

Tiina Saavalainen

# ITSESÄÄTÖISYYTEEN TUKEMINEN MIELENTERVEYS- JA PÄIHDEKUNTOUTUKSESSA

Opinnäytetyö

Sosiaalialan koulutusohjelma

2017



**Kaakkois-Suomen  
ammattikorkeakoulu**

<b>Tekijä</b> Tiina Saavalainen	<b>Tutkinto</b> Sosionomi	<b>Aika</b> Maaliskuu 2017
<b>Opinnäytetyön nimi</b> Itsesäätöisyyteen tukeminen mielenterveys- ja päihdekuntoutuksessa		58 sivua 5 liitesivua
<b>Toimeksiantaja</b>  Pkkp ky		
<b>Ohjaaja</b>  Lehtori Eija Vikman		
<b>Tiivistelmä</b>  <p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa itsesäätöisyyteen vaikuttavia tekijöitä aikuisiällä ja soveltaa tuloksia mielenterveys- ja päihdekuntoutukseen tuetun asumisen piirissä. Teoreettisessa viitekehyksessä on käytetty lähtökohtana itsesäätöisyystutkimuksen uranuurtajan Wilhelm Reichin teoriaa fasismien massapsykologiasta ja sitä on verrattu uudempaan, oppimista, kuntoutusta ja identiteettiä käsitteleviin tutkimuksiin sekä tuoreisiin neuropsykiatrisiin tutkimuksiin ihmismielen toiminnasta. Näistä on pyritty löytämään keskeiset yhteiset tekijät. Teoriakehityksen rinnalle on kerätty kokemustietoa tuetun asumisen piirissä olevien mielenterveys- ja päihdekuntoutujien arjen onnistumiskokemuksista. Yhdistämällä teoriaa ja onnistumiskokemuksia etsitään ratkaisuja itsesäätöisyyden vahvistamiseen.</p> <p>Kyseessä on kvalitatiivinen tutkimus, jossa on abduktiivinen tutkimusote. Tutkimus pohjautuu haastateltujen omiin käsityksiin heidän onnistumisiinsa johtaneista seikoista sekä niiden peilaamiseen aiheesta tehtyyn tutkimukseen. Tämän opinnäytetyön tulokset avaavat itsesäätöisyyteen tukemiseen yhden näkökulman. Tuloksella voidaan nähdä olevan validiteettia, sillä se peilaa neljän mielenterveys- ja päihdekuntoutujan aitoja kokemuksia elävästä elämästä sekä niihin liittyviä tutkimustuloksia.</p> <p>Tutkimustulokset on luokiteltu itsesäätöisyyttä estäviin ja tukeviin tekijöihin. Lopuksi niitä sovelletaan asiakastyöhön. Itsesäätöisyyttä estävinä tekijöinä nähdään tässä työssä tarkoituksettomuuden tunne, vastuun pelko, tukahdutetut tunteet ja tarpeet, nurjat asenteet ja rakenteelliset tekijät. Suurimpaan rooliin itsesäätöisyyden vahvistamisessa nousevat merkitykselliset ihmissuhteet, tietoisuustaidot, todellisuuden kohtaaminen ja oman tavoitteen löytäminen. Käytännön sovelluksia on lähdetty kehittämään sekä teoriasta että kokemustiedosta voimakkaasti esiin nousseista näkökulmista. Keskeisenä nähdään erilaistumisen, oman ainutlaatuisuuden löytämisen lisäksi kytkeytyminen toisiin. Näitä nähdään voitavan tavoitella mielitajua kehittämällä, ammatillisena peilinä toimimalla, sosiaalisia verkostoja vahvistamalla ja harjaantumalla rakentavaan vuorovaikutukseen.</p> <p>Loppupäätelmänä voidaan nähdä, että itsesäätöisyys on ihmisessä vaikuttava luontainen voima, jota toimintaympäristö voi rajoittaa tai vaihtoehtoisesti vahvistaa. Itsesäätöisyyden voimistumiseen mielenterveys- ja päihdekuntoutuksessa tarvitaan yhteistyötä: yhteiskunnan ja sen palvelujärjestelmissä toimivien ammattilaisten mahdollistavaa vaikutusta, toimivia yhteisöjä ja ihmisen itsensä voimaa ja virtaa.</p>		
<b>Asiasanat</b> itsesäätöisyys, mielenterveys- ja päihdekuntoutus, tuettu asuminen, ratkaisukeskeisyys		

Author Tiina Saavalainen	Degree Bachelor of Social Sciences	Time March 2017
Thesis Title Enhancing Self-Regulation in Mental Health and Substance Abuse Rehabilitation		58 pages 5 pages of appen- dices
Commissioned by  PKKP ky		
Supervisor  Eija Vikman, Senior Lecturer		
<p>Abstract</p> <p>The objective of the thesis was to survey factors concerning self-regulation during adulthood and apply them in mental health and substance abuse rehabilitation in supportive residency.</p> <p>This is a qualitative thesis with abductive reasoning. The frame of reference is based on the theory of Mass Psychology of Fascism by Wilhelm Reich. His findings were evaluated against newer studies involving e.g. learning, rehabilitation and construction of identity. Finally, they were put into perspective in relation to recent neuropsychiatric research. Furthermore, there was a practical application to this study: experiences of succeeding in everyday life were collected among rehabilitation clients. Notes were made of the clients' own opinions on the reasons behind their successes. These were assessed towards research. Solutions in enhancing self-regulation were sought by combining theory and praxis. The findings of this thesis give one perspective to enhancing self-regulation. It can be seen valid, since it mirrors real experiences of four rehabilitation clients and subsequent research.</p> <p>The findings were classified in factors preventing and supporting self-regulation. Applications into practice were outlined in the end. This thesis found existential crisis, fear of responsibility, suffocated emotions and needs, antagonistic attitude and structural factors preventing self-regulation. On the other hand, meaningful relationships, self-awareness, facing reality and finding one's own goal in life were seen as factors supporting self-regulation. Praxis was constructed in two perspectives that forcefully arose from both research and the experiences of success: finding one's uniqueness as well as connecting meaningfully with other people. To accomplish them, it was seen beneficial to develop hindsight, engage in professional mirroring, build social networks and learn to communicate constructively.</p> <p>As a final analysis, it can be seen that self-regulation is a natural force of life and operational environment can either restrict it or enhance it. It is clear that in rehabilitation comprehensive cooperation is needed: enabling effect of society and its professionals, functioning communities and one's own strength and flow are all needed for self-regulation to thrive.</p>		
<p>Keywords self-regulation, mental health and substance abuse rehabilitation, supportive residency.</p>		

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	ITSESÄÄTÖISYYS.....	7
3	PÄIHDE- JA MIELENTERVEYSKUNTOUTUS.....	8
4	YHTEISKUNTAKEHITYKSEN SUUNTA.....	10
5	TUTKIMUSASETELMA.....	12
6	TUTKIMUSKYSYMYKSET.....	13
7	AINEISTON KERÄÄMINEN JA KÄSITTELY.....	13
8	TUTKIMUKSEN EETTISYYS.....	15
9	ITSESÄÄTÖISYYTTÄ ESTÄVÄT TEKIJÄT.....	16
9.1	Tarkoituksettomuuden tunne.....	17
9.2	Vastuun pelko ja auktoriteetin kaipuu.....	18
9.3	Tukahdutetut tunteet ja tarpeet.....	19
9.4	Nurjat asenteet.....	20
9.5	Rakenteelliset tekijät.....	21
10	ITSESÄÄTÖISYYTTÄ TUKEVAT TEKIJÄT.....	23
10.1	Merkitykselliset ihmissuhteet.....	24
10.2	Tietoisuustaidot.....	26
10.2.1	Minätieto.....	27
10.2.2	Tunnetaidot.....	28
10.3	Todellisuuden kohtaaminen.....	30
10.4	Oman tavoitteen löytäminen.....	31
11	ITSESÄÄTÖISYYSTUTKIMUKSEN SOVELTAMINEN ASIAKASTYÖHÖN.....	33
11.1	Esteiden purkaminen.....	33
11.2	Mahdollisuuksien rakentaminen.....	38
11.2.1	Sosiaalisten verkostojen vahvistaminen.....	38
11.2.2	Rakentavaan vuorovaikutukseen harjaantuminen.....	41
11.2.3	Peilinä toimiminen.....	42
11.2.4	Mielitajun kehittäminen.....	44

12	TULOSTEN ARVIOINTI.....	45
13	LOPUKSI.....	50
	LÄHTEET.....	52

#### LIITTEET

Liite 1. Kokemustiedon kerääminen

Liite 2. Shalom Schwartzin arvokartta

Liite 3. Siegelin sosiaalisen ristiriitatilanteen ratkaisumenetelmä

Liite 4. Furmanin käsimenetelmä

Liite 5. Siegelin tietoisuusharjoituksia

## 1 JOHDANTO

Sosiaali- ja terveysministeriön Mielenterveys- ja päihdesuunnitelman (STM 2012, 13–14) mukaan palvelujen asiakkaiden mahdollisuuksia vaikuttaa sekä hoitonsa suunnitteluun että toteuttamiseen on tarpeen edistää ja samalla heidän itsemääräämisoikeuttaan ja valinnanvapauttaan tulee vahvistaa. Tekesin Matkaoppaassa asiakaslähtöisten sosiaali- ja terveystalveluiden kehittämiseen (Virtanen ym. 2011, 5) linjataan, että asiakkaiden vastuuta omasta elämästään tulisi pyrkiä kasvattamaan. Samalla todetaan, että palveluja tulee kehittää ennakoivan ja asiakasta laaja-alaisesti ymmärtävän tiedon pohjalta.

Aikansa uranuurtajan, toisen maailmansodan varjossa fasismin massapsykologiaa tutkineen Wilhelm Reichin (1982, 231) mukaan kuitenkin vasta sitten, kun ihmiset ovat kyllin kypsiä itsesääntöisyyteen, toisin sanoen hallitsemaan omaa elämäänsä ja tiedostamaan vastuunsa omista asioistaan, voidaan vastuu ja sen myötä valta niihin vakavasti antaa heille. Kuntoutusta tutkineen Ilpo Vilkkumaan (2012, 36) mukaan toimiva itsen säätely on mahdollista vasta sen jälkeen, kun riittävät lähtökohdat yhdessä toimimiseen, tuntemiseen ja ajattelemiseen ovat olemassa. Opinnäytetyöni pyrkii vastaamaan palveluiden kehittämisen haasteeseen kartoittamalla itsesääntöisyyteen vaikuttavia tekijöitä.

Työn tilaaja on yritys, joka ylläpitää mielenterveys- ja päihdekuntoutujien tuettua asumisen yhteisöä. Yhteisössä sovelletaan Maxwell Jonesin realiteettikonfrontoivan terapeuttisen yhteisön mallia (ks. Heiskanen 2008). Sekä asukkaiden että työyhteisön itsesääntöisyyden tukeminen on nostettu ykköstavoitteeksi, sillä sen katsotaan parhaiten vastaavan niin asukkaiden, työntekijöiden, yhteistyökumppanien, tilaajan kuin yhteiskunnankin tarpeisiin. Valviran (2016) määrittelyn mukaan tuettu asuminen on omatoimista suoriutumista tukeva asumismuoto henkilöille, jotka tarvitsevat kuntouttavaa tai muuta tukea itsenäisen asumisen mahdollistamiseksi.

Etsin työssäni vastausta siihen, mitkä seikat aikuisiällä toisaalta tukevat itsesääntöisyyteen kasvamista ja mitkä estävät sitä. Pyrkimykseni on soveltaa kertynyttä tietoa mielenterveys- ja päihdekuntoutukseen peilaamalla teo-

riapohjaa tilaajayrityksen asukkailta kerättyyn kokemustietoon. Tämän perusteella hahmottelen itsesäättöisyyteen tukemisen keinoja tuetun asumisen piirissä.

Rajaan ulkopuolelle sekä päihdekuntoutuksen kemiallisen riippuvuuden edellyttämät, että mielenterveyden häiriöihin tarkoitetut lääkinnälliset toimenpiteet ja pyrin keskittymään identiteetin rakentamisen ja mielen hallinnan työkaluihin niin yksilön kuin yhteisönkin näkökulmasta. Pohdin itsesäättöisyyden rakentamisen psykologista prosessia ja sitä, miten välitön toimintaympäristö siihen vaikuttaa.

## 2 ITSESÄÄTÖISYYS

Itsesäättöisyyttä on tutkittu muun muassa kasvatuksen, oppimisen, neurobiologian, asiantuntijuuden kehittymisen ja psykologian piirissä ja sitä on määritelty jossain määrin eri tavoin riippuen viitekehyksestä. Tutkijat tuntuvat jakautuvan karkeasti ottaen kahtia itsesäättöisyyden merkityksen suhteen, vaikkakin samoja elementtejä sen rakentamisen logiikasta löytyy molemmista linjoista:

Tutkimuksissa, jotka painottavat pyrkimystä mukautua vallitseviin sosiaalisiin olosuhteisiin katsotaan, että itsesäättöisyys kehittyy alun perin ulkoisen kontrollin vaikutuksesta ja sisäistyy myöhemmin. Sosiaalistuttuaan yksilöt aiheuttavat vähiten hankaluuksia valvomalla itsesäättöisesti itseään. Esimerkiksi Cookin ja Cookin (2014) mukaan itsesäättöisyys on kykyä havainnoida ja hallita omaa käyttäytymistä, tunteita tai ajatuksia tilanteen vaatimusten mukaisesti. Siihen kuuluu itsehillintä, kyky vastustaa epätarkoituksenmukaisia ärsykeitä ja toteuttaa pitkäjänteisesti suunnitelmiaan, vaikka ne eivät juuri sillä hetkellä tunnu miellyttäviltä.

Toinen itsesäättöisyystutkimuksen linja painottaa ihmisen vapautta ja samalla velvollisuutta etsiä omaa tietään ja katsoo itsesäättöisyyteen kasvamisen olevan tähän tavoitteeseen pyrkimisessä välttämätöntä. Reich (1982, 106, 209) ei pidä yksilön ulkopuolelta sisäistämiä vaatimuksia lainkaan itsesäättöisyytenä vaan päinvastoin näkee niiden johtavan rakenteelliseen auktoriteetinkaipeeseen, joka estää itsesäättöisyyden kehityksen. Summerhill-ideologian kehittäneen A. S. Neillin (1969, 21) mukaan *Itsesäättely tarkoittaa käyttäytymistä,*

*joka saa virikkeensä omasta minästä, ei ulkopuolisesta pakosta. Stosnyn (2011) mukaan Itsesäättöisyys on kykyä toimia omien arvojen pohjalta omien etujensa mukaisesti pitkällä tähtäimellä.*

Tämä opinnäytetyö keskittyy kyseiseen tulkintaan. Kuntoutusta käsittelevässä tutkimuksessa ei itsesäättöisyyttä terminä mainita juurikaan, mutta edellä mainittujen määritelmien mukaan se lähestyy kuntoutuksen keskeisiä käsitteitä; toimijuutta ja valtaistumista.

### 3 PÄIHDE- JA MIELENTERVEYSKUNTOUTUS

Sosiaali- ja terveysministeriön Mielenterveys- ja päihdesuunnitelman (STM 2012, 13–14) mukaan mielenterveyshäiriöillä ja päihdeongelmilla on suuria sekä terveydellisiä että taloudellisia vaikutuksia ja huomattava yhteiskunnallinen merkitys. Eläketurvakeskuksen mukaan mielenterveyssyistä myönnettujen eläkkeiden määrä on laskenut huippuvuosista. Siitä huolimatta mielenterveysongelmat ovat edelleen suurin yksittäinen syy työkyvyttömyyteen: jopa 40 prosenttia työkyvyttömyyseläkkeistä on mielenterveysperusteisia (Eläketurvakeskus 2016).

Moniin mielenterveyden häiriöihin liittyy itsesäättelyn vaikeuksia: esimerkiksi kaksisuuntainen mielialahäiriö ilmenee vaikeana kykenemättömyytenä säädellä omia tunteitaan ja sen seurauksena ihminen ajautuu vuoroin masennuksen, vuoroin manian valtaan. Tämä vaikuttaa muun muassa muistin toimintaan ja tarkkaavaisuuteen ja vaikeuttaa toiminnan säätelyä. Ahdistuneisuus- ja paniikkihäiriöissä sekä pakko-oireisessa häiriössä ihminen on kykenemätön säätelemään vireystilaansa. Sen seurauksena mieli ylikuormittuu ja ihminen menettää kykynsä rationaaliseen ajatteluun, tarkoituksenmukaisiin reaktioihin, oman toiminnan arviointiin ja sitä kautta muiden kanssa toimimiseen. Toistessaan usein nämä reaktiot luovat itseään vahvistavan kierteen, jossa jo pienikin ärsyke laukaisee hallitsemattoman ilmiön. (Siegel 2012, 267, 305.)

Mielenterveys- ja päihdeongelmat kulkevat usein käsi kädessä. Yhteiskunta näyttää vastaavan haasteeseen vasta melko myöhäisessä vaiheessa painottamalla korjaavia palveluita. Mielenterveys- ja päihdesuunnitelman (2012, 13–



14) mukaan katkaisuhoidon ja asumispalvelujen käyttö oli lisääntynyt ja samanaikaisesti avokuntoutuksen käyttö vähentynyt. Suunnitelmassa todetaan kuitenkin, että ongelmia olisi syytä ehkäistä ajoissa ja korjaavien palveluiden rinnalla olisi tarpeen kehittää mielenterveyttä ja päihteettömyyttä edistävää työtä. Tämän nähdään parantavan toimintakykyä ja sitä kautta tuottavuutta. Nähdäkseni itsesääntöisyyden tukeminen vastaa tähän haasteeseen.

Mielenterveyskuntoutus voidaan nähdä pyrkimyksenä psyykkiseen hyvinvointiin liittyvien edellytysten turvaamiseen. Mielenterveysongelmia käsitellään usein yksilötasolla, ei niinkään yhteiskunnan huonona vaikutuksena yksilöiden hyvinvointiin. ”Terveiden” kansalaisten nähdään olevan velvollisia kestämaan kilpailu-, tieto- ja kulutusyhteiskunnan asettamat vaatimukset ja paineet ja niiden alle sortuvien avuksi tarjotaan yksilöiden selviytymiskykyjen parantamista sen sijaan että yhteiskunnan rakenteita organisoitaisiin uudelleen vähemmän ihmisten henkistä sietokykyä kuormittavaksi. (Ikonen 2004, 116.) Yksilöllisyyttä korostava kuntoutuskäsitys voidaan nähdä pyrkimyksenä purkaa hyvinvointivaltiota, sillä se jättää rakenteelliset tekijät vähälle huomiolle (Savukoski & Kauramäki 2012, 125). Tässä tutkimuksessa olen pyrkinyt huomioimaan yksilöön liittyvien tekijöiden lisäksi myös rakenteellisia tekijöitä.

Päihderiippuvuuden mekanismeista on olemassa lukuisia toisistaan poikkeavia teorioita. Tässä opinnäytetyössä käsittelen sitä opittuna toimintamallina ja selviytymiskeinona, joka pitkittyessään aiheuttaa ongelmia (mm. Ruisniemi 2006, 243). Näkökulman valintaan on vaikuttanut sekä haarukoimani päihdetutkimus, että kokemuksen tuottama tulkinta. Tämä lähestymistapa antaa mahdollisuuden olettaa, että päihderiippuvuudesta on mahdollista oppia irti. Päihdekuntoutuksen tutkimus on usein ratkaisuhakuista: tavoitteena on päihdeiden käytöstä aiheutuvien haittojen vähentäminen sekä ongelmista kärsivien ja heidän läheistensä auttaminen ja aseman parantaminen (Tammi 2011). Alkoholi-ongelman käypä hoito -suosituksessa itsesääntöisyyden kehittyminen mainitaan tärkeänä tekijänä (Duodecim 2015; Alho 2012).

Kuntoutuksen tavoitteena on yleisesti nähty ihmisen omaehtoisen selviytymisen vahvistaminen, omien mahdollisuuksien oivaltaminen sekä vastuun ja elämänhallinnan edellytysten kehittyminen (Kuntoutusselonteko 2002; Järvikoski

2013; Karjalainen 2012, 12; 21–22; Metteri & Haukka-Wacklin 2012, 59; Savukoski & Kauramäki 2012, 125, 134). Reichia mukaillen kuntoutus voidaan nähdä *velvollisuutena vahvistaa vapaudenkaipua ja samalla mukauttaa vapaudenkaipuu vapaudenkykyisyyteen*. Muutoin vapaudenkykyisyys asettuu estämään pyrkimystä itsesäätoisyyteen (Reich 1982, 270).

