

Eskoon sosiaalipalvelujen kuntayhtymä

Jyväskylän yliopisto

Marjaana Araneva ja Marika Ylikojola

**HYVÄKSYMIS- JA OMISTAUTUMISTERAPIAN
SOVELTAMINEN ERITYISRYHMIEN KANSSA**

Neurokognitiivinen käyttäytymisanalyysi kuntoutus, hoito ja ohjaustyössä
(NERO 2.0) –koulutuksen projektityö 2017

SISÄLLYSLUETTELO

JOHDANTO	3
1. HYVÄKSYMIS- JA OMISTAUTUMISTERAPIA	5
1.1. Suhdekehysteoria	6
1.2. Psykologinen joustavuus	10
2. HYVÄKSYMIS- JA OMISTAUTUMISTERAPIAN KESKEISET PROSESSIT	12
2.1. Arvotyöskentely	13
2.2. Tietoinen läsnäolo	14
2.3. Hyväksyntä ja mielen kontrollin heikentäminen	15
3. HYVÄKSYMIS- JA OMISTAUTUMISTERAPIAN SOVELTAMINEN ERITYIS- RYHMIEN KANSSA	17
4. KULTTUURIPAJA- TOIMINTA NEUROPSYKIATRISESTI OIREILEVIEN NUORTEN HOIDON JA KUNTOUTUKSEN TUKENA	19
4.1. Kulttuuripajan toiminta	20
POHDINTA	23
LÄHTEET	25

JOHDANTO

Kelan rahoittaman selvityksen (Neuropsykiatrisesti oireilevien nuorten hoito- ja kuntoutuspolut Suomessa 2015) mukaan neuropsykiatrisen diagnoosin saaneiden nuorten määrä on erikoissairaanhoidossa puolitoistakertaistunut vuodesta 2008 vuoteen 2012.

Selvityksessä nousi esiin muutamia ryhmiä jotka tällä hetkellä jäävät palvelujärjestelmän väliinputoajiksi. Esiin tuotiin lievästi kehitysvammaiset nuoret, joilla on lisäksi esim aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriöitä tai autismikirjon ongelmia. Nämä henkilöt ovat kehitysvammahuollon piirissä ja nuorisopsykiatriset toimintatavat, kuten psykoterapiat eivät palvele näitä nuoria, koska kyseiset palvelut ovat tarkoitettu kognitiivisesti normaalitasoisille nuorille. Muita väliinputoajia ovat nuoret joilla ei ole hoitomotivaatiota tai he jotka eivät täytä nuorisopsykiatrisen erikoissairaanhoidon sisäänottokriteerejä, mutta perustasoltakaan ei löydy soveltuvia palveluja.

Tutki -hankkeen projektina lähdimme miettimään Hyväksymis- ja omistautumisterapian soveltamismahdollisuuksia kehitysvammatyöhön. Halusimme luoda uusia toimintatapoja ja etsiä sekä kokeilla tähän teoriaan pohjautuvia välineitä uteliaina. Työmme perustana on Hyväksymis- ja omistautumisterapia, jota olemme soveltaneet ryhmämuotoisessa työskentelyssä.

Lisäksi Tutki -hankkeen aikana Tuki- ja osaamiskeskus Eskoo on ollut yhteistyössä Headsted Oy:n kanssa kokeilemassa Hyvän Elämän Kompassi- verkkointervention mallia erityisryhmille, jonka malli perustuu myös Hyväksymis- ja omistautumisterapiaan.

Hankkeen aikana olemme tehneet käyttäytymisanalyyseja työryhmien kesken sekä yhdessä asiakkaiden kanssa erilaisiin pulmallisiin tilanteisiin liittyen. Näiden pohjalta on vahvistunut entisestään käsitys siitä, kuinka tärkeää on löytää mielekäs arki sekä toimintaa, joka tukee omia arvoja ja vie kohti itselle mielekästä elämää. Näiden tukemisen tarve on suuri ja helposti voi käydä niin, että ulkopuoliset tahot määrittelevät elämän puitteet ja osaltaan myös valinnat asiakkaan puolesta. HOT tarjoaa välineitä oman äänen

kuuluville tuomiseen ja mahdollisuuden oppia tunnistamaan sekä nimeämään omia arvoja ja itselle merkityksellisiä asioita. Lisäksi oman erityisyyden hyväksymiseen ja omien ajatusten sekä tunteiden havainnointiin ja tunnistamiseen harjoituksista voi olla myös apua.

Tietoisuustaidot on yksi Hyväksymis- ja omistautumisterapian keskeisistä prosesseista. Näiden taitojen avulla on mahdollisuus pysähtyä juuri tähän hetkeen. Olemme erilaisten toiminnallisten harjoitteiden avulla opetelleet ja pyrkineet vahvistamaan näitä taitoja.

1. HYVÄKSYMIS- JA OMISTAUTUMISTERAPIA

Hyväksymis- ja omistautumisterapia on kognitiivisen käyttäytymisterapian ns. kolmanteen aaltoon kuuluva, tieteelliseen näyttöön perustuva terapiasuuntaus ja se pohjautuu suhdekehysteoriaan (Relational Frame Theory, RFT), joka on tieteellinen malli, siitä miten ihmismieli toimii. Hyväksymis- ja omistautumisterapia on Steven Hayesin ja hänen työryhmänsä Nevadan yliopistossa Renossa kehittämä terapia menetelmä ja se luetaan kuuluvaksi ns. uusiin terapiamuotoihin. HOT:ssa on ainutlaatuista se, että siinä yhdistyvät kielen perustutkimus sekä teoreettinen että filosofinen analyysi, joka perustuu tieteellisiin menetelmin tehtyihin tutkimuksiin. Heynesin mukaan tämä terapia perustuu uuteen näkökulmaan ihmisen ajattelukäyttäytymisestä. Malli perustuu erityisiin menetelmiin, joiden tarkoituksena on auttaa ihmisiä muuttamaan suhtautumistaan ongelmiin sekä muuttamaan elämän suuntaa. Nämä menetelmät ovat tietoisuus, hyväksyntä ja arvojen mukainen elämä.

