

# Elämänhallinnan haasteet

Riskiasumisen turvallisuusseminaari

1.10.2025

Yl Juha Kemppinen,  
Ekhva, Lappeenranta

Ida Kemppinen  
2001 (8v)

# MY FAMILY



Juha Kemppinen, ylilääkäri, avohoito, mielenterveys- ja riippuvuuspoliklinikka, (Ekhva)

- päihdepsykiatri, LL,YTM (sosiologia), FT ( tuotantotalous)
- psykiatrian ja yleislääketieteen erikoislääkäri
- päihdelääketieteen erityispätevyys
- Erityistason ratkaisukeskeinen psykoterapeutti
- Hallinnon pätevyys ( SPYn mt-johtamisen kurssi)
- 2 x kaupunginvaltuusto, 1 x aluevaltuusto

Juha.kemppinen@ekhva.fi

työpuh 040 651 0409

kotisiyut: [www.juhakemppinen.fi](http://www.juhakemppinen.fi)

1.10.2025

yl juha kemppinen

# Elämänhallinnan haasteet

## - agenda

- 1. Mitä on elämänhallinta ja sen tukeminen?
- 2. Tavallisen elämän esimerkki, jo kaukaa
- 3. Sisäisen elämänhallinnan ongelmia
- 4. Ulkoisen elämähallinnan ongelmia

### **Varoitus:**

**Kriittinen esitys, takana yli 30 vuotinen työhistoria  
etulinjan lääkärinä/sosiologina/päihdepsykiatrina  
/tuotantotalouden FT:nä ja vähän poliittistakin kokemusta**

# 1. Mitä on elämänhallinta?

- a. Kyky ohjata omaa elämäänsä
  - a. Tiedot, taidot, osaaminen ja sopiva ympäristö
  - b. Sattuma ( Cervantes: ahkeruus on hyvän onnen äiti)
- a. Tasapaino eri elämäntilanteiden välillä
  - a. Työ ja perhe
  - b. Vapaa-aika
- b. Sisäinen ja ulkoinen elämänhallinta

# Mielenterveys ja elämänhallinta

- Mielenterveys vaikuttaa kykyyn hallita arkea
  - Mielenterveysongelmat heikentävät elämänhallintaa
- Elämänhallinta tukee psyykkistä hyvinvointia
  - Keskinäisriippuvuus: kun toinen, niin toinen
- Keskinäinen yhteys ja vuorovaikutus
  - Mielenterveys paranee, niin myös elämänhallinta paranee

## Annali Kuusinen, Masentuneen elämänhallinnan tukeminen perusterveydenhuollossa , 2019

- Lapsuudenperheen merkitys kiintymyssuhteen ja vahvan itsetunnon luoja näkyi molemmilla menetelmillä saaduissa tuloksissa ja puutteet siinä heijastuivat aikuisiän vuorovaikutussuhteisiin sekä perheessä että työssä.
- Puutteelliseksi jääneiden selviytymistaitojen vuoksi aikuisiän parisuhteet saattoivat kariutua ja työsuhteiden äkillinen päättymisen johtaa lopulta masennuksen puhkeamiseen.
- Ylisukupolvinen jatkumo oli tunnistettavissa erityisesti elämän kulkua kuvaavissa haastatteluissa.
- Stressaavat elämäntapahtumat, puutteelliset selviytymiskeinot ja ympäristötekijät kertautuivat sukupolvelta toiselle ja kierteen katkaisu oli vaikeaa.

## Anneli Kuusinen, Masentuneen elämänhallinnan tukeminen perusterveydenhuollossa , 2019

- Vastaajat jäivät lapsena monesti vaille tukea ja ymmärrystä puutteellisen hoitojärjestelmän ja heikkojen muiden tukiverkoston vuoksi.
- Hoito- ja palvelujärjestelmä on viime vuosikymmenen aikana kehittynyt, mutta etenkin lapsiperheisiin kohdistuvat haasteet myös monimutkaistuneet ja siksi avun tarvetta on edelleen runsaasti ja masennukseen sairastutaan yhä varsin nuorella iällä.
- Lapsuus ja nuoruusikä ovat otollisinta aikaa saada aikaan pysyviä tuloksia, joten voimavarat pitäisi kohdistaa näihin ikäryhmiin systemaattisesti ja sen jälkeen riskiyksilöihin erilaisissa elämän stressitilanteissa ja siirtymävaiheissa.
- Perhe, läheiset ja työ pitäisi kytkeä tiiviisti tukemaan selviytymistä masennukseen sairastumisen välttämiseksi

## Anneli Kuusinen, Masentuneen elämänhallinnan tukeminen perusterveydenhuollossa , 2019

- Positiivisia coping-keinoja ovat
  - hyväksyminen (acceptance),
  - positiivinen uudelleenarviointi (positive reappraisal),
  - oikeisiin mittasuhteisiin asettaminen (putting into perspective),
  - suunnitelmien uudelleensuuntaaminen (refocus on planning)
  - myönteinen uudelleensuuntaaminen (positive refocusing).
  - Myös vastuun hyväksyminen, sosiaalisen tuen etsiminen ja joskus myös etäisyydenotto tilanteeseen voi auttaa selviytymään.



Anneli Kuusinen, Masentuneen elämänhallinnan tukeminen perusterveydenhuollossa , 2019

- Negatiivisista coping-keinoista esimerkkeinä ovat
  - katastrofointi (catastrophizing),
  - negatiivinen uudelleenarviointi (negative reappraisal),
  - märehtiminen (rumination),
  - vastakkaisasettelu (confrontation),
  - pako, välttäminen ja itsemoite (self-blame).

