Uudistuva ja moninainen vammaistyö Uudellamaalla

Euroopan unionin osarahoittama

UUDISTUVA VAMMAISTYÖ

DIAK

Diakonissa-laitos

STEP -KOULUTUS

SUOMEN DIAKONIA-OPISTO

Tukena

Tilanteen jälkiarviointi

Oili Sauna-aho

FT, neuropsykologian erikoispsykologi, TOHJ

Euroopan unionin osarahoittama

Stressin sietoikkuna *(Pat Ogden, 2006; Arianne Struik, 2010)*

Ylivireys

kaaos, impulsiivisuus, ylivalppaus

Käyttäytyminen on impulsiivista ja nopeaa: taistele/pakene/ylivalppaus **(aktiivinen jähmettyminen)**. Et kykene ajattelemaan rauhallisesti. Tunne valtaa sinut. Voit elää uudelleen traumaattisia kokemuksia. Et pysty mentalisoimaan.

Optimaalinen vireystila

sopiva vireysalue, mentalisaatio, integraatio

Keskittyminen ja valppaus ovat sopivalla tasolla. Ajatuksesi, tunteesi ja käyttäytymisesi on rauhallista. Tässä tilassa kykenet ajattelemaan, mentalisoimaan ja hallitsemaan tunteitasi ja käyttäytymistäsi. Olet sosiaalisesti mukana ja pystyt huomioimaan itseäsi ja muita.

Alivireys

jähmettyminen, lamaantuminen tai joustamattomuus

Et pysty ajattelemaan etkä tekemään mitään. Et tunne mitään: tunnet olosi latteaksi tai tyhjäksi **(”passiiviseksi jähmettymiseksi”)** , jopa kipureaktiot voi pienentyä.
Voi olla, että tietyt ajatukset, tunteet, havainnot tai muistot asettuvat tajunnan ulkopuolelle, ne ovat väliaikaisesti ”saavuttamattomassa” tai eivät ole niin selkeitä. (dissosiaatio)

Euroopan unionin osarahoittama

Palautuminen mentalisoivaan tilaan

- Haastavassa tilanteessa ”tipahdamme” helposti mentalisoimattomaan tilaan: voimakkaat tunnetilat, väärin kohdelluksi tai tulkituksi tuleminen, pettyminen, stressi.
- Voimme ajatella mustavalkoisesti, ennakkoluuloisesti, vihamielisesti ja tulkita asiakkaan käyttäytymistä liian negatiivisesti (tai positiivisesti)

- Pystyt palautumaan mentalisoivaan tilanteeseen, kun huomioit tilanteesi, – hengitä muutama kerta ja rauhoita itsesi.
- Kykenet tutkimaan sitä, mitä asiakas ajattelee, tuntee ja mitkä ovat hänen tarkoitusperänsä

Euroopan unionin osarahoittama

Tehokkaan itsensä mentalisoimisen muistilista

- Ymmärrät, että voit muuttua, kehittyä ja oppia. Et kangistu kaavoihin vaan olet joustava.
- Hyväksyt sen, että tunteet voivat olla hämmentäviä, mutta tämä ei tarkoita kaaosta.
- Hyväksyt sen, että aina et voi tietää, miten toimia tai ratkaista asia, etenkin konfliktitilanteessa.
- Sinulla saattaa olla ristiriitaisia ajatuksia ja tunteita.
- Olet kiinnostunut erilaisista tavoista nähdä asioita ja tuntea niitä.
- Pystyt tutkimaan itseäsi.
- Kun tunne tai stressi valtaa sinut: Ymmärrät, että itsensä ja toisen järkevästi arvioiminen heikentyy. Et pysty pysty ajattelemaan rauhallisesti sillä hetkellä. Sinun täytyy ensiksi rauhoittua, jotta pystyt näkemään asiat selkeämmin.

Euroopan unionin osarahoittama

Oili Sauna-aho

Mentalisaatio hoito- ja ohjaustyössä

(alkup. Rita Steens 1993, Lauri Koskinen 2024)

Ymmärrät

Sisäinen (mielentila) vaikuttaa ulkoiseen

Tietämätön (mutta utelias) asenne

Toisella oma sisäinen todellisuus, joka vaikuttaa käyttäytymiseen

Et voi olla varma, mitä toinen ajattelee tai tuntee, vaan olet valmis tutkimaan sitä

Minä – Hoitaja/ohjaaja

Sisäinen
Ajatukset, tunteet (stressi), halut (motivaatio), uskomukset ja tarkoitusperät

Ulkoinen
Käyttäytyminen, ilmeet

Et tuomitse, vaan pysyt avoimena ja uteliaana

Pystyt sanoittamaan omia ja asiakkaan tunteita

Ulkoinen
Käyttäytyminen, ilmeet

Sisäinen
Ajatukset, tunteet (stressi), halut (motivaatio), uskomukset ja tarkoitusperät

Toinen - Asiakas

Reflektoit

Pohdit miten käyttäytyminen vaikuttaa itseesi ja säätelet itseäsi

Mitä tämä tekee suhteellemme?