Hyväksymis- ja omistautumisterapian filosofinen peruslähtökohta on se, ettei siinä yritetä muuttaa henkilökohtaista kokemusta, sen sijaan siinä pyritään muuttamaan kokemuksen merkitystä.

Siinä ei pyritä muuttamaan kaikkia sisäisiä tai ulkoisia kärsimyksen lähteitä, vaan autetaan erottelemaan ne tilanteet, missä suora muutos on toivottava tai mahdollinen niistä tilanteista, joissa psykologinen hyväksyminen on käyttökelpoisempi selviytymiskeino. Eri asioiden välttämistä ja hyväksymistä koskevat tutkimukset osoittavat, että mm. tunteet ja ajatukset kuuluvat alueelle, jossa suorat muutosyritykset voivat johtaa kärsimyksen lisääntymiseen ja elämäntilanteen menetykseen. (Lappalainen, Lehtonen ym 2013)

Hyväksymis- ja omistautumisterapian näkökulmasta turhaa kärsimystä voi lisätä pyrkimykset hallita ja välttää ei-toivottuja ajatuksia sekä tunteita. Voimme joutua kielellisen systeemin ansaan. Meillä voi olla esim. johonkin henkilökohtaiseen ongelmaan liittyviä selityksiä, joista ei kuitenkaan muutosten kannalta ole mitään hyötyä.

Tähän työskentelyyn sisältyy usko kykyymme toimia itsellemme arvokkaiden asioiden puolesta (arvojemme mukaiset teot).

Tavoitteena on saada meidät luopumaan kamppailusta sellaisten asioiden kontrolloimiseksi, joita meidän on vaikea saada hallintaamme, ja hyväksyä niiden esiintyminen (esim. ajoittaiset epämiellyttävät tunteet). Hyväksymis- ja omistautumisterapiassa oletetaan, että ajoittainen kärsimys ja epämiellyttävät tunteet kuuluvat elämään. Työskentelyyn sisältyy paljon kokemuksellisia harjoituksia. (http://actfinland.com/?page_id=51)

Tietoinen läsnäolo on omien kokemusten ja ajatusten tarkastelua. Menetelmää on harjoitettu itämaisissa kulttuureissa jo vuosisatojen ajan. Viimeaikainen psykologinen tutkimus on osoittanut, että tietoisesta läsnäolosta voi olla merkittävää psykologista hyötyä. Tietoisella läsnäololla on keskeinen rooli hyväksymis- ja omistautumisterapiassa (Hayes 2013)

Haynesin mukaan hyväksyntä hyväksymis- ja omistautumisterapiassa perustuu huomioon, että lähes aina yritykset päästä eroon psykologisesta tuskasta ainoastaan laajentavat tai voimistavat pahaa oloa. Yritys päästä eroon pahasta olosta johtaa usein siihen, että pahaan oloon sotkeudutaan vielä pahemmin ja siitä voi kehittyä jotain traumaattista. Hyväksynnällä ei tarkoiteta tässä menetelmässä alistumista tai pahoinvoinnin sietämistä. Hyväksynnällä tarkoitetaan elinvoimaista ja aktiivista omistautumista tähän hetkeen.

1.1 Suhdekehysteoria

Suhdekehysteorian lähtökohtana on, että käyttäytymistä hallitsevat pitkälti vastavuoroiset suhdeverkot. Nämä suhteet muodostavat kielen ja kognition ytimen ja niiden avulla voimme oppia asioita ilman, että meidän tarvitsee itse kokea niitä tai ilman että meillä on omaa kokemusta niistä. Esimerkiksi kissa ei koske kuumaan levyyn kahta kertaa, mutta sen on koskettava ainakin kerran saadakseen kokemuksen kuumuudesta. Lapsen ei tarvitse koskea keittolevyyn tietääkseen sen polttavan koska se voidaan opettaa hänelle kielen avulla. (Hayes 2013)

Ihmisen ajatteluun liittyy oleellisesti asioiden väliset suhteet. Ihmisellä on kyky yhdistää ympäristössä, ajatuksissa, tunteissa, teoissa, missä tahansa olevia asioita, toisiin asioihin, ajatuksiin, tunteisiin ja tekoihin käytännöllisesti katsoen millä tavalla tahansa. Käytännössä tämä näkyy niin, että teemme vertailuja ”jokin on samanlainen kuin”, ”parempi kuin” jokin toinen. Johdamme syitä käyttämällä sanoja ”koska” ja ”siksi että”.

Ihmismielen toiminnan kannalta tämä kyky on olennainen, koska se on tehnyt mahdolliseksi kulttuurin kehittymisen ja johtanut ihmisen hallitsevaan asemaan maapallolla. Kyvyn ansiosta ihminen on pystynyt analysoimaan ympäristöään, kehittämään työkaluja, keksimään tulenteon taidon, luomaan taidetta ja huolehtimaan monista yhteiskunnan asioista. Sama kyky aiheuttaa kuitenkin ihmiselle myös kärsimystä. (Hayes 2013)

Hyväksymis- ja omistautumisterapia perustuu suhdekehysteoriaan. Suhdekehysteoria on vaikutevastaavuus-teorian laajennus. Suhdekehysteoriaa käytetään kuvaamaan käyttäytymistä tai toimintaa, joka pohjautuu rajattomasti ja mielivaltaisesti luotuihin ja johdettuihin suhteisiin ja joka tapahtuu ympäristön vaikutuksen alaisena. Seuraavat kielelliset suhteet ovat olennaisia kielellisessä ongelmanratkaisussa:

- tapahtumat ja niiden nimeäminen
- aika ja /tai syy -seuraus yhteydet
- arviointi