Itsesäätoisyyden peruspilareina toimivien vallan ja vastuun harjoittamiseen ei kuntoutusjärjestelmässämme ole toistaiseksi kyetty juurikaan luomaan toimivia rakenteita, vaan edelleen usein käytännöt pohjautuvat menneen maailman asiantuntijavetoiseen ja autoritaariseen rakenteeseen. Vaatimukset asiakkaiden osallisuudesta on kirjattu suunnitelmiin, mutta käytännön toteutus kompuroid vielä usein. Kasvatusjärjestelmämme on pohjautunut pitkälti auktoriteetin kunnioittamiseen, eikä omilla aivoilla ajattelemiseen. Kuitenkin aikuisena korostetaan omaa vastuuta ja yksin pärjäämistä. Mistä kasvaa kyky ajatella itse ja kantaa vastuuta omista päätöksistään, jos on pienestä saakka oppinut tekemään niin kuin ylhäältä käsketään?

#### 4 YHTEISKUNTAKEHITYKSEN SUUNTA

Suomalaisen kuntoutustutkijan Vappu Karjalaisen (2012, 12–13) mukaan ihmiseltä edellytetään nyky-yhteiskunnassa lujaa ponnistelua oman paikkansa löytymisen eteen: on oltava aktiivinen, kilpailtava kanssaryittäjiä vastaan ja vakuutettava itseään toistuvasti moisen tarpeellisuudesta. Tämä vaatii vahvaa sosiaalista toimintakykyä ja joustavaa osaamista; harkitsevuutta, selkeää tietoisuutta omista tavoitteista ja tiukkaa itsekuria. Henkilökohtaista hallintaa korostavassa yhteiskunnassa itseorganisoitumisen pakko voi käännyä epäedullisissa olosuhteissa ahdistukseksi ja sopeutumattomuudeksi (Karjalainen 2012, 12–13; Kokko 2012, 171; Savukoski & Kauramäki 2012, 123).

Tämä tutkimus pitää lähtökohtanaan Wilhelm Reichin (1982) toisen maailmansodan katveessa kehittämää teoriaa itsesäätoisyydestä. Reich oli 70-luvulla vaikuttaneen Paolo Freiren (2005) ohella yksi aikansa harvoista tutkijoista, jotka yhdistivät sosiaalipoliittista ja psykoterapeuttista näkökulmaa. Hän rakensi teoriaansa aikana, jolloin fasismin varjo levittäytyi uhkaavana Euroopan ylle, kasvatus oli autoritaarista ja pyrki turvaamaan tottelevaisen työvoiman

saannin kasvavan teollisuuden ja sotakoneiston tarpeisiin. Yhteiskunta on näennäisesti muuttunut noista ajoista paljon ja uudeksi uskonnoksi noussut markkinatalous vannoo yksilön vapauden ja individualismin nimeen.

Onko peruskuvio kuitenkin lopulta muuttunut? Avoimen vallankäytön sijaan on siirrytty piilotettuun vallankäyttöön ja yhteiskunta tarjoaa ihmisille roolia työelämän tehokkaana suorittajana ja vapaa-aikana iloisena massatuotteiden kuluttajana. Hyvinvointipalveluita kavennetaan jatkuvasti ja turvaverkkoja korvataan kontrollilla ja sanktioilla. (DalMaso & Kuosmanen 2008, 36–37.) Samaan aikaan työtä ei riitä kaikille. Käynnissä on suuri sote-uudistus, jossa tavoitteeksi on asetettu valinnanvapauden edistäminen, mutta todellisuudessa se näyttää pakottavan ihmisiä toimimaan markkinamekanismien asettamien reunaehtojen mukaisesti (Kananen 2011). Ihmisten välinen vuorovaikutus siirtyy kiihtyvällä tahdilla verkkoon ja sosiaalinen media muokkaa asenteitamme ja ihmiskuvaamme markkinoiden toimiessa taustaoperaattorina.

Samaan aikaan valtakulttuureista syrjässä kehittyi itseohjautuvia sosiaalisia käytäntöjä, jotka tukevat ihmisten osallisuutta, arvokkuutta ja keskinäistä hyvinvointia. Tällainen rakenne voidaan nähdä ajallemme kulttuurisena uhkana, sillä se haastaa markkinavoimien vallan. (Riikonen ym. 2012, 211, 216–218.) Eurooppalaisessa syrjäytymiskeskustelussa onkin ryhdytty pohtimaan, voisiko ihmisten tarkoituksellisuuden kokemusta kasvattaa heidän itseorganisoitumistaan tukemalla ja vaihtoehtoisten elämäntapojen kehittelyllä. (Karjalainen 2012, 14).

Kuntoutus on perinteisesti tavoitellut kuntoutujan autonomisuuden ja omatoimisuuden lisäämistä. Siirrymme vauhdilla itsepalveluyhteiskuntaa kohti, missä monet aiemmin yhdessä tehdyt teot näyttävät voivan muuttua yksin tehtäväksi. Kuntoutusta tutkineet ovatkin pohtineet, pitääkö sosiaalisen kuntoutuksen olla yksinäisyyteen totuttamista vastatakseen aikakautensa asettamaan tehtävään ja tulisiko syrjäytyneiden kanssa tehtävän työn tähdätä siihen, että heistä tulisi omatoimisia kansalaisia, jotka tuntevat palvelut ja noudattavat kilpististi annettuja ohjeita. Saatuaan päätöksen he voisivat hakea asiallisesti muutosta ja sitä ilman jäätyään tyytyisivät osaansa ja masentumatta jatkaisivat

elämäänsä. (Vilkkumaa 2012, 35–36.) On kuitenkin syytä kysyä, mikä turvaa yhteisön jatkuvuuden, jos yhteenkuuluvuuden tunne häviää?

## 5 TUTKIMUSASETELMA

Työtä aloittaessani arvelin voivani rakentaa objektiivisen totuuden peruspilarista itsesäättöisyyteen tukemisessa mielenterveys- ja päihdekuntoutuksen parissa. Huomasin, ettei sellainen ole mahdollista. Erilaisia teorioita pelkääntään minuuden ja identiteetin rakentumisesta on runsaasti, samoin päihderiippuvuuden mekanismeista. Myös mielenterveyttä voidaan määrittellä lukuisilla eri tavoilla. Itsesäättöisyystutkimuksissa painotetaan erilaisia asioita riippuen tutkimuksen viitekehystä.

Tieteellisen tutkimuksen tekeminen perustuu tavallisesti jonkinlaiseen mittamiseen ja sen pohjalta tehtyyn analyysiin, jonka puolueeton tarkkailija voi toistaa ja vahvistaa. Mielen henkilökohtaista maailmaa voi kuitenkin todentaa lähinnä laadullisesti: usein sen ihmisen kertomana, jolle tutkittava mieli kuuluu. (Siegel 2015, 115.) Laadullisessa tutkimuksessa teoriaa voidaan käyttää apuvälineenä niin, että se mahdollistaa tulkintojen tekemisen. Silloin kerätystä tutkimusaineistosta tehdyille löydöksille etsitään teorioista selityksiä tai vahvistusta. Huomioita voi tehdä myös kokemuseräisten löydösten ristiriidoista teoriapohjan kanssa. Tätä kutsutaan abduktiiviseksi päättelyksi ja sen tavoitteena on tuottaa uudenlaista tai laajenevaa teoriaa. Se perustuu käsitykseen siitä, että tieteellinen kehitys on mahdollista vain silloin, kun tutkimuksen puitteissa tehty havainnointi perustuu jonkinlaiseen johtoajatukseen. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Laadullisen tutkimuksen tavoitteena on aukottoman totuuden löytämisen sijaan kuvata tutkittavaa asiaa tietystä näkökulmasta ja se voi nojata valikoidun kohderyhmän subjektiivisiin kokemuksiin (Hirsjärvi ym. 2009, 164; Vilkkumaa 2015, 120). Tämä opinnäytetyö on laadullinen ja sen tutkimusote abduktiivinen. Tulokset avaavat itsesäättöisyyteen tukemiseen yhden näkökulman. Katson tuloksella olevan validiteettia, sillä se peilaa neljän mielenterveys- ja päihdekuntoutujan aitoja kokemuksia elävästä elämästä sekä niihin liittyviä tutkimustuloksia.

## 6 TUTKIMUSKYSYMYKSET

Opinnäytetyössäni etsin vastausta seuraaviin kysymyksiin:

- Mitkä tekijät ehkäisevät itsesäättöisyyden kehittymistä ja mitkä tukevat sitä?
- Miten mielenterveys- ja päihdekuntoutuksen tuetun asumisen piirissä edellisiä voidaan purkaa ja jälkimmäisiä vahvistaa?

## 7 AINEISTON KERÄÄMINEN JA KÄSITTELY

Aloitin työskentelyni rakentamalla teorioiden pohjalta kehyyksen itsesäättöisyyttä tukevista ja estävistä tekijöistä aikuisiällä. Teoreettiseksi lähtökohdaksi valitsin fasismien massapsykologiaa tutkineen Wilhelm Reichin (1982) teorian itsesäättöisyydestä, sillä A. S. Neill (1969), itsesäättöisyyttä korostavan Summerhill -ideologian kehittäjä, mainitsi Reichin esikuvakseen. Vertaan siihen myöhempiä teorioita, mukaan lukien aikamme itsesäättöisyystutkimuksen kuuminta kärkeä edustavan neuropsykiatrin Daniel Siegelin (2015) näkemystä mielitajun kehittymisestä ja pyrin löytämään niiden yhteiset tekijät. Reich perusti teoriansa käsitykseen itsesäättöisyydestä ihmisen luontaisena ominaispiirteenä ja siihen, että keskeistä itsesäättöisyyteen kasvamisessa on sitä rajoittavien esteiden tieltä raivaaminen. Tästä syystä olen rakentanut opinnäytetyöni hahmottelemalla ensin esteitä ja tutkimalla sen jälkeen onnistumiskokemusten kautta voimavaroja ikään kuin vastauksena niiden purkamiseen. Työ kokonaisuudessaan pyrkii ratkaisukeskeisyyteen.

Tekesin Matkaoppaassa asiakaslähtöisten sosiaali- ja terveystalveluiden kehittämiseen (Virtanen ym. 2011, 5) linjataan, että *kehittämistoiminnassa tulisi korostaa sosiaali- ja terveystalvelujen käyttäjien näkemistä aktiivisina toimijoina, ei passiivisina toimenpiteiden kohteina*. Otin tilaajayrityksen asiakkaat mukaan tutkimustyöhön keräämällä 7 kuukauden ajalta heidän onnistumiskokemuksiaan Furmanin (2016) ratkaisukeskeisellä menetelmällä (liite 1). Kokeustiedon kerääminen tähtää onnistumisten kautta löydettäviin ratkaisuihin itsesäättöisyyden tukemisessa. Koska työskentelen itse opinnäytetyön tilanteessa yrityksessä, minun oli arkityön ohessa mahdollista käyttää lisäksi nar-

ratiivista menetelmää ja kerätä onnistumiskokemuksia myös asiakkaiden kierrosten ulkopuolella oma-aloitteisesti kertomista elämäntarinoista tutkimusjakson aikana.

Onnistumiskokemuksia sai tuoda yhteiseen pöytään vapaavalintaisesti, ennalta ei ollut määrätty mihin sen pitää liittyä tai että sen pitää liittyä johonkin yhdessä ennalta asetettuun tavoitteeseen. Alkuun osallistujat kokivat, etteivät olleet onnistuneet oikein missään. Kun onnistumisiksi linjattiin laskettavan kaikki pienimmätkin mikro-onnistumiset, niitä alkoi löytyä. Ajan kuluessa alkoi hahmottua suurempia ja moniulotteisempiakin onnistumisia. Kokemuksista kirjattiin ylös jokaisen näkemys siitä miten, minkä tai kenen avulla oli omasta mielestään onnistunut. Lisäksi pohdimme yhdessä onnistumiseen johtaneita seikkoja.

Alkuun toimin itse onnistumiskierrosten vetäjänä ja kirjasin kokemukset ja onnistujan näkemykset niihin johtaneista tekijöistä itse ylös. Kun yhteisö oli oppinut menetelmään, jätin kierrosten pyörittämisen ja kokemusten kirjaamisen työtovereilleni jäädessäni itse opintovapaalle. En kuitenkaan ollut osannut riittävästi tähdentää onnistumisiin johtaneiden syiden kirjaamista ja osasta kirjauksista jäi puuttumaan onnistujan käsitys taustatekijästä. Jouduin jättämään tästä syystä osan kokemuksista tutkimukseni ulkopuolelle. Materiaalia kertyi siitä huolimatta runsaasti: tässä työssä analysoituja onnistumiskokemuksia oli 20.4.2016–11.11.2016 välisellä ajalla yhteensä 142. Alun perin kokemuksia kerättiin kuudelta henkilöltä, mutta koska kahden asuminen kyseisessä yksikössä keskeytyi kesken tutkimuksen ja kokemuksia ehti kertyä ainoastaan muutama, olen jättänyt ne tämän työn ulkopuolelle. Pohdin siis neljän kuntoutujan onnistumiskokemuksia ja niihin johtaneita tekijöitä.

Kokemustiedon keräämisen jälkeen luokittelin onnistumiskokemukset teorian pohjalta rakentamaani kehukseen itsesäättöisyyttä tukevista tekijöistä. Aluksi luokittelu tuotti minulle päänvaivaa, sillä osan onnistumiskokemuksista olisin voinut sijoittaa useamman otsikon alle ja minun oli tehtävä omia tulkintoja siitä, mitä pidin ratkaisevana tekijänä ja mikä toisaalta oli teoreettisen luokitteluni ydinajatus. Jouduin muokkaamaan luokittelua jossain määrin uusiksi, sillä

osa kokemuksista ei tuntunut millään menevän ennalta määrättyihin laatikoihin ja minun oli pohdittava, mitä olennaista oli jäänyt huomaamatta. Asiakailta kerättyjen kokemusten perusteella lisäsin itsesäättöisyyttä tukevien tekijöiden listalle uuden kokonaisuuden: todellisuuden kohtaamisen. Tämän jälkeen löysin sille myös teoreettiset perustelut, jotka ehkä olisivat muuten jääneet minulta kristallisoitumatta. Näin elävän elämän kantama tieto auttoi saamaan selvää teorian sokkeloista. Teorian ja kokemustiedon vertaaminen toisiinsa laittoi asiat järjestykseen ja mittasuhteisiin ja yhdisti eri teorioita toisiinsa.

Koska olin tehnyt tulkintoja tutkimusaineistostani, minun oli otettava huomioon, että jonkun toisen tekemä luokittelu olisi voinut olla toisen näköinen. Selvittääkseni työni luotettavuutta pyysin työtoveriani perehtymään sekä kirjauksiin että luokitteluun ja kertomaan, mikäli luokittelisi toisin. Hän ei nähnyt siinä muuttamisen tarvetta. On kuitenkin huomattava, että koska molemmat olemme työskennelleet tutkimukseen osallistuneiden kanssa jo pitkään samassa toimintaympäristössä, se asettaa tietynlaisen ennakoasetelman tulkinnalle. Halusin tutkia myös tulkintojeni johdonmukaisuutta ja siksi hajotin vielä luokitteluni alkutekijöihin ja rakensin sen uudelleen. Tulokset olivat hienoisia poikkeamia lukuun ottamatta samat, joten katson luokittelun olevan riittävän luotettava kuvaamaan tämän tutkimuksen tuloksia.

## 8 TUTKIMUKSEN EETTISYYS

Ennen onnistumiskokemusten keräämistä kerroin asukkaille opinnäytetyöni tarkoituksesta ja toiveistani käyttää heidän kokemuksiaan tutkimusmateriaalina. Kerroin myös, että osallistuminen on vapaaehtoista ja että mikäli joku ei halua kokemuksiaan käytettävän, niitä ei kirjata eikä niihin viitata. Kaikki osallistujat antoivat suullisesti luvan. Kirjatessani kokemuksia kiinnitin erityistä huomiota siihen, että dokumentoiduksi tulivat ne onnistumisiin johtaneet tekijät, jotka onnistuja itse oli nähnyt, enkä niitä, joita minä tutkijana tai työntekijänä kuvittelin näkeväni taustalla.

Kirjausten jälkeen näytin jokaiselle osallistujalle heidän onnistumisiaan koskevat kirjaukset ja pyysin arvioimaan niiden oikeellisuutta. Osa ei ollut kiinnostunut lukemaan niitä vaan ilmoitti luottavansa niiden paikkansapitävyyteen ja osa kävi omat onnistumisensa läpi yksityiskohtaisesti. Kukaan ei nähnyt niissä muuttamisen tarvetta. Pyysin vielä luvat kirjallisena siltä varalta, että joku olisi siinä vaiheessa halunnut vetäytyä tutkimuksesta. Kaikki olivat valmiita allekirjoittamaan luvat.

Monesti haastattelututkimuksissa käytetään suoria lainauksia selventämään vastausten luonnetta ja vahvistamaan tutkimuksen luotettavuutta. Koska tässä työssä on näkyvillä tilaajan nimi ja paikkakunta ja asukkaita on kuntoutusmuodon luonteen vuoksi yksikössä vain muutamia, olen jättänyt suorat lainaukset pois. Käsittelen onnistumiskokemuksia opinnäytetyössä nimettöminä ja luokitelen niitä teemoittain, jotta kenenkään yksittäisiä kokemuksia ei ole mahdollista yhdistää tiettyyn henkilöön. Suhtaudun kunnioittavasti minulle uskottuihin tarinoin ja niiden taustalla sykkiviin elämiin ja toivon tällä menetelmällä voivani tuoda niiden sisältämän tiedon lukijoiden ulottuville vaarantamatta vastaajien oikeutta yksityisyyteensä.

## 9 ITSESÄÄTÖISYYTTÄ ESTÄVÄT TEKIJÄT

Reichin mukaan *jokainen yhteiskuntajärjestys kehittää massojensa jäsenyksilöihin sellaisia rakenteita kuin sen keskeiset tavoitteet edellyttävät*. Toisen maailmansodan aikana kasvatus oli autoritaarista ja tähtäsi tottelevaisen työvoiman turvaamiseen kehittyvän teollisuuden tarpeisiin. Ihmisen luontainen vapaudenkaipuu ei päässyt toteutumaan, sillä hän ei päässyt harjoittelemaan omien valintojen tekemistä ja samalla vastuun kantamista niistä. Reich katsoi tämän johtaneen siihen, että ihmiset kaipasivat vapautta joka ei vaatisi vastuun ottamista: he pyrkivät onnen tavoittelun ja vastuun pakoilun väliseen kompromissiin. (Reich 1982, 48, 74, 221–222)

Mikä sitten on meidän aikamme keskeinen tavoite? Talouskasvun tavoittelu on ollut pitkään yhteiskuntia määrittävä tekijä ja tekniikan kehittyessä työvoiman tarve vähenee samalla kun maapallon väestö kasvaa räjähdysmäisesti. Rikkaat eivät halua jakaa omastaan yhteiseksi hyväksi, koska eivät koe hyötyvänsä siitä. Vähäosaiset eivät koe heitä tarvittavan yhteiskunnassa ja usein



heitä kohdellaankin taakkana ja kulueränä. Tämä murentaa ihmisten omanarvontunnon ja luo eksistentiaalisen tyhjiön.

## 9.1 Tarkoituksettomuuden tunne

Logoterapian kehittänyt itävaltalainen psykiatri Viktor Frankl (2010) tutki ihmisten selviytymistä mahdottomilta tuntuvista tilanteista jouduttuaan vuosiksi natsien keskitysleirille ja tuli siihen tulokseen, että ihmistä ensisijaisesti motivoiva voima on pyrkimys löytää tarkoitus elämälleen. Tämän oletuksen puolesta puhuu myös Yhdysvaltalaisen John Hopkinsin yliopiston sosiaalitieteilijöiden tekemä tutkimus, jossa tutkittiin yhteensä 48 eri yliopistosta lähes 8000 oppilasta. Heistä 78 % piti tärkeimpänä päämääränään löytää elämän tarkoitus ja merkitys. (Frankl 2010, 90–91.) Jos ihminen ei löydä olemassaololleen tarkoitusta, seuraa eksistentiaalinen tyhjiö.

Monet Franklin potilaat valittivat kokevansa pohjatonta elämän tarkoituksettomuuden tunnetta, mitättömyyttä, tyhjyyttä (Frankl 2010, 97–99). Sama ilmiö on nähtävissä tänäkin päivänä, erityisesti mielenterveys- ja päihdekuntoutujien kohdalla. Frankl (2010, 97–99) näkee eksistentiaalinen tyhjiön perustuvan ensisijaisesti ikävystymiseen ja syntyvän, kun vaisto ei kerro ihmiselle, mitä hänen on tehtävä, eikä hänellä ole osaa yhteisön jatkumoon. Myös Reichin (1982, 372) mukaan ihmisten itsesäättöisyydelle on tuhoisaa käsitys siitä, että he ovat *yhteiskunnan kuhinassa merkityksettömiä yksilöitä*. Monen itsemurhan syy voidaan löytää eksistentiaalisesta kriisistä, samoin alkoholismiin. Usein myös ylenmääräinen vallan tai mielihyvän tavoittelu kumpuaa tarkoituksettomuuden tunteesta.

