

MITEN TÄSTÄ ETEENPÄIN?

Johanna Stenberg & Jan-Henry Stenberg

Läheiselle

Kuva: © Hannele Salonen-Kvarnström

Läheiselle

sanofi

Läheiselle

Läheiseni on sairastunut vakavasti – mikä on minun roolini?	3
Muistilista vasta sairastuneen läheiselle.....	3
Miten tukea sairastunutta?.....	4
Sairastuminen on kriisi myös läheiselle.....	6
Miten huolehtia omasta hyvinvoinnista?.....	8
Kriisisuunnitelma.....	11
Miten tästä eteenpäin?.....	11
Askel kohti kevyempää arkea.....	12
Kirjoittajat	13

Läheiselle

Läheiseni on sairastunut vakavasti – mikä on minun roolini?

Sairastuminen koskettaa sairastuneen lisäksi lähes aina myös muita ihmisiä: perheenjäseniä, ystäviä, työkavereita. Mitä lähemmäs itseä sairaus saapuu, sitä suurempia tunteita ja ajatuksia se herättää. Etenkin perheenjäsenet saattavat kokea samanlaisia tunteita kuin sairastunut itse diagnoosin jälkeen. Myös arki muuttuu toisenlaiseksi – joskus tilapäisesti, toisinaan pysyvämmiin.

Sairastuneen läheinen käy läpi oman polkunsa muuttuneeseen tilanteeseen sopeutumisessa. Kriisissä selviytymisen tuottaman henkisen kuormituksen lisäksi läheisille kasaantuu usein aiempaa suurempi vastuu arjen pyörittämisestä.

Läheisten hyvinvointi on tärkeää hyvän sairauden hoidon ja tuen ohella. Tämä opas tarjoaa tietoa ja vinkkejä siihen, miten läheinen voi itse pyrkiä vaikuttamaan omaan hyvinvointiinsa raskaassa elämäntilanteessa. Kun omat voimat eivät riitä, tukea voi ja kannattaa hakea terveydenhuollosta.

Muistilista vasta sairastuneen läheiselle

Etenkin sairastumisen tapahtuessa äkillisesti käytännön asiat tulevat useimmiten läheisten hoidettavaksi. Tunteiden kuohuessa ja ajatusten harhaillessa läheinen saattaa olla hämmentynyt ja peloissaankin. Oman surun ja järkytyksen keskellä virallisten asioiden hoitaminen voi tuntua raskaalta ja luottamus omaan muistiin ja keskittymiskykyyn horjua. Käytännön asioista kannattaakin alkuvaiheessa keskittyä vain tärkeimpiin, kiireettömät asiat saavat nyt odottaa.

Oheen on koottu vinkkejä, jotka läheisen on hyvä muistaa ja huomioida ajankohtaisessa kriisitilanteessa.

- Pidä mielessä, että monenlaiset tunteet, kuten pelko ja epä tietoisuus kuuluvat asiaan ja ovat täysin oikeutettuja. Myös näiden tunteiden puuttuminen on normaalia, kaikki reagoivat poikkeustilanteissa yksilöllisesti.
- Kysy rohkeasti terveydenhuollon ammattilaisilta tietoja läheisen tilanteesta – tarvittaessa toistuvasti.
- Osallistu mahdollisuuksien mukaan sairastuneen hoitoon, usein omainen voi olla läsnä sairaalassa, hoitoneuvotteluissa ja vastaanottokäynneillä.
- Ota tarvittaessa yhteys sairastuneen työnantajaan sairausloma-asioissa ja hoida mahdolliset todistukset eteenpäin.