Näiden yksinkertaisten kielellisten suhteiden avulla pystymme ajattelemaan tulevaisuutta, tekemään suunnitelmia sekä arvioimaan ja vertailemaan tuloksia. Valitettavasti näiden samojen suhteiden avulla ihmisellä on myös kyky aiheuttaa henkistä pahaa oloa (Haynes 2013)

Asioiden ja tapahtumien nimeäminen auttaa meitä muistamaan ne paremmin ja se helpottaa asioiden ajattelemista. Toisaalta voidaan myös kuvata menneisyyden trauma joka saa pahan olon. Erilaiset teräaseet voivat pelottaa, koska tiedät että ne voivat vahingoittaa, vaikka se ei olisi koskaan tapahtunut sinulle. (Haynes 2013)

Ajallisella suhteella tai ”jos...nin” - lausekkeella voi ennustaa epämiellyttäviä asioita jotka eivät tapahdu. Voi pelätä, että tulevaisuudessa tapahtuu jotain ikävää, olet tietoinen siitä että kuolet tai murehdit ja ahdistut tuosta kuvitellusta tulevaisuudesta. Nämä

symboliset ajalliset suhteet johtavat siihen, että monet elävät nykyhetken sijaan joko menneisyydessä, jonka kielellisesti muistavat tai tulevaisuudessa jonka kielellisesti kuvittelevat. (Haynes 2013)

Vertailevien ja arvioivien suhteiden avulla itseään voi verrata johonkin ihannetapaukseen ja huomaamme haluavamme itsestämme jotain muuta. Ajattelemme, että muut ovat parempia kuin minä. Voimme pelätä toisten antamaa negatiivista palautetta, vaikka emme olisi sitä edes saaneet. Tämän seurauksena voimme tulla sosiaalisesti estyneiksi. (Haynes 2013)

Hyväksymis- ja omistautumisterapia on kehitetty kielellisten ohjeiden ja sääntöjen vaikutusta selvittävien tutkimusten pohjalta. Säännönohjaaman tai kielellisten ohjeiden kuvaaman käyttäytymisen avulla ihmiset voivat toimia tehokkaalla tavalla tilanteissa , joissa omaan kokemukseen perustuva oppiminen olisi tehotonta tai jopa vaarallista. (Lappalainen, Lehtonen ym 2013)

Kielelliset säännöt eivät muutu helposti käyttäytymisen tai toiminnan suorien seurausten vaikutuksesta eli ne ovat melko pysyviä riippumatta seurauksista, joita toiminnasta on. Pysyvyys on erityisen selvää kun kyseessä on sosiaalinen tottelevaisuus, joka liittyy omaksuttujen taitojen etäisiin seurauksiin. Säännönohjaama käytös jatkuu monesti silloinkin kun se on tehotonta.

Hyväksymis- ja omistautumisterapiassa pyritään vähentämään liian jäykkää sääntöjen ohjaamaa käyttäytymistä ja lisäämään omien kokemusten vaikutusta toimintaan. (Lappalainen, Lehtonen)

Sääntöjä ja kielellistä käyttäytymistä tarkastellaan kolmen erilaisen merkityksen kautta. Näitä funktioita voidaan hyödyntää myös terapiassa. Voimme noudattaa sääntöjä tai ohjeita jotka pohjautuvat sosiaalisissa tilanteissa saatuihin kokemuksiin ja seurauksiin. (Lappalainen, Lehtonen ym 2013)

Liian jäykät käyttäytymistottumukset tai tiukka pitäytyminen samoissa tavoissa voidaan ajatella olevan liiallista sopeutuvuutta. Henkilö haluaa ehkä olla ”hyvä” tai miellyttää toisia niin paljon, ettei hän pysty hyödyntämään suoria, henkilökohtaisia kokemuksiaan. Tällöin säännönohjaama käyttäytyminen hallitsee häntä ja hänen kykynsä oppia omista kokemuksista on vähentynyt. Ongelmallisiin tilanteisiin voidaan joutua silloin kun terapiassa tapahtuvat muutokset perustuvat sopeutuvuuteen, eli siihen, että asiakas haluaa miellyttää terapeuttia. Tässä tilanteessa asiakas ei pysty hyödyntämään tarpeeksi tehokkaasti omia henkilökohtaisia kokemuksiaan (Lappalainen, Lehtonen 2013)

Vastaavuus tai jäljittely viittaa sääntöjen ohjaamaan käyttäytymiseen, johon vaikuttavat aikaisemmat kokemukset siitä ovatko säännöt yhtäpitäviä kokemusten ja seurausten kanssa. Säännöt tai ohjeet vaikuttavat siihen millaisten vahvistussuhteiden vaikutuksen alaiseksi henkilö joutuu. Tämän jälkeen luonnolliset vahvistussuhteet vaikuttavat siihen säilyykö käyttäytyminen vai ei (vahvistuminen). Vastaavuuskäsitteen soveltaminen on yksi hyväksymis- ja omistautumisterapian keskeisistä periaatteista. Terapiassa on mahdollista tarkastella sitä, miten hyvin sääntöjen ohjaama käyttäytyminen on yhtäpitävä omien suorien kokemusten kanssa (Lappalainen, Lehtonen 2013)

Säännönohjaama käyttäytyminen voi vaikuttaa siihen miten jokin asia tai tapahtuma koetaan. Jotkut tapahtumat voivat lisätä tapahtumien tai asioiden arvoa. Toiset säännöt taas voivat johtaa siihen, että joistakin tapahtumista tai asioista tulee tärkeitä käyttäytymisen vahvistajia tai seurauksia. Merkitysten lisääntyminen on kaikkein vaikein säännönohjaaman käyttäytymisen muoto, koska sitä käytetään luomaan abstrakteja ja kuviteltuja seurauksia. Johdetut ja luodut seuraukset ovat juuri niitä jotka aiheuttavat meille ongelmia. (Lappalainen, Lehtonen 2013)

1.2 Psykologinen joustavuus

HOT-menetelmien tarkoitus on lisätä psykologista joustavuutta. Psykologinen joustavuus tarkoittaa kykyä toimia arvojen mukaisesti myös silloin kun kohtaa epämiellyttäviä tunteita ja ajatuksia.