Työ on kautta aikojen nostettu ihmiselämän keskeiseksi tarkoitukseksi ja merkityksen antajaksi ja kuntoutusjärjestelmämme tukeekin ensisijaisesti yksilöiden työmarkkinakelpoisuutta (Kuntoutusselonteko 2002; Karjalainen 2012, 14). Myös Reich (1982, 271, 358) piti itsesäättöisyyteen kasvamisen keskeisenä perusedellytyksenä mielekästä työtä, joka muodostuu vastavuoroisuudesta ja riippuvuussuhteesta: tekijä saa jotain tarvitsemaansa antamaansa panna vastaan. Tuotannon jatkuvan tehostumisen ansiosta olemme kuitenkin tilanteessa, jossa työtä ei enää riitä kaikille. Työvoimaa jää yli ja loppuun pala-

neen voi helposti korvata uudella. Nykyisessä työllisyystilanteessa mielenterveys- ja päihdekuntoutujien sijoittuminen työmarkkinoille ei useinkaan ole realistinen vaihtoehto, vaan tosiasiallisen työn rinnalle on rakennettu kaikenlaista puuhastelua, joka pyrkii tuottamaan ihmisille tarkoituksellisuuden tunnetta siinä usein kuitenkin onnistumatta. Ilmeisesti se kuitenkin ajoittain tuottaa jonkinasteisia tuloksia, sillä Suomessa kaksoisdiagnoosipotilaiden avun saannin haasteita tutkineen Höltän (2006, 16) mukaan potilaan ohjaamisesta jonkun mielestä hyödyllisten ja mielekkäiden toimintojen pariin on saatu positiivisiäkin kokemuksia.

Sekä Franklin (2010, 97–100) että lukuisten muiden tutkijoiden mukaan ole-massaolon mielekkyys löytyy, kun mieltii, mitä itsellä on annettavana elämälle yhteiseen pöytään: ihmisen vastuulla on täyttää itseään laajempi tehtävänsä. Merkityksen tunne syntyy, kun ihminen määrittää itsensä osaksi keskinäisriippuvaista kokonaisuutta. Meidät on rakennettu yhteisöllisyyteen, se on ollut kautta aikojen hengissä selviytymisen edellytys. Franklin mukaan ihmisen epätoivo elämän tarkoituksettomuudesta on henkinen hätätila, mutta ei sairaus. Sairaustulkinta saattaa saada lääkärin hautaamaan potilaansa lääkkeisiin, kun hänen olisi sen sijaan ohjattava potilaansa kasvun ja kehityksen kriesin lävitse. (Frankl 2010, 95.)

## 9.2 Vastuun pelko ja auktoriteetin kaipuu

Reichin mukaan ihmisen toimintaa määrittää autoritaaristen rakenteiden aikaansaama vapauden kaipuun ja vapauden kammon välinen vastakkaisuus. Autoritaariset rakenteet voivat toimia kuitenkin ainoastaan niin kauan, kun ihmiset ovat kyvyttömiä hoitamaan omia asioitaan ja valvomaan omaa toimintaansa: kyvyttömyys kantaa vastuuta on myös kyvyttömyyttä vapauteen ja itesesäätöisyyteen. Vasta kun ihmiset ovat kyllin kehittyneitä tiedostamaan vastuunsa omista asioistaan, voidaan vastuu ja sen myötä valta niihin vakavasti antaa heille. (Reich 1982, 263, 306–313, 333.)

Ihminen voi säädellä omaa elämäänsä vasta kun suostuu ottamaan kantaakseen vastuun itsestään: se on ainoa tapa torjua ulkopuolista vallankäyttöä. Kun ihmiset joutuvat vastaamaan omasta elämästään, he väistämättä törmäävät omiin heikkouksiinsa. He eivät useinkaan luota itseensä ja karttavat siksi

vastuuta teoistaan ja ratkaisuistaan. Silloin haetaan turvaa ja ohjeita auktoriteeteilta. (Reich 1982, 326–328.) Auktoriteetin kaipuu on tunnistettava, jotta sitä vastaan voidaan työskennellä (Reich 1982, 106, 123, 209).

### 9.3 Tukahdutetut tunteet ja tarpeet

Mielitieteilijä Pertti Veltto Virtanen nostaa esikoisteoksessaan “Itsetuntoon syyhyn, puskun ja jumin kautta” (1993) keskeiseen rooliin tunteiden tukahduttamisen halvaannuttavan vaikutuksen ihmisen toimintaan. Virtasen (1993, 9–10) mukaan *Tunteiden piiloon painaminen ja niiden ilmaisemisen kieltäminen on aikamme syvin ongelma. Se että häpeää tärkeimpiä asioita itsessään on pahin este oikealle kehitykselle ihmisenä.* Reichin (1982, 117, 134–141, 281, 297, 306, myös Virtanen 1993, 48, 82, 97) mukaan kaikissa ihmisissä on halu kokea elämänonnea ja rakkauden täyttymystä ja ihminen ajautuu helposti kuvitelmatyydytysten (esim. päihteet, uskonto, raha, valta) pariin jos he eivät ole löytäneet väylää toteuttaa aitoja luontaisia tarpeitaan. Tukahdutetut tarpeet johtavat siihen, että aistit vaativat ärsyketulvaa, ylilyöntiä. Päihdetutkimuksen piirissä päihdeongelmaa on hahmotettu erilaisista näkökulmista. Yhden näkemys mukaan kaikissa riippuvuuden muodoissa on kyse omien tunteiden kieltämisestä (Valkonen 2012, 179). Kansainvälistä mainetta niittäneen neuropsykiatri Daniel Siegelin mukaan puutteellinen tunteidensäätelykyky johtaa ihmismielen kohti kaaosta tai jähmettymistä. Pahimmillaan ihminen ajautuu molempiin tiloihin samaan aikaan. (Siegel 2012, 269.)

Virtasen (1993) mukaan meille ulkopuolelta tyrkytetyt odotukset ja roolikuvat (ja niitähän nyky-yhteiskunnassa riittää) luovat tukahtuneisuutta, joka ilmenee paniikkeina ja ahdistuksina. Siegelin (2015, 231) mukaan toistuvat kliiniset koheet ovat osoittaneet, että mieli suojelee meitä tuskalta muokkaamalla aivojemme hermosolujen toimintaa tarkoituksenmukaisesti. Mieli kykenee katkaisemaan informaation virran eri aivolohkojen välillä torjuakseen tietoisuudesta jotain, jonka käsittely siinä tilanteessa on ylivoimaista.

Tukahtuneiden ihmisten on vaikea ilmaista tunteitaan. Pahimmillaan tukahtunut ihminen voi kadottaa kokonaan kosketuksen itseensä ja kun menettää kontaktin itseensä, kadottaa kontaktin myös kaikkiin muihin. Tukahtumisesta irti pyrittäessä on oltava varovainen: jos tunteita tuodaan liian nopeasti esiin

pitkällisestä kätkenästä, ne muuttuvat helposti pelkoa aiheuttaviksi, vaikka ne koettaisiin kuinka hyviksi tahansa. Patoutuneet jännitteet ja varaukset nousevat pintaan ja ihminen suistuu pelko- ja kauhutilaan. (Virtanen 1993, 45–47, 135, Siegel 2015, 247.)

Freudin mukaan sukupuoli on ihmisen perimmäinen käyttövoima ja Reichin (1982, 51, 56, 75–78, 81) mukaan lisäksi yhteiskunnallinen elinehto. Kun yleinen moraalikäsitys tai käytännön elämä ovat ristiriidassa perusviettien kanssa, seuraa ongelmia, sillä vietit eivät kieltämällä katoa. Sukupuolisten tarpeiden tukahduttaminen johtaa Reichin mukaan (usein alitajuiseen) alistumiseen ja estää aikuistumista. Tuloksena on vapauden pelko. Reichin ja Freudin aikana sukupuolisuuden tukahduttaminen näyttäytyi eri muodoissa kuin nykyään. Tämän päivän markkinat työntävät sukupuolisuutta ovista ja ikkunoista kohderyhmään kaikki vauvasta vaariin. Samaan aikaan aidon yhteyden ja välittämisen löytäminen tulee yhä vaikeammaksi. Virtasen (1993, 146) mukaan rakkauden näkeminen ilman sen kokemista saa ihmisen vihaiseksi. Mielen-terveys- ja päihdekuntoutujien sukupuoliset tarpeet jäävät usein tukahduteuiksi ja niistä puhumista pidetään edelleen ei-toivottavana, jopa pelottavana.

Reichin aikana harrastettiin aktiivisesti johtajan palvontaa ja uskonnollista kansankiihotusta. Tarkoituksena oli hänen mukaansa suunnata ihmisen huomio pois jokapäiväisen elämänsä ahdingosta ja siten estää tätä nousemasta kurjuutensa todellisia syitä vastaan. Kirkko julisti ahdingon jumalan tahdoksi ja lupasi lohduksi autuutta tuonpuoleisessa. Antautuminen ulkopuolisen vallan alamaisuuteen voikin laukaista ihmistä ahdistavia sisäisiä jännitteitä ja tarjota helpotusta. (Reich 1982, 134, 196.) Tälle periaatteelle rakentuvat mm. AA (Nimettömät Alkoholistit) ja NA (Nimettömät Narkomaanit), joista monet ovat kokeneet saavansa apua. Itsesäättöisyyttä se ei kuitenkaan vahvista.

#### 9.4 Nurjat asenteet

*Ihminen, joka eristetään ja leimataan, kokee tilanteensa suurena kipuna ja kärsimyksenä. Leimatuksi tuleminen murentaa itsetunnon ja aiheuttaa toivottomuuden tunteita. Leimautunut ihminen kokee jäävänsä yhteiskunnan ulkopuolelle ja menettävänsä kansalaisena täysivaltaisuutensa. (Goffman 1990, Hölttä 2006, 45 mukaan.)*

Tutkimusten mukaan sosiaali- ja terveydenhuoltoalan ammattilaisilla on monesti tietämättömyyttä, ennakkoluuloja ja haluttomuutta kohdata kaksoisdiagnoosipotilaita. (Gafoor 1998, Pirkola & Wahlbeck 2004, Hölttä 2006, 4 mukaan) Kaksoisdiagnoosipotilaiden hoidon ja avun saannin haasteista tehdyssä tutkimuksessa (Hölttä 2006, 14, 29–31, 40) potilaat kertoivat haastatteluissa kokeneensa epäinhimillistä, leimaavaa ja syrjivää kohtelua sekä piittaamattomuutta. Myös työntekijät tunnistivat asenteellisen syrjinnän olemassaolon. Häpeän ja loukkaavan kohtelun pelko saattoivat olla potilaiden mukaan jopa esteenä avun ja hoidon hakemiselle (Hölttä 2006, 39–45).

Siinä mielessä moisessa tilanteessa ihmisen itsesäättöisyyden voidaan nähdä toimivan, että hän suojaa kalleinta, identiteettiään särkymiseltä toissijaisen tarpeen, avun saannin kustannuksella. On kuitenkin paitsi kohtuutonta, myös epätarkoituksenmukaista, että ihmisen itsestään huolehtimisen tielle asetetaan yhteisön taholta esteitä. Kun ammattilaisten oma arvotyöskentely on puutteellista, kuntoutuja kärsii eniten, sillä hänen tilannettaan tulkitaan ristiriitaisesti ja päätökset ovat sen mukaisia (Metteri & Haukka-Wacklin 2012, 54).

Ammattiauttajien keskuudessa päihderiippuvuutta pidetään yleisesti itseaiheutettuna sairautena. Terveydenhuollon eettinen neuvottelukunta Eteneen mukaan keskustelu itseaiheutetuista sairauksista on potilasta leimaavaa ja se synnyttää usein häpeää, riippuvuutta, passivoitumista ja eristäytymistä (Etene 2004). Sekä sosiaali- että terveysalan työntekijöiden olisi kyettävä työssään asialliseen ja ihmisarvoa kunnioittavaan kohteluun.

## 9.5 Rakenteelliset tekijät

Reich (1982, 210) linjasi, että yhteiskuntiamme vaivaa taipumus vieroittaa ihminen itsestään ja elämästä, ja kun ihmisiä on vuosisatojen ajan sorrettu, heidän on täytynyt kehittyä kyvyttömiksi omaksumaan ja kantamaan vapautta. Nykyajan yhteiskunta korostaa vapautta ja elämyksellisyyttä, mutta samalla se on kovin yksilökeskeinen. Yhteiskunta polarisoituu ja menestyjillä menee yhä lujempaa, samalla kun heikommin pärjäävien huono-osaisuus kasautuu ja elintila kapenee.

Kasvu ympäristö vaikuttaa vahvasti siihen, mitä ihminen uskaltaa ylipäättään elämältä toivoa ja tavoitella (Martela 2016). 2016 Helsingin Yliopistossa tehtiin tutkimus varhaisen työkyvyttömyyseläkkeen ja nuoruusajan vaikeuksien (vanhempien toimeentulotukiasiakkuus ja lastensuojelun sijoitus) välisestä yhteydestä. Tutkimuksessa kävi ilmi, että sukupolvelta toiselle siirtyvä sosioekonominen asema on merkittävä työkyvyttömyyden tekijä ja että periytyvä huonousaisuus kasautuu iän myötä. Vanhempien toimeentulotukiasiakkuus tuplasi työkyvyttömyyseläkeriskin, huostaanotto nosti riskin lähes nelinkertaiseksi. Samoin tutkimuksessa oli nähtävissä pätkä- ja silpputöiden yhteys mielenterveysperusteisiin työkyvyttömyyseläkkeisiin erityisesti nuorilla aikuisilla. (Harkko ym. 2016.)

Päihteidenkäytön ja mielenterveyshäiriön yhteisesiintyminen altistaa monelle avun- ja tuentarpeelle samanaikaisesti. Mielenterveys- ja päihdekuntoutuksen kannalta palvelujärjestelmä on hajanainen ja epätarkoituksenmukainen (Arnkil & Seikkula 2012, 198; Metteri & Haukka-Wacklin 2012, 65). Järjestelmä on jakautunut mielenterveyspalveluiden, psykiatrisen erikoissairaanhoidon ja päihdepalveluiden kesken niin, että kukin yksikkö ottaa vuorotellen vastuuta hoidon eri vaiheista. Eri tahot hoitavat omasta näkökulmastaan ensisijaista häiriötä, mikään taho ei ota kokonaisvaltaista hoitovastuuta ja syrjivät käytännöt mahdollistuvat. Hoidon esteeksi koituu usein se, että kaksoisdiagnoosipotilaan diagnooseista toinen sulkee hänet avun piiristä pois: mielenterveyspalvelut eivät ota hoitaakseen potilaita, joiden päihteidenkäyttö ei ole hallinnassa ja päihdepalvelut eivät huoli potilaikseen liian psykiatrisia potilaita. Kukaan ei oikein tiedä kumpaa – päihde- vai mielenterveysongelmaa pitäisi hoitaa ensin ja kuinka. (Mäkelä 2003; Tarvainen 2003; Todd ym. 2004, Hölttä 2006, 14 mukaan.)

Kaksoisdiagnoosipotilaiden hoidon ja avun saannin haasteita tutkineen Höltän mukaan päihteettömyyden määrittelemisen hoidon ja avun saannin ehdoksi estää heidän perustuslaillisen oikeutensa riittävään hoitoon ja huolenpitoon ja lähentelee ihmisoikeusrikkomusta. Kaksoisdiagnoosipotilaita hoidettaessa tulisi hoidon tavoitteita Höltän mielestä pohtia ennakkoluulottomasti: potilasta voi hyödyttää enemmän elämänhallinnan tukeminen ja haittojen minimointi

kuin päihteettömyyteen tukeminen. Se voi olla myös realistisempaa, sillä saattaa olla, että asiakkaalla itsellään ei ole halua eikä aikomusta elää ilman päihteitä. Se olisi työntekijöiden kyettävä hyväksymään. (Hölttä 2006, 15, 58) Samalla kuitenkin asiakas on tehtävä tietoisesti vastuustaan omien ratkaisujensa seurausten suhteen.

Jos moniasiakkuus on toiminnallinen ongelma palvelujärjestelmälle, on se sitä myös ja ennen kaikkea asiakkaalle, sillä se vaikeuttaa tämän toimintaa omien etujensa puolesta (Kokko 2012, 162). Potilaan on osattava itse hakea apua sektoreittain jakautuneen järjestelmän sokkeloista. Kun otetaan huomioon, että kaksoisdiagnoosipotilaat ovat usein syrjäytyneitä ja moniongelmaisia eivätkä he osaa puolustaa omia oikeuksiaan, tilanne on vaikea. Kaksoisdiagnoosipotilaiden hoidon toteutumisen onkin huomattu perustuvan usein sattumaan. Monesti kaikkein vaikeimmat potilaat eivät saa ammatillista apua mistään vaan heidät lähetetään joko takaisin kotiin, putkaan tai selviämisase-malle. Potilaiden kokemuksen mukaan sairaalahoitoon ei ole mahdollisuutta päästä muuta kuin M1-lähetteellä – jos silläkään. Jopa itsetuhoisen ja psykoottisen potilaan sairaalahoito saatetaan keskeyttää sääntöjen rikkomisen ja huonon käytöksen seurauksena (Hölttä 2006, 14, 32–44, 53)

## 10 ITSESÄÄTÖISYYTTÄ TUKEVAT TEKIJÄT

Aiemmin tutkijat olivat sitä mieltä, että itsesäätöisyyden kehitysprosessi on sisäsyntyinen ja kehittyy lapsuudessa, jonka jälkeen peli on pitkälti menetetty. Esimerkiksi A. S. Neill (1969, 21) näki itsesäätöisyyden kehittyvän äidin ja lapsen suhteessa ja ettei yksikään lapsi voi olla sen itsesäätöisempi kuin hänen äitinsä on. Sosiaalityeilijät kuitenkin kritisoivat näkemystä siitä, että se jättää huomiotta sosiaalisen ympäristön vaikutuksen (Härkäpää & Järvikoski 1995, 128–160) ja näyttäisi siltä, että nykyisin lähes kaikki psykologit ovat sitä mieltä, että itsesäätöisyys kehittyy jatkuvasti vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa (Cook & Cook 2014, Siegel 2012, 269).

## 10.1 Merkitykselliset ihmissuhteet

Ihmiselle on luontaista hakea ympäristöltään sosiaalista vahvistusta ja hyväksyntää (Kokko 2012, 170; Valkonen 2012, 181). Siegel näkee kiintymyssuhteen olevan itsesäätöisyyden hedelmällisin kasvualusta, sillä ihmisen kyky tarkkailla omaa mieltään kehittyy hyväksyvästi virittyneessä vuorovaikutuksessa läheisten ihmisten kanssa. Etäinen tai poissaoleva vuorovaikutussuhde vaikeuttaa itsesäätelyn kehitystä, sillä mieli sopeutuu siihen kieltämällä sosiaalisen kanssakäymisen arvon. Silloin ihminen ei hakeudu harjaannuttamaan säätelytaitojaan suhteessa toisiin. (Siegel 2012, 268, 270, 2015, 21).

Aivotutkijat ovat selvittäneet, että ihmisen aivoissa on peilisoluja, jotka reagoivat toisen ihmisen ennustettavaan tavoitteelliseen toimintaan valmistamalla havainnoijan toimimaan samalla tavalla. Siksi tulee jano, kun näkee toisen juovan. Tämä tapahtuu automaattisesti, kaikkien aistien tasolla, tiedostamatta ja ilman ponnistelua. Toiminnan lisäksi aistimme toisen tunnetilan ja vastaamme siihen. Jopa hengitys, verenpaine ja sydämen lyöntitiheys voivat muuttua toisen ihmisen mukaisesti. Tätä kutsutaan myötävärähtelyksi ja se selittää, miksi seuransa valitseminen on kovin tärkeää. Kannattaa hakeutua sellaisten ihmisten joukkoon, joiden kaltaiseksi toivoo muuttuvansa! (Siegel 2015, 121–122.)

Pyrkiessään säätelmään itseään, ihmisen mieli sekä tarkkailee että muokkaa vastaanottamaansa informaatiota suhteessa itseensä ja toisiin ihmisiin (Siegel 2012, 269). Läheisiltä ihmisiltä saatu omiin tekemisiin kohdistuva palaute on erityisen merkityksellistä itsesäätelyn kehittymisen kannalta, sillä se johtaa usein omien toimien tai elämäntilanteen uudelleenarviointiin, joskus myös toimintatapojen muuttamiseen (Harré 1983, Ruisniemi 2006 mukaan; Heiskanen 2008; Kokko 2012, 171; Zimmerman 2001, UNL 2016 mukaan). Palautteen antotavalla on kuitenkin merkitystä: vasta kannustavassa vuorovaikutuksessa ihminen kasvaa ihmisyyteen. On luotettava itseensä ja muihin ja koettava itsensä hyväksytyksi uskaltaakseen tuoda esiin omia mielipiteitään. (Hölttä 2006, 39–45; Savukoski & Kauramäki 2012, 126.)

