

# Vaihtoehtohoidot toipumisen tukena

Vaihtoehtohoidot jakavat mielipiteitä vahvastikin; toisaalla niitä kutsutaan vähätellen uskomushoidoksi ja – lääkinäksi ja toisaalla ne nähdään oikeana tapana hoitaa kroonisia sairauksia. Osa lääkäreistä katsoo, että vaihtoehtomenetelmät voivat olla jopa vaarallisia, mutta esimerkiksi Saksassa ja Ranskassa on paljon sellaisiakin lääkäreitä, jotka antavat potilailleen homeopaattisia lääkkeitä. Lisäksi monessa maassa juuri homeopatia on sairausvakuutuksen alaista. Suomessakin nousee aika ajoin esiin halu nostaa luontaisten hoitomuotojen arvostusta. Toistaiseksi vain muutama hoitomuoto, esim. akupunktio ja kiropraktiikka, on tähän mennessä saanut täällä puolivirallisen tunnustuksen.

Vaihtoehtohoitojen teho selitetään usein lumevaikutuksella. Yle Uutisissa 14.3.2014 julkaistussa jutussa Turun yliopiston psykiatrian professori Jyrki Korkeila sanoo, että ihmisen tervehtymiseen vaikuttaa tapa, jolla häntä hoidetaan. ”Siihenhän perustuu vaihtoehtohoitojen suosio. Ihminen saa usein näissä tilanteissa pitkään kestävää huomiota, joka kohdistuu juuri häneen.” Ihmisen tila voi kohentua siitä luottamuksesta ja toivosta, jonka tällaiset hoidot antavat, Korkeila selittää.

Luonnonlääketieteen keskusliiton näkemys vaihtoehtohoitojen asemasta on luettavissa luontaishoitajien eettisestä ohjeistuksesta. Sen mukaan hoidon päämääriä ovat terveyden ylläpitäminen ja edistäminen, sairauksien ehkäisy, inhimillisen kärsimyksen lievittäminen ja elämänlaadun parantaminen. Ohjeistuksessa mainitaan myös, että luontaisterapeutin ei tule puuttua lääkärin määräämään lääkitykseen tai hoitoon. Asiakas tulee tarvittaessa ohjata viipymättä terveydenhuollon ammattihenkilön vastaanotolle.

Tapasimme kaksi vaihtoehtohoitoihin omakohtaisesti perehtynyttä henkilöä, joista toinen on mielenterveysalan ammattilainen Marja Niskanen ja toinen kokemusasiantuntija, taitelija Saara Sutinen. Halusimme haastatteluillamme selvittää, voisiko vaihtoehtoista ja perinteistä lääketiedettä täydentävistä hoidoista olla apua ääniä kuuleville ihmisille.



## Marja Niskanen

- 39-vuotias psykiatrian sairaanhoitaja
- aikaisemmat työpaikat lääkeyhtiöiden palveluksessa
- oma uupuminen ja masennus herättivät kiinnostuksen vaihtoehtohoitoihin
- intuitiivinen energiahoitaja
- NADA-korva-akupunktiohoitaja
- kolmen lapsen äiti
- työssä lastensuojelun nuorten vastaanottokodissa
- kirjoittaa runoja
- kristallit ja kivet käytössä itsehoidossa

Psykiatrian sairaanhoitajan koulutuksesta valmistuttuaan Marjalle avautui heti työharjoittelu- sekä työpaikka lääketeollisuudessa. Alkuun työ sopi hänelle, erityisesti koska työ oli päivätyötä, joka oli helppoa sovittaa perheellisen arkeen. Lääkkeiden aggressiivinen markkinointi pisti kuitenkin ikävästi silmään. Uran viedessä Marjan lääketurvallisuusosastolle, alkoi hän tarkemmin ymmärtää, miten paljon haittaa keinotekoiset lääkeaineet saavat aikaan. Nuo kokemukset sekä omat kriisit saivat Marjan kiinnostumaan luonnollisemmista vaihtoehdoista parantaa ja parantua.

Nykyään Marja antaa asiakkailleen muun muassa intuitiivisia energiahoitoja. Marja on itsekin saanut suurta apua omaan toipumiseensa erokriisissä nimenomaan juuri tästä menetelmästä. Vastaanotolla hoitaja havainnoi asiakkaan kehoa ja jos jokin kohta vaatii huomiota, niin sitä aletaan työstämään. Hoitaja antaa kosketuksellaan lämpöä ja energiaa ja samanaikaisesti hän esittää tarkentavia kysymyksiä kyseistä kehon kohdasta ja siihen liittyvästä mahdollisesta kivusta ja muista tunteista.

Monesti kivun takana on jokin trauma tai muu menneisyyden ahdistava tapahtuma. Marja näkeekin, että tästä hoidosta voisi moni ääniä kuuleva saada helpotusta oloonsa, koska monestihan äänen kuulemisen taustalla on jokin traumaattinen tapahtuma. Marja on saanut työnsä kautta koulutusta myös traumojen kohtaamiseen ja käsittelyyn. Asiakkaat antavat melkein aina välitöntä

palautetta hoidon jälkeen. Monet kertovat, että ovat saaneet helpotusta ahdistukseensa sekä uutta näkökulmaa omaan tilanteeseensa tai ongelmaansa. Pidempiaikaisena vaikutuksena on usein sellainen voimaantumisen tunne, että jaksaa aloittaa tai jatkaa ongelmallisen prosessin käsittelyä itsekseen. Marja haluaa korostaa, että intuitiivinen energiahoito on erityisen lempeä keino kohdata ongelmia.

