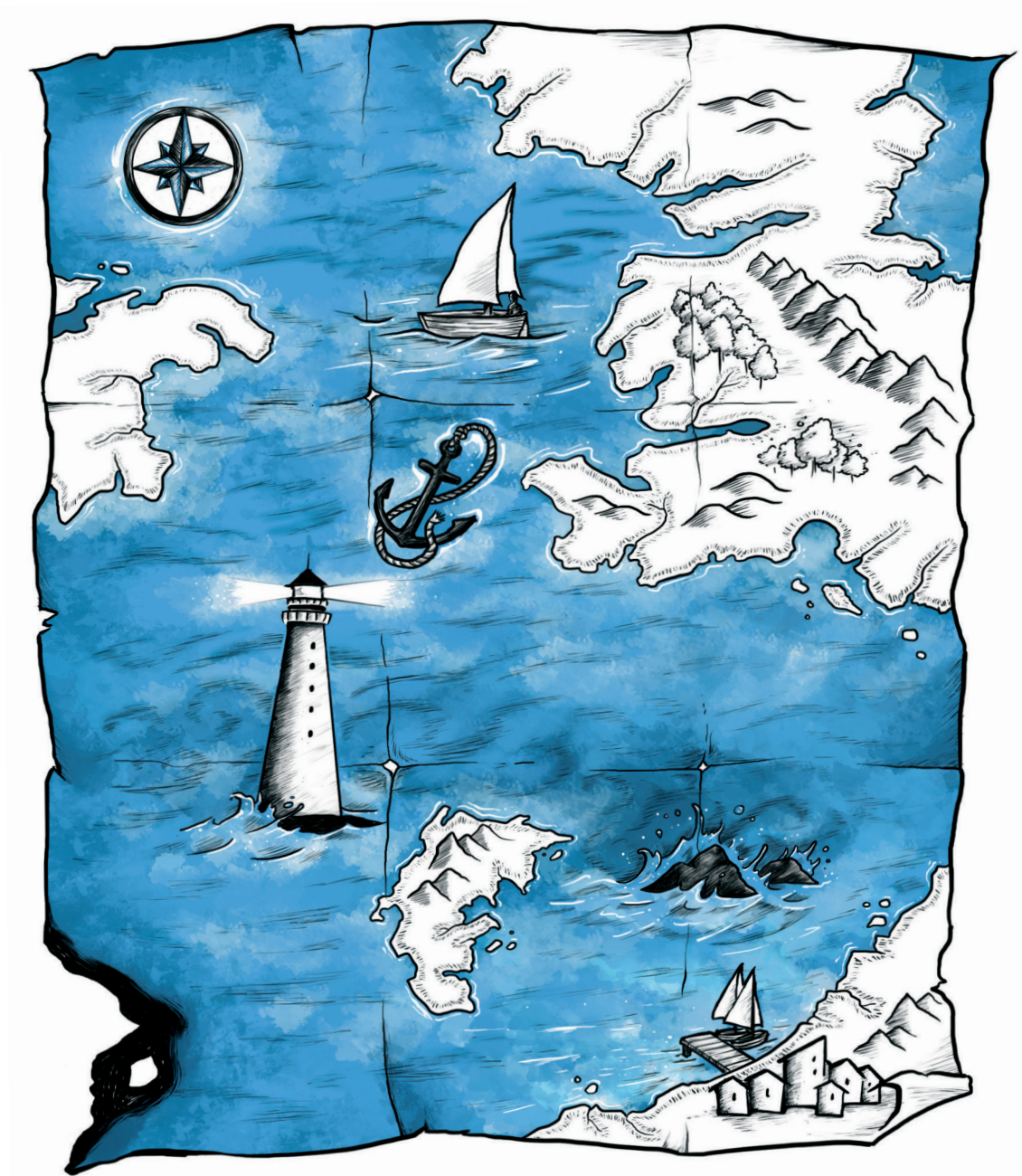


TUTKIMUSMATKA

Täркоитusten merellä

TARCOITUSKESKEINEN MENETELMÄ NUORTEN ITSEMURHIEN EHKÄISEMISEKSI



PYRY HANNILA - SAMI HOISKO - HELINÄ JUURINEN

*Tutkimusmatka
Tarkoitusten merellä*

Tutkimusmatka Tarkoitusten merellä

Tarkoituskeseinen menetelmä
nuorten itsemurhien ehkäisemiseksi

PYRY HANNILA - SAMI HOISKO - HELINÄ JUURINEN



Non Fighting Generation ry

© 2015 Kirjoittajat ja Non Fighting Generation ry
© 2015 Kuvitus ja taitto Haaja & Arwo Design Oy
Paitsi © Tunteiden aarresaari NFG ry

