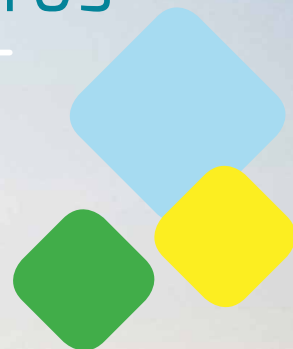




NEUROKIRJON HENKILÖIDEN VANKEUSAIKAINEN KUNTOUTUS

Opas ja kuntoutusmalli
vankien kanssa työskenteleville



Sisällys

LUKIJALLE	4
1. MIKÄ ON NEUROKIRJO?	8
2. AUTISMIKIRJO	9
Autismikirjon erityispiirteet	9
Autismikirjo ja mielen sisäinen maailma	10
Autismikirjo ja rikollinen käyttäytyminen.....	13
Autismikirjo ja vankeusrangaistuksen suorittaminen ja vapautuminen	15
3. ADHD	17
ADHD:n ydinpiirteet	17
ADHD ja mielen sisäinen maailma.....	19
ADHD ja rikollinen käyttäytyminen	20
ADHD ja vankeusrangaistuksen suorittaminen ja vapautuminen.....	21
4. KUNTOUTUSMENETELMIEN TAUSTAA	23
Hyväksymis- ja omistautumisterapeuttinen työskentely.....	25
Dialektisen käyttäytymisterapian menetelmien käyttö.....	28
5. TUEN TARPEEN TUNNISTAMINEN JA ARVIOINTI	29
Neurokirjon piirteiden tunnistustyökalu (NPT).....	30
6. VANKEUSAIKAINEN NEUROPSYKIATRINEN KUNTOUTUS	32
Arviointi ja tavoitteiden asettaminen	34
Kuntoutuksen taitoharjoittelun osa-alueet	36
Kuntoutuksen päätösvaihe.....	47
HARJOITUKSIA JA TIETOA – kuntoutuksessa hyödynnettäviä materiaaleja	49
LÄHTEET JA LISÄKIRJALLISUUTTA	106
VIITTEET	110

Lista kuntoutuksessa hyödynnettävistä materiaaleista

- ▶ Neurokirjon piirteiden tunnistustyökalu (NPT)
- ▶ Elämänjana
- ▶ Nelikenttä
- ▶ Muutosalueiden tunnistaminen
- ▶ Tavoitteen asettaminen
- ▶ Tietoinen läsnäolo – keskittyminen nykyhetkeen – tietoa asiakkaalle
- ▶ Hengityksen avulla nykyhetkeen
- ▶ Aistien avulla nykyhetkeen
- ▶ Pudota ankkuri
- ▶ Ajatusten kontrolloimattomuus ja mielen taipumus tuottaa arvioivia ajatuksia
- ▶ Tilanteeseen liittyvien tosiasioiden sekä arviointien ja tulkintojen tunnistaminen
- ▶ Abc-ketjuanalyysi
- ▶ Tunnesäätely – tietoa asiakkaalle
- ▶ Ohjattu tietoisien hyväksynnän harjoitus
- ▶ Tunnetilan havainnointi
- ▶ Lista tunnesanoista
- ▶ Ajatusten etäännyttäminen
- ▶ Tietoisuus ajankohtaisista ajatuksista
- ▶ Matkustajat bussissa –metafora
- ▶ Matkustajat bussissa –harjoitus
- ▶ Valitse kymmenen tärkeintä arvoasi
- ▶ Mielihyvää tuottavat asiat ja arjen teot
- ▶ Yllykkeiden havainnointiharjoituksia
- ▶ Ohjattu tunteella surffailu
- ▶ Valinnan hetki
- ▶ Kolme minätarinaa
- ▶ Stressi ja kohonnut vireystaso – tietoa asiakkaalle
- ▶ Stressitason tunnistaminen ja lievittäminen
- ▶ Hyväksynnän ja muutoksen tasapainottelu
- ▶ Huolihetki
- ▶ Tietoinen selviytyminen (coping-taito)
- ▶ Rentoutuminen (coping-taito)
- ▶ Radikaali hyväksyntä – tietoa asiakkaalle (coping-taito)
- ▶ Radikaali hyväksyntä -harjoitus (coping-taito)
- ▶ Ota aikalisä (coping-taito)
- ▶ Intensiivisen tunteen lieventäminen kehollisten aistimusten avulla (coping-taito)
- ▶ Impulssin pysäyttäminen (coping-taito)
- ▶ Kirje tulevaisuudesta
- ▶ Sosiaaliset taidot
- ▶ Miten toimin sosiaalisissa tilanteissa?
- ▶ Miltä sinusta tuntuisi heidän asemassaan?
- ▶ Impulsiivisen käyttäytymisen tarkastelu
- ▶ Eri vaihtoehtojen plussat ja miinukset
- ▶ Tehtävälisan teko
- ▶ Toimintasuunnitelman tekeminen
- ▶ Ongelmanratkaisutekniikka
- ▶ Vireystilan arviointi
- ▶ Tukikeinoja toiminnanohjauksen ja tarkkaavuustoimintojen vaikeuksiin
- ▶ Vireystilaani vaikuttava toiminta
- ▶ Vireystilan säätelyn keinoja

Lukijalle

Neurokirjon henkilöiden (autismikirjo ja ADHD) asema Suomen rikosoikeudellisessa järjestelmässä on haavoittuva. Kansainvälisten tutkimusten valossa tiedetään, että autismikirjon henkilöiden ja ADHD-henkilöiden oikeusturva ei välttämättä toteudu, sillä heidän erilaista tapaansa hahmottaa ja käsitellä tietoa ei osata ottaa huomioon. Muut ihmiset voivat vetää vääriä johtopäätöksiä neurokirjon henkilöiden käyttäytymisen perusteella. Tiedetään myös, että autismikirjon ja ADHD:n piirteet vaikeuttavat henkilön selviytymistä vankilaympäristössä ja vapautumisvaiheessa. Ympäristöllä, mukaan lukien muut ihmiset, onkin tärkeä rooli neurokirjon henkilöiden toiminnan esteiden madaltamisessa.

Neuropsykiatriset vaikeudet voivat välillisesti tai suoremmin vaikuttaa henkilön rikolliseen käyttäytymiseen. Kohderyhmän osalta kriminogeenisiin tekijöihin vaikuttaminen vaatii kohdennettua kuntoutusta vankeusrangaistuksen suorittamisen aikana sekä vapautumisvaiheessa. Näin voidaan ehkäistä neurokirjon henkilöiden uusintarikollisuutta. Yleisissä kuntoutusohjelmissa ja -palveluissa ei usein osata tarjota neurokirjon henkilöiden tarvitsemaa kuntoutusta ja ohjausta.

Tämä opas on tuotettu osana kolmivuotista Oikeusturva ja kuntoutus kuntoon 2020 -hanketta. Hankkeen tavoitteina on ollut kehittää rikoksiin syyllistyneiden autismikirjon henkilöiden ja ADHD-henkilöiden oikeusturvan toteutumista rikosoikeudellisessa järjestelmässä, lisätä kohderyhmän tunnistamista vankiloissa ja kehittää kohderyhmän tarpeita vastaavaa vankeusaikaista kuntoutusta ja vapautumisvaiheen tukea. Tässä oppaassa esittelemme kehittämämme vankeusaikaisen neuropsykiatrisen kuntoutusmallin sekä Neurokirjon piirteiden tunnistustyökalun (NPT).

Oikeusturva ja kuntoutus kuntoon 2020 -hankkeessa pilotoituun kuntoutukseen osallistui noin sata vankia. Hankkeessa kuntoutustyötä toteuttivat hanketiimin työntekijät. Kuntoutukseen vankeja ohjasivat yhteistyövankeiden, arviointikeskuksen ja vankiterveydenhuollon työntekijät. Ennen varsinaisen kuntoutuksen aloittamista sovittiin ohjanneen työntekijän ja vangin kanssa tutustumistapaaminen. Tapaamisen tarkoituksena oli antaa vangille lisätietoa kuntoutuksesta, kartoittaa hänen sen hetkistä tilannettaan ja arvioida kuntoutuksen oikea-aikaisuutta.

Kuntoutukseen osallistuneilla vangeilla oli ollut paljon vaikeuksia elämässään. Useimmat heistä olivat kasvaneet turvattomassa ympäristössä ja jääneet vaille tarvitsemaansa tukea. Elämää oli vaikeuttanut mahdollisesti kehityksellinen ongelma – ADHD tai autismikirjo – mutta näihin liittyvää tuen tarvetta ei ollut tunnistettu eikä siihen ollut kyetty vastaamaan. Suurin osa hankkeeseen osallistuneista vangeista ei ollut lapsuudessaan tai nuoruudessaan saanut neurokirjon diagnoosia, joka yhteiskunnassamme on usein edellytys erilaisten tukipalveluiden saamiselle.

Julkisuudessa on käyty keskustelua myös siitä, miten neurokirjon lapset ja nuoret ovat ylliedustettuina lastensuojelun asiakkaissa. Sekä inhimillisesti että yhteiskunnallisesti tarkasteltuna näiden lasten ja nuorten tarpeisiin on välttämätöntä vastata paremmin, jotta voisimme ehkäistä heidän syrjäytymistään tulevaisuudessa.

Oikeusturva ja kuntoutus kuntoon 2020 -hankkeen yhteydessä on käynyt selväksi, että rikoksiin syyllistyneet neurokirjon ihmiset eivät saa tarvitsemaansa tukea. Vankeusajan neuropsykiatrisen kuntoutuksen mallia olemme kehittäneet tutkimustiedon, näyttöön perustuvien menetelmien sekä pilotoinnista saamiemme kokemusten pohjalta.

Kehittämässämme mallissa olemme soveltaneet muun muassa kansainvälisen toimintakyvyn ja toimintarajoitteiden luokitusta (International Classification of Functioning, ICF), hyväksymis- ja omistautumisterapiaa (HOT), dialektista käyttäytymisterapiaa (DKT) sekä neuropsykiatrisen alan tutkimustietoa. Mallin kehittämistyön eri vaiheissa olemme myös selvittäneet neurokirjon ihmisten tarpeita ja luoneet asiakasprofiilit kuntoutuksen pilotointiin osallistuneista.

Oppaassa esiintyvät asiakasprofiilit

Oppaassa esiintyy neljä asiakasprofiilia, jotka on muodostettu hankkeen kuntoutuksen piiriin ohjautuneiden asiakkaiden tuen tarpeiden pohjalta. Nämä asiakasprofiilit ovat tietynlaisia esimerkki-asiakkaita, joista kukin on muodostettu ryhmästä asiakkaita, joilla on yhteneväisiä kuntoutuksellisia tarpeita ja tavoitteita. Mikään asiakasprofiili ei siten edusta ketään yksittäistä asiakasta. Profiilit eivät ole myöskään tarkkarajaisia, vaan asiakkailla saattaa olla piirteitä useammasta profiilista. Olemme pyrkineet nimeämään profiilit niin, että kyseisen henkilön kuntoutukselliset tarpeet tulisivat korostetusti esille. Näiden asiakasprofiilien tarkoituksena on havainnollistaa lukijalle asiakkaan käyttäytymisen taustalla vaikuttavia tekijöitä, joihin kuntoutusta tulisi kohdentaa. Asiakasprofiilin nimet ovat positiivisia, ja ne kuvaavat asiakkaan kuntoutuksen tavoitealuetta.

IMPULSSIN KESYTTÄJÄ

Impulssin kesyttäjän kuntoutukselliset tarpeet liittyvät impulsiivisuuden hallintaan ja tunnesäätelyyn. Hän toimii usein ennen kuin ajattelee. Impulssin kesyttäjän rikoksiin liittyy aggressiivinen käyttäytyminen, ja hän on saanut tuomion tai tuomioita yleensä väkivaltarikoksista. Voimakkaat tunnereaktiot ovat hänelle tyypillisiä, mikä lisää impulsiivisen käyttäytymisen riskiä.



Impulssin kesyttäjä tunnistaa itsessään eriaisteisia vihan tunteita, mutta muiden tunteiden tunnistaminen on hänelle vaikeaa. Vihan tunne johtaa usein aggressiiviseen käyttäytymiseen. Impulssin kesyttäjä toimii tunteidensa ohjaamana eikä osaa kontrolloida omaa käyttäytymistään. Intensiivisiä tunteitaan hän saattaa lääkittää päihteillä.

SISÄISTEN KAHLEIDEN VAPAUTTAJA

Sisäisten kahleiden vapauttajalla on vaikeuksia omien tunteiden säätelyssä. Negatiivisten tunteiden kohtaaminen ja hyväksyminen on hänelle vaikeaa. Kärsimyksen taustalla on usein niin sanottu toksinen häpeä, jota Sisäisten kahleiden vapauttajan on vaikea tunnistaa ja jota hän pyrkii hallitsemaan toimimattomilla keinoilla. Keskeinen ”lääke” vaikeisiin tunteisiin on ollut päihteet.



Sisäisten kahleiden vapauttaja välttelee myös itselleen epämieluisia asioita tai ahdistavia tilanteita. Hän ei välttämättä osaa säädellä tai hallita stressiään. Hänen ensisijaisena tavoitteenaan on tukahduttaa negatiiviset tunteet ja ajatukset, mutta kun kuppi niin sanotusti menee nurin, voi henkilö alkaa käyttäytyä aggressiivisesti. Toisaalta Sisäisten kahleiden vapauttaja saattaa kyetä arvioimaan itseään ja käyttäytymistään keskivertoa paremmin.

SOSIAALISTEN TILANTEIDEN HALTUUNOTTAJA

Sosiaalisten tilanteiden haltuunottajan kuntoutukselliset tarpeet liittyvät keskeisesti sosiaalisissa tilanteissa toimimiseen ja tunnesäätelyyn. Hänellä on vaikeuksia hahmottaa sosiaalisia tilanteita, ja hän saattaa esimerkiksi ymmärtää asioita väärin. Sosiaalisten tilanteiden haltuunottajan on vaikeaa aloittaa tai ylläpitää keskustelua, ja hän hämmentyy vapaamuotoisemmissa sosiaalisissa tilanteissa, joista puuttuu struktuuri. Sosiaalisten tilanteiden haltuunottaja on usein itsekirittinen ja perfektionistinen, mikä voi johtaa siihen, että hän jättää vaikeat asiat sikseen sen sijaan, että yrittäisi. Hän on usein stressaantunut ja ahdistunut eikä osaa säädellä stressiään. Sosiaalisilla vaikeuksilla on ollut yhteyttä henkilön rikolliseen käyttäytymiseen.



ARJEN TASAPAINOILIJJA

Arjen tasapainoilijan on vaikeaa löytää tasapaino jokapäiväiseen elämään. Vireystilan vaihtelu, toiminnanohjauksen ja keskittymisen vaikeudet sekä toiminnan häiriöherkkyys hankaloittavat henkilön suoriutumista jopa hyvin strukturoidussa vankila-arjessa. Lähityötä tekevien ihmisten on tuettava tällaista henkilöä päivittäisessä elämässä ja askareissa.

Arjen tasapainoilija ei usein kykene tarkastelemaan omaa toimintaansa, jolloin konkreettinen tuki arjessa on ensisijaista. Arjen tasapainoilijalla on esimerkiksi vaikeuksia ajankäytön hallinnassa ja erilaisissa siirtymätilanteissa. Hän tarvitsee muilta tukea ennakointiin, asioiden hoitamiseen sekä tilanteiden jäsentämiseen ja selkiyttämiseen.



Tämä opas on suunnattu erityisesti vankiloiden kuntoutustyötä tekeville henkilöille. Opasta voi hyödyntää sellaisissa kuntoutuksen konteksteissa, joissa kohdataan neurokirjon henkilöitä, kuten esimerkiksi psykiatrian poliklinikoilla tai oikeus- ja päihdepsykiatriassa. Oppaassa esiteltujen menetelmien soveltaminen neurokirjon henkilöiden kanssa työskentelyssä vaatii työntekijältä riittävästi perehtymistä menetelmien teoreettisiin lähtökohtiin sekä neuropsykiatriisiin häiriöihin. **Pelkkä oppaaseen perehtyminen ei anna riittäviä valmiuksia kuvatus kuntoutustyön toteuttamiselle.** Kuntoutuksen tarkoituksena ei ole poistaa asiakkaan ADHD:n tai autismikirjon piirteitä vaan vahvistaa henkilön toimintakykyä ja lieventää toimintakykyä heikentäviä tekijöitä.

Oppaassa on liitteenä harjoituksia, joita hankkeen aikana on hyödynnetty asiakkaiden kanssa työskentelyssä ja joiden on huomattu toimivan vankilaympäristössä. Harjoitusvalikoima ei ole missään nimessä tyhjentävä, ja kuvatus kaltaisen kuntoutuksen toteuttaminen edellyttääkin, että työntekijä aktiivisesti etsii ja kehittää itse harjoituksia vastaamaan kunkin asiakkaan tarpeita ja tavoitteita. Kuntoutusoppaan lopusta löytyvät lähteet ohjaavat lukijaa lisätiedon äärelle.

Haluamme kiittää erityisesti vankeja, jotka ovat osallistuneet hankkeessa toteutettuun kuntoutukseen. Osallistumalla ja antamalla palautetta he ovat auttaneet kehittämään oppaassa esiteltyä kuntoutusmallia. Erityiskiitos Jokelan, Riihimäen, Helsingin ja Vantaan vankiloiden työntekijöille, jotka ovat aktiivisesti ohjanneet hankkeen piiriin asiakkaita ja mahdollistaneet säännölliset kuntoutustapaamiset. Kiitos myös Etelä-Suomen arviointikeskukselle sekä Suomenlinnan, Keravan, Ojoisten ja Vilppulan vankiloille yhteistyöstä hankkeen aikana.

Asiantuntijatuesta haluamme kiittää Peter Vermeulenia, joka kommentaillaan auttoi meitä jäsentämään kuntoutusmallia. Lopuksi suurkiitos työnohjaajallemme Kalle Partaselle, joka on kulkenut kanssamme tätä matkaa, ohjannut meitä ja antanut merkittävää asiantuntijatukea vaativan kuntoutustyön toteuttamisessa ja kuntoutusmallin kehittämisessä.

Oikeusturva ja kuntoutus kuntoon 2020 -hanketiimi:

Sanna Kara
projektipäällikkö

Katri Mikkola
psykologi

Minna Tuusa
hanketyöntekijä

1. Mikä on neurokirjo?

Käsitteellä neurokirjo viitataan useisiin erilaisiin kehityksellisiin, neurobiologisiin ja neuropsykiatrisiin häiriöihin. Nämä määritelmät tarkoittavat käytännössä sitä, että piirteet ovat ilmenneet lapsuudesta saakka, sisältävät poikkeamia aivojen tiedonkäsittelyssä ja vaikuttavat sekä tunne-elämään että käyttäytymiseen. ”Neurokirjo” ei ole lääketieteellinen käsite vaan puhekielinen termi, mutta viitaamme sillä tässä oppaassa autismikirjon henkilöihin ja ADHD-henkilöihin. Neurokirjo-termin rinnalla kulkee usein myös käsite ”neurotyypillinen”, jolla tarkoitetaan henkilöitä, joilla ei ole neurokirjon piirteitä. Pyrimme oppaan kolmessa ensimmäisessä luvussa kuvaamaan neurokirjon piirteitä ja valottamaan sitä, mitä poikkeavan käyttäytymisen taustalla mahdollisesti on.

ADHD:ta eli aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriötä esiintyy noin 3 prosentilla aikuisista, kun taas vankien kohdalla esiintyvyys on kymmenkertainen.¹ Mikäli ADHD:n piirteitä ei tunnisteta, on mahdollista, että henkilö, jolla tällaisia piirteitä on, ei saa tarkoituksenmukaista tukea. Tällöin on riski, että henkilö syrjäytyy ja ajautuu rikolliseen toimintaan.² Autismikirjon häiriö on noin yhdellä prosentilla koko väestöstä.³ Autismikirjo ei sinänsä ole riski rikolliselle käyttäytymiselle, mutta myöhään saatu diagnoosi ja samanaikaissairastavuus lisäävät riskiä. Autismikirjon piirteet saattavat myös liittyä rikoksen motiiveihin.⁴

Yksittäisellä ihmisellä voi esiintyä samanaikaisesti sekä ADHD:n että autismikirjon piirteitä. Tutkimusten mukaan aikuisista autismikirjon henkilöistä 10–34 prosentilla on ADHD:n piirteitä.⁵ Noin 20–50 prosentilla ADHD-lapsista on samanaikaisia autismikirjon piirteitä.⁶ Piirteiden yhteisesiintyvyys lisää hankalien käyttäytymisongelmien riskiä ja vaikeuttaa henkilön itsenäistä selviytymistä.

Neurokirjon henkilöillä on usein myös erilaisia psyykkisiä oireita. Jopa 80 prosentilla autismikirjon henkilöistä on jokin psykiatrinen diagnoosi.⁷ ADHD-henkilöistä 50–87 prosentilla on jokin psykiatrinen häiriö. Yleisimpiä psykiatrisia häiriöitä ovat erilaiset mieliala-, ahdistuneisuus- ja unihäiriöt. ADHD-henkilöillä on todettu olevan kaksin- tai jopa kolminkertainen riski päihderiippuvuuteen kuin muulla väestöllä.⁸ Psyykkiset ongelmat vaikuttavat haitallisesti henkilön itsetuntoon, korostavat neurokirjon piirteitä ja heikentävät huomattavasti henkilön kognitiivista suoriutumista sekä sosiaalista toimintakykyä.

Neurokirjon henkilöillä on usein vaikeuksia ohjata omaa toimintaansa ja selviytyä eri toimintaympäristöjen aistiärsyketulvassa ja erilaisissa vuorovaikutustilanteissa. Piirteet ovat yksilöllisesti erittäin vaihtelevia, ja samankaltaisia piirteitä saattaa esiintyä myös neurotyypillisillä henkilöillä. Diagnoosia tehtäessä on keskeistä arvioida, miten piirteet vaikuttavat yksilön arkeen. Neurokirjon piirteet eivät usein näy ulospäin, jolloin henkilön käyttäytymistä voidaan tulkita helposti väärin.

Neurokirjon henkilöille on tyypillistä muun muassa stressiherkkyys, normaalia korkeampi stressitaso ja vaikeus hallita tunteita. He saattavat kuormittua huomattavan paljon esimerkiksi tavallisissa sosiaalisissa tilanteissa tai äkillisten muutosten vuoksi. Myös päivittäisistä rutiineista suoriutuminen saattaa vaatia suurta ponnistelua. Ylikuormittuessaan neurokirjon henkilön itseilmaisuuksiin usein vaikeutuu ja toimintakyky laskee huomattavasti verrattuna neurotyypillisiin henkilöihin. Ylikuormituksen seurauksena henkilö saattaa käyttäytyä aggressiivisesti tai sulkeutua niin, että häneen on vaikea saada kontaktia. Tilanteiden ennakoitavuus ja selkeät ohjeet auttavat yleensä hallitsemaan stressiä.

2. Autismikirjo

Autismikirjon diagnoosiluokitus on muuttumassa. Tulevaisuudessa autismin eri muodot – kuten esimerkiksi Aspergerin oireyhtymä – jää pois ja niiden tilalle tulee yksi yhteinen nimike: autismikirjon häiriö. Tämän diagnoosiluokituksessa tapahtuvan muutoksen takia käytämme tässä oppaassa käsitteitä autismikirjo tai autismikirjon häiriö.

Yhteistä kaikille autismikirjon henkilöille ovat poikkeavuudet kommunikaatiossa ja sosiaalisessa vuorovaikutuksessa sekä toistavat käyttäytymismallit ja rutiinit. Taidot ja tuen tarpeet arjessa vaihtelevat kuitenkin hyvin yksilöllisesti. Autismikirjon henkilöillä aistien välittämä tieto ja sen tulkinta on usein tavallisesta poikkeavaa. Henkilöllä voi olla yli- tai aliherkkyttä eri aistimuksille, kuten äänille, kosketukselle, haju- ja makuaistimuksille sekä valolle, väreille, lämpötiloille tai kivulle. Henkilö saattaa esimerkiksi kokea liian kovina ja häiritsevinä sellaiset ympäristön taustääänet, jotka harvoin haittaavat muita ihmisiä. Autismikirjon henkilölle ne voivat aiheuttaa ahdistuneisuutta, ja äänet voivat tuntua jopa fyysisenä kipuna.

Toisaalta autismikirjon henkilöillä voi olla myös erityisiä vahvuuksia. He saattavat esimerkiksi kyetä keskittymään yksittäiseen tehtävään huomattavalla tarkkuudella tai sisäistää laajoja määriä informaatiota kerralla. On tärkeää muistaa, että autismikirjossa on kyse erilaisesta tavasta kokea ja hahmottaa maailmaa eikä taudista tai sairaudesta, josta voisi tai pitäisi ”parantua”. Monille autismikirjon ihmisille erityiset piirteet ovat tärkeä osa identiteettiä.

Autismikirjon erityispiirteet

Autismikirjon henkilöiden poikkeavuudet kommunikaatiossa ja sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ilmenevät kielellisessä viestinnässä, eleissä ja ilmeissä. Heidän voi olla esimerkiksi vaikea tunnistaa toisten ihmisten tunnetiloja ja näkökulmia, ymmärtää toisten tarkoitusperiä ja aikomuksia sekä ilmaista muille omia tunteitaan. Se, ettei pysty kuvittelemaan tai aavistamaan toisten tunnetiloja, ei kuitenkaan tarkoita, etteikö välittäisi muiden tunteista tai kykenisi empatiaan. Autismikirjon henkilöt huomioivat usein tavallista vähemmän sosiaalisten tilanteiden tulkinnassa tarvittavia vihjeitä, minkä vuoksi heidän on vaikeaa seurata tilanteen etenemistä ja osallistua siihen. Tämän takia he kokevat sosiaaliset vuorovaikutustilanteet usein hyvin kuormittavina. Autismikirjon henkilölle saattaa olla hankalaa ajatella tai ennakoida tilanteen kulkua johdonmukaisesti ja hahmottaa syy-seuraussuhteita. Tämän vuoksi he eivät välttämättä myöskään näe ennalta oman toimintansa seurauksia.