Kuva: © Hannele Salonen-Kärnström

- Jos sairastumiseen on liittynyt tapaturma tai onnettomuus, selvitä läheisen vakuutusyhtiötiedot.
- Pidä tallessa kaikki sairastumiseen liittyvät asiakirjat, kuten lääkärinlausunnot sekä Kelan ja vakuutusyhtiön päätökset.
- Mikäli sairastunut ei toistaiseksi pysty hoitamaan asioitaan, lähiomaisen tulee pyytää valtakirja, jonka avulla hän voi hoitaa asioita esimerkiksi pankissa, Kelassa tai vakuutusyhtiössä. Jos sairastunut ei pysty antamaan itse valtakirjaa, lääkäriltä pyydetään asioimistodistus.
- Sairaalan henkilökunta, useimmiten sosiaalityöntekijä, antaa tarvittaessa tukea ja tietoa yhteiskunnan tarjoamista etuisuuksista ja palveluista.
- Jos sairastuneella on lapsia, varmista, että heistä huolehditaan ja että jollain on mahdollisuus pitää heidät ikätason sallimalla tavalla tilanteen tasalla sekä huomioida heidän tunteensa.
- Huolehdi omasta hyvinvoinnistasi. Syö, nuku, liiku ja tapaa ihmisiä.
- Hae tarvittaessa itsellesi apua omalta terveysasemalta tai työterveyshuollosta. Keskustelu ammattilaisen tai samassa tilanteessa olevan/olleen kanssa voi auttaa.
- Selvitä alueesi kriisipalveluiden yhteystietoja siltä varalta, että sinä tai joku muu tarvitsette jossain vaiheessa ulkopuolista apua.

Miten tukea sairastunutta?

Moni läheinen kokee tarvetta tukea sairastunutta järkytyksessä ja sopeutumisessa elämänmuutokseen. Usein tämä tapahtuu luontevasti, mutta toisinaan läheinen saattaa kokea riittämättömyyttä ja epävarmuutta siitä, miten tukea "oikein".

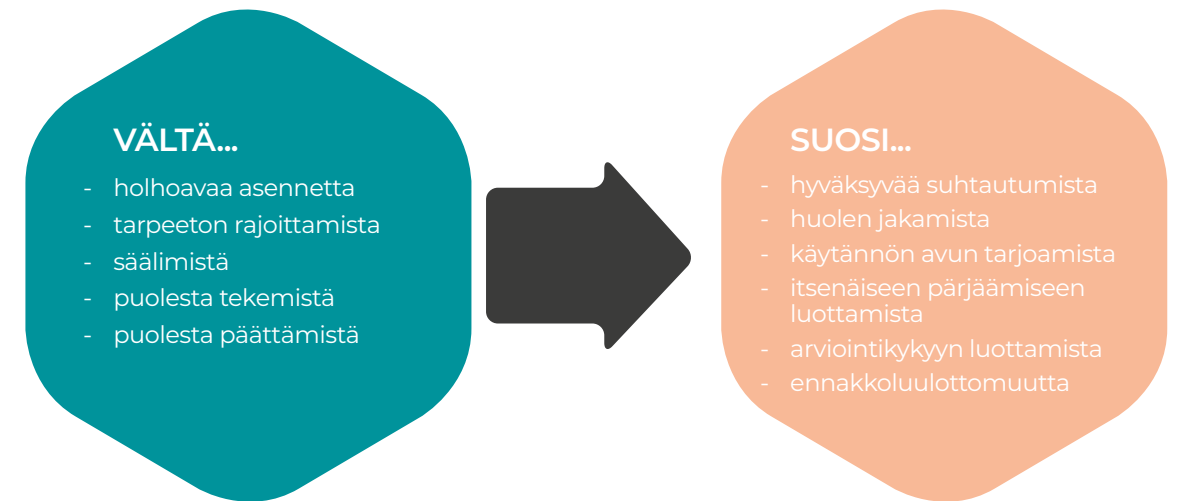
Ei kuitenkaan ole olemassa yhtä oikeaa tukemisen tapaa. Sairastunut saattaa itse hakeutua muiden seuran keskustelemaan tilanteesta ja tuntemuksistaan, toisaalta hänellä saattaa olla tarve vetäytyä pohdiskелеmaan asioita itsekseen. Hänen toiveitaan on tärkeä kunnioittaa. On hyvä olla läsnä, kiinnostunut ja tarvittaessa saatavilla. Seuraavalle sivulle on koottu, miten sairastuneet tyypillisesti toivovat tulevaisuuden kohdeksi ja millaista suhtautumista taas on hyvä välttää.

