

Hamstrauksen haasteet, oireet, syyt ja ratkaisut

3.10.2024 Miia Nurmio

Ammattijärjestäjä

Järjestyksen Koodi

Miia Nurmio

- ▶ Järjestyksen Koodi
- ▶ Koulutettu ammattijärjestäjä vuodesta 2017.
- ▶ Paimio, toiminta-alueena Varsinais-Suomi



Kuka on hamstraaja tai pakkokeräilyyn taipuvainen?

- ▶ Henkilö, jolla on voimakas tarve kerätä ja säilyttää suuria määriä esineitä. Tavarat usein vaikuttavat tarpeettomilta tai ovat roskaa ja jätettä. Joillekin on tavarat tärkeämpiä kuin ihmiset. Kaikkeen omistamaan tavaraan on suuri tunnelataus.
- ▶ Hamstraaja usein kokee valtavaa ahdistusta tai stressiä, jos näistä tavaroista pitää luopua. Siihen liittyy myös kyvyttömyys hahmottaa esineiden arvo tai tarpeellisuus. Näillä henkilöillä on valtavia vaikeuksia päätöksenteossa.



Mistä hamstraaminen johtuu?

Syitä epänormaaliin suhteeseen tavaroihin on mm. seuraavia

- ▶ Mielensterveysongelmat
- ▶ Muistot, tunnesiteet ja turvallisuuden tarve
- ▶ Traummat
- ▶ Alkoholismi, huumeet, syrjäytyminen ja muistiongelmät
- ▶ Häiriintynyt päätöksentekoprosessi

Ahdistuneisuus on nykyään vahvasti kasvussa. Hamstrausongelmat voivat jäädä pitkiksi ajoiksi piiloon, kun ihminen voi tilata kaiken kotiin poistumatta ulos. Tällöin tavaraa ja roskia väistämättä kerääntyy.

Mitä hamstraus aiheuttaa?

- ▶ Eristäytyminen sosiaalisista verkostoista, henkinen pahoinvointi
- ▶ Pelko
- ▶ Häpeä
- ▶ Taloudelliset ongelmat
- ▶ Terveysriskit, onnettomuudet
- ▶ Kaikkia kodin tiloja ei voida käyttää oikeassa käyttötarkoituksessa
- ▶ Paloturvallisuus

Miksi raivaussiivous yleensä aiheuttaa suuremman vahingon?

- ▶ Raivaussiivous on hyvin huono vaihtoehto.
- ▶ Raivaussiivouksessa poistetaan asunnosta kaikki ylimääräinen. On ymmärrettävä, että hamstraajalla ei ole normaali side tavaroihin.
- ▶ Raivaussiivous on yleensä haitallista hamstraajalle. Sillä saadaan hyvin nopeasti tulosta mutta ei ole pitkäikäinen ratkaisu.
- ▶ Muiden ihmisten toimesta tehtävä raivaussiivous vahvistaa pelkoa ja tunnetta siitä että läheiset ja viranomaiset eivät ymmärrä hänen tunnesiteitään tavaroihin.

Miten hamstraaja kokee tavaroiden luopumisen?

- ▶ Menetyksen pelko ja tunnesiteen katkeaminen
- ▶ Ahdistus ja stressi
- ▶ Pelko hylätyksi tulemisesta
- ▶ Järjestelmän romahtaminen

Miten hamstraajaa voidaan auttaa onnistuneesti?

- ▶ Tärkeintä on että hamstraajalla olisi itsellä jonkinlainen halu tehdä asialle jotain.
- ▶ On tärkeää kunnioittaa hamstraajan tunteita ja edetä hänen tahtinsa mukaan. Luodaan yhteistyössä turvallinen ympäristö, joka tukee henkilön hyvinvointia.
- ▶ Raivaaminen hamstraajan kodissa vaatii herkkyyttä, ymmärrystä ja kärsivällisyyttä, koska kyseessä on monimutkainen prosessi, joka liittyy usein syvällisiin tunnesiteisiin.
- ▶ Ammattilaisen, kuten psykologin tai terapeutin, tuki ja ohjaus voivat olla tarpeellisia auttamaan henkilöä käsittelemään näitä haasteita ja kehittämään terveellisiä tapoja hallita keräilykäyttäytymistä.

Ammattijärjestäjä kotikäynnillä hamstraajan luona

- ▶ Aloitetaan keskustelulla
- ▶ Asetetaan realistiset tavoitteet
- ▶ Keskitytään yhteistyöhön
- ▶ Huomioidaan tunnesiteet
- ▶ Kerrotaan ammattilaisavusta

Älä koskaan koske asiakkaan tavaroihin ilman lupaa, älä kulje asunnossa ilman lupaa.

On tärkeää, että raivaussiivouksen yhteydessä otetaan huomioon hamstraajan psyykinen hyvinvointi.

Millainen hamstraajan kodista pitää tulla?

- ▶ Ei pidä olettaa, että hamstraajan kodista saadaan sisustuslehtien ja median mukainen seesteinen, hillitty koti.
- ▶ Hamstraajan kodissa on erityisen tärkeää löytää tasapaino säilyttämisen ja turvallisuuden välillä.
- ▶ On tärkeää tiedostaa, että paloriskien pysyvä vähentäminen edellyttää yhteistyötä ja omistautumista.



Miten hamstraamisesta eroon?

Pakkokeräilystä eroon pääseminen voi olla haasteellista, mutta se on mahdollista asianmukaisen tuen ja strategioiden avulla. Pakkokeräilystä toipuminen voi olla pitkä prosessi, ja jokainen yksilö etenee omaan tahtiinsa. Psykologin tai terapeutin ohjaus voi olla ratkaiseva tekijä onnistumisessa.

Moniammatillinen tuki

- ▶ Ammattijärjestäjä
- ▶ Sosiaaliohjaaja / -työntekijä sekä psykologi / terapeutti
- ▶ Siivooja / tuholaistorjuja
- ▶ Velkaneuvonta
- ▶ Vertaistuki, ystävät perhe

Asteittainen altistuminen tavarasta luopumiseen.

Toimivin väylä on ennaltaehkäisy ja varhainen puuttuminen.



Mitä maksaa ammattijärjestäjän apu?

- ▶ 2500e – 3000e saadaan hyvin paljon tehtyä.
- ▶ Raivaussiivous tosiaan antaa tehokkaan mutta vain hetkellisen avun.
- ▶ Ammattijärjestäjän kanssa asiakas on koko ajan mukana prosessissa, tämä opettaa käsittelemään tulevaisuudessakin tavaraa oikealla tavalla.

Mistä löytää ammattijärjestäjä?



SUOMEN
AMMATTIJÄRJESTÄJÄT RY

www.ammattijarjestajat.fi

Kiitos!

Miia Nurmio

040 7484735

www.jarjestyksenkoodi.com