Käytännön vuorovaikutustilanteissa autismikirjon henkilöiden poikkeavuudet ilmenevät muun muassa vaikeutena ylläpitää luonnollista, vastavuoroista keskustelua. Keskustelun sääntöjen – kuten esimerkiksi puheenvuorojen noudattaminen sekä toisen henkilön reaktioiden tunnistaminen – saattaa olla vaikeaa. Vuorovaikutustilanteissa autismikirjon henkilö ei välttämättä myöskään käytä esimerkiksi katsekontaktia tai kehon kieltä tarkoituksenmukaisesti. Koska tilanteiden tulkinta on hankalaa, saattaa autismikirjon henkilö usein esittää tilanteeseen nähden sopimattomia kysymyksiä ja toteamuksia tai reagoida muiden mielestä sopimattomasti, kuten vaikkapa nauramalla vakavassa tilanteessa. Tyypillistä on myös omintakeinen sanojen ja sanamuotojen käyttö sekä kaavamainen kielenkäyttö.

Autismikirjon henkilölle on usein tärkeää pitää kiinni omista rutiineista sekä ennakoida tulevia tapahtumia. Tämä saattaa näyttäytyä pakonomaisena tarpeena noudattaa erityisiä, muiden mielestä ei-tarkoituksenmukaisia päivittäisiä tottumuksia. Samoin erilaiset sopimukset ja säännöt ovat heille usein tärkeitä ja auttavat ohjaamaan toimintaa.

Uudet tilanteet ja siirtymät voivat olla autismikirjon henkilölle vaikeita, koska hän ei välttämättä ole ehtinyt kehittämään uuteen tilanteeseen toimintamallia, joka tekisi tilanteessa toimimisesta helpompaa ja ennakoitavampaa. Tällöin ympäristön tuen merkitys korostuu. Tuttujen rutiinien osalta henkilö saattaa haluta esimerkiksi, että aamurutiinit tapahtuvat aina samassa järjestyksessä tai että kulkiessa käytetään aina samoja reittejä. Joustamattomuus toiminnassa antaa henkilöstä usein omaehtoisen vaikutelman. Autismikirjon henkilön on helpompi asennoitua muutoksiin, mikäli hän saa valmistautua niihin ennakolta.

Toistava, rajoittunut käyttäytyminen saattaa joillakin henkilöillä ilmetä kaavamaisina motorisina maneereina, kuten esimerkiksi itsensä heijaamisena tai vaikkapa käden heiluttamisena. Se saattaa ilmetä myös kommunikoinnissa toistavina kysymyksinä tai niin sanottuina ”hokemina”. Monilla autismikirjon henkilöillä on erityisiä, usein kapea-alaisia mielenkiinnon kohteita varhaisesta iästä lähtien. Mielenkiinnon kohteina voivat olla esimerkiksi historian henkilöt, tietty historian aikakausi, strategiapelit, anime, kulkuneuvojen aikataulut, ufot tai esimerkiksi metrokartat. Omaan mielenkiinnon kohteeseen uppoutuminen tuottaa usein mielihyvää ja helpottaa stressikuorman purkamista.

Autismikirjo ja mielen sisäinen maailma

Autistinen ja neurotyypillinen ajattelu ovat kuin kaksi eri käyttöjärjestelmää. Autismikirjon henkilön erilainen tapa hahmottaa ja käsitellä tietoa vaikuttaa selviytymiseen maailmassa, joka on rakennettu neurotyypillisten henkilöiden ehdoilla. Autismikirjon henkilöiden tapaa hahmottaa maailmaa ja käsitellä tietoa on pyritty selittämään erilaisilla teorioilla. Tällaisia teorioita ovat muun muassa kontekstisokeus, sosiaalinen kognitio, sentraalinen koherenssi sekä toiminnanohjaus.

Meidän jokaisen käyttäytymistä ohjaa se, miten aivomme prosessoivat havaintojamme. Aiemmat kokemuksemme määrittelevät sitä, miten tulkitsemme havaintojamme ja millaisia ajatuksia ja tunteita ne meissä herättävät. Jos meitä on esimerkiksi lapsena purrut koira, voimme tulkita aikuisenakin vastaantulevan koiran vihamieliseksi ja uhkaavaksi.

Aivomme tulkitsevat ja analysoivat jatkuvasti aistihavaintojamme ja tekevät niiden perusteella ”parhaita mahdollisia arvauksia” maailmasta vertailemalla niitä kokemuksiimme. Kokemuksemme vaikuttavat oletuksiimme niin, että saatamme kokea esimerkiksi tutun paikan aina samanlaisena, vaikka tosiasiasa joitakin pieniä yksityiskohtia olisi muutettu. Meillä on siis muistissamme yleiskuva paikasta eikä niinkään yksityiskohdista.

Siinä missä neurotyypilliset henkilöt luovat mielikuvia useimmiten yleisellä tasolla ja suurpiirteisesti, autismikirjon henkilöiden odotukset ja mielikuvat saattavat rakentua yksityiskohdista käsin. He eivät välttämättä pysty hyödyntämään aiempia kokemuksiaan samalla tavalla oletusten ja arvausten perustana, jolloin esimerkiksi tuttu paikka saattaa tuntua heistä pientenkin muutosten jälkeen täysin uudelta tai vähintäänkin hämmentävältä.



KONTEKSTISOKEUS

Konteksti eli tilanneyhteys auttaa meitä ymmärtämään asioita ja tapahtumia sekä antamaan niille erilaisia merkityksiä. Hyvin harvalla asialla on vain yksi pysyvä merkitys, ja lähes jokaisen asian merkitys riippuu tilanneyhteydestä, jossa se esiintyy. Esimerkiksi punainen liikennevalo ei käske jokaisessa tilanteessa pysähtymään: suojatien puolivälissä ihminen päinvastoin kiirehtii yli kuin jää paikalleen. Tämä on esimerkki kontekstin intuitiivisesta ja joustavasta tulkinnasta. Neurotyypilliselle ihmiselle tällainen toiminta on normaalia ja lähes automaattista. Autismikirjon henkilö ei taas välttämättä osaa mukautua vaihtuviin konteksteihin ja voi toimia tilanteissa sen seurauksena ”väärin”. Hän voi esimerkiksi pysähtyä keskelle suojatietä, jos jalankulkijoiden valo vaihtuu punaiseksi.

Kontekstin ymmärtäminen on erittäin olennaista useissa kognitiivisissa toiminnoissa, kuten kielen ja inhimillisen käyttäytymisen tulkitsemisessa, tiedon ja ”maalaisjärjen” kehittämisessä sekä yksittäisten asioiden havaitsemisessa. Jos emme tiedä jonkin asian kontekstia, ymmärrämme sen helposti väärin.

Kontekstiherkkyydellä tarkoitetaan kykyä tunnistaa kontekstin kannalta oleellinen informaatio ja jättää epäoleelliset seikat vähemmälle huomiolle. Heikentynyt kontekstiherkkyys johtaa usein vaikeuksiin, jotka ovat tyypillisiä autismikirjon henkilöille. Belgialainen autismiasiantuntija Peter Vermeulen on kehittänyt kontekstisokeuden käsitteen kuvaamaan tätä ilmiötä. Kontekstisokeus ei tarkoita sitä, etteikö henkilö pystyisi ymmärtämään kontekstia, vaan ennemminkin sitä, ettei hän onnistu hyödyntämään kontekstia tulkitessaan asioiden muuttuvia merkityksiä eri tilanneyhteyksissä. Esimerkiksi, mitä tarkoittaa, jos vartija nostaa käden pystyyn? Tervehtiikö hän jotakuta? Pyytääkö hän tulemaan luokseen vai pysähtymään? Neurotyypilliset henkilöt pystyvät hetkessä ja automaattisesti päättämään tilanneyhteydestä, mistä on kyse. Autismikirjon henkilöille tämänkaltaisen tilanteen tulkinta voi tuottaa vaikeuksia.

Autismikirjon henkilöt pystyvät yhdistämään asioita toisiinsa ja käyttämään loogista päättelykykyä, mutta he antavat asioille merkityksen mieluummin absoluuttisella kuin kontekstiherkällä tavalla. Tämä aiheuttaa usein ongelmia etenkin sosiaalisissa vuorovaikutustilanteissa. Sosiaaliin normeihin vastaaminen on hankalaa, jos on vaikeuksia hahmottaa, mikä on odotettua käyttäytymistä juuri sen hetkessä sosiaalisessa kontekstissa. Muiden ihmisten olisikin selvennettävä konteksteja ja kerrottava esimerkiksi, mikä kussakin tilanteessa on toivottavaa käytöstä.

Autismikirjon henkilö on saattanut esimerkiksi omaksua vankilan säännöt ja noudattaa niitä hyvin kirjaimellisesti. Huomatessaan muiden poikkeavan näistä säännöistä hän ottaa asiakseen kertoa tästä vankilan henkilökunnalle. Vankilassa tällainen toiminta ei muiden vankien näkökulmasta ole hyväksyttävää, vaan henkilökunnalle kertomisesta saa helposti leiman, joka aiheuttaa usein ongelmia tai voi uhata jopa henkilön turvallisuutta.

SOSIAALINEN KOGNITIO

Sosiaalinen kognitio eli sosiaalinen tiedonkäsittely tarkoittaa prosessia, jolla ”koodaamme”, tallennamme ja haemme tietoa sosiaalisista tilanteista. Sosiaalisen tiedonkäsittelyn avulla pystymme ymmärtämään sosiaalisia suhteita ja sosiaalista käyttäytymistä. Se mahdollistaa muiden ihmisten tunteiden, ajatusten ja aikomusten aavistamisen. Sosiaalisen kognition taidot kehittyvät vähitellen syntymästä lähtien. Niiden oppiminen perustuu jatkuvaan ympäristön havainnointiin ja kokemusten tutkimiseen. Sosiaalinen tieto on hyvin subjektiivista, ja teemme usein hyvin erilaisia tulkin-toja samasta sosiaalisesta tilanteesta.

Sosiaalisen kognition taidot eivät ole riippuvaisia muista tiedon tyypeistä. Esimerkiksi älykkyyso- osamäärää mittaavissa testeissä hyvin pärjänneet ihmiset eivät välttämättä menesty yhtä hyvin sosiaalisten ongelmien ratkaisemisessa. Autismikirjon henkilöille on tyypillistä vaikeus tulkita sosi- aalisten tilanteiden hienovaraisia vihjeitä, jotka ovat neurotyypillisille usein itsestään selviä ja hel- posti tulkittavia. Monet autismikirjon henkilöt kompensoivat tätä vaikeutta tietoisilla strategioilla ja opettelevat ikään kuin toimintaohjeita ja kaavoja sosiaalisissa tilanteissa toimimiseen ja toisten mielialojen, tunteiden ja aikomuksien tulkitsemiseen.

Yksi sosiaalisen kognition tärkeä osa-alue on mielen teoria. Mielen teorialla tarkoitetaan kykyä pää- tellä ja arvioida toisten ihmisten erilaisia psyykkisiä tiloja, kuten toiveita, uskomuksia, aikomuksia ja tuntemuksia sekä kykyä omaksua toisen ihmisen näkökulma. Autismikirjon henkilöillä on tyypillisesti vaikeuksia näiden mielentilojen ymmärtämisessä suhteessa itseensä ja muihin. Autismikirjon hen- kilöt ymmärtävät kyllä, mitä eri ihmiset ajattelevat ja tuntevat tiettyssä tilanteessa ja minkä vuoksi, mikäli se selitetään heille selkeästi niin, ettei mitään jätetä ”rivien väliin”.

Autismikirjon henkilöiden voi olla myös vaikea tunnistaa omia tunteitaan ja tarkastella niitä objek- tiivisesti. Heidän voi olla myös vaikea kuvitella itseään muuhun tilanteeseen kuin siihen, missä juuri silloin ovat. Monet autismikirjon henkilöt ymmärtävät hyvin esimerkiksi sääntöjen aiheuttamia loo- gisia tapahtumia ja pystyvät lukemaan perustunteita yksiselitteisissä, helposti tunnistettavissa tilanteissa. Vaikeuksia tuottaa kuitenkin sen päättelyminen, mitä toinen mahdollisesti tietää, ajat- telee tai tahtoo. He eivät myöskään välttämättä hahmota vääriä käsityksiä esimerkiksi silloin, kun toinen luulee jotakin, mikä ei vastaa todellisuutta. Tästä syystä autismikirjon henkilöt eivät välttä- mättä saa korjattua myöskään heihin itseensä tai kertomaansa liittyviä väärinkäsityksiä. Tämä onkin yksi riskitekijä oikeusturvan toteutumiselle rikosoikeudellisessa järjestelmässä.

SENTRAALINEN KOHERENSSI

Sentraalista koherenssia voisi kuvailla sisäsyntyiseksi taipumukseksi hahmottaa kokonaisuuksien ja osien välistä suhdetta. Pystymme automaattisesti yhdistämään havaintojamme johdonmukaiseksi (eli koherentiksi) kokonaisuudeksi ja toisaalta havaitsemaan kokonaisuudesta eri osia, joista se on muodostunut.

Autismikirjon henkilöt ovat usein eteväitä yksityiskohtaisessa tiedonkäsittelyssä. Heillä saattaa olla suuri määrä yksityiskohtaista tietoa jostakin asiasta, mutta yksityiskohtien korostumisen ja ajattelun pirstaleisuuden vuoksi heillä voi olla vaikeuksia muodostaa siitä koherenttia kokonaisuutta. He eivät myöskään välttämättä osaa tehdä tietojensa perusteella johtopäätöksiä tai soveltaa opittua tietoa eri tilanneyhteyksissä. Autismikirjon henkilöt saattavat esimerkiksi antaa tenteissä ylipitkiä vastauksia, koska he kirjoittavat aiheesta kaiken, mitä tietävät. Heillä voi olla vaikeutta poimia tiedoista oleellisia asioita ja koostaa niistä johdonmukainen kokonaisuus. Sentraalisen koherenssin heikkous voi ilmetä myös syy-seuraussuhteiden hahmottamisen vaikeutena.

TOIMINNANOHJAUS

Toiminnanohjauksella tarkoitetaan oman toiminnan suunnittelemista, toteuttamista ja arviointia. Toiminnanohjauksen taitoihin kuuluu muun muassa kyky muodostaa tavoitteita, valita sopiva toimintatapa tavoitteeseen pääsemiseksi, hahmottaa tehtävän osat ja niiden järjestys, edetä järjestelmällisesti, ennakoida, tunnistaa virheitä ja muokata toimintasuunnitelmaa joustavasti, arvioida omaa toimintaa sekä oppia virheistä. Toiminnanohjauksen taitoja tarvitaan siis lähes kaikessa tekemisessä. Autismikirjon henkilöillä on usein erilaisia toiminnanohjauksen vaikeuksia. Tavallisin hankaluus ilmenee toimintojen aloittamisessa, suunnitelmallisuudessa sekä toiminnan joustavuudessa.

Esimerkiksi tehtävien aloittaminen voi olla autismikirjon henkilölle hankalaa, koska moniosaisissa tehtävissä ei välttämättä kerrota, mistä kuuluisi aloittaa. Henkilö ei myöskään välttämättä kykene jäsentämään laajaa tehtävää pienempiin osiin, tai hänellä voi olla vaikeuksia valita oikeaa toimintatapaa tehtävän suorittamiseksi. Työmuistin vaikeuksien vuoksi tavoitteen tai annettujen ohjeiden mielessä pitäminen saattaa olla hankalaa.

Toisaalta, kun autismikirjon henkilö on päässyt toiminnassa alkuun, hänen voi olla vaikea lopettaa, koska hän ei hahmota, mikä on riittävää tai milloin tehtävä on valmis. Toiminta saattaa myös jumiutua, mikäli viimeistelyn osuus toiminnassa ei ole tarpeeksi selkeä. Autismikirjon henkilöille oman toiminnan arviointi on usein vaikeaa, eivätkä he välttämättä pysty hyödyntämään ympäristön antamaa palautetta tai omia aiempia kokemuksiaan toimintansa pohjana. Henkilö saattaa esimerkiksi yhä uudelleen yrittää tehotonta toimintatapaa jonkin asian ratkaisemiseksi. Toimintojen automatisoituminen ja yleistyminen on myös vaikeaa, minkä vuoksi jo kertaalleen opitun taidon käyttöönotto ei välttämättä onnistu uudessa ympäristössä.

Autismikirjo ja rikollinen käyttäytyminen

Tutkimusten mukaan autismikirjon piirteitä esiintyy arviolta 2,3 prosentilla oikeuspsykiatrisen sairauden potilaista ja 2,1–9 prosentilla vankipopulaatiossa riippuen tutkimuksessa määritellyistä kriteereistä.⁹ Luvut ovat hieman korkeampia kuin autismikirjon esiintyvyyshluvut väestössä keskimäärin. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että autismikirjon henkilöt tekisivät enemmän rikoksia muuhun väestöön verrattuna. Autismikirjo ei ole samalla tavalla riskitekijä rikolliselle käyttäytymiselle

kuin ADHD. Autismikirjon ja rikollisuuden välisen yhteyden selvittäminen ja huomioiminen on kuitenkin tärkeää, sillä tavanomaiset rangaistuksenaikaiset kuntouttavat ohjelmat eivät välttämättä vastaa rikoksiin syyllistyneiden autismikirjon henkilöiden tarpeisiin tai kohdistu oikeisiin taustalla vaikuttaviin tekijöihin.

Autismikirjon diagnoosi ei ole itsenäinen riskitekijä rikolliselle käyttäytymiselle, mutta samanaikais-sairastavuus psykiatristen ja neuropsykiatristen sairauksien (etenkin ADHD, päihde- ja käytöshäiriöt) kanssa sekä myöhäinen diagnosointi voivat lisätä rikollisen käyttäytymisen riskiä.¹⁰

Tavallisimpia autismikirjon henkilöiden tekemiä rikoksia ovat väkivalta -ja seksuaalirikokset, vainoamiset, tuhopoltot ja kyberrikokset.¹¹ Autismikirjoon liittyvät piirteet – kuten erityiset mielenkiinnon kohteet, toiminnan ja ajattelun joustamattomuus sekä sosiaalisen kognition vaikeudet – voivat toimia rikoksen motiivin taustalla.¹²

Autismikirjon henkilöiden mahdollisia rikollisen käyttäytymisen taustalla vaikuttavia tekijöitä:

- ♦ Sosiaalinen kypsymättömyys
- ♦ Vaikeus säädellä omia tunteita
- ♦ Poikkeavat käsitykset moraalista ja muista sosiaalisista säännöistä
- ♦ Vaikeus ymmärtää sosiaalisia tilanteita
- ♦ Erityiset mielenkiinnon kohteet
- ♦ Vaikeus ymmärtää oman toiminnan seurauksia
- ♦ Vaikeus ymmärtää toisten henkilöiden tunteita tai näkökulmaa

Mielen teorian ja sosiaalisten taitojen puutteet sekä vaikeus ymmärtää sosiaalisen vuorovaikutuksen sääntöjä saattavat aiheuttaa väärinymmärryksiä ihmissuhteissa ja johtaa syytteisiin häirinnästä tai vainoamisesta. Sosiaalisen vuorovaikutuksen vaikeudet saattavat joissain tapauksissa vaikuttaa myös seksuaalirikosten taustalla. Esimerkiksi vastavuoroisten ihmissuhteiden muodostaminen voi olla autismikirjon henkilöille vaikeaa, ja sosiaalisen kypsymättömyyden vuoksi kanssakäyminen saattaa olla helpompaa itseä nuorempien henkilöiden kuin omanikäisten kanssa. Tämä voi pahimmillaan johtaa syytteeseen alaikäisen seksuaalisesta hyväksikäytöstä. Syytetyn voi olla tällöin vaikea ymmärtää tekonsa laittomuutta, jos suhde on näyttäytynyt hänelle tasa-arvoisena ja yhteisymmärrykseen perustavana.

Sosiaalisten tilanteiden haltuunottajan sosiaalisen tiedonkäsittelyn ja vuorovaikutuksen hankaluudet sekä psyykkiset ongelmat ovat vaikuttaneet hänen rikolliseen käyttäytymiseensä. Hänellä on ollut vaikeuksia sosiaalisessa kanssakäymisessä, minkä vuoksi hän on muodostanut suhteita lähinnä internetissä. Sosiaalisten tilanteiden haltuunottajalla oli vaikeuksia lähestyä uusia ihmisiä, löytää toista osapuolta kiinnostavia keskustelunaiheita ja aloittaa keskustelua heidän kanssaan. Tämän vuoksi hän muodosti itselleen kaavamaisen rutiinin uusien kontaktien luomiseksi. Hänen kaavamainen tapansa oli sisällöltään kuitenkin lapsenomaista, mikä herätti kiinnostusta häntä nuoremmista henkilöistä.



Sosiaalisten taitojen puutteet ja syy-seuraussuhteiden ymmärtämisen vaikeudet voivat saada autismikirjon ihmisen liittymään rikollisjengiin tai altistaa hänet hyväksikäytölle. Henkilöt, joilla on autismikirjon piirteitä, saattavat opetella sosiaalisia tilanteita elokuvista ja kirjallisuudesta ymmärtämättä, että ne eivät välttämättä sovi todellisiin vuorovaikutustilanteisiin. Väkivaltarikosten taustalla saattaa puolestaan olla tunteiden säätelyn vaikeutta ja impulsiivisuutta (esim. samanlaiseen ADHD:hen liittyen), mikä voi ilmetä fyysisenä tai verbaalisena aggressiivisuutena, kun henkilö on ahdistunut tai ylikuormittunut.

Tarve sääntöjen pilkuntarkalle noudattamiselle suojaa autismikirjon henkilöä tavallisesti rikoksilta mutta voi myös johtaa rikolliseen käyttäytymiseen. Henkilö saattaa esimerkiksi turhautua, jos muut eivät noudata sääntöjä tai toimivat hänen näkökulmastaan epäoikeudenmukaisesti. Eräällä autismikirjon henkilöllä oli tapana potkia kadunvarressa olevia autoja, koska ne oli hänen mielestään pysäköity väärin.

Myös pakonomaiset ja erityiset mielenkiinnon kohteet voivat johtaa rikoksiin. Eräs nuori autismikirjon henkilö, jonka erityisenä mielenkiinnon kohteena olivat pesukoneet, murtautui pesukoneita myyvään liikkeeseen tutkiakseen ikkunasta näkemäänsä uutta pesukonemallia. Toinen autismikirjon henkilö hakkeroi NASA:n ja USA:n armeijan tietojärjestelmiin löytääkseen tietoa omista mielenkiinnon kohteistaan eli ufoista ja salaliittoteorioista. Kolmas autismikirjon henkilö, jonka mielenkiinnon kohteena olivat junat, oli teini-ikäisestä lähtien ottanut luvottomasti käyttöönsä metroja ja busseja ja esiintynyt junankuljettajana.

Autismikirjo ja vankeusrangaistuksen suorittaminen ja vapautuminen

Vanki, jolla on autismikirjon piirteitä, voi joutua vankeusaikana vaikeuksiin sosiaalisesti poikkeavan käyttäytymisen tai erityisten mielenkiinnon kohteiden sekä mahdollisten aistiherkkyyksien vuoksi. Henkilön voi olla esimerkiksi vaikea sietää stressaavaa tilannetta, jossa hänellä ei ole keinoja rauhoittumiseen. Vankilan aistikuormitus – kuten ympäristön äänet, hajut tai valot – voivat entisestään lisätä tätä kuormaa. Tämä taas saattaa johtaa fyysiseen tai verbaaliseen aggressioon sekä konflikteihin henkilökunnan ja muiden vankien kanssa.

Muut vangit tai henkilökunta saattavat pitää autismikirjon henkilöitä sosiaalisesti kömpelöinä ja ylimielisinä. Vankien, joilla on autismikirjon piirteitä, voi olla vaikeaa luoda ihmissuhteita vankilassa, ja he joutuvat herkemmin ongelmiin sellitoverien ja henkilökunnan kanssa.¹³ He saattavat olla myös erityisen alttiita kiusaamiselle, seksuaaliselle ja muulle hyväksikäytölle, sosiaaliselle eristämislle (muiden vankien taholta) ja yhteenotoille muiden vankien kanssa.¹⁴

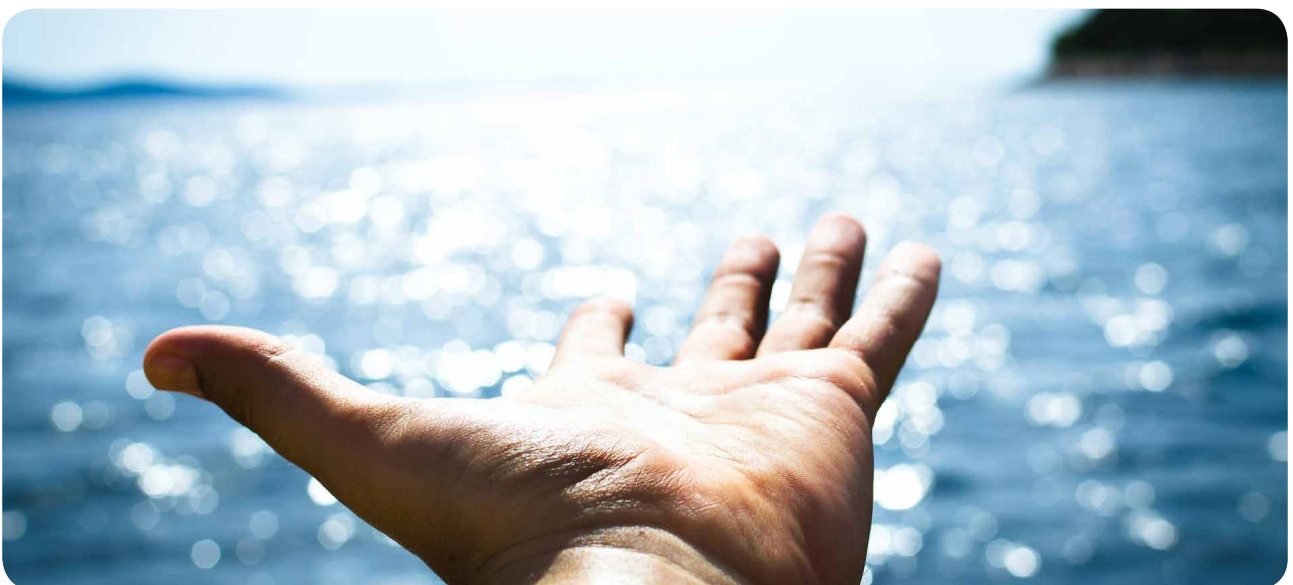
Sosiaalinen ja fyysinen rajoittaminen vankilaympäristössä voi aiheuttaa monenlaisia vaikeuksia vangeille, joilla on autismikirjon piirteitä. Ongelmia voi syntyä säännöistä ja toimintatavoista, jos niistä ei ole kerrottu riittävän selkeästi etukäteen. Tällöin vangin näkökulmasta muutokset tilanteissa tapahtuvat ilman varoitusta ja ennakkoimatta. Autismikirjon henkilöille pienetkin (muiden näkökulmasta) yllättävät muutokset ovat stressitasoa nostavia tekijöitä, ja henkilön voi olla hyvin vaikea sopeutua tällaiseen ympäristöön. Toisaalta monet autismikirjon henkilöt voivat kokea hyötyvänsä vankilan luomasta struktuurista silloin, kun se on ennakoitavissa.