## Annali Kuusinen, Masentuneen elämänhallinnan tukeminen perusterveydenhuollossa , 2019

- Positiivinen uudelleenarviointi (positive reappraisal) liittyy optimismiin ja hyvään itsetuntoon ja auttaa selviytymään haasteista.
- Negatiivinen uudelleenarviointi (negative reappraisal) liittyy ahdistukseen.
- Vähäinen minäpystyvyys (self-efficacy) ja voimakas itsemoite (self-blame) ovat vahvassa yhteydessä masennukseen ja ahdistukseen. (Kraaj 2003, Garnefski 2002, Gotlib 1991, Moos 1998b))

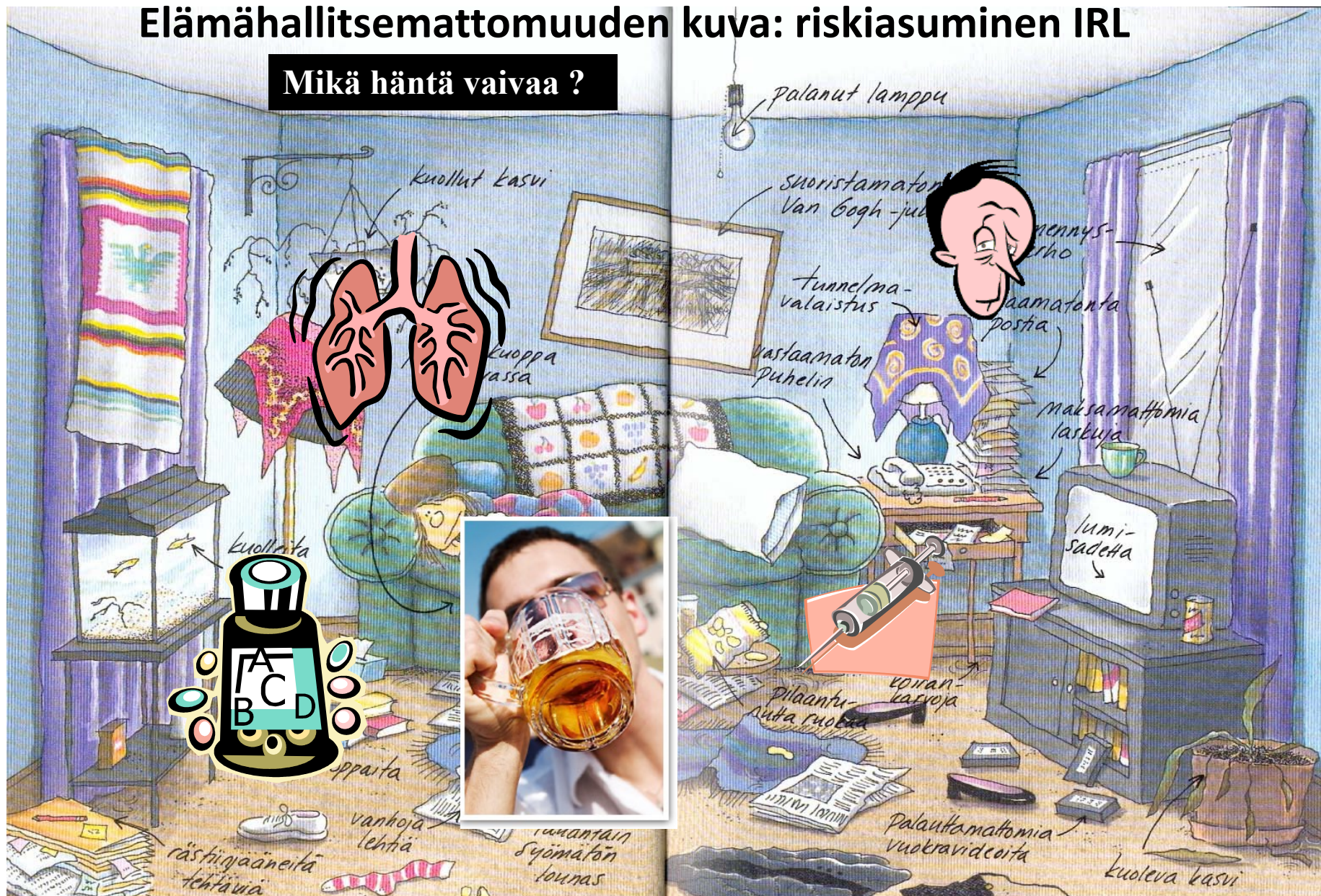
Yl juha kemppinen

## **2. TAVALLISEN ELÄMÄN ESIMERKKI**



# Elämähallitsemattomuuden kuva: riskiasuminen IRL

Mikä häntä vaivaa ?





# LASSI JA LEEVI



"MINÄ, ALLEKIRJOITTANUT ISÄ, VAKUUTAN ETTEN OLE AIKAISEMMIN OLLUT VANHEMPI JA KOSKA MINULLA EI OLE KOE-MUSTA HOMMASTA...



