

©Sisko Salo-Chydenius, TtM kehittämiskoordinaattori, A-klinikkasäätiö 5.8.2015

Osin teoksessa Partanen A., Holmberg J., Inkinen M., Kurki M., Salo-Chydenius S. 2015. Päihdehoitotyö (painossa)

Osin Tietopuu www.a-klinikka.fi/tietopuu/ika-paihteet-ja-mieli

PÄIHTEET JA MIELEN HYVINVOINTI TOIMIJUUDEN JA HAAVOITTUVUUDEN NÄKÖKULMASTA

Ihmisen psykososiaalista elämäntilannetta, päihde- ja mielenterveysongelmaa ja toipumista voi jäsentää ja ymmärtää toimijuus-haavoittuvuus teorian avulla, joka konkretisoi ihmisen ajattelua, tunteita ja toimintaa hänen omassa toimintaympäristössään. Päihde- ja mielenterveysongelman tarkasteleminen toimijuuden ja haavoittuvuuden kautta valaisee niiden moniulotteisuutta ja vuorovaikutuksellisuutta sosiaalisena ilmiönä (Peksiev 2015; Romakkaniemi 2010).

Toimijuus käsitteenä kuvaa, miten ihmisen toiminta ilmenee dynaamisena ja vuorovaikutuksellisena aikaan, paikkaan, ikään ja sukupuoleen sidottuna: mikä on mahdollista ja mitä esteitä ihmisellä on päivittäisessä toiminnassa ja luonnollisessa toimintaympäristössä. Ihmisen oma käsitys toimijuudestaan, pystyvyydestä, pätevyyydestä ja kelpoisuudesta on merkittävä. Toimijuuden taustalla on käsitys ihmisestä oman elämänsä tekijänä, mikä ei ole sama kuin aktiivinen toiminta saati tuottaminen ja suorittaminen vaan voi ilmetä hiljaisena olemisena, ristiriitaisena, haavoittuneena ja murentuneena. Jokaista ihmistä tulee tarkastella elämäntilanteen mahdollisuuksien ja esteiden kautta: miksi juuri tämä ihminen toimii niin kuin toimii? Kokonaisvaltaisessa toimijuudessa on läsnä ihmisen elämänhistoria, nykytilanne ja ennakoitu tulevaisuus. (Jyrämä 2012; 2008.)

Haavoittuvuus toimijuuden ulottuvuutena täydentää kuvaa niin yksilön kuin yhteiskunnan, palvelujärjestelmän ja kulttuurin osalta. Toimijuuden ja haavoittuvuuden näkökulma voi valottaa, miten ja miksi ihminen käyttää päihteitä, mitä hän sillä tavoittelee, mitä se mahdollistaa tai estää, millaisia ajatuksia, merkityksiä ja tunteita siihen liittyy. Tai miksi asiakas ei motivoitu päihteettömyyteen/vähentämiseen: voi olla että hän ei osaa lopettaa, pelkää lopettaa, tuntee niin suurta surua, syyllisyyttä, häpeää jne. Taustalla voi myös olla psyykkisiä ongelmia, joita ihminen lääkitsee päihteillä. (Sarvimäki & al. 2010.)

Seuraava taulukko jäsentää toimijuuden ulottuvuuksia elämänkulun, rakenteiden, modaliteettien (ulottuvuuksien) ja haavoittuvuuden kautta. Toimijuuden osa-alueet eli modaliteetit (kykeneminen, osaaminen, voiminen, haluaminen, täytyminen ja tunteminen) tarkoittavat käytössä olevaa toimintakykyä ja sen ulottuvuuksia elämänkulun rakenteellisena sosiokulttuurisena moniulotteisena ilmiönä. Esimerkiksi ikääntyminen tuottaa toimijuuteen ja haavoittuvuuteen ehtoja ja rajoituksia, mutta ikä ei ole toipumisen ja kuntoutumisen este! Haavoittuvuus on toimijuuden ulottuvuus. Haavoittuvuus voi myös selittää, miksi ihminen toimii niin kuin toimii. Toimijuus sisältää mahdollisuuden muutokseen, mutta se voi myös estää muuttumista. Päihde- ja mielenterveysongelmat kyseenalaistavat ihmisen toimijuuden pystyvyyskäsitteet ja vaikuttavat mahdollisuuksiin toimia. Ympäristö voi myös reagoida monin tavoin: auttamalla, tukemalla ja mahdollistamalla toipumista tai kontrolloimalla, estämällä, ohittamalla ja kyseenalaistamalla. (Jyrkämä 2012; Koski-Jännes 2014; Peksiev 2015; Romakkaniemi 2010; Sarvimäki & al. 2010.)