Autismikirjon piirteet voivat vaikuttaa myös siihen, miten vanki pystyy sitoutumaan ohjelmatyöhön ja hyötymään siitä. Toiminnan ja ajattelun joustamattomuus voivat vaikeuttaa uusien ei-rikollisten ajattelu- ja käyttäytymismallien sisäistämistä ja siten lisätä uusintarikollisuuden riskiä. Kun vankeusrangaistusta suorittavaa autismikirjon henkilöä motivoidaan ohjelmatyöhön ja häneen rakennetaan luottamussuhdetta, on erittäin tärkeää huomioida vangin ajattelun erilaisuus sekä motiivit rikollisen käyttäytymisen taustalla ja hyödyntää tätä tietoa vuorovaikutuksessa hänen kanssaan. Tavoitteiden asettamisessa on tärkeää huomioida asiakkaan yksilölliset tarpeet ja ajattelumailma. Tavoitteet olisi hyvä asettaa mahdollisimman konkreettisiksi ja pilkkoa mahdollisuuksien mukaan pienempiin osiin.

Hankkeeseen osallistuneiden vankien näkökulmasta autismikirjioon liittyvät piirteet ovat esimerkiksi vaikeuttaneet heidän liittymistään vankiyhteisöön, vankien keskinäisten sanomattomien sääntöjen ymmärtämistä ja keskustelua muiden vankien kanssa. Vaikeuksia on ollut myös tilanteissa, joissa vuorovaikutuksen määrää ja kestoa on ollut mahdoton säädellä henkilön tarpeiden mukaisesti (yksinäisyys, hankalat ryhmätilanteet).

Vangit, joilla on autismikirjon piirteitä, ovat myös saattaneet tulkita eri tahoilta saamansa samat ohjeet erilaisiksi, jos ne eivät ole olleet sanatarkasti samoja. Tällöin vanki on voinut kokea ohjeistuksen ristiriitaisena. Kokemus ristiriitaisista ohjeista ja toimintatavoista nostaa herkästi vangin stressitasoja, mikä puolestaan voi johtaa ongelmalliseen käyttäytymiseen. Kaikilla vangeilla voi olla epämiellyttäviä kokemuksia vankeusrangaistuksen aikana, kuten esimerkiksi läheisten kaipaaminen, vaikeus sietää tylsyyttä sekä epävarmuus omasta tilanteesta ja tulevaisuudesta. Autismikirjon henkilöllä sama kokemus voi kuitenkin olla merkittävästi voimakkaampi ja tuottaa huomattavaa kärsimystä yksilölle.

Strukturoidussa vankilaympäristössä esiintyvät vaikeudet voivat moninkertaistua siirtymätilanteissa, kuten laitossiirroissa tai vapautuessa. Niin suljetusta vankilasta kuin avotallostakin vapautumisen hankaluutena on se, että vangin pitäisi yhdellä kertaa saada hallintaan useampi eri elämän osa-alue. Etenkin vapautuessa tukiverkoston merkitys on huomattava. Henkilön voi olla hyvin vaikea luoda uusia luottamussuhteita vankilassa luotujen suhteiden tilalle.



3. ADHD

ADHD:n (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) eli aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriön pääasialliset oireet ovat tarkkaamattomuus, yliaktiivisuus ja impulsiivisuus. Oireet vaihtelevat yksilöllisesti: toisilla on hankaluuksia keskittymisessä ja asioiden aikaansaamisessa, toisilla taas korostuu impulsiivisuus ja yliaktiivisuus. Joillakin henkilöillä ilmenee kaikkia edeltäviä. ADHD-henkilöillä on usein vaikeuksia myös toiminnanohjauksessa ja tunteiden säätelyssä. ADHD:n piirteiden ilmeneminen yleensä muuntuu ikääntymisen sekä kognitiivisten taitojen kehittymisen myötä. Erityisesti yliaktiivisuus lieventyy usein iän myötä, kun taas tarkkaavuuden ja toiminnanohjauksen vaikeudet ovat piirteinä pysyvämpiä.

ADHD:n piirteitä ei aina tunnisteta aikuisilla ihmisillä, ja monilla onkin ikäviä kokemuksia siitä, ettei heidän hankaluuksiaan ole ymmärretty tai osattu huomioida. ADHD:n piirteet aiheuttavat henkilölle usein erilaisia sosiaalisia ongelmia ja heikentävät merkittävästi elämänlaatua. Tutkimusten mukaan ADHD-aikuisia yhdistää muuhun väestöön nähden matalampi koulutus, suurempi työttömyys, lyhyet työsuhteet ja erilaiset vaikeudet ihmissuhteissa.¹⁵ ADHD-henkilöille on tyypillistä myös niin sanottu alisuoriutuminen, mikä tarkoittaa, ettei henkilö pärjää opiskelussa tai työssä omien lahjojensa ja kykyjensä mukaisesti. ADHD:n piirteistä impulsiivisuus ja elämyshakuisuus saattavat johtaa harkitsemattomiin ratkaisuihin, jännityksen hakemiseen ja myös rikolliseen toimintaan.

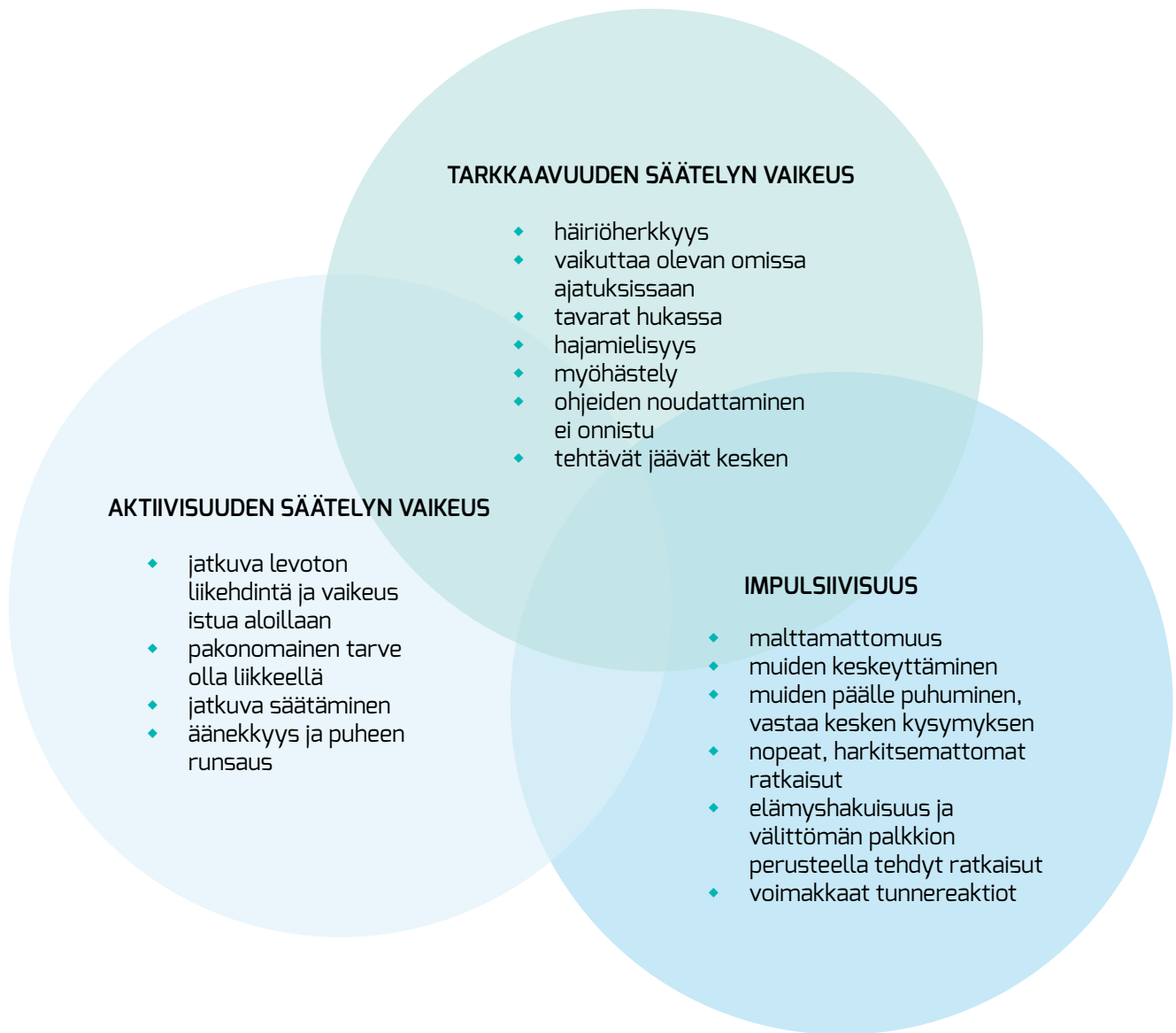
ADHD:ssa on toisaalta myös paljon positiivisia puolia, jotka nekin vaihtelevat yksilöllisesti. ADHD-henkilöt ovat usein luovia, elävät hetkessä ja innostuvat herkästi. ADHD-henkilöiden opiskeluvalmiuksia, työelämässä pärjäämistä sekä arjenhallinnan taitoja on mahdollista parantaa oikeanlaisella ja riittävän varhain aloitetulla hoidolla. ADHD-piirteet eivät hoidon tai tuen avulla katoa, mutta niiden tuottamaa haittaa on mahdollista vähentää ja niitä voi oppia hallitsemaan tai jopa hyödyntämään.

ADHD:n ydinpiirteet

ADHD:n kolme esiintymismuotoa

1. Tarkkaamattomuuskriteerit täyttyvät
2. Yliaktiivisuus- ja impulsiivisuuskriteerit täyttyvät
3. Tarkkaamattomuus-, yliaktiivisuus- ja impulsiivisuuskriteerit täyttyvät

Lähde: Käypä hoito -suositus 2019.



Tarkkaavuuteen kuuluvia osa-alueita ovat muun muassa tarkkaavuuden suuntaaminen, ylläpitäminen ja joustava siirtäminen. Tarkkaavuuden vaikeudet näkyvät päivittäisessä elämässä monin eri tavoin ja hyvin vaihtelevasti. Useimmat ADHD-henkilöt pystyvät keskittymään heitä kiinnostaviin asioihin erittäin intensiivisesti, mutta tylsäksi koettuun aiheeseen keskittyminen edes hetkeksi voi olla ylivoimaista. Hajamielisyys ja sovittujen asioiden unohtaminen vaikeuttavat usein sekä työtä että arkielämää.

Kyky kohdistaa huomio johonkin tiettyyn kohteeseen (tarkkaavuuden suuntaaminen) voi olla tahdonalaista tai tahatonta. Tahdonalaista se on silloin, kun tarkoituksellisesti kiinnittää huomionsa esimerkiksi lehden lukemiseen tai uutisten kuuntelemiseen. Tahatonta se on silloin, kun huomio kiinnittyy esimerkiksi ulkoiseen ärsykkeeseen, kuten yhtäkkiseen kovaan ääneen. Tällöin tarkkaavuus suuntautuu kohteeseen automaattisesti ilman ponnistelua tai omaa valintaa. ADHD-henkilöillä on vaikeuksia nimenomaan tarkkaavuuden tahdonalaisessa säätelyssä, minkä vuoksi he eivät välttämättä pysty keskittymään tylsiin tai epämiellyttäviksi koettuihin tehtäviin, vaikka tilanne sitä vaatisi. Toisaalta kiinnostaviin asioihin keskittyminen saattaa onnistua, vaikka henkilöllä muutoin olisi suuria vaikeuksia tarkkaavuuden kanssa.

Tarkkaavuuden ylläpitämisellä tarkoitetaan kykyä pitää huomio pitkäkestoisesti samassa kohteessa – esimerkiksi kirjan lukemisessa – mahdollisista ulkopuolisista ärsykkeistä huolimatta. Arkikielessä tarkkaavuuden ylläpitämistä kutsutaan yleensä keskittymiseksi. Tarkkaavuuden joustava siirtäminen tarkoittaa sitä, että pystyy siirtämään huomion kohteesta toiseen tahdonalaisesti ja tarvittaessa myös palauttamaan huomionsa takaisin siihen, mitä oli tekemässä. Jos esimerkiksi lehteä lukiessa joku tulee kysymään jotain, saattaa joustavan tarkkaavuuden avulla pystyä siirtämään hetkeksi huomion kysyjään ja sen jälkeen jatkamaan lukemista.

ADHD-henkilöt saattavat kertoa kärsivänsä huonosta muistista unohdellessaan tapaamisiaan, tavaroitaan tai asioita, joista on hetki sitten keskustellut toisen kanssa. Kyse voi olla vaikeudesta suunnata tarkkaavuuttaan kyseiseen asiaan, sillä emme välttämättä muista asioita, joihin emme ole kiinnittäneet riittävästi huomiota. Kyse voi olla myös työmuistin ongelmista, mikä tarkoittaa vaikeutta pitää ja työstää asioita mielessä tai vaikeutta hakea tietoa pitkäaikaisesta muistista.

Yliaktiivisuus ja impulsiivisuus saatetaan usein kokea arvaamattomaksi käyttäytymiseksi, ja usein juuri se aiheuttaa ADHD-aikuisilla eniten haittaa. Yliaktiivisella ja impulsiivisella henkilöllä on vaikeuksia pysyä paikoillaan, vaikka tilanne sitä vaatisi. Hän saattaa tehdä nopeita harkitsemattomia päätöksiä ja turhautua helposti. Yliaktiivinen ja impulsiivinen henkilö ei ehkä malta odottaa vuoroaan tai saattaa lähteä muualle juuri, kun olisi hänen vuoronsa. Hän saattaa puhua toisten päälle ja kommentoida kovaäänisesti muiden tekemisiä ja sanomisia. Pitkäjänteisyyden puute toiminnassa saattaa näkyä myös useina kesken jääneinä tehtävinä. Vankilassa ylivilkkaus saattaa näyttäytyä esimerkiksi käytävillä kuljeskeluna, toisten selleissä vierailuna, muiden asioihin puuttumisena sekä yleisenä ”säätämisenä”.

Motorisen levottomuuden ja yliaktiivisuuden väheneminen, jos sellaista on lapsena tai nuorena ollut, on iän myötä tapahtuvista oirekuvan muutoksista usein selvin, tai ainakin se näkyy ulospäin kaikkein selkeimmin. Ylivilkkaus ei kuitenkaan aina lievene iän myötä, vaan on myös paljon aikuisia, jotka ovat motorisesti levottomia. Motorinen levottomuus voi vähentyä, mutta se ei yleensä kokonaan häviä vaan voi muuttua sisäiseksi levottomuudeksi.

ADHD ja mielen sisäinen maailma

”Sisäinen levottomuus” on yleinen tunne aikuisilla, joilla on ADHD:n piirteitä. Henkilö ei välttämättä itsekään ole siitä erityisen tietoinen tai osaa yhdistää sitä ADHD:n oireeksi, koska levottomuutta on ollut lapsuudesta asti. Levottomuus on saatettu tunnistaa, mutta se on voitu nimetä virheellisesti esimerkiksi ahdistukseksi. Sisäistä levottomuuden tunnetta ihmiset kuvailevat hyvin eri tavoin. Se saattaa olla sitä, että mieli ei koskaan rauhoitu tai pysähdy tutkimaan yhtä asiaa vaan päässä on koko ajan ”sata kanavaa auki”.

Mielen jatkuva poukkoilu saattaa olla joillekin ominaisuus, johon on tottunut ja jota on oppinut hyödyntämään. Useimmiten ajatusten sinkoilu ja vaikeus pysähtyä tiettyyn asiaan aiheuttaa kuitenkin ahdistuneisuutta ja kuormittaa kognitiivista suoriutumista. Tällöin levottomuus voi näyttäytyä muille kireytenä, ärtyneisyytenä tai hermostuneisuutena, jota on vaikea hallita. Levottomuus saattaa ilmetä myös pakonomaisena tarpeena pysyä liikkeellä ja tehdä jatkuvasti jotain. Tämä ominaisuus saattaa olla hyödyllinen, mikäli tekemisen saa suunnattua tuloksellisesti. Ongelmallista se on silloin, jos ei lopulta saa mitään tehtyä eikä levottomuuden tunne vähene. Sisäinen levottomuuden

tunne vaikeuttaa rentoutumista ja rauhoittumista esimerkiksi nukkumaan mennessä, ja se saattaa olla yhtenä tekijänä nukahtamisvaikeuksien taustalla.

Suurinta osaa henkilöistä, joilla on ADHD:n piirteitä, yhdistää vaikeudet toiminnanohjauksessa (ks. kuntoutusmallista toiminnanohjaus- ja tarkkaavuusosio). ADHD-henkilöillä toiminnanohjaukseen liittyviä hankaluuksia tuottavat työmuistia edellyttävät tehtävät, tarkkaavuuden ylläpitäminen sekä inhibitoriset vaikeudet eli hankaluus säädellä omaa käyttäytymistä ja reaktioita. Yksilö ei esimerkiksi välttämättä osaa vastustaa tai säädellä sisäisiä impulssejaan, ehkäistä automatisoituneita toimintojaan tai sulkea häiriötekijöitä ulkopuolelle. Yleisimmin ongelmia ilmenee sellaisissa tehtävissä, jotka eivät kiinnosta, ovat pitkäväteisiä tai liian laajoja. Kiinnostavan tehtävän henkilö saattaa saada aloitettua täysin ongelmitta ja suorittaa sitä keskittyneesti jopa tunteja, mutta tylsäksi tai epämiellyttäväksi koetun tehtävän aloittaminen voi olla lähes mahdotonta. Monilla henkilöillä, joilla on ADHD:n piirteitä, on toisaalta myös taipumusta keskittyä asioihin toisinaan liiankin kanssa tai jäädä tehtävään jumiin niin, että siitä on vaikea irrottautua ilman ulkopuolista ohjausta.

Ylikeskittymisessä ja yksittäiseen tehtävään juuttumisessa on kyse vaikeudesta siirtää tarkkaavuutta joustavasti. Tällöin henkilö saattaa uppoutua tehtävään niin intensiivisesti, ettei kykene siirtämään tarkkaavuuttaan mihinkään ulkopuoliseen seikkaan. Myös ajantaju voi kadota. Henkilö saattaa myös juuttua toimintaan niin, että hänellä on vaikeuksia siirtyä tehtävästä toiseen. Hän voi esimerkiksi jäädä katsomaan telkkaria, vaikka olisi tarkoitus lähteä ulos. Ylikeskittyminen voi näkyä yksittäisten tilanteiden lisäksi elämässä myös yleisemmällä tasolla niin, että henkilö keskittyy esimerkiksi vain työhönsä, jolloin muut elämän osa-alueet jäävät lähes olemattomalle huomiolle. Sama henkilö voi ylikeskittyä ja kärsiä tarkkaavuuden ylläpitämisen vaikeudesta. Henkilö saattaa takertua myös epäolennaisiin yksityiskohtiin, jolloin tekemisen kokonaiskuva ja varsinainen tavoite unohtuvat, kun huomio kiinnittyy yleistason ja kokonaiskuvan sijaan pieniin yksityiskohtiin. Henkilö saattaa olla niin uppoutunut jonkin tehtävän kannalta epäolennaisen yksityiskohdan työstämiseen, että unohtaa alkuperäisen tehtävän.

ADHD ja rikollinen käyttäytyminen

ADHD:n ja rikollisuuden välistä yhteyttä on tutkittu paljon, ja häiriötä esiintyykin rikoksentekijöillä enemmän kuin väestössä keskimäärin. ADHD:n esiintyvyys esimerkiksi nuorisovangeilla on noin 30 prosenttia. Aikuisilla vangeilla vastaava lukema on 26 prosenttia.¹⁶ Luku on kymmenkertainen muuhun väestöön verrattuna.

ADHD:n ja rikollisuuden välistä yhteyttä voi selittää ADHD:lle ominainen impulsiivisuus, elämyshakuisuus ja tunnesäätelyn vaikeudet sekä oireyhtymän kanssa usein samanaikaisesti esiintyvät käytös- ja päihdehäiriöt. Jälkimmäiset lisäävät rikokseen syyllistymisen riskiä, mutta ilman niitäkin ADHD on itsenäinen riskitekijä rikolliselle käyttäytymiselle.

On myös mahdollista, että rikoksentekijät, joilla on ADHD:n piirteitä, ovat tilastoissa yliedustettuina tälle ryhmälle ominaisen impulsiivisen käyttäytymisen vuoksi. He saattavat jäädä herkemmin kiinni rikollisista toimistaan, sillä heidän rikoksensa voivat olla reaktiivisempia, suunnittelemattomampia ja tilanteen mahdollistamia (ns. ”tilaisuus tekee varkaan” -tilanteita). ADHD-henkilöt syyllistyvät tyypillisimmin väkivaltarikoksiin, päihteisiin ja aseisiin liittyviin rikoksiin sekä varkauksiin ja näpistyksiin.¹⁷ Rikoksentekijät, joilla on ADHD:n piirteitä, aloittavat rikollisen uransa huomattavasti aikaisemmin ja uusivat rikoksiaan todennäköisemmin kuin muut rikoksentekijät.¹⁸

Oikeusturva ja kuntoutus kuntoon 2020 -hankkeen kuntoutuksen pilotointiin osallistuneet vangit kuvasivat erilaisia syitä rikolliseen maailmaan ajautumisensa taustalla. He puhuivat elämystahokkuudesta, tunteiden säätelystä päihteiden avulla, impulsiivisuudesta sekä yleisistä elämäntahokkuuksista.



Impulssin kesyttäjä kertoi tapaamisessa, kuinka hän kokee vain ajautuvansa rikoksiin. Hän kuvasi useita erilaisia tilanteita, missä "tilaisuus oli tehnyt varkaan". Hän kertoi muun muassa tilanteesta, missä näki lukitsemattoman ajoneuvon ja päätti sen enempää miettimättä ottaa sen käyttöönsä. Toisella kertaa tuttu lupasi hänelle puhelimesta ison summan rahaa, jos hän vain kävisi perimässä hänen puolestaan velkoja toiselta henkilöltä. Impulssin kesyttäjä kertoi, ettei sillä hetkellä kyennyt ajattelemaan mitään muuta kuin rahasummaa ja jännittävän tilanteen herättämää adrenaliiniryöppyä.

Sisäisten kahleiden vapauttajan rikoksia yhdisti vaikeus sietää vaikeita tunteita. Hän pyrkii välttämään sietämättömiä tunteita turruttamalla ne päihteillä ja välttelemällä tilanteita, joissa vaikeat tunteet voisivat viritä. Hän kertoo rahoittaneensa omaa päihteiden käyttöään huumausaineita myymällä. Sisäisten kahleiden vapauttaja kertoi välttelevänsä konflikteja viimeiseen asti, sillä pelkäsi oman vihansa yllyttämää reaktiota. Hän kertoi pahoinpitelysyytteiden tulleen tilanteissa, joissa toinen diileri tai ostaja oli "provosoinut" häntä, jolloin hän ei ollut kyennyt hillitsemään itseään.



ADHD ja vankeusrangaistuksen suorittaminen ja vapautuminen

Vangeilla, joilla on ADHD:n piirteitä, on huomattavasti enemmän vaikeuksia suorittaa oma vankeusrangaistus kuin muilla vangeilla. ADHD myös nostaa todennäköisyyttä rikkomuksiin ja aggressiivisuuteen laitossympäristössä.¹⁹ Tämä voi johtua ADHD:lle ominaisesta impulsiivisuudesta sekä tunteiden säätelyn ja käyttäytymisen kontrollin vaikeuksista.

Vangeilla, joilla on ADHD:n piirteitä, voi olla vaikeuksia noudattaa sovittuja suunnitelmia, annettuja ohjeita ja sääntöjä. Heidän voi olla vaikea hillitä itseään, ja he saattavat ajautua jatkuvasti tapaturmiin, konflikteihin tai impulsiivisiin ratkaisuihin, jotka voivat johtaa muun muassa epäonnistumisiin avolaitossijoituksissa. Stressaavissa tilanteissa vangin keskittymisen vaikeudet, impulsiivisuus ja yliaktiivisuus usein korostuvat, jolloin ongelmat kasaantuvat ja seuraavat toisiaan.