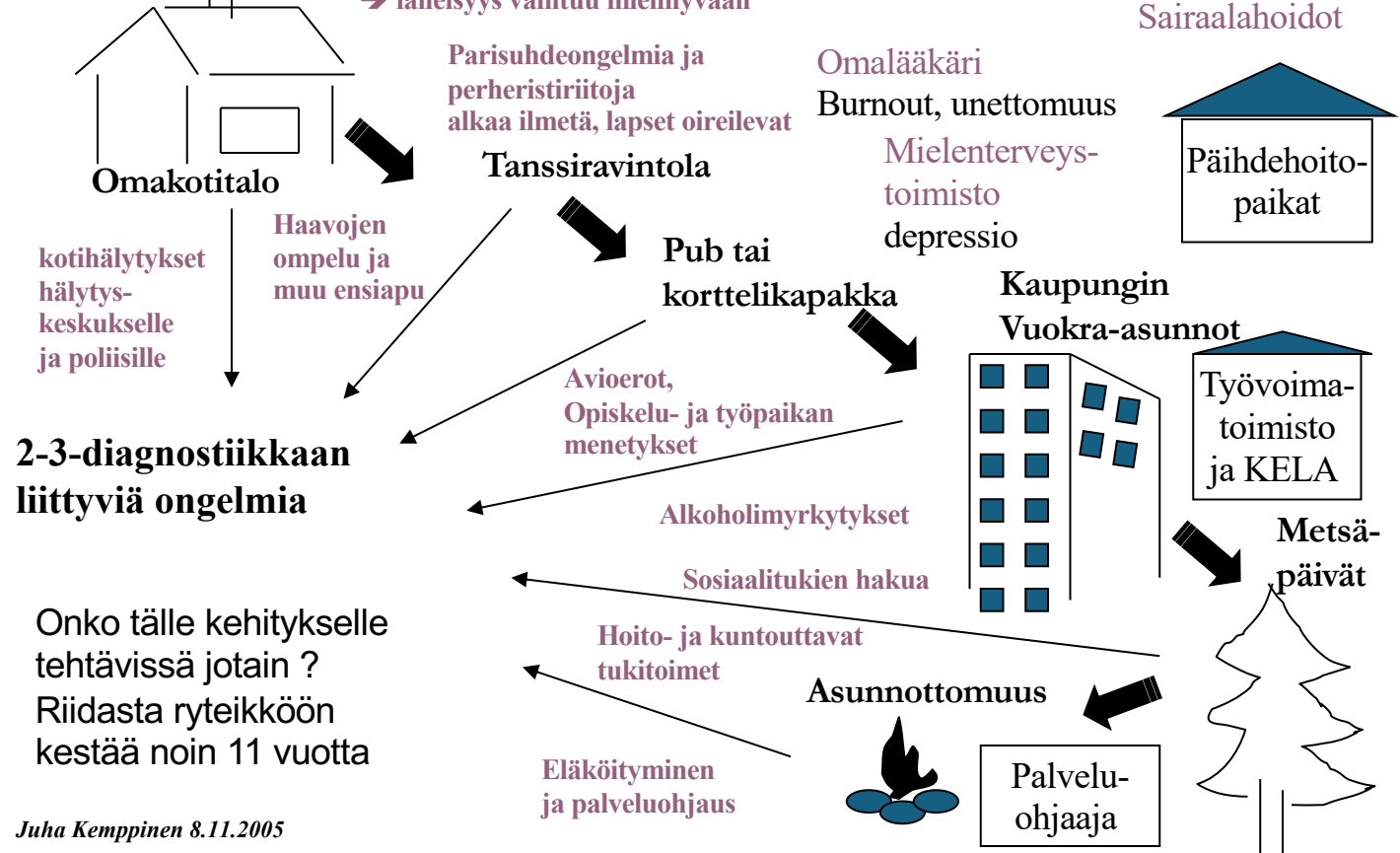
© 1993 Watterson/Dist. by Universal Press Syndicate



# LASSI JA LEEVI



# Päihde- ja mielisairausura:



Juha Kemppinen 8.11.2005



VERKOSTOITUMISEN AVAINKOHDAT: VIKOSKATE EDUSKUNTA PÄÄOMA



1.10.2025  
VANKILA

15  
KUNTALAINEN  
Juha Kemppinen 23.9.2001

# Kuka katsoo asiaa mistäkin näkökulmasta?

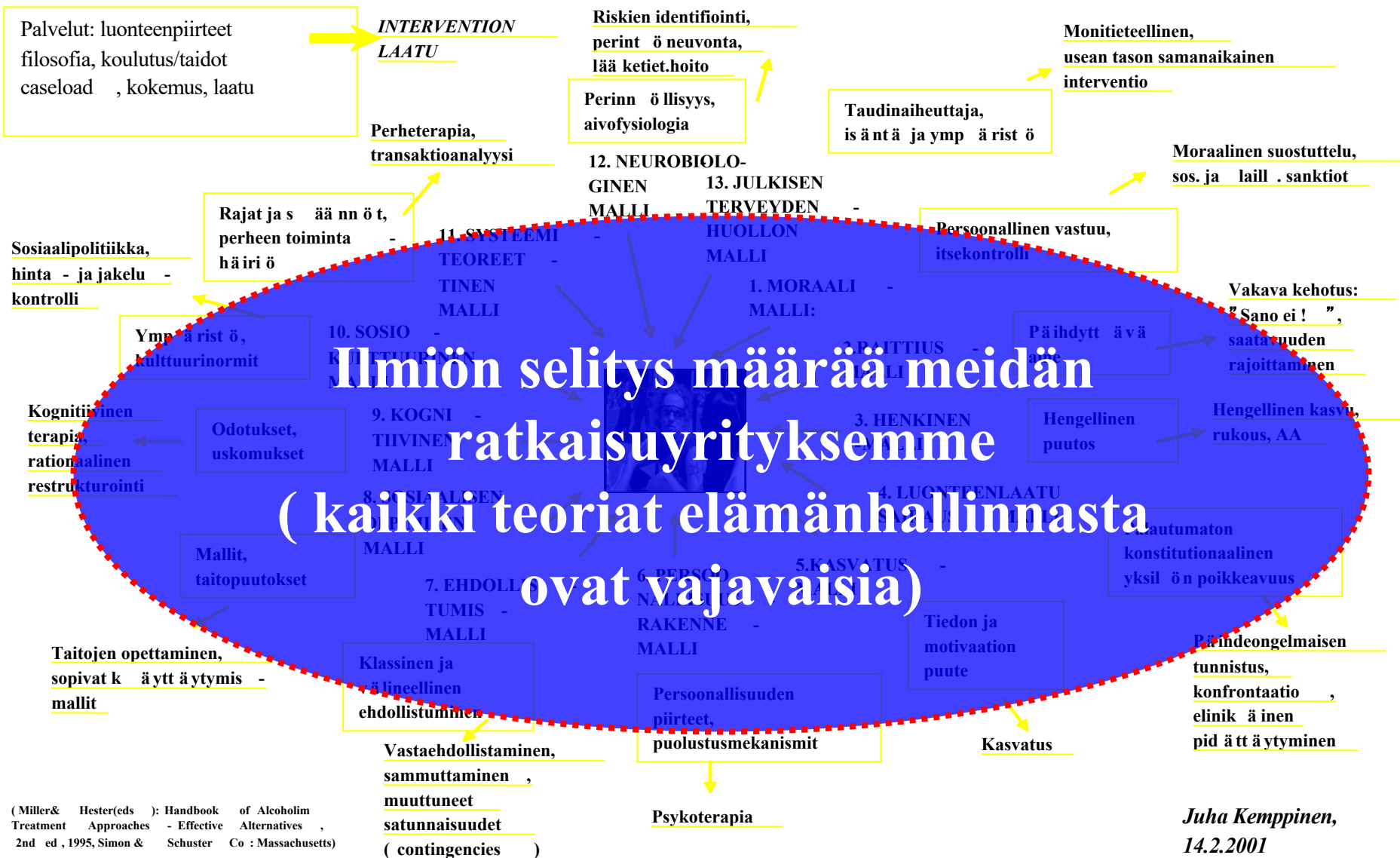
Mistä alkoholisoituminen johtuu ? Kuka heistä on oikeassa ?