Nykyisen työnsä kautta lastensuojelussa Marja on saanut koulutuksen NADA korva-akupunktio menetelmän harjoittamiseen. Kyseinen metodi on osa virallista päihdevieroitus hoitoa, mutta sitä voi käyttää muihinkin tilanteisiin, nimenomaa vähentämään ahdistuneisuutta ja korvaamaan rauhoittavaa bentsodiatsepiini lääkitystä. Hoidossa asiakkaan korviin laitetaan viisi akupunktioneulaa, joiden annetaan vaikuttaa puolisen tuntia. Välitön vaikutus on rentoutunut olo, mutta hoidon paras teho tulee esiin vasta seuraavana päivänä, kun neulojen aktivoimat hermopäätteet ovat kauttaaltaan hoitaneet koko hermoran.

Vapaa-aikanaan Marja kirjoittelee runoja. Runot tulevat hänen ulkopuoleltaan; kuten hän kuvaa, joko syvältä tai korkealta. Tuota tilaa hän kertoo voivansa verrata äänten kuulemiseen, koska silloin tapahtuu jotain joka on hänestä riippumatonta. Ennen kaikkea Marja kokee saaneensa lahjaksi kyvyn kirjoittaa.



## Saara Sutinen

- 34-vuotias taiteilija; muusikko, säveltäjä, tanssija, taidemaalari, ihmisoikeusaktivisti
- äänet alkoivat reilu 5 vuotta sitten
- äänten kuulemisen taustalla trauma ja päihdeongelmia
- toipunut hoitamalla itseään vaihtoehtoisin menetelmin, ja samaan aikaan epilepsia-lääkitystä on voitu vähentää merkittävästi
- PAND-taiteilijat rauhan puolesta ry:n jäsen
- luennoi vaihtoehtohoidoista
- perheessä avomies ja 5-vuotias poika, joka ei osaa vielä puhua
- tärkeitä asioita Saaran elämässä ovat jooga, luontaisen rytmin mukaan eläminen, luontaislääkintä ja psykologia

Saara oli ammattitanssija ja juuri valmistunut taidekoulusta, kun hän sairastui ensimmäisen kerran psykoosiin. Saara ei tuolloin saanut terapiaa, vaan häntä yllilääkittiin. Lääketokkurassa olo oli erittäin ahdistavaa ja väsyttävää. Lääkkeet myös aiheuttivat runsaasti sivuvaikutuksia, kuten vapinaa. Saara koki traumaattisena tuon ajan, jolloin häntä lääkittiin rankasti. Saaran mielestä on myös kyseenalaista hoitaa päihderiippuvaisia ihmisiä lääkkeillä, sillä kaikenlainen päihdeettömyys on heidän toipumisessaan kaikkein tärkein asia.

Saara on kokeillut itsenäisesti vaihtoehtoisia hoitomuotoja omaksi avukseksi. Hän pystyi lopettamaan päihdeiden käytön sekä tupakoinnin niiden avulla. Eläkkeelle päästyään Saaralla oli aikaa kokeilla ja käyttää näitä luontaishoitoja. Ei ollut enää stressiä eikä kiirettä.

Konkreettisimman avun Saara on saanut vialaisesta raja-joogasta eli ajatusjoogasta. Menetelmässä käytetään mantroja, joiden avulla oppii hallitsemaan elämäänsä. Saara on saanut siitä itselleen hallinnan tunteen. Mantroilla voi esim. suojata itseään ja ajatusmaailmaansa. Vialaisuus ja raja-jooga ovat Saaralle tuttuja jo lapsuudestaan asti, sillä myös hänen edesmennyt äitinsä harjoitti myös niitä. (Asiasta voi lukea lisää Via ry:n nettisivulta [www.via.fi](http://www.via.fi)). Myös astangajooga, hathajooga ja yinjooga ovat auttaneet Saaraa elämän eheyttämisessä ja lisänneet itsetuntemusta.

Aromaterapia kuuluu Saaralla päivittäiseen elämänmenoon. Tuoksut ovat muun muassa luomassa Reiki-musiikin kera otollista tilaa rentoutumiselle sekä meditaatiolle. Toisinaan rentoutustuokioihin liittyy myös jalokiviterapia. Myös ihan tavallisetkin kivet ovat Saaran ystäviä. Kivet edustavat vahvaa luontoyhteyttä, jota nykyaikana ihmiset tarvitsevat lisää elämäänsä.

Saara seuraa luonnonrytmien mukaista kalenteria ja elää sitä kautta käsi kädessä vuoden aikojen vaihtumisien mukana. Saara kertoo olevansa kristitty, mutta samalla myös luonnonuskonnon edustaja, sekä eräänlainen wicca ja joogi.

Saara tekee paljon taidetta. Voimaa tekemiseen hän on saanut toipumisen myötä. Pitkäaikaisin itseilmaisun keino on ollut musiikin tekeminen, Saara aloitti pianon soiton jo 5-vuotiaana. Musiikin lisäksi Saaran elämässä tärkeitä taiteen muotoja ovat tanssi, performanssit ja kuvataide. Hänen kuvataiteellisiin töihinsä voi tutustua heinäkuussa Galleria Javan näyttelyssä Helsingissä.

Tulevaisuudessa Saaralla on aikeena jatkaa luennointia vaihtoehtohoidoista. Hän toimii myös mielenterveysyhdistyksissä ja ajaa niiden kautta kuntoutujien asiaa.