Ongelmia olisi mahdollista vähentää kuntouttavilla toimenpiteillä. Tutkimustiedon sekä Oikeusturva ja kuntoutus kuntoon 2020 -hankkeen kokemusten perusteella vaikuttaa kuitenkin siltä, että suurin osa ADHD:n diagnostiset kriteerit täyttävistä vangeista ei ole saanut diagnoosia. Diagnostikakin vangeista vain pieni osa on saanut hoitoa oireisiinsa.²⁰ ADHD:hen liittyy vaikeutta sitoutua ja motivoitua pitkän aikajänteen tavoitteisiin, mikä voi hankaloittaa kuntoutustyötä. Tavanomaiset vankeusrangaistuksen aikaiset kuntoutustoimet eivät myöskään näytä vaikuttavan ADHD:hen liittyviin kriminogeenisiin tekijöihin (impulsiivisuus sekä tunteiden ja käyttäytymisen kontrolloinnin vaikeudet), mikä saattaa selittää ADHD:hen liittyvää korkeaa uusintarikollisuusriskiä.

Oikeusturva ja kuntoutus kuntoon 2020 -hankkeeseen osallistuneet vangit kuvasivat erilaisia hankaluuksia, joita heidän ADHD-piirteensä aiheuttivat vankilaympäristössä. Monet kuvasivat yleisen epävarmuuden sietämisen olevan erittäin vaikeaa ja turhauttavaa, minkä vuoksi he olivat esimerkiksi jättäneet kokonaan hakematta avotuloon tai koevapauteen, jotteivät joutuisi odottamaan päätöksiä tai pettymään kielteisestä päätöksestä. Myös tylsyyden kokemukset olivat vaikeita sietää, minkä vuoksi hankkeeseen osallistuneet vangit olivat saattaneet hakeutua konfliktitilanteisiin tai keksiä ”jäynää” osastolla.

Ovien sulkeuduttua sellissä olo saattoi olla helpompaa, sillä siellä on vähemmän ärsykeitä kuin osastolla. Toisaalta samasta syystä suljetussa sellissä on hyvin vähäisesti mahdollisuuksia purkaa ylimääräistä energiaa ja sisäistä levottomuutta. Ulkoilut ja kuntosali olivatkin tärkeitä keinoja purkaa ylivireyttä ja vaikeita tunteita sellaisille vangeille, joilla on ADHD:n piirteitä.

ADHD:hen liittyvä impulsiivisuus oli voinut johtaa siihen, että vanki oli poistumisluvan aikana poikennut sovitulta reitiltä tai jäänyt poistumisluvalla yhtäkkisen yllykkeen perässä (esim. vastaan tullut kaveri oli pyytänyt kaljalle). Keskittymisen vaikeuksiin liittyen vangit kertoivat unohtelewansa tapaamisia ja niissä tarvittavia papereita. Omat tavarat olivat hukassa tai leviteltynä pitkin osastoa. Avolaitoksissa tai koevapaudessa erityistä vaikeutta olivat tuottaneet muun muassa tarkkojen ilmoittautumisaikataulujen noudattaminen sekä valvontapuhelimen lataaminen ja mukana pitäminen.

Sopeutuminen vankilaympäristöön on vaikeampaa vangeille, joilla on ADHD:n piirteitä, sillä he kokevat enemmän henkistä kärsimystä kuin muut vangit.²¹ Tämän vuoksi heillä on myös kohonnut riski psykiatriseen sairastavuuteen, joka on vankipopulaatiossa muutoinkin jo huomattavan korkea.²² Etenkin nuoret vangit, joilla on ADHD:n piirteitä, ovat vaarassa toimia impulsiivisen itsetuhoisesti tai väkivaltaisesti.²³ Tämänkaltaisen käyttäytyminen johtaa tavallisesti kurinpitörangaistuksiin tai jopa uusiin tuomioihin vankeusrangaistuksen aikana ja vaikeuttaa asteittaista vapautumista.

Vankeusrangaistuksen suorittamisen lisäksi myös vapautuminen ja siviiliin paluu voivat olla vaikeaa vangille, jolla on ADHD:n piirteitä. Kiinnittyminen työskentelyyn jo vankeusrangaistuksen aikana on ensisijaisen tärkeää ennen kuin vanki vapautuu. Olisi hyvä, että vangilla olisi siviilissäkin joku, jonka puoleen hän voisi kääntyä.

Hankkeeseen osallistuneet vangit toivat esiin, että vapautumisvaiheeseen kuuluvat muutokset olivat hyvin kuormittavia. Arkea, opintoja tai työnhakua oli ollut erittäin vaikea järjestää itsenäisesti. Vangit eivät välttämättä tienneet, miten virastoissa asioidaan, mistä jokin lomake löytyy, miten niitä täytetään, missä järjestyksessä asioita hoitaa ja mitä seurauksia milläkin hakemuksella tai puhelulla on. Tilanteen koettu sekavuus ja kuormittavuus oli johtanut epäonnistumisen kokemuksiin ja töiden tai opintojen keskeytymiseen heti alkuunsa, minkä seurauksena yksilöt olivat saattaneet palata herkästi vanhoihin toimintamalleihinsa. Monet kuvasivat, että tuki vapautumisvaiheessa oli ollut riittämätöntä, minkä vuoksi vankilassa ennalta tehty järjestelyt olivat kaatuneet. Henkilö oli esimerkiksi saattanut menettää hänelle järjestetyn asunnon kaoottisen arjen hallinnan vuoksi.

4. Kuntoutusmenetelmien taustaa

Oikeusturva ja kuntoutus kuntoon 2020 -hankkeessa kehitetty vankeusaikainen kuntoutusmalli neurokirjon henkilöille pohjautuu hyväksymis- ja omistautumisterapian (HOT) sekä dialektisen käyttäytymisterapian (DKT) menetelmiin. Tässä luvussa esittelemme HOT:n ja DKT:n taustaa sekä tutkimuksellista näyttöä, jotta lukija pystyy ymmärtämään kuntoutuksen perusteita ja harjoitusten tarkoitusta ja sitä, millaisiin muutosprosesseihin niillä pyritään vaikuttamaan.

Kahteen mainittuun viitekehykseen pohjautuvat menetelmät ovat niin sanottuja transdiagnostisia menetelmiä. Tämä tarkoittaa, ettei menetelmien käytössä lähdetä tiettyyn diagnoosiin liittyvien ongelmien hoidosta tai kuntoutuksesta, vaan menetelmiä voidaan käyttää erilaisilla asiakasryhmillä. Esimerkiksi tunnesäätelyn vaikeuksia ilmenee ADHD:n ja autismitkirjon lisäksi myös erilaisten psykiatristen häiriöiden yhteydessä. Rikostaustaisilla neurokirjon henkilöillä esiintyy samanaikaisesti myös muita psykiatrisia häiriöitä ja päihdeongelmia, joista on kirjoitettu edellä. Emotionaalisten häiriöiden yhteisestä etiologisesta taustasta löytyy tutkimuksellista näyttöä, ja siinä painottuu ennemminkin häiriöiden yhtenevät piirteet kuin erot.²⁴

Oppaassa esiteltujen menetelmien soveltaminen neurokirjon henkilöiden kanssa työskennellessä vaatii työntekijältä perehtymistä menetelmien teoreettisiin lähtökohtiin sekä neuropsykiatrisiin häiriöihin. **Tämä opas yksistään ei anna riittäviä valmiuksia kuvatus kaltaisen kuntoutuksen toteuttamiseen.** Kuntoutuksen tarkoituksena ei ole poistaa ADHD:n tai autismitkirjon piirteitä vaan vahvistaa henkilön toimintakykyä ja lieventää toimintakykyä heikentäviä tekijöitä.

Ihmisen käyttäytyminen on yleensä kontekstisidonnaista, ja käyttäytymisen funktion tunnistaminen kontekstissa voi auttaa ymmärtämään ja muuttamaan käyttäytymistä.²⁵ Käyttäytyminen on sekä ulkoisesti näkyvää toimintaa että ihmisen sisäisen maailman tapahtumia (ajatuksia, tunteita, kehon tuntemuksia, mielikuvia ja muistoja). Samalla käyttäytymisellä voi myös olla erilaisia funktioita. Esimerkiksi pelaaminen voi toisessa tilanteessa olla välttelykäyttäytymistä, jolla pääsee ahdistuksesta eroon. Toisessa tilanteessa se voi taas olla arvojen mukaista toimintaa, esimerkiksi mielekästä vapaa-ajan viettämistä. Ihmisen käyttäytymisen funktion ymmärtämiseksi on tärkeää selvittää yksilön oppimishistoriaa, elämäkokemuksia, nykyistä fyysistä ja sosiaalista ympäristöä sekä muita tekijöitä, kuten arvoja, ajankohtaisia ongelmia, terveydentilaa ja vahvuuksia.

Kuntoutuksen tavoitteena on, että asiakas pystyy elämään merkityksellistä ja arvojensa mukaista elämää eteen tulevista vastoinkäymisistä huolimatta. Työskentelyn aikana hän oppii uusia taitoja, jotka auttavat häntä selviytymään tulevaisuudessa. Kuntoutuksen aikana keskeistä on myös psykoedukaatio eli tiedon antaminen kuntoutusprosessin eri vaiheissa esimerkiksi ADHD:sta, autismitkirjosta, tunnesäätelystä ja kulloinkin käytettävistä kuntoutusmenetelmistä ja -harjoituksista. Pelkkä tiedon antaminen johtaa harvoin käyttäytymisen muutoksiin, minkä vuoksi kuntoutusmallissamme keskeistä on tarvittavien taitojen harjoittelu. Taitojen oppimisen vahvistamiseksi henkilölle annetaan usein pieniä tehtäviä kuntoutustapaamisten välille.

Kuntoutuksellinen työskentely edellyttää luottamuksellista suhdetta asiakkaaseen, jotta tämä kykenee avoimesti tuomaan esille henkilökohtaisia asioitaan sekä hankalia ajatuksiaan ja tunteitaan ilman pelkoa siitä, että hänet tuomitaan tai että häntä rangaistaan niistä. Oikeusturva ja kuntoutus kuntoon 2020 -hankkeen aikana havaitsimme, että luottamuksen syntymistä edesauttoi se, että kuntoutustyöntekijä oli seuraamusjärjestelmän ulkopuolinen henkilö.

Kuntoutuksellinen työskentely edellyttää työntekijältä joustavaa työskentelytapaa, jolloin menetelmiä voidaan soveltaa kullekin henkilölle sopivaksi. Tämänkaltainen työskentely edellyttää työntekijältä vankkaa osaamista. Kuntoutuksessa teoreettiset mallit ja prosessipohjaiset menetelmät ohjaavat yksilöllisesti räätälöityä kuntoutusprosessia.

Kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan perustuvien menetelmien vaikuttavuudesta löytyy tutkimuksellista näyttöä sekä rikostaustaisten että neurokirjon henkilöiden kuntoutuksessa.²⁶ HOT ja DKT kuuluvat niin sanottuihin kolmannen aallon kognitiivisen käyttäytymisterapian muotoihin. Useat kolmannen aallon terapioiden mekanismit – kuten hyväksyntä, ajatusten ja tunteiden etäännyttäminen, arvojen kirkastaminen ja psykologinen joustavuus – voivat olla erityisen hyödyllisiä, kun työskennellään oikeuspsykiatristen asiakkaiden kanssa.²⁷ Kolmannen aallon psykoterapiamenetelmien käytöstä autismikirjon henkilöiden ja ADHD-henkilöiden kuntoutuksessa löytyy myös tutkimustietoa. Tulokset ovat olleet pääasiassa myönteisiä.²⁸

HOT:n käyttöä on tutkittu myös oikeuspsykiatristen ongelmien hoidossa. Alustavat tulokset päihde- ja vihanhallintaongelmien hoidossa ovat olleet lupaavia.²⁹ Alustavaa näyttöä löytyy myös HOT:n käytöstä rikostaustaisten naisten addiktioiden hoidossa.³⁰ Niin ikään HOT-menetelmien käytöstä on saatu positiivisia tuloksia lähisuhdeväkivallasta tuomittujen miesten kanssa perinteiseen kuntoutusohjelmaan verrattuna. Työskentelyyn osallistuneiden miesten kohdalla tapahtui merkittävä muutos kokemuksellisessa välttelystä, joka on yksi keskeinen muutosmekanismi.³¹ Kokemuksellisella välttelyllä viitataan haluttomuuteen olla kosketuksissa hankaliin tunteisiin ja sisäisiin kokemuksiin, jolloin riski tunteiden ohjaamaan ongelmalliseen käyttäytymiseen lisääntyy.

Eniten näyttöä kolmannen aallon kognitiivisen käyttäytymisterapian suuntauksista on DKT:n sovellettavuudesta ja vaikuttavuudesta oikeuspsykiatrisissa olosuhteissa. Sen avulla on onnistuttu vähentämään muun muassa uusintarikollisuutta. Kliinisesti merkittäviä tuloksia on saatu vihanhallintaongelmien hoidossa ja aggressiivisen käyttäytymisen vähentämisessä.³²

Kolmannen aallon kognitiivisen käyttäytymisterapian muodot eroavat perinteisen kognitiivisen käyttäytymisterapian menetelmistä erityisesti hyväksyntään liittyvien strategioiden osalta. Keskeistä kummassakin mallissa (HOT ja DKT) on arvotyöskentely. HOT:ssa ei esimerkiksi lähdetä muuttamaan negatiivisia, toimimattomia ajatuksia, kuten perinteisessä kognitiivisessa uudelleenmuotoilussa. Keskeistä on tilan tekeminen kaikenlaisille tunteille ja ajatuksille sekä etäännyttämisen taidon opettelu. Ajatuksia ja tunteita kohtaan harjoitellaan tuomitsematonta suhtautumista sekä reagoimattomuutta.

Kuntoutusmallissamme DKT:n menetelmistä hyödynnetään erityisesti taitoharjoituksia, joilla pyritään säätelemään intensiivisiä tunteita. HOT:ssa ei niinkään pyritä säätelemään tunteita vaan opetellaan hyväksymään ne ja olemaan reagoimatta niihin. Tunteiden ohjaaman käyttäytymisen sijaan pyritään valitsemaan arvojen mukainen tapa toimia.

Toisaalta HOT:ssa ja DKT:ssa käytetään myös perinteisiä kognitiivisen käyttäytymisterapian menetelmiä, kuten altistamista. HOT:ssa ja DKT:ssa altistusten kohteena ovat kuitenkin erityisesti hankalat tunteet, ajatukset ja kehon tuntemukset ja niiden ohjaaman välttelykäyttäytymisen sammuttaminen, ei niinkään eri tilanteille alistaminen. Tyypillisesti tunteita nostattavien tilanteiden avulla voidaan kuitenkin päästä altistamaan ja ehkäisemään tunnetilaa ylläpitävää käyttäytymistä. Hankkeen aikaisessa kuntoutustyössä tunnereaktioiden viriäminen harjoitusten yhteydessä mahdollisti erityisesti työskentelyn tätä tavoitetta kohden.

Hyväksymis- ja omistautumisterapeuttinen työskentely

HOT-työskentelyn tärkein päämäärä on auttaa ihmistä elämään elinvoimaista ja merkityksellistä elämää. Työskentelyn aikana pyritään lisäämään ihmisen psykologista joustavuutta. Psykologisella joustavuudella tarkoitetaan kykyä toimia arvojen mukaisesti silloinkin, kun kohtaa epämiellyttäviä tunteita ja ajatuksia. Psykologinen joustavuus voidaan pilkkoa kolmeen osaan:

1. Kyky kohdata ajatukset ja tunteet sellaisina kuin ne ovat. Tähän liittyy taito tehdä tilaa kaikenlaisille ajatuksille ja tunteille ja ottaa etäisyyttä niihin. Ajatukset ja tunteet saavat tulla ja mennä vapaasti, niihin ei tarvitse reagoida, eikä niitä tarvitse tuomita. Kuntoutuksessa ei pyritä muuttamaan ajatuksia tai tunteita.
2. Läsnäolo nykyhetkessä pitää sisällään kyvyn osallistua tietoisesti nykyhetken kokemukseen, kohdentaa huomio siihen, mitä on tekemässä sen sijaan, että tarkkaavuus karkaa jatkuvasti muualle, esimerkiksi menneiden asioiden miettimiseen tai tulevien murehtimiseen. Läsnäolon taitoihin sisältyy tietoisuus omista ajatuksista ja tunteista.
3. Kyky tunnistaa, mikä on itselle tärkeää ja merkityksellistä, ja tehdä sen mukaisia tekoja jokapäiväisessä elämässä. Tähän kuuluvat myös kyky asettaa omista arvoista johdettuja tavoitteita ja taito sitoutua niihin.

Psykologisen joustavuuden kehittäminen

TIETOISUUSTAITOT:

- ♦ Kyky olla läsnä nykyhetkessä
- ♦ Ajatusten ja tunteiden vaikutusvallan vähentäminen
- ♦ Hyväksynnän lisääminen

ARVOIHIN POHJAUTUVA KÄYTTÄYTYMINEN:

- ♦ Arvojen tunnistaminen ja nimeäminen
- ♦ Arvoista johdettujen tavoitteiden asettaminen
- ♦ Arvojen mukaisten tekojen toteuttaminen tietoisesti päivittäisessä käyttäytymisessä

Lähde: Pietikäinen 2014.

Ihmisille on tyypillistä pyrkimys kontrolloida tai päästä eroon epämiellyttävistä tuntemuksista ja ajatuksista. Kontrollointiyritykset tai yritykset päästä eroon vaikeista tuntemuksista tai ajatuksista vievät huomattavasti energiaa ja kiinnittävät huomion entistä vahvemmin epämiellyttäviin tunteisiin ja ajatuksiin. Se on kuin ihminen olisi pudonnut kuoppaan ja lapioisi itseään vain syvemmälle. Kuoppasta on vaikea nähdä kaikkea muuta tärkeää, joka on läsnä elämässä samanaikaisesti.



Elinvoimaisen elämän saavuttamisen esteenä voi olla asiakkaiden psykologisen joustamattomuuden prosessit. Psykologisen joustamattomuuden prosesseilla tarkoitetaan kognitiivista sulautumista, kokemuksellista välttelyä, läsnäolon puuttumista nykyhetkessä, rajoittuneita ja negatiivisia minätarinoita, arvojen tunnistamattomuutta sekä puutteita arvojen mukaisessa toiminnassa. Seuraavassa avaamme psykologisen joustavuuden taitoja ja toisaalta sitä, miten psykologisen joustamattomuuden prosessit muodostavat esteitä asiakkaalle.

VAPAUTUMINEN AJATUSTEN YLIVALLASTA

Asiakkaan kanssa harjoitellaan taitoa etäännyttää ajatuksia ja nähdä ajatukset mielen tuotoksina. Henkilö opettelee astumaan ikään kuin askeleen taaksepäin ja siirtymään havaitsijan asemaan. Tämä on tärkeää, koska ongelmia aiheuttaa ennen kaikkea kognitiivinen sulautuminen. Tämä tarkoittaa sitä, että ajatukset otetaan kirjaimellisesti totena ja käskyinä, joita tulee noudattaa. Sulautuessaan ajatukset voivat aiheuttaa samanlaisia reaktioita kuin jos asia tapahtuisi juuri nyt.³³

Asiakkaalle on voinut myös muodostua hyvin joustamattomia sisäisiä sääntöjä, joiden vaikutusvalta hänen käyttäytymiseensä on suuri. Vangeille tyypillisiä joustamattomia sääntöjä tai kielellisiä ansoja ovat esimerkiksi ”reiluus”, ”oikeudenmukaisuus” tai ”pitäisi-ajatukset”, jolloin toimintaa ohjaa ennemminkin se, mikä heidän mielellään on oikein, eikä se, mikä on toimivaa ja tehokasta pitkällä aikavälillä. Nämä äkkiseltään arvoilta vaikuttavat säännöt voivat liittyä rikollisen elämäntavan lainalaisuuksiin.

KOKEMUKSELLINEN HYVÄKSYNTÄ

Kuntoutuksen aikana harjoitellaan taitoa hyväksyä ja tehdä tilaa kaikenlaisille tunteille, ajatuksille ja kehollisille tuntemuksille sekä olla tuomitsematta niitä ja reagoimatta niihin. Kokemuksellinen välttely tarkoittaa sitä, että henkilö pyrkii työntämään pois epämieluisat ajatukset, tunteet ja keholliset tuntemukset, mikä vie häntä pois päin itselleen tärkeistä asioista. Vangeille on esimerkiksi tyypillistä tunteiden ja ajatusten tukahduttaminen, joka on yksi kokemuksellisen välttelyn muoto. Päihteiden käytön taustalla on usein halu vältellä negatiiviseksi tulkittuja tunteita.

KYKY OLLA LÄSNÄ NYKYHETKESSÄ

Kuntoutukseen osallistuvien mieli voi vaellella helposti pois tästä hetkestä neuropsykiatriisiin vaikeuksiin liittyvien tarkkaavuuden ongelmien ja mahdollisten psykiatristen häiriöiden takia. Asiakkaiden kanssa harjoitellaan huomaamaan tarkkaavuuden liikkumista sisäisten ja ulkoisten kokemusten välillä, opetellaan tietoista tarkkaavuuden siirtämistä sekä opetellaan havaitsemaan tunteita, ajatuksia ja kehon tuntemuksia tässä hetkessä. Vaikeus olla läsnä nykyhetkessä voi johtaa siihen, että henkilö kokee intensiivisten tunteiden leimahtavan nollasta sataan ikään kuin huomaamatta.

AJATUKSISTA JA TUNTEISTA ERILLINEN JA PYSYVÄ MINÄ

Kuntoutuksessa opetellaan tunnistamaan negatiivisia minätarinoita ja niihin juuttumista. Rajoituneilla minätarinoilla viitataan henkilön käsityksiin itsestä. Näkeekö hän esimerkiksi itsensä vain rikollisena, epäonnistujana ja päihteiden käyttäjänä. Ongelmia muodostuu, kun nämä tarinat muodostuvat totuuksiksi. Asiakas harjoittelee näkökulman vaihtamista, opettelee tunnistamaan erilaisia puolia itsessä ja löytämään ajatuksista ja tunteista erillisen, pysyvän minän. Henkilön minäkuvaan voi sisältyä erilaisia ja ristiriitaisiakin puolia, mutta näkökulma oman mielen sisältöön ja prosesseihin pysyy samana.

ARVOT

Kuntoutuksessa arvojen tunnistaminen aloitetaan heti työskentelyn alkuvaiheessa. Ensin selvitetään arvoalueita, jotka ovat asiakkaan tärkeinä pitämiä asioita ja elämän eri osa-alueita. Asiakas nimeää kunkin osa-alueen tärkeyden elämässään sekä tyytyväisyyden asteen siihen, miten asiat kullakin osa-alueella ovat tällä hetkellä. Tämän avulla päästään keskustelemaan muutoskohteista, jotka ovat henkilölle itselleen merkityksellisiä. Työskentelyn edetessä selkiytetään arvoja, jotka ohjaavat asiakkaan omaa käyttäytymistä suhteessa itseensä, perheeseen, muihin ihmisiin, työhön, opiskeluun, hyvinvointiin ja niin edespäin.

Arvot vastaavat kysymykseen, millainen ihminen haluisin olla (esimerkiksi ystävällinen, luotettava, rehellinen). Ne kertovat olemisen ja tekemisen tavasta. Esimerkiksi vanhemmuus voi olla yksi tärkeä arvoalue, mutta vanhempana olemiseen ei ole yhtä oikeaa tapaa. Arvojen tunnistamattomuus puolestaan heijastuu siihen, että elämän suunta voi olla hukassa tai henkilö ei näe muita vaihtoehtoja toiminnalleen. Vangeilla arvoihin voi myös sekoittua rikolliseen elämäntyyliin ja vankiyhteisöön liittyvät säännöt, kuten se, ettei muista ”kannella”. Siksi työskentelyssä on tärkeää tunnistaa syvempiä, todellisia arvoja.

OMISTAUTUMINEN ARVOJEN MUKAISIIIN TEKOIHIN

Kuntoutuksellisen työskentelyn aikana tunnistetaan konkreettisia arvojen mukaisia tekoja, joita asiakas voi vankila-arjessa toteuttaa ja jotka vievät kohti tärkeitä tavoitteita. Nämä ovat esimerkiksi kuntoutukseen liittyvien taitojen harjoittelu arkitilanteissa, yhteydenpito läheisiin tai johonkin vankilan tarjoamaan toimintaan osallistuminen riippuen siitä, mikä on asiakkaan arvojen mukaista. Arvojen mukaisen toiminnan esteenä ovat usein negatiiviset sisäiset kokemukset, jotka ohjaavat välttelyyn tai tunteiden ohjaamaan käyttäytymiseen. Nämä saattavat johtaa hetkelliseen helpotukseen, mutta pitkällä tähtäimellä ne voimistavat negatiivisia sisäisiä kokemuksia. Kuntoutuksessa asiakkaan kanssa tarkastellaan sitä, miten arjessa tehdyt teot ovat vieneet pois päin arvoista ja tavoitteista tai kohti niitä.

Sisäisten kahleiden vapauttaja oli kasvanut perheessä, jossa ei saanut näyttää tunteita. Hän oli oppinut, että ”tunteet ovat pahasta”. Vanhempiansa lailla hän ”lääkitsi” hankalia tunteitaan päihteillä. Lisäksi hän vältteli aktiivisesti tilanteita, joissa oli mahdollista joutua kohtaamaan epämiellyttäviä tunteita. Kuntoutuksessa Sisäisten kahleiden vapauttajan kanssa lähdettiin tarkastelemaan sitä, miten hänen nykyiset kontrolli- ja välttelykeinonsa toimivat ja auttoivat elämään arvojen mukaista elämää. Hän oivalsi, että oli vain lapioinut omaa kuoppaansa syvemmäksi. Henkilön kanssa harjoiteltiin ensin tunnetilan havainnointia, tilan tekemistä hankalille tunteille ja reagoimattomuutta.