<p>TOIMIJUUS ihminen käyttää toimijana resurssejaan, tekee valintoja ja toimii ajallis-paikallisessa elämäntilanteessa, johon linkittyy muiden ihmisten ja sosiokulttuuristen olosuhteiden, vaihtoehtojen ja mahdollisuuksien tuottamat ehdot ja rajoitukset. Ihminen tekee valintoja reflektoituaan elämäänsä ja tilannettaan, nämä valinnat eivät synny puhtaasti nykytiedon valossa, vaan mukana on myös mennyttä ja tulevaa.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Toimijuuden elämäntilanteen näkökulma 2. Toimijuuden rakenteen näkökulma 3. Toimijuuden modaliteettinäkökulma 4. Haavoittuvuusnäkökulma toimijuuden ulottuvuutena
---	---

Taulukko: Toimijuuden ulottuvuudet (mukaillen Jyrkämä 2012; Sarvimäki & al. 2010).

Toimijuutta voi Jyrkämän (2012) ja Sarvimäen (2010) mukaan tarkastella neljästä näkökulmasta. Ensimmäinen on **toimijuuden elämäntilanteen näkökulma**, johon vaikuttaa ihmisen omat valinnat, tavat, tottumukset, mutta myös sattumat ja tapahtumat, jotka voivat mahdollistaa tai estää ihmisen elämää.

Ihminen suuntautuu tulevaisuuteen, mutta millaisena se näyttäytyy, millaisia vaihtoehtoja ja mahdollisuuksia hän näkee vai onko se kenties sidottu esimerkiksi päihteidenkäyttäjän identiteettiin tai masentuneen toivottomuuteen?

2. Toimijuuden rakennäkökulma tarkoittaa ihmisen ikää, sukupuolta, -polvea, yhteiskuntaa, kulttuuria, normeja, odotuksia, oikeuksia ja velvollisuuksia siinä ympäristössä missä ihminen elää. Toimijuus määrittyy sekä yhteiskunnallisina kategorioina, normeina, odotuksina, rajoituksina ja mahdollisuuksina, että yksilöllisinä ajatuksina, tunteina, odotuksina, tavoitteina ja merkityksinä. (Jyrkämä 2012: Koski-Jännes 2014.)

3. Toimijuuden modaliteettinäkökulma kuvaa toimijuuden ulottuvuuksia (osata, kyetä, haluta, täytyä, voida ja tuntea – toimijuuden, pystyvyyden tunto) ja tarkoittaa käytössä olevaa toimintakykyä. Toimijuus toteutuu sosiokulttuurisessa ja ajallis-paikallisessa ympäristössä ja kertoo miten, missä, millaisissa tilanteissa ja ympäristöissä ihminen toimii, mitä toiminta hänelle merkitsee tai mitä hän haluaa saavuttaa toiminnallaan? Toimijuuden ja pystyvyyden tunto on ihmisen kokemus oman elämänsä hallinnasta ja osallisuutta itseä koskevaan päätöksentekoon. Ihmisellä on tärkeää säilyttää elämässään tunne siitä, että hän osaa ja pystyy vaikuttamaan omaan elämäänsä ja että hänellä on mahdollisuus tehdä valintoja. (Jyrkämä 2012.)