Perheen ja läheisten antama tuki on tutkimusten mukaan aina merkityksellisempää kuin ammattilaisten tuki: läheisten ihmisten asenteilla ja toiminnalla



on ratkaisevampi merkitys päihdeongelmasta toipumisessa sekä positiivisessa että negatiivisessa mielessä kuin hoitomenetelmällä tai kognitiivisten toimintojen paranemisella (mm. Anttonen & Sipilä 2000, 267; Lahti & Pienimäki 2012, 136–137, 142–146).

Myös vertaistuki on merkittävä psykososiaalisen tuen muoto. Sen voima perustuu yhteiseen mielenkiinnon kohteeseen ja toimijoiden keskinäiseen riippuvuuteen: tuen antamiseen ja saamiseen liittyy tasapainopyrkimys. Tämä on ihmisen elämänhallinnan kannalta tärkeää. Olennaista on myös lojaliteetti ja luottamus. (Reich 1982, 336; Vilkkumaa 2012, 58–60.) Vertaistuessa yhdistyvät sekä emotionaalinen että tiedollinen tuki (Metteri & Haukka-Wacklin 2012, 52, 64). Kokemusten jakaminen vertaisryhmässä mahdollistaa mallioppimisen ja omasta tilanteesta kertominen samassa tilanteessa oleville voi olla helpompaa kuin ulkopuoliselle, joka ei välttämättä ymmärrä päihteidenkäytön luonnetta ja monimutkaisuutta (Lahti & Pienimäki 2012, 146).

Joskus ihminen on tilanteessa, jossa hänellä ei ole turvanaan läheisiä ihmissuhteita. Vaikeita kokemuksia kohdatessaan ihminen usein eristäytyy suojelakseen itseään. Tutkimusten mukaan päihde- ja mielenterveyskuntoutujien sosiaaliset verkostot ovatkin monesti heikot. Skitsofreniapotilaiden sosiaalinen verkosto kapenee merkittävästi ensimmäisten sairaalajaksojen aikana ja lopulta siihen saattaa jäädä vain hoitoyhteisön edustajia - ja mahdollisesti perhe (Arnkil & Seikkula 2012, 202–204). Päihdekuntoutujan irrottautuessa päihdeyhteisöstä ongelmaksi muodostuu usein se, että tilalle ei löydy raittiutta tukevaa uutta verkostoa.

Onnistumiskokemuksia analysoidessa todentui läheisten ihmisten merkitys: 58/142, (41 %) kaikista onnistumiskokemuksesta voi nähdä seuranneen kunkin onnistujan elämän merkityksellisten ihmisten hyväksynnän tai arvostuksen taivottelusta, toisten esimerkistä tai siitä että on saanut tai antanut tukea ja apua. Näistä ainoastaan 10/58 (17 %) liittyi ammattiauttajiin.

Yksi asukas ei kokenut yhdenkään onnistumiskokemuksensa liittyneen ammattilaisiin. Tästä on mahdollista päätellä, että hän ei koe tulleen autetuksi järjestelmän taholta. Itsesäätoisyyteen tähtäävässä yksikössä tämä voidaan

nähdä osittain hyvänäkin asiana, sillä työn tavoitteena on saada ihmiset onnistumaan omin avuin ja omien verkostojensa voimalla, eikä jättää kuntoutujia riippuvaiseksi työntekijöiden tuesta. Tulos herätti kuitenkin pohtimaan kyseisen asukkaan hyötymistä hänelle myönnetystä palvelusta. Vaikka onnistumiskokemukset eivät liittyneet työntekijöihin, ne liittyivät muihin yhteisön asukkaisiin ja siinä mielessä järjestelmä toimi mahdollistajana sosiaalisen verkoston syntymiselle. Yhden asukkaan sosiaaliseen verkostoon liittyvistä onnistumiskokemuksista puolet liittyi ammattilaisiin. Hänen omaisensa ovat kuolleet ja asumisyhteisö on muodostanut perheen kaltaisen tukiverkon.

## 10.2 Tietoisuustaidot

Itsesäätöisyyteen kuuluu olennaisesti oman toiminnan seuranta ja arviointi (Zimmerman 1998, Hotulainen 2010, 8–9 mukaan; Zimmerman 2001; Berk 2003, UNL 2016 mukaan). UCLA Mindful Awareness Research Centerin ja Mindsight instituutin johtaja, neuropsykiatri Dan Siegelin (2015, 13–16, 82) mukaan ihmisellä on ainutlaatuinen kyky nähdä oman mielensä toiminta, muokata sitä ja sen seurauksena suunnata elämäänsä kohti hyvinvointia ja luoda tyydyttäviä ihmissuhteita. Siegel on kehittänyt mielen tarkkailuun menetelmän, joka pohjautuu mielitajun käsitteeseen (Mindsight). Hän näkee mielitajun syntyvän minätiedon, tunteiden ja ihmissuhteiden yhteydestä ja olevan taidon, jossa kuka tahansa voi kehittyä läpi elämän. Näitä kolmea tietoisuuden tukijalkaa voi harjoittaa monilla eri menetelmillä mutta olennaista on saada ne toimimaan eheytyneesti yhteistyössä. Kun ihminen oppii tunnistamaan oman erityisen itseytensä, hänen on mahdollista tunnistaa myös muiden ainutlaatuisuus ja toimia moniäänisessä harmoniassa ympäröivässä todellisuudessa. (Siegel 2015.)

Siegelin (2015, 9–18, 78) mukaan mielitaju mahdollistaa irrottautumisen sisäistettyjen käyttäytymismallien ja automaattisten reaktioiden ohjauksesta. Keskittymistäidot mahdollistavat sisäisen kokemuksen havaitsemisen, sen hyväksymisen, siitä irti päästämisen ja lopulta muuttamisen. Se voi auttaa pääsemään irti ahdistuksesta, masennuksesta, riippuvuudesta ja pakko-oireista, jotka estävät elämästä täyttä elämää.

Kliinisten tutkimusten mukaan mielitajua kehittämällä saadut muutokset näkyvät aivoissa fyysisesti. Aivoihin on mahdollista kasvattaa uusia yhteyksiä vielä aikuisenakin ja kokemuksesta oppiminen on yksinkertaisesti samanaikaisesti aktivoituvien hermosolujen välisten yhteyksien vahvistumista. Kun ihminen harjoitusten avulla saa aktivoitua sellaiset hermoradat, jotka yhdistävät erilliset aivoalueet toisiinsa, aivojen sisäiset yhteydet lisääntyvät ja vahvistuvat ja mielestä tulee joustavampi. (Siegel 2015, 17, 86–90.)

Onnistumiskokemuksissa tietoisuustaidoilla näytti olevan lähes yhtä suuri osuus kuin merkityksellisillä ihmissuhteilla: 50/142 (35 %) onnistumiskokemuksista perustui omien ajatusten tarkkailuun ja niistä tehtyihin päätelmiin siitä, mikä on itselle hyväksi tai ei, kokemuksiin omista kyvyistään tai tunnistettujen tunteiden ohjaavaan vaikutukseen.

### 10.2.1 Minätieto

Voidakseen toimia omien arvojensa pohjalta omien etujensa mukaisesti, ihmisen on ensin tunnettava itsensä, tutustuttava minuuteensa. Ben Furman totesi työhyvinvointikoulutuksessaan Kouvolassa (2016), että usein kysyttäessä ihmisiltä, miksi he toimivat niin tai näin, he eivät tiedä. Silloin he helposti toimivat joko samoin kuin muut tai siten kuin muut toivovat heidän toimivan. Myös Virtanen (1993, 60, 81) toteaa, että omin itse on monelle kaikkein vierain ja tuntemattomin ja jos ei tiedä olevansa eksyksissä, ei etsi. Silloin ulkoa annettu houkuttaa ottamaan. Sen tähden on opittava tuntemaan itsensä hyväksyvästi.

Tutkijoiden mukaan ihmisen persoonallisuus tottumuksineen, mieltymyksineen ja reaktiomalleineen rakentuu sekä sisäsyntyisesti (mm. temperamentti) että suhteessa ympäristöön. Se ei ole pysyvä vaan muotoutuu jatkuvasti. (Siegel 2012, 267, 303; 2015, 88; Bruner 1997, 146; Burr 1995, 46; Klen 1999, 163–164, Tommola 2016 mukaan). Rakentava vuorovaikutus ja sosiaalinen tuki voidaan nähdä ihmisen identiteetin muodostumisen kannalta keskeisinä tekijöinä (Vilkkumaa 2012, 33, 55).

Minätietoon voidaan katsoa kuuluvan myös tieto siitä, miten oma mieli toimii, omista arvoista, siitä mikä on itselle hyväksi sekä käsitys omista rajoista. Reichin (1982, 198, 363) mukaan ihmisen on opittava tuntemaan erityisesti

virheensä ja heikkoutensa sillä *jokainen vaikeuksiin joutunut elollinen olento pyrkii keksimään tilanteensa syyt, poistamaan ne ja varoo toistamasta tekoja, jotka ovat olleet johtamassa sitä uhkatilanteeseen*. Ratkaisukeskeisten menetelmien kannattajat puolestaan suosittelevat omiin voimavaroihin tutustumista (mm. Furman 2016). Luultavasti on hyödyllistä tunnistaa itsessään molemmat puolet ja jos mahdollista, suhtautua niihin myötätuntoisesti.

Siegelin (2015, 15) mukaan minätietoisuus luo perustan itsesäätelylle: omaan mieleen tutustuminen tukee ihmisen ongelmanratkaisutaitoja ja itseohjautuvuutta. Myös Freire (2005) ja Reich (1982) uskoivat, että itsesäätely saavutetaan itsetuntemuksen kautta. Onnistumiskokemuksista 30/142 (21 %) sai voimansa onnistujan itsetuntemuksesta. Tutkimusten mukaan minuuden ja oman elämäntavan löytäminen näyttää olevan tärkeä tekijä niin päihderiippuvuudesta toipumisessa kuin mielenterveysongelmien kanssa selviytymisessä (Koski-Jännes 2000, 186–187, Ruisniemi 2006 mukaan).

## 10.2.2 Tunnetaidot

Siegelin (2012, 267–273) mukaan tunteilla on keskeinen rooli sekä ihmisen sisäisen, että ihmisten välisen toiminnan säätelijänä. Useiden muidenkin tutkijoiden mukaan tunteet vaikuttavat merkittävästi siihen, mitä ihminen tekee tai valitsee ja siksi niiden tunnistaminen ja säätely on tärkeää (Järvenoja 2010; Nummenmaa 2007, Paanasen & Romun 2011 mukaan; Vilkkumaa 2012, 61; Schutz & Pekrun 2007, Liikalan 2015, 12 mukaan).

Tunteiden säätely on sekä sisäsyntyistä että kokemusperäistä (Siegel 2012, 272) Tunnetaidot alkavat kehittyä varhaislapsuudessa ja ne muotoutuvat edelleen läpi elämän. Ne kehittyvät parhaiten kiintymyssuhteessa mutta voivat kehittyä myös muussa hyväksyvässä vuorovaikutuksessa. Kyky tarkkailla omia tunteitaan on tärkeä, sillä muuten niitä ei ole mahdollista hallita tai oppia niistä. Jos emme kykene säätelemään tunteitamme, emme myöskään kykene toimimaan vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. (Siegel 2012, 268–303; 2015, 7–8, 270; Suomen Mielenterveysseura 2016.) Päihteidenkäytön retkahdusvaaran on usein nähty liittyvän negatiivisiin tunnetiloihin. Silloin tunteiden säätelytaidot ovat tarpeen (Lahti & Pienimäki 2012, 142).

Affektiivisen neurobiologian uranuurtaja Richard J. Davidsonin (Siegel 2012, 302) mukaan ihmisen persoonallisuutta ja temperamenttia voidaan tutkia kudesta eri näkökulmasta: Resilienssi (kyky toipua vaikeuksista), suuntautuneisuus (kyky pitää yllä positiivisia tunteita), sosiaalinen intuitio (kyky tunnistaa sosiaalisia signaaleja), kehotuntemus (kyky tunnistaa tunteita kehossaan), tilanneherkkyys ja huomiokyky. Siegelin (2012, 72) mukaan tunteita ja niiden säätelyä voidaan tutkia voimakkuuden, herkkyden, tarkkuuden, sietokyvyn, palautumisen, tunnistamisen ja ilmaisun suhteen. Tässä opinnäytetyössä ei ole mahdollista paneutua yksityiskohtaisesti näihin kaikkiin vaan ennemminkin hahmottaa tunnesäätelyn monitahoisuutta.

Tunnetaitoihin kuuluu niin kykyä tunnistaa tunteita, ilmaista niitä rakentavasti kuin kykyä kanavoida niitä siten, että ne eivät muutu vahingoittaviksi vaan parhaimmillaan ohjaavat kohti mielekkäämpää elämää. Stosnyn (2011) mukaan itsesääätöisyyteen kuuluu mm. kykyä rauhoittua ahdistavissa tilanteissa tai pirstää itseään masennuksen keskellä. Kyky säädellä omia tunteita rakentaa positiivista minäkuvaa, lisää itseluottamusta ja lisää tavoitteellisen toiminnan mahdollisuuksia (Suomen Mielenterveysseura 2016).

Siegelin (2012, 273) mukaan tunteilla on aina tärkeä viesti kerrottavanaan, vaikka se ei heti aukeaisikaan. Sen ääreen kannattaa pysähtyä sen sijaan että koettaisi välttää sitä, sillä usein tunteet johdattavat perimmäisten arvojen äärelle. Kun tunteiden antaa tulla pintaan, ne on mahdollista kohdata hyväksyvästi. Tunteiden nimeäminen taltuttaa ne, jolloin ei tarvitse jäädä niiden vangiksi. Tämä auttaa kestäämään paremmin elämän vastoinkäymisiä ja suuntaamaan omaa toimintaansa omien arvojensa pohjalta. (Siegel 2015, 12–16.)

Onnistumiskierrosten aineistossa oli nähtävissä tunnistettujen tunteiden ohjaava vaikutus 20/142:ssa (14 %) onnistumiskokemuksista. Kielteiset tunteet (12/20) näyttivät ohjaavan toimintaa useammin kuin myönteiset (8/20). Tämä saattaa johtua siitä, että kielteiset tunteet näyttävät olevan ylipäättään suuremmassa osassa haastateltujen elämässä kuin myönteiset.

### 10.3 Todellisuuden kohtaaminen

Vaikka ei itse osaisi tulkita omaa toimintaansa eikä saisi palautetta keneltäkään, ennen pitkää elämä itse antaa väistämätöntä palautetta perustarpeiden ja ympäröivän todellisuuden kohdatessa. Kun syvimmit perustarpeet uhkaavat jäädä täyttymättä, alkaa säätely toimia. Virtasen (1993, 81) mukaan *Itseen löytämätön palautetaan aina takaisin elämän virtaan. Pakko elämän yhteyteen on ainoa tosi pakko ja siksi se on hyvä pakko.*

16/142 (11 %) onnistumiskokemuksista liittyi suoraan käytännön elämän vaatimuksiin, joihin oli vastattava: jos ei ole puhtaita vaatteita, pitää pestä pyykkiä. Jos keittiön ovelta ei pääse jääkaapille, on raivattava. Onnistumiset eivät vaatineet työntekijän puuttumista, vaan ne muodostuivat käytännön vaatimuksista. Määriteltäessä tukiasuminen omatoimista suoriutumista tukevaksi asumismuodoksi (Valvira 2016) tällä tuella usein tarkoitetaan juuri arjen askareista selviytymisen tukemista. 7 vuoden kokemus tuetusta asumisesta on osoittanut, että asukkailta ei puutu kykyä selviytyä tavallisista käytännön askareista, kuten pyykinpesusta, ruuanlaitosta tai siivoamisesta. Jos nämä eivät suju, se näyttää johtuvan enemmän tarkoituksettomuuden tunteesta tai itsearvostuksen puutteesta kuin taitamattomuudesta. Tutkimusten mukaan alkoholistit kärsivät usein huonosta itsetunnosta (Booth ym. 1992, Lahti & Pienimäki 2012, 144 mukaan). Sama pätee epäilemättä mielenterveyskuntoutujiin.

Kuntoutuksessa on pitkään pyritty myönteiseen ajatteluun. Inhimillistä pahaa vältellään usein, vaikka se kuuluu olennaisena osana ihmisyyteen ja arkitodellisuuteen. Kuitenkin jo Reich (1982, 247, 308) aikoinaan totesi, että vaikeuksista on uskallettava käyttää niiden oikeaa nimeä, sillä vain siten on mahdollista kitkeä irrationaalisuus ja kehittää sen tilalle kykyä ja tahtoa vastuun ja vapauden kantamiseen. Siksi kuntoutuksessa kielteisiä asioita ei ole syytä ainaakaan vältellä, toisinaan niitä voi olla tarpeen jopa etsiä. Työntekijät pyrkivät usein välttelemään hankalia asiakkaita ja siirtämään heitä kollegoidensa harmiksi tai organisaatiosta toiseen sen sijaan että itse asettuisivat alttiiksi vaikeuksille (Hölttä 2006, 39–47). Haastavimmat elämäkokemukset voivat kuitenkin kääntyä mahdollisuuksiksi syventää itseymmärrystämme ja yhteyksiämme toisiin (Siegel 2015, 81).

Epäonnistumisen ja pettymisen kokeminen nähdään tärkeinä tekijöinä uusien taitojen opettelussa (Savukoski & Kauramäki 2012, 127), sillä ne voivat auttaa seuraavalla kerralla itsesäätelyn rakentumisen kannalta oleellista (Cook & Cook 2014) tavoitteesta lipsumista aiheuttavien tilanteiden tai ajatusten tunnistamista ja toimintatapojen muuttamista, kunhan niitä ei peitellä tai yritetä kieltää. Siegelin mukaan yritämme usein jättää virheemme huomiotta, koska häpeämme niitä. Jos kuitenkin tiedostamme tapahtuneen, voimme sekä ryhtyä korjaamaan vaurioita että vähentää tilanteiden voimakkuutta ja ilmenemistiheyttä. (Siegel 2015, 20, 63.)

Onnistumiskierrosten materiaalin perusteella vaikeuksien kohtaaminen, niin kutsuttu Siperia-efekti (ks. Lehto 2016) näyttäisi olevan tehokas opettaja itsesäätöisyyteen. Kun ihmiset joutuvat riittävän tukalaan tilanteeseen, he alkavat luontaisesti säädellä toimintojaan. Kaikista onnistumisista 53/142:ssa (37 %) oli nähtävissä taustalla vaikeuksien kohtaaminen joko hiljattain tai aiemmin elämässä. Kun vaikeudet toistuivat usein samankaltaisina tai olivat massiivisia, ne kannustivat arvioimaan omaa toimintaansa ja saattoivat johtaa pitkäjänteisiin toiminnan muutoksiin ja tavoitteisiin. Myös alkoholismen tutkimuksessa on selviytymistarinoiden yhteydessä usein tunnistettavissa jonkinasteinen pohjakosketus ja sen muutosta aikaan saava vaikutus.

#### 10.4 Oman tavoitteen löytäminen

Itsesäätöisyyttä käsittelevissä tutkimuksissa painotetaan tavoitteiden asettamisen ja siihen liittyvän motivaation tärkeyttä (mm. Zimmerman 1998, Weibell 2011 mukaan; Korhonen 2013; Baumeister & Vohs 2007, Cookin & Cookin 2014 mukaan). Itsesäätöisen oppimisen tutkimuksessa motivaation yhteyttä oppimiseen ja opinnoista suoriutumiseen pidetään suorastaan keskeisenä (Järvenoja 2010, 17, Korhonen 2013 mukaan; Malmberg 2014). Suomalaisessa kuntoutustutkimuksessa ihminen määritellään päämäärähakuiseksi olennoiksi, joka pyrkii hallitsemaan ainutkertaista elämäänsä. Ihmisen perustarpeen nähdään olevan pyrkimys tehdä elämästään mielekäs (mm. Wiman 2012, 85.)

Työntekijästä voi joskus näyttää siltä, että asiakkaalta ei löydy motivaatiota hänelle tehtyyn suunnitelmaan. Silloin on tärkeää pohtia, kenen tavoitteiden

pohjalta suunnitelma on tehty. (Leino 2012, 99–100.) Tavoitteita asetettaessa on niihin pääsemisen kannalta tärkeää, että ne ovat aidosti asiakkaan omia eivätkä muodostu ulkoisen kontrollin paineesta tai hyväksynnän tavoittelusta. Vapaus valita tavoitteensa avaa kuitenkin vasta puolet tarinasta, sillä se on vastuun kääntöpuoli: jokainen kantaa vastuun valintojensa seurauksista.