Dialektisen käyttäytymisterapian menetelmien käyttö

Dialektinen käyttäytymisterapia (DKT) kehitettiin alun perin voimakkaista tunnesäätelyn vaikeuksista kärsivien, itsetuhoisten ja epävakaaasta persoonallisuushäiriöstä kärsivien henkilöiden hoitomuodoksi. Sittemmin sen on todettu tehoavan myös lievempiin tunnesäätelyn vaikeuksiin, vihanhallintaongelmiin, alkoholi- ja huumeongelmiin sekä ADHD-oireisiin. DKT:ssa sovelletaan dialektista filosofiaa, kognitiivista käyttäytymisterapiaa ja hyväksyvää, tietoista läsnäoloa. Dialektiikka viittaa siihen, että näennäisesti ristiriitaiset tavoitteet voivat olla samanaikaisesti läsnä. Henkilö voi esimerkiksi hyväksyä tunteen sellaisenaan mutta pyrkiä myös säätelmään sitä.³⁴

HOT:n ja DKT:n strategioissa on yhtäläisyyksiä. Kuntoutusmallissamme sovellamme DKT:n työskentelyn funktioista taitoharjoittelun, muutostamotivaation vahvistamisen ja taitojen yleistämisen strategioita. DKT:n taitoharjoittelusta on vankien kuntoutuksessa hyödynnetty erityisesti tunnesäätelytaitoihin ja äärimmäisten tunteiden sietotaitoihin liittyviä harjoituksia (kuntoutusmallissamme nimellä ”coping-taidot”), joita taas HOT:n taitoharjoittelussa ei korosteta. Lisäksi DKT:n repertuaarista on hyödynnetty hyväksyvän tietoisien läsnäolon taitojen sekä ongelmanratkaisu- ja vuorovaikutustaitojen harjoituksia.

Osa vangeista on tutustunut tunnesäätelyyn liittyviin asioihin vasta vankeusaikaisessa neuropsykiatrisessa kuntoutuksessa. Tunnesäätelyyn liittyvässä työskentelyssä on voitu esimerkiksi lähteä siitä, että opitaan tunnistamaan ja nimeämään erilaisia tunteita, niihin liittyviä ajatuksia, kehon tuntemuksia ja yllyykeitä. Vankien kanssa työskentelyssä nousee usein esiin intensiivisten tunteiden merkitys ongelmallisessa käyttäytymisessä sekä impulssikontrollin vaikeudet. Vihan tunne on koettu hankalana tunteena sekä riskinä impulsiiviselle käyttäytymiselle ja omien arvojen vastaiselle toiminnalle.

Viha on voimakas energinen tunne, ja se tarjoaa yllyykeen, joka ohjaa henkilöä hyökkäämään toista vastaan joko sanallisesti tai fyysisesti. Voimakas tunnereaktio – kuten viha – voi olla niin sanottu toissijainen tunne, joka ei liity varsinaiseen olemassa olevaan tilanteeseen. Tällöin tunnereaktio voi liittyäkin yksilön tuomitseviin ajatuksiin ja tulkintoihin tilanteesta, jolloin hän ei välttämättä huomaa tilanteeseen liittyvää ensisijaista tunnetta.

Impulssin kesyttäjä toi kuntouksessa esille, miten häntä jatkuvasti ”ketuttaa” ja kuinka hänen pinnansa palaa nopeasti. Kuntoutuksen aikana lähdettiin tarkastelemaan ongelmallisen käyttäytymisen syntyä abc-ketjuanalyysin avulla. Lisäksi tarkasteltiin eri tilanteisiin liittyviä tosiasioita sekä tuomitsevia ajatuksia, joita henkilöllä tilanteessa heräsi. Näiden harjoitusten kautta Impulssin kesyttäjä oivalsi, että viha itse asiassa liittyy hänen ajatuksiinsa eikä varsinaisesti tilanteeseen liittyviin tosiasioihin. Hän myös tavoitti työskentelyn kautta ensisijaisia tunteita, joita olivat esimerkiksi pettymys ja suru.



Ensisijaisen tunteen tunnistaminen on tärkeää, jotta ihminen voi toimia tarkoituksenmukaisella tavalla. Erilaiset neutraaleihin ja hankaliin tilanteisiin liittyvät harjoitukset, joissa harjoitellaan huomaamaan mielen taipumus tuottaa arviointeja sekä opetellaan erottamaan arviointeja ja tulkintoja tosiasioista, ovat olleet vangeille havainnollistavia. Myös tunteiden validointi on DKT-menetelmien käytössä keskeistä. Kun henkilö on tunnistanut ja nimennyt tunteen, harjoitellaan ymmärtävää suhtautumista itseä kohtaan: ”On ymmärrettävää, että koen pettymystä, koska en saa tavata itselle tärkeää ihmistä.” Validointi ei tarkoita, että sääntöjenvastainen käyttäytyminen olisi hyväksyttävää vaan että tunnereaktio on ymmärrettävä.

5. Tuen tarpeen tunnistaminen ja arviointi

Ensimmäinen vaihe neuropsykiatriseen kuntoutukseen ohjautumisessa on kohderyhmään kuuluvan vangin ja hänen tuen tarpeidensa tunnistaminen. Tunnistaminen voi tapahtua Arviointikeskuksen sijoitteluvaiheessa tai vankilaympäristössä tehtyjen havaintojen pohjalta. Neurokirjon henkilöllä vankilaympäristössä mahdollisesti ilmeneviä tarpeita ja vaikeuksia on kuvattu luvuissa Autismikirjo ja vankeusrangaistuksen suorittaminen ja vapautuminen sekä ADHD ja vankeusrangaistuksen suorittaminen ja vapautuminen. Tarpeiden tunnistamisen avuksi tuotimme Oikeus-turva ja kuntoutus kuntoon 2020 -hankkeessa työkalun neurokirjon piirteiden tunnistamiseksi. Sen täyttäminen perustuu vankilatyöntekijän havaintoihin, ja se löytyy oppaan liiteosiosta.

Neurokirjon piirteiden ja niihin liittyvien tarpeiden tunnistamisen jälkeen on tärkeää keskustella vangin kanssa neuropsykiatrisen kuntoutuksen mahdollisuudesta. Vangille kerrotaan neuropsykiatrisesta kuntoutuksesta, ja selvitetään, onko hän kiinnostunut siitä. Tarkoitus on kartoittaa vangin omaa näkemystä hänen tarpeistaan ja vaikeuksistaan ja selvittää, kuinka motivoitunut hän on työskentelemään muutoksen eteen.

Muutosvaiheen arvioinnin tukena voidaan hyödyntää muutosvaihemallia.³⁵ Muutosvalmiutta voidaan selvittää tarkastelemalla asiakkaalle tärkeitä asioita ja arvoja ja sitä, kuinka ne tällä hetkellä toteutuvat asiakkaan elämässä. Lisäksi voidaan hyödyntää motivoivan haastattelun menetelmiä. Vankien, joilla on neurokirjon piirteitä, motivaation selvittämisessä on tärkeää huomioida yksilölliset ominaisuudet, tarpeet ja mielenkiinnon kohteet.

Mikäli vanki on muutosvalmiuden suhteen esiharkintavaiheessa eikä hänellä ole vahvaa kykyä itsereflektioon tai hän on hyvin joustamaton vuorovaikutuksessa, ei ole todennäköisesti ajankoh-
taista aloittaa neuropsykiatrista kuntoutusta. Tällöin on syytä pohtia muita kuntoutus- ja ohjelma-
työn muotoja. Arvioinnissa on huomioitava myös kuntoutuksen käytännön mahdollisuudet eli voiko
vanki ylipäänsä vankeusrangaistuksensa nykyisessä vaiheessa osallistua ja sitoutua kuntoutuk-
seen. Arvioinnin tueksi voi konsultoida neuropsykiatrisen kuntoutuksen toteuttajaa.

Neurokirjon piirteiden tunnistustyökalu (NPT)

Työntekijän havaintojen pohjalta täytettävä Neurokirjon piirteiden tunnistustyökalu (NPT) auttaa
tunnistamaan ADHD:hen ja autismikirjoon liittyviä piirteitä, jotka voivat heikentää henkilön pärjää-
mistä rikosoikeudellisessa järjestelmässä ja vankeusajan jälkeisessä siviilielämässä.

NPT sisältää viisi ADHD:hen ja viisi autismikirjoon liittyvää väittämää. Tunnistustyökalu on muodos-
tettu yleisesti käytössä olevista ADHD:n ja autismikirjon arviointilomakkeista. Tunnistustyökaluun
valikoidut arviointilomakkeiden väittämät sopivat vankilaympäristöön ja kuvastavat neurokirjon
piirteiden ilmenemistä vankipopulaatiossa. Kyseessä ei ole itsearviointilomake eikä diagnostinen
menetelmä.

Tunnistustyökalua, havaintoja ja tarvittaessa täydentävää haastattelua hyödyntämällä arvioitsi-
jan on tarkoitus ottaa kantaa siihen, kuinka hyvin väitteet sopivat arvioitavaan henkilöön:

0 = Ei sovi lainkaan

1 = Sopii jonkin verran

2 = Sopii hyvin

Näiden lisäksi arvioitsija voi valita myös vaihtoehdon ”Vaikea arvioida”, sillä poikkeuksellisista olo-
suhteista tai henkilön kanssa vietetyn ajan vähäisyydestä johtuen kaikkiin väitteisiin ei ole aina
mahdollista ottaa kantaa.

Jokaisen väittämän kohdalla esitetään havainnollistavia esimerkkejä siitä, kuinka neurokirjon piir-
teet ilmenevät arjen toiminnoissa ja sosiaalisissa tilanteissa. Nämä esimerkit toimivat arvioinnin
tukena, eikä niiden kaikkien tarvitse täytyä kyseisen väittämän osalta. Lisätietoa voi hankkia haas-
tattelemalla arvioitavaa vankia ja vankilahenkilökuntaa. Tunnistustyökalun jokaisen väittämän
kohdalla on lisäkysymyksiä arvioinnin tueksi.

Jokaisesta arvioitavasta täytetään sekä ADHD:n että autismikirjon piirteitä kartoittavat osiot. Kum-
mastakin osiosta voi saada enimmillään 10 pistettä, jolloin tunnistustyökalun enimmäispistemäärä
on 20 pistettä. Mikäli kumman tahansa osion pistemäärä on 4 pistettä tai enemmän tai osioiden
yhteenlaskettu pistemäärä on 6 pistettä tai enemmän, kriteerien katsotaan täyttyvän.

TUNNISTUSTYÖKALUN KÄYTÖN HAVAINNOLLISTAMINEN ASIAKASPROFIILIESIMERKKIEN AVULLA

Impulssin kesyttäjä sai NPT:stä 11 pistettä. Ensimmäisen sivun kaikkien kohtien kuvaukset sopivat häneen. Henkilön keskittyminen katkeilee, toiminta on impulsiivista, eikä hän osaa hillitä itseään. Hän on yliaktiivinen, mikä ilmenee levottomana liikehdintänä ja toisten päälle puhumisena. Lisäksi Impulssin kesyttäjän toiminta on häiriöherkkää ja järjestelmällisyys sekä asioiden hoitaminen loppuun on hänelle vaikeaa. Impulssin kesyttäjä reagoi jossain määrin herkästi joihinkin aistiärsykkeisiin, erityisesti ympäristön ääniin (väittämä 10).



Sisäisten kahleiden vapauttajan kohdalla NPT:n yhteispisteet olivat 8. Tunnistustyökalun täytön yhteydessä nousi esille jonkinasteisia keskittymisvaikeuksia (väittämä 1), jotka ilmenevät erityisesti keskustelutilanteissa. Lisäksi henkilö ei osaa hillitä itseään ja käyttäytyy impulsiivisesti kohdatessaan vastoinkäymisiä ja hankalia tunteita (väittämä 2). Keskustelutilanteissa hän kommunikoi töksäytellen (väittämä 6). Sisäisten kahleiden vapauttajalla on ongelmia muiden kanssa suoran kommunikointityylinsä takia (väittämä 8). Hänen ajattelunsa joustamattomuus tulee esille jyrkissä mielipiteissä ja vaikeutena nähdä toisen henkilön näkökulmaa (väittämä 9).



Sosiaalisten tilanteiden haltuunottajan yhteispisteet NPT:n mukaan olivat 9. Ensimmäisen sivun kohdista oli vankilassa tullut esille hänen toimintansa häiriöherkkyys (väittämä 4) ja vaikeus päästä alkuun tehtävissä (väittämä 5). Jälkimmäinen tuli ilmi erityisesti lukio-opinnoissa, joita hän vankilassa suoritti. Keskustelutilanteissa Sosiaalisten tilanteiden haltuunottajan kommunikointi oli niukkaa, paitsi jos puhuttiin häntä itseään kiinnostavista asioista (väittämä 6). Myös hänen ilme- ja elekielensä oli niukkaa (väittämä 7). Niiden perusteella on vaikea tehdä päätelmiä henkilön tunnetilasta. Vankilassa Sosiaalisten tilanteiden haltuunottaja oli jäänyt vankiyhteisön ulkopuolelle, koska ei tiedä, mistä hän keskustelisi muiden vankien kanssa (väittämä 8).



Arjen tasapainoilijan yhteispistemäärä NPT:n mukaan oli 14 pistettä. Ensimmäisen sivun kaikki kohdat tulivat selkeästi esille henkilön käyttäytymisessä eri tilanteissa vankilassa. Hänen keskittymisensä katkeilee, toiminta on impulsiivista, eikä hän kykene hillitsemään itseään. Osastoilla huomiota herätti henkilön yliaktiivinen käytös. Hänen toimintansa on hyvin häiriöherkkää, ja asioiden järjestelmällinen tekeminen on hänelle hyvin vaikeaa. Arjen tasapainoilijalla oli jonkin verran vaikeuksia käydä vastavuoroista keskustelua (väittämä 6) ja pärjätä toisten ihmisten kanssa (väittämä 8). Tämän lisäksi hän oli joustamaton tietyissä arjen rutiineissa (väittämä 9) sekä reagoi herkästi aistiärsykkeisiin, erityisesti kuulo- ja näköaistimuksiin (väittämä 10).



6. Vankeusaikainen neuropsykiatrinen kuntoutus

Alla on kuva, joka esittää kehitettyä vankeusaikaista kuntoutusmallia HOT:n ja DKT:n viitekehyksessä. Jäsennyksen pohjana on HOT-malliin perustuva Nelikenttä, joka on keskeinen kehys kuntoutuksessa ja ohjaa työskentelyä kuntoutusprosessin eri vaiheissa. Nelikentän alaosa liittyy ihmisen sisäiseen maailmaan (arvot, tunteet, ajatukset, muistot, kokemukset) ja yläosa ulkoiseen maailmaan, jolla tarkoitetaan aistein havaittavaa tekojen maailmaa.



Nuoleen on kuvassa tiivistetty taitoalueita, joihin liittyviä harjoituksia tehdään kuntoutuksen aikana yksilöllisten tarpeiden mukaisesti. Tavoite on, että taitojen vahvistumisen myötä myös arvojen mukaiset teot lisääntyvät (oikea yläreuna). DKT-menetelmistä kuntoutusmallissa hyödynnetään erityisesti taitoharjoituksia, jotka auttavat selvitymään intensiivisten tunteiden kanssa, sillä HOT:ssa keskeisellä sijalla ovat hyväksyntään liittyvät strategiat.

Joissakin tilanteissa arvojen mukainen toiminta ei onnistu tunnetilan voimakkuuden vuoksi, jolloin tunnereaktion lieventäminen on keskeistä. Näissä tilanteissa on riski sortua ongelmalliseen käyttäytymiseen, jolloin tilanne pahenee. Näiden tilanteiden varalle asiakkaan kanssa harjoitellaan niin sanottuja coping-taitoja. On tärkeää, että henkilö havaitsee ja nimeää tunnetilan, mutta tunnistettuaan riskin ongelmalliselle käyttäytymiselle hän valitsee jonkin coping-taidon tunnereaktion lieventämiseksi. Tällaisia ovat esimerkiksi aikalisän ottaminen (tilanteesta poistuminen), hengitykseen keskittyminen ja laskeminen, sellipunnerrukset, kylmä tai kuuma suihku tai kasvojen pesu, nimeä viisi asiaa, jota näet –harjoitus tai jokin muu vastaava.

Kehitetty vankeusaikainen neuropsykiatrisen kuntoutuksen malli on moduuli- ja taitopohjainen, jolloin kuntoutusprosessi on mahdollista räätälöidä yksilöllisesti sisällöltään, käyntimääriltään ja kuntoutuksen kestoaltaan kunkin asiakkaan tarpeita vastaavaksi.

Kuntoutusprosessin suunnittelussa on tärkeää arvioida lähtötilanne ja asettaa sen pohjalta yksilölliset tavoitteet, jotka ohjaavat kuntoutusprosessin suunnittelua ja toteutusta. Alkuvaiheessa keskitytään omien toimintatapojen ja piirteiden sekä esteiden tunnistamiseen ja vaihtoehtojen näkemiseen. Työskentelyn edetessä vaihtoehtojen tapojen rakentuminen, taitojen harjoittelu ja käyttöönotto asiakkaan arjessa korostuvat.

Suurin osa kuntoutusjaksosta on työskentelyvaihetta, jolloin keskitytään taitoharjoitteluun, asiakkaan itsetuntemuksen lisäämiseen ja toimijuuden kokemuksen vahvistamiseen. Monilla neurokirjon henkilöillä on kokemus siitä, että he eivät voi vaikuttaa asioihinsa vaan ovat ympäristötekijöiden, tunteidensa tai muiden yllykkeiden vietävissä. Kuntoutuksen yhtenä tavoitteena on vahvistaa asiakkaan kokemusta toimijuudesta. Muutoksen aikana matkataan siis reagoivuudesta havainnointiin, toimijuuteen ja lopulta arvojen mukaiseen elämään.

Vankeusaikainen neuropsykiatrisen kuntoutus vaatii intensiivistä ja pitkäkestoista työskentelyä, sillä merkittävien käyttäytymisen muutosten aikaansaaminen vaatii aktiivista harjoittelua, kärsivällisyyttä ja aikaa. Oikeusturva ja kuntoutus kuntoon 2020 -hankkeessa pilotoitujen kuntoutusjaksojen perusteella kuntoutuksesta hyötyivät parhaiten ne henkilöt, joilla oli 30 tai useampi kuntoutustapaaminen. Tapaamisten välillä tehtiin taitoharjoittelua, jotta opetellut taidot siirtyivät myös asiakkaan arkeen ja jotta uusien taitojen kokemuksellisuus vahvistuisi. On tärkeää, että neurokirjon henkilöiden kanssa työtä tekevä työntekijä kykenee joustavaan työtapaan. Keskinäisessä vuorovaikutuksessa tulisi huomioida asiakkaan erityistarpeet esimerkiksi selkeällä kommunikoinnilla ja visuaalisella havainnollistamisella tai antamalla hänelle mahdollisuus purkaa yliaktiivisuuttaan eri tavoin tapaamisen aikana.

KUNTOUTUSPROSESSI

ARVIOINTI JA TAVOITTEEN ASETTAMINEN

- ♦ Asiakkaan henkilökohtaiset tarpeet, arvot ja tavoitteet
- ♦ Muutosmotivaatio
- ♦ Nykyinen elämäntilanne
- ♦ Tärkeit elämän tapahtumat
- ♦ Itsereflektiokyky ja metakognitiiviset taidot
- ♦ Psyykinen hyvinvointi

TAITOJEN HARJOITTELU

- ♦ Asiakkaan tavoitteet ohjaavat uusien taitojen harjoittelua
- ♦ Tapaamiset kerran viikossa tai joka toinen viikko
- ♦ Tapaamiskertojen määrä sovitaan asiakkaan tarpeiden perusteella
- ♦ Tapaamiset lähityönä tai etänä

PÄÄTÖSVAIHE

- ♦ Keskustelu kuntoutusprosessin päättämisestä
- ♦ Tavoitteiden saavuttamisen arviointi ja nykytilan arviointi
- ♦ Keskustelu asiakkaan tulevaisuuden tavoitteista
- ♦ Palautteen pyytäminen asiakkaalta
- ♦ Mahdollisista seuranta-tapaamisista sopiminen

Arviointi ja tavoitteiden asettaminen

Neuropsykiatrisen kuntoutuksen alussa arvioidaan kuntoutuksen soveltuvuus ja oikea-aikaisuus. Alkuarviointivaiheessa arvioidaan asiakkaan kyky itsereflektioon ja muutosvalmiuteen sekä selvittää hänen tarpeitaan, arvojaan ja tavoitteitaan. Lisäksi kartoitetaan asiakkaan elämäntilannetta, elämänhistoriaa ja mahdollista psyykkistä oireilua.

Kuntoutuksellisessa työskentelyssä tarvitaan muutosvalmiutta, kykyä itsereflektioon ja joustavaan vuorovaikutukseen. Muutosvalmius koostuu muutostarpeen tunnistamisesta, muutosmotivaatiosta (halu muutokseen) ja uskosta muutokseen sekä muutoksen mahdollistavasta ympäristöstä. Muutosmotivaatiota voidaan vahvistaa tarkastelemalla asiakkaalle tärkeitä asioita ja arvoja, sillä halu muutokseen kytkeytyy usein niihin. Muutosmotivaatio, kyky itsereflektioon ja joustava vuorovaikutus vahvistuvat myös kuntoutuksen aikana, ja kaksi jälkimmäistä voivat olla tärkeitä itsenäisiä kuntoutustavoitteita. Itsereflektiokyky, eli kyky tarkastella itseään toisen näkökulmasta, voi olla vaikeaa neurokirjon henkilölle. Kuntoutusprosessin alussa näiden teemojen parissa voidaan joutua työskentelemään enemmänkin, mutta prosessin edetessä ne voivat muuttua kuntoutuksen kohteista kuntoutuksessa hyödynnettäviksi työkaluiksi.

Kuntoutuksen alussa kartoitetaan asiakkaan elämäntilannetta (mm. tuomioon liittyvät tiedot, parisuhde ja muu tukiverkosto, mahdolliset mielenterveys- ja päihdeongelmat) ja historiaa. Tärkeiden elämäntapahtumien kartoittamisessa voidaan hyödyntää [Elämänjanaa](#). Asiakkaan vahvuuksien ja voimavarojen kartoittaminen on myös tärkeää, sillä yksi kuntoutuksen tavoitteista on vahvistaa ja hyödyntää niitä. Asiakkaalla saattaa olla toistuvia epäonnistumisen kokemuksia lapsuudesta lähtien esimerkiksi sosiaalisiin ja keskittymisen vaikeuksiin liittyen, jolloin vahvuuksien löytämiseen voi kulua paljonkin aikaa.

Muutosalueiden ja tavoitteiden kartoittaminen kytkeytyy yksilön tarpeisiin ja hänen arvoihinsa. Tarpeiden kartoittamisessa tarkastellaan neurokirjon henkilön erityispiirteitä ja minkälaisia tarpeita nämä piirteet herättävät. Esimerkiksi jatkuvasti henkilökunnan tai muiden vankien kanssa konfliktiin ajautuvan Impulssin kesyttäjän tarpeisiin voi kuulua tunnesäätelytaitojen opettelu. Toiminnanohjauksen vaikeuksista kärsivän Arjen tasapainoilijan tarpeisiin voi kuulua taas selkeämpi ja ennakoitavampi ympäristö. Tarpeiden kartoituksessa voidaan hyödyntää NPT:tä, vankilan työntekijöiden havaintoja ja vankitietojärjestelmään kirjattuja ilmoituksia. Asiakkaan omat kokemukset ovat kuitenkin aina ensisijaisia.

Muutosalueiden kartoittamisen tukena voidaan käyttää [Muutosalueiden tunnistamislomaketta](#), jossa käydään keskustellen läpi asiakkaan arvoja eri elämän osa-alueilla (mm. perhe, parisuhde, työ ja opiskelu, yhteisöllisyys, terveys ja keho). Tämän lisäksi pohditaan sitä, kuinka tärkeä kukin osa-alue asiakkaalle on ja kuinka tyytyväinen hän on sillä hetkellä arvojen mukaiseen käyttäytymiseensä kullakin elämän osa-alueella. Jos esimerkiksi oppiminen ja itsensä kehittäminen ovat asiakkaalle hyvin tärkeitä mutta hän ei koe toimineensa näiden arvojen mukaisesti, kuntoutuksen tavoitteet voivat kytkeytyä tähän teemaan. Jos asiakkaan on vaikea tunnistaa arvojaan, voi kuntoutuksen yhtenä tavoitteena olla omien arvojen tunnistaminen tai niiden erottaminen joustamattomista sisäisistä säännöistä.

Kuntoutusta toteuttavan työntekijän on tunnistettava myös oma arvomaailmansa tavoitteita asettaessa ja huomioitava se, että asiakkaan omat tavoitteet voivat erota huomattavasti työntekijän

näkemistä ensisijaisista tavoitteista. Tavoitteiden asettaminen on aina tehtävä asiakkaan näkökulmasta, ja ne on hyvä nimetä henkilön omin sanoin. Työntekijän tehtävänä on kuitenkin tukea tavoitteiden asettamista realistisiksi. Esimerkiksi, jos asiakas on nimennyt tavoitteekseen, ettei suutu enää koskaan, voidaan keskustelun avulla tavoite muotoilla uudestaan muotoon ”osaan ilmaista hankalia tunteita hyväksyttävällä tavalla”. Tavoitteita asetettaessa on myös tärkeää huomioida asiakkaan kehitysedellytykset ja työskentelyvalmius, jotta tavoitteet tarjoaisivat riittävästi haastetta mutta olisivat kuitenkin saavutettavissa.

Tavoitteita asetettaessa on huomioitava myös tavoitteiden sopiva lukumäärä, realismi (onko saavutettavissa käytettävissä olevan ajan puitteissa) ja tavoitteen saavuttamisen arvioitavuus (voidaanko sanoa, onko tavoitteeseen päästy vai ei). Pidempikestoisessa työskentelyssä on hyvä nimetä myös osatavoitteita eli pilkkoa tavoitteita pienempiin osiin ja lyhyemmälle ajanjaksolle.

Omien tavoitteiden ja arvojen mukaisten tekojen toteuttamisen tielle voi tulla sekä sisäisiä että ulkoisia esteitä. Ulkoisia esteitä voivat olla esimerkiksi taloudelliset ongelmat tai vapautuminen ilman asuntoa. Sisäisiä esteitä voivat olla puolestaan negatiiviset arvioinnit ja tuomitsevat ajatukset. Näiden esteiden tunnistaminen ja käsittely on keskeinen osa kuntoutuksellista työskentelyä. Esimerkiksi tuomitsevien ajatusten vaikutusvallan vähentämisessä voidaan hyödyntää erilaisia etäännyttämistekniikoita.