Pietikäisen (2014) mukaan Joustavuus voidaan tiivistää kolmeen taitoon, joita on mahdollista kehittää:

1. Kyky kohdata ajatukset ja tunteet sellaisina kuin ne ovat
2. Läsnäolo nykyhetkessä,
3. Kyky sitoutua siihen mikä on tärkeää

HOT-työskentelyssä tärkein päämäärä on auttaa ihmistä elämään elinvoimaista, rikasta ja merkityksellistä elämää. selkiytetään mitä todella haluaa elämältään, mikä on tärkeää ja mistä sydämessään aidosti välittää. Tätä tietoa hyödyntäen suunnitellaan, millaisia tavoitteita voi asettaa ja millaisia tekoja toteuttaa. tarkoituksena on tuottaa muutoksia, jotka muuttavat elämää enemmän omien arvojen näköiseksi ja näin lisäävät merkityksellisyyttä ja elinvoimaisuutta. (Pietikäinen 2014)

Toinen päämäärä on oppia kohtaamaan epämiellyttäviä ajatuksia ja tunteita uudella, niiden hyväksymistä painottavalla tavalla. Näitä taitoja kutsutaan tietoisuustaidoiksi. Tietoisuustaidot auttavat keskittymään nykyhetkeen ja huomaamaan ajatukset ajatuksina ja tunteet tunteina, jolloin niiden vaikutusvalta käyttäytymiseen pienenee. (Pietikäinen 2014)

Psykologisen joustavuuden ydinalueet (Pietikäinen 2014)

TIETOISUUST AidOT

Kyky olla läsnä nykyhetkessä
Vähentää ajatusten ja tunteiden ylivaltaa

ARVOIHIN POHJAUTUVA KÄYTTÄYTYMINEN

Arvojen määrittely
Arvotekojen tietoinen toteuttaminen
Arvot ohjaavat tavoitteita ja päivittäistä käyttäytymistä.

2. HYVÄKSYMIS- JA OMISTAUTUMISTERAPIAN KESKEISET PROSESSIT



- Arvot: selvitä itsellesi, mikä sinulle on tärkeää?
 - Teot: toimi sen mukaan, mikä sinulle on tärkeää
 - Ole läsnä: tietoinen läsnäolo, Mindfulness
 - Havainnoi ajatuksesi ja tunteuksesi
 - Vapaudu: et ole yhtä kuin ajatuksesi
 - Hyväksy: ajatuksesi, tunteuksesi, asiat joita et voi muuttaa
- (Headsted, Hyvän elämän kompassi <https://headsted.fi/ohjelmat/kompassi/>)

Hyväksymis- ja omistautumisterapia (ACT) hoidossa on kolme peruseriaatetta ja niitä sovelletaan hoidon aikana eri tavoin: hyväksy, valitse ja toimi. Hyväksy kokemuksesi, omistaudu arvojesi mukaiseen elämään ja toimi arvojesi mukaan. (Lappalainen, Lehtonen ym 2013).

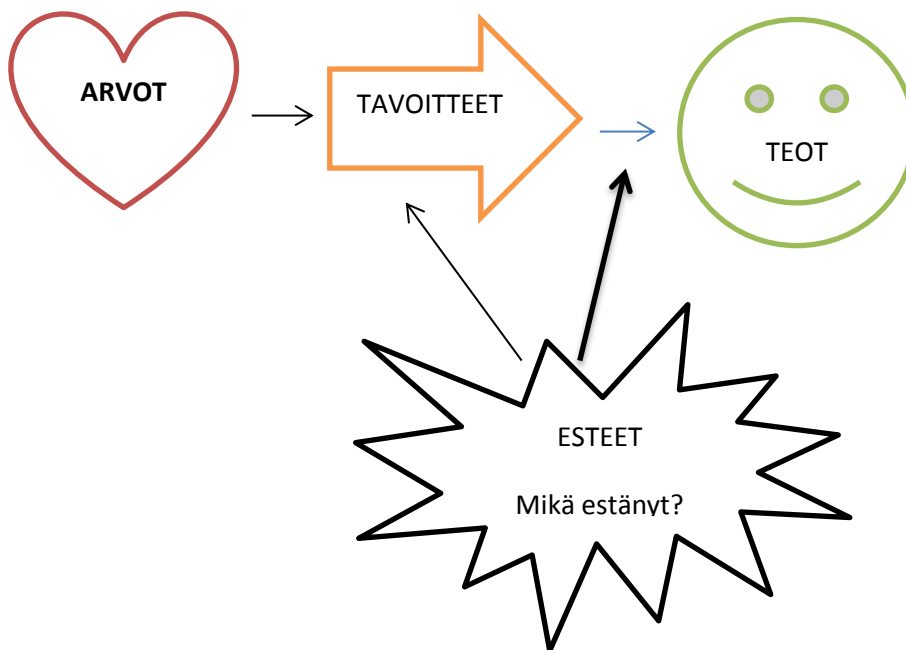
Mikä asiakkaan ongelma onkin, haetaan vastausta kahteen kysymykseen

1. Mihin suuntaan elämässään hän haluaa mennä? Mitä hän pitää tärkeänä?

ARVOT

2. Mikä estää menemästä oikeaan suuntaan? ESTEET

- Mihin toimimattomiin ajatuksiin hän on jäänyt kiinni
- Mitä ajatuksia, tunteita tai muistoja hän yrittää välttää?
- Mitä sellaista hän tekee joka rajoittaa elämää ja pahentaa tilannetta entisestään. (Lappalainen 2016)



