

ARVOKUUSTERAPIA

1. Kerro minulle elämäsi tarina – erityisesti ne asiat, tapahtumat tai ihmiset, jotka ovat olleet Sinulle tärkeimpiä. Milloin tunsit eläväsi eniten?
2. Onko joitakin erityisiä asioita, joista haluaisit perheesi/läheisesti tietävän Sinusta ja onko joitakin asioita, jotka haluaisit heidän muistavan?
3. Mitkä ovat olleet Sinulle tärkeimpiä tehtäviä ja rooleja elämässäsi, kun ajattelet perhettä, työtä, yhteisöäsi jne.? Miksi ne ovat olleet tärkeitä, ja mitä koet niillä saavuttaneesi?
4. Mitkä ovat olleet tärkeimpiä saavutuksiasi, joista olet ollut ylpeä?
5. Onko joitakin erityisiä asioita, joista haluaisit vielä läheistesi kanssa keskustella – onko jotakin josta vielä uudestaan haluaisit puhua?
6. Mitä toivot ja mistä unelmoit läheisiäsi ajatellen?
7. Mitä sellaista olet oppinut, josta haluaisit läheisellesi välittää? Mitä neuvoja ja ohjeita haluaisit välittää lapsillesi, puolisollesi, muille läheisillesi?
8. Onko mielelläsi joku viesti tai ohje, jonka haluaisit välittää läheisillesi tulevaisuutta ajatellen?
9. Jos kirjoittaisit kaiken tämän viestiksi läheisillesi, mitä vielä haluaisit siihen sisällyttää?

Kääntänyt Helsingin yliopiston anesthesiologian dosentti, Turun yliopiston palliatiivisen lääketieteen dosentti, Kaunialan Sairaalan johtava ylilääkäri Reino Pöyhä. KrLL 4/2017 Skls.