On tärkeää ymmärtää, ettei tuki tarkoita pelkkää sairastumiseen ja kriisiin liittyvää keskustelua. Oleellisia tuen muotoja voivat olla esimerkiksi kotitöissä auttaminen, muiden läheisten huomiointi tai pelkkä läsnäolo. Sairastuneelta voi kysyä suoraan, mitä hän toivoo. Pidemmän päälle sairastunut tarvitsee todennäköisesti paitsi tukea, myös kokemusta itsenäisyydestä ja omasta elämännhallinnasta ja toivoo, että häntä kuunnellaan ja hänen omaan arviointikykyynsä luotetaan.

Vaikka lähipiirin tarjoama tuki on sairastuneelle korvaamattoman tärkeää, se ei aina riitä. Mikäli läheinen huomaa sairastuneen selvästi kärsivän ja jäävän vaille riittävää tukea, on syytä hakea ammattiapua.

Oheen on koottu asioita, joiden tiedostaminen on hyödyllistä sairastuneen läheisen tukemisessa.

- Kriisireaktiot ovat yksilöllisiä ja vaihtelevia – tukemisen on aina tapahduttava sairastuneen ehdoilla.
- Sairastumiseen sopeutuminen vie aikaa.
- Sairastuneella on jossain vaiheessa usein tarve puhua. Kuunteleminen riittää, valmiita vastauksia ei tarvitse eikä pidä tarjota.
- Sairastunut voi etenkin alkuun olla lamaanutun ja kyvytön määrittelemään tarvitsemaansa apua. Ole aktiivinen, läsnä ja tarjoa tukea.
- Varovaisuudesta johtuva välttely ja yksin jättäminen on huonompi vaihtoehto kuin mahdollisesti kömpelästi muotoiltu lohdutusyritys.
- Keskusteluissa kannattaa olla rehellinen ja kannustaa puhumaan myös hankalista asioista.
- Sairastuneen tulee saada toistaa asioita. Häntä ei tule yrittää saada unohtamaan tai ajattelemaan muuta.
- Myös arjen apua, kuten kaupassa käymistä tai ruoan valmistamista, on hyvä tarjota.
- Myös tukijan tulee voida purkaa tunteitaan ja ajatuksiaan jollekin.
- Ammattiavun mahdollisuus on hyvä pitää mielessä.



Miten suhtautua vakavasti sairastuneeseen läheiseen?

Sairastuminen on kriisi myös läheiselle

Myös läheinen järkyttyy ja joutuu toipumaan sairastumisen aiheuttamasta elämänmuutoksesta. Koska ihminen on harvoin heti valmis käsittelemään järkyttävää tilannetta kokonaisuudessaan, myös läheinen sopeutuu tilanteeseen asteittain. Tieto sopeutumisen tyyppillisestä etenemisestä voi auttaa ymmärtämään sekä omaa että sairastuneen käyttäytymistä paremmin.

Alussa läheiset ovat sairastuneen tavoin järkyttyneitä ja usein sokissa, jolloin kaikenlaiset tunteet ja reaktiot ovat mahdollisia ja ymmärrettäviä. Tapahtunutta voi olla vaikea uskoa todeksi.

Samankin perheen eri jäsenet voivat suhtautua järkyttäviin uutisiin hyvin eri tavoin, eikä keneltäkään voi odottaa tai edellyttää tietynlaista reagointia tai toimintavalmiutta uudessa tilanteessa. Alkuvaiheessa sekä sairastunut että läheiset tarvitsevat ensisijaisesti aikaa ja mahdollisuuden puhua tunteistaan – sitten kun se heistä tuntuu hyvältä.

Sokkitilassa saattaa tuntua, että elämä on muuttunut pysyvästi sekavaksi ja sietämättömäksi. Tällöin on hyvä tiedostaa, että alun lamaannuksen tarkoitus on tuoda lisää aikaa merkityksellisen asian käsittelyyn ja ikävien tosiasioiden hyväksymiseen. Tilanne ja oma olotila tulevat kyllä selkeytymään.