2.1 Arvotyöskentely

Arvot ovat valittuja elämän suuntia ja ne ohjaavat tekoja ja valintoja. Omien elämänarvojen kirkastaminen on lähtökohta hyvälle elämälle. ACT hoidossa on kolme peruseriaatetta ja niitä sovelletaan hoidon aikana eri tavoin: hyväksy, valitse ja toimi. Hyväksy kokemuksesi, omistaudu arvojesi mukaiseen elämään ja toimi arvojesi mukaan. (Lappalainen, Lehtonen ym 2013)

2.2 Tietoinen läsnäolo

Tietoinen läsnäolo on omien kokemusten ja ajatusten tarkastelua. Menetelmää on harjoitettu itämaisissa kulttuureissa jo vuosisatojen ajan. Viimeaikainen psykologinen tutkimus on osoittanut, että tietoisesta läsnäolon harjoittamisesta voi olla merkittävää psykologista hyötyä. Tietoisella läsnäololla on keskeinen rooli hyväksymis- ja omistautumisterapiassa (Hayes 2013)

Käsite »mindfulness» on tullut psykoterapeuttien käyttöön pitkälti dialektisen käyttäytymisterapian kautta. Zenbuddhalaisten periaatteiden mukaisesti se on osallistumista tietoisesta läsnäolon pohjalta. Tärkeää on sallivuus mielen ja kehon tapahtumia kohtaan.

Linehan (1993) on kehittänyt »mindfulness»-harjoittelun useaksi erilliseksi behavioraaliseksi taidoksi, kuten havainnoinniksi, kuvaamiseksi ja osallistumiseksi tähtäimessä tehokas toiminta. Muuttamalla emootioon liittyvää toimintapyrkimystä »mindfulness» voi vaikuttaa itse emootioon ja muuttaa kognitiivisia arviointeja. »Mindfulness» ei ehkä vähennä primaarin emotionaalisen reaktion voimakkuutta, mutta se voi muokata tai eliminoida sekundaarisia emotionaalisia reaktioita, toimintapyrkimyksiä tai kognitiivisia arviointeja, jotka johtaisivat lisääntyneeseen kärsimykseen. (Holmberg, Kähkönen Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 2007;123(5):551-8)

Tietoisuustaidoilla (mindfulness) tarkoitetaan hyväksyvää, tietoisesta läsnäoloa sekä tietoisuutta mielen tuottamista kokemuksista ja tulkinnoista. Tietoiseen havainnointiin yhdistetään lisäksi tuomitsematon asenne ja sisäisten kokemusten hyväksyminen sellaisenaan. Tietoisuustaitojen harjoittelussa tähdätään kokemukselliseen ymmärrykseen mielen toiminnan luonteesta. (Lehto, Tolmunen, Suomen lääkirlehti 1-2/2008 vsk 63)

Tietoinen läsnäolo hetkessä (mindfulness) on yksi dialektisen käyttäytymisterapian kulmakivistä. Tietoisesta läsnäolon taidot pohjautuvat alun perin zen-buddhalaiseen filosofiaan. Tietoinen läsnäolo tarkoittaa tarkkaavaisuuden suuntaamista juuri käsillä olevaan hetkeen. Henkilö havainnoi ja kuvailee kokemuksiaan (ruumiintuntemuksiaan,

tunteitaan tai ajatuksiaan) arvottamatta ja pyrkimättä muuttamaan niitä. Tietoista läsnäoloa voisi luonnehtia hyväksyväksi avoimuudeksi ja uteliaisuudeksi omille kokemuksille. (Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Psykiatriyhdistys ry:n asettama työryhmä 2008)

Tietoisuustaidot on tunnettu jo tuhansia vuosia itämaisessä meditaatioperinteessä. Niiden länsimainen soveltaminen lähti liikkeelle 1970-luvulta, amerikkalainen Jon Kabat Zinn alkoi ohjata tietoisuustaitoihin perustuvaa stressinhallinta ohjelmaa kroonisesti sairaille ja kipupotilaille. Tätä ohjelmaa on tutkittu paljon, ja tulokset ovat erittäin hyviä.

Mindfulness voi olla avuksi masennuksen, ahdistuksen, stressin ja kivun lievittämisessä, mutta se voi myös olla avain onnellisempaan, rennompaan ja tietoisempaan elämään. On havaittu että näiden taitojen säännöllinen harjoittaminen tukee fyysistä terveyttä ja immuunipuolustusjärjestelmää. Myös lapset ja nuoret ovat hyötäneet harjoituksista ja saavat niistä apua keskittymiseen, rauhoittumiseen ja oppimiseen. (<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/mit%C3%A4-ovat-mindfulness-tietoisuustaidot>)

2.3 Hyväksyntä ja mielen kontrollin heikentäminen, irti päästäminen

Hayesin mukaan hyväksyntä hyväksymis- ja omistautumisterapiassa perustuu huomioon, että lähes aina yritykset päästä eroon psykologisesta tuskasta ainoastaan laajentavat tai voimistavat pahaa oloa. Yritys päästä eroon pahasta olostä johtaa usein siihen, että pahaan oloon sotkeudutaan vielä pahemmin ja siitä voi kehittyä jotain traumaattista. Hyväksynnällä ei tarkoiteta tässä menetelmässä alistumista tai pahoinvoinnin sietämistä. Hyväksynnällä tarkoitetaan elinvoimaista ja aktiivista omistautumista tähän hetkeen.

Hyväksyminen tarkoittaa, että näkee asiat sellaisina kuin ne juuri nyt oikeasti ovat. Ennemmin tai myöhemmin meidän on hyväksyttävä asiat sellaisina kuin ne ovat ja tultava toimeen niiden kanssa. Hyväksyminen ei tarkoita että on pidettävä kaikesta. Se ei tarkoita sitä, että alistutaan sietämään asioita sellaisina kuin #niiden nyt vaan täytyy olla”. Hyväksynnällä tarkoitetaan sitä, että on valmis näkemään asiat sellaisena kuin ne ovat.