Toiminta on ulkoisesti havaittavaa, mutta se sisältää aina merkityksiä, ajatuksia tunteita ja mielikuvia, jotka vain toimija itse voi määritellä. Ihmisen oma käsitys toimintakyvystä ja selviytymisestä on määräävämpi kuin ulkoinen todellisuus. Toimintaa ohjaavat pitkälti ne seikat, jotka koemme mielekkäiksi ja merkityksellisiksi. Tutkimukset (mm. Peksiev 2015; Romakkaniemi 2010) osoittavat, että modaliteetit ovat jatkumolta: esimerkiksi päihde- ja mielenterveysongelman vaikeimmassa vaiheessa korostuvat ulottuvuuksien kielteiset ominaisuudet kuten osaamattomuus, kyvyttömyys yms. Toipumisen ja kuntoutumisen myötä toimijuuden ulottuvuudet muuttuvat myönteisimmiksi ja vahvistuvat: käsitys itsestä toimijana ja selviäjänä voimistuu, myönteiset ja toiveikkaat ajatukset ja tunteet lisääntyvät. Toiminta suuntautuu tulevaisuuteen, ihmisellä on tietoisia ja tiedostamattomia mielikuvia siitä, mitä hän haluaa saavuttaa toiminnallaan samoin kuin hänellä on mielikuvia keinoista saada aikaan toivottu asia. (Jyrkämä 2012.)

Toimijuuden ulottuvuuksista ”osata” tarkoittaa tässä yhteydessä toiminnan kompetenssia eli hallintaa, tietoa ja taitoa muttei välttämättä aina kykenemistä. ”Kyetä” sen sijaan tarkoittaa fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä ja tilannekohtaista kykenemistä jonkin asian suorittamiseen. Jaksaminen liittyy

olennaisesti kykenemiseen ja tarkoittaa esimerkiksi vireystilaa, tarkkaavaisuutta ja keskittymistä. ”Haluta” taas sisältää tavoitteita, motivaatiota, toiveita, unelmia ja merkityksiä. Haluaminen ei kuitenkaan ole pelkästään motivaatio muuttua – voi olla, että ihminen haluaa päästä irti päihde- ja mielenterveysongelmasta, mutta hänellä ei ole keinoja tehdä sitä. Motivaatio on osaltaan suhde ympäristöön ja haluamisen mahdollisuuksiin muuttua, mutta myös tarjotun avun ja tuen vastaanottamista. ”Täytyä” liittyy tilanteen pakkoihin kirjoitettuihin ja kirjoittamattomiin ihmisen sisäisiin ja yhteisön sääntöihin, velvollisuuksiin ja vaatimuksiin. Voi olla, että ihmisellä on mielessään esteitä muuttua kuten häpeää ja syyllisyyttä, mutta toipumista voivat estää puuttuvat palvelut ja kielteiset asenteet. ”Voida” puolestaan sisältää enemmänkin yksilön omia merkityksiä ja sääntöjä. ”Tuntea” tarkoittaa tunteiden tunnistamista, tulkintaa ja nimeämistä, esimerkiksi kykyä erottaa toisistaan ajatus ja tunne, säädellä ja hallita tunteitaan. Lisäksi voi miettiä aika-ulottuvuutta: kenen tai minkä asettaman aikataulun mukaan ihminen ehtii toimia? (Jyrkämä 2012.)

4. Haavoittuvuusnäkökulma (Sarvimäki & al. 2010) täydentää ja käsitteellistää toimijuutta niin yksilön kuin yhteiskunnan palvelujärjestelmän ja kulttuurin kannalta. Haavoittuvuus kuuluu elämän perusluonteeseen ja tarkoittaa, että ihminen on hauras, suojaton, puolustuskyvytön ja helposti vahingoittuva, mutta myös avoin, herkkä, vastaanottava ja myötäelämiseen kykenevä. Kun keskitymme käytössä olevaan toimintakykyyn, voimme tunnustaa haavoittuvuuden niin asiakkaassa kuin auttamistyöntekijässä - ja suunnitella tarvittavia tukitoimenpiteitä. Auttamistyötä tekevän kyky kohdata asiakkaan ja oma haavoittuvuutensa kertoo eettisestä herkkyydestä ja kosketuksesta ihmisyyteen. Haavoittuvuuden ymmärtäminen ja siihen suostuminen on voimavara, joka mahdollistaa asiakkaan ja hänen läheistensä tukemisen vaikeimmissakin tilanteissa. Vain vahva ihminen uskaltaa koskettua toisen tilanteesta ja tunteista – vain rohkea uskaltaa olla haavoittuva. Toimivassa ja oppivassa työyhteisössä haavoittuvuus hyväksytään ja sen käsittelyyn käytetään aikaa. Ymmärrys osapuolien haavoittuvuudesta lisää keskinäistä ymmärrystä, vahvistaa hoidon ja kuntoutuksen osaamista ja laatua.

