



Varpu Hintsanen

**Psykiatrinen sairaanhoitaja,
mielenterapeutti, personal trainer,
bloggaaja, puoliso ja äiti**

www.varpuhintsanen.fi



Muistiinpanot on kirjoitettu tavallisen TerveysSummit-katsojan toimesta toisille katsojille. Huomioithan, että muistiinpanot EIVÄT ole lääketieteen ammattilaisen kirjoittamat ja oikeellisin tieto on aina haastattelussa, jonka pohjalta muistiinpanot on tehty! TerveysSummit ei ole vastuussa elämäntapamuutoksista, tai mistään muista toimista jotka näiden muistiinpanojen pohjalta tehdään.

Toivon merkitys surun jälkeen

Hintsanen on kokenut lapsensa Senjan kuoleman ja selvinnyt siitä. Hän ajattelee ettei ehkä koskaan pääse siitä yli vaan hyväksyy surun osaksi elämäänsä. Aina tulee tapahtumia, jotka muistuttavat lapsesta. Suru on aina läsnä mutta Hintsanen tekee joka päivä kaikkensa, jotta surun rinnalla on myös iloa ja merkityksellisyyttä.

Hintsanen avioerosi kun hänen kaksi tyttärtään olivat pieniä. Hänen unelmansa oli ollut se, että hän saa enemmän kuin yhden lapsen, koska hän oli itse ainoa lapsi. Lapsen kuollessa tuntui siltä, että elämä loppuu. Valo ja toivo on löydettävä jostain ja se on valinta.

Hintsanen on taustaltaan psykiatrinen sairaanhoitaja. Siitä on ollut prosessissa apua mutta enemmän merkitsi se kun hän luki muiden lapsensa menettäneiden äitien selviytymistarinoita. Hän puhui avoimesti Senjan sairaudesta. Avoimuus vaatii aina rohkeutta eikä se ole helppoa.

Hetkittäin on lupa olla näkemättä valoa mutta kyse on suostumisesta ajatukseen että elämä voi isosta menetyksestä huolimatta olla hyvää. Hintsanen on aina uskonut siihen että kaikella on tarkoitus ja hän ymmärsi, miksi juuri tämä lapsi syntyi hänelle. Senjan kuolema toi hänet oman elämäntehtävänsä äärelle. Senja eli 8 vuotta ja sai oman tehtävänsä valmiiksi.

Ihmiset yleensä tarkoittavat hyvää, mutta moni vältteli Hintsasta kun Senja oli kuollut, koska he eivät tieneet mitä sanoa. Lohdullisimmat kohtaamiset olivat niitä, joissa oli lämmin katse tai vaikka käsi olkapäällä. Näistä myötätuntoisista eleistä välittyi kaikki se, mitä joku halusi sanoa mutta jolle ei ehkä ollut sanoja.

Hintsanen teki päätöksen siitä, että hänen täytyy auttaa itseään ja nähdä valo. Hän koitti pitää kiinni siitä että on aktiivinen omassa elämässään ja se toi lohtua. Hän teki työtä siihen suuntaan että voi vaikuttaa asioihin ja hoki sitä itselleen. Kun suru ottaa vallan niin moni voi jättäytyä uhriksi.

Hintsanen oli lapsensa omaishoitajana 3 vuotta ja hänen oli tarkoitus palata sen jälkeen aiempaan työhönsä. Mutta elämä oli muuttunut näiden vuosien aikana niin paljon että hän irtisanoi itsensä. Hän aloitti yritystoiminnan ja nykyään hänellä on oma verkkokauppa, mielen valmennukset ja Tahto-valmennus. Hän käy puhumassa ihmisille ja yhteisöille ja on pitänyt paljon luentoja myös etänä.

Vasta Senjan kuoleman jälkeen Hintsanen alkoi tutustua itseensä aidosti ja suostui myös näkemään itsensä tarvitsevana. Ei aina tarvitse olla sisukas että tulisi hyväksytyksi. Suomalaisessa kulttuurissa ja perimässä on voimakkaana se että pitää selvitä. Mutta olemme herkkiä ihmisiä koska itkeminen on pitänyt peittää.

Kun uskaltaa olla avoin niin tulee paljon hyvää. Hintsanen on onnellinen siitä, että nykyisessä tilanteessa pystyy yhdistämään oman tarinansa ja 20 vuoden uransa. Hän on nyt mielen ammattilainen ja auttaa ihmisiä. Pelkkä tieto ei auta ketään. Voimme lukea kirjoja mutta jos emme lähde käytännön tasolla muuttamaan omaa toimintaa ja ajatteluamme, niin mikään ei muutu.

Mielen taitoja on harjoiteltava, jotta saa tuloksia. Jos haluaa ajatella myönteisemmin, niin on tunnettava itsensä paremmin ja tutkittava omaa ajattelutapaa rohkeasti. Vaatii paljon rehellisyyttä että pystyy auttamaan itseään.

Hintsanen tekee itsemyötätunnon harjoituksia ja koittaa olla myötätuntoinen myös menneisyyttään kohtaan, jossa hän piti kullisseja pystyssä. Se oli hänen keinonsa selviytyä ja hän suojeli herkkää sisintään.

Hän kokee olevansa onnellisessa asemassa tehden työtä, joka on hänen intohimonsa. Kaikki viikonpäivät ovat hyviä ja hetkessä elämisestä on tullut arkea. Metsässä oleminen ja pysähtyminen ovat hänelle todella tärkeitä. Yksin emme ole mitään vaan elämän merkitys tulee suhteesta muihin. Kun annamme, niin saamme ja sitä kautta hyvä lisääntyy.

Hintsanen on kirjoittanut uuden kirjan nimeltä *Valo joka ei kadonnutkaan*, joka on ilmestynyt 28.7.2021.