Juha Kempainen,  
14.2.2001



# Mistä riskiasumisen ongelmat johtuvat ? Kuka heistä on oikeassa ?



(Miller & Hester (eds.): Handbook of Alcoholism Treatment Approaches - Effective Alternatives, 2nd ed., 1995, Simon & Schuster Co.: Massachusetts)

Juha Kemppinen,  
14.2.2001

Yl Juha Kemppinen

# **3. SISÄISEN ITSEHALLINNAN ONGELMIA**

### 3. Sisäinen elämänhallinnan ongelmia

#### Ajattelumallit ja tunteiden säätely

- Mielihyvä- ja halukeskeisyys, lyhytjänniteisyys
- Itsehillinnän puute ja tahdonvoiman puute
- Itsetuntemus ja resilienssi
  - Minäkeskeisyys, turhautuminen, aggressiot
  - Itsereflektion vähäisyys
- Tavoitteiden asettaminen
  - Lyhyen ja pitkän tähtäimen suunnitelmat, SMART
  - Kuinka hallittavissa elämä ylipäätään on?

Yl Juha kemppinen

## **4. ULKOISEN ELÄMÄNHALLINNAN ONGELMIA**

## 4. Ulkoisen elämänhallinnan ongelmia

- Ajan- ja rahankäytön hallinta
  - Vuorokausirytmien puute, normaali unirytmien puute
  - Ostelu, velkaantuminen, luottotietojen menetys
  - Päihteiden käyttö
- Arjen rutiinit ja ympäristö
  - Päivärytmi ja rutiinit (adl-toimet)
  - Mielenterveyden ylläpitämisen vaikeus
  - Somen pläjäily, Tv-sarjojen katselu
- Sosiaalinen tuki ja verkostot
  - Ylisukupolvisuus
  - Ei normaaliarkea
  - Viranomaiset on lähimmäiset omaiset

# ***“Ihmisille pitää opettaa kuinka hallita seuraavia...”***

Dr.. David A. Sousa, “Midwest Brain & Learning Institute” June 2001

- Tunnistaa ja ilmaista tunteita
- Sosiaalisia taitoja
- Ystävystymisen taitoja
- Stressin hallintaa
- Impulssikontrollia
- Tyydytyksen lykkäämistä
- Ongelmanratkaisua
- Neuvottelemista

**Hyvien tapojen opettaminen on helpompaa kuin noiden kaikkien asioiden opettaminen yksi kerrallaan**

**Vs.  
Mielenhallinnan tekniikat  
- Psykologiset puolustusmekanismit**



# Elämänhallinnan merkitys

- Hyvinvointi ja mielenterveys
  - Hyvät tavat (hyvien tapojen merkitys!) suojaavat huonoilta taipumuksilta (Martti Hela :  
Luonteenkasvatuksen etiikka, 1945, WSOY: Lahti)
- Stressin ja kuormituksen hallinta
  - Liikunta
  - Stressaantuminen, näköalattomuus, päihteet, somettaminen, päätösväsymys
- Pitkän aikavälin tavoitteiden saavuttaminen
  - Allen Wheelis (The Quest for identity): luonteenrakenteen muutos: ” Koska ihmisillä ei ole enää viktoriaanista luonteen lujutta, heillä ei ole voimaa seurata oivallustaan ja muuttaa elämäänsä”.
  - Tahdonvoima on heikentynyt ( Baumeister & Tierney, Tahdonvoima, ihmisen suurin vahvuus, 2012)