Kuntoutuksen alkuvaiheessa ja sen aikana keskeinen työkalu asiakkaan kanssa on Nelikenttä. Nelikenttään liittyviä asioita voidaan selvittää seuraavien kysymysten avulla:

- ♦ Kuka ja mikä on sinulle tärkeää?
- ♦ Mitä tekoja voit tehdä, kun liikut kohti itsellesi tärkeää?
- ♦ Mitä ajatuksia ja tunteita voi ilmaantua, jotka vaikeuttavat tai estävät tekoja kohti tärkeää?
- ♦ Mitä nämä ajatukset ja tunteet saavat sinut tekemään, mitä teet päästäksesi eroon näistä ajatuksista ja tunteista?
- ♦ Kuka huomaa kaiken tämän?

Lähde: Pietikäinen 2020.

Kuntoutustapaamisissa voidaan Nelikenttää hyödyntäen tarkastella asiakkaan kanssa sitä, miten hän on liikkunut viimeisen 1–2 viikon aikana kohti tai poispäin hänelle tärkeistä asioista. Mitä arvojen mukaisia tekoja hän on tehnyt? Mitä esteitä on tullut vastaan? Minkälaisiin koukkuihin hän on tarttunut? Mitä niistä on seurannut lyhyellä ja pitkällä aikavälillä?

Oikeusturva ja kuntoutus kuntoon 2020 -hankkeen aikana tuli esille, että asiakkaat tarvitsivat usein apua arvojen mukaisten tekojen tunnistamisessa. Vankila-arki saattaa tuntua hyvin samanlaiselta viikosta toiseen, jolloin voi olla vaikeaa tunnistaa sellaisia päivittäisiä merkityksellisiä tekoja, jotka vievät kohti arvoja. Kuntoutuksessa pyrittiin tunnistamaan kaikkein pienimpiäkin tekoja, joita asiakas oli kuluneella viikolla tehnyt.

Kuntoutuksen taitoharjoittelun osa-alueet

Kuntoutusmallin osa-alueiden määrittelyssä on hyödynnetty Kansainvälisteen toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden luokitukseen (International Classification of Functioning, ICF) liittyviä aikuisten autismikirjon ja ADHD:n ydinlistoja. Ydinlistoja voidaan käyttää apuna, kun tietyn asiakasryhmän toimintakykyyn liittyviä tekijöitä arvioidaan ja kuvataan. Ydinlistat ovat auttaneet osaltaan jäsentämään kuntoutusmallin keskeisiä osa-alueita. Toiseksi kuntoutuksen osa-alueiden määrittelyssä on otettu huomioon neurokirjon henkilöiden rikollisen käyttäytymisen erityispiirteitä käsittelevä tutkimus sekä myös HOT- ja DKT-malleja käsittelevä tutkimus ja ammattikirjallisuus. Kolmanneksi kuntoutusmallin osa-alueita on jäsennetty hankkeesta saatujen kokemusten perusteella.



TUNNESÄÄTELY JA STRESSINHALLINTA

Tunteet auttavat meitä reagoimaan siihen, mitä aivomme arvelevat tapahtuvan. Aivot reagoivat sisäisiin ja ulkoisiin vihjeisiin, jonka jälkeen ne tuottavat viestin, jonka koemme tunnetiloina. Tunnetilat motivoivat meitä toimimaan ja tekemään valintoja. Viha ohjaa valitsemaan taistelemisen, kun koemme olevamme uhattuina. Surullisuus puolestaan auttaa meitä valitsemaan vetäytymisen, kun haluamme käsitellä menetystä tai epäonnistumista. Aivot on syntymästä lähtien ohjelmoitu suojelemaan meitä vaaroilta ja auttamaan meitä selviytymisessä.

Ihmiset ovat erilaisia. Toisilla on synnynnäisesti kohonnut tunneherkkyys, kun taas toisille se voi kehittyä vaikeiden kokemusten seurauksena. Ihminen, jolla on kohonnut tunneherkkyys, on haavoittuvaisempi stressille. Kohonnut herkkyys tietyille vihjeille voi saada ihmisen unohtamaan, että pystymme aina valitsemaan, miten toimimme. Seurauksena on automaattinen reaktio, jolloin henkilö toimii tunteiden ohjaamana sen sijaan, että tekisi tietoisesti, omien arvojensa mukaisen teon.

Tunnetila voidaan jakaa seuraavaan neljään osa-alueeseen:

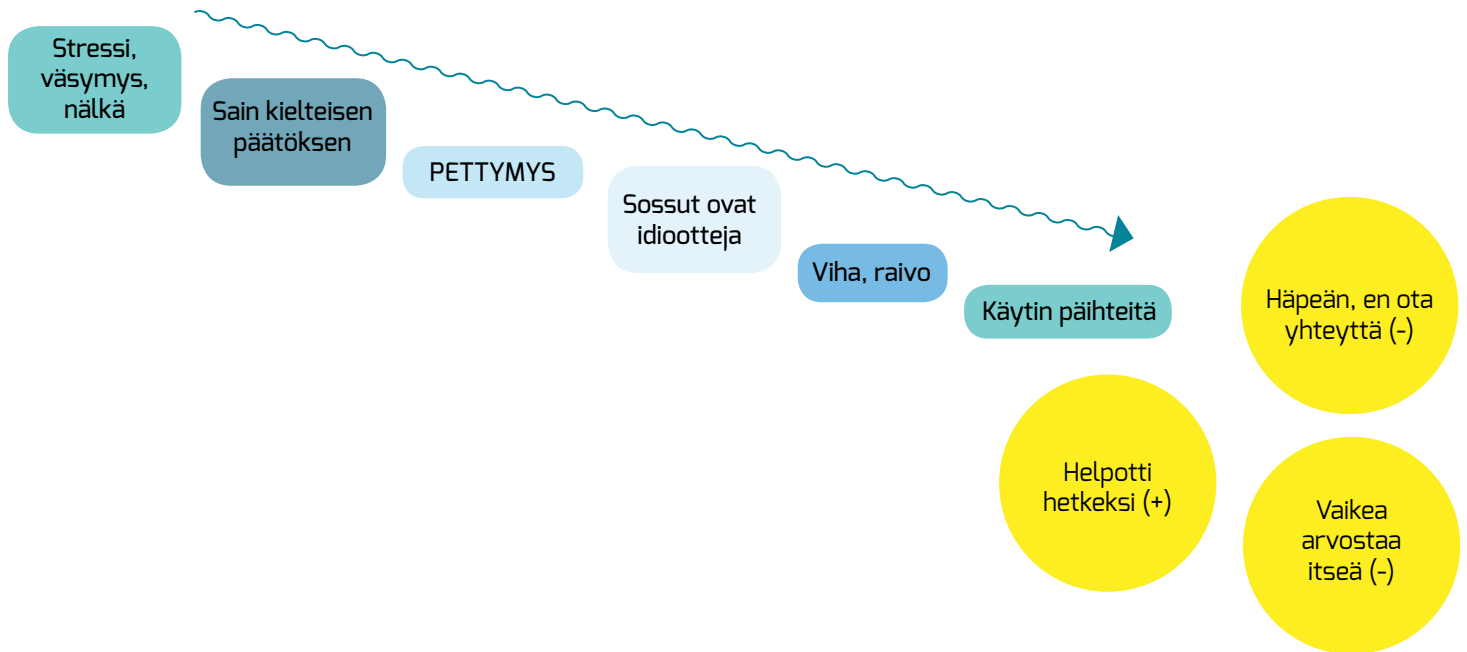
- ♦ **Ajatukset**, jolla tarkoitetaan sitä, mitä ajattelet.
Esimerkiksi ”en tee ikinä mitään oikein” tai ”haluan pois täältä”.
- ♦ **Tunteet**, joilla tarkoitetaan nimeä, jonka annat tunnetilalle.
Tällaisia ovat esimerkiksi surullisuus, turhautuminen ja ilo.
- ♦ **Kehon tuntemukset** ovat kaikkea sitä, mitä koet kehossasi tunnetilan aikana. Tämä voi olla helpotuksen tunnetta, lihasten jännittymistä, käsien tärinää, kuumotusta, vetämättömyyttä.
- ♦ **Yllyke** on impulssi tehdä jotakin tai olla tekemättä jotakin. Esimerkiksi yllyke huutaa tai yllyke vetäytyä.

Tunnesäätely tarkoittaa kykyä havainnoida, ilmaista ja säädellä omia tunnetiloja. Tunteita ei voi poistaa tai piilottaa, eikä se ole tarpeenkaan. Liian voimakkaiden tunteiden ja reaktioiden säätely sekä kyky päästää irti kamppailusta epämiellyttävien negatiivisten tunteiden kanssa ovat hyvinvoinnin kannalta keskeisiä taitoja. Tunteiden säätelyyn kuuluu se, miten yksilö suhtautuu omiin tunteisiinsa. Tämä puolestaan voi vaikuttaa siihen, mitä yksilö tuntee, kuinka pitkään ja kuinka voimakkaasti. Kyky tunteiden säätelyyn vaikuttaa siihen, miten hillitsemme käyttäytymistämme tunteen vallassa ollessamme. Tunteiden ymmärtäminen on tunteiden tunnistamista, havainnointia ja kuvailua. Usein jo pysähtyminen tunteen äärelle ja sen havainnointi sellaisena kuin se on vähentää tunteen voimaa ja vaikutusta meihin.

Sisäisten kahleiden vapauttaja toi kuntoutuksen alkuvaiheessa esille tavoitteen, ettei enää kokisi ahdistusta. Tavoitteiden asettamisen yhteydessä käsiteltiin ajatusten kontrollointia havainnollistavien harjoitusten avulla sitä, voiko ihminen valita, mitä tunteita ja ajatuksia hänessä herää. Sisäisten kahleiden vapauttaja oivalsi, ettei hänen tavoitteensa ollut kovin realistinen. Kuntoutuksen aikana hänen kanssaan harjoiteltiin tunnetilan havainnointia, yllykkeiden tunnistamista, tilan tekemistä kaikenlaisille tunteille, reagoimattomuutta sekä arvojen tunnistamista ja arvojen mukaisten tekojen tekemistä päivittäisessä elämässä.



Joskus voimakas tunnereaktio, kuten viha tai pelko, on niin sanottu toissijainen tunne, joka ei liity varsinaiseen olemassa olevaan tilanteeseen. Tällöin tunnereaktio liittyy omiin ajatuksiin ja tulkin-toihin tilanteesta, jolloin henkilö ei välttämättä huomaa ensisijaista tunnetta. Ensisijaisen tunteen tunnistaminen on tärkeää, jotta voimme toimia tarkoituksenmukaisella tavalla. Esimerkiksi kun saat kielteisen päätöksen liittyen tärkeän ihmisen tapaamiseen, niin mielessä voi herätä tuomitsevia ajatuksia, kuten ”viranomaiset ovat typeriä”. Tämä ajatus herättää voimakkaan tunnereaktion (viha), joka voi yllyttää epäedulliseen käyttäytymiseen. Aggressiivinen sanallinen hyökkääminen kielteisen päätöksen tehnyttä henkilöä kohtaan ei kuitenkaan johda omien arvojen ja tärkeiden tavoitteiden mukaisiin tekoihin. Tilannetta auki purkamalla voikin selvittää, että ensisijainen tunne on pettymyksen tunne siitä, että ei saa tavata itselle tärkeää ihmistä ja että tämä tunne on tilanteeseen sopeutumisen kannalta tarkoituksenmukaisempi kuin viha.

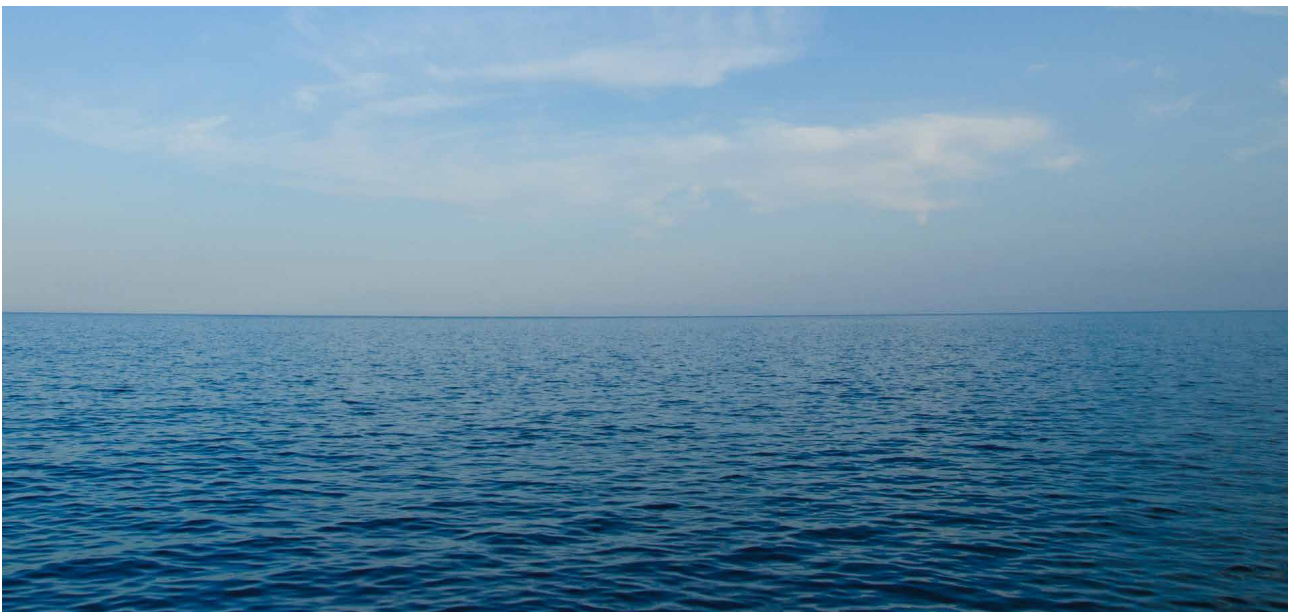


Abc-ketjuanalyysi ongelmakäyttäytymisestä

Lähde: mukailten Sadeniemi ym. 2019.

Tietoisella, hyväksyvällä havainnoilla tarkoitetaan sitä, että asiakas harjoittelee tunnistamaan tunnetiloja ja miten hän reagoi ja vastaa tunteisiinsa. Sen jälkeen hän opettelee tuomitsematonta, tähän hetkeen keskittyvää lähestymistapaa. Tietoisesta hyväksynnästä harjoittelu, eli tilan tekeminen hankalille tunteille, on keskeistä tunteiden säätelyssä. Se auttaa sietämään hankalia tunteita, palautumaan nopeammin ja reagoimaan tunteisiin tarkoituksenmukaisesti. Tietoinen hyväksyntä auttaa harjoittelemaan havaitsemista ja tunteiden hyväksymistä niihin reagoimalla, niiden välttelyn tai kontrolloinnin sijaan. Tämä ei tarkoita sitä, että hankalista tunteista tarvitsisi pitää.

Kuvittele itsesi taivaankantena ja tunteesi säätiloina. Taivaankansi on pysyvä, mutta säätila on jatkuvasti muuttuva. Tietoinen hyväksyntä tarkoittaa sitä, että yksinkertaisesti havainnoit ja hyväksyt muuttuvia säätiloja reagoimatta niihin. Olet havainnoija, joka on pysyvä. Tunteet ovat alati muuttuvia.



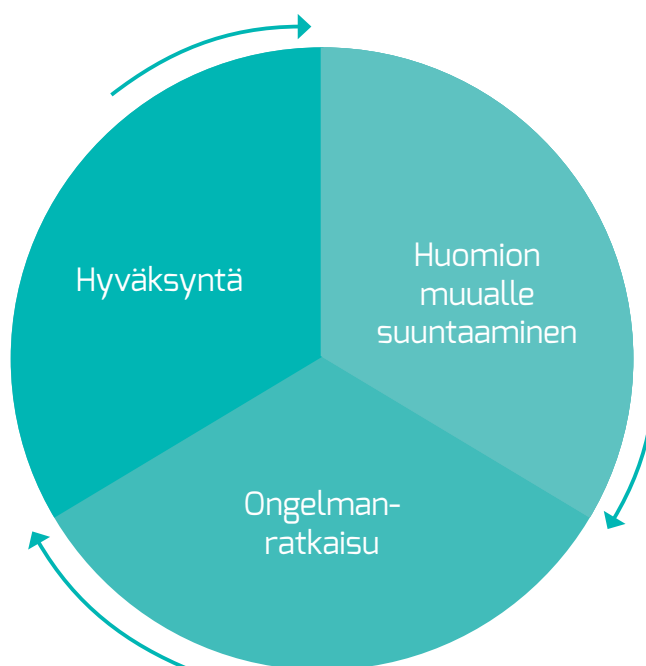
Emme voi kontrolloida sitä, onko meillä tunteita vai ei. Tunteet ovat luonnollisia reaktioita siihen, mitä sisällämme ja ulkopuolellamme tapahtuu. Voimme kuitenkin kontrolloida sitä, miten tunteisiin reagoimme. Siitä, miten tehokkaasti reagoimme hankaliin tunteisiin, riippuu, miten kykenemme paikantamaan valinnan hetken. Hetki on silloin, kun huomaat tunnetilan viriävän ja ymmärrät, että sinulla on mahdollisuus valita, miten reagoit. Silloin voit valita tunteen ohjaaman käyttäytymisen, välttelyn tai yrityksen kontrolloida tunnetta – tai voit valita, että toimit arvojesi mukaisesti.

Coping-taitoja tarvitaan sellaisissa tilanteissa, joissa tunnetilan intensiivisyys voi johtaa ongelmalliseen käyttäytymiseen. Näissä tilanteissa tunteiden tietoinen havainnointi ja hyväksyntä eivät riitä vaan tarvitaan taitoja, jotka auttavat tunnereaktion lieventämisessä. Tähän liittyen harjoitussioissa on erikseen esimerkkejä coping-taidoista, joita asiakkaan kanssa voidaan opetella. Lähtökohtaisesti tulee kuitenkin tukeutua aina tietoisien hyväksynnän opetteluun. Jos asiakas tunnistaa, että arvojen mukaisen teon valitseminen ei ole mahdollista voimakkaan tunteen vuoksi, voidaan harjoitella valitsemaan jokin coping-taito.

Kun kohtaamme elämässä vastoinkäymisiä, jotka herättävät hankalia tunteita, tarvitaan:

1. Hyväksyntää eli asioiden kohtaamista ja vastaanottamista sellaisenaan.
2. Huomion muualle suuntaamista eli etäisyyden ottamista vaikeaan asiaan, itsestä huolen pitämistä sekä itselle tärkeiden arjen asioiden tekemistä.
3. Ongelmien ratkaisemista eli työskentelemistä sen eteen, että asiat muuttuvat paremmiksi. Ongelmanratkaisutaidot eivät toimi tunteiden ja ajatusten kohdalla, mutta arvojen mukaisen elämän tavoittelussa voi joutua tekemään myös vaikeita valintoja omaan elämäntilanteeseensa liittyen. Yksilö voi esimerkiksi joutua luopumaan itselleen haitallisista ihmissuhteista.

TAITAVAN TUNNESÄÄTELYN OSA-ALUEET



Kuntoutuksessa voidaan hyödyntää yllä olevaa jaottelua taitavasta tunnesäätelystä. Kullekin kolmelle osa-alueelle voidaan nimetä taitoja ja toimintavaihtoehtoja, joita yksilöllä on käytössään, kun hän kohtaa hankalia tunteita herättäviä tapahtumia. Tällaisia taitoja ovat esimerkiksi hyväksyvän tietoisien läsnäolon taidot, joita asiakkaan kanssa on harjoiteltu. Huomion muualle suuntaamisen yhteydessä tunnistetaan ja nimetään asioita, jotka tuovat asiakkaalle mielihyvää ja harjoitellaan myötätuntoista suhtautumista itseä kohtaan.

Hankalat elämäntilanteet, joissa ihminen kokee menetyksiä tai pettymyksiä, voivat passivoida ja yllyttää vetäytymään. Tällöin on tärkeää, että surusta huolimatta ihminen kykenisi voimavarojen puitteissa tekemään arjessa asioita, jotka tuottavat hänelle mielihyvää. Ongelmanratkaisuun liittyen voidaan asiakkaan kanssa keskustella elämäntilanteeseen liittyvistä tekijöistä, jotka voivat estää arvojen mukaista elämää. Tällaisia esteitä voivat olla vaikkapa haitalliset ihmissuhteet.

Tunnesäätelytaitoihin liittyviä harjoituksia

- ▶ Tietoinen läsnäolo – keskittyminen nykyhetkeen – tietoa asiakkaalle
- ▶ Hengityksen avulla nykyhetkeen
- ▶ Aistien avulla nykyhetkeen
- ▶ Pudota ankkuri
- ▶ Ajatusten kontrolloimattomuus ja mielen taipumus tuottaa arvioivia ajatuksia
- ▶ Tilanteeseen liittyvien tosiasioiden sekä arviointien ja tulkintojen tunnistaminen
- ▶ Abc-ketjuanalyysi
- ▶ Tunnesäätely – tietoa asiakkaalle
- ▶ Ohjattu tietoisien hyväksynnän harjoitus
- ▶ Tunnetilan havainnointi
- ▶ Lista tunnesanoista
- ▶ Ajatusten etäännyttäminen
- ▶ Tietoisuus ajankohtaisista ajatuksista
- ▶ Matkustajat bussissa – metafora
- ▶ Matkustajat bussissa –harjoitus
- ▶ Valitse kymmenen tärkeintä arvoasi
- ▶ Mielihyvää tuottavat asiat ja arjen teot
- ▶ Yllykkeiden havainnointiharjoituksia
- ▶ Ohjattu tunteella surffailu
- ▶ Valinnan hetki
- ▶ Kolme minätarinaa
- ▶ Stressi ja kohonnut vireystaso – tietoa asiakkaalle
- ▶ Stressitason tunnistaminen ja lievittäminen
- ▶ Hyväksynnän ja muutoksen tasapainottelu
- ▶ Huolihetki
- ▶ Tietoinen selviytyminen (coping-taito)
- ▶ Rentoutuminen (coping-taito)
- ▶ Radikaali hyväksyntä – tietoa asiakkaalle (coping-taito)
- ▶ Radikaali hyväksyntä – harjoituslomake (coping-taito)
- ▶ Ota aikalisä (coping-taito)
- ▶ Intensiivisen tunteen lieventäminen kehollisten aistimusten avulla (coping-taito)
- ▶ Impulssin pysäyttäminen (coping-taito)
- ▶ Kirje tulevaisuudesta
- ▶ Eri vaihtoehtojen plussat ja miinukset

IMPULSIIVISUUDEN HALLINTA

Impulsiivisuus on asioiden tekemistä hetken mielialojhteesta ilman, että henkilö harkitsee seurauksia. Toisinaan impulsiivisuus ja hetkessä eläminen rikastuttavat elämää, ja joskus on hyödyllistä tehdä nopeita ratkaisuja. Impulsiiviset henkilöt myös ilmaisevat tunteitaan ja ajatuksiaan hyvin rehellisesti. Impulsiivisuudesta on kuitenkin myös haittaa, ja monet harkitsematta tehdyt ratkaisut kaduttavat jälkeinpäin.

Käyttäytymisessä impulsiivisuus ilmenee siten, että henkilö reagoi ärsykkeisiin ja tunteisiin välittömästi. Tarkkaavuus kiinnittyy ensimmäiseen mieleen tulevaan ylllykkeeseen, eikä henkilö pysty hillitsemään ylllykkeen mukaan toimimista. Kaikki tuntuu tapahtuvan niin nopeasti, ettei vaihtoehtojen ratkaisumallien etsimiselle ja harkinnalle jää aikaa. Impulsiivisen henkilön toimintaa ohjaavat yleensä ennemminkin välittömät palkkiot ja nopea mielihyvä kuin pitkän tähtäimen tavoitteet.

Ulkopuolisille impulsiivisuus näyttäytyy tavallisimmin ”lyhytpinnaisuutena”, kärsimättömyytenä ja elämyshakuisuutena sekä riskialttiina tai mahdollisesti väkivaltaisena käytöksenä. Se saattaa vaikuttaa haitallisesti usealla elämän osa-alueella. Lupausten pettäminen, nopea suuttuminen, ”suusta pääsevät sammakot” ja nopeat ihastumiset kuormittavat usein ihmssuhteita. Heräteostokset ja riskinotto raha-asioissa johtavat usein taloudellisiin vaikeuksiin. Etukäteissuunnitelmista lipsuminen ja tehtävien kesken jääminen hankaloittavat usein työssä ja opinnoissa suoriutumista.

Haitallista impulsiivisuutta on mahdollista oppia hallitsemaan paremmin muun muassa opettelemalla tunnistamaan ja havaitsemaan toimintaylllykkeitä, ennakoimalla tilanteita sekä kehittämällä ongelmanratkaisutekniikoita. Impulsiivisuudessa on paljon kyse myös tunnesäätelyn vaikeuksista (ks. [Tunnesäätely ja stressinhallinta](#)). Emme pysty kontrolloimaan sitä, millaisia tunteita tunnemme, mutta jo tunteen havainnointi ja nimeäminen sekä tuomitsematon suhtautuminen auttaa hillitsemään sitä, miten toimimme tunteen vallassa.

Ensisijaisen tärkeää impulsiivisuuden hallinnassa on saada enemmän aikaa toimintavaihtoehtojen puntaroimiselle. Aikalisän saamisella on tunnesäätelytaidoissa suuri merkitys, ja esimerkiksi tietoisien hyväksyvän havainnoinnin taitoja harjoittelemalla voi oppia huomaamaan tietyn tunnetilan viriämisen, jolloin pystyy paremmin tekemään tietoisia valintoja oman käyttäytymisen suhteen.