Itävaltalainen psykiatri Viktor Frankl (2010, 96) näkee ihmisen itsesäätelyn perustuvan *sopivaan jännitykseen sen välillä mitä on jo saavuttanut ja mitä vielä tulisi saada aikaan. Tai kuiluun sen välillä mitä joku jo on ja mitä hänestä pitäisi tulla*. Päihdetutkimuksen piirissä ristiriita päihteidenkäyttäjän ihanneminnan ja päihdeminän välillä on todettu suuremmaksi motivaation lähteeksi elämänmuutokseen kuin sosiaaliset tai terveydelliset tekijät (Downey ym. 2000, 753, Ruisniemi 2006, 111 mukaan). Tämän ristiriidan havaitsemisen nähdään olevan alku toipumiselle.

Franklin (2010, 92, 109, 118) mukaan ihminen valitsee jatkuvasti mahdollisuuksiensa joukosta, mihin hän tähtää, meni sitten ojaan tai allikkoon. Nämä valinnat pohjautuvat jokaisen henkilökohtaiseen arvomaailmaan. Elämän perimmäisen tarkoituksen ollessa monelle vielä hämärän peitossa voi olla hyödyllistä aloittaa pienemmistä tavoitteista, sillä motivaatiolle on tuhoisaa, jos kuilu haasteiden ja ratkaisuvaihtoehtojen välillä on kohtuuttoman suuri (Leino 2012, 99–100). Perspektiiviksi voi valita seuraavan askelen kokonaisen elämänsuunnitelman sijaan (Arnkil & Seikkula 2012, 205). Sorrettujen pedagogiikan kehittäjä, kasvatustieteilijä Paulo Freire (2005) havaitsi kuitenkin, että yksi ihmisten monista ongelmista liittyy kyvyttömyyteen määritellä, mitä he haluavat ja mistä he pitävät.

Onnistumiskokemusten perusteella helpompaa näyttäisikin olevan sen määrittely, mitä ei haluta. Vaikka tavoitteiden merkityksestä kirjoitetaan paljon, henkilön itsensä selkeästi määrittelemään tavoitteeseen liittyviä onnistumisia oli aineistosta löydettävissä vain 18/142 (13 %). Merkittävänä voidaan pitää, että tavoitteista 13/18 (72 %) oli syntynyt halusta välttää aiemman kärsimystä tuottaneen kokemuksen uusiutuminen. Ainoastaan yhdellä asukkaalla suurin osa (75 %) tavoitteista liittyi jonkin arvokkaana pidetyn tavoittelemiseen pahan



välttelyn sijaan. Merkittävänä voidaan pitää myös sitä, että jokaisessa tavoitteeseen liittyvässä onnistumisessa pohjalla oli ihmisen itse määrittämä tavoite, ei ulkopuolelta asetettu. Kun tavoite on aidosti oma, itsestä lähtöisin, ihminen näyttää kykenevän sen saavuttamiseen, sillä hän alkaa havaita ympäristöstään seikkoja, jotka tukevat tavoitteeseen pääsemisessä. Myös sillä on merkitystä, millaisia onnistumiskokemuksia asukkaat tuovat yhteiseen keskusteluun: esille tuodaan niitä, joita itse pidetään tärkeinä.

## 11 ITSESÄÄTÖISYYSTUTKIMUKSEN SOVELTAMINEN ASIAKASTYÖHÖN

Kuntoutus on pitkäjänteinen prosessi, jossa vastuu jakautuu sekä kuntoutujalle että kuntoutuspalvelun antajalle (Vilkkumaa 2012, 31). Siinä joutuu väistämättä tekemisiin epävarmuuden kanssa; vaikeisiin kysymyksiin ei löydy nopeita vastauksia eikä suunta muutu hetkessä. Tarvitaan aikaa, joskus vuosia. (Arnkil & Seikkula 2012, 201–204.) Muutosvalmius nähdään usein kuntoutukseen pääsyn kriteerinä. Kuitenkin eniten kuntoutusta tarvitseva kykenee usein heikoimmin ottamaan sitä vastaan, saati näkemään itsensä muutoksen toteuttajana. (Leino 2012, 99.) Riittävän vaikeassa tilanteessa olevilla ei voima riitä muutoksen tavoitteluun. Heilläkin tulisi kuitenkin olla oikeus perusturvaan. (Vilkkumaa 2012, 32.)

Seuraavissa luvuissa hahmottelen joitakin keinoja, joiden avulla kuntoutuksen arjessa tuetun asumisen parissa itsesäättöisyyttä estäviä tekijöitä voidaan ajatella purettavan ja sitä tukevia tekijöitä vahvistettavan. Soveltamismahdollisuuksia on luonnollisesti lukuisia, eikä tässä työssä ole mahdollista eikä tarkoituksenmukaista ryhtyä kartoittamaan niitä tätä laajemmin. Olen valinnut mukaan sellaisia menetelmiä, jotka oman arvioni mukaan voivat osoittautua toimiviksi arkityössä ja tavoitteeni on myös tulevaisuudessa hyödyntää niitä.

### 11.1 Esteiden purkaminen

Sekä Reich (1982) että Frankl (2010) näkivät tarkoituksettomuuden tunteen olevan keskeinen itsesäättöisyyttä halvaannuttava tekijä ja sen olevan voitettavissa, kun ihminen löytää oman paikkansa yhteisönsä jatkumossa, oman lahjansa annettavaksi yhteiseen pöytään. Vaikka jokaisen on löydettävä paikkansa itse, voi työntekijä auttaa kuntoutujaa löytämään omat vahvuutensa ja

kannustaa tätä käyttämään niitä yhteiseksi hyväksi. Työntekijä voi myös auttaa ihmistä löytämään itselleen tarkoituksenmukaisen yhteisön ja liittymään siihen. Palaan tähän tarkemmin mahdollisuuksien rakentamisen yhteydessä.

Franklin (2010, 102–103) mukaan ammattilainen voi auttaa asiakastaan määrittelemään oman elämänsä tarkoitusta laajentamalla hänen näkökenttäänsä niin, että tämä näkee tarkoitusten ja arvojen moninaisuuden ja löytää joukosta omansa. Totuutta ei hänen mukaansa tarvitse tyrkyttää, sillä totuus tyrkyttää itse itseään eikä siihen tarvitse sekaantua. Omien arvojen hahmottamisessa voi käyttää apuna esim. sosiaalipsykologi Shalom Schwartzin (2012) arvoteoriaa. Hänen kehittämänsä karttaan on kerätty 60 arvoa, jotka löytyvät kaikista kulttuureista ympäri maailman (liite 2). Edelleen Franklin (2010, 97) mukaan elämässä ei tule pyrkiä jännityksettömän tilan tavoitteluun. Sen sijaan ihminen tarvitsee pyrkimystä ja ponnistelua kohti arvoistaan päämäärää. Arkkitehditkin lisäävät holvikaaren päällä olevaa kuormaa halutessaan kiinnittää osat lujemmin yhteen. Samoin tavoitellessaan asiakkaidensa itsesääätelyä, ammattilaisten ei pitäisi pelätä kuorman lisääntymistä vaatiessaan heitä perehtymään elämänsä tarkoitukseen.

Toisena keskeisenä itsesääätöisyyttä rajoittavana tekijänä tässä työssä nähtiin vastuun pelko. Vastuuta pelätään usein silloin kun ei luoteta itseensä ja omaan selviytymiseensä. Tätä voidaan hälventää antamalla ihmiselle sellaista vastuuta yhteisestä tavoitteesta, minkä hän kykenee kantamaan. Kantokyvyn kasvaessa painoa voidaan edelleen lisätä. Eläinten ja kasvihuoneen tai kasviin hoidosta on saatu eri tahoilla hyviä kokemuksia ihmisen toimintakyvyn tukemisessa (Viilo 2017; Green Care Finland 2017). Puutarhatoiminnan on todettu parantavan tehokkaasti osallistujien sosiaalisia suhteita, itseluottamusta, omanarvontuntoa ja kuntoutumista itsenäisempään elämään työnteon kautta (Sempik, Aldridge & Becker 2005, Green Care Finland 2017 mukaan). Kun oman onnistuneen työn jälki on konkreettisesti nähtävissä, yhteiseksi hyödyksi ja siitä saa kiitosta, on vastuun kantaminen sekä omasta että yhteisistä asioista vastaisuudessakin houkuttelevampaa.

Vastuun pelkoa vastaan voi työskennellä myös tekemällä ihmiselle näkyväksi hänen vaikutusvaltansa omiin asioihinsa (Reich 1982, 310). Ihmistä ei pidä

pyrkiä suojaamaan omien tekojensa vaikutuksilta vaan päinvastoin ne on tuotava mahdollisimman selkeästi näkyville. Jos ihmisestä otetaan kiinni liian nopeasti joka kerta, kun hän horjahtaa, hänen oma tasapainonsa ei pääse kehittymään. Myös mielikuvaharjoittelusta voi olla hyötyä: kehoitetaan ihmistä kuvittelemaan, että elää jo toista kertaa ja ikään kuin olisi ensimmäisellä kerralla toiminut siten kuin nyt on toimimaisillaan. Tekisikö jotain toisin? Tällaisella harjoituksella voi tuoda ihmisen eteen elämän rajallisuuden ja omien ratkaisujen vaikutuksen. (Frankl 2010, 100–102.)

Samalla kun ihminen on tehtävä tietoisesti vastuustaan, on hänelle jätettävä mahdollisuus valita miksi tai kenelle hän katsoo olevansa vastuussa. Hänen on itse päätettävä, katsooko hän olevansa vastuussa yhteiskunnalle vai omalletunnonalleen. (Frankl 2010, 100–102.) Kuntoutumisessa on kyse vähitellen etenevästä aikuistumisesta ja vastuunottamisesta: on tärkeää antaa ihmisen harjoitella, myös epäonnistua ja sitten yrittää uudelleen. Ammattilaiselta vaaditaan tietoa, ymmärrystä, aikuisuutta, kohtuullisuutta, avuttomuuden kestämistä ja kunnioittavaa asennetta. (Leino 2012, 99.)

Reich (1982, 134–141) korostaa ihmisen omaa vastuuta myös luontaisten tarpeidensa täyttämiseen. Joskus ne ovat tunnistamattomia tai keskenään ristiriidassa ja kyetäkseen eheyteen ihmisen on saatava sekä tunteet että tarpeet toimimaan yhteen, epätoivottuja ei voi vain muuttamalla poistaa. (Siegel 2015). Jos tunteet ovat olleet pitkään tukahdutettuina, niillä on taipumus halvaannuttaa elämää ja silloin niiden tuominen liian nopeasti esiin aiheuttaa helposti pelkoa ja ahdistusta, vaikka ne koettaisiin kuinka hyviksi tahansa (Virtanen 1993; Siegel 2015).

Tukahdutettuja, piiloon painettuja tunteita kutsutaan tunnelukoiksi. Niitä voidaan työstää skeematerapeuttisilla menetelmillä, joita on saatavilla sekä verkossa että kirjoina (Takanen 2016). Tunnelukkojen työstäminen on aikaa, voimia ja paneutumista vaativaa työtä ja vaikka harjoituksia voi tehdä itsenäisestikin, saattaa olla, että tuetun asumisen piirissä oleville kuntoutujille se on liian rankkaa. Ammattilaisen on kuitenkin hyvä olla tietoinen omista tunnelukoistaan kohdatessaan asiakkaan tunteita, siksi työntekijöiden voi olla hyödyllistä

perehtyä menetelmään. Keskeistä on tunnelukkojen ymmärtäminen ja myötätunnon tunteminen itseä kohtaan. Se auttaa tuntemaan myötätuntoa myös muita kohtaan.

Turvallisen tavan päästä kosketuksiin tunteidensa kanssa voi löytää elokuvien parista. Elokuvaa katsoessaan ihminen kokee tunteet aitoina, mutta niistä on helpompi irrottautua kuin elävästä elämästä. Usein ihminen valitsee alitajuisesti katsottavakseen elokuvan, joka vastaa hänen käsittelyn tarpeessa oleviin tunteisiinsa. Elokuvien myötä on helppoa päästä patoutuneita tunnekanavia avaavien tunteiden, kuten naurun, itkun tai kauhun äärelle. (Lehto 2017; Mann 2017.) Padottuja tunteita purettaessa myös epäonnistumisten ja pettymysten harjoittelu on hyväksi. Mahdollisuus olla heikko ja pieni itselle ja toisille voi olla parhaimmillaan vapauttava kokemus. Työntekijät voivat auttaa tässä epäonnistumalla itse surutta arjen toimissaan ja tekemällä epäonnistumisensa näkyväksi. Parhaimmillaan epäonnistuminen voidaan yhdessä nähdä mahdollisuutena oppia uutta. Kun tunnistamme, että myös surkeutemme mahtuu meihin, voimme oppia hyväksymään itsemme kokonaisina, valoineen ja varjoi-neen. Elämän virta alkaa viedä niin, ettei sitä pysty pidättämään. Tärkeintä on antaa sen tulla, se vahvistaa itse itseään. (Virtanen 1993, 19–31, 136.)

Seuraavana itsesäätoisyyteen kasvamisen esteenä oli listattu työntekijöiden nurja asennoituminen asiakkaisiinsa. Voittaakseen omat nurjat asenteensa, ammattilaisen on tärkeää tunnistaa ne ja se, millaisiin arvoihin ne perustuvat. Myös tässä voi käyttää avuksi Schwartzin arvokarttaa. Alun perin koulutyötä varten kehitetty Älä oletta -opas (2013) ohjaa normikriittisyyteen ja voi olla hyvä keino omien asenteiden tunnistamiseen myös mielenterveys- ja päihdekuntoutuksessa. Oppaan tarkoituksena on herättää ammattilaiset näkemään asiakkaansa omana arvokkaana itsenään, purkaa valtarakenteita, kyseenalaistaa asioita ja antaa mahdollisuus yhdenvertaisuudelle.

Mielenterveys- ja päihdekuntoutus on henkisesti kuormittavaa, sillä siinä joutuu jatkuvasti vastakkain inhimillisen ahdistuksen, toivottomuuden ja keinottomuuden kanssa. Työntekijän kuormittuessa liikaa asenteet asiakkaita kohtaan kovenevat helposti. Siksi on tärkeää, että työntekijöiden jaksamisesta huolehditaan sekä heidän omasta toimestaan, että järjestelmän taholta. Voimissaan

oleva, omat arvonsa ja asenteensa tunnistava työntekijä kykenee arvostelun ja tuomitsemisen sijaan asettumaan asiakkaan rinnalle ja tueksi ja sitoutumaan hoitamaan asioita yhdessä hänen kanssaan. Verkostoissa toimiessa tämä voi vaikuttaa rakentavasti myös muiden ammattilaisten asenteisiin.

Hajanainen ja epätarkoituksenmukainen palvelujärjestelmä vaikeuttaa ihmisen toimimista omien etujensa puolesta. Parasta olisi, jos pirstaloituneisuus kyettäisiin korvaamaan sujuvasti yhteen toimivalla kokonaisuudella (Metteri & Haukka-Wacklin 2012, 65). Tähän on pyritty vuosikausia (Gafoor 1998; Pirkola & Wahlbeck 2004, Hölttä 2006 mukaan; Wahlbeck 2016), mutta arjessa se ei edelleenkään toteudu. Järjestelmän korjaantumista odotellessa on mahdollista valmentaa asiakasta olemassa olevan verkoston itsenäiseen käyttämiseen: tutkimusten mukaan jo tieto siitä, että apua on tarvittaessa saatavilla vahvistaa selviytymistaitoja ja tuen käyttämistä (Hölttä 2006, 35–38).

Järjestelmäoppaana toimiminen vaatii työntekijältä perehtymistä niin mielen-terveyspalveluiden, päihdehuollon, sosiaalitoimen, avoterveydenhuollon, psykiatrisen erikoissairaanhoidon kuin kolmannen sektorin tarjoamiin palveluihin, niiden sisäänpääsykriteereihin ja marssijärjestykseen. Lisäksi vaaditaan kykyä avata mahdollisuuksien kirjo ymmärrettävässä muodossa asiakkaalle. Lopuksi on pyrittävä yhdessä asiakkaan kanssa määrittämään tarkoituksenmukainen kokonaisuus ja sen vaatimat käytännön toimenpiteet.

Palvelujärjestelmä edellyttää usein verkostoissa toimimista. Itsesäätyisyyden tukemiseen tähtäävän ammattilaisen paikka verkostossa on kuntoutujan oman äänen kuulumisen ja tämän näkemyksen keskiössä pysymisen mahdollistajana. Arnkil ja Seikkula (2012, 193–197) ovat verkostomaisen kuntoutuksen tutkimuksessaan päätelleet parhaisiin tuloksiin päästävän, kun jokainen ammattilainen keskittyy pohtimaan, mitä itse voisi tehdä esiin tuodun ongelman ratkaisemiseksi tai tavoitteen saavuttamiseksi sen sijaan että pohdittaisiin, miksi muiden teot tai tekemättömyys ovat johtaneet epätoivottaviin tuloksiin. Lisäksi on tärkeää tehdä täsmällinen suunnitelma vastuuhenkilöineen ja päivämäärineen.

## 11.2 Mahdollisuuksien rakentaminen

Reichin (1982, 176; myös Virtanen 1993, 105) mukaan minuuden vahvistuksessa riippuvuus auktoriteeteista löyhtyy ja luonnollinen itsesäättöisyys saa tilaa. Symbolisen interaktionismin mukaan (Ruisniemi 2006, myös Vilkkumaa 2012, 33, 55) ihmisen identiteetin muodostumisen kannalta keskeisiä tekijöitä ovat rakentava vuorovaikutus ja sosiaalinen tuki. Siegel (2015, 150, 460) näkee myös itsesäättöisyyttä tavoiteltaessa tarvittavan erilaistumisen, oman ainutlaatuisuuden löytämisen lisäksi kytkeytymistä toisiin. Sama teema oli löydettävissä onnistumiskokemuksia analysoidessa: merkittävimmit onnistumisia edistäväksi tekijäksi nousivat oman minuuden hahmottamisen lisäksi merkitykselliset ihmissuhteet.

Seuraavassa käsittelemme keinoja, joilla on mahdollista sekä parantaa ihmisen mahdollisuuksia liittyä toisiin että hahmottaa itseään ja toimintaansa. Näitä ovat sosiaalisten verkostojen vahvistaminen, rakentavaan vuorovaikutukseen harjaantuminen, ammatillisena peilinä toimiminen ja mielitajun kehittäminen.

### 11.2.1 Sosiaalisten verkostojen vahvistaminen

Keskeisimpiin itsesäättöisyyttä tukeviin tekijöihin näyttävät onnistumiskierrosten perusteella kuuluvan läheiset ihmissuhteet. Sovellettaessa tulosta tuetun asumisen arkeen on tultava siihen johtopäätökseen, että kuntoutujien suhteisiin ystäviin ja perheenjäseniin on syytä suhtautua arvostavasti ja kannustavasti sekä kuntoutujan niin halutessa mahdollistaa heidän osallistumisensa kuntoutukseen. Kuntoutustutkijat ovat huomanneet saman ilmiön; mm. Lahti & Pienimäki (2012, 136–137, 142–146) pitävät perheen huomioimista olennaisen tärkeänä.

Joskus kuitenkin on niin, että kuntoutuja ei halua olla yhteydessä omaisiinsa ja tätä on syytä kunnioittaa. Tästä huolimatta voi olla hyödyllistä pitää tuntosarvet koholla niiden tilanteiden tunnistamiseksi, joissa kuntoutujalla ilmenee halua yhteyden uudelleen solmimiseen. Kokemus on osoittanut, että jokaiselle perhe on tärkeä, vaikka olosuhteet olisivat ajaneet sen jäseniä erilleen. Voi myös olla, että perhe ei halua olla tekemisissä kuntoutujan tai kuntoutustahon

kanssa. Tutkimusten mukaan pitkäaikaispotilaiden omaisten kokemus hoidosta on monesti kielteinen ja hoidon nähdään epäonnistuneen. Jos läheiset saadaankin yhteisen asian äärelle, heidän katkeruutensa kuuleminen ja purkaminen edellyttää usein pitkää työskentelyä ja vankkaa ammatillisuutta. Työntekijöiden tulisi kyetä ottamaan vastaan omaisten kokemukset kiirehtimättä liian nopeasti ratkaisuun. (Arnkil & Seikkula 2012, 202.)

Perheen lisäksi myös muut sosiaaliset verkostot ovat tärkeitä. Karjalaisen (2012, 21–22) mukaan on keskeistä kannustaa kuntoutujaa osallistumaan hänen identiteettiään vahvistaviin sosiaalisiin verkostoihin ja Vilkkumaa (2012, 59) näkee luottamukseen perustuvan sosiaalisen tukiverkoston voivan olla ratkaiseva tekijä ihmisen kuntoutumiselle ja että sellaisen mahdollistavia rakenteita olisi tärkeää määrätietoisesti kehittää. Päihderiippuvuuteen perehtyneen Ruisniemen (2006, 117–122) mukaan kuntoutujat itse ovat kokeneet saaneensa eniten apua ystäviltä tai ihmissuhteista yleensä sekä itsehoitoryhmistä.