Kustantaja: BoD™ – Books on Demand, Helsinki, Suomi
Valmistaja: Books on Demand GmbH, Norderstedt, Saksa
ISBN: 9789523186545

ESIPUHEET

I

Itsemurhan yrityksen vaara on suurimmillaan 20–40-vuotiailla suomalaisilla. Se on syiltään yksilöllinen, mutta koskettaa syvästi myös läheisiä. Yhtä yksittäistä syytä ei useinkaan ole, vaan kyse on useammasta samaan aikaan mieltä pitkään rasittaneesta syystä. On tilanteita, joissa ihmiset eri puolilla maailmaa kokevat epätoivoa hyvin samalla tavalla, mutta se, minkä kukin kokee omaksi umpikujakseen, on aina hyvin henkilökohtaista.

Ihmisellä kuitenkin on taipumus etsiä ja nimetä näistä jokin syytekijäksi. Tällaisia syitä voivat olla vastenmielisten ajatusten tai tilanteiden kanssa kamppailu ristiriitaisin ja epävarmoin tuntein esimerkiksi ansiotyöstä poissaolon aikana tai parisuhteesta eroamisen jälkeen. Menetyksen tunteet voivat herättää toiveen tai halun kuolla. Juuret itsemurhan yritykseen saattavatkin juontaa kaukaa henkilön taustasta.

Kulttuurin ilmapiiri, yhteiskunnan olosuhteet ja hoitojärjestelmän toiminta voivat tarjota suojaa itsetuhoa vastaan. Elämänkriisissä tulisi olla saatavilla tukea läheisiltä ja tarpeen tullen myös ammattiauttajilta. Meidän pitää vähentää syyllistämistä, leimaamista ja rankaisevuutta. Meidän tulee lisätä elämänuskoa, rohkeutta, itsetuntoa, yritteliäisyyttä ja keskinäistä tukea. Meidän tulee auttaa antamalla mahdollisuus, enemmän aikaa ja tukea selviytymiseen.

Itsemurhien ehkäisyohjelmilla on onnistuttu vähentämään itsemurhia. Itsemurhariskin parempi tunnistaminen ammattihenkilöstön toimesta on ollut keskeinen keino. Terveyttä suojaavien psykologisten selviytymistaitojen opettamisen on myös osoitettu suojaavan nuoria itsetuholta. Itsemurhakuolemien ehkäisy on yhteiskunnallemme kuitenkin yhä iso haaste. Onkin syytä paneutua entistä tarkemmin jo tunnettujen riskitekijöiden yksilölliseen huomioimiseen.

Elämänhalun vahvistamiseen löytyy keinoja. Mitä varhemmin näitä keinoja on käytettävissä, sitä paremmin ne voivat vaikuttaa ja estää ongelmia kasaantumasta. Tämä opaskirja on Valoa elämään -terveydenedistämishankkeen menetelmäopas. Olen seurannut hanketta sen ohjausryhmästä käsin. Tästä oppaasta voivat nuorten kanssa työtään tekevät löytää uusia keinoja ja useita käytännön työvälineitä sekä varhaistunnistamista että pitempikestoista työskentelyä varten.

Timo Partonen

Tutkimusprofessori

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL)

II

Nuorten arvo- ja väkivallattomuuskasvatukseen erikoistunut järjestö Non Fighting Generation ry (NFG) käynnisti vuoden 2013 alussa ”Valoa elämään – menetelmien kehittämishanke nuorten itsemurhien ehkäisemiseksi” -hankkeen, jolla pyritään ehkäisemään 13–25-vuotiaiden nuorten itseensä kohdistamaa väkivaltaa. Terveystieteiden edistämisen määrärahan turvin toteutettu 3-vuotinen hanke on lähestymässä loppuaan ja on aika esitellä siinä saavutettuja konkreettisia aikaansaannoksia.