Impulssin kesyttäjä toi kuntoutustapaamisissa esille, miten hänellä saattoi vastoinikäymisten aikana ”napsahda päässä”, jolloin hän alkoi hajottaa tavaroita. Kuntoutuksessa hänen kanssaan tehtiin ongelmakäyttäytymiseen johtaneista tilanteista abc-ketjuanalyysia, harjoiteltiin tunnetilan havainnointia ja opeteltiin tunnistamaan toimintaylllykkeitä neutraaleissa tilanteissa. Coping-taitona harjoiteltiin hengityksen laskemista. Kuntoutuksen edetessä Impulssin kesyttäjä oppi tunnistamaan ylllykkeisiin liittyviä koukkuja sekä saamaan lisäaikaa impulssin ja reaktion väliin. Lisäajan myötä hän kykeni tarkastelemaan eri käyttäytymisvaihtoehtojen seurauksia, ja hankalimmissa tilanteissa hän koki hyödylliseksi hengityksen laskemisen.

Impulsiivisuuden hallintaa harjoitellessa on tärkeää oppia ennakoimaan niitä tilanteita, joissa haitallista impulsiivisuutta esiintyy toistuvasti. Näiden tilanteiden varalle on hyvä tehdä erilaisia periaatepäätöksiä ja toimintasuunnitelmia ja miettiä, miten voisi välttää impulsiivista käyttäytymistä. Esimerkiksi jos asiakas kertoo rahojensa olevan toistuvasti lopussa eivätkä ne riitä koko kuukaudeksi, hänen kanssaan voidaan tehdä periaatepäätös viikoittaisesta rahamäärästä kanttiini-ostoksiin. Impulsiivinen rahankäyttö on vankilassa lievempi ongelma, mutta siviilissä siitä voi koitua huomattavia taloudellisia vaikeuksia.

Impulsiivisuuden hallintaan liittyviä harjoituksia:

- ▶ Hengityksen avulla nykyhetkeen
- ▶ Aistien avulla nykyhetkeen
- ▶ Tilanteeseen liittyvien tosiasioiden sekä arviointien ja tulkintojen tunnistaminen
- ▶ Abc-ketjuanalyysi
- ▶ Ohjattu tietoisien hyväksynnän harjoitus
- ▶ Tunnetilan havainnointi
- ▶ Lista tunnesanoista
- ▶ Ajatusten etäännyttäminen
- ▶ Tietoisuus ajankohtaisista ajatuksista
- ▶ Matkustajat bussissa -metafora
- ▶ Matkustajat bussissa -harjoitus
- ▶ Valitse kymmenen tärkeintä arvoasi
- ▶ Yllykkeiden havainnointiharjoituksia
- ▶ Ohjattu tunteella surffailu
- ▶ Stressi ja kohonnut vireystaso – tietoa asiakkaalle
- ▶ Stressitason tunnistaminen ja lievittäminen
- ▶ Valinnan hetki
- ▶ Tietoinen selviytyminen (coping-taito)
- ▶ Rentoutuminen (coping-taito)
- ▶ Radikaali hyväksyntä – tietoa asiakkaalle (coping-taito)
- ▶ Radikaali hyväksyntä – harjoituslomake (coping-taito)
- ▶ Ota aikalisä (coping-taito)
- ▶ Intensiivisen tunteen lieventäminen kehollisten aistimusten avulla (coping-taito)
- ▶ Impulssin pysäyttäminen (coping-taito)
- ▶ Impulsiivisen käyttäytymisen tarkastelu
- ▶ Eri vaihtoehtojen plussat ja miinukset
- ▶ Tehtävälistan teko
- ▶ Toimintasuunnitelman tekeminen
- ▶ Ongelmanratkaisutekniikka

SOSIAALINEN TIEDONKÄSITTELY JA VUOROVAIKUTUS

Sosiaaliin taitoihin sisältyy monia eri osa-alueita, ja niillä tai niiden puutteella on merkittävä vaikutus henkilön käyttäytymiseen. Vuorovaikutuksessa käytämme kommunikaatiotaitojen – kuten kielellisen viestinnän, katsekontaktin, kuuntelemisen ja vuorottelevan keskustelun – lisäksi myös sosiaalisen tiedonkäsittelyn taitoja. Sosiaalisia tilanteita tulkitessamme pyrimme tunnistamaan ja ymmärtämään sekä omia että toisten ihmisten tunteita, jotta pystyisimme tekemään oikeita johtopäätöksiä vuorovaikutustilanteesta.

Vuorovaikutuksen ja sosiaalisten tilanteiden oppiminen tapahtuu suurimmalta osin ei-kielellisesti ja on siksi vaikeaa neurokirjon henkilöille. Useimmiten neurokirjon henkilöillä on vaikeuksia tulkita sanatonta viestintää ja lukea ”rivien välistä” elein ja ilmein osoitettuja sosiaalisia vihjeitä etenkin, kun ne ovat ristiriidassa sanotun kanssa. Toisinaan hankaluutena voi kuitenkin olla myös se, että henkilö pyrkiikin huomioimaan vuorovaikutuskumppanin kaikkia mahdollisia eleitä niin intensiivisesti, että kaikki puhuttu menee ohi.



Sosiaalisten tilanteiden haltuunottaja koki sosiaalisten tilanteiden hahmottamisen ja keskustelussa mukana pysymisen vaikeana, jos tilanteessa oli useampi kuin yksi henkilö hänen lisäkseen. Sosiaaliset vaikeudet olivat johtaneet siihen, että hän vältteli kontakteja muiden kuin ihan lähimpien ihmisten kanssa. Näin hänen sosiaaliset taitonsa eivät päässeet vahvistumaan. Kuntoutuksen alussa Sosiaalisten tilanteiden haltuunottajan kanssa selvitettiin hänen sosiaaliin tilanteisiin liittyviä vahvuuksiaan ja heikkouksiaan. Arvioinnin yhteydessä tuli esille henkilöä suuresti ahdistava asia. Hänellä oli alkamassa koevapaus, jolloin hänen oli määrä myös aloittaa opinnot. Henkilö kertoi, että hänellä oli todella huonoja kokemuksia ryhmän edessä esiintymisestä ja että hänen opinnoissaan tällaisia tilanteita tulisi väistämättä eteen.

Kuntoutuksessa lähdettiin tekemään tietoisien läsnäolon harjoituksia ja harjoittelemaan uudenlaista suhdetta tunteisiin ja ajatuksiin. Ensimmäiseen esiintymistilanteeseen valmistauduttiin tekemällä rooliharjoituksia. Lisäksi Sosiaalisten tilanteiden haltuunottajan kanssa mietittiin keinoja, joita hän voisi käyttää ennen esiintymistilannetta, jos ahdistus meinaisi ottaa ylivallan. Hänellä oli käytössään kaksi vaihtoehtoista tapaa: muutama pitkä uloshengitys tai viiden näköpiirissä olevan asian nimeäminen. Harjoitusten tavoitteena oli tarkkaavuuden siirtäminen mielen sisäisistä kokemuksista tähän hetkeen.

Neurokirjon henkilöillä sosiaaliset taidot saattavat näyttäytyä hyvin epätasaisesti. Henkilö voi esimerkiksi olla kielellisesti lahjakas ja ilmaista itseään selkeästi mutta ei välttämättä kykene tunnistamaan toisten ihmisten tunnetiloja. Toisaalta henkilö voi olla hyvinkin taitava tulkitsemaan sosiaalisia tilanteita, vaikka hänellä itsellään olisikin puutteita kommunikaatiotaidoissa. Kuntoutuksessa on tärkeää kartoittaa, millaisia taitoja asiakkaalla on ja selvittää, millaiset sosiaaliset tilanteet ovat hänelle hankalia. Sosiaaliseen suoriutumiseen vaikuttaa merkittävästi myös henkilön sen hetkinen tunnetila ja stressitaso, minkä vuoksi vuorovaikutuksen laatu saattaa vaihdella huomattavasti eri tilanteissa. Usein juuri stressireaktiot tai tunteen ohjaama käytös aiheuttavat esteitä vuorovaikutustilanteen etenemiselle tai saavat henkilön välttelemään sosiaalisia tilanteita. Hankalissa tilanteissa toimimista voidaan havainnollistaa ja harjoitella kuntoutustapaamisissa.

Sosiaaliseen tiedonkäsittelyyn ja vuorovaikutukseen liittyviä harjoituksia:

- ▶ Tietoinen läsnäolo – keskittyminen nykyhetkeen – tietoa asiakkaalle
- ▶ Hengityksen avulla nykyhetkeen
- ▶ Aistien avulla nykyhetkeen
- ▶ Ajatusten kontrolloimattomuus ja mielen taipumus tuottaa arvioivia ajatuksia
- ▶ Tilanteeseen liittyvien tosiasioiden sekä arviointien ja tulkintojen tunnistaminen
- ▶ Abc-ketjuanalyysi
- ▶ Tunnesäätely – tietoa asiakkaalle
- ▶ Ohjattu tietoisien hyväksynnän harjoitus
- ▶ Tunnetilan havainnointi
- ▶ Lista tunnesanoista
- ▶ Ajatusten etäännyttäminen
- ▶ Tietoisuus ajankohtaisista ajatuksista
- ▶ Matkustajat bussissa –metafora
- ▶ Matkustajat bussissa –harjoitus
- ▶ Valitse kymmenen tärkeintä arvoasi
- ▶ Ylläkkeiden havainnointiharjoituksia
- ▶ Ohjattu tunteella surffailu
- ▶ Valinnan hetki
- ▶ Kolme minätarinaa
- ▶ Tietoinen selviytyminen (coping-taito)
- ▶ Ota aikalisä (coping-taito)
- ▶ Intensiivisen tunteen lieventäminen kehollisten aistimusten avulla (coping-taito)
- ▶ Impulssin pysäyttäminen (coping-taito)
- ▶ Kirje tulevaisuudesta
- ▶ Sosiaaliset taidot
- ▶ Miten toimin sosiaalisissa tilanteissa?
- ▶ Miltä sinusta tuntuisi heidän asemassaan?
- ▶ Eri vaihtoehtojen plussat ja miinukset

TOIMINNANOHJAUS JA TARKKAAVUUS

Erilaiset toiminnanohjauksen vaikeudet ja tarkkaavuustoimintojen poikkeavuudet ovat tyypillisiä neurokirjon henkilöille. Toiminnanohjauksella tarkoitetaan laajaa valikoimaa erilaisia ei-automatisoituneiden toimintojen toteuttamisessa tarvittavia taitoja. Toiminnanohjausta tarvitaan erityisesti tilanteissa, joissa opitaan uutta ja joissa ei ole selkeää valmista toimintamallia. Käytännössä kuitenkin toiminnanohjaus on mukana lähes kaikessa, mitä teemme.

Toiminnanohjauksen osa-alueita:

1. *Toiminnan suunnittelu eli kyky tunnistaa tavoitteen saavuttamiseen vaadittavat osatehtävät ja pilkkoo ne pienempiin osiin sekä suunnitella niiden suorittamisen järjestys.*

Miten vaikeus voi näkyä?

Asiakkaan on vaikea hahmottaa tavoitteen saavuttamiseen vaadittavia askelia, ja hän asettaa epärealistisia tavoitteita.

2. *Toiminnan jäsentäminen eli kyky tunnistaa mikä on tavoitteen kannalta olennaista ja mikä ei.*

Miten vaikeus voi näkyä?

Asiakas saattaa juuttua tavoitteen kannalta epäolennaisiin asioihin, tai hänen on vaikea hahmottaa kokonaisuutta (ns. "ei näe metsää puilta"). Asiakas saattaa myös ahdistua tilanteissa, jossa vaaditaan kokonaisuuden hallintaa.

3. *Toiminnan aloittaminen eli kyky aloittaa toiminta itsenäisesti ilman ulkopuolista tukea.*

Miten vaikeus voi näkyä?

Asiakkaan on vaikea suorittaa itsenäisesti toimintojaan, kuten opintoja tai työtehtäviä, tai häntä saa jatkuvasti kehottaa toiminnan aloittamiseen.

4. *Toiminnan harkinta eli kyky tunnistaa toiminnan seuraukset ja tehdä niiden perusteella harkittuja päätöksiä.*

Miten vaikeus voi näkyä?

Asiakas toimii toistuvasti harkitsemattomasti, lyhytjänteisesti ja tekee itselleen epäedullisia ratkaisuja (ks. myös Impulsiivisuuden hallinta).

5. *Toiminnan hallinta eli kyky ehkäistä toimintayllykkeeseen liittyvä reaktio, esimerkiksi olla sanomatta kaikkea, mitä mieleen tulee tai pysyä aloillaan tilanteen niin vaatiessa.*

Miten vaikeus voi näkyä?

Asiakas puhuu vuolaasti ja päästää sammakoita suustaan tai lähtee liikkeelle tilanteissa, missä pitäisi istua aloillaan (ks. myös Impulsiivisuuden hallinta).

6. *Toiminnan arviointi eli kyky arvioida omaa toimintaa ja tunnistaa tehdyt virheet.*

Miten vaikeus voi näkyä?

Asiakas tekee toistuvasti huolimattomuusvirheitä huomaamattaan tai saattaa kokea virheiden johtuvan ulkopuolisista tekijöistä eikä omasta toiminnastaan.

7. *Toiminnan joustava muokkaaminen eli kyky tunnistaa virheellinen toimintatapa, löytää vaihtoehtoinen toimintatapa sen tilalle ja muuttaa toimintaa sen mukaisesti.*

Miten vaikeus voi näkyä?

Asiakas saattaa tehdä samoja virheitä toistuvasti ja juuttuu itselleen epäedullisiin toimintamalleihin (ns. ”hakkaa päätänsä seinään”).

8. *Toimintaan keskittyminen eli kyky ylläpitää tarkkaavuutta tahdonalaisesti toiminnassa riittävän kauan aikaa sisäisistä (esim. omat ajatukset ja tunteet) ja ulkoisista (esim. äänet ja liike näkökentässä) häiriötekijöistä huolimatta.*

Miten vaikeus voi näkyä?

Asiakkaan on vaikea keskittyä asioihin pitkäkestoisesti, ja hän häiriintyy herkästi ulkoisista ärsykkeistä tai siirtyy mielenkiintoisempaan tehtävään edellisen ollessa vielä kesken.

Tarkkaavuus ja keskittyminen ovat tärkeä osa toiminnanohjauksista ja myös keskeisiä tekijöitä kaikessa, mitä teemme, koemme ja opimme. Tarkkaavuutemme valokeila on (hereillä ollessamme) jatkuvasti suunnattuna johonkin: omiin ajatuksiimme, kehon tuntemuksiimme, viereisestä huoneesta kantautuviin ääniin tai luettavaan tekstiin. Tarkkaavuuden valokeilaan mahtuu kerralla vain rajallinen määrä tietoa, emmekä pysty tietoisesti havaitsemaan asioita tarkkaavuuden valokeilan ulkopuolelta. Tarkkaavuuttamme ohjaa sekä sisäiset että ulkoiset tekijät. Sisäinen tekijä voi olla esimerkiksi halu keskittyä siihen, mitä toinen henkilö meille sanoo. Ulkoisia tarkkaavuuttamme ohjaavia tekijöitä voivat olla puhelimen pirinä tai viereisestä sellistä kuuluvat äänet, jotka vetävät huomion puoleensa.

Tarkkaavuuden osa-alueet voidaan jaotella tarkkaavuuden ylläpitoon, suuntaamiseen ja jakamiseen. Tarkkaavuuden tietoista ylläpitoa kutsutaan keskittymiseksi, ja sitä tarvitaan esimerkiksi kirjaa lukiessa, tv:tä katsellessa tai keskustelua seurattaessa. Tarkkaavuuden valikoivalla suuntaamisella tarkoitetaan kykyä suunnata tarkkaavuuden valokeila yksittäiseen kohteeseen ja jättää muut kohteet huomiotta. Tarkkaavuuden jakaminen tarkoittaa kykyä keskittyä useampaan tehtävään samanaikaisesti eli sitä, että kykenee siirtämään tarkkaavuuttaan joustavasti ja tehokkaasti kahden tehtävän välillä. Esimerkiksi kyky keskustella erityisohjaajan kanssa samalla, kun täyttää lomakkeita, vaatii tarkkaavuuden joustavaa jakamista.

Toiminnanohjaukseen liittyviä harjoituksia:

- ▶ Eri vaihtoehtojen plussat ja miinukset
- ▶ Tukikeinoja toiminnanohjauksen ja tarkkaavuustoimintojen vaikeuksiin
- ▶ Tehtävälisan teko
- ▶ Toimintasuunnitelman tekeminen
- ▶ Ongelmanratkaisutekniikka

Ks. myös

Impulsiivisuuden hallinta ja siihen liittyvät harjoitukset

VIREYSTILAN SÄÄTELY

Vireystila on sekä fysiologinen että psykologinen tila, johon liittyy aivojen ja muun hermoston aktiivaa-tiotason vaihtelua. Stressitasomme ja tunnetilamme vaikuttavat vireystilaamme olennaisesti samalla tavoin kuin vireystilamme vaikuttaa stressiin ja viriäviin tunnetiloihin. Vireystilan vaihtelu on normaali osa jokapäiväistä elämäämme. Useimmilla ihmisillä vireystila on alhaisimmillaan aamuyöllä ja iltapäivällä, mutta etenkin neurokirjon henkilöillä rytmi saattaa olla hyvinkin erilainen. Vireystilan vaihtelu on yksilöllistä, ja siihen vaikuttaa sekä ulkoisen että sisäisen maailmamme tapahtumat.

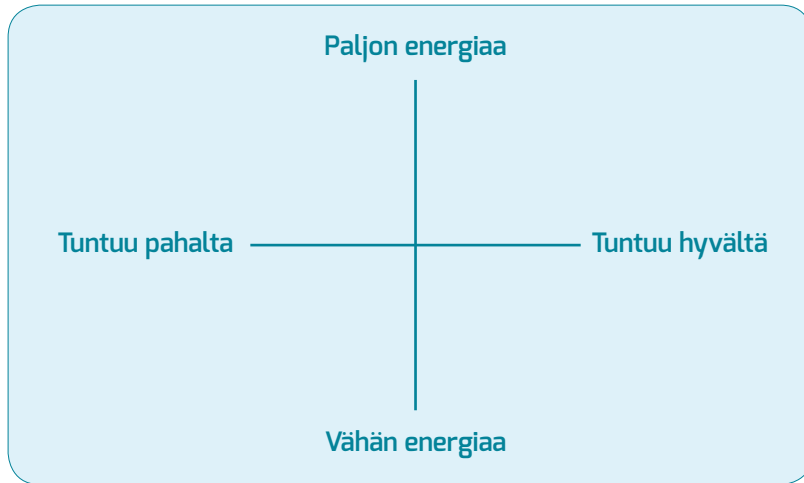
Vireystilan voidaan ajatella vaihtelevan jatkumolla alivireä–optimaalinen–ylivireä. Alivireystilan voi tunnistaa väsymyksen ja uneliaisuuden tunteesta. Silloin asioita voi olla vaikea aloittaa, eikä niihin jaksa keskittyä. Toiminta voi olla hidasta ja takkuavaa. Ylivireystilassa olemme puolestaan toisessa ääripäässä jatkumoa ja käymme niin sanotusti ”ylikiirroksilla”. Syke on korkealla ja hengitys kiihkeää ja pinnallisempaa. Asioiden aloittaminen saattaa onnistua, mutta keskittymisen ylläpitäminen voi olla vaikeaa, koska mieleen tulee jatkuvasti häiritseviä ajatuksia tai uusia tehtäviä.

Optimaalisessa vireystilassa olemme parhaimmillamme. Silloin siedämme ulkoisia ja sisäisiä häiriötekijöitä ja jaksamme keskittyä ajankohtaiseen tekemiseen. Kukaan ei voi olla jatkuvasti optimaalisessa vireystilassa, eikä se ole tarkoituksenmukaistakaan. Osalla ihmisistä optimaalisen vireystilan saavuttaminen voi kuitenkin olla jo lapsuudesta asti vaikeaa ja vireystila on jatkuvasti joko liian korkealla tai liian matalalla, tai sitten vireystila vaihtelee ääripäästä toiseen usein ja nopeasti. Myös elämäkokemukset ja pitkäkestoinen stressi voivat vähentää optimaalisen vireystilan hetkiä. Alivireys- ja ylivireystilojen vallitsevuus ja nopea vaihtelu ovat tyypillisiä henkilöille, joilla on ADHD:n piirteitä. Heidän on vaikea päästä optimaaliseen vireystilaan ja pysyä siinä. Myös henkilöillä, joilla on traumataustaa tai epävakaan persoonallisuuden piirteitä, on usein poikkeavuuksia vireystilan vaihtelussa. Tämän vuoksi he ovat jatkuvasti ylivirittyneessä tilassa.

Vireystilan säätelytaitojen oppimisessa on tärkeää ensin opetella ja tunnistaa oman vireystilansa tyypillistä vaihtelua ja sen vaihtelusta kertovia viestejä. Asiakkaan kanssa voidaan pohtia ja piirtää vaikka paperille, miten hänen vireystilansa vaihtelee päivän aikana. Vireystilan vaihtelusta kertovia viestejä voivat olla erilaiset keholliset tuntemukset, ajatukset, tunteet ja käyttäytyminen.

Vireystilasta viestiviä kehon tuntemuksia voivat olla esimerkiksi sydämen syke, hengityksen tiheys ja pinnallisuus tai syvyys, lihasten jännittyneisyys tai rentous, uneliaisuus tai vaikeus nukahtaa, kehon lämpötila, aistien ali- tai yliherkkyys, nopeat tai hitaat liikkeet sekä vapina tai tärinä.

Vireystilasta viestiviä ajatuksia voivat olla esimerkiksi ajatusten harhailu ja katkeaminen, negatiiviset tai positiivissävytteiset ajatukset ja kokemus siitä, että pää on niin täynnä ajatuksia, ettei yhdestäkään saa kunnolla kiinni.



Vireystilasta viestiviä tunteita voi tarkastella viereisen kuvan avulla. Työntekijä voi piirtää paperille pysty- ja vaakasuoran viivan sekä niihin liittyvät tekstit. Tämän jälkeen asiakasta pyydetään sijoittamaan eri tunteita mielestään sopivimpiin kohtiin.

Vireystilan säätelyn vaikeudesta viestivää käyttäytymistä voi olla esimerkiksi juuttuminen saman tehtävän ääreen, impulsiivinen toiminta, päihteiden käyttö, tiuskiminen tai huutaminen muille, puheliasuus tai vetäytyminen vuorovaikutustilanteista sekä liiallinen tai liian vähäinen liikunta. Myös esimerkiksi liikehtiminen keskittymistä vaativan tehtävän aikana saattaa olla tiedostamaton pyrkimys parantaa omaa vireystilaa.

Vireystilan säätelyyn liittyviä harjoituksia:

- ▶ Vireystilan arviointi
- ▶ Vireystilaani vaikuttava toiminta
- ▶ Vireystilan säätelyn keinoja

Kuntoutuksen päätösvaihe

Kuntoutusprosessin päättymiseen valmistaudutaan asiakkaan kanssa keskustelemalla työskenteilyn lopettamisesta ja siihen liittyvistä ajatuksista ja tunteista. Kuntoutuksen päätösvaihe on merkityksellinen, koska silloin asiakkaan on mahdollista harjoitella luopumiseen ja luottamuksellisen suhteen päättymiseen liittyviä taitoja. Päätösvaiheeseen on hyvä varata useampia käyntikertoja.

Loppuvaiheeseen liittyy myös kuntoutuksen alussa asetettujen tavoitteiden toteutumisen tason ja alussa tunnistettujen muutosalueiden nykytilan arviointi. Loppuvaiheessa on hyvä kerrata asiakkaan kanssa kuntoutuksen aikana opittuja taitoja ja kirjata esimerkiksi näistä toimivimmat paperille. Tällöin asiakkaan on helppo palata niihin aina tarvittaessa.

Lopettamisvaiheeseen sisältyy myös keskustelu tulevaisuuden tavoitteista ja siitä, minkälaisia tekoja näihin tavoitteisiin pääsemiseksi täytyy tehdä. Asiakkaan kanssa voidaan sopia mahdollisesta seurantakäynnistä. Kuntoutuksen vaikutuksia voidaan tehostaa harvakseltaan tapahtuvilla, muutamilla seurantakäynneillä.



Sisäisten kahleiden vapauttaja toi esille kuntoutuksen päätösvaiheessa, miten häntä ei enää "ketuta" jatkuvasti ja kuinka hän oli oppinut havaitsemaan erilaisia tunnetiloja. Hän toi esille, miten suhde hankaliin tunteisiin ja ajatuksiin oli muuttunut ja miten hän oli oppinut coping-taitoja intensiivisten tunteiden varalle. Erityisen hyödylliseksi hankalissa tilanteissa hän koki tietoiseen selviytymiseen perustuvan harjoituksen, aikalisän ottamisen tai intensiivisen tunteen lieventämisen kehoallisten aistimusten avulla. Sisäisten kahleiden vapauttajan tunteiden ohjaama käyttäytyminen oli vähentynyt, eivätkä tunteet olleet hänestä enää pelottavia. Kuntoutuksen loppuvaiheessa Sisäisten kahleiden vapauttaja oli ollut jo pidempään raittiina, kiinnittynyt opiskeluihin ja löytänyt mieluisan asunnon itselleen.



Impulssin kesyttäjä kertoi kuntoutuksen lopussa, miten hän oli saanut muutetuksi oman elämänsä suunnan. Hän koki, että työskentely seuraamusjärjestelmän ulkopuolisen työntekijän kanssa oli edesauttanut luottamuksellisen suhteen rakentamista. Luottamuksen syntyminen oli mahdollistanut hyvin henkilökohtaisten ja vaikeiden asioiden käsittelyn, joihin hän ei aikaisemmin ollut saanut tukea. Kuntoutuksen aikana hänen impulsiivinen käyttäytymisensä väheni ja sen myötä myös laitosrikkomukset.