Yksilöllistymisteorian mukaan ihmiset kerääntyvät niiden asioiden ympärille, jotka ovat heidän oman elämänsä keskiössä (Beck & Beck-Gernsheim 2002, Vilkkumaa 2012, 17 mukaan). He liittyvät yhteen voimistaakseen elämäntapaansa, saamaan ja antamaan tukea tai yksinkertaisesti selviytyäkseen arjestaan. Työttömien yhdistykset, elämänhallintakurssit ja klubitalotoiminta voidaan nähdä tällaisina liittyminä. Samaan ilmiöön perustuu myös päihdeyhteisöjen voima. Yhteisöön kuuluminen tuo elämälle tarkoitusta ja suuntaa, erityisesti jos itse kykenee antamaan yhteisön hyväksi jotain sen olennaisesti tarvitsemaa. Suureen osaan yhteisöissä nousee saatu ja annettu sosiaalinen tuki. Se voi olla arvostamista, välittämistä, luottamista, kuuntelemista, vahvistamista, palautteen antamista tai neuvoja, ehdotuksia, tiedon jakamista. Joskus se voi olla myös konkreettista, käytännön asioihin liittyvää: yhteisössä yksi osaa korjata vaatteita ja toinen ymmärtää tietotekniikkaa.

Päihderiippuvaisille naisille sosiaalisen verkoston merkitys on tutkimusten mukaan erityisen suuri: päihteistä eroon pääseminen vaikeutuu huomattavasti, jos verkosto muodostuu päihteidenkäyttäjistä tai muista henkilöistä jotka eivät tarjoa tukea raitistumiseen (Humphreys 1997; Koski-Jännes 1992 ym, Lahden

& Pienimäen 2012, 144 mukaan). Onkin tärkeää, että kuntoutujalla on lähipiirissään ihmisiä jotka eivät osallistu päihteiden käyttöön ja että he osaisivat ja haluaisivat hakea ja ottaa vastaan tukea näiltä henkilöiltä. Kuntoutuksen aikana kehittyvät ihmissuhteet voivat näytellä merkittävää roolia muutoksessa, sillä ne auttavat rakentamaan päihdeongelmaisten ystävien tilalle uusia, korvaavia ihmissuhteita. (Lahti & Pienimäki 2012, 145.)

Päihde- ja mielenterveysongelmien aiheuttaman häpeän tai syyllisyyden seurauksena vetäydytään usein sosiaalisista suhteista tai ne katkeavat kokonaan. Ryhmämuotoisessa kuntoutuksessa on mahdollista päästä irti irrallisuuden tunteesta. Sosiaalisille tilanteille altistuminen, niissä puhuminen ja omasta tilanteestaan kertominen saattaa olla merkittävä tekijä eristäytymistä torjuttaessa (Lahti & Pienimäki 2012, 146). Yhteyden tunne syntyy, kun huomaamme omien tekojemme vaikuttavan toisistaan riippuvien elävien olentojen verkostoon, jonka pienen osan kukin meistä muodostaa. Keskinäistä riippuvuutta ei Siegelin (2015, 462–463) mukaan ole syytä vältellä, vaan sen voi avoimin mielin hyväksyä. Useiden tutkimusten mukaan juuri vastavuoroinen suhde muihin ihmisiin tekee elämästä elämisen arvoista.

Yhteisömuotoisessa kuntoutuksessa on mahdollista rakentaa välittämisen kulttuuri irrallisuudesta kärsiville: luoda ja ylläpitää ihmisten keskinäistä yhteyttä, välttää toisen arvostelemista ja määrittelemistä ja antaa tilaa yhteiselle tietämättömyydelle ja uudelleenlaiselle ymmärrykselle. (Metteri & Haukka-Wacklin 2012, 65.) Freire ja Reich puhuivat rakkaudesta: se voidaan nähdä näinkin. Myönteiset kokemukset ryhmässä olosta lisäävät luottamusta toisiin ihmisiin ja elämään ja sitä kautta mahdollistavat uudelleenlaisen identiteetin luomista (Savukoski & Kauramäki 2012, 126–127). Tavoitteellisen työskentelyn lisäksi myös sisällyksetön seurallisuus on tärkeää, sillä jos ihmisten keskinäinen yhteys katkeaa, häviävät myös yhteistyön ja merkityksellisemmän sosiaalisen kanssakäynnin mahdollisuudet (Vilkkumaa 2012, 33–34).

Ryhmässä toimimisen etuja ovat yhteenkuuluvuuden ja turvallisuuden tunne, kokemusten jakaminen, hyväksynnän saaminen, toivon löytyminen, toisen auttamisen kokemus ja ihmissuhdetaitojen oppiminen (Savukoski & Kaura-



mäki 2012, 127). Rajoitteina voidaan nähdä osallistujien ahdistuneisuus ja sosiaalisten tilanteiden pelko, häpeän ja itseinhon tunteet ja korkea kynnyks puha omista asioistaan ryhmässä (Lahti & Pienimäki 2012).

### 11.2.2 Rakentavaan vuorovaikutukseen harjaantuminen

Siegel (2012, 304; 2015, 239) näkee itsesäätoisyyden rakentuvan tunnepitoisesti virittyneissä vuorovaikutussuhteissa. Kyetäkseen luomaan ja ylläpitämään merkityksellisiä ihmissuhteita tai osallistumaan ryhmän tai yhteisön toimintaan, on osattava toimia rakentavasti toisten kanssa ja omattava tunnetaitoja. Tärkeään rooliin nousevat omien rajojen puolustaminen, suuttumuksen hallinta, kommunikaatiotaidot ja sosiaalisten ongelmien ratkaisutaidot. (Miller & Wilbourne 2002, Lahden & Pienimäen 2012, 142 mukaan).

Halu ja kyky sosiaaliseen osallistumiseen edellyttävät luottamusta: sekä luottamusta itseen, että toisiin (Savukoski & Kauramäki 2012, 126). Siegel (2015, 384–386) kehottaa jokaista ihmissuhdetyön ammattilaista luomaan asiakkaaseensa vakaan, virittyneen yhteyden. Turvalliselta tuntuva yhdessäolo on avointa, luottamuksellista ja vastaanottavaista. Se aktivoi aivoissa sosiaalisen osallistumisen järjestelmän, joka yhdistää ihmiset toisiinsa. Luottamuksellisessa asiakassuhteessa kuntoutuja uskaltaa tuoda vaikeita asioitaan käsiteltäväksi ja hänellä on tunne siitä, että on tullut nähdyksi ja on turvassa. Työntekijältä vaaditaan silloin taitoa kuulla ja käsitellä elämän monimutkaisuutta ja epävarmuutta. (Karjalainen 2012, 22.)

Kun on tullut itse turvallisesti kuulluksi ja nähdyksi, kohdelluksi arvokkaana ja merkityksellisenä, voi oppia vastavuoroisesti toimimaan ajan kanssa samoin itsekin, ensin pienessä, myöhemmin suuremmissa mittakaavassa. Se edellyttää kuitenkin oman reagoinnin merkityksen ymmärtämistä vuorovaikutuksen rakentumisessa ja jaettujen kokemusten lannistumatonta harjoittelua ja epäonnistumisten sietoa.

Sosiaalisia ristiriitatilanteita voi ratkoa erilaisilla menetelmillä (ks. liite 3 ja 4). Omien haitallisten vuorovaikutusmallien tunnistaminen ja niiden korvaaminen rakentavilla malleilla auttaa ristiriitatilanteiden purkamista (Furman 2016). Tärkeää on välttää suljettua, reaktiivista tilaa, jossa hermosto on ”taistele, pakene

tai jähmety” -tilassa ja yhteyden saaminen toiseen ihmiseen on mahdotonta. Kun ihminen tuntee itsensä uhatuksi, huomio kiinnittyy itsepuolustukseen, eikä hän kuule, mitä kumppanilla on sanottavana, vaikka yrittäisi. Mielentila voi vääristää kuullun sopimaan siihen mitä ihminen pelkää. (Siegel 2015, 384–386.) Myös puhumisen ja kuuntelun erottaminen on tärkeää (Arnkil & Seikkula 2012, 205).

Vuorovaikutuksen vahvistamiseen on olemassa lukuisia erilaisia lähestymistapoja. Menetelmätutkimuksessa on huomattu, että eri menetelmät ovat vahvasti konteksti- ja henkilösidonnaisia. Sama menetelmä ei välttämättä toimi toisessa ympäristössä, vaikka toisessa olisi toiminut hyvinkin. Toimivuuteen voi olla monia syitä: tärkeitä tekijöitä ovat ainakin keskinäinen luottamus, avoimuus ja kiinnostuneisuus. (Karjalainen 2012, 22.)

### 11.2.3 Peilinä toimiminen

Jos mieli on yhdistelmä itsetuntemusta ja myötäelämistä (Siegel 2015, 116) ja tietoisuus itsestä kehittyy hyväksyvässä vuorovaikutuksessa, voisi ajatella, että itsesääätöisyyteen tukemisen yksi ammatillinen tehtäväkuva voisi olla peilinä toimiminen. Rakentavan vuorovaikutuksen avulla on mahdollista tukea ihmistä retkellä itseensä; omien arvojen tunnistamiseen, oman mielen, tunteiden ja toiminnan tarkkailuun, arviointiin ja sitä kautta suuntaamiseen kohti yhteyttä toisten kanssa.

Kaksoisdiagnoosipotilaiden avun saannin haasteista tehdyssä tutkimuksessa (Hölttä 2006, 52) potilaat kertoivat kaipaavansa ammattiauttajilta ennen muuta toisen ihmisen aikaa ja läsnäoloa, kuuntelijaa ja kyselijää. Päihdekuntoutuksessa hyväksi koettu motivoiva työskentelytapa pyrkii luomaan avointa ilmapii-riä ja välttämään reaktiivisuutta. Keskeistä menetelmässä on asiakkaan sen hetkisen todellisuuden ja hänen toivomansa tai tavoittelemansa tilan ristiriidan näkyväksi tekeminen empaattisella tavalla ja asiakkaan kannustaminen uskomaan omiin vaikutusmahdollisuuksiinsa (Lahti & Pienimäki 2012, 139). Tarkoitus ei ole niinkään muuttaa asiakasta vaan auttaa tätä hahmottamaan itse omaa todellisuuttaan.

Tärkeänä tekijänä ammatillisessa vuorovaikutuksessa voidaankin nähdä työntekijän kyky antaa ihmiselle turvallista tilaa pohtia elämäänsä tavoilla, jotka edistävät hänen kykyään käsittää elämäänsä toisiinsa liittyvinä tarkoituksenmukaisina tarinoina. Pertti Alasuutarin (1986, Valkonen 2012, 181 mukaan) tutkimuksessa alkoholismien suhteesta emokulttuuriin on nähtävissä, että hallitsemattomankin juomisen täyttämässä elämässä on oma tarkoituksenmukaisuutensa. Päihteistä irti pääseminen edellyttää usein uudenlaisen tulkinnan tekemistä omasta elämästä: niin menneisyydestä, nykyisyydestä kuin tulevaisuudesta. Tekemällä selkoa menneisyydestään ja ottamalla vastuun omasta mielestään ihminen voi vapauttaa minuutensa aikaisempien elämäkokemusten rakentamasta vankilasta. (Virtanen 1993, 107; Metteri & Haukka-Wacklin 2012, 60–61; Siegel 2015, 300–338.)

Peilinä toimimisessa on tärkeää, että osapuolet kohtaavat samanarvoisina, erilaiset käsitykset ja vaikeat tunteet nähdään hyödyllisinä asian käsittelylle, kummankaan tieto ei ole toista arvokkaampaa ja vallitsee keskinäinen luottamus yhteiseen päämäärään pyrkimisestä (Valkonen 2004, 181, Arnkil & Seikkula 2012, 205–206). Molemmilta vaaditaan silloin läsnäoloa, valmiutta kohdata toinen avoimesti, kiinnostusta toisesta ihmisestä ja hänen mielipiteistään sekä valmiutta niin esittää omia näkemyksiä kuin kuulla toisen näkemyksiä. Ammatilliselta se edellyttää lisäksi rooleista luopumista ja suostumista tietämättömyyteen ja ennustamattomuuteen. Asiakasta ei pitäisi ryhtyä parantamaan ja korjaamaan tai hänen ajatuksiaan tulkitsemaan ja nimeämään. (Metteri & Haukka-Wacklin 2012, 62.)

Asiakkaan tunteisiin virittyminen voi auttaa kokemaan keskinäistä yhteyttä. Siegelin (2012, 304; 2015, 239) mukaan ihminen kokee olevansa toisen maailmassa; sekä hänen päässään, että sydämessään, kun toinen heijastaa hänen tunteitaan. Yhteyden syntyessä on mahdollista vahvistaa yhteisiä myönteisiä tunnekokemuksia ja vähentää kielteisten voimaa. Tunteiden peilaaminen auttaa peilattavaa myös tunnistamaan ja nimeämään hankalia tunteitaan. Silloin niitä on helpompi käsitellä ja ymmärtää. Nykytutkimus ymmärtää toimintakykyä rajoittavat tunnetilat puolustautumiseen liittyviksi. Jotta ihminen oppii kohtaamaan vaikeat tunteensa turvallisesti, tarvitaan toinen ihminen. Sellainen, joka on luottamuksen arvoinen. (Leikola 2016.)

Työntekijä voi toimia peilinä myös ihmisen pyrkiessä toteuttamaan tavoitteitaan. Silloin autetaan tarkkailemaan tavoitteen toteutumiseen suunnatun energian virtaa: sen voimaa ja suuntaa. Tämä auttaa ihmistä arvioimaan, vievätkö hänen toimensa kohti tavoitetta vai poispäin siitä. Millainen merkitys tavoitteella on, kuinka suuri se on ja miten se suhtautuu hänen toiveisiinsa elämänsä kokonaisuudesta? Tulevaisuuden kuvan hahmottaminen omasta elämästä lisää tietoisuutta valintojen merkityksestä (Savukoski & Kauramäki 2012, 129, 133). Ihminen itse on kuitenkin laivansa kapteeni, vastuussa sen kulkusuunnasta, linkki menneisyytensä ja tulevaisuutensa välillä. Tärkeää on, ettei ihmistä pyritä liikaa suojaamaan tai eristämään, sillä altistamalla itsensä elämälle oppii jatkuvasti lisää.

Peilin lisäksi ammattilainen voi toimia myös ikkunana. Se mahdollistaa ihmisen näkökentän laajenemisen ennalta näkemättömiin horisontteihin. Ikkunana toimiva ammattilainen voi tuoda asiakkaan ulottuville uusia vaihtoehtoja ja mahdollisuuksia oman elämänsä suuntaamiseen ja lisäksi luoda tai vahvistaa toivon ilmapiiriä. Martelan (2016) mukaan jokainen ihminen tarvitsee jonkun, joka uskoo häneen, kannustaa ja opettaa toivomisen taidon. Tom Arnkil ja Esa Eriksson (1999, 98–99, Kokon 2012, 171 mukaan) tiivistävät psykososiaalisen työn keskeisimmäksi tehtäväksi tuottaa sellaista toivoa, joka on osapuolten ulottuvilla. Toivo pitää tien avoimena tulevaisuudelle, toi se sitten mukanaan tuskaa tai nautintoa, hämmennystä tai selkeyttä, ja kyvyn taittaa matkaa läpi ajan askel kerrallaan (Siegel 2015, 449).

#### 11.2.4 Mielitajun kehittäminen

Siegelin (2012, 270–272, 306) mukaan joustava mieli kykenee muuttuvia elämäntilanteita ja vaikeuksia kohdatessaan sopeuttamaan toimintaansa niiden voittamiseksi. Mieli voi kuitenkin olla jäykistynyt rakenteellisten tekijöiden, traumattisten kokemusten tai rakentumattoman vuorovaikutuksen seurauksena. Silloin se ajautuu joko jäykkyyteen (toimintakyvyttömyys) tai kaaokseen (taistele tai pakene). Haitallisten vakiintuneiden reaktiomallien muuttamiseksi Siegel näkee olevan mahdollista rakentaa uusia hermoroja aivojen eri alueiden välille aktivoimaan ohituskaista vanhoille malleille ja vahvistamaan oman toiminnan säätelyä.

Siegel (2015, 176; 245–250) on kehittänyt erilaisia menetelmiä aivojen eri osien yhteistyön ja eheytyksen edistämiseksi. Keskeiseen osaan itsesäätelyä tavoiteltaessa nousee kaksi (liite 5). Olennaista niissä on sisäisten tunteusten, kuten tunteiden ja kehon viestien tunnistaminen ja käsittely. Toisessa harjoituksessa aivojen oikea, tunteisiin keskittyvä puoli yhdistetään vasempaan, analyyttiseen puoleen tietoisien läsnäolon avulla. Toisessa vahvistetaan etuosalahkon toimintaa, mikä auttaa ihmistä havaitsemaan ja käsittelemään omia sisäisiä tilojaan turvapaikasta luodun mielikuvan avulla. Siegel näkee harjoitusten lisäävän mielen joustavuutta ja sitä kautta edesauttavan sen suuntaamista halutulla tavalla.

Molempia on mahdollista helposti toteuttaa kuntoutuksen arjessa. Toimiakseen menetelmät vaativat kuitenkin pitkäjänteisyyttä ja sitoutumista harjoituksen säännölliseen toteuttamiseen, sillä uusien hermosolukytösten vahvistuminen edellyttää toistuvaa ärsykettä hermosoluihin (Siegel 2015, 246–247). Pitkäjänteisyys ja sitoutuminen ovat kuntoutujien keskuudessa kuitenkin usein kortilla ja arvelen tämän muodostuvan käytännössä suurimmaksi haasteeksi menetelmän toimivuudelle.

Siegelin (2015, 139–140) mukaan meidän on parhaimmillaan mielitajun kehittämisen tuloksena *mahdollista aistia elämänvirran tutut elementit, mutta ne eivät sido meitä. Elämme tuntemattoman kynnyksellä ja meillä on rohkeutta liikua uusille, tutkimattomille vesille*. Kun tunnistaa mielen pyrkimykset, voi suunnata huomion uudelleen ja hyväksyä paikkansa asioiden järjestyksessä. Tärkeää on muistaa välttää itsensä suhteen liian ankaraa asennetta: oman mielensä pohdiskelu edellyttää rauhoittumista, kannustavaa ja lempeää viritäytymistä omaan itseensä. (Siegel 2015, 78, 449.) Mielitajun kehittymisen myötä Siegel (2015, 454–456) näkee ihmisten voivan kokea olevansa osa laajempaa kokonaisuutta: eheytyksen ja minuuden laajenemisen kautta syntyy halua antaa muille omastaan ja valmiuksia toimia suuremman kokonaisuuden puolesta.

## 12 TULOSTEN ARVIOINTI

Rakensin opinnäytetyöni yhdistämällä itsesäätöisyystutkimuksen kauan sitten rakennettuja perusteita uudempaan, opiskelua ja innovaatioita koskevaan

sekä neuropsykiatriseen tutkimukseen. Kävi ilmi, että uudemmat tutkimukset ovat eriytyneempiä ja keskittyvät tiettyyn näkökulmaan, siinä missä vanhat käsittelevät aihetta kokonaisvaltaisesti. Erityisesti oppimiseen ja asiantuntijuuteen liittyvät itsesääätöysteorioiden painottavat voimakkaasti tietoa, tarkkailua, itsehillintää ja tahdonvoimaa. Tunteiden osuuden tunnistaminen jää melko vähälle, samoin sosiaalisen ympäristön, vaikka niistäkin löytyy tutkimuksia. Neuropsykiatrisessa tutkimuksessa nämä tekijät sen sijaan painottuvat ja tuovat kuvaan lisäksi läheisten ihmissuhteiden merkityksen lapsuuden lisäksi myös aikuisuudessa. Tästäkin tutkimuksesta kuitenkin uupuvat toimintaympäristöön liittyvät rakenteelliset tekijät. Jos olisin haarukoinut ainoastaan uusia tai tietyn alan tutkimuksia, kokonaiskuva olisi saattanut jäädä hahmottomaksi. On myös mahdollista, että niin tuloksista kuin johtopäätöksistä olisi voinut tulla osin erilaisia.

Oli haasteellista soveltaa vuosikymmenten takaisia ajatuksia nykyyn, sillä niitä ei voinut suoraan siirtää tutkimatta ensin maailman muuttumista ja sen muuttumattomuutta. Käytin paljon aikaa sen pohtimiseen, mikä on kunkin vanhoista teorioista esiin nousseen itsesääätöisyyttä tukevan tai estävän tekijän perimmäinen luonne ja miten se ajassamme ilmenee. Reichin itsesääätöisyyden kehittymisen keskeisenä tekijänä pitämisen työn merkitys oli yksi vaikeimmista kivistä käännettäväksi, sillä tuetun asumisen piirissä olevien mielenterveys- ja päihdekuntoutujien tosiasiallisen työn tekeminen ei useinkaan ole realistinen vaihtoehto. Työllistämistoimenpiteenä tarjolla olevan puuhastelun en taas katsonut täyttävän Reichin kriteerejä tosiasialliselle työlle, sillä hän kritisoi jo oman aikansa turhana pitämäänsä työtä. Lopulta päädyin luokittelemaan työn puutteen tarkoituksettomuuden tunteen alle itsesäätöisyyttä estäviin tekijöihin. Eurooppalainen syrjäytymistutkimus vihjaa keskinäisriippuvuuden yhteisöjen voivan nousta työn merkityksen tilalle ihmisten elämässä. En ole täysin tyytyväinen tähän ratkaisuun, mutta pidemmälle en tämän tutkimuksen puitteissa päässyt.

