



Vertaistuen lämmin kosketus

Miten voikaan olla mahdollista, että kuristava tunne kurkussa ja ahdistuksen polte vatsassa voi hävitä kuin tuhka tuuleen vain yhden lauseen voimasta? ”Mullekin on käyny noin”, totesi kollega. Kun lause jatkuu vielä ”monta kertaa”, voi lopulta hyväksyä oman ja muiden inhimillisyyden ja sen, ettei tällä alalla voi eikä pidä pyrkiä täydellisyyteen.

Vertaistuella tarkoitetaan samankaltaisten kokemusten ja elämänvaiheiden läpikäyneiden ihmisten keskinäistä ymmärtämistä sekä tuen ja empatian jakamista. Vertaistuki on omaehtoista ja vastavuoroista. Sen perimmäinen tarkoitus on ihmisten omien voimavarojen ja vahvuuksien löytäminen (1). Vertaistuen on havaittu muun muassa vaikuttavan positiivisesti diabeteksen hoitoon ja sen ehkäisyyn (2) sekä parantavan ohitusleikkauksesta toipumista (3). Kolumbian yliopistossa on vastikään käynnistetty tutkimus vertaistuen vaikutuksesta erikoistuvien lääkäreiden uupumisen esiintyvyyteen. Tutkimuksen (READ-SG eli Reflect, Emphathize, Analyze and Discuss in Small Groups) aikana erikoistuvat lääkärit kokoontuvat säännöllisesti kuukausittain keskustelemaan mieltä polttavista asioista vastavalmistuneiden erikoislääkäreiden johtamissa pienryhmissä. Uupumuksen oireita kartoitetaan kyselykaavakkein. Alustavien tulosten mukaan vertaistuki-interventio vaikuttaisi lupaavalta uupumuksen vähentäjänä. Keskustelu pienryhmässä auttaa ymmärtämään, ettei omien kokemusten kanssa tarvitse olla yksin ja että muutkin ovat kohdanneet samoja ongelmia (4).

Erikoistumisaikana joudumme laaja-alaisen tunteiden sekamelskan mylläämiksi, mikä mielestäni on täysin verrattavissa murrosikään. Hetki sitten vallinnut itsensä hyväksyntä ja kaikin puolin mukava olotila saattaa sekunnissa kääntyä päälaelleen. Huojentavaa kuitenkin on se, että

samankaltaista tunteiden polkua ovat nykyiset erikoislääkärimekin joskus tallanneet. Erikoistuvana lääkärinä on onni saada nauttia laajasta vertaistuen verkostosta. Aina löytyy toinen erikoistuva, jonka kanssa voi pohtia ja purkaa epäonnistumisia ja kääntää ne positiivisiksi oppimiskokemuksiksi. Yhtä lailla on myös erikoislääkärin olkapää saatavilla, kun usko omiin taitoihin kokee inflaation. Asiat eivät siis ole ollenkaan hullummin meillä. Pidetään jatkossakin huolta toisistamme. ■

Hetki sitten vallinnut itsensä hyväksyntä saattaa sekunnissa kääntyä päälaelleen.

Viitteet

1. Mead S, MacNeil C. Peer Support: What makes it unique? *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*. 2006;10(2):29–37.
2. Fisher EB, Boothroyd RI, Elstad EA ym. Peer support in complex health behaviors in prevention and disease management with special reference to diabetes: systematic reviews. *Clin Diabetes Endocrinol*. 2017;3:4.
3. Parry MJ, Watt-Watson J, Hodnett E ym. Cardiac home education and support trial (CHEST): a pilot study. *Can J Cardiol* 2009;25:393–398.
4. Abrams MP. Improving resident well-being and burnout: The role of peer support. *J Grad Med Educ*. 2017;9:264.