Tutkimusten perusteella tiedetään, että itsemurha on usein pitkällisen kehityksen tulosta. Tämän kaltaiset traagiset kehityskulut olisi syytä tunnistaa ja saada katkaistua mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, jotta elämälle voisi löytyä uusi suunta. Valoa elämään -hankkeessa pyrittiin vastaamaan tähän haasteeseen luomalla uudenlaisia menetelmiä itsetuhoisesti oireilevien nuorten tunnistamiseksi ja auttamiseksi. Kehitettävien menetelmien painopiste on nuorten arvottomuuden ja tarkoituksettomuuden kokemuksissa, itsetuhoisen oireilun mahdollisimman varhaisessa tunnistamisessa sekä erityisesti niiden nuorten auttamisessa, joilla ei ole vielä diagnosoitua mielenterveysongelmaa. Tavoitteena on, että kehitettävien menetelmien avulla voidaan (1) ennakoida nuoren itsemurhariskiä mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, (2) vahvistaa nuoren henkistä vastustuskykyä ja tahtoa elää, sekä (3) edistää tarkoituksellisuuden kokemuksia nuoren elämässä.

Koen ylpeyttä järjestömme puolesta saadessamme julkaista tässä teoksessa kuvattuja Valoa elämään -hankkeen tuotoksia. Uskon, että hanke tulee olemaan yhteiskunnalliselta vaikuttavuudeltaan eräs NFG:n 19-vuotisen historian merkittävimmistä hankkeista.

On kuitenkin syytä nöyränä korostaa, että NFG:n roolina on ollut tarjota hankkeelle vain hallinnolliset puitteet ja aihepiiriin sopiva teoreettinen viitekehys. Keskiössä ovat olleet hanketta toteuttaneet ihmiset – NFG:ssä työskennelleet hankkeesta vastanneet työntekijät sekä hankkeen kumppanuustahoissa oman arvokkaan panoksensa menetelmien kehittämiseen ja pilotointiin antaneet työntekijät. Kehitystyössä on tärkeä osansa ollut myös nuorilla, jotka ovat osallistuneet joko kohderyhmää edustavina kokemusasiantuntijoina menetelmien konkreettiseen kehittämiseen tai ovat pilotoinnin kohdenuorina antaneet omilla reaktioillaan käytännön palautetta menetelmien toimivuudesta.

On mahdotonta erikseen kiittää kaikkia hankkeeseen osallistuneita ihmisiä, joten kiitän lämpimästi teitä kaikkia, jotka olette omalla aktiivisella toiminnallanne vaikuttaneet hankkeen onnistumiseen. Hankkeen ohjausryhmätyöskentelyyn osallistuneena tahdon kiittää sen puheenjohtajaa, Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) tutkimusprofessori Timo Partosta, jonka näkemysten merkitys hankkeen ohjauksessa kohti sille asetetun päämäärän saavuttamista on ollut korvaamaton. Hankkeen takapiruna kiitän hankevastaavaa Pyry Hannilaa sekä aluekoordinaattoreita Helinä Juurista ja Sami Hoiskoa. En voi kuin ihaila menetelmien kehittämisessä ilmennyttä poikkeuksellista luovuuttanne sekä sitä kokonaisvaltaista omistautumista ja hämmästyttävää omaksumiskykyänne, jota olette osoittaneet koko hankkeen ajan.