Pohdit mielentiloja haastavan käyttäytymisen taustalla

Miten hän kokee vuorovaikutuksen, mitä hän kaipaa suhteeltamme ja tarvitsee säädelläkseen vihaa ja pelkoa

Euroopan unionin osarahoittama

Oili Sauna-aho

Pohdintatehtävä

- Onko sinulle helppoa tarkastella omia ajatuksiasi ja tunteitasi?
- Entä toisen?
- Pystytkö helposti ajattelemaan asioita eri näkökulmista vai onko se joskus vaikeaa?

- Koetko olosi turvalliseksi opiskelukavereiden/työkavereidesi kanssa?
- Voitko kertoa omista tuntemuksista myös niistä tilanteista, jolloin olit epävarma, pelkäsit tai tulit vihaiseksi?
- Pystykö pyytämään palautetta työkavereiltasi?

Haastavan tilanteen jälkeen

- Kun asiakas on rauhoittunut haastavan tilanteen jälkeen ja hän kokee olonsa turvalliseksi: on tärkeää käydä hänen kanssaan läpi haastava tilanne.

- Asiakkaan kanssa käydään asia läpi tavalla, jonka hän ymmärtää esim. kuvia ja sosiaalisia tarinoita käyttämällä.

- Laki edellyttää tilanteen läpikäymistä aina, kun käytetään rajoitustoimenpiteitä.

Haastavan tilanteen jälkeen

- Huomioi asiakkaan emotionaalinen ja kognitiivinen kyky: Miten hän ymmärtää tilanteeseen vaikuttaneet tekijät ja oman osuutensa tilanteessa?

- Älä syyllistä tai syytä, vaan pyri käymään neutraalisti tapahtunut läpi asiakkaan kanssa.

Läpikäyminen asiakkaan kanssa

Huomioi asiakkaan emotionaalinen ja kognitiivinen kehitysvaihe, kun käyt tapahtumia asiakkaan kanssa läpi.

- Mitä tapahtui? Asiakkaan ja työntekijän näkökulma.
- Mitä tapahtui ennen varsinaista tilannetta?
  - Mitä ajatuksia asiakkaalla oli?
  - Miltä asiakkaasta tuntui silloin?
- Miksi jouduttiin rajoittamaan? (jos on jouduttu)

Kuvat: Papunetin kuvapankki

Läpikäyminen asiakkaan kanssa

- Mitä voisi tehdä seuraavalla kerralla toisin samanlaisessa tilanteessa?
- Asiakkaan näkökulma ja miten ohjaaja voisi häntä siinä tukea?
- Miten asiakas toivoo, että häntä ohjattaisiin/rajoitettaisiin vastaavassa tilanteessa?
- Miltä asiakkaasta tuntuu nyt?
- Mitä seuraavaksi tapahtuu?

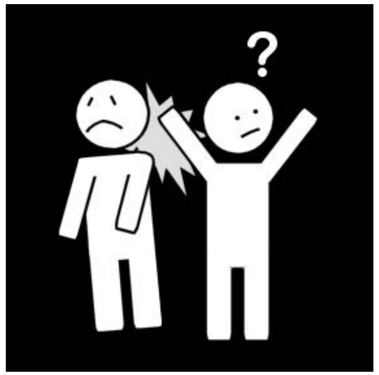
Kuvat: Papunetin kuvapankki

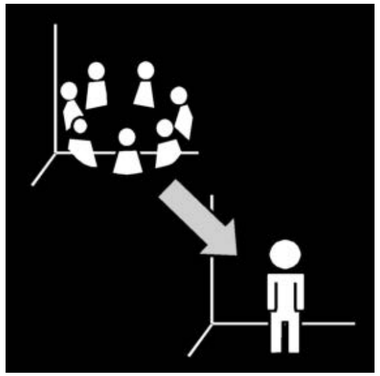
Euroopan unionin osarahoittama

Keinoja tilanteiden läpikäymiseen

- Kuvat helpottavat tilanteiden jäsentämistä ja konkretisoimista
- Papunetistä voi ladata ilmaiseksi kuvia ja sieltä löytyy ohjeita niiden käyttöön