Alkujärkytyksen jälkeen kokonaistilanne alkaa hahmottua moniulotteisemmin ja tunteet voivat voimistua. Olotila ja toimintakyky saattavat äkillisesti heikentyä. Läheinen tuntee usein tarvetta selittää ja löytää syllisiä tilanteeseen. Itsesyytökset ovat tavallisia. Elämä voi tuntua hyvin raskaalta ja läheisellä saattaa sairastuneen tavoin esiintyä erilaisia stressioireita, kuten painajaisia ja lihasjännitystä.

Tunteiden myrskyssä omien kokemusten ja ajatusten tarkastelu on hyödyllistä ja helpottaa tilanteen jäsentämistä. Sairastuneen läheisellä on tässä vaiheessa useimmiten tarve puhua ja tulla kuulluksi. Muiden apua kannattaa pyytää ja ottaa vastaan – myös läheisellä on oikeus tukeen. Saman kokeneiden tarinoin tutustuminen esimerkiksi internetin kautta voi auttaa.

Totuutta vastaava ja yhtenäinen käsitys tapahtuneesta muotoutuu pikkuhiljaa ja eri tahdissa eri henkilöille. Ajan kuluessa sairastuminen hyväksytään tosiasiana, jota halutaan käsitellä tarkemmin ja usein aiempaa järkipäisemmin. Viimeistään tässä vaiheessa läheinen haluaa usein oppia kaiken sairaudesta; mitä se tarkoittaa, mihin se johtaa, ja miten sitä voi hoitaa. Kullannarvoiseksi koetaan usein myös tieto siitä, miten muut ovat vastaavan sairauden kanssa lopulta selviytyneet.

Vielä tässä käsittelyvaiheessakin sairaus tuntuu täyttävän suurimman osan elämästä. Tosiasioiden kohtaamiseen liittyy usein surua menetyksistä; sairastunut läheinen on ehkä muuttunut pysyvästi tai elämästä on lopullisesti jäänyt pois aiemmin oleellisia arjen tai vapaa-ajan sisältöjä. Myös huoli tulevasta painaa usein mieltä.

Läheisen on tärkeää huolehtia omasta hyvinvoinnistaan esimerkiksi jatkamalla mahdollisuuksien mukaan töitä ja harrastuksia sekä tapaamalla ystäviä. Läheinen, joka voi itse hyvin, on paras tuki myös muille.

Läheisen on hyvä muistaa, että...

- Toisen sairaus ei ole kenenkään syy.
- Sairastunut tarvitsee tukea, joka ei tarkoita sairauden parantamista tai poistamista. Läsnäolo riittää.
- Niin sairastuneella kuin läheiselläkin on oikeus kaikenlaisiin, ristiriitaisiinkin tunteisiin ja ajatuksiin.
- Myös läheinen tarvitsee tukea ja juttuseuraa.
- Jokaisen jaksaminen on rajallista. Läheisen hyvinvointi on hänen omalla vastuullaan.
- Kuormittavassa elämäntilanteessa on tärkeää varata aikaa myös itselleen ja turvata oma jaksamisensa.
- Apua on tarvittaessa saatavilla.

Järkyttävän elämänmuutoksen seurauksena ilmaantunut kriisi ei koskaan kestä ikuisesti. Hankalassakin tilanteessa elämään vakiintuu yleensä jonkinlainen tasapaino, jossa tunnemyllerrys ja sairautteen liittyvät asiat eivät enää näyttele pääroolia. Läheisen sairaudesta tulee osa elämää, ja ilonaiheitakin alkaa jälleen löytyä ympäriltä.

Miten huolehtia omasta hyvinvoinnista?

Oman jaksamisen tueksi on löydettävä juuri itselle sopivat keinot ja tukiverkostot. Elämän tulisi sisältää velvollisuuksien ja läheisen tukemisen lisäksi mielekästä tekemistä, sosiaalisia kontakteja, fyysistä aktiivisuutta ja rentoutumista.

Omasta hyvinvoinnista huolehtimisesta ei kuitenkaan tule ottaa erillistä stressiä. Alkujärkytyksen aikaan sille ei luonnollisesti ole tilaa, mutta asiaa kannattaa alkaa pohtia siinä vaiheessa, kun voimavaroja vapautuu.