Tutkimusten viidakossa oli vaikea hahmottaa asioiden järjestyksiä ja painoarvoja. Onnistumiskierrosten tarjoamat ikkunat ihmisten arkikokemuksiin auttoivat kuitenkin siinä, sillä samat keskeiset teemat toistuivat onnistumiskokemuksissa, mitä olin tutkimuksista löytänyt. Se toi minulle uskoa siihen, että olin oikeilla jäljillä. Onnistumiskokemuksia analysoitaessa on otettava huomioon,

että myös sillä on merkitystä, millaisia onnistumiskokemuksia asukkaat tuovat yhteiseen keskusteluun: esille tuodaan niitä, joita itse pidetään tärkeinä tai vaihtoehtoisesti niitä, joita ajatellaan kysyjän pitävän tärkeinä. Siinä mielessä vastauksia on hyvä arvioida suhteessa ympäröivään arvokulttuuriin. Onnistumiskokemusten myötä kävi ilmeiseksi, mitkä tekijät olivat keskeisesti vaikuttaneet tutkittavien oman näkemyksen mukaan heidän onnistumisiinsa ja luokittele autoikin minua hahmottamaan sen kentän, missä ja miten ammattilaisella on mahdollisuus vaikuttaa.

Onnistumiskierrosten antina näen tutkimusmateriaalin keruun lisäksi sen, että ihmisten keskittyessä pohtimaan omia onnistumisiaan, he rupesivat myös toimimaan onnistumisia tuottavalla tavalla. Tämä tukee sekä käsitystäni ratkaisukeskeisten menetelmien toimivuudesta, että tutkimustuloksiani siitä, että oman toiminnan arviointi ja tarkkailu lisää itsesäättöisyyttä. Tutkimusmetodi itsessään siis toimi tavoitteeseen ohjaavasti. Lisäksi kokemusten kirjaaminen 7 kuukauden ajalta antaa hienon aikaperspektiivin asiakkaalle itselleen hänen kehityksestään. Monesti ihmisillä on tunne, etteivät he koskaan ikinä onnistu missään. Nyt minulla on tarjota tutkittua tietoa, joka todistaa päinvastaista. Erityisesti alkoholisteilla ja usein myös mielenterveyskuntoutujilla on huono itsetunto, ja sen paranemista mahdollistavat toimet ovat hedelmällisiä kuntoutumisen kannalta. Tämän tutkimuksen tekeminen on rakentanut sille puitteita.

Käytännön sovelluksia lähdin kartoittamaan ajatuksenani vahvistaa edelleen niitä tekijöitä, joihin liittyi runsaasti onnistumiskokemuksia; merkityksellisiä ihmissuhteita ja tietoisuustaitoja. Vasta myöhemmin tulin ajatelleeksi, että olisiko sittenkin itsesäättöisyyden kehittymisen niihin keskeisiin tekijöihin, (kuten tavoitteen asettamiseen ja tunnetaitoihin) joihin liittyi yllättäen vain vähän onnistumisia, kannattanut keskittyä enemmän. Olisiko niin, että onnistumisten vähäinen määrä johtui näiden tekijöiden kehittymättömyydestä, joiden vahvistamiseen olisi kannattanut panostaa? Olin jälleen ikuisuuskytymyksen äärellä: keskittyäkö pimeyden vai valon tutkimiseen?

Johtuiko tavoitteen asettamiseen liittyvien onnistumisten vähäisyys tutkimusmateriaalissani siitä, että kuntoutujien minuuden rakentuminen oli osin vielä kesken tai hajanaista? Tähän ei tämä tutkimus tarjoa vastausta, ainoastaan lisää

kysymyksiä: voiko olla niin, että omat tavoitteet löytyvät vasta kun on tutustunut itseensä riittävän hyvin? Ehkä vasta silloin, kun on tullut kuulluksi, nähdyksi ja hyväksytyksi itsenään tarvitsematta hävetä tai piilotella sisintään, sen syviä pimeyksiä tai pelkoja ja kun kykenee aitoon, rehelliseen yhteyteen ja läheisyyteen toisten ja itsen kanssa alkavat omimmat tavoitteet hahmottua. Rajoittaako ihmisten oman elämänsä tavoitteiden asettelua lisäksi uskon puute paitsi omiin kykyihinsä ja mahdollisuuksiinsa, myös oikeuksiinsa? Miten voi tutustua turvallisesti tunteisiinsa, miten harjoitella niiden kanssa elämistä?

Aikani aiheen kanssa tuskailtuani huomasin, että käytännön sovelluksiin valitsemani teemat vastaavat myös edellä esitettyihin haasteisiin. Tunsin helpotusta, lopulta näyttäisi siltä, että ei ollut merkitystä sillä, kumpaan suuntaan olin lähtenyt, sillä tiet yhdistyivät ja valo ja varjo muodostavat toisistaan riippuvan kokonaisuuden.

Tulosten arkityöhön soveltamista tutkiessani kävi ilmi, että verkko on pullollaan elämänhallintaoppaita ja pikakursseja onnelliseen elämään tulvii ovista ja ikkunoista milloin minkäkin jogurtinvalmistajan toimesta. Olen tutkimukseni aikana tutustunut niihin innokkaasti, mutta sen enempää asiaan tässä syventymättä voi todeta, että monimutkaisiin asioihin ei ole olemassa yksinkertaisia tai nopeita ratkaisuja. Ei ole laastaria, joka kerralla korjaisi kaiken, ei avainta, joka avaisi kaikki ovet. Ihmiselämä kauneudessaan ja kauheudessaan kietoutuu toisten ihmiselämien verkkoon ja lopulta tärkeintä on olla ihminen ihmiselle, tuntea oma erityisyytensä ja kunnioittaa toisten ainutlaatuisuutta. Mieli elää ihmissuhteista ja on täynnä mahdollisuuksia. Milloinkaan ei tule valmista eikä milloinkaan ole peli täysin menetetty niin kauan kuin henki vielä kulkee. Juuri tämä tekee mielen tutkimisesta äärimmäisen mielenkiintoista.

Tämän opinnäytetyön tekeminen on tarjonnut minulle ainutlaatuisen tilaisuuden tutustua asukkaidemme elämään, sitä liikuttaviin voimiin ja ihmisyyden kasvun mahdollisuuksiin. Olen saanut työstä itse enemmän irti kuin kukaan tätä lukemaan tuleva, sillä ihmisten yksityisyyden suojaamiseksi en ole käsitellyt tutkimusvastauksia yksityiskohtaisesti vaan luokitellen. Olen kuitenkin teoreettisen tiedonhankintani kautta haarukoinut niitä löydöksiä, jotka vastauk-



sista nousevat esiin. Tulosten perusteella näyttää vahvasti siltä, että itsesääntöisyyden rakentumisen kannalta samat asiat nousevat lopulta keskiöön, oli ihmisen tausta mikä hyvänsä: yhteys toisiin ja yhteys itseen. Ne toimivat erottamattomana parina.

Tutkijat ovat valitettavasti huomanneet, että ihmisen sisäsyntyinen tarve liittyä yhteen toisten kanssa ja löytää varmuutta on pahasti ristiriidassa aikamme kulttuurin kanssa (Siegel 2015, 428). Palvelujärjestelmämme on rakentunut niin, että kokonaiselle ihmiselle ei tahdo olla missään aikaa ja tilaa ja potilaan rooli uhkaa nousta ainoaksi rooliksi, joka mahdollistaa sosiaaliset kontaktit (Vilkkumaa 2012, 37). Paradoksaalisesti aikamme vaatimus itseohjautuvuuteen edellyttää sosiaalisia taitoja ja kykyä toimia yhteisöissä. Vain siten on oma identiteetti ja sen suhde ympäröivään todellisuuteen hahmotettavissa. Tulisiko itsesääntöisyyteen pyrkivän kuntoutuksen siis tähdätä siihen, että ihmiset tekisivät enemmän yhdessä kuin yrittäisivät yksinään?

Reichin (1982, 231, 235) mukaan itsesääntöisyyteen tähtäävän toiminnan tulee pyrkiä vähitellen poistamaan omat edellytyksensä, kehittyä tarpeettomaksi. Mikäli linjalle halutaan pysytellä uskollisena, on jatkuvasti tarkkailtava merkkejä "*valtion kuoleutumisesta*": onko nähtävissä vapaata, itsesääntöistä yhteiselämää ja millaista? Kun itsesääntöisyyteen tähtäävän toiminnan tulee saada ihmiset ylittämään itsensä toimimalla yhdessä yhteisten päämäärien eteen (Reich 82, 212), mikä on se lopputulema, johon yhteisökuntoutuksessa tähdätään? Perinteisesti "kuntoutunut" yksilö muuttaa yhteisöstä pois jatkaakseen uutta elämää itsekseen jossakin muualla. Silloin hän on tilanteessa, jossa yhteisössä solmitut siteet ja yhteistyö, parhaassa tapauksessa syntynyt läheisyys ja luottamus katkeavat. Miksi on niin, että organisaatio jää ja alun perin irrallisuudesta kärsineet ihmiset irrotetaan uudelleen heidän löydettyään oman paikkansa yhteisessä pöydässä? Voisiko tavoitteena sen sijaan ollakin, että kun yhteisö on oppinut toimimaan itsesääntöisesti, poistuu taustaorganisaatio paikalta ja yhteisön jäsenet saavat pitää toisensa ja ottavat itse vastuun kokonaisuuden hallinnasta?

Ajatusrakennelma saattaa vaikuttaa kaukaa haetulta, mutta pitkäjänteisellä ja lannistumattomalla siihen tähtäävällä kuntoutuksella uskon moisen toimintamallin kehittämisen olevan mahdollisuuksien rajoissa. Vastoinkäymisiä olisi epäilemättä luvassa, mutta jo Reich (1982, 249) aikoinaan piti kehityksen tilapäisiä taantumia usein välttämättöminä ja aina hyödyllisinä, sillä niiden ansiosta kehittymisen reunaehdot nousevat esiin. Takaiskut on opittava tuntemaan ja hallitsemaan ja niitä on opittava kestämaan. Uudenlaisen konseptin kehittäminen jää jatkotutkimuksen varaan, tässä tutkimuksessa siihen ei ole mahdollista enempää syventyä.

### 13 LOPUKSI

Kuntoutuksen arvokysymyksistä vaikeimpia on se, olisiko kuntoutuksen tuotettava hyötyä yhteiskunnalle vai tuettava yksilöä omalla elämänpolullaan (Karjalainen 2012, 26). Itsesäätoisyyteen tukeminen on yhteiskunnan kannalta villi kortti: onhan mahdollista, että ihminen omat arvonsa ja elämänsä tarkoituksen löytäessään ei tunnustakaan olemassa olevan järjestelmän mielekkyyttä ja niin ollen olemassaolon oikeutusta. Voi olla, että voimaantuessaan ihminen haluaa purkaa vanhan rakenteen ja luoda tilalle uutta. Voi myös olla, että ekokatastrofin partaalla horjuva yhteiskuntajärjestyksemme tarvitseekin purkamista, jotta elämän edellytykset pallollamme eivät katoa.

Reichin (1982, 37) mukaan ihmisellä on oikeus määritellä oma hyvänsä ja siten velvollisuus toimia siten, että se voi toteutua. Oikeusfilosofi Ronald Dworkin pitää hyvinvointivaltion määritelmänä sitä, että jokaisella on mahdollisuus suoriutua elämästään pilaamatta sitä (Vilkkumaa 2012, 37). Itsesäätoisyyden kehittymisen kannalta välttämätön yhteisöstä erilaistuminen on haastavaa, sillä pääsääntöisesti kasvatusta pyrkii tuottamaan sellaisia ihmisiä, että he tekevät, mitä muut ovat päättäneet heidän haluavan. Löytääkseen itsensä on kyettävä sovittamaan yhteen yksilön ja yhteisön ristipaineet. (Virtanen 1993, 105, 134, 153.)

Siegel (2015, 461–462) näkee, että ilman sisäistä koulutusta joka opettaa pysähtymään ja pohtimaan, ihminen saattaa ajautua elämään automaatin tavoin ja sortua toimimaan ympärillään vallitsevan kulttuurin ja aivokuoren herättämien vaikutteiden ohjauksessa. Tällaiseen tilanteeseen joutuminen estää

meitä paitsi löytämästä omaa ainutlaatuisuuttamme, myös solmimasta sen pohjalta uutta merkityksellistä yhteyttä toisiin ihmisiin. Hän kannustaakin jokaista löytämään sokeat pisteensä ja pääsemään irti rajoituksistaan, elämään kuin joki: oman virtauksensa ihmeen kantamana, liittyen muiden jokien laajaan verkostoon.

Ihmiselämä on irrottautumisen ja yhteenliittymisen vuoropuhelua, antamisen ja saamisen, valon ja varjon tasapainottamista. Itsesäätöisyys voidaan nähdä ihmisessä vaikuttavana luontaisena voimana, jota toimintaympäristö voi rajoittaa ja padota tai vaihtoehtoisesti kasvattaa sen voimaa ja sujuvoittaa virtausta. Selvää on, että itsesäätöisyyteen kasvamiseen mielenterveys- ja päihdekuntoutuksessa tarvitaan yhteispeliä: yhteiskunnan ja sen palvelujärjestelmissä toimivien ammattilaisten mahdollistavaa vaikutusta, toimivia yhteisöjä ja ihmisen itsensä voimaa ja virtaa. Yksilötasolla yhteispeliä tarvitaan sekä ihmisen sisäisten tilojen välillä, että suhteessa muihin ihmisiin. Vaikka tämä työ on tehty mielenterveys- ja päihdekuntoutuksen näkökulmasta, uskon, että sen tuloksia voidaan hyödyntää missä tahansa, missä tavoitellaan ihmisen kasvua itsesäätöisyyteen.

## LÄHTEET

- Anttonen, A. & Sipilä, J. 2000. Suomalaista sosiaalipolitiikkaa. Tampere: Vastapaino.
- Alho, H. 2012. Päihdelääketiede. Luentomoniste. Versio 11/2012. Saatavissa: <http://dspace2.lib.helsinki.fi:8082/dikk/bitstream/handle/2455/138191/ABC2012L6sohjelmakurssimonistetehavathA.pdf?sequence=1> [viitattu 26.4.2016].
- Arnkil, T. & Seikkula, J. 2012. Kuntoutusta, ymmärrystä, dialogia sosiaalisissa verkostoissa. Teoksessa Karjalainen, V & Viikkumaa, I. (toim.) Kuntoutus kanssamme. Ihmisen toimijuuden tukeminen. 7. lisäpainos. E-kirja. Helsinki: Terveysten ja hyvinvoinnin laitos, 193–207. Saatavissa: [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102986/URN\\_ISBN\\_978-952-245-782-0.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102986/URN_ISBN_978-952-245-782-0.pdf?sequence=1) [viitattu 2.10.2016].
- Baumeister, R. F. & Vohs, K. D. 2007. Self-Regulation, Ego Depletion, and Motivation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1: 115–128. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1751-9004.2007.00001.x/abstract> [viitattu 21.10.2016].
- DalMaso, R. & Kuosmanen, V. 2008. Subjektuuden ja emansipaation edistäminen on 2000-luvun sosionomin sosiaalipedagogisen ammatin ja työn ydintä. Teoksessa Viinamäki, L. (toim.) 2008. 14 puheenvuoroa sosionomien (AMK) asemasta Suomen hyvinvointiasiantuntijajärjestelmässä. Kemi-Tornion ammattikorkeakoulun julkaisuja Sarja A: Raportteja ja tutkimuksia 2/2008. Kemi-Tornion ammattikorkeakoulu, 35–48. Saatavissa: [http://www.metropolia.fi/fileadmin/user\\_upload/Hakutoimisto/Kev%C3%A4t\\_2011\\_NUKO/sote/Viinamaki\\_A\\_2\\_2008.pdf](http://www.metropolia.fi/fileadmin/user_upload/Hakutoimisto/Kev%C3%A4t_2011_NUKO/sote/Viinamaki_A_2_2008.pdf) [viitattu 19.9.2016].
- Duodecim. 2015. Alkoholiongelmaisen hoito. Käypä hoito -suositus. WWW-dokumentti. Päivitetty 4.11.2015. Voimassa 2.3.2017. Saatavissa: <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=hoi50028> [viitattu 2.3.2017].
- Cook, J. L. & Cook G. 2014. Self-regulation. *Child development*. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.education.com/reference/article/self-regulation-development-skill/> [viitattu 26.4.2016].
- Eläketurvakeskus. 2016. Masennus vie yhä harvemman työkyvyttömyyseläkkeelle. Eläketurvakeskuksen tiedote. WWW-dokumentti. Päivitetty 16.3.2016. Saatavissa: <http://www.etk.fi/tiedote/masennus-vie-yha-harvemman-tyokyvyttömyyselakkeelle/> [viitattu 24.4.2017].
- Etene. 2004. Autonomia ja heitteillejätö - eettistä rajankäyntiä. ETENE:n 4. kesäseminaari. Helsinki, 18. 8. 2003. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://etene.fi/documents/1429646/1559090/ETENE-julkaisuja+10+Autonomia+ja+heitteillej%C3%A4tt%C3%B6+-+eettist%C3%A4+rajank%C3%A4ynti%C3%A4.pdf/7955c323-e58f-4432-869f-755f06401cb7> [viitattu 2.3.2017].

- Frankl, V. E. 2010. Ihmisyyden rajalla. Keuruu: Otavan kirjapaino.
- Freire, P. 2005. Sorrettujen pedagogiikka. Tampere: Vastapaino.
- Furman, B. 2016. Työn iloa etsimässä. Koulutus Kouvola-talolla 14.3.2016.
- Green Care Finland. 2017. Puutarhan käyttö. Green Care Finland -yhteisön internetsivut. Saatavissa: <http://www.gcfinland.fi/aineistot/puutarhan-kaytto/> [viitattu 25.2.2017].
- Harkko, J., Kouvonen, A. & Virtanen, M. 2016. Educational attainment, labour market position and mental ill health as pathways from adversities in adolescence to disability pension in early adulthood: A Finnish cohort study using register data. *Scandinavian Journal of Public Health* 1-10.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 13. painos. Helsinki: Tammi.
- Heiskanen, A. 2008. Maxwell Jonesin demokraattinen terapeutinen yhteisö Mainiemen kuntoutumiskeskuksen toiminnan perustana - Maxwell Jonesin demokraattisen yhteisön teoria ja humanistinen ihmiskäsitys. WWW-dokumentti. Saatavissa: [http://www.mainiemikk.fi/tiedostot/yhteiskuntoutuksesta\\_ja\\_rogersista.pdf](http://www.mainiemikk.fi/tiedostot/yhteiskuntoutuksesta_ja_rogersista.pdf) [viitattu 26.4.2016].
- Hotulainen, R. 2010. Asiantuntijuuden ja huippusuoritusten kehittymisestä. Opetushallitus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://lahjakkuus.fi/page1.php> [viitattu 26.4.2016].
- Härkäpää, K. & Järvikoski, A. 1995. Psyykinen sopeutuminen, selviytyminen ja hallinta. Teoksessa Suikkanen, A., Härkäpää, K., Järvikoski, A., Kallanranta, T., Piirainen, K., Repo, M. & Wikström, J. 1995. Kuntoutuksen ulottuvuudet. Juva: WSOY.
- Hölttä, J. 2006. "Muiden silmissä vaan häirikkö." Kaksoisdiagnoosipotilaiden hoidon ja avun saannin haasteet. Pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto. Hoitotieteen laitos. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://tam-pub.uta.fi/bitstream/handle/10024/93669/gradu01228.pdf?sequence=1> [viitattu 2.9.2016].
- Ikonen, S. 2004. Kulutusjuhlista lamakouristukseen. Lamatodellisuuden rakentaminen Mielenterveys -lehden asiantuntijahaastattelussa 1991–1995. Pro gradu -tutkielma, sosiaalipsykologia. Tampereen yliopisto. Sosiologian ja sosiaalipsykologian laitos. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://tam-pub.uta.fi/bitstream/handle/10024/91943/gradu00352.pdf?sequence=1> [viitattu 14.8.2016].
- Järvikoski, A. 2013. Monimuotoinen kuntoutus ja sen käsitteet. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2013:43. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki. WWW-dokumentti. Saatavissa: [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/70263/URN\\_ISBN\\_978-952-00-3457-3.pdf?sequence=1](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/70263/URN_ISBN_978-952-00-3457-3.pdf?sequence=1) [viitattu 24.9.2016].

