

Merkityksellisyyden voima päihdetyössä

Eksistentiaalisilla kysymyksillä tarkoitetaan kysymyksiä elämän merkityksellisyydestä, hengellisyydestä, kärsimyksestä ja elämän rajallisuuden kohtaamisesta. Merkityksellisyyttä voidaan rakentaa myös aivan arkisista asioista ja pieni pala kerrallaan.

Miten merkityksellisyyden kysymyksiä voisi ottaa puheeksi käytännön työssä ja mitä asioita keskustelussa olisi tärkeää huomioida? Tutustumme erilaisiin käytännön työn malleihin ja uusiin ideoihin, ja kuulemme myös, miten nämä asiat toimivat aivan ruohonjuuritasolla.

Hengellisen työn kehittäjä Tuomo Salovuori, Sininauhaliitto
Toiminnanjohtaja Jorma Mäkelä, Lahden Sininauha
Esteettömän työn kehittäjä Pirkko Justander, Sininauhaliitto



THE MEANING OF LIFE IS
TO FIND YOUR GIFT. THE
PURPOSE OF LIFE IS TO
GIVE IT AWAY.

PABLO PICASSO

Elämän
tarkoitus on
näyttää
hyväntä?

KNOW YOUR LIFE PURPOSE

For we are his workmanship,
created in Christ Jesus unto good
works, which God hath before
ordained that we should walk in
them.

Ephesians 2:10



YOU WILL FIND YOUR PURPOSE AFTER YOU
ANSWER THESE QUESTIONS

°1

WHAT'S
IMPORTANT
TO YOU?
WHY?

°2

WHAT ARE
YOU GOOD
AT?

°3

HOW COULD
THE WORLD BE
IMPROVED?

AND FIND THE OVERLAP.

” Me olemme Jumalan tekoa, luotuja Kristuksen Jeesuksen
yhteyteen toteuttamaan niitä hyviä tekoja, joita tekemään Jumala
on meidät tarkoittanut”. Ef. 2 :10





E2 tutkimus 2022: Kaikista 20-29 vuotiaista nuorista kolmasosa, ja pelkän peruskoulun käyneistä puolet, koki elämänsä merkityksettömäksi.

Sosiaalitieteilijät tutkivat John Hopkinsin yliopiston 7948 ylioppilaan tärkeinä pitämiä asioita. He saivat vastaukseksi, että 78 prosentille elämän tärkein päämäärä oli löytää elämän tarkoitus ja merkitys. Vasta sen jälkeen tuli raha ja muut seikat.

Viktor Frankl uskoi, että huomattava osa ihmisen ongelmista aiheutuu siitä, että hän on kadottanut merkityksen elämästään. Samoin ajatteli tunnetun Maslowin tarvehierarkian kehittäjä Abraham Maslow (1966, 107) .

Tuoretta tutkimuskoostetta merkityksellisyyden vaikutuksesta hyvinvointiin 2017:

<https://www.cambridge.org/core/books/wellbeing-recovery-and-mental-health/meaning-in-life-and-wellbeing/38FD156D163767B578ED8E68169D1064>

”Vaikka TikTokia, Instagrammia ja Facebookia voi perustellusti syyttää monesta yhteiskuntamme ongelmasta, kansallisen mielenterveytemme tason romahtamisen takana on teknologiaakin suurempia vaikuttajia. Niistä yksi merkittävin on *tarkoituksellisten* elämänpolkujen puuttuminen”.

”Omaa matkaani kohti pian hämmöttävää keski-ikää kuvaa parhaiten harras urakeskeisyys. Elämäni ovat rytmittäneet lähinnä erinäiset tavoitteet vaikkapa omasta kodista ja tohtorintutkinnoista taloudelliseen riippumattomuuteen. Valitettavasti yksikään näistä tavoitteista ei ole vielä muuttunut *tarkoitukseksi*, eivätkä pankkitilillä kasvavat numerosarjat tai ylennykset tuo ohikiitävää hetkeä pidempää tyydytystä”. Aleksander Puutio , YLE 6.1. 2023

Alexander Puution kolumni: Nyky-yhteiskunta ei tarjoa elämälle uraa suurempaa tarkoitusta

Ravistellessamme yhteiskuntamme tunkkaisia rooleja olemme unohtaneet luoda korvaavia lähteitä syvästi tarkoitukselliselle elämälle, kirjoittaa Puutio.