On yksilöllistä, miten raskaana sairastumisen myötä alkanut elämänvaihe koetaan. Eri ihmiset palautuvat stressistä ja rentoutuvat eri tavoin. Jotkut tuntevat itsensä ja omalla kohdalla toimivat stressinhallintakeinot hyvin, toisten on etsittävä ja kokeiltava uusia keinoja henkisen ja ruumiillisen kuormituksen purkamiseen.

Joillakin on muita läheisiä, joiden tarjoama tuki antaa voimaa. Toisilla ei kuitenkaan ole valmiina luontevaa kanavaa, johon purkaa tunteitaan ja ajatuksiaan. Tällöin tukea voi saada terveydenhuollon ammattilaisilta tai potilasjärjestöjen kautta löytyvistä vertaistukiverkostoista.

Fyysinen hyvinvointi on jaksamisen kannalta tärkeää. Vanhojen liikuntamuotojen jatkaminen tai uusien lajien kokeilu piristää kehoa ja mieltä. Väsyneenä kevyt liikunta tai rentoutumisharjoittelu on kuitenkin parempi vaihtoehto kuin raskas urheilu. Liikunnan ja levon välille on löydettävä hyvinvointia tukeva tasapaino.

Psyykkisen hyvinvoinnin kannalta on tärkeä pyrkiä kohtaamaan omat tunteensa. Kielteisetkin tunteet kuuluvat elämään, eivätkä ne sellaisenaan vahingoita ketään. Tunteet eivät häviä tukahduttamalla vaan voivat käsittelemättä ilmetä esimerkiksi jännittyneisyytenä, ahdistuksena, katkeruutena, kyynisyytenä tai masennuksena. Ikävän tunteen tunnistaminen ja nimeäminen sen sijaan lievittää usein tunnetilan voimakkuutta ja olo helpottuu.

Omia tunteita on tärkeä oppia tunnistamaan ja purkamaan. Tunteita ei voi valita tai sammuttaa, mutta niitä pystyy jossain määrin ohjailemaan ajatusten ja toiminnan kautta. Ikäviä asioita ei tarvitse eikä kannatakaan kieltää, mutta lähes aina asioista löytyy myös hyviä puolia ja niitä kannattaa etsiä. Myönteiset ajatukset ja mielekäs tekeminen herättelevät positiivisia tunteita, vaikka olo lähtökohtaisesti olisi kurja.

Keho ja mieli ovat tiiviissä yhteydessä, joten kehoa rentouttavilla harjoitteilla mielikin rauhoittuu. Rentoutuessa ylikuormittunut elimistö palautuu, verenkierto paranee, verenpaine ja sydämen lyöntitiheys laskevat, stressihormonien erityis vähenee ja mielihyvähormonien erityis lisääntyy. Rentoutuminen lievittää tehokkaasti kehon ja mielen jännitystiloja sekä antaa tilaa omien tunteiden ja ajatusten jäsentymiselle. Kyky rentoutua onkin avainasemassa omien voimavarojen ylläpitämisessä ja palautumisessa.



Kuva: © Hannele Salonen-Karnstrom

Vinkkejä oman hyvinvoinnin tueksi:

- Mieti, onko arjessasi joitain tapoja, jotka erityisesti auttavat sinua jaksamaan ja voimaan hyvin? Tällaisia voivat olla esimerkiksi päivittäiset päiväunet tai rauhallinen aamuhetki sanomalehden parissa. Huolehdi, että aikasi riittää näihin. Pohdi myös, kuuluuko arkeesi joku sellainen tapa, jonka tiedät olevan sinulle haitaksi ja tee suunnitelma, kuinka voit päästä siitä pikkuhiljaa eroon.
- Kirjoita mieltä painavia asioita ylös. Omaan käyttöön tuotettu teksti ei satuta ketään, mutta mahdollistaa ikävienkin tosiasioiden "ääneen lausumisen" ja toisaalta asioiden valoisien puolien esiin nousemisen. Kirjoittaminen jäsentää omia kokemuksia ja keventää vaihtelevien tunteiden, keskenräisten ajatusten ja epävarmuuden aiheuttamaa kuormitusta.
- Listaa joka ilta kolme päivään sisältynyttä myönteistä asiaa. Mitä tahansa, mikä sinusta on päivän aikana tuntunut mukavalta: yksittäisiä tilanteita, saamiasi uutisia tai jo pidempään vallinneita tosiasioita. Voit halutessasi kirjata nämä asiat ylös. Listaa asiota vain itsellesi tai pohdi niitä yhdessä toisen ihmisen kanssa.
- Tutustu erilaisiin rentoutusharjoituksiin, joita löytyy internetistä runsaasti esimerkiksi videoina tai äänitteinä. Kokeile esimerkiksi hakusanoja "rentoutumisharjoitus" tai "mindfulness-harjoitus".
- Etsi tietoa teitä koskettaneesta sairaudesta. Listaa aluksi, mihin asioihin haluat itse vastauksia. Kiinnitä huomiota lähteiden luotettavuuteen. Suosi virallisten organisaatioiden tarjoamia tutkittuun tietoon pohjautuvia verkkosivustoja (*esim. www.terveyskyla.fi*) ja esitteitä ja tarkista tarvittaessa tiedot läheistäsi hoitavalta lääkäriltä.
- Tutustu läheisesi sairauteen liittyvän potilasjärjestön välittämään tietoon ja toimintaan. Osallistu, mikäli se tuntuu hyvältä.



Kriisisuunnitelma

Alkujärkytyksen jälkeen voi tuntua siltä, ettei halua toistamiseen tulla yllätetyksi näin ikävällä tavalla. Etenkin mikäli sairaus on etenevä, voi tulevaan halutessaan valmistautua etukäteen kriisisuunnitelman avulla. Ennakkoon varautuminen ja kirjallisesti tehdyt suunnitelmat mahdollistavat johdonmukaisen toiminnan yllättävässä tilanteessa.

Suunnitelma kannattaa tehdä ajoissa ja yhdessä niiden ihmisten kanssa, joita tilanne olennaisesti koskettaa. Kaikilla osapuolilla on hyvä olla käsitys siitä, miten tilanteen mahdollisesti uudelleen kriisiytyessä toimitaan.

Kriisisuunnitelma voi sisältää sairastuneen ja/tai omaisten toiveita asioiden hoidosta ja hoitajista, valtakirjoja, yhteystietoja ja muita poikkeustilanteessa selviytymistä helpottavia asioita. Suunnitelma kannattaa laittaa varmaan talteen, josta se on tarvittaessa helposti löydettävissä.

Toisille on kuitenkin luontevampaa elää päivä kerrallaan, ilman kummempia tulevaisuuden suunnitelmia tai pohdintoja. Jokainen tietenkin valitsee itse, miten tulevaisuuteensa suhtautuu. Erityisesti sairastunutta itseään tulee kuunnella suunnitelmia tehtäessä tai tekemättä jätettäessä.

Miten tästä eteenpäin?

Vakava sairastuminen heikentää ihmistä vähintään tilapäisesti. Tämä johtaa herkästi muutoksiin ihmissuhteissa ja rooleissa. Perheen vastuunkantajasta saattaa yhtäkkiä tulla hoidettava, työpaikan tulostykistä osa-aikainen sinnittelijä. Joskus sairaus tarkoittaa lopullista luopumista itselle tärkeistä asioista, kuten harrastuksesta tai työstä. Pahimmassa tapauksessa luopumista elämästä itsestään. Menetykset ja uudelleenjärjestelyt koskettavat sairastuneen lisäksi myös hänen läheisiään.

Vaikeissakin tilanteissa on useimmiten mahdollista löytää jonkinlainen tasapaino alun järjestyksen jälkeen. Läheisen on hyvä tiedostaa sairastumisen myötä tapahtuneet roolimutokset ja pyrkiä säilyttämään tai palauttamaan aiempia rooleja sen tullessa mahdolliseksi. Muista riippuvaiseksi tulleen perheenjäsenen kannattaa antaa vastata itsestään ja perheen asioista siinä määrin, kuin se on mahdollista. Puolisoiden välille muodostuneen hoivasuhteen ohella on hyvä huolehtia tasa-arvoisen keskusteluyhteyden ja romantiikan säilymisestä.