  Vuorovaikutus ja kommunikointi kuuluvat kaikille – Papunet
- Piirtäminen tikku-ukoilla on myös hyvä keino





Kuvat: Papunetin kuvapankki

Euroopan unionin osarahoittama

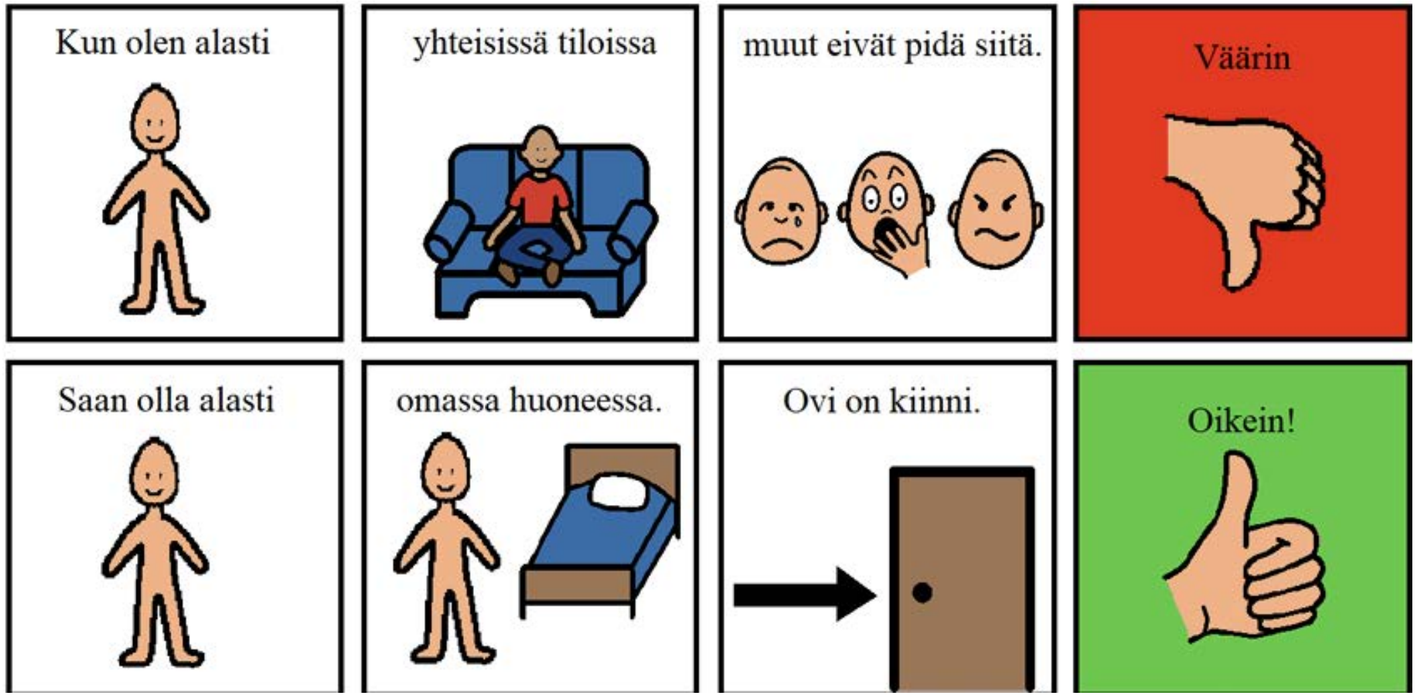
Asiakkaan kyvyt ja jälkiarviointi

- Asiakkaan ymmärtämiskyky ja emotionaalinen kehitysvaihe vaikuttaa siihen, miten jälkiarviointi kannattaa tehdä.

- Syvästi ja osa vaikeasti kehitysvammaisista henkilöistä eivät pysty kertomaan tuntemuksiaan ja käymään läpi tapahtumia.
- Tällöin riittää, kun nimetään tilanne, heidän tuntemuksiaan, mitä tapahtui ja mitä siitä seurasi lyhyesti.