Kysymys elämän merkityksellisyydestä

- -voi nousta eri elämänvaiheissa
- -kriisien yhteydessä
- -kohdattaessa elämän syviä kysymyksiä (kuolema, syyllisyys, kärsimys)
- -voi olla arkinen kysymys esim. raitistuessa – miten täytän tyhjiön elämän muuttuessa?
- -voi synnyttää joskus voimakkaan tyhjyyden tunteen ja eksistentiaalisen ahdistuksen
- -voi olla joskus vaikea kohdattava



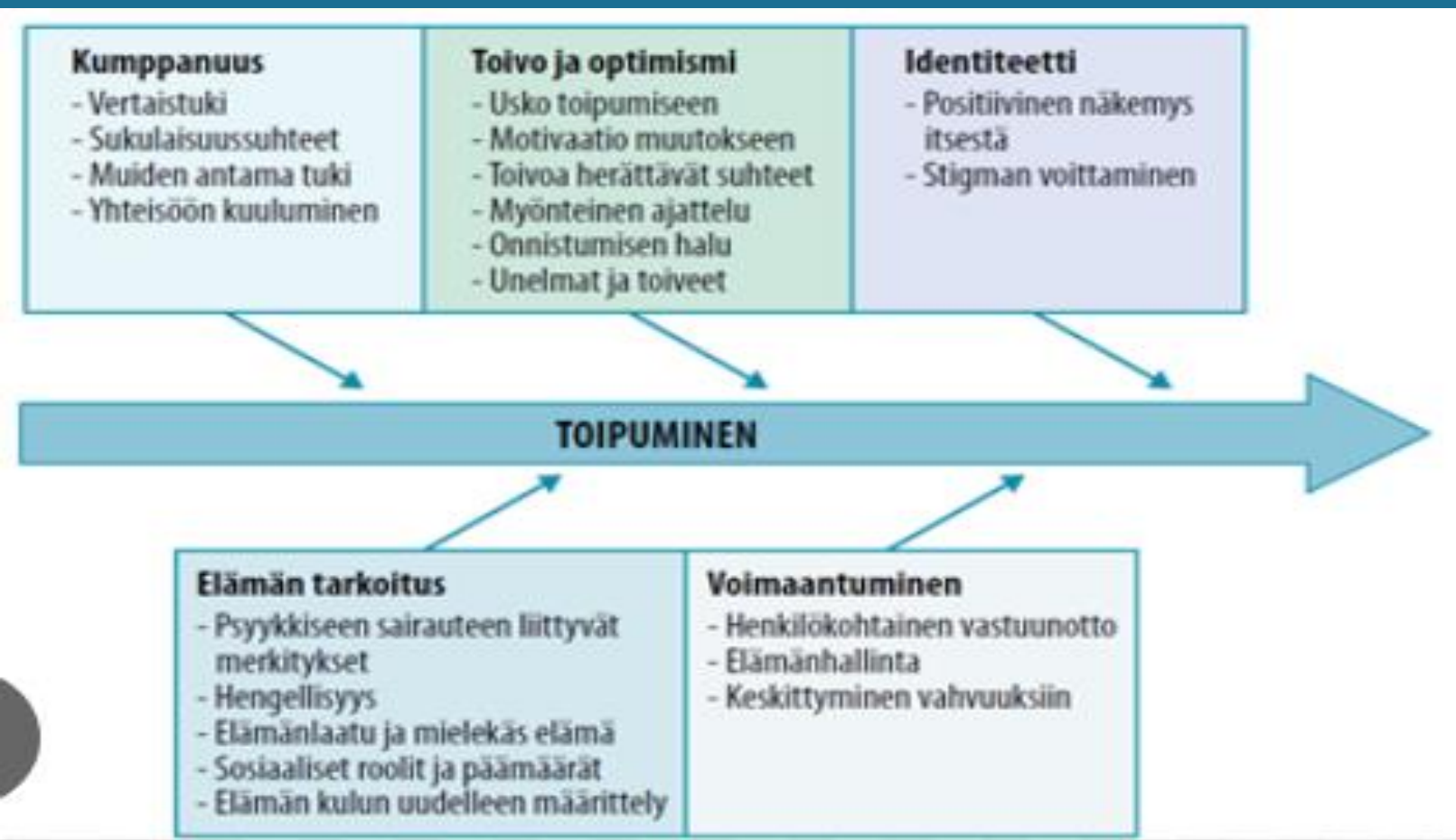


Mikko ja Roosa Linnanmäki haastattelivat Lapuan Minnesota hoidon ja Seinäjoen päihdeklinikan työntekijöitä näistä kysymyksistä ja tutkimuksen koosteessa kirjoitetaan:

“Tutkimus osoitti, että jos päihdeasiakkaalla ei ole mitään merkitystä elämässään, ei toipumista voi tapahtua.