Sairastuneet kokevat liiallisen holhoamisen usein epämiellyttävänä. Itsemääräämisoikeuden säilyttämiseksi on hyvä antaa sairastuneen tehdä itsenäisiä valintoja ja päättää asioista siinä määrin kuin se on mahdollista. Tavoitteena ei tietenkään ole välinpitämätön suhtautuminen, vaan aikuisten ihmisten välinen keskinäinen kunnioitus ja yhteisymmärrys.

Menetettyjen elämänsisältöjen tilalle kannattaa olosuhteiden puitteissa aktiivisesti etsiä uutta mielekästä tekemistä. Etenevästi sairastuneen toiveita ja suunnitelmia on syytä kuunnella, kunnioittaa ja pyrkiä toteuttamaan, vaikka itse kokisi niiden käsittelyn epämiellyttäväksi. Usein sairastunut ei halua tehdä tarkkoja tulevaisuudensuunnitelmia, mikä olisi hyvä hänen osaltaan hyväksyä.

Askel kohti kevyempää arkea

Kuten sairastuneen, myös läheisen elämä muuttuu kriisin myötä. Sopeutumisen tässä vaiheessa on hyvä tietoisesti pysähtyä jäsentämään toiveitaan ja pohtimaan oman elämänsä arvojärjestystä. Samalla omien tarpeiden ja toiveiden ilmaiseminen muille mahdollistuu. Kokeile esimerkiksi oheista harjoitusta.

Ota kynä ja paperia tai valmistaudu kirjoittamaan pohdintojasi sähköisesti.

1.

Pohdi, millaista haluaisit elämäsi olevan puolen vuoden kuluttua. Entä vuoden? Viiden vuoden?

Mikä asia tuntuu hyvinvointisi kannalta kaikkein tärkeimmältä?

2.

Tee listoja seuraavista asioista.

- Mitä hyviä asioita elämässäsi jo on?
- Mistä asioista sinä ja läheisesi saatte nautintoa?
- Mitkä asiat koet kuormittaviksi ja stressaaviksi?

3.

Mieti, voisitko tehdä jotain edistääksesi tulevaisuuden toiveitasi jo nyt? Se voi olla hyvien asioiden lisäämistä tai stressitekijöiden vähentämistä. Pienenkin askeleen ottaminen voi tuntua yllättävän hyvältä!

Palaa säännöllisin väliajoin tarkistamaan ja päivittämään muistiinpanojasi.



KIRJOITTAJAT:

Jan-Henry Stenberg

on filosofian tohtori, psykologi ja kouluttaja-psykoterapeutti, jolla on auttanut ihmisten muutosta ja sopeutumista psykologina ja psykoterapeuttina. Hän on työskennellyt HYKS psykiatriassa ja toimii nykyään psykiatrian linjajohtajana psykososiaalisten hoitojen muuttuvalla alueella. Hän on opettanut Helsingin yliopistossa kliinistä psykologiaa ja ollut kirjoittajana useissa psykologian alan kirjoissa ja tieteellisissä artikkeleissa.

Johanna Stenberg

on psykologi, joka on työskennellyt sekä neurologisten potilaiden että elämäänsä uudelleen jäsentevien kuntoutusasiakkaiden kanssa. Näkökulmaa suuriin elämänmuutoksiin hän on saanut seurattessaan äkillisen sairauden tai onnettomuuden jälkeistä sopeutumista ja elämän uudelleen jäsentämistä.

LISÄÄ AIHEESTA:

- www.terveyskyla.fi
- www.mielenterveystalo.fi
- J-H. Stenberg et al., 2016: Irti murehtimisesta, Duodecim
- J-H. Stenberg et al., 2017: Irti masennuksesta, Duodecim



OLET AINUTLAATUINEN.

sanofi

www.sanofi.fi