Timo Purjo
Filosofian tohtori
Hallituksen varapuheenjohtaja (NFG)

KIITOKSET

Välöä elämään -tiimin puolesta haluamme kiittää kaikkia hankkeen toteuttamiseen osallistuneita yhteistyökumppaneita ja ohjausryhmän jäseniä sekä ennen kaikkea niitä kymmeniä pilotteja, jotka ovat omalla työpanoksellaan tehneet mahdolliseksi tämän menetelmäoppaan kehittämisen. Lisäksi tahdomme kiittää NFG:n entisiä työntekijöitä, Eevastiina Gjerstadia ja Riikka Uljasta, jotka ovat kehittäneet tunnistamis- ja mini-interventiomenetelmien alkuperäiset versiot (ELÄMÄN JANAT ja SYYT ELÄÄ)

Hankkeen toteuttamiseen ovat osallistuneet seuraavat yhteistyötahot:

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL), Helsingin Vamos -palvelukokonaisuus (Herttoniemen yksikkö), Lahden diakonian instituutti, Mikkelin sosiaali- ja terveystoimi, Tampereen mielenterveys- ja päihdepalvelut, Espoon koulu- ja opiskeluterveydenhuolto, Etelä-Savon ammattiopisto (ESEDU), Silta-Valmennusyhdistys ry, Tampereen koulu- ja opiskeluterveydenhuolto, Helsingin Nuorisoasema.

Hankkeen ohjausryhmän työskentelyyn ovat osallistuneet seuraavat henkilöt:

Timo Partonen (THL), Timo Purjo (NFG), Anne-Maria Karjalainen (Lahden diakonian instituutti), Minna Mutanen (Mikkelin sosiaali- ja terveystoimi) Tapani Kilponen & Mervi Mäkinen (Vamos), Vivian Maunu (Tampereen mielenterveys- ja päihdepalvelut), Tuire Sannisto (Tampereen koulu- ja opiskelijaterveydenhuolto), Maija Laukkanen (Silta-Valmennusyhdistys ry), Aino Ruotsalainen (Espoon koulu- ja opiskeluterveydenhuolto).

Menetelmien pilotointiin ovat osallistuneet seuraavat yhteistyökumppanien nimeämät ammattilaiset:

Eila Toivanen, Mira Niemi, Sarita Rannankari, Elisa Kemppainen, Raija-Leena Heinonen (Lahden diakonian instituutti); Minna Keränen, Eeva Romo, Seija Huotari, Tiina Teinilä, Mirka Leikas, Nina Järn, Emmi Luomahaara (Mikkelin sosiaali- ja terveystoimi); Katri Jaakkola, Petronella Seppälä, Henna Halmila-Tarvainen, Pirjo Myllykangas, Marja Salminen (Tampereen mielenterveys- ja päihdepalvelut); Tapani Kilponen, Mervi Mäkinen, Tarja Pikkuhookana, Anni Kauppinen, Eeva Piha, Annukka Rajala, Mari Väistö (Vamos); Sini Honkanen, Johanna Kahlos (Espoon koulu- ja opiskelijaterveydenhuolto); Kirsi Heikkilä, Katariina Aspholm, Tarja Taimi, Anne Liede, Elina Valo, Maija Julkunen (Tampereen koulu- ja opiskeluterveydenhuolto); Saara Laukkanen, Jaana Nulpponen, Heli Hollari, Katariina Romo (ESEDU); Tarja Rosenberg, Noora Leppänen, Eeva-Kaisa Salminen, Aino Roukkula, Mirkka Nieminen-Hirvelä, Mervi Lintunen, Katri Mäkinen, Kimmo Kakko, Olli Sillanpää, Anni Auvinen, Mervi Määttä, Kimmo Helén, Riikka Nurmi, Heli Hirvasmaa, Liisa Eiramo, Kati Pekkarinen, Seija Palonen (Silta-Valmennusyhdistys ry); Anne Hyrkäs, Janita Kannonkari, Liisi Typpö, Misan Zilliacus (Helsingin Nuorisoasema) sekä Tuija Aarnio (yksityinen psykoterapeutti).