Tämä asenne luo pohjan sille, että voi toimia asianmukaisella tavalla elämässä tapahtuipa mitä tahansa. (Kabatt-Zinn 2007)

Irti päästäminen tarkoittaa, että annamme asioiden olla ja hyväksymme ne sellaisina kuin ne ovat. Kun huomaamme mielen takertuvan johonkin tai hyljeksivän jotakin, muistutamme itseämme päästämään irti näistä yllykkeistä, nähdäksemme mitä tapahtuu. Kun huomaamme arvosteluvamme kokemustamme, päästämme irti arvostelevista ja tuomitsevista ajatuksista. Annamme niiden vain olla ja mennä menojaan. Samalla tavoin päästämme irti myös menneisyyteen tai tulevaisuuteen liittyvistä ajatuksista. Me vain tarkkailemme niitä. (Kabatt-Zinn 2007)



3. HYVÄKSYMIS- JA OMISTAUTUMISTERAPIAN SOVELTAMINEN ERITYISRYHMIEN KANSSA

Erityistä tukea tarvitsevilla henkilöillä saattaa olla on haasteita tunnesäätelyssä ja tunteet ilmaistaan usein toiminnallisesti, mikä näkyy ympäristölle haastavana käyttäytymisenä. Hyväksymis- ja omistautumisterapiaan pohjautuvien harjoitusten avulla on ollut mahdollista lisätä ajatusten ja tunteiden käsittelytaitoja.



Olemme hyödyntäneet toiminnallisia menetelmiä eri teemojen käsittelyssä. Tässä esimerkkinä Lehti-metforan konkretisoiminen taiteen keinoin. ”Minä olen kuin puu, ajatukset ja tunteet ovat puun lehtiä”. Ajatuksien ja tunteiden näkyväksi tekeminen ja sanoittaminen tukevat niiden käsittelyä.

Konkreettisuus ja ymmärrettävyys on erityisen tärkeää ko. asiakkaiden kanssa työskenneltäessä. Prosessin eteneminen tapahtuu hitaammin ja asioiden kertaamista ei voi liikaa korostaa. On tärkeää, että samojen teemojen äärelle pysähdytään eri näkökulmista ja kaikkia aistikanavia hyödyntäen.

Olemme lähteneet liikkelle arvotyökentelystä ja koemme sen erityisen tärkeänä teemana. Hyvin usein asiakat ovat toisten avusta ja tuesta riippuvaisia jolloin helposti ulkopuolinen taho tulee määritelleeksi sen mikä on heille parhaaksi. Omien mielipiteiden ja toiveiden tunnistaminen ja esiintuominen voi olla haasteellista esimerkiksi asiakas voi olettaa että hänen kuuluu vastata tietyllä tavalla. Toisaalta heillä voi olla kielellisiä pulmia jotka vaikeuttavat omien mielipiteiden esille tuomista ja ymmärtämistä. Vaihtoehtojen

vähyys voi osaltaan rajoittaa tulevaisuuden tavoitteiden asettamista.

Arvotyökentelyssä ryhmä on hyödyntänyt erilaisia visuaalisia menetelmiä: valokuvaus, taide. Omaa arkea on kuvattu, tarkoituksena tuoda näkyväksi itselle hyvää oloa tuottavia sekä stressiä aiheuttavia asioita. Tehtävien kautta on ryhmäläisille tullut esille myös yksilöllisyys ja arvojen erilaisuus.

Kokemuksellisten onnistumisten kautta myös kokemus itsestä vahvistuu ja omien toiveiden sanoittaminen helpottuu. Ryhmätyökentely on mahdollistanut omien ajatusten jakamisen sekä toisten tunnekokemusten vastaanottamisen, joka

on osaltaan lisännyt joustavuutta ja tuonut ryhmäläisille lisää näkökulmia eri tilanteisiin.



4. KULTTUURIPAJA -TOIMINTA NEUROPSYKIATRISESTI OIREILEVIEN NUORTEN HOIDON JA KUNTOUTUKSEN TUKENA

Erityiskoulutus- ja päivätoimintayksikkö Kaarisillan Kulttuuripaja- toiminnan pilottiryhmä on käynnistynyt TUTKI - hankkeen aikana, elokuussa 2016. Toiminta on tarkoitettu nuorille henkilöille, joille ei löydy mielekästä jatko-opiskelupaikkaa tai opinnot ovat keskeytyneet. Ryhmään hakeutuvilla voi olla neuropsykiatrista oireilua, laaja-alaisia oppimisen pulmia tai monitahoisia palveluntarpeita ja haasteita arjessa. Toiminnan kehittäminen on vastannut kentältä nousseeseen tarpeeseen kulttuuripainotteisen toiminnan järjestämisestä. Nuoret ovat tuoneet esille kiinnostuksen perinteisen tuetun työn ja lähialueella olevien opiskelumahdollisuuksien sijaan nimenomaan kulttuuri- ja taidetoimintaa kohtaan.

Kuluva vuosi on pilottivuosi, jonka aikana luodaan uutta, toimivaa ja pysyvää palvelutuotetta - Kulttuuripaja -toimintaa. Sisällön kehittämisen lisäksi tarkoitus on verkostoitua eri kulttuuritoimijoiden kanssa. Ajatuksena on, että Kulttuuripaja tarjoaa pysähtymisen, eräänlaisen välipysäkin, josta on hyvä jatkaa sitten matkaa. Tätä varten olisi, hienoa jos pystyisimme löytämään kulttuurinkentältä suuntaviivoja, jonne ohjata sitten Kaarisillan jälkeen.

Toimintaan on sisäänrakennettu yhteistyössä Eskoon asiantuntijapalveluiden kanssa kuntoutuspolku, johon on mahdollista yhdistää myös asuminen Eskoon asumisyksiköissä Kulttuuripajaan osallistumisen aikana. Toiminta on suunnitelmallista ja tavoitteellista. Jokaiselle asiakkaalle laaditaan henkilökohtainen toimintasuunnitelma, johon kirjataan yksilöllisesti toiminnalle ja Kulttuuripaja-ajalle asetetut tavoitteet. Näihin tavoitteisiin palataan toimintakauden aikana, niitä tarkistetaan ja muokataan tarpeen mukaan. Toimintakauden lopussa tehdään yhteenveto kuluneesta vuodesta.