Tutkimuksen mukaan oli yleistä, että päihdeasiakas koki jonkinlaisen kriisin tai pohjakosketuksen ennen hoitoon hakeutumista. Tällöin alkoi myös eksistentiaalisten kysymysten pohdinta. Sitä tapahtui myös asiakkaiden keskuudessa, jotka olivat jo jonkin aikaa kokeneet toipumista. Eksistentiaalisten kysymysten käsittely päihdetyössä oli jokapäiväistä ja puheeksioton merkitystä päihdetyössä pidettiin hyvin suurena”.

Merkeyksellisyys on keskiössä myös toipumisorientaatioissa, joka on päihde- ja mielenterveysstrategioiden valtavirtaa?



Lähde: Mitä toipumisorientaatio tarkoittaa mielenterveystyössä? Duodecim-lehti E Nordling 2018

ELÄMÄN TARKOITUS

PSYYKKISEEN SAIRAUTEEN
LIITTYVÄT MERKITYKSET

HENGELLISYYS

ELÄMÄN LAATU JA
MIELEKÄS ELÄMÄ

SOSIAALISET ROOLIT JA
PÄÄMÄÄRÄT

ELÄMÄN KULUN UUELLEEN
MÄÄRITTELY



YKSILÖLLISESTI RÄÄTÄLÖITY TYÖOTE

Huomioi työotteessasi asiakkaan arvomaailma, tarpeet, lähtökohdat ja päämäärät.

Korosta individualistista ja holistista ihmisenäkemyksiä työskentelyssä.

”



ÄLÄ KOMPASTU NÄIHIN SUDENKUOPPIIN!

- ▶ Omat arvosi arvottavat asiakkaan arvoja
- ▶ Vähättelet tai sivuutat asiakkaan oman näkemyksen elämästä
- ▶ Työskentelyn tavoitteet ovat sinun tavoitteitasi eivätkä asiakkaan tavoitteita
- ▶ Ajattelet kliinisen taipumisen olevan ratkaisu hyvään elämään



AMMATTILAINEN VINKKAA

- ▶ Ollessasi asiakkaan kanssa eri mieltä, voi näkemyserot ottaa keskusteluun ja kysyä; minkä takia näet/koet asian näin? Oletko miettinyt, onko tälle asialle jotain vaihtoehtoja?
- ▶ Arkisista keskusteluista voi poimia asiakkaalle merkityksellisiä aiheita ja ottaa niitä tarkempaan keskusteluun
- ▶ Erityisesti verkostotapaamisissa muista tarkistaa asiakkaan tulevan kuulluksi
- ▶ Hyvinvointimittaria voi hyödyntää asiakkaan näkemyksen kartoittamisessa

Lähde :Vantaan kaupungin mielenterveysstrategia

Mallikysymyksiä:

Miten kuvaisit elämäkatsomustasi?
Mikä tuo elämääsi merkitystä ja mielekkyyttä?
Mistä iloitset?
Mikä on sinulle elämässäsi tällä hetkellä kaikkein tärkeintä? Mikä on sinulle elämässäsi ylipäätään kaikkein tärkeintä?
Mitkä ajatukset, arvot tai periaatteet ovat kantaneet sinua elämässäsi tähän päivään?
Mitä ajattelet kuolemasta?
Miten kärsimys on liittynyt elämääsi?
Miten menetykset tai kärsimys ovat vaikuttaneet suhtautumiseesi elämään?
Miten paljon pohdit tai olet pohtinut elämän tarkoitukseen liittyviä kysymyksiä?
Muistatko pohtineesi näitä asioita juovana aikana?
Miten merkityksellisenä pidit omaa elämääsi silloin?
Mikä toi merkityksellisyyttä tai mikä ei tuonut?
Koitko, että elämälläsi on joku tarkoitus?
Miltä tarkoituksen puute tuntui? Onko elämälläsi nyt tarkoitus?