Sisällys

Esipuheet ja kiitokset	5
Johdanto	9
Mitä tarkoitetaan itsetuhoisuudella?	11
<i>Suora itsetuhoisuus</i>	<i>11</i>
<i>Epäsuoraitsetuhoisuus</i>	<i>12</i>
Miksi nuori haluaa kuolla?	13
<i>Ulkoisuuden ja taakkana olon kokemukset</i>	<i>13</i>
<i>Ristiriitainen suhde kehollisuuteen, seksuaalisuuteen tai sukupuoliin</i>	<i>14</i>
<i>Epäsuotuisat selviytymiskeinot</i>	<i>15</i>
<i>Elämän ohjautuminen ulkoapäin</i>	<i>16</i>
<i>Mitätön menneisyys, toivoton tulevaisuus</i>	<i>17</i>
Tarkoituksellinen näkökulma	18
<i>Kohtaaminen kokonaisvaltaisena ihmisenä</i>	<i>20</i>
<i>Arvot tarkoituksellisen elämän suunnannäyttäjinä</i>	<i>23</i>
<i>Tarkoituksellisen menetelmän dialogiset periaatteet: 3-portainen malli</i>	<i>25</i>
Tutkimusmatka Tarkoitusten merellä	28
<i>Elämän kartoitus</i>	<i>30</i>
<i>Arvoankkuri</i>	<i>38</i>
<i>Toivon majakka</i>	<i>48</i>
<i>Pettymyksen karikat</i>	<i>56</i>
<i>Luottamuksen satama</i>	<i>58</i>
Liitteet & Lomakkeet	78
TUNTEIDEN AARRESAARI, ELÄMÄN JANAT, ELÄMÄN ARVOKKUUS, SYYT ELÄÄ, ARVO-KARTTA, HENKINEN KOMPASSI, <i>Sarjakuvastripit, Nelikenttä, Tutkimusmatkan pohjapaperit</i>	

JOHDANTO

Tarkoitusten löytäminen merkitsee samaa kuin mahdollisuus muuttaa vallitsevaa todellisuutta. Näin tapahtuu joko muuttamalla ulkoinen tilanne toiseksi tai, ellei se ole mahdollista, ihmisen oman uudistumisen seurauksena.
(Viktor E. Frankl)

Nuoruudessa ihminen käy läpi monia murroksia ja muutoksia suhteessa omaan kehoonsa, itseensä ja elämäänsä sekä hänelle tärkeisiin ihmissuhteisiin ja elämänkonteksteihin. Näiden yksilöllisten kehityspolkujen myötä nuori tulee aiempaa tietoisemmaksi itsestään persoonana. Samalla hän tiedostaa aiempaa voimakkaammin myös muiden ihmisten häntä kohtaan asettamat odotukset, toiveet ja vaatimukset. Nuoruus on kuitenkin altista aikaa myös monimuotoiselle pahoinvoinnille, kielteisille kehityskuluille ja itsetuhoisuudelle. Nuorten itsemurhat ovat yleisimmillään 12–19-vuoden iässä.

Itsemurhan ehkäisyn malleissa itsetuhoiseen käyttäytymiseen liittyvää problematiikkaa lähestytään yleensä mielenterveyshäiriöiden näkökulmasta, *oirekeskeisesti*, pyrkimällä muodostamaan diagnoosi, jonka suuntaisesti asetetuilla hoitotoimenpiteillä voidaan vaikuttaa itsetuhoisen käyttäytymisen taustalla oletettavasti vaikuttavaan oireyhtymään (esim. vakava depressio, kaksisuuntainen mielialahäiriö yms.). Toisaalta painopiste on usein itsetuhoisen kriisin ja itsemurhayrityksen jälkeisissä korjaavissa toimenpiteissä.

Tässä teoksessa esiteltävä menetelmä pyrkii täydentämään edellä kuvattuja vakiintuneita lähestymistapoja *tarkoituksetteisesti* näkökulmalla. Tarkoituksetteisen kirjallisuuden ja tutkimuksen valossa (a) *tunne elämän tarkoituksellisuudesta lisää elämänhalua*, mikä puolestaan edistää ihmisen henkisiä voimavaroja ja kokonaisvaltaista hyvinvointia. Toisaalta (b) *elämän kokeminen tarkoituksettomaksi vähentää ihmisen elämänhalua*, josta voi seurata edelleen masentuneisuutta, ahdistuneisuutta, päihdeongelmia ja äärimmäisessä tapauksessa itsemurha. Tarkoituksetteisestä näkökulmasta itsemurhien ehkäisyn kannalta olennaista on tukea nuoren kokemusta oman elämänsä tarkoituksellisuudesta vahvistamalla niitä syitä, joiden vuoksi nuori tahtoo elää käsillä olevista vaikeuksista ja vastoinkäymisistä huolimatta.

