



Pienen erityisen lapsen elämästä, hoitotyöstä ja ihmisenä kasvamisesta

Esittelyssä on tällä kertalla erityisen lapsen äidin pitämä blogi, sairaanhoitaja-kouluttaja-kirjailijan blogi ja positiivista inhimillisyyttä vahvistava blogi sekä stressin säätelyä käsittelevä kirja, josta saa tietoa niin omaan stressiinsä suhtautumiseen kuin lastenkin stressin säätelyyn.

TEKSTI:

Maria Nikulainen, sh, TtM
Lastenneurologian päivakeskus, Hyvinkää
maria.nikulainen(at)hus.fi

Blogi: Meriannen mielessä
blogit.kaksplus.fi/meriannenmielessa



"Meriannen mielessä" on blogi, jota pitää Englannissa asuva suomalainen äiti, jonka keskosena syntyneellä esikoistyttärellä on diagnosoitu vakava kuulonalenema, cp-vamma ja aivoperäinen näkövamma. Uusperheeseen kuuluu hänen brittimiehensä Dan, Danin esikoinen Ruby sekä pariskunnan yhteiset lapset "Elsa" ja "Anna". Blogissaan Meriannen kuvailee perhearkeaan ja tunteitaan.

Blogi alkaa vuodesta 2012, jolloin Suomessa opiskeleva Meriannen suunnittelee muuttoa Englantiin. Blogissa seurataan "Elsan" odotusta, vanhemmaksi kasvamista ja tunteita, mitä odotus ja elämä tuovat tullessaan. Blogissa tulee esille erityislapsen

vanhemmuuden herättämiä tunteita, ajatuksia ja toiveita siitä, miten haluaisi tulla kohdelluksi. Sieltä löytyy myös tietoa muista erityislasten vanhempien pitämistä blogeista.

Käy lukemassa 18.5. ja 25.5.2016 postauksista Meriannen ajatuksia hoitajien käyttäytymisestä ja siitä, millaiset asiat ovat tuoneet iloa ja auttaneet jaksamaan. Blogissa viehättää rehellisyys ja avoimuus omien tunteiden ja eri elämäntilanteiden kuvaamisessa. Sen kautta saadaan kuulla kuulumiset pienen erityisen lapsen elämästä.

Blogi: Mainio Blogi / Jan Holmberg
www.tehylehti.fi/fi/blogit/mainio



ilmestynyt useita artikkeleita ja kolumneja eri ammattilehtiin. Jan kirjoitti debyyttiteoksensa Päihderiippuvuudesta elämänhallintaan vuonna 2010. Pari vuotta myöhemmin sai alkunsa tunteita herättävä Mainio-blogi. Jan siirtyi Tehtävän verkkolehden bloggariksi vuonna 2016.

Blogissa käsitellään terveyden vaikuttavia tekijöitä ja ajankohtaisia asioita. Jutut

Kouluttaja, tietokirjailija ja sairaanhoitaja (ylempi AMK) Jan Holmberg toimii asiantuntijana valtakunnallisissa ja kansainvälisissä terveysalan kehittämishankkeissa. Häneltä on

syntyvät arkisista havainnoista ja kokemuksista niin hoitotyöstä kuin sen ympäriltäkin. Niitä ilmestyy pari kertaa viikossa. Päivitykset ovat melko lyhyitä, mutta ajatuksia herättäviä. Kirjoitus, joka oli otsikoitu "Kuuden kysymyksen äärellä" kehottaa miettimään asioita, joita kannattaa aika ajoin kysyä itseltään. Kysymyksiin ei ehkä ole heti selkeää vastausta, mutta hetken kuluttua niihin voi olla. Käy lukemassa tarkemmin blogista 29.7.2016.

Blogi: Lujasti Lempeä / Maaret Kallio
www.hs.fi/blogi/lujastilempea



Maaret Kallio kirjoittaa blogia, jossa pyrkii ensisijaisesti olemaan ihminen ja vasta sitten ihmiseksi. Blogi "Lujasti lempeä" löytyy Helsingin Sanomien

verkkosivuilta ja se ilmestyy myös kerran kolmessa viikossa Helsingin Sanomien Torstai-liitteen sivuilla.

Blogissa pohditaan arkisia ilmiöitä ihmisuhteissa, vuorovaikutuksessa sekä mielen maailman liikkeissä. Kallio tarkastelee tavallisia ilmiöitä suoraan ja rivien väleistä löydettyinä. Blogin tavoitteena on lisätä lempeää lujuutta maailmaan ja aiheina siinä ovat vanhemmuus, ihmisenä kasvaminen, rakkaus sekä huomiot elämästä ja kuolemasta.

Kirjoituksista löytyy ainakin itselleni usein ajatuksia, joihin on helppo yhtyä. Esimerkiksi 17.8.2016 oli kirjoitettu: "Ei elämä ole joko tai, se on sekä että. Ei elämä, eikä ihmismieli taivu koskaan ikuisen järjestykseen, vaan säilyttää keskenäisyytensä aina viimeiseen hengenvetoon saakka." Mutta onko kirjoituksista

hyötyä lastenneurologiselle hoitajalle? Uskon niistä olevan hyötyä ainakin ihmisenä olemiselle – ja siitähän hoitotyössä on kyse.

Nina Sajaniemi, Eira Suhonen, Mari Nislin ja Jukka E. Mäkelä.
Stressin säätely.

Kehityksen, vuorovaikutuksen ja oppimisen ydin, 2015. PS-kustannus.

Kirjassa kuvataan ihmisen kehitystä, vuorovaikutteisuutta ja oppimista. Se tarjoaa kokonaisnäemyksen ihmisen stressijärjestelmän syntyyn, kehitykseen ja merkitykseen. Kirjassa yhdistetään neurotieteiden, psykologian, kasvatustieteen ja kulttuuriantropologian näkökulmia kuvamaan ihmisenä olemista, kehittymistä ja kasvamista. Kirjassa käsitellään stressin säätelyn merkitystä kehitykselle ja hyvälle elämälle eri ikävaiheissa.

Kirjoittajat tuovat esille sen, kuinka stressi ei ole pahasta, vaan hyvä kehitystä eteenpäin vievä voima, jos sen säätely onnistuu. Kirja auttaa ymmärtämään, kuinka taistelu- tai pakovalmiudessa oleva lapsi on säätelemättömässä tilassa. Siinä tulee esille myös se, kuinka yhdessä harjoiteltu stressin säätely yleistyy vähitellen lapsen omaksi taidoksi. Kirjassa pohditaan myös vanhemmuutta aikuisuuden suurimpana stressitekijänä.

Kirja herättää ajatuksia ja saa toteamaan: "Näin on". Se vaatii lukijalta kuitenkin myös aikaa rauhoittua tarkastelemaan omaa ajatteluaan ja toimintatapaansa. Kirjan pariin kannattaa siis palata useamman kerran. Lastenneurologian hoitotyöhön sieltä löytää esimerkiksi ajatuksia tarkkaavaisuushäiriön yhteydestä stressijärjestelmän toimintaan. ■