- Lähde: Mikko ja Roosa Linnanmäki: Eksistentiaalisten kysymysten puheeksioton merkitys päihdetyössä 2019

Oletko jossain vaiheessa saavuttanut rauhan menneisyyden kanssa?
Millaista elämä oli ennen muutosta, entä muutoksen jälkeen?
Mikä ajattelet elämän tarkoituksen olevan?
Kuinka täytät elämän tehtävän?
Koetko olevasi arvokas ihminen?
Mistä mielestäsi tulee yksittäisen ihmisen arvo?
Mikä tekee ihmisestä ihmisen?
Mikä muuttaa/muovaa häntä?
Millaisia asioita ja arvoja arvostat?
Millaisia arvoja elät todeksi?
Mistä asioista sinä olet vastuussa?
Mistä löydät tarvittaessa urheutta tai voimavaroja?
Mitä asioita haluaisit muuttaa elämässäsi?
Mitä asioita voit muuttaa?
Mitkä asiat ovat faktoja, joille et voi mitään?
Mitä tehdäksesi sinä elät?



(Graber 68, 120, 157; Kanerva 2011, 54; Aman & Mannila 2013, 120; Möller 2013, 157.)



Päivän katselu on vanha hengellinen harjoitus, joka voi auttaa merkityksellisten hetkien huomaamisessa.

Rukouksen tavoitteena on tulla tietoisemmaksi Jumalan työstä omassa elämässä. Sen avulla voi myös päästä irti negatiivisista kokemuksista ja pyrkiä välttämään niitä.

Rauhoitu, ja muista, että rakastava Jumala on kanssasi.

Ajattele kulunutta päivää. Pyydä Jumalaa avaamaan sydämesi, niin että katsellessasi taakse voit nähdä Jumalan vaikutuksen.

Kiinnitä huomiosi tunteisiisi

Mikä toi iloa? Missä kohtaa tunsit olevasi eniten elossa? Mikä oli merkityksellistä?

Oletko jostain onneton?

Puhu Jumalalle päivästäsi

Mistä olet kiitollinen? Kiitä siitä.

Mistä et ole kiitollinen? Jätä se Jumalalle.

Mitä olet oppinut, miten olet kasvanut?

Katso huomiseen

Miten voisit tehdä siitä parhaan mahdollisen?



Hetkien merkitys

Tavoitteiden ja
pyrkimysten tuoma
merkitys

Elämän tarkoitus

Reflektointi tarkoituskolmiossa-työkalu

on kehitetty menetelmäksi asiakkaan voimavarojen arviointiin. Sen kolme osaa koostuvat luovuudesta, kokemuksista ja asenteesta. Kolmion osat auttavat asiakasta palauttamaan mieleensä ne voimavarat, jotka ovat jossain vaiheessa elämää olleet toimivia. Ne voidaan ottaa käyttöön nykyisissä, vaikeilta tuntuvissa elämäntilanteissa. Epätoivoisimmatkin ihmiset löytävät voimavaroja vähintään yhdeltä tarkoituskolmion alueelta tai kykenevät palauttamaan mieleensä ajan, jolloin he kokivat elämän tarkoitukselliseksi.

Lähde: Mikko ja Roosa Linnanmäki Eksistentiaalisten kysymysten puheeksioton merkitys päihdetyössä, 2019, SeAMK





Hyväksymis ja omistautumisterapia HOT kuuluu niin sanotun kolmannen aallon kognitiivisten käyttäytymisterapioiden perheeseen. Työskentelyssä pyritään kirkastamaan asiakkaan arvoja ja opettamaan tietoisuustaitoja. HOT-menetelmiin kuuluu erilaisia harjoituksia, joita löytyy esimerkiksi Arto Pietikäisen blogista: www.joustavamieli.com.

Mitä tekisit, jos et kamppailisi kanssa, tai kun X ei olisi enää ongelmiasi? (X = masennus, uupumus, päihteet, kipu ym.)

Millaisena näet elämäsi viiden vuoden kuluttua tästä hetkestä?

Onko olemassa jotakin sellaista, josta välität, mutta mielesi sanoo, ettei se ole sinulle mahdollista?

Mitä tämä ongelmiasi on estänyt sinua tekemästä viimeisen viikon aikana?

Mistä elämäntavoitteistasi olet luopunut välttääksesi lisäkärsimystä?

Oletko onnistunut tekemään sellaisia asioita, joiden tiedät herättävän sinussa ahdistusta?

Merkityksellisyys syntyy usein myös suhteiden uudelleen rakentamisen kautta.



”Minulla on omat suunnitelmani teitä varten, sanoo Herra. Minun ajatukseni ovat rauhan eivätkä tuhon ajatuksia: minä annan teille tulevaisuuden ja toivon”. Jeremia 29: 11