Toimijuus on käytössä olevaa toimintakykyä

Ihminen omistaa toimijuutensa myös sairaana ja hauraana, hän kykenee, osaa, voi, haluaa, tuntee ja hänen täytyy, vaikka jotkut toimijuuden ulottuvuudet ovat murentuneet. Työntekijä käyttää menetelmiä tietoisesti ja tavoitteellisesti mahdollistamaan ja tukemaan sellaista toimijuutta ja osallisuutta, joka on suorittajalle merkityksellistä. Tämä tarkoittaa, että lähdetään liikkeelle siitä ongelmasta mikä on asiakkaan

mielestä tällä hetkellä ajankohtainen. Asiakkaan mielenkiintoja ja kiinnostuksia hyödynnetään ja tuetaan, koska niiden varassa voi työstää vaikeampiakin asioita.

Kokonaisvaltaisessa toimijuudessa ovat läsnä ihmisen elämänhistoria, nykytilanne ja ennakoitu tulevaisuus: Voisiko toipumista mieltää toimijuuden eri ulottuvuuksien yhteensopivuutena? Millaisena tulevaisuus näyttäytyy: mitä toipujan tulisi kyetä, osata, voida, haluta, täytyä ja tuntea? Mitä asioita pitää osata jne., että päivittäinen elämä sujuu? Mitä pitäisi muuttaa? Miten tulisi toimia? Mihin on hyvä mukautua tai sopeutua? Mistä saa apua ja tukea? Mikä tukee raittiutta, vähentää haittoja, lohduttaa/rauhottaa, tuottaa voimaa ja iloa? Mitä hyvää on odotettavissa tulevaisuudessa - sisältääkö tulevaisuus vaihtoehtoja ja mahdollisuuksia?

Toimijuuden etiikka ja toimintamahdollisuudet

Toimijuus yhdistää meidät ihmisinä monista eroista huolimatta perustavalla tavalla ja sen vuoksi meidän on tunnustettava toinen ihminen itsemme veroiseksi toimijaksi. Päihde- ja mielenterveysongelma heijastuu ihmisen olemiseen ja murentaa toimijuutta. Toimijuuden ja haavoittuvuuden pohdinta on eettisesti tärkeää, koska se voi valottaa esimerkiksi sitä, miten ja miksi ihminen käyttää päihteitä, mitä hän sillä tavoittelee, mitä se mahdollistaa tai estää, millaisia ajatuksia, merkityksiä ja tunteita siihen liittyy, miksi asiakas ei motivoitu päihteettömyyteen tai päihteidenkäytön vähentämiseen, mitä hän ei osaa lopettaa, mitä sellaisia ajatuksia, tunteita ja mielikuvia hänellä on, jotka kenties estävät toipumista?

Asiakkaan yhteistyöhön sitoutumattomuuden ja motivaation puute voi johtua myös työntekijän toiminnasta, rakenteellisista seikoista ja laajemmin kulttuurisista asenteista. Tutkimuksien mukaan (mm. Mönkkönen 2007; Oksanen 2014; Peksiö 2015) työntekijän kohtaamisen taito, myötätunto ja kyky tarttua yhteistyösuhteen ongelmiin vievät muutosprosessia suotuisasti eteenpäin. Jokainen tarvitsee rohkaisua, kannustusta ja myönteistä palautetta toiminnastaan. Toivo ja tulevaisuuden tavoiteltavat myönteiset näkymät rakentuvat ja tulevat tosiksi toimimalla. Kokemusasiantuntijat ja vertaistyöntekijät korostavat, että vaikei kukaan voi raitistaa toista saatikka poistaa mielenterveysongelmaa, auttamishalun ja saatavilla olon ilmaiseminen on tärkeää.

