tiivis auki avattavaksi. Tiiviinkin kerän auki keriminen on usein mahdollista henkisen tai hengellisen tuen kautta. Tähän tarvitaan tueksi toinen ihminen.

Henkinen tuki

Henkisen tuen keskiössä on toisen ihmisen – auttajan – asettautuminen sairastuneen tai hänen läheisensä vierelle. Vierelle asettautuminen edellyttää, että auttaja kestää autettavan elämäntilanteen, pohdinnan, kysymykset ja tuskan. Autettavan on saatava luottaa, että auttaja pysyy vierellä. Sairastuneen on saatava kokea, että auttaja ottaa tosissaan hänen ajatuksensa, tunteensa ja kysymyksensä. Koska sellaista puhetta, lääkettä tai terapiaa ei ole, joka muuttaa tosiasiat toisiksi, ei tyhjille lohdun sanoille tai tosiasioiden kieltämiselle ole sijaa. On saatava puhua juuri niistä asioista, jotka sairastunutta puhuttavat.

Joskus läheisten ihmisten kesken on vaikea puhua vaikeiksi koetuista asioista. Tuntuu siltä, että lausumaton asia on turvallinen; sitä ei ehkä ole olemassa. Tämän vuoksi esimerkiksi kuolemasta ja siihen liittyvistä ajatuksista puhuminen voi olla läheisten kesken vaikeaa. Kuitenkin sairaudet – erityisesti vakavat sairaudet – herättävät lähes aina myös kuolemaan liittyvää pohdintaa. Kaikki sairastuneet ihmiset eivät kuitenkaan kykene tai halua puhua elämäntilanteestaan tai asioistaan. Ihminen, joka on elämänsä vaikeita asioita tottunut ratkomaan muutoin kuin puhumalla, ei vaikeankaan sairauden yhteydessä välttämättä muutu asioita puhumalla ratkovaksi. On tärkeää ymmärtää, että se on heidän valintansa.





Jotta sairastuneen on mahdollisuus saada turvallinen keskustelukumppani ja ajatustensa peili, tarjolla on erilaista ammattiapua ja vapaaehtoisuutta. Osalla hoitolaitoksista on tarjottavanaan psykologian ja psykiatrian tukea. Jossain on mahdollisuus myös psykoterapeutin ja perheterapeutin tukeen. Sairaalalaitoksissa toimii myös sairaalateologeja, jotka ovat hengellisen tukemisen ohella myös henkisen tuen ammattilaisia. Eri potilasjärjestöt tarjoavat vaihtelevasti niin ammattilaisten kuin vapaaehtoistenkin tukea.

Hengellinen tuki

Eriyisesti vakavat sairaudet nostavat pintaan myös hengellisiä kysymyksiä. Ihminen, jonka elämään hengellisyys on kuulunut ennen sairautta, kaipaa hengellisyyttä luonnollisesti myös sairastuttuaan. Kokemusperäisesti voidaan sanoa, että hengelliset tai niiden kaltaiset kysymykset heräävät usein myös ihmisissä, jotka arjen elämässä ovat olleet etäällä hengellisestä toiminnasta tai kysymyksistä. Kummassakin tapauksessa kysymys on useimmiten olemassaoloon eli eksistentiaalisuuteen liittyvistä kysymyksistä.

Hengellinen tuki on pysähtymistä näiden kysymysten äärelle. Se on myös oikeutuksen antamista näille kysymyksille. Hengellisen tuen keskiössä on niiden hengellisten voimavarojen käyttöönotto, jotka ihmisellä entuudestaan jo on, ja niiden etsimistä, jotka tuovat voimavaroja.

Suomalaisten valtauskonnolle, luterilaiselle kristinuskolle, kuuluu myös uskontoon liittyviä hengellistä tukea vahvistavia toimituksia. Näitä ovat muun muassa rukous, puolesta rukoileminen, Herran siunaus ja ehtoollinen. Nämä ovat osa hengellistä tukea yhdessä raamatun luvun ja virsien veisuun kanssa.

Sairauksien yhteydessä kuitenkin sielunhoidolliset keskustelut ovat ehkä keskeisin hengellisen tuen muoto. Nämä ovat niitä keskusteluja, joissa henkinen ja hengellinen ovat läsnä joko yhdessä tai erikseen. Suomessa kristillistä hengellistä tukea tarjoavat seurakunnat. Sairaaloissa ja hoitolaitoksissa toimii sairaalatyöhön erikoistumiskoulutuksen saaneita sairaalapappeja. Sairaalapapit kunnioittavat jokaisen vakaumusta. Sielunhoitoa voidaan sanoa myös vakaumuksen mukaiseksi eksistentiaaliseksi tueksi.

Muihin uskonnollisiin yhteisöihin kuuluvilla on tarjolla myös oman uskontokuntansa tukea ainakin suurimmissa kaupungeissa. Yhteystietoja voi tiedustella hoitolaitoksista, sairaalapappien kautta tai yhteisöjen internetsivuilta.