Esimerkki sosiaalisen tarinan käytöstä

Alastomuus



Kuva: Sanni Särkölä (2019) opinnäytetyö DIAK Seksuaalisuuden käsittely : Sosiaaliset tarinat - Theseus

Euroopan unionin osarahoittama

Asiakkaan kyvyt ja jälkiarviointi

- Jos esim. tunteiden tunnistaminen on asiakkaalle on vaikeaa tai hän ei pysty niitä kuvaamaan. Voit kuitenkin peilata ja nimetä niitä: *”Taisit hermostua ja suuttua, kun Pekka tönäisi sinua.” ”Sinua varmaan jännitti, kun oli niin paljon vieraita ihmisiä…”*

- Jos asiakkaalla on keskivaikea tai lievä kehitysvamma, voi tuoda myös toisen näkökulmaa esille*: ”Pekka ei tahallaan halunnut sinua tönäistä, hän ei vain huomannut sinun olevan lähellä”*

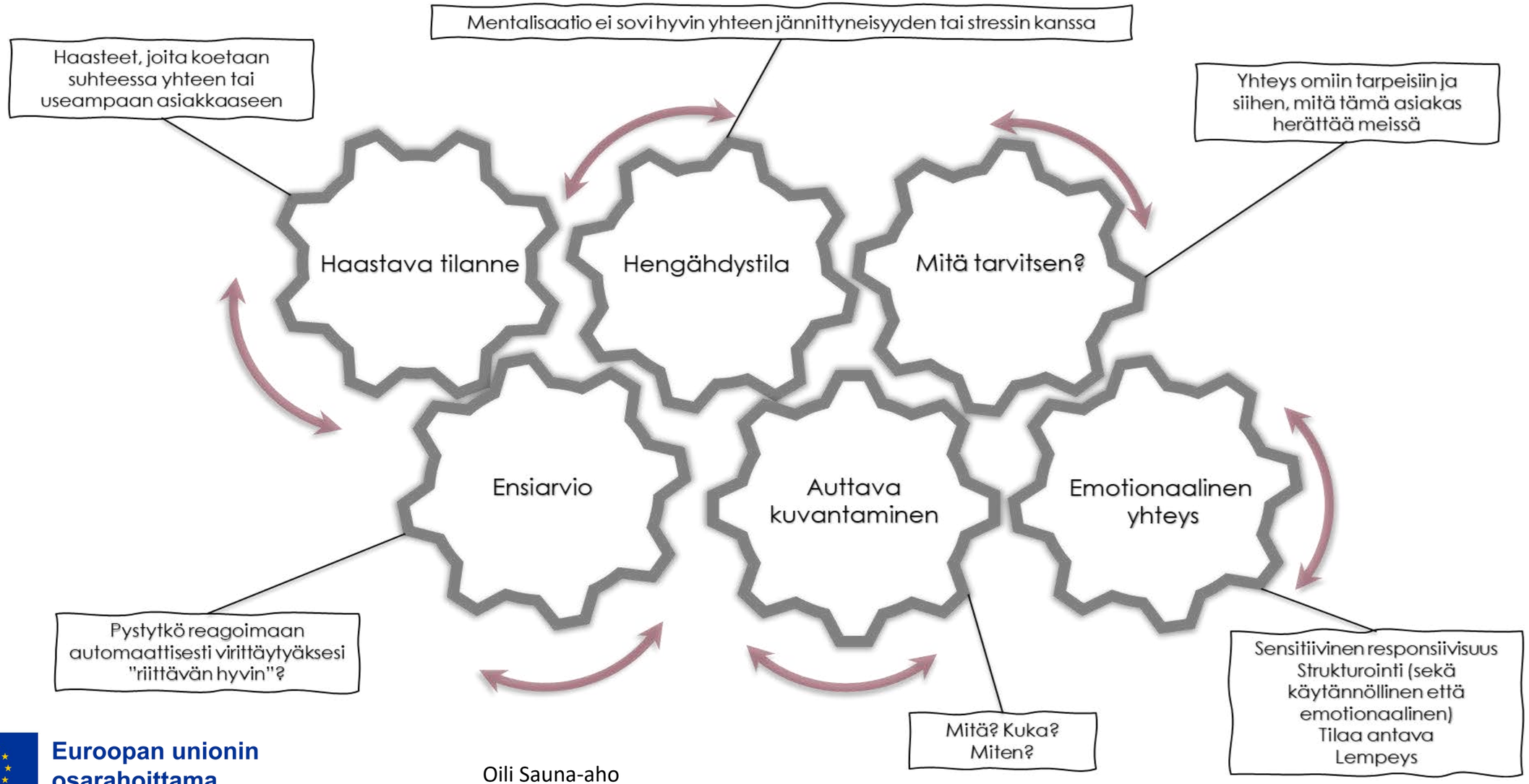
- Pystyykö asiakas mentalisoimaan rauhallisessa tilanteessa?