Toimijuutta voi soveltaa niin yksilön päihdehoidon kuin hoitavan yhteisön tarkasteluun: Mitä esimerkiksi odotetaan tai pidetään toivottuna tai ei-toivottuna? Tai mitä pidetään itsestään selvänä asiakkaiden ja työntekijöiden osaavan, kykenevän, jaksavan, haluavan, täytyvän, voivan, tuntevan ja ehtivän? Etiikka tulee todeksi tekoina: miten niitä määrittävät yhteiskunnan, organisaation ja työntekijän arvot, tavoitteet ja resurssit? Pirhosen (2013) mukaan ihminen tarvitsee toimintamahdollisuuksia voidakseen elää laadukasta ja elämisen arvoista elämää. Toimintamahdollisuudet vastaavat kysymykseen mitä ihminen voi olla ja tehdä. Ne muodostuvat ihmisen ainutlaatuisten ominaisuuksien, elämänhistorian, sosiaalisen yhteisön kulttuurin, poliittisen ja taloudellisen ympäristön vuorovaikutuksessa. Näkemys elämisen arvoisesta elämästä perustuu käsitykseen ihmisarvosta ja arvokkuudesta koko elämänsä ajan. Kun ihmisen toimijuus ikääntyessä muuttuu, haavoittuvuus ja avuntarve lisääntyvät, onko olemassa toimintamahdollisuuksia, jotka tulee ottaa huomioon vanhusten hoivan, hoidon ja kuntoutuksen suunnittelussa ja toteutuksessa?

Jaettu toimijuus mahdollistaa osallisuuden

Dialogisen asiakaslähtöisen vuorovaikutussuhteen perusta on jaettu toimijuus, siitä rakentuu jaettu asiantuntijuus, jossa osapuolet rakentavat todellisuutta. Tähän kuuluu vallan ja vastuun pohtiminen. Sosiaalinen toimijuus on yhteistä ja jaettua todellisuutta, jossa ihminen on osallisena ja hänen kokemuksellinen minänsä toteutuu, hän omistaa ajatuksensa, tunteensa ja mielikuvansa. Myös tuella ja kokemuksella tuesta on merkitystä. (Mattila-Aalto & Johansson 2011, Mönkkönen 2007; Oksanen 2014; Sipari & al.2014.)

Ihmisen toimijuutta estävät ja mahdollistavat myös rakenteelliset tekijät: kulttuuri, politiikka, asenteet ja arvot heijastuvat sekä palveluihin että toimintaideologiaan. Yksilökeskeinen ajattelu voi korostaa ihmisen omaa vastuuta sellaisessakin tilanteessa, jossa rakenteelliset ongelmat vaikuttavat ihmisen elämään kielteisesti. Ympäristö ehdollistaa ja mahdollistaa ihmisen toimintaa. Tavot, joilla yhteiskunta vaikuttaa, rajoittaa tai tukee ihmisen toimintamahdollisuuksia, on merkittävää. Aristoteleen mukaan käytännöllisesti harkitseva ihminen soveltaa, täydentää, jäsentää ja muokkaa teoriaa eettisesti yksittäisen tilanteen mukaan. Riittävätkin resurssit huonosti käytettyinä saattavat mennä hukkaan, mutta niukat resurssit oikein käytettyinä voivat muuttua toimintamahdollisuuksiksi. Aito välittäminen ei ole holhoamista vaan hoitoa, kuntoutusta ja hoivaa, joka lisää ihmisen toimintamahdollisuuksia. (Jyrkämä 2012; Pirhonen 2013.)