Yhteistyön tavoitteena on tukea asiakasta saavuttamaan mielekäs arvojen mukainen arki: tuettu asuminen, Kulttuuripaja- toiminta sekä jalkautuvan psyk.sairaanhoitajan yksilötapaamiset ja Tietoisuustaito-ryhmä yhteistyössä Kaarisillan sosiaalihoitajan

kanssa. Toiminnan sisältö rakentuu Hyväksymis- ja omistautumisterapian teemojen ympärille.

4.1 Kulttuuripajan -toiminta

Kulttuuripaja- toiminnan yhtenä osana oleva Tietoisuustaito-ryhmä, joka toteutetaan yhteistyössä Eskoon Asiantuntijapalveluiden kanssa. Tavoitteina on, että ryhmäläiset selvittävät itselleen mikä on omassa elämässä tärkeää ja merkityksellistä (Arvotyöskentely) ja mikä motivoi toimimaan oikeaan suuntaan (Arvojen mukaiset teot). Toisena tavoitteena on ajatusten ja tunteiden käsittelyn opetteleminen ja ilmaisu. Teemoihin paneudutaan luovien ja toiminnallisten harjoitusten sekä keskustelujen kautta. Kuvaa käytetään ilmaisun, eri teemojen konkretisoinnissa ja vuorovaikutuksen välineenä työskentelyssä.

Muu sisältö viikon aikana rakentuu musiikin, median ja taidelähtöisen toiminnan ympärille. Musiikki on mukana toiminnassa lähes päivittäin. Se on omana musiikkitoimintana: yhteislaulujen tai bänditoiminnan muodossa, tai sitten osana muuta toimintaa esim. inspiroimassa kuvallisessa ilmaisussa tai rauhoittavana elementtinä ryhmässä. Musiikki yhdistää - sillä on eheyttäviä vaikutuksia niin yksilölle kuin myös yhteisölle.

"Taide ja taiteiden joukossa erityisesti musiikki ovat ensi roolissa, kun ihminen todella tuntee voimaantuvansa, eheytyvänsä, ilmaisevansa, eläytyvänsä ja jakavansa välittömän yhteisen kokemuksen muiden kanssa."

(Ranta-Meyer T. 2010, 8)

Puolen vuoden toiminnan jälkeen tärkeinä henkilökohtaisen kasvun ja toiminnan vahvistumisen elementeiksi voidaan nimetä seuraavanlaisia tekijöitä.

Pieni ryhmäkoko mahdollistaa yksilöllisen toiminnan. Lisäksi se on perusteltua ryhmäläisten erilaisten haasteiden vuoksi. **Ryhmäytymiseen** vaikuttavia tekijöitä on ryhmän koon lisäksi toiminnan muoto. **Työskentelemme jaksotyypillisesti**, syksyn aikana meillä on ollut elokuva-, Halloween- tapahtuman tuottamisen- sekä käynnissä oleva taidejakso.

Projektit ovat pitkäkestoisia ja niiden hyötyinä ryhmäytymisen lisäksi on omatoimisuuden tukeminen. Tämä näkyy siten, että työn eri vaiheet tulevat tutuksi ja henkilö pystyy itsenäisesti jatkamaan töitään. Työskentelyssä on ollut hienoa nähdä **sitoutuminen yhteisiin tavoitteisiin ja päämääriin**. Halu olla mukana ei ole sammunut ennen projektin päätöstä, vaan kun omat hommat on saatu valmiiksi, ollaan oltu valmiita auttamaan kaveria. Pitkäkestoisessa työskentelyssä on opeteltu sietämään myös keskeneräisyyttä, tänään tehtiin tämän verran ja huomenna sitten jatketaan.

Erilaisuuden hyväksyminen, turvallisuus sekä luottamus ovat myös tärkeitä elementtejä toiminnan onnistumiselle. Kulttuuripajalaiset sekä muut Erityiskoulutus- ja päivätoimintayksikkö Kaarisillan asiakkaat ovat kaikki omia persooniaan, jokaisella on erilaiset tuen tarpeet. Erilaisuus voi pelottaa, voi olla ennakkokäsityksiä, mutta toisaalta se voi myös herättää kiinnostusta. Tämänkaltaisessa ympäristössä joutuu pysähtymään myös sen ajatuksen äärelle, millainen minä olen, olenko oikeassa paikassa, en ole samanlainen kuin nuo toiset. Kohtaamiset ja yhteistoiminta ovat sujuneet hyvin ja ryhmän sisällä on ollut nähtävissä myös auttamisenhalun lisääntyminen, toisen huomioiminen.

Kulttuuripaja tähtää taidelähtöisen toiminnan kautta itseilmaisun vahvistamiseen ja ilmaisun väylän löytämiseen, toisella se on musiikki, toinen purkaa ajatuksiaan kuvallisin keinoin ja kolmannelle väylä voi olla kirjoittaminen. Näiden lisäksi myös mielekkään tekemisen löytäminen vapaa-ajalle on yhtenä tavoitteenamme. On ollut ilo huomata, että ryhmäläisten kesken on syntynyt ystävyysuhteita, aikaa vietetään myös vapaa-ajalla.

Monipuolisella toiminnalla Kulttuuripaja pyrkii tarjoamaan maistiaisista erilaisista luovista toiminnoista, ja tämän kautta tarjoamaan onnistumisia jokaisella toiminnan kautta. On

laitettava rohkeasti itsensä likoon ja välillä voitettava itsensä ja omat ennakkokäsitykset siitä, osaanko ja pystynkö. Välillä on siedettävä epävarmuuttakin ja pettymyksistä koitetaan selviytyä yhdessä, selviytymiskeinojen pyrittään löytämään. Näiden kuukausien aikana on ollut nähtävissä, että selviytymiskeinoja tunnekuohuihin on onnistuttu löytämään, sillä enää ei aiheudu niin herkästi voimakkaita tunnekuohuja kuin mitä toiminnan alussa.