- Pyri säilyttämään ”tutkiva asenne” asiakkaan kanssa.

Euroopan unionin osarahoittama

Mentalisointi askel askeleelta ohjaustyössä

(Eric de Belie 2017, Lauri Koskinen 2024)



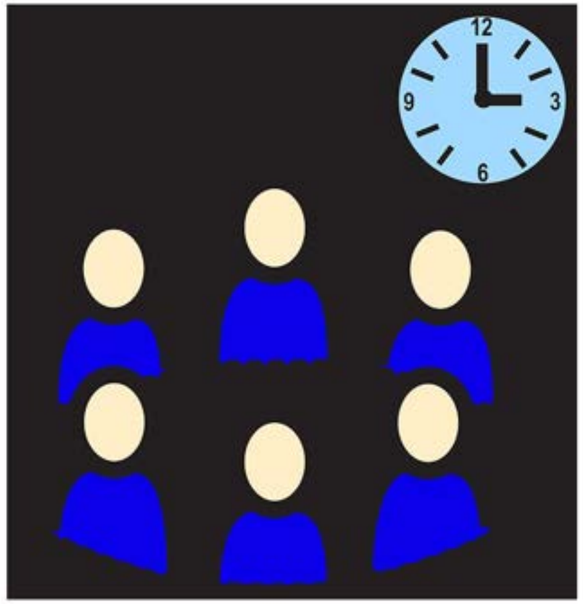
Euroopan unionin osarahoittama

Oili Sauna-aho

Jälkiarviointi työtiimissä

- Haastavat tilanteet (erityisesti, jos on jouduttu rajoittamaan), on tärkeää käydä tiimin kanssa säännöllisesti läpi esim. viikoittain/kuukausittain.

- Erityisesti on syytä pysähtyä, mikäli tilanteet ovat lisääntyneet tai muuttuneet haastavammiksi.



Kuva: Papunetin kuvapankki

Miksi on tärkeää purkaa?

- Haastavat tilanteet kuormittavat eri ihmisiä eri tavalla.
- Myös ne työntekijät, jotka eivät ole olleet varsinaisessa tilanteessa, voivat kuormittua tapahtuneesta.
- Mikäli tilannetta ei pureta, se voi näkyä myöhemmin traumaattisina reaktioina ja heikentää työkykyä.
- Tärkeää on saada mahdollisuus purkaa ja tasapainottaa tunnetila ja saada vertaistukea.

Kuvat Papunetin kuvapankki

Miksi on tärkeää purkaa?

- Jos tilanne on ollut erityisen kuormittava (esim. työntekijä on joutunut vakavaan vaaratilanteeseen fyysisesti/psyykkisesti), tulee tilanne purkaa mahdollisimman pian (defusing ja/tai debriefing).
- **Defusingissa** käydään läpi yhdessä, mitä tapahtui ja millaisia ajatuksia ja tuntemuksia tilanne herätti. Tarkoitus on purkaa syntyneitä jännitystiloja sekä keskustella kunkin voinnista sekä miten toimitaan tästä eteenpäin.
  - Tarkoitus on saada kaikille sama tieto tapahtuneesta ja saada ensireaktiot rauhoitettua.
- **Debriefingissä** tarkoitus on tasapainottaa tunnekokemuksia ja ehkäistä myöhempiä stressi- ja traumareaktioita.

Kuvat: Papunetin kuvapankki

Euroopan unionin osarahoittama

Jälkiarviointi työyhteisössä

Jälkiarvioinnissa on hyvä käydä läpi:

- Mitä tapahtui ennen haastavaa tilannetta ja keitä oli paikalla?
- Mitä asiakas teki/oli tekemässä?
- Miten työntekijät toimivat tilanteessa?
- Jouduttiinko rajoittamaan asiakasta?
- Miten tilanteesta seurasi?
- Miten asiakas/muut asiakkaat reagoivat?
- Millaisia tunteita/ajatuksia tilanne aiheutti työntekijöissä?