Järvenoja, H. 2010. Socially shared regulation of motivation and emotions in collaborative learning. Oulun yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Väitöskirja. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9789514263309.pdf> [viitattu 21.10.2016].

Kananen, J. 2011. Väitökset. Uudet hierarkiat pohjoismaisilla työmarkkinoilla lisäävät tuloeroja. Helsingin yliopisto. Valtiotieteellinen tiedekunta. Väitöskirja. WWW-dokumentti. Saatavissa: [http://www.helsinki.fi/valtiotieteellinen/uutisarkisto/vaitokset/2011/02\\_11\\_kananen.html](http://www.helsinki.fi/valtiotieteellinen/uutisarkisto/vaitokset/2011/02_11_kananen.html) [viitattu 4.9.2016].

Karjalainen, V. 2012. Yksilöllistymiskehitys muuttaa kuntoutusta- mutta miten? Teoksessa Karjalainen, V & Vilkkumaa, I. (toim.) Kuntoutus kanssamme. Ihmisen toimijuuden tukeminen. 7. lisäpainos. E-kirja. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 11–26. Saatavissa: [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102986/URN\\_ISBN\\_978-952-245-782-0.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102986/URN_ISBN_978-952-245-782-0.pdf?sequence=1) [viitattu 2.10.2016].

Kokko, R.-L. 2012. Kohtaamisia ja ohituksia kuntoutujan elämäntilanteen tienristeyksessä. Teoksessa Karjalainen, V & Vilkkumaa, I. (toim.) Kuntoutus kanssamme. Ihmisen toimijuuden tukeminen. 7. lisäpainos. E-kirja. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 162-173. Saatavissa: [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102986/URN\\_ISBN\\_978-952-245-782-0.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102986/URN_ISBN_978-952-245-782-0.pdf?sequence=1) [viitattu 2.10.2016].

Korhonen, H. 2013. Opiskelijoiden ja opiskelijapienryhmien oppimistehtävien tavoiteorientaatiot ja opiskelijapienryhmien tavoiteorientaatioiden yhteys oppimistehtävien suoritustasoon. Kasvatuspsykologian pro gradu -tutkielma. Oulun yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Kasvatustieteiden ja opettajankoulutuksen yksikkö. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-201312051997.pdf> [viitattu 26.4.2016].

Kuntoutusselonteko. 2002. Valtioneuvoston selonteko eduskunnalle. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2002:6. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/114250/kselte02.pdf?sequence=1> [viitattu 24.9.2016].

Lahti, J. & Pienimäki, A. 2012. Päihdekuntoutus rakentuu sosiaaliselle perustalle. Teoksessa Karjalainen, V & Vilkkumaa, I. (toim.) Kuntoutus kanssamme. Ihmisen toimijuuden tukeminen. 7. lisäpainos. E-kirja. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 137–151. Saatavissa: [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102986/URN\\_ISBN\\_978-952-245-782-0.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102986/URN_ISBN_978-952-245-782-0.pdf?sequence=1) [viitattu 2.10.2016].

Lehto, P. 2017. Elokuvatapia. Elävän kuvan hoidollinen käyttö. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://issuu.com/pkpk/docs/elokuvaterapia> [viitattu 17.2.2017].

Lehto, P. 2016. Itsesäätöisyydestä. Videoleike. Saatavissa: <https://vimeo.com/197518532> [viitattu 17.2.2017].

Leikola, A. 2016. Autonominen hermosto ja turvallisuus. *Pelastakaa Lapset* 1/2016.

- Leino, E. 2012. Sosiaalisen näkökulman väistämättömyys lääkinnällisessä kuntoutuksessa. Teoksessa Karjalainen, V & Vilkkumaa, I. (toim.) Kuntoutus kanssamme. Ihmisen toimijuuden tukeminen. 7. lisäpainos. E-kirja. Helsinki: Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos, 93–101. Saatavissa: [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102986/URN\\_ISBN\\_978-952-245-782-0.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102986/URN_ISBN_978-952-245-782-0.pdf?sequence=1) [viitattu 2.10.2016].
- Liikala, J. 2015. Sosiaalisesti jaettu motivaation ja emotionien säätely tietokoneavusteisessa yhteisöllisessä oppimisessä. Oulun yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-201510092050.pdf> [viitattu 21.10.2016].
- Malmberg, J. 2014. Itsesäätöinen oppiminen. Powerpoint -esitys. Oulun yliopisto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://documents.tips/documents/itsesaeetoinen-oppiminen.html> [viitattu 26.4.2016].
- Mann, D. 2017. Movie Therapy: Using Movies for Mental Health. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.webmd.com/mental-health/features/movie-therapy-using-movies-for-mental-health#1> [viitattu 11.3.2017].
- Martela, F. 2016. Toivo on taito joka periytyy. Blogi. Päivitetty 2.11.2016. Saatavissa: <http://toivoa.fi/ajankohtaista/toivo-on-taito-joka-periytyy/> [viitattu 22.11.2016].
- Metteri, A. & Haukka-Wacklin, T. 2012. Sosiaalinen tuki kuntoutuksen ytimessä Teoksessa Karjalainen, V & Vilkkumaa, I. (toim.) Kuntoutus kanssamme. Ihmisen toimijuuden tukeminen. 7. lisäpainos. E-kirja. Helsinki: Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos, 53–71. Saatavissa: [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102986/URN\\_ISBN\\_978-952-245-782-0.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102986/URN_ISBN_978-952-245-782-0.pdf?sequence=1) [viitattu 2.10.2016].
- Neill, A. S. 1969. Vapautta, ei mielivaltaa. Helsinki: Weilin+Göös.
- Paananen, T. & Romu, J. 2011. Tunteiden huomioiminen verkko-oppimisympäristöissä. Internet-pohjaiset oppimisympäristöt 2011. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.sis.uta.fi/ipopp/ipopp2011/paro/ipopp.html>. [viitattu 24.2.2017].
- Reich, W. 1982. Saksalainen alkuteos 1933. Fasismien massapsykologia. Helsinki: Otava.
- Riikonen, E. Makkonen, M. & Smith, G. 2012. Raskas ja kevyt elämä - näkökulmia työtä ja osallisuutta koskevien määrittelyjen kriisiin ja sen tutkimiseen Teoksessa Karjalainen, V & Vilkkumaa, I. (toim.) Kuntoutus kanssamme. Ihmisen toimijuuden tukeminen. 7. lisäpainos. E-kirja. Helsinki: Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos, 209–218. Saatavissa: [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102986/URN\\_ISBN\\_978-952-245-782-0.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102986/URN_ISBN_978-952-245-782-0.pdf?sequence=1) [viitattu 2.10.2016].
- Ruisniemi, A. 2006. Minäkuvan muutos päihderiippuvuudesta toipumisessa. Tutkimus yhteisöllisestä päihdekuntoutuksesta. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto. Sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön laitos. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy - Juvenes Print.

- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. WWW-dokumentti. Saatavissa: [http://www.fsd.uta.fi/metelmaopetus/kvali/L2\\_3\\_2\\_3.html](http://www.fsd.uta.fi/metelmaopetus/kvali/L2_3_2_3.html) [viitattu 25.2.2017].
- Savukoski, M. & Kauramäki, P. 2012. Nuoren sosiaalinen tukeminen omalle ammatilliselle uralle. Teoksessa Karjalainen, V & Vilkkumaa, I. (toim.) Kuntoutus kanssamme. Ihmisen toimijuuden tukeminen. 7. lisäpainos. E-kirja. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 123–135. Saatavissa: [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102986/URN\\_ISBN\\_978-952-245-782-0.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102986/URN_ISBN_978-952-245-782-0.pdf?sequence=1) [viitattu 2.10.2016].
- Schwartz, S. H. 2012. An Overview of the Schwartz Theory of Basic Values. Online Readings in Psychology and Culture, 2 (1). WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://scholarworks.gvsu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1116&context=orpc> [viitattu 23.1.2017].
- Siegel, D. 2012. Developing Mind. How relationships and the brain interact to shape who we are. New York: The Guilford Press.
- Siegel, D. 2015. Mindsight. Muutoksen tiede. Helsinki: Basam Books Oy.
- Suomen Mielenterveysseura. 2016. Tunnetaitojen perusteet. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunnetaidot/tunnetaitojen-perusteet> [viitattu 19.11.2016].
- STM. 2012. Mielenterveys- ja päihdesuunnitelma. Ehdotukset mielenterveys- ja päihdetyön kehittämiseksi vuoteen 2015. Väliarviointi ja toteutumisen kannalta erityisesti tehostettavat toimet. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2012:24. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki. WWW-dokumentti: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/69912/978-952-00-3382-8.pdf?sequence=1> [viitattu 11.8.2016].
- Stosny, S. 2011. Self-regulation. *Psychology today* 28.10.2011. Saatavissa: <https://www.psychologytoday.com/blog/anger-in-the-age-of-entitlement/201110/self-regulation> [viitattu 16.8.2016].
- Takanen, K. 2016. Tunne lukkosi – vapaudu tunteiden vallasta. WSOY. E-kirja. Saatavissa: <http://www.tunnelukkosi.fi/> [viitattu 18.1.2017].
- Tammi, T. 2011. Päihdekuntoutuksen tutkimus Suomessa. WWW-dokumentti. Päivitetty 24.5.2011. Saatavissa: <http://www.kuntoutusportti.fi/portal/fi/tutkimus/tutkimuskohteita/kohderyhmat/paihdekuntoutus/> [viitattu 14.8.2016].
- Tommola, A. 2016. Oman navan ympärillä pyöräminen ei tee ihmistä onnelliseksi. *Helsingin Sanomat* 29.9.2016. Saatavissa: <http://www.hs.fi/elama/a1475034512892?jako=ce7e7e13326254180fd43fc5c7234678> [viitattu 8.10.2016].
- UNL. 2016. Self-regulation. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://cehs.unl.edu/secd/self-regulation/> [viitattu 26.4.2016].



Valkonen, J. 2012. Kuntoutus tarinoina. Teoksessa Karjalainen, V & Vilkkumaa, I. (toim.) Kuntoutus kanssamme. Ihmisen toimijuuden tukeminen. 7. lisäpainos. E-kirja Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 174–191. Saatavissa: [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102986/URN\\_ISBN\\_978-952-245-782-0.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102986/URN_ISBN_978-952-245-782-0.pdf?sequence=1) [viitattu 2.10.2016].

Valvira. 2016. Ilmoituksenvaraista toimintaa koskevat ohjeet ja ilmoituslomakkeen täyttöohje. WWW-dokumentti. Saatavissa: [https://www.valvira.fi/documents/14444/37132/Ilmoituksenvaraiset\\_ohjeet.pdf](https://www.valvira.fi/documents/14444/37132/Ilmoituksenvaraiset_ohjeet.pdf) [viitattu 23.11.2016].

Viiilo, T. 2017. Hoivamaatila lääkitsee työllä ja ulkoilulla – Psykiatri: "Hyvä sydän on tärkeämpi kuin muodollinen koulutus". *Maaseudun tulevaisuus* 17.1.2017. Saatavissa: <http://www.maaseuduntulevaisuus.fi/maatalous/hoivamaatila-l%C3%A4%C3%A4kitsee-ty%C3%B6ll%C3%A4-ja-ulkoilulla-psykiatri-hyv%C3%A4-syd%C3%A4n-on-t%C3%A4rke%C3%A4mpi-kuin-muodollinen-koulutus-1.175601> [viitattu 24.2.2017].

Vilkkumaa, H. 2015. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS -kustannus.

Vilkkumaa, I. 2012. Kolme tapaa nähdä sosiaalinen kuntoutuksessa. Teoksessa Karjalainen, V & Vilkkumaa, I. (toim.) Kuntoutus kanssamme. Ihmisen toimijuuden tukeminen. 7. lisäpainos. E-kirja Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 27–40. Saatavissa: [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102986/URN\\_ISBN\\_978-952-245-782-0.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102986/URN_ISBN_978-952-245-782-0.pdf?sequence=1) [viitattu 2.10.2016].

Virtanen, P., Suoheimo, M., Lamminmäki, S., Ahonen, P. & Suokas, M. 2011, Matkaopas asiakaslähtöisten sosiaali- ja terveystalvelujen kehittämiseen. Teke-sin katsaus 281/2011. Helsinki. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.tekes.fi/globalassets/julkaisut/matkaopas.pdf> [viitattu 22.7.2016].

Virtanen, P.V. 1993. Itsetuntoon syhyyn, puskun ja jumin kautta. Tampere: Suomen Sananjalka Oy.

Wahlbeck, K. 2016. Mielenterveystalvelujen vaikutusten kansainvälistä vertailua – REFINEMENT ja CEPHOS – LINK -hankkeiden tuloksia. THL Mielenterveysyksikkö. Seminaarin diaesitys. Päivitetty 20.5.2016. Saatavissa: <https://www.slideshare.net/THLfi/wahlbeck-20-0516seminaari> [viitattu 16.3.2017].

Weibell, C. J. 2011. Principles of learning: 7 principles to guide personalized, student-centered learning in the technology-enhanced, blended learning environment. WWW-dokumentti. Päivitetty 4.7.2011. Saatavissa: <https://principlesoflearning.wordpress.com/dissertation/chapter-3-literature-review-2/the-human-perspective/self-regulation-zimmerman-schunk-1989/> [viitattu 21.10.2016].

Wiman, R. 2012. Kumpaa pitäisi kuntouttaa - ihmistä vai yhteiskuntaa? Teoksessa Karjalainen, V & Vilkkumaa, I. (toim.) Kuntoutus kanssamme. Ihmisen toimijuuden tukeminen. 7. lisäpainos. E-kirja Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 81–90. Saatavissa: [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102986/URN\\_ISBN\\_978-952-245-782-0.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102986/URN_ISBN_978-952-245-782-0.pdf?sequence=1) [viitattu 2.10.2016].

Älä oletta – normit nurin. 2013. Normikriittinen käsikirja yhdenvertaisuudesta, syrjinnän vastustamisesta ja vapaudesta olla oma itsensä. Suomen Ammattiin Opiskelevien Liitto – SAKKI ry, Seta ry, Suomen Lukiolaisten Liitto SLL ry, Finlands Svenska Skolungdomsförbund FSS rf © Seta ry. 2013. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://normit.fi/wp-content/uploads/2013/06/AlaOleta-Normitnurin.pdf> [viitattu 27.1.2017].

## Kokemustiedon kerääminen

### Onnistumisen ilo -kierrokset

Tässä Ben Furmanin (2016) kehittämässä ratkaisukeskeisessä menetelmässä tuodaan onnistumiskokemuksia näkyville ja pohditaan niihin johtaneita syitä. Menetelmän tarkoituksena on tuottaa onnistumisen iloa, oman arvon tunnetta ja ylpeyttä ja se soveltuu mielestäni hyvin itsesäättöisyyteen liittyvien tekijöiden kartoittamiseen. Kierroksella jokainen osallistuja kertoo vuorollaan jonkin onnistumisensa. Lisäksi sovitaan ryhmälle oma tsemppimerkki. Kierros etenee seuraavan kaavan mukaan:

1. Kerro onnistumisestasi
2. Muut vastaavat triplalla: Ihastuksen ilmaisu (peukku ylös, huudahdus tms.), suorituksen vaikeaksi toteaminen ("Ei oo helppoo kyllä tommonen!") ja lopuksi ihmettely siitä miten toinen onkin onnistunut. Miksi onnistui nyt, mutta ennen ei?
3. Jaa osa kunniaa jollekin muulle ("en miä muuten mutta kun työ kannustitte")
4. Muut palauttavat kunnian takaisin onnistujalle ("Kyllä se kuule siä olit joka sen homman hoiti kotiin!") (Furman 2016.)

Yhtä tärkeää kuin se, että kertoo onnistumisestaan, on se, miten toiset ottavat tarinan vastaan. Jos kertoja saa vastaanansa vähättelyä tai pilkkaa, ei juuri tee mieli jakaa mitään jatkossa samalle porukalle. Kokeillessani menetelmää ensi kertaa itse, se herätti miettimään oman reagoinnin tärkeyttä itsesäättöisyyden joko rakentamisessa tai murentamisessa. Oli myös hauska huomata, kuinka innostuneina odotettiin ansion jakamisen kohtaa. Olihan mahdollista, että kunniaa lankeaisi itse kullekin. Onnistumiskierros käydään viikkopalaverin yhteydessä. Säännöllisesti toteutettuna onnistumiskokemusten jako voi kannustaa toimimaan arjessa rakentavasti, sillä jokainen saa mielellään kiitosta!

Shalom Schwartzin (2012) arvokartta



**Siegelin (2015, 386) sosiaalisen ristiriitatilanteen ratkaisumenetelmä**

Alkuun sovitaan että kukin puhuu vuorollaan ja toinen kuuntelee keskeyttämättä.

Ensin toinen saa kertoa, miltä ongelma näyttää hänen näkökulmastaan ja miltä se hänestä tuntuu. Sitten toinen vastaa kertomalla onko ymmärtänyt mitä toinen sanoo. Jos ei, hän pyytää lisäselvityksiä, kunnes ymmärtää. Tärkeää on, ettei ryhdy puolustautumaan.

Seuraavaksi ymmärtäjä kertoo, voisiko hän mielestään tehdä jotakin tilanteen korjaamiseksi.

Tämän jälkeen vuorot vaihtuvat ja toinen osapuoli pääsee puolestaan kertomaan oman tulokulmansa asiaan ja miltä se hänestä tuntuu. Jälleen toinen pyrkii ymmärtämään ja pohtii mitä voisi itse tehdä asian korjaamiseksi.

Molempien osallistujien on tärkeää opetella tunnistamaan olemassa oleva tai esiin nouseva olotilansa. Jos jompikumpi huomaa siirtyvänsä reaktiiviseen tilaan vastaanottavaisen tilan sijaan, tulee pysähtyä ja ottaa aikalisä jota toisen tulee kunnioittaa. Kun pääsee takaisin rauhalliseen tilaan, asian käsittely jatkuu.

Tauon pyytäminen voi olla aluksi vaikeaa ja työntekijän on mahdollisesti keskeytettävä tilanne ennen kuin osallistujat alkavat tunnistaa olotilojaan esim. nostamalla sovitusti käden ilmaan. Tauon aikana keskitytään hengitykseen ja asiaan palataan tilanteen rauhoituttua.

### Furmanin (2016) käsimenetelmä

Menetelmässä pyritään tunnistamaan omia haitallisia vuorovaikutusmalleja ja korvaamaan niitä rakentavilla: moitekäden sijaan valitaan käyttöön toivekäsi. Sen sijaan että aina löydettäisiin vikoja ja haittoja ja syytettäisiin toista ja toinen ei kuulisi, koitetaan solmia yhteys, toivotaan ja uskotaan että kaikki hyötyvät, kun yhdessä sovitaan.



## **Siegelin tietoisuusharjoituksia**

### **Tietoisen läsnäolon harjoitus**

Ensin on tärkeää keskittyä hengitykseen. Seurailla sen aaltoilua rauhassa, se tyyntyyttää mielen.

Mieli on kuin meri. Pinnalla voi myrskytä ja pauhata, mutta syvällä pinnan alla on aina hiljaista ja selkeää. Syvyyksistä voi katsella pintaa kohti ja huomata sen liikehdinnän. Samalla tavoin voit nähdä mielen pinnan toiminnan: ajatukset, tunteet ja muistot. Tarkastele niitä rauhassa ja hyväksyvästi, tempautumatta niiden mukaan. Ymmärrät, että ne ovat vain osa mielesi kokemusta ja sellaisena ohi meneviä. Sinun on mahdollista antaa niiden lipua ohi, pois tietoisuudesta samalla kun minuutesi jää rauhassa lepäämään paikalleen.

Tätä kutsutaan tietoiseksi läsnäoloksi ja siinä tilassa on mahdollista tutkia omaa mieltään avoimen vastaanottavaisesti, ilman arvostelua ja ennakkosasenteita. Harjoituksen myötä tämä tila on aina ulottuvillamme ja se auttaa meitä suhtautumaan myötätuntoisesti sekä itseemme että toisiin. (Siegel 2015, 176.)

### **Turvapaikkaharjoitus**

Ensin keskitytään hengitykseen ja rauhoitetaan mieli.

Tämän jälkeen kehitetään mielikuva omasta turvapaikasta, johon voi aina palata epämiellyttävien tunteiden vallatessa mielen. Se voi olla muisto elävästä elämästä tai keksitty paikka jossa voi kuvitella voivansa olla rauhassa. Kun kykenee kuvittelemaan itsensä turvapaikkaansa, tulee tunnustella, miltä siellä oleminen tuntuu kehossa: vatsassa, kasvoissa, jäsenissä. Miltä tuntuu hengitys tai sydämen lyönti. Joutuessaan hallitsemattomaan tilanteeseen, ihmisen on aina mahdollista palata turvapaikkaansa. Kun oppii tunnistamaan kehostaan epätasapainon merkit, osaa ottaa tilanteisiin ajoissa etäisyyttä. (Siegel 2015, 245–250.)