Ryhmäytymisestä ja ryhmäläisten joustavuudesta kertoo se, että tilaa on kaikille tunteille. Hyväksytään, että joskus kuohuu ja välillä ovat ilo ja kyyneleet herkässä. Niitä ei yritetä sammuttaa vaan ymmärrystä löytyy näihin tilanteisiin.

Eräs ryhmäläinen rauhoitteli vierailevaa ohjaajaa toteamalla:

”Hänellä on suuria tunteita.”

Luottamuksen syntyminen ohjaajien sekä ryhmäläisten välillä on olennaista. Onnistumiset ja yhdessä oleminen, oman kädenjäljen näkyväksi tekeminen sekä tähän hetkeen pysähtyminen ovat varmasti itsetunnon vahvistumisen kannalta äärimmäisen tärkeitä asioita. Pilottimme aikana on toiminnassa pystytty tarjoamaan näitä elementtejä. Se, että "minä osaan ja onnistun", positiivinen palaute, kannustava ja salliva ympäristö, jossa jokainen on pystynyt tuomaan omia arvojaan näkyväksi myös muille sekä yhteenkuuluvuuden tunne toteutuvat toiminnassa, uskomme olevamme oikealla suunnalla.

POHDINTA

Menetelmät ovat osoittautuneet käyttökelpoisiksi tämän asiakasryhmän kanssa. Toiminnallisuuden kautta kokemuksiin vaikuttaminen on vahvistanut osallistujien omaa toimijuutta sekä onnistumisten kautta itsetuntoa. Kulttuuripaja tarjoaa välipysäkin, jonka aikana on mahdollisuus saada tukea oman arjen elementtien vahvistamiseen. Arki pyritään Kulttuuripajan aikana kokonaisvaltaisesti saamaan nuoren hallintaan, samalla kartoitetaan ulkopuolisen tuen ja avun tarve yksilöllisesti. Mitä juuri tämä ihminen tarvitsee elääkseen hyvää ja rikasta elämää?

Menetelmä haastaa henkilökuntaa pohtimaan omia arvojaan ja asenteitaan sekä tarvittaessa etsimään uusia tapoja tehdä työtä asiakkaan arvojen mukaiseen suuntaan. Hyväksymis- ja omistautumisterapia haastaa välillä työntekijän hyväksymään sen, että asiakkaan hyvä saattaa koostua eriarvoista kuin mitä perinteisesti työntekijät ovat tottuneet ajattelemaan asiakkaan parhaaksi. Perinteisesti on ajateltu, että erityisryhmien hyvä elämä on mahdollisimman turvattua ja riskitöntä. Itsemääräämisoikeuden tarkasteluun menetelmä tarjoaa myös käyttökelpoisia välineitä.

Arvotyöskentely on toiminnan pohjana, johon taidelähtöisiä menetelmiä käyttäen olemme tuoneet teemoja konkreettisimmaksi ja omaa arkea lähemmäksi. Tämän lisäksi kuitenkin taide on toisaalta tarjonnut myös väylän etäännyttää omia kokemuksia. - On ollut mahdollista tehdä ne näkyväksi, ja tarkastella ikään kuin ulkopuolisena omia aiemmin tehtyjä valintoja, nykyisiä arvoja ja niiden suuntaan kuljettavia tekoja. Keskustelut ryhmäläisten kesken ovat tarjonneet myös vertaistuen väylän. Tämän kaltaisten menetelmien kautta on ollut mahdollista lisätä myös yhteisöllisyyttä ryhmässä sekä koko yhteisössä, ja näin edistää osallistujien henkistä ja sosiaalista hyvinvointia.

Yhtenä tärkeänä tavoitteena on ollut tuoda alueen nuorille kulttuuripainotteinen vaihtoehto perinteisen päivätoiminnan lisäksi. Olemme kokeneet, että paras vaikuttavuus on mahdollista saavuttaa kokonaisuudella, johon sisältyy riittävästi tuettu asuminen, mielekäs päivätoiminta ja tarvittaessa terapiakeskustelut psykiatrisen sairaanhoitajan kanssa. Viitekehyksenä kaikessa tässä on ollut Hyväksymis- ja omistautumisterapiaan

perustuvat työskentelytavat. Tämän on mahdollistanut TUTKI- hanke, jonka puitteissa Eskoon henkilökuntaa on laajasti koulutettu näihin menetelmiin yhteistyössä Jyväskylän Yliopiston ja Headsted Oy:n kanssa.

LÄHTEET

Harris Russ, (2016) Onnellisuusansa Kustannus Oy Duodecim Helsinki

Hayes Steven C (2013) Vapaudu mieleesi vallasta ja ala elää SKT Tampere

<https://headsted.fi/ohjelmat/kompassi/>

Holmberg, Kähkönen (2007) Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 2007;123(5):551-8 Nils Holmberg ja Seppo Kähkönen Katsaus

Huhtinen-Hildèn L., Raninen T. & Ranta-Meyer T. (toim.) Soivia kohtaamisia. Erweko painotuote Oy, Helsinki 2010.

Kabat-Zinn Jon, (2007) Täyttä elämää, Basam books, Helsinki

Lappalainen R, Lehtonen T, Hayes S, Batten S, Gifford E , Afari N, McCurry S, (2014) Hyväksymis- ja omistautumisterapia käytännön terapiatyössä, SKT; Tampere

<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/mit%C3%A4-ovat-mindfulness-tietoisuustaidot>

Pietikäinen Arto,(2014) Kohti arvoistasi suuntaa mielekkäisiin muutoksiin Kustannus Oy Duodecim Helsinki

Ranta-Meyer T. 2010, 8-9. Teoksessa Huhtinen-Hildèn L., Raninen T. & Ranta-Meyer T. (toim.) Soivia kohtaamisia.