Kuva: Papunetin kuvapankki

Jälkiarviointi työyhteisössä

- Tiedämmekö, mikä aiheutti haastavan tilanteen ja asiakkaan/asiakkaiden käyttäytymisen? Lisätiedon tarve?
- Tunnemmeko riittävästi asiakasta ja hänen emotionaalisia tarpeitaan? – Tarvitaanko lisätietoa?
- Osaammeko huomioida emotionaaliset tarpeet riittävästi?
- Onko riittävästi keinoja vähentää asiakkaan stressiä ja osataanko huomioida asiakkaan stressitila?
- Onko asiakkaalla itsellään keinoja tai ohjattuna vähentää stressiä?
- Miten toimimme jatkossa, jotta voimme estää vastaavan tilanteen?
- Miten voi säilyttää mentalisoivan asenteen? Sovitaan yhteisestä tavasta toimia.

Kuva: Papunetin kuvapankki

Pohdintatehtävä

- Oletko ollut mukana tai seurannut haastavaa tilannetta tai osallistunut jälkipuintitilanteeseen?

Miten tilanne käsiteltiin yhdessä?

- Sovittiinko jotain toimenpiteitä tai muutettiinko jotain käytäntöjä?
- Osallistuitko rajoitustoimenpiteeseen tai näitkö miten niitä kirjattiin?
- Oliko työpaikalla käytäntöä näiden läpikäymiseen?

Tilanteen seuraaminen

- Kun on sovittu, mitä tehdään, on tärkeää seurata tilannetta – ”Mutu” (”musta tuntuu”) ei ole riittävää.
- Asiakas/potilaskirjauksiin merkitään seurattavat asiat.
- Yksinkertaisia tapoja seurata on piirtää paperille kolme saraketta: päivä, kellonaika ja mitä tapahtui.
- Tiettyä käyttäytymistä voi seurata myös ns. tukkimiehen kirjanpidolla: kirjataan päivittäin.
- Seurantatieto on tärkeää myös, jos käännytään asiantuntijoiden puoleen.

Kuva: Papunetin kuvapankki

Euroopan unionin osarahoittama

Asiantuntijoiden käyttö

- Joskus tarvitaan myös ulkopuolista näkökulmaa haastaviin tilanteisiin.
- Mikäli yksikössä käytetään rajoitustoimenpiteitä, tulee yksikössä olla käytettävissään asiantuntijatiimi (esim. psykologi, sosiaalityöntekijä, lääkäri…)
- Asiantuntijoiden tehtävänä on myös auttaa löytämään toimintatapoja, joilla voi ehkäistä haastavia tilanteita.
- Hyvinvointialueilla on myös asiantuntijapalveluita ja osalla palveluntuottajista on myös omia asiantuntijoita.

Kuva: Papunetin kuvapankki

Yhteenvetoa

- Tunne ja tutustu asiakkaisiin ja kysy toisilta työntekijöiltä – et ole tyhmä ja osaamaton, jos koet epävarmuutta.
- Pyri rakentamaan asiakkaaseen luottamuksellinen suhde – se on tärkein työkalusi myös haastavien tilanteiden ehkäisyssä.
- Tutki asiakkaan käyttäytymistä, ajatuksia ja tuntemuksia ja myös omiasi hänen kanssaan.
- Tunnista asiakkaan emotionaalisia tarpeita ja pyri vastaamaan niihin – älä hämäänny asiakkaan kognitiivisista taidoista.
- Pidä yllä uteliasta asennetta – voit oppia itsestäsi ja muista koko ajan uutta.
- Älä arastele pyytää apua työkavereiltasi tai asiantuntijoilta.

Euroopan unionin osarahoittama

Lopuksi

- Haastavia tilanteita voi ennakoida ja ehkäistä.
- Aina ei pysty toimimaan parhaalla mahdollisella tavalla, mutta niistä voi oppia.
- Opi toisilta, mutta suhtaudu myös tarvittaessa kriittisesti.
- Ole avoin kontaktissa asiakkaisiin ja työkavereihin – luottamus syntyy avoimuudesta.
- Muista, ettei tarvitse selviytyä yksin kaikesta.
- Huolehdi että sinulla on tapoja vähentää omaa stressiäsi ja huolehtia hyvinvoinnistasi.

Euroopan unionin osarahoittama

Kiitos!

saunaahooili@gmail.com

Euroopan unionin osarahoittama

Euroopan unionin osarahoittama

Uudistuva ja moninainen vammaistyö Uudellamaalla

UVVA-hanke lisää tietoa vammaisuudesta ja alalla työskentelystä.

uvva.diak.fi

DIAK Diakonissa-laitos STEP -KOULUTUS SUOMEN DIAKONIA-OPISTO Tukena