TUTKIMUSMATKA TARKOITUSTEN MERELLÄ -menetelmäkokonaisuus on syntynyt osana *Non Fighting Generation ry:n* vuosina 2013–2015 toteuttamaa **"Valoa elämään"** -hanketta. 3-vuotisen terveyden edistämisen hankkeen tarkoituksena on ollut kehittää ja pilotoida 13–25-vuotiaiden nuorten *tunnistamisen, mini-intervention ja pitkäkestoisen yksilöauttamisen menetelmiä*. Teoksessa esiteltävän tarkoituksetteisen menetelmän painopiste on nuoren (1) itsetuhoisuudelle lyhyellä tai pitkällä aikavälillä altistavien riskitekijöiden mahdollisimman varhaisessa tunnistamisessa; (2) henkisten vahvuuksien, voimavarojen ja elämisen syiden vahvistamisessa; sekä (3) elämänarvojen mukaisiin tarkoituksiin suuntautumisessa.

Menetelmäoppaan sisältämiä tehtäviä ja harjoituksia on pilotoitu yhteistyössä terveydenhoidon, nuorisotyön ja kasvatustieteiden ammattilaisten kanssa pääkaupunkiseudulla, Lahdessa, Tampereella, Mikkeliissä ja Pieksämäellä. Yksittäisiä menetelmiä (tehtäviä/harjoituksia) on testattu ja pilotoitu usealla sadalla nuorella kaikkiaan noin 800 eri kertaa. Nuorin menetelmien pilotointiin osallistunut on ollut iältään vasta 11-vuotias. Yksittäinen käytetyin yksilötyön väline on ollut ELÄMÄN JANAT -tehtävä (*ks. Elämän kartoitus/Liitteet & Lomakkeet*), joka on tarkoitettu nuorten itsetuhoisuuden ja tarkoituksellisuuden kokemusten kartoittamiseen.

Menetelmäkokonaisuus on tarkoitettu ensisijaisesti nuorten itsetuhoisuutta ennakoidaan ja ennaltaehkäisevään työhön, esimerkiksi kuraattorien ja kouluterveydenhoitajien käyttöön, mutta sitä voidaan soveltaa myös osana mielenterveyden ja itsetuhoisuuden erikoisosaamista vaativaa työskentelyä, kuten esimerkiksi psykologien, psykiatrinen sairaanhoitajien ja psykoterapeuttien työssä. Tunnistamismenetelmät (esim. ELÄMÄN JANAT, TUNTEIDEN AARRESAARI) soveltuvat myös nuorten hyvinvointiin perehtyneiden kasvatustieteiden ammattilaisten, kuten opettajien ja opinto-ohjaajien käyttöön, joilla on omassa työssään mahdollisuus nuorten yksilölliselle kohtaamiselle. *Elämän kartoitusta* lukuun ottamatta menetelmäoppaassa esiteltävät tehtävät ja harjoitukset soveltuvat myös ryhmämuotoiseen työskentelyyn esimerkiksi etsivässä nuorisotyössä tai työpajatoiminnassa, mutta tämä opas on kirjoitettu yksilötyön näkökulmasta.

