

Mielen hyvinvointia edistämässä

Luennoitsijana Anu Kangasniemi

Mitä on arvotyöskentely?

- Arvo- ja hyväksyntäpohjaisessa lähestymistavassa keskeistä on edistää yksilön arvojen mukaista elämää ja tukea asiakkaan muutosta tai hyvinvointia hänen yksilöllinen elämäntilanteensa huomioiden.
- Arvonäkökulmalla voidaan mm. edistää asiakkaan motivaatiota muutokseen, tukea mielen hyvinvointia ja löytää konkreettisia tapoja toteuttaa omia arvojaan ja lisätä merkityksellisyyttä elämässä.
- Arvo- ja hyväksyntäpohjaista lähestymistapaa soveltavassa asiakas-ammattilaistyöskentelyssä motivaatio muutokseen kytketään asiakkaan omiin elämänarvoihin.
- Menetelmässä harjoitellaan taitoja, jotka liittyvät muun muassa tietoiseen läsnäoloon, arvoihin ja hyväksyntään. Usein työskentelyssä harjoitellaan myös taitoa havaita ja hyväksyä omat ajatukset ja tunteet sekä suhtautumisen niihin. Työskentelyssä keskitytään toiminnallisuuteen ja kokemuksellisuuteen.
- Arvo- ja hyväksyntäpohjaisessa lähestymistavassa sovelletaan hyväksymis- ja omistautumisterapian menetelmää (HOT), jonka tavoitteena on kasvattaa psykologisen joustavuuden taitoa.
- Lue myös: Arvopohjainen työskentely työkaluna mielen hyvinvoinnin tukemisessa.

Arvotyöskentelyn tavoitteita

- Auttaa tuettavaa henkilöä havaitsemaan, mitkä ovat hänelle tärkeimpiä asioita elämässä ja millaista elämää hän haluaa elää.
- Auttaa tuettavaa henkilöä muovaamaan elämänsä pienin askelin oman arvomaailmansa mukaiseksi.
- Vaikuttaa asiakkaan tai tuettavan henkilön työskentelymotivaatioon.
- Tasapainottaa analyysikeskusteluja, jotka saattavat olla ongelmakeskeisiä.
- Edistää yksilölle merkityksellistä ja hyvää elämää.

Sitoutuminen arvojen mukaiseen elämään

Mikä on pienin mahdollinen teko, joka vie sinua kohti arvojen mukaista tavoitetta?

Minkälaisen pienen teon voisit tehdä jo tänään?

Likes
by jamk



Harjoitus:

Arvojen mukaisen elämän jana

Pyydä asiakasta kuvittelemaan huoneen poikki kulkeva jana, jonka toisessa päässä on numero 1 ja toisessa päässä numero 10. Voit myös merkitä janan konkreettisesti näkyviin lattiaan teipillä. Arvojanan numeron 10 tarkoittaa täysin omien arvojen mukaista elämää ja numero 1 tilannetta, jossa elämä on hyvin vähän omia arvoja vastaavaa. Pyydä asiakasta siirtymään janalla ja kysy häneltä alla olevia kysymyksiä, kun hän on löytänyt janalta omaa tilannettaan kuvaavan paikan.

1. Valitse janalta kohta, joka kuvastaa tilannettasi 10 vuotta sitten.

- Miten voit tuona kyseisenä hetkenä?
- Muistele, mitä asioita konkreettisesti teit silloin. Mihin suuntaan olit menossa? Kohti itsellesi tärkeitä asioita ja hyvinvointia vai kohti pahoinvointia?
- Mikä esti sinua olemasta lähempänä omia arvojasi? / Mikä auttoi sinua olemaan lähellä omia arvojasi?

2. Valitse janalta kohta, joka kuvastaa tilannettasi nyt.

- Miten voit tällä hetkellä?
- Minkälaisia asioita teet? Mihin suuntaan olet menossa?
- Mikä estää sinua olemasta lähempänä omia arvojasi? / Mikä auttaa olemaan lähellä arvojasi?

3. Valitse janalta kohta, joka kuvastaa tilannettasi vuoden kuluttua tästä hetkestä.

- Miten haluaisit voida tuona hetkenä?
- Mihin suuntaan haluaisit olla menossa?
- Mitä sinun tulisi tehdä, jotta olisit siinä, missä toivoisit?
- Mikä voisi estää sinua olemasta lähempänä arvojasi? / Mikä voisi auttaa olemaan lähellä arvojasi?

Lopuksi pyydä asiakasta seisomaan hetki yhdellä jalalla. Tämän toiminnallisen metaforan kautta havainnollistuu, että muutoksen tekeminen vaatii jatkuvaa työtä. Välillä tarvitsee tukea, jotta pysyy haluamassaan suunnassa. (Ks. Kohti muutosta -kirja s. 52)

Lisätietoa aiheesta

Kangasniemi, A. & Kauravaara, K. (2016). *Kohti muutosta: Arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa liikunnan ja terveyden edistämässä*. Liikunta- ja hyvinvointiakatemia oy. (Ladattavissa [täältä](#).)