

stressinhallintakeinojen kehittäminen, riittävä lepo ja yöuni, monipuolinen liikunta ja ruokavalio sekä mielekkäät puuhdat arjessa.

Toisinaan itsehoitokeinojen lisäksi tarvitaan laajempaa näkökulmaa oman hyvinvoinnin ja työkyvyn tukemiseen. Tähän moniammatillinen kuntoutus tarjoaa oivallisen keinon.

Kuntoutuksen yhteiset ja yksilölliset tavoitteet

Kuntoutukseen hakeutumisen syyt ja kuntoutukselle asetetut tavoitteet ovat jokaisella kuntoutujalla omat ja yksilölliset. Päälimmäisin syy kuntoutukseen hakeutumiseen ryhmäläisillä oli kuitenkin sama: he halusivat huolehtia omasta hyvinvoinnistaan jaksakseen työssä mahdollisimman pitkään. Kurssilta tultiin hakemaan myös ammatillista vertaistukea, työhön liittyvien asioiden jakamista, motivaatiota elämäntapamuutosten toteuttamiseen sekä aikaa itselle, arjen vastuista irrottautumista. Näihin kaikkiin tavoitteisiin kuntoutus on vastannut jo hyvin.

Kelan ammatillinen kuntoutus on pääosin ryhmämuotoista. Ryhmässä onkin voimaa, kokevat myös kuntoutuksessa oleva kättilöt. Heidän mielestään yksi kuntoutuksen parhaista asioista on nimenomaan ryhmä, sen tuki ja henki. Samalla ammattialalla työskenteleviä yhdistävät samanlaiset kiinnostuksen kohteet ja samanlainen huumori, kokevat ryhmäläiset.

Yksilöllisten tavoitteiden huomioimiseksi kuntoutukseen kuuluu ryhmäohjauksen lisäksi myös yksilöllistä ohjelmaa. Pieni ryhmäkoko, kahdeksan henkeä, mahdollistaa melko yksilöllisen huomioisen myös ryhmäohjauksessa.

Uusista oivalluksista pysyviin elämäntapamuutoksiin

Kättilöiden kuntoutus on vasta käynnistynyt, mutta ryhmäläiset huomavat jo muutoksia omissa ajattelutavoissaan. He ovat alkaneet pohtia ja oivaltaa asioita uudella tavalla. Omien ajattelumallien muokkautuminen onkin usein lähtökohta pysyvien elämäntapamuutosten toteutumiselle.

Ryhmäläiset kokevat saaneensa kuntoutuksesta hyviä ohjeita myös fyysiseen harjoitteluun ja tuliaisina työhön vinkkejä ja huomioita työ- ja toimintatavoista. Ryhmän kannustus – ”vaiko painostus”, ryhmäläiset kommentoivat huumorilla Jope Ruonansuun tavoin – motivoi, auttaa jaksamaan, virkistää ja saa hyvälle tuulelle.

”Päivällä liikutaan ja pohditaan kuntoutuksen hyvinvointisisältöjä, ja varsinaisen kuntoutusohjelman päätyttyäkin vietetään aikaa yhdessä joka ilta”, ryhmäläiset kertovat. On harrastettu muun muassa shoppailua, kulttuuria ja liikkumista.

Ryhmäläiset ovat perustaneet myös oman WhatsApp-ryhmän, jonka kautta he viestittelevät kuntoutuksen aikana, jos joku on esimerkiksi myöhässä ohjauksesta. Ennen kaikkea viestiryhmää kuitenkin käytetään varsinaisten kuntoutusjaksojen välissä kuulumisten vaihtamiseen ja kurssikaverien motivoimiseen.

Sylin täydeltä kiitoksia ja kannustusta

Ryhmäläiset haluavat osoittaa mitä lämpimimmän kiitokset Kättilöliitolle sekä työnantajilleen kuntoutuksen mahdollistamisesta. Omien hyvien kokemustensa myötä ryhmäläiset kannustavat myös kollegoitaan hakeutumaan kuntoutukseen.

Suomen Kättilöliitto onkin hakemassa jäsenilleen KIILA-kuntoutusta käynnistyväksi syksyllä 2016. KIILA-kuntoutus on Kelan uusi kuntoutuspalvelu, joka tulee korvaamaan TYK-kuntoutuksen toukokuusta 2016 lähtien. TYK-kuntoutuksen tapaan tämä moniammatillinen kuntoutus on kohdennettu työssä oleville henkilöille, joilla on todettu ja koettu kuntoutuksen tarve työssä jaksamisen tukemiseksi.



TANJA TILLES-TIRKKONEN
kuntoutus- ja hyvinvointipalvelujen asiantuntija, TtT
Hyvinvointi- ja vapaa-ajan keskus Kunnonpaikka



Kysy seksistä

Hei, olen 24-vuotias kättilöopiskelija, ja minulla on vaikeuksia saada orgasmia yhdessä poikaystäväni kanssa. Olemme seurustelleet jo kolme vuotta, enkä ole vielä saanut orgasmia. Poikaystäväni alkaa jo vähän hermostua, kun ei saa minua koskaan tyydyttyä, mutta en vain saa sitä tulemaan, vaikka haluaisin. Suhteemme on ihan hyvä ja teemme yhdessä paljon juttuja. Opiskelut vähän stressaavat, ja odotankin kesälomaa tosi paljon. Lantionpohjalihakset ovat kunnossa, ja seksiä meillä on ainakin kahden viikon välein. Mitä vois tehdä toisin tai lisää?
t. Orgasmia kaipaava kättilö

Hei kättilöopiskelija! Naisen orgasmi on moniulotteinen asia, ja siihen kannattaa suhtautua hyvänä bonuksena ihanan seksin lisäksi, mutta ei itsetarkoituksena. Kerroit, että opiskelu vähän stressaa, ja kuulosti siltä, että poikaystäväsi suunnaltakin tulee hiukan paineita. Voit kertoa poikaystäväillesi, että hänessä ei ole mitään vikaa, niin tilanne pääsee rauhoittumaan. Kerroit, että lantionpohjalihaksesi ovat kunnossa, se on hieno ja tärkeä juttu.

Toimiiko sinulla sooloseksi? Saatko orgasmin itsesi kanssa? On tärkeää tutustua itseensä sooloseksin avulla, ja seurustellesakin kannattaa pitää tämä suhde voimassa. Seksisuhde oman itsen kanssa on elinikäinen.

Millaiset seksitaidot teillä on yhdessä? Onko poikaystäväsi löytänyt klitoriksesi? Onko apuvälineitä käytössä? Onko liukuvoidetta riittävästi? Naisen orgasmi alkaa toki päästä, mutta siihen tarvitaan aina klitoriksen stimulaatiota, jonka voi tehdä käsin tai apuvälineillä. Seksiasennot on hyvä toteuttaa niin, että klitoris saa kosketusta koko ajan.

Voit näyttää poikaystäväillesi oppikirjoista anatomisia kuvia emättimestä, niin hänkin ymmärtää asentojen suunnittelun merkityksen. Sex Coaching -kirjallisuudesta voi myös olla iloa. Nauttikaa toisistanne rauhassa ja rennosti. Seksi on ihana elämän voima.



ERIIKKA SAILO
seksuaaliterapeutti