# Ehkäisevän työn kohdistaminen:

## 1. Ohjelman suunnittelun arviointi

### 1.1 Ilmiö

### 1.2 Teoreettinen tausta

### 1.3 Intervention tarve

### 1.4 Kohderyhmä

### 1.5 Tavoitteet

### 1.6 Menetelmät

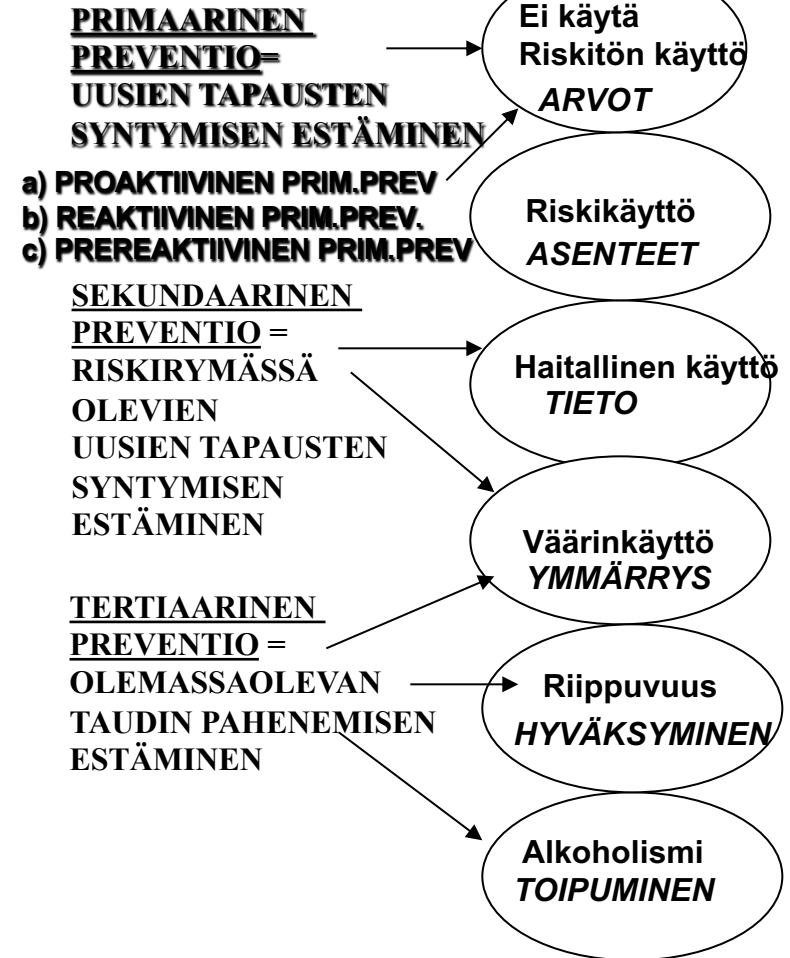
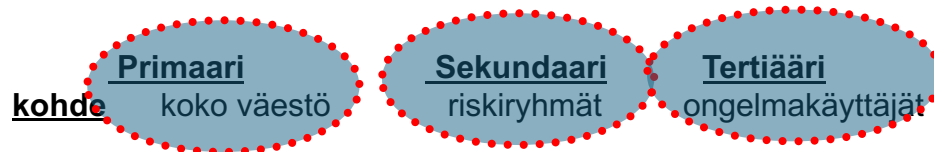
### 1.7 Resurssit

### 1.8 Prosessin arvioinnin suunnittelu

### 1.9 Tulosarvioinnin suunnittelu

### 1.10 Suunnitteluvaiheen tarkastelu

### 1.11 Suunnittelun tarkistuslista



Juha Kemppinen, 7.9.2000



## **Bio/Psyko/Sosiaalinen häiriö. Johtaa päihdeaddiktioon/alkoholismiin.**

Syy siihen miksi Jeppe juo rakentuu kolmesta elementistä

**Biologinen:** On konkreettinen, kemiallinen linkki.

- Geenit; perintötekijä, eliön perimän alkio, kromosomin rakenneosanen.
- Neuronien välisen (synapsin) kommunikaation välittäjäaineet = dopamiini, serotoniini, endorfiini, GABA ja glutamaatti.
- Solujen valkuaisainetuotanto.
- Poikkeamat sekä geeneissä että välittäjäainemäärissä.

**Psykologinen:** Viittaa psykologiaan eli käyttäytymiseemme.

- Kasvatus, oppiminen ja varhainen vuorovaikutus ( varhaisella vuorovaikutuksella on merkittävä osa aivojen kehittämisessä ja vaikuttaa myös bio-elementtiin).
- Käytöshäiriöt (alkoholisimia aiheuttava geeni lähellä väkivaltaista- ja assosiaalista käyttäytymistä).

**Sosiaalinen:** Laajempi yhteisöllinen elementti, mikä saattaa edesauttaa toiminnal-  
laan ja olosuhteillaan alkoholismien syntymistä.

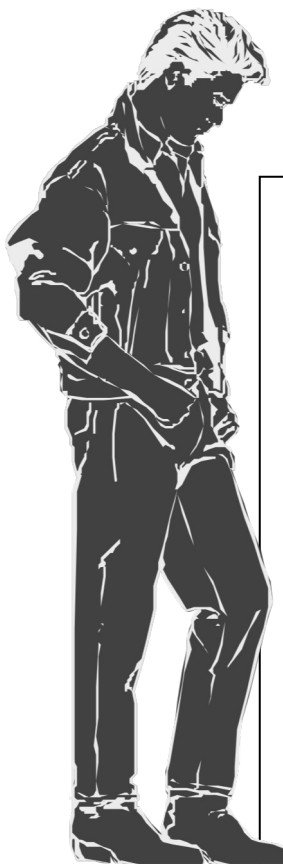
- Sosiaalinen ja fyysinen ympäristö sekä kanssakäyminen, perusturva, kehityksen turvaavat tekijät sekä traditio (implisiittinen muisti).

**Etenemisprosessi:** Geenit-vietti-alttius-halu-himo-sairaus  
Missä vaiheessa ja mitä ehkäisemme (toiminnallinen luokitus).

Lauri Larme 2007

# Hyveet – hyve-etiikka

Antiikin etiikka esitti hyvetauluja, joihin hyvesarjat laitettiin. Hyve-elämä itsessään on kaikkia hyvetauluja rikkaampi ja monisäikeisempi. Hyve-elämä on sielunelämän kokonaisuuden heijastusta.



| HYVETAULU                                                    |                                                                    |                                             |                                       |
|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------|
| VELVOLLISUUDET                                               |                                                                    |                                             |                                       |
| itseemme<br>YKSILÖETIIKKA<br>perusedellytys: <u>itsekuri</u> | muihin<br>YHTEISÖETIIKKA<br>perusedellytys: <u>hyvántahtoisuus</u> |                                             |                                       |
| <u>1.hyvesarja</u>                                           | <u>2.hyvesarja</u>                                                 | <u>3.hyvesarja</u>                          | <u>4.hyvesarja</u>                    |
| Ulospäin<br>suuntautuva                                      | Sisäänpäin<br>suuntautuva                                          | Itsensä kieltämiseen<br>suuntautuva(negat.) | Muiden hyvään<br>suuntautuva (posit.) |
| Urhoollisuus                                                 | Kohtuullisuus                                                      | Oikeamielisyys                              | Viisaus                               |
| Kärsivällisyys                                               | Puhtaus                                                            | Epäitsekkyyys                               | Lähimmäisenrakkaus                    |
| Kestävyys                                                    | Raittius                                                           | Tahdikkaus                                  | Auttavaisuus                          |
| Totuudellisuus                                               | Vaatimattomuus                                                     | Kohteliaisuus                               | Kiitollisuus                          |
| Rehellisyys                                                  | Säästäväisyys                                                      | Yhteisvastuullisuus                         | Perhe- ja kotirakkaus                 |
| Itsenäisyys                                                  |                                                                    | Jalomielisyys                               | Kansan- ja isänmaan<br>rakkaus        |
| Kunniantunto                                                 |                                                                    |                                             | Ihmiskunnan rakkaus                   |

