

Positiivinen lähestymistapa nuorten ongelmiin

Päihdelääketieteen päivät 2021

Pekka Aarninsalo LL, psykoterapeutti VET



Pekka Aarninsalo

Lääkäri 1985-

Auroran sairaala, nuorisopsykiatria

Kotkan Mielenterveyskeskus, nuorisops

A-Klinikkasäätiön Helsingin Nuorisoasema
1989-2014

HUS Nuorisopsykiatria 2015 -2017

Terapiakouluttaja

Lyhytterapiainstituutti 2000 –

Helsinki Brief 2015 –

THL SyTy 2017 -

INSPIS EVVK- RATKAISUKESKEINEN
TYÖSKENTELYOTE NUORTEN KANSSA

TOIM. AHOLJA MAIJU & SAARNIO JUSSI

Positiivisen psykologian mahdollisuudet –
näkökulmia nuorten riippuvuuksien
terapeuttiseen hoitoon : Jussi Saarnio

POSITIIVINEN PSYKOLOGIA

- American Psychologist –lehti 2000
- Martin Seligman ja Mihaly Csikszentmihalyi: Psykologia ei tuota tarpeeksi tietoa siitä, mikä tekee elämästä elämisen arvoista. Tarvitaan enemmän tietoa ihmisten vahvuuksista, hyveistä ja onnellisuudesta.
- George Vaillant: Psykiatrian oppikirjassa käsitellään toivoa viidellä rivillä ja yhdellä rivillä iloa.

Positiivinen psykologia

- Positiivinen psykologia on saanut erittäin paljon huomiota 1990-luvun lopulta alkaen.
- Aiemmin psykologia ei kuitenkaan ainoastaan käsitellyt patologioita ja negatiivisia asioita toisin kuin Positiivisen psykologian piirissä usein esitetään, mutta vahvuudet, resilienssi, hyvä elämä, flow, onnellisuus ym. ovat saaneet viimeisen 25 vuoden aikana monintuhatkertaisesti enemmän huomiota ja myös tutkimusjulkaisuja kuin aiemmin .
- Positiivisella asenteella ja onnellisuudella on mm. todettu huomattavia terveysvaikutuksia
- Myös ongelmia voidaan saada ratkaistua vain lisäämällä taitoja ja vahvuuksia

KRISSE LIPPONEN: RESILIENSSI ARJESSA

VIA Character Strengths

- Christopher Peterson – Martin Seligman. Character strengths and virtues (2004)
- Kuusi hyvettä
- 24 luonteen vahvuutta
- Via Character Strengths –testin voi tehdä ilmaiseksi netissä, testi tuo esiin omat vahvuudet

transcendence

APPRECIATION OF BEAUTY & EXCELLENCE
Appreciating beauty, excellence, and/or skilled performance in various domains of life

SPIRITUALITY
Having coherent beliefs about the higher purpose, the meaning of life and the meaning of the universe

GRATITUDE
Being aware of and thankful of the good things that happen; taking time to express thanks

HOPES
Expecting the best in the future and working to achieve it

HUMOUR
Liking to laugh and tease; bringing smiles to other people; seeing the light side

temperance

FORGIVENESS & MERCY
Forgiving those who have done wrong; accepting the shortcomings of others; giving people a second chance; not being vengeful

HUMILITY & MODESTY
Letting one's accomplishments speak for themselves; not regarding oneself as more special than one is

PRUDENCE
Being a careful about one's choices; not taking undue risks; not saying or doing things that might later be regretted

SELF-REGULATION
Regulating what one feels and does; being disciplined; controlling one's appetites and emotions

The 24 Character Strengths

From *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification* by Prof Chris Peterson and Prof Martin Seligman

justice

CITIZENSHIP
Working well as a member of a group or team; being loyal to the group

FAIRNESS
Treating all people the same according to notions of fairness and justice; not letting personal feelings bias decisions about others

LEADERSHIP
Encouraging a group of which one is a member to get things done and at the same time maintain good relations within the group

humanity

LOVE
Valuing close relations with others, in particular those in which sharing and caring are reciprocated

KINDNESS
Doing favours and good deeds for others

SOCIAL INTELLIGENCE
Being aware of the motives and feelings of other people and oneself

wisdom

CREATIVITY
Thinking of novel and productive ways to conceptualize and to do things

CURIOSITY
Taking an interest in ongoing experiences for its own sake; exploring and discovering

OPEN-MINDEDNESS
Thinking things through and examining them from all sides; weighing all evidence fairly

LOVE OF LEARNING
Mastering new skills, topics, and bodies of knowledge, whether on one's own or formally

PERSPECTIVE
Being able to provide wise counsel to others; having ways of looking at the world that makes sense to oneself and to others

courage

BRAVERY
Not shrinking from threat, challenge, difficulty or pain; acting on convictions even if unpopular

PERSISTENCE
Finishing what one starts; persisting in a course of action in spite of obstacles

INTEGRITY
Presenting oneself in a genuine way; taking responsibility for one's feelings and actions

VITALITY
Approaching life with excitement and energy; feeling alive and activated

VAHVUUDET KÄYTTÖÖN

- Kuin kuumailmapallo taivaalle
- Pudotetaan painoja pois
- JA/TAI laitetaan liekkiä suuremmalle
- Asiakas voi tehdä VIA testin netissä
- 5 erityistä vahvuutta
- Miten käyttää näitä vahvuuksia enemmän yms.

Vahvuudet,
poikkeukset,
hyvä
tulevaisuus

- Seligmanin oma tausta on kognitiivisessa psykologiassa. Optimistin käsikirja (Learned Optimism 1992) Optimismi ja pessimismi opittuina strategioina
- Ratkaisukeskeinen terapia tulee eri suunnasta (Brief Family Therapy Center), mutta positiivisen psykologian ajatuksia voidaan hyvin yhdistää siihen

Hollantilainen ympyrä

- Arnoud Huibers: Solution Focused Circle Technique
- Kaksi sisäkkäistä ympyrää fläppitaululle
- Sisempään asiat, jotka kiinnostavat, taidot, vahvuudet
- Ulompaan ongelmat käännettynä muutostoiveiksi tai tavoitteiksi
- Valitaan muutostoiveista tärkein. Miten sisemmän ympyrän asiat auttavat pääsemään kohti toivottua tilannetta
- www.sf-onlineacademy.org



Hollantilainen ympyrä

- Tyypillinen tilanne: nuori aiheuttaa vanhemmille huolta ja ärtymystä. Perhetapaamisessa keskustelu on hyvin negatiivissävyistä.
- Harry Stack Sullivanilla oli käsitteet "Good me" ja "Bad me". Tällainen keskustelu luultavasti vahvistaa nuoren "bad me" käsitystä itsestään.
- Se, että asiat ovat fläppitaululla, auttaa henkilöitä, jotka eivät ole kovin hyviä keskittymään pitkäksi aikaa
- Yleisestikin positiivinen puhe vähentää keskustelussa nopeaa "limbistä" reagoimista. Harkinta tulee mukaan keskusteluun

Näkökulman vaihtaminen

- Päihteiden käytön lopettaminen = luopuminen mielihyvän lähteestä, VAI jonkin uuden alkaminen....
- ”Jotta saat tämän ongelman korjaantumaan, niin mitä taitoja siihen tarvitset? Millainen ihminen olet silloin, kun sinulla on nämä taidot hallussa?”
- etc

kiitos

pekka.a@brief.fi