Teoksen rakenne on seuraavanlainen. Menetelmäoppaan alkupuolisko koostuu nuorten itsetuhoisuutta ja tarkoituksellisuudesta näkökulmaa taustoittavista teorialuvuista. Aluksi, luvussa "Mitä tarkoitetaan itsetuhoisuudella?", luodaan lyhyt katsaus siihen, miten itsetuhoisuutta on tutkijakirjallisuudessa pyritty käsitteellistämään. Seuraavaksi luvussa "Miksi nuori haluaa kuolla?" esitellään sellaisia inhimillisiä kokemuksia, suhtautumis- ja toimintatapoja sekä ihmisen kasvuun ja kehitykseen liittyviä riskitekijöitä, jotka voivat altistaa lyhyellä tai pitkällä aikajänteellä itsetuhoisuuteen käyttäytymiselle. Tämän jälkeen luvuissa "Tarkoituksellinen näkökulma", "Kohtaaminen kokonaisvaltaisena ihmisenä" ja "Arvot tarkoituksellisen elämän suunnannäyttäjinä" esitellään tarkoituksellisuuden lähestymistavan filosofisia ja teoreettisia lähtökohtia. Teoriaosuuden päätteeksi johdatellaan tarkoituksellisuuden lähestymistavan dialogisiin periaatteisiin ja työskentelyn keskeisiin tavoitteisiin luvussa "Tarkoituksellisuuden menetelmän dialogiset periaatteet: 3-portainen malli". Sen jälkeen siirrytään merellisistä teemaluvuista koostuviin menetelmälukuihin. TUTKIMUSMATKA TARKOITUSTEN MERELLÄ muodostuu viidestä aihealueesta – *Elämän kartoitus, Arvoankkuri, Toivon majakka, Pettymyksen karikot ja Luottamuksen satama* – joista jokainen lähestyy nuorten itsetuhoisuutta ja elämän tarkoituksellisuutta toinen toistaan täydentävästä näkökulmasta.

TUTKIMUSMATKA TARCOITUSTEN MERELLÄ

-menetelmäkokoaisuus on syntynyt osana Non Fighting Generation ry:n vuosina 2013–2015 toteuttamaa "Valoa elämään" -hanketta. 3-vuotisen terveyden edistämisen hankkeen tarkoituksena on ollut kehittää ja pilotoida 13–25-vuotiaiden nuorten tunnistamisen, mini-intervention ja pitkäkestoisen yksilöauttamisen menetelmiä.

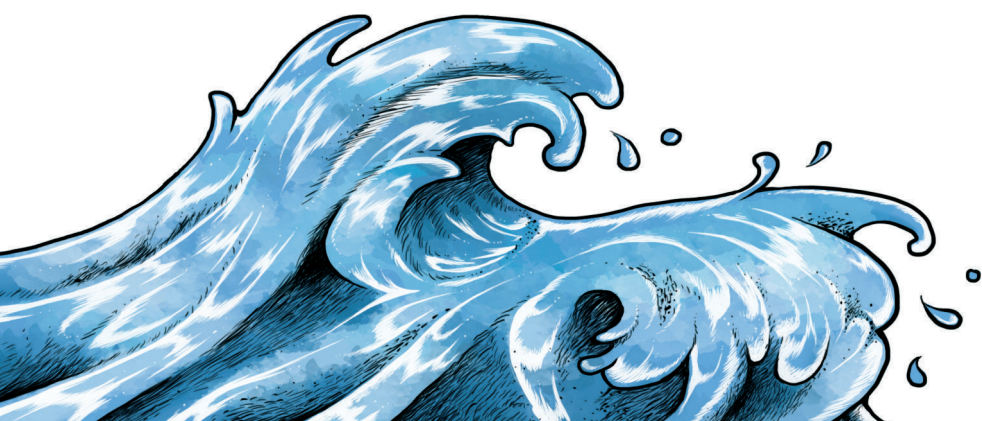
Teoksessa esiteltävän tarkoitukseskeisen menetelmän painopiste on nuoren (1) itsetuhoisuudelle lyhyellä tai pitkällä aikavälillä altistavien riskitekijöiden mahdollisimman varhaisessa tunnistamisessa; (2) henkisten vahvuuksien, voimavarojen ja elämisen syiden vahvistamisessa; sekä (3) elämänarvojen mukaisiin tarkoituksiin suuntautumisessa.



Non Fighting Generation ry

© 2015 Kirjoittajat ja Non Fighting Generation ry
© 2015 Kuvitus ja taitto Haaja & Arwo Design Oy
Paitsi © Tunteiden aarresaari NFG ry

Kustantaja: BoD™ – Books on Demand, Helsinki, Suomi
Valmistaja: Books on Demand GmbH, Norderstedt, Saksa
ISBN: 9789523186545



9 789523 186545