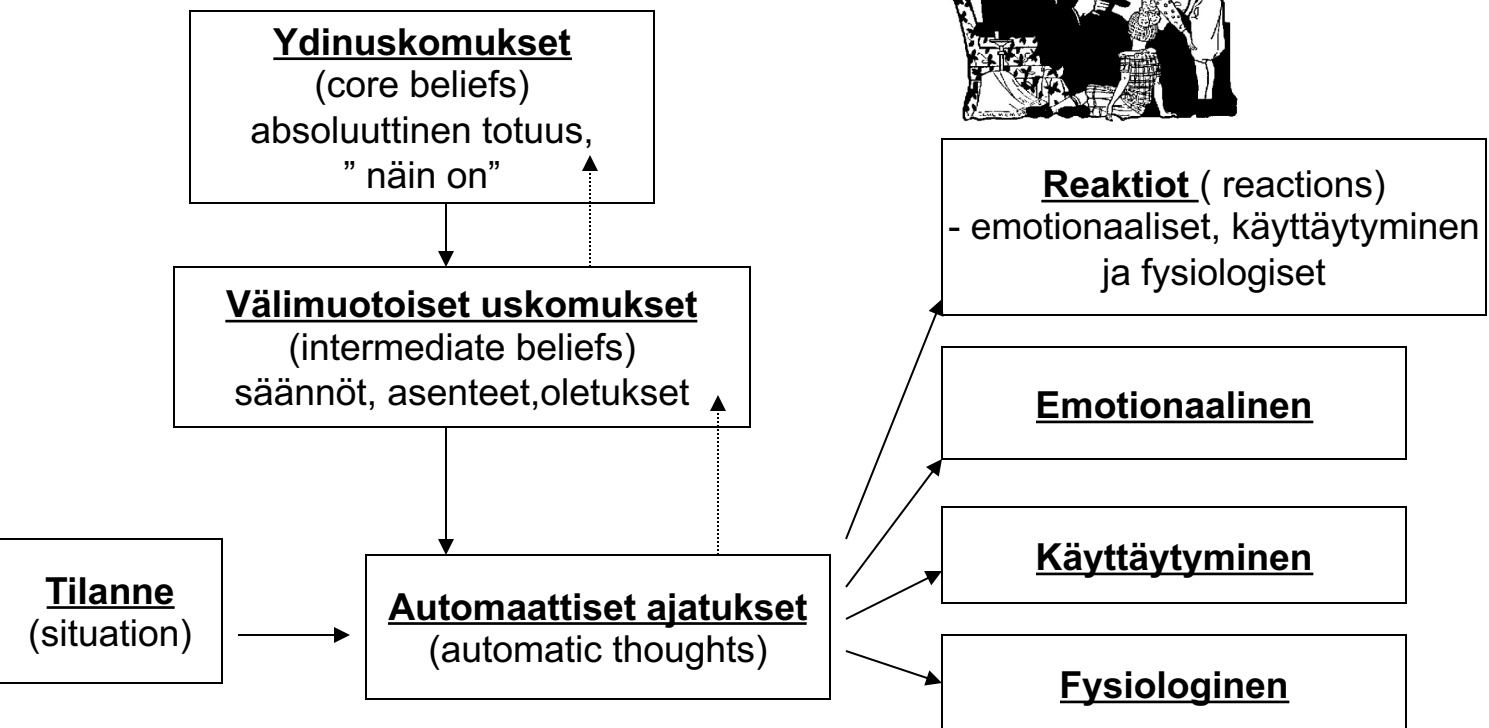
Juha Kemppinen 4.1.2001

**Martti Hela : Luonteenkasvatuksen etiikka, 1945,s.92 ,WSOY: Lahti**

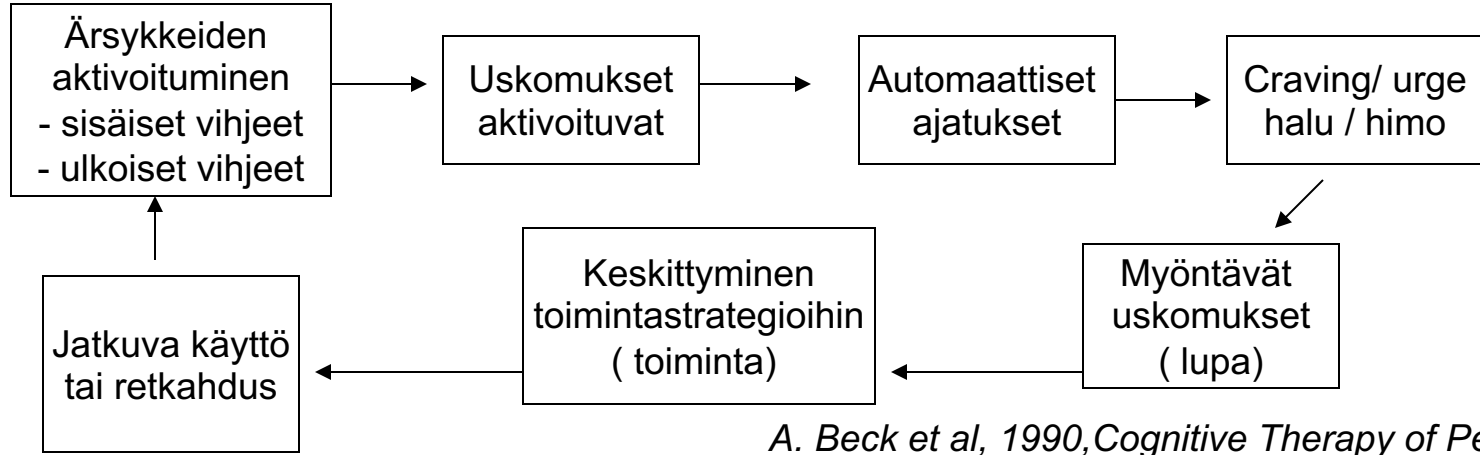


# Ihmisenä olemisen kognitiivinen malli

Juha kemppinen, 2000



## Päihdyttävien aineiden käytön täydellinen malli



A. Beck et al, 1990, Cognitive Therapy of Personality Disorders  
J.S. Beck, 1995, Cognitive Therapy- Basics and Beyond,

# Psykologiset puolustusmekanismit:

Kieltäminen

→ Todellisuuden/tunteen torjuminen

Projekti

→ Omien tunteiden siirtäminen toiselle

Rationalisointi

→ Käytöksen selittäminen hyväksyttäväksi

Regressio

→ Paluu varhaisempaan käyttäytymiseen

Reaktiomuodostus

→ Toimiminen päinvastoin kuin tunteet

Sublimaatio

→ Impulssien ohjaaminen hyväksyttävästi

Siirtäminen

→ Tunne kohdistetaan muualle

Eristäminen

→ Tunne erotetaan ajatuksista

Intellektualisointi

→ Asioiden käsittely järjen kautta

Identifikaatio

→ Samaistuminen toiseen

Torjunta

→ Muiston tiedostamaton pois sulkeminen

Kompensaatio

→ Puutteen korvaaminen

# Muutos motivoinnin kautta?

## - Motivoiva haastattelu?



K.Pajupuro, 1994

1.10.2025

yl. juha kemppinen

29



# Kunnan yhteistyöryhmä: - mitä kukakin tuo yhteistyöhön ?

Nopeita ja vaikeasti ennustettavia yhteiskunnallisia muutoksia---> jatkuva kehittämis- ja muutospaine--> suosittu yhteisöjen kehittämistapa: kehityssuunnitelmien tuottaminen >>>konkreettisten muutosten aikaansaaminen... selvityksiin perustuvat kehittämissuunnitelmat----> kehittämispalaverit ja -seminaarit,

jotka toimivat seremoniaina ja rituaaleina, joiden tehtävänä on vahvistaa enemmän turvallisuuden tunnetta kuin johtaa suunnitelmien toimeenpanemiseen. Usein joko onneksi tai onnettomuudeksi kehittäminen jääkin paperille ilman konkreettisia arkipäivän toiminnassa näkyviä muutoksia.



Rituaalilla ylläpidetään kuitenkin illuusiota kehittämisestä. Koulutusta käytetään yleisesti kehittämisen menetelmänä. Perinteisessä muodossaan koulutus soveltuu erinomaisesti muutoksen illuusion vahvistamisseremoniaksi.



Kari Murto: Prosessin johtaminen-kohti prosessikeskeistä työyhteisön kehittämistä. 1995: Jyväskylä

Yhteisön kehittäminen edellyttää avointa puhumista ja vastuullista kuuntelemista.

Juha Kempainen 17.1.2001



STAKES

## AMMATTILAISET

## ARVAILEVAT

## TOISISTAAN

- tulkintaverkostot

psykososiaalisessa työssä

ESA ERIKSSON

TOM ERIK ARNKIL

(TOIM.)

RAPORTTEJA 184

Taulukko 9: Perustehtävät ja positiot sekä yhteistyön esteet rajasysteemissä tai välimaastossa

|                 | Positiot ja primääritehtävät perheneuvolan kannalta                                                      | Rajasysteemi                                                           | Positiot ja primääritehtävät sosiaalitoimiston kannalta                             |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Tilannekuvaus 1 | Siirto perustasolta erityistasolle primääritehtävien mukainen                                            | Yhteinen ongelman määrittely                                           | Asiakkaiden valikointi sen mukaan, miten he tulkitsevat perheneuvolan perustehtäviä |
|                 | Osallistuminen hoidon tarpeen arviointiin                                                                | Hoidon porrastus toimii                                                | Asiakkaiden rajausta sen mukaan, miten he tulkitsevat omia perustehtäviään          |