Yhteiskunnan tehtävä on taata ne resurssit, joita kunkin yksilön toimintamahdollisuuksien toteutuminen vaatii. Samoin yhteiskunnan tulee taata toimintamahdollisuudet myös niille, jotka huolehtivat toisia tarvitsevista. Yhteiskunnassa on tärkeämpää keskittyä ihmisten yksilöllisten toimintamahdollisuuksien tasa-arvoiseen ja monipuoliseen kehittämiseen kuin pelkästään talouskasvun edistämiseen. (Pirhonen 2013.)

Rakenteelliset tekijät ovat toimijuuden ja toimintamahdollisuuksien reunaehtoja: kulttuuri, politiikka ja arvot heijastuvat sekä palveluihin että toimintaideologiaan esimerkiksi mikä määritellään sairaudeksi tai mitä on kunniallista sairastaa, mikä sairaus merkitään häpeäleimalla (stigmalla) ja ajatellaan olevan itsehankittu. Asenteilla ja suhtautumisella päihde- ja mielenterveysongelmiin on merkitystä, sillä ne vaikuttavat sekä palvelujärjestelmään, sen resursseihin ja toimintatapoihin että ymmärrykseen ongelmista ja niistä toipumisesta. (Mm. Koski-Jännes 2014; Metteri & al. 2014.)

Lähteet

Jyrkämä J. 2012. Toimijuus ja terveyden edistäminen. Teoksessa A Näslindh-Ylispangar. Vanhuksen terveyden, hyvinvoinnin ja hyvän elämän edistäminen. Edita Publishing Oy, Helsinki, 143–152.

Jyrkämä J. 2008. Toimijuus, ikääntyminen ja arkielämä – hahmottelua teoreettismetodologiseksi viitekehykseksi. Gerontologia 4/2008, 190-203.

Koski-Jännes A. 2014. Addiktioiden yhteiskunnalliset, sosiaaliset ja yksilölliset kehitysehdot. Teoksessa P Kuusisto, M Saastamoinen (toim.) Hyvän elämän sosiaalipsykologia. Toimijuus, tunteet ja hyvinvointi. UNIpress, Kuopio, 84–100.

Mattila-Aalto M, Johansson J. 2011. Kuntoutuskansalaisuutta rakentamassa. Sosiaalisen kansalaisuuden ja osallisuuden näkökulma päihdekuntoutuksessa. Kuntoutus 4, 5–17.

http://www.kuntoutusportti.fi/files/attachments/kuntoutus-lehden_artikkelit/2011/mattila-aalto-johansson-artikkeli.pdf.

Metteri A, Valokivi H, Ylinen S (toim.) 2014. Terveys ja sosiaalityö. PS-kustannus, Jyväskylä.

Mönkkönen K. 2007. Vuorovaikutus – dialoginen asiakastyö. Edita, Helsinki.

Oksanen J. 2014. Motivointi työvälineenä. PS-kustannus, Jyväskylä.

Peksiev T. 2015. "Yks ryyppy on liikaa ja tuhat liian vähän". Tutkimus ikääntyvien päihdekuntoutujien toimijuudesta ja palvelutarpeista. Pro gradu Sosiaalipolitiikka, Helsingin yliopisto.

Pirhonen, J. 2013. Toimintamahdollisuudet vanhojen ihmisten pitkäaikaishoidossa. Martha C. Nussbaumin teoria etnografisen tutkimuksen valossa. Gerontologia 2/2013, 58 – 72.

Romakkaniemi M. 2010. Toimijuus masennuksen sosiaalisuutta jäsentämässä. Janus 18 (2) 2010, 137-152.

Sarvimäki A, Heimonen S, Mäki-Petäjä-Leinonen A. 2010. Vanhuus ja haavoittuvuus. Edita, Helsinki.

Sipari S, Mäkinen E, Paalasmaa P. (toim.) 2014. Kuntoutettavasta kehittäjäkumppaniksi. Metropolia Ammattikorkeakoulun julkaisusarja Aatos artikkelit 13/2014, Helsinki.