|                 | Päätöksenteko hoidon aloittamisesta                                                                      |                                                                        | Asiakkuuden tarpeen arviointi suoritettu ennen yhteistä tapaamista                  |
| Tilannekuvaus 2 | Perustehtävän mukaista on asiantuntijuus tilanteen arvioinnissa                                          | Sopimus                                                                | "Odottavat meiltä toimenpiteitä omien arviointiensa perusteella"                    |
|                 | Haetaan täydennystä omiin resursseihin lastensuojelun konkreettisista tukitoimenpiteistä                 | Miten tehty?                                                           | Perustehtävän mukaisesti suunnitella toimenpiteet ja päättää niistä                 |
|                 | Tarvitaan myös rahaa ja siitä päättää sos.toimisto                                                       | Onko ongelman määrittely syntynyt yhdessä vai onko siitä epäselvyyttä? |                                                                                     |
|                 |                                                                                                          | Kuka kertonut perheelle?                                               |                                                                                     |
|                 |                                                                                                          | Perustehtävät menevät päällekkäin                                      |                                                                                     |
| Tilannekuvaus 3 | Tilanne kenties sekä perustehtävien että position kannalta pulmallinen perheneuvolalle                   | Ei yhteistä ongelmanmäärittelyä                                        | Päätös siirrosta tehty perheneuvolassa                                              |
|                 | Lastensuojelutarpeen arviointi lain ja omien perustehtävämäärittelyjen mukaan kuuluu myös perheneuvolaan | Hoidon porrastus ei toimi                                              | Päätöksenteko lastensuojeluasioissa perustehtävän mukaan kuuluu lastensuojeluun     |
|                 | Vapaaehtoisuus ja hoitoon motivoituneisuus (?)                                                           | Salaisuus                                                              |                                                                                     |
|                 |                                                                                                          | Etäisyys                                                               |                                                                                     |
|                 |                                                                                                          | Vetäytyminen                                                           |                                                                                     |
|                 |                                                                                                          |                                                                        | Osuus kontrollista                                                                  |



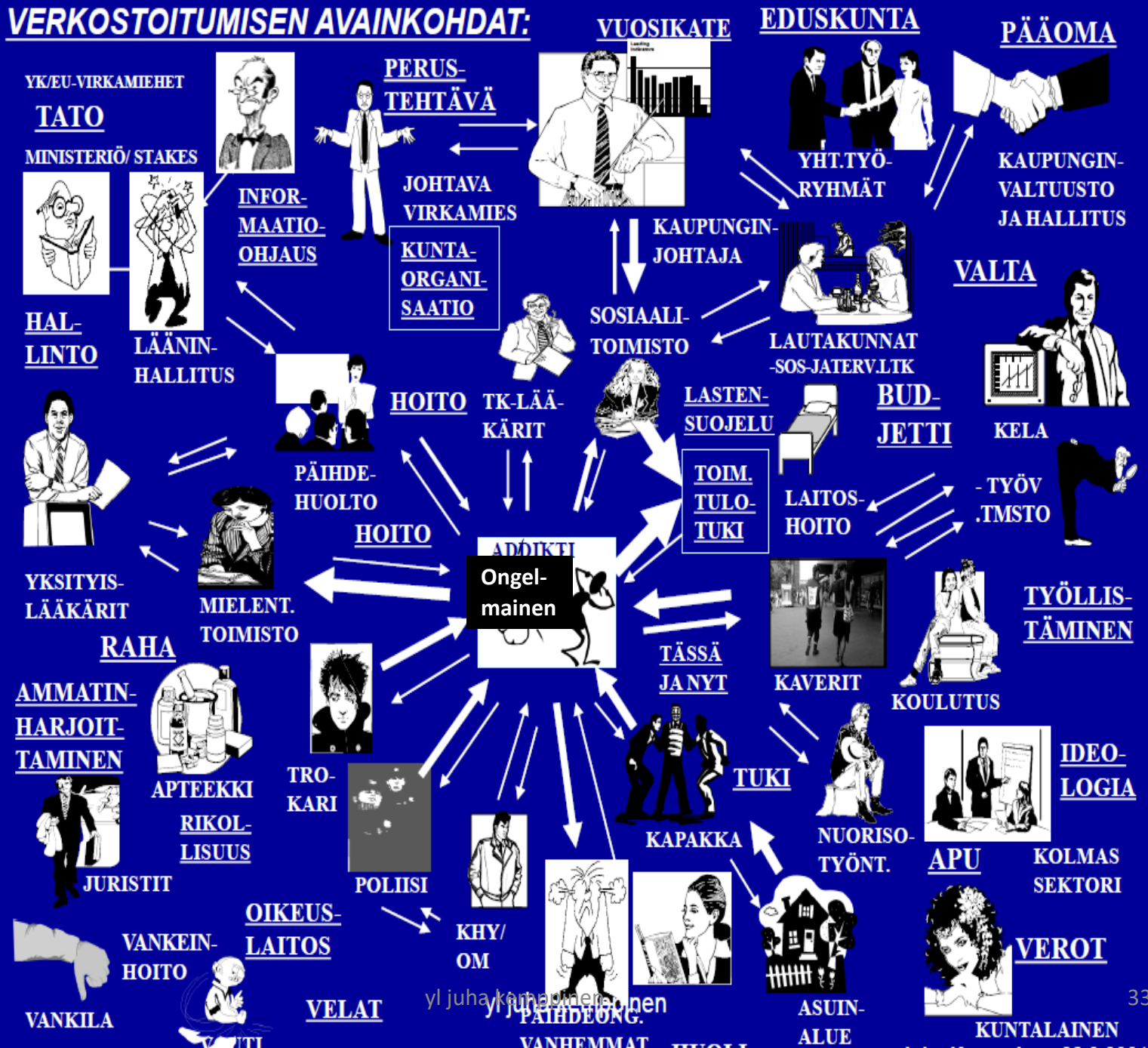
Jonkun muun ongelma?



# VERKOSTOITUMISEN AVAINKOHDAT:

Moni-  
ammattilinen  
ja moni-  
alainen  
yhteistyö?

Riski-  
asumisen  
Ratkaisu?



# Yhteenveto ja vinkit

Elämänhallinta koostuu sekä sisäisestä että ulkoisesta hallinnasta

- Hyvät tavat on helpompi opettaa kuin kaikki elämänhallinnan eri alueet yksikseen
- Työnjako ja yhteistyö selkeäksi, kuka hoitaa minkäkin tontin ongelman ratkaisusta
- Prosessikuvaus? Kerralla valmista-periaate?

Yl juha kemppinen

# **TAUSTA-AINEISTOA**



# **Todellisuuden kieltäminen/ kohtaaminen :**

- etenevää ja automaattista
- tarkoituksena on säilyttää päihteiden käyttö ja palauttaa omanarvontunto
- kieltäjät: puoliso, lapset, työtoverit, esimiehet, ammattiauttajat



## **Kieltämisen muodot:**

1. Yksinkertainen kieltö ( asiaa ei ole)
2. Vähättely ( ongelman osittainen myöntäminen)
3. Syyttely ( oman vastuun kieltö, vastuun siirto muille)
4. Järkeily (syiden, verukkeiden, puolustusten esittely omalle toiminnalle)
5. Älyllistäminen ( ongelman käsittely yleisellä, älyllistävällä tasolla)
6. Poiskääntäminen ( puheenaiheen vaihtaminen)
7. Vihamielisyys ( suuttumusta, ärtymystä oman toiminnan vuoksi )

# Ajanhallinnan käytännöt

## - Eisenhowerin nelikenttä