Impulssin kesyttäjä koki kuntoutuksessa tehtyjen harjoitusten avulla oppineensa tunnistamaan yllykkeitä sekä saamaan lisää aikaa impulssin ja reaktion väliin. Hän oli oppinut havaitsemaan eri tunnetilojen viriämisen sekä tekemään tietoisia, omien arvojen mukaisia valintoja. Hankalissa tilanteissa hän oli oppinut pysäyttämään itsensä. Näissä tilanteissa coping-taidoista oli hänelle apua, erityisesti hengityksen laskemisesta, intensiivisen tunteen lieventämisestä kehoallisten aistimusten avulla sekä impulssin pysäyttämisen harjoituksesta. Tulevaisuuden tavoitteina Impulssin kesyttäjällä oli tasapainoinen parisuhde, oma koti ja työn tekeminen.



Harjoituksia ja tietoa
– kuntoutuksessa hyödynnettäviä materiaaleja

NEUROKIRJON PIIRTEIDEN TUNNISTUSTYÖKALU (NPT) 2.0

Työntekijän havaintoihin perustuvan Neurokirjon piirteiden tunnistustyökalun (NPT) käyttöohje

Lomake sisältää **viisi ADHD:hen** ja **viisi autismikirjoon liittyvää väitettä**. Työntekijän on tarkoitus ottaa havaintojensa perusteella kantaa siihen, **kuinka hyvin väitteet sopivat arvioitavaan henkilöön** (0 = Ei sovi lainkaan, 1 = Sopii jonkin verran, 2 = Sopii hyvin). Valittavana on myös vaihtoehto "Vaikea arvioida", sillä joskus poikkeuksellisista olosuhteista tai henkilön kanssa vietetyn ajan vähäisyydestä johtuen väitteeseen ei ole mahdollista ottaa kantaa. Lisäinformaation lähteenä voi käyttää arvioitavan vangin tai vangin hyvin tunnevan työntekijän haastattelua. Tunnistustyökalun jokaisen väittämän kohdalla on esimerkkejä lisäkysymyksistä arvioinnin tueksi. Tunnistustyökalua ei ole tarkoitettu itsearviointilomakkeeksi. On hyvä muistaa, että lomakkeen tarkoitus on toimia suuntaa-antavana apuvälineenä ja että diagnostiset selvitykset tehdään aina terveydenhuollon ammattilaisten toimesta.

TUNNISTUSLOMAKKEEN PISTEYTYS

Huomioitava pisteraja:

ADHD-osion (väittämät 1–5) yhteenlaskettu pistemäärä: 4 pistettä tai enemmän
 Autismikirjo-osion (väittämät 6–10) yhteenlaskettu pistemäärä: 4 pistettä tai enemmän
 Osioiden yhteenlaskettu pistemäärä: 6 pistettä tai enemmän

Mikäli kumman tahansa osion yhteenlaskettu pistemäärä on 4 pistettä tai enemmän (tai osioiden yhteenlaskettu pistemäärä on 6 pistettä tai enemmän), asia on syytä huomioida henkilön kanssa toimittaessa.

NEUROKIRJON PIIRTEIDEN TUNNISTUSTYÖKALU (NPT) 2.0**TAUSTAA**

Neurokirjolla tarkoitetaan tässä yhteydessä autismikirjoa ja aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriötä eli ADHD:ta. Molemmat ovat jo lapsuudessa ilmenneitä, geeneistä ja ympäristötekijöistä johtuvia aivotoiminnan poikkeavuuksia.

Autismikirjon piirteet vaikuttavat henkilön tapaan kommunikoida ja olla vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Autismikirjon henkilön on usein vaikea tulkita ympäristön vihjeiden perusteella, millainen toiminta on sopivaa kussakin tilanteessa. Tästä voi seurata vaikeuksia esimerkiksi sosiaalisissa tilanteissa. Autismikirjon henkilö voi hakea turvaa vaikeasti tulkittavassa maailmassa tekemällä asiat aina samalla tavalla, mikä voi näyttäytyä toiminnan joustamattomuutena.

ADHD:n oireet vaikeuttavat kykyä keskittyä yhteen asiaan pidemmäksi aikaa tai siirtää keskittymistä pois mielenkiintoisesta tehtävästä. Ne saattavat myös saada henkilön tekemään asioita hetken mielijohteesta ilman pidemmän aikavälin seurausten pohtimista. Henkilön, jolla on ADHD:n piirteitä, toiminta on usein lyhytjännitteistä ja häiriöherkkää. ADHD:n oireet voivat aiheuttaa levottomuutta, mikä voi näyttäytyä esimerkiksi jatkuvana liikehdintänä ja runsaspuheisuutena.

Neurokirjon piirteet voivat olla osatekijänä henkilön tekemissä rikoksissa tai lisätä riskiä joutua rikoksen uhriksi. Autismikirjon häiriö ja ADHD voivat myös hankaloittaa henkilön selviytymistä rikosoikeudellisen järjestelmän eri vaiheissa. Neurokirjon henkilöiden ajattelutavan erilaisuudesta voi seurata epäselvyyksiä ja väärinkäsityksiä, jotka voivat johtaa ristiriitatilanteisiin.

Erilainen tapa nähdä maailma on jo itsessään stressitekijä. Stressin tiedetään haittaavan muistin toimintaa ja korostavan neurokirjon piirteitä entisestään. Erilaisten ajattelutapojen ymmärtäminen ja huomiointi parantavat siis kohtaamisten laatua kaikkien osallistujien näkökulmasta.

Kaikkien ihmisten kanssa toimintaa helpottavia käytäntöjä ovat muun muassa tilanteiden tarkoituksen ja rakenteen läpikäyminen etukäteen, itse rauhallisena pysyttelevinen, henkilön stressitason tarkkaileminen ja rauhoittumismahdollisuuksien tarjoaminen stressin noustessa korkealle. Neurokirjon henkilön kanssa keskusteleminen on tehokkaampaa, mikäli käytetään yksiselitteistä kieltä ja yksiosaisia kysymyksiä sekä sallitaan vastausviiveet eli annetaan henkilölle mahdollisuus käsitellä kuulemaansa rauhassa. Kirjoitetun materiaalin ja kuvien hyödyntäminen voi helpottaa ymmärtämistä. Neurokirjon henkilöiden on lisäksi usein helpompi toimia rauhallisissa olosuhteissa, joissa ei ole voimakkaita valoja tai ääniä.

NEUROKIRJON PIIRTEIDEN TUNNISTUSTYÖKALU (NPT) 2.0

Pvm.: ____/____/____

Arvioitava: _____

Arvioija: _____

Arvioi, kuinka hyvin kuvaukset sopivat arvioitavaan henkilöön. Rastita sopivin vaihtoehto ja laske lopuksi yhteen vastausten pisteet. Kaikkien kuvauksen alakohtien ei tarvitse täyttyä, vaan ne on tarkoitettu havainnollistaviksi esimerkeiksi. Käyttäytymistä tulisi esiintyä useammissa tilanteissa ja niin, ettei se selkeästi johdu esimerkiksi kielellisistä vaikeuksista, päihteistä, vieroitusoireista tai muista poikkeuksellisista tekijöistä.

1. Keskittyminen katkeilee Esimerkiksi: - Huomio kiinnittyy herkästi meneillään olevan tekemisen kannalta epäolennaisiin asioihin. - Tekee huolimattomuusvirheitä, ei noudata ohjeita. - Huomio harhailee keskustelutilanteissa, vaikka henkilöä puhuteltaisiin suoraan. - Saa keskittyttyä vain mielenkiintoisiin tekemisiin.	Ei sovi laikaan 0	Sopii jonkin verran 1	Sopii hyvin 2	Vaikea arvioida VA
Lisäinformaatiokysymyksiä: Onko sinun vaikea keskittyä yhteen asiaan kerrallaan? Ovatko tylsät tai samanlaisina toistuvat työt erityisen vaikeita sinulle? Onko sinun vaikea muistaa lukemaasi tai mitä toinen henkilö juuri sanoi sinulle?				
2. Toiminta vaikuttaa impulsiiviselta ja itsehillintä on vaikeaa Esimerkiksi: - Ei pysty rauhoittumaan, vaikka tähän olisi mahdollisuus. - Tekee asioita hetken mielijohteesta ja seuraamuksia miettimättä. - Ei noudata sovittuja suunnitelmia ja sääntöjä, vaikka siitä olisi henkilölle hyötyä. - Ei saa odotettua vuoroaan, vaikka sitä edellytetään. - Reagoi voimakkailla tunteilla muun muassa pettymyksiin.	Ei sovi laikaan 0	Sopii jonkin verran 1	Sopii hyvin 2	Vaikea arvioida VA
Lisäinformaatiokysymyksiä: Teetkö tai sanotko asioita harkitsematta? Aiheuttavatko tekemäsi päätökset sinulle usein hankaluuksia (sosiaalisia, taloudellisia tai juridisia)?				
3. On yliaktiivinen Esimerkiksi: - Kiemurtelee, liikehtii hermostuneesti tai nousee paikaltaan, jos joutuu istumaan pidempään. - Puhuu liikaa sosiaalisissa tilanteissa, saattaa keskeyttää, lopettaa toisten lauseita tai puhua päälle. - Touhuu koko ajan jotain, jopa pakonomaisesti.	Ei sovi laikaan 0	Sopii jonkin verran 1	Sopii hyvin 2	Vaikea arvioida VA
Lisäinformaatiokysymyksiä: Onko sinulla vaikeuksia istua aloillasi tai tunnetko olosi hyvin levottomaksi, jos joudut istumaan aloillasi? Oletko jatkuvasti liikkeellä? Saatko palautetta yliaktiivisuudesta, esimerkiksi liiallisesta puhumisesta?				
4. Toiminta vaikuttaa häiriöherkältä Esimerkiksi: Ei pysty keskittymään tekemiseen, jos taustalla on liikettä tai kuuluu ääniä.	Ei sovi laikaan 0	Sopii jonkin verran 1	Sopii hyvin 2	Vaikea arvioida VA
Lisäinformaatiokysymyksiä: Onko sinun vaikea keskittyä, jos ympärilläsi tapahtuu jotain tai kuuluu ääniä? Häiriinnytkö herkästi?				
5. Järjestelmällisyys ja asioiden hoitaminen tuottaa vaikeuksia Esimerkiksi: - Tehtävien aloittaminen tai loppuun saattaminen vaikeaa. - Kadottaa tavaroita tai myöhästelee.	Ei sovi laikaan 0	Sopii jonkin verran 1	Sopii hyvin 2	Vaikea arvioida VA
Lisäinformaatiokysymyksiä: Oletko epäjärjestelmällinen? Onko sinun vaikea aloittaa asioita? Jääkö asioita kesken ja siirryt tekemään seuraavaa? Hukkaatko herkästi tavaroitasi? Oletko herkästi myöhässä tai liian ajoissa tapaamisissa?				

NEUROKIRJON PIIRTEIDEN TUNNISTUSTYÖKALU (NPT) 2.0

6. Keskustelut eivät ole sujuvia tai vastavuoroisia ja vaikuttaa, että henkilö ei tätä itse havaitse. Esimerkiksi: - Ei edistä keskustelua vastakysymyksillä, vastailee hyvin niukasti tai huomattavalla viiveellä. - Kyselee epäsovivan henkilökohtaisia asioita. - Ei osaa "lukea rivien väleistä", ymmärtää asiat kirjaimellisesti. - Vaikeus aloittaa tai lopettaa keskustelua, saattaa pitää pitkiä puheenvuoroja itseään kiinnostavasta aiheesta eikä huomaa antaa toisille puheenvuoroa.	Ei sovi laikaan	Sopii jonkin verran	Sopii hyvin	Vaikea arvioida
0	1	2	VA	Lisäinformaatiokysymyksiä: Onko sinun vaikea ymmärtää muita tai muiden sinua? Onko sinun vaikea tietää, milloin puhua tai olla hiljaa keskusteluissa? Onko sinun vaikea puhua muista kuin itselle tutuista ja mielenkiintoisista aiheista?
7. Ilmeet, eleet tai olemus vaikuttavat erikoisilta Esimerkiksi: - Katsoo ohi keskustelukumppanistaan, välttelee katsetta tai tuijottaa intensiivisesti. - Puhuu sopimattoman kovalla tai hiljaisella äänellä tai tasaisen "konemaisella" rytmillä. - Ilmeet tai eleet eivät sovi puheen sisältöön: nauraa vakavista asioista puhuttaessa tai on täysin ilmeetön/niukkaeleinen. - Ottaa poikkeuksellisen etäisyyden keskustelukumppanista (liian lähellä/kaukana). - Herättää jotenkin muutoin poikkeavan vaikutelman, ei esimerkiksi huolehdi hygieniastaan.	Ei sovi laikaan	Sopii jonkin verran	Sopii hyvin	Vaikea arvioida
0	1	2	VA	Lisäinformaatiokysymyksiä: Oletko saanut kommentteja muilta erikoisesta tai risti-riitaisesta katsekontaktista, ilmeistä tai eleistä? Otatko mielelläsi suuremman etäisyyden keskustelukumppaniisi kuin muut ihmiset, esimerkiksi siirtämällä tuoliasi kauemmaksi? Oletko saanut palautetta siitä, että tulet liian lähelle toista ihmistä?
8. Vaikeuksia pärjätä toisten ihmisten kanssa Esimerkiksi: - Ei osaa lukea tilanteita, vaan joutuu helposti kiusatuksi tai hyväksikäytetyksi tai muuten vaivaannuttaviin tilanteisiin. - Ei ymmärrä sanattomia sääntöjä vaan on esimerkiksi yltiörehellinen kertoillessaan toisten henkilöiden sääntörikkomuksista tai tunkeutuu toisten huoneisiin. - Eristäytyy.	Ei sovi laikaan	Sopii jonkin verran	Sopii hyvin	Vaikea arvioida
0	1	2	VA	Lisäinformaatiokysymyksiä: Onko sinun vaikea tulkita mitä muut tarkoittavat sanomallaan? Onko sinun vaikea tietää, miten toimia tai mitä sinulta odotetaan sosiaalisissa tilanteissa?
9. Käyttäytyminen tai ajattelu vaikuttaa joustamattomalta Esimerkiksi: - Tahtoo tehdä asiat aina samalla tavalla tai pitää tavarat samassa järjestyksessä, jopa pakonomaisesti. - Hermostuu tai lamaantuu, kun aikatauluihin tai asioiden tekotapoihin/rutiineihin tulee muutoksia. - On jyrkkä mielipiteissä, ei näe toisten näkökulmaa asioihin. - Käyttää vakiomuotoisia puheilmauksia, esimerkiksi usein toistuvia sanontoja.	Ei sovi laikaan	Sopii jonkin verran	Sopii hyvin	Vaikea arvioida
0	1	2	VA	Lisäinformaatiokysymyksiä: Onko sinun vaikea sopeutua muutoksiin tai uusiin tilanteisiin elämässäsi? Onko sinulle tärkeää toimia aina tietyllä tavalla? Onko sinulla tiettyjä rutiineja tai toimintatapoja, joita muut pitävät erikoisina mutta joista et haluaisi luopua?
10. Reagoi herkästi joihinkin aistiärsykkeisiin Esimerkiksi: - Häiriintyy taustäänistä tai kirkkaista valoista. - Syö vain tiettyjä ruokia tai reagoi voimakkaasti hajuihin. - On herkkä kosketukselle, valittaa esimerkiksi vaatteiden tuntuvan iholla epämiellyttävältä tai reagoi voimakkaasti, mikäli hänestä otetaan kiinni.	Ei sovi laikaan	Sopii jonkin verran	Sopii hyvin	Vaikea arvioida
0	1	2	VA	Lisäinformaatiokysymyksiä: Koetko tietyt aistiärsykkeet (äänet, valot, hajut, maut, tuntemukset) huomattavan epämiellyttävänä tai jopa kivuliaina?

Elämänjana

1. Piirrä paperin keskelle elämänhistoriaasi kuvaava viiva. 2. Kirjaa syntymästäsi alkaen keskeisiä elämäntapahtumia, vaiheita ja muutoksia aina tähän päivään asti. 3. Kirjaa aikajanelle huippuhetkesi ja vaikeimmat kriisi. 4. Kirjaa myös sinulle tärkeitä ihmisiä elämänjanasi eri kohtiin. 5. Mitä voimavaroja löydät menneisyydestäsi?

ULKOINEN MAAILMA: AISTITTAVA, TEKOIDEN MAAILMA

Mitä teet, kun pyrit välttämään hankalia sisäisiä tuntemuksia?

Mitä näemme sinun tekevän, kun kuljet kohti itselle tärkeää?

POIS

KOHTI



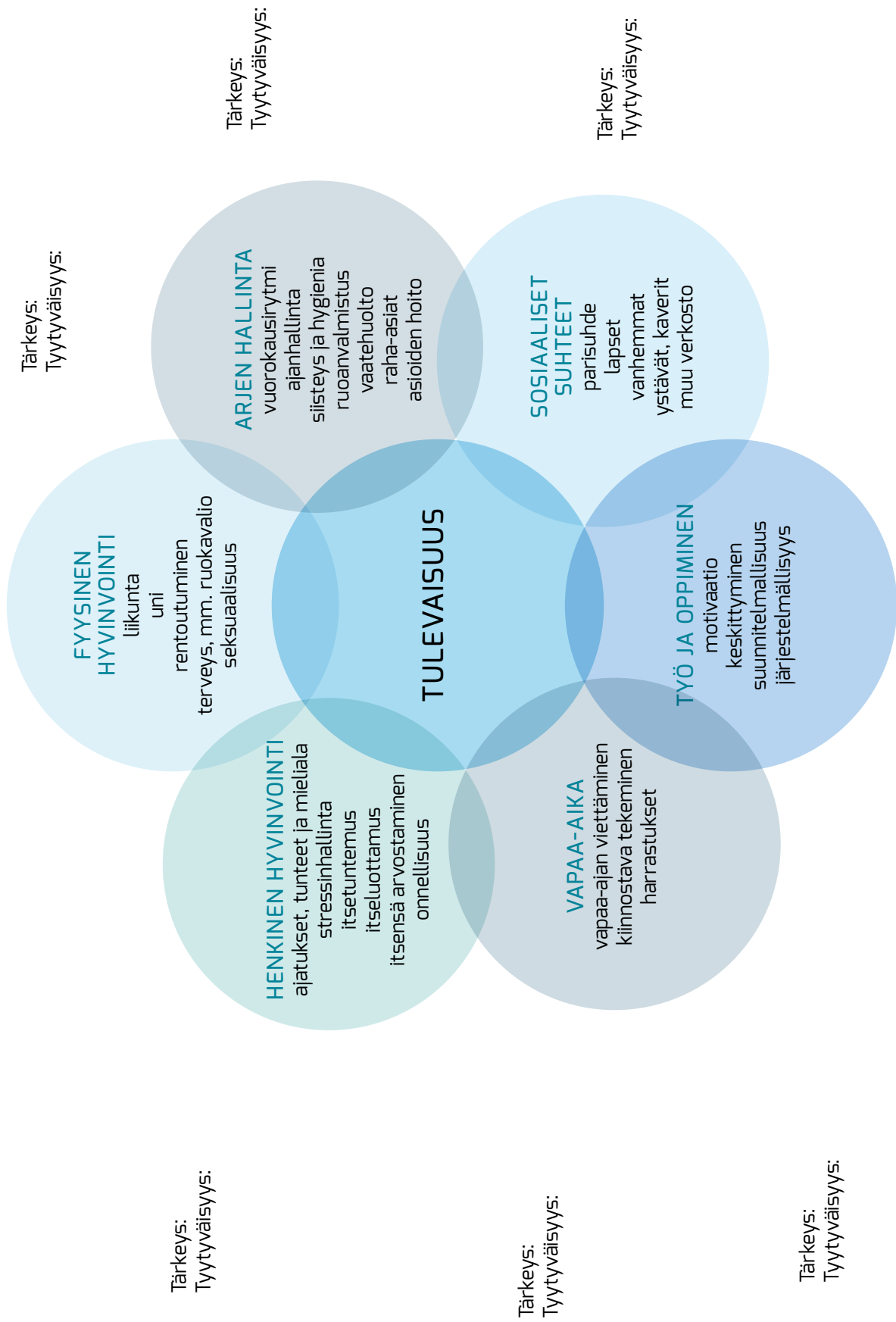
Minä huomaan

Mitä esteitä nousee esille, kun yritä kulkea kohti itselle tärkeää?

Mikä ja kuka on tärkeää?

SISÄINEN MAAILMA: TUNTEET, AJATUKSET KOKEMUKSET

Muutosalueiden tunnistaminen



Kysymyksiä asiakkaan kanssa käytävän keskustelun tueksi:

KOKONAISUUTTA KARTOITTAVAT KYSYMYKSET:

1. Millainen merkitys tällä elämän osa-alueella on elämässäsi? Kuinka tärkeänä pidät sitä asteikolla 1–10 miettimättä sitä, miten asiat tällä hetkellä ovat tällä osa-alueella?
(1= ei lainkaan tärkeä, 10 = erittäin tärkeä)
2. Kuinka tyytyväinen olet siihen, miten asiat ovat tällä elämän osa-alueella juuri nyt asteikolla 1–10?
(1= en lainkaan tyytyväinen, 10 = täysin tyytyväinen)
3. Mikä kaikki on jo hyvin? Millaisia voimavaroja sinulla on tällä elämän osa-alueella?
Mistä asioista saat energiaa tällä elämän alueella?
4. Millaisia kehittämisen kohteita tai hankaluuksia sinulla on tällä elämän osa-alueella? Mitkä asiat vievät sinulta energiaa?

MUUTOSTA KARTOITTAVAT KYSYMYKSET:

1. Mitä haluat ensisijaisesti muuttaa tällä elämän osa-alueella? Millainen on tavoite- tai unelmatilasi tällä elämän osa-alueella?
Mikä elämässäsi on erilailla, kun muutos on tehty ja tavoitteesi ja unelmasi ovat todellisuutta tällä elämän osa-alueella?
2. Millaisia tekoja ajattelet muutoksen läpiviemiseen ja unelmatilan saavuttamiseen tarvittavan?
3. Mikä voisi olla ensimmäinen haluamasi teko tai muutos, jonka voit tehdä hyvinvointisi parantamiseksi tällä elämän osa-alueella?

Sopiva tavoitteiden määrä kerralla on 1–3 tavoitetta.
Täytä jokaisesta tavoitteesta oma lomake hyödyntäen seuraavia ohjeita:

- 1. Määrittele asiakkaan kanssa konkreettinen ja mitattavissa oleva tavoite laatikkoon.
- 2. Kirjaa asiakkaan kanssa nykytila tavoitteen osalta ja pyydä häntä valitsemaan nykytilaa kuvaava numero asteikolta.
- 3. Keskustele asiakkaan kanssa keinoista, joita hän on käyttänyt nykytilaan pääsemiseksi.
- 4. Määrittele asiakkaan kanssa riittävä tavoitetaso ja pyydä häntä valitsemaan sitä kuvaava numero. Määritellä myös konkreettisesti asiakkaan kanssa, mistä tapahtuneen muutoksen voi huomata, kun hän on tavoitetasossa (esim. mikä on muuttanut asiakkaan arjessa, mitä asiakas tekee eri tavoin).
- 5. Keskustelkaa asiakkaan kanssa ensimmäisistä askelista ja keinoista tavoitteeseen pääsemiseksi.

Tavoitteeni:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tietoinen läsnäolo – keskittyminen nykyhetkeen – tietoa asiakkaalle

Tietoisien läsnäolon tarkoituksena ei ole saada mieltä hiljaiseksi tai vähentää stressiä. Tarkoitus on reagoida uudella tavalla tunteisiin ja ajatuksiin. Yksinkertaisimmillaan tietoisessa läsnäolossa tullaan tietoiseksi ajatuksista, tunteista ja kehosta sekä pyritään toimimaan jokapäiväisessä elämässä tietoisemmin ja myötätuntoisemmin niin itseä kuin muitakin kohtaan.

Tietoisien läsnäolon harjoittaminen auttaa huomaamaan haitalliset ajatuskehät ja katkaisemaan vavvomisen. Et voi valita automaattisia ajatuksia, joita sinussa herää. Voit vaikuttaa siihen, miten reagoit näihin ajatuksiin. Tietoinen ja hyväksyvä läsnäolo on pysähtymistä nykyhetkeen ilman, että arvostelemme omaa sisäistä tai ulkoista kokemustamme millään lailla.

Tietoinen läsnäolo nykyhetkessä tarkoittaa esimerkiksi sitä, että kun istut sängylläsi, kuulet ympäriltäsi kuuluvia ääniä, tunnet sängyn ja lattian jalkojesi alla ja olet läsnä kaikilla aisteillasi siinä, mitä teet ja missä olet. Voit aistia samalla kehossasi esimerkiksi jännitystä, pistelyä, kuumuutta tai kylmyyttä. Yhtäältä voit olla tietoinen mielen vaeltelusta ja toisaalta hengityksestä. Molemmat ovat tietoista havainnointia.



Hengityksen avulla nykyhetkeen

Kokeile kauanko kestää ennen kuin mieleesi tulee ajatus, jos pyrit keskittymään pelkästään hengitykseen muutaman minuutin ajan.

Sulje silmäsi ja aloita keskittyminen hengitykseesi.

Huomioi, mitkä asiat (esim. ympäristön äänet) ja ajatukset kilpailevat huomiosi. Aina kun huomaat, että huomiosi on siirtynyt pois hengityksestä, palauta se takaisin siihen. Jokainen huomion siirtymisen havaitseminen on voitto.

Tätä harjoitusta voit käyttää, jos haluat kehittää läsnäolon taitoa tai kun huomaat uppoutuneesi ajatuksiisi.



Aistien avulla nykyhetkeen

Keskity huomaamaan aistikokemuksia. Tämä helppo harjoitus auttaa keskittymään ja luomaan yhteyden ympäristöön. Harjoittele sitä muutaman kerran päivässä, etenkin silloin, kun huomaat uppoutuneesi ajatuksiisi tai tunteisiisi. Voit havaita, kuinka harjoitus palauttaa sinut takaisin tähän hetkeen. Käytä noin puoli minuuttia jokaiseen aistiin.

KÄY LÄPI SEURAAVAT ASIAT:

Huomaa aluksi, **mitä näet**, kun katselet ympärillesi.

Keskity sitten kuuntelemaan **ääniä**.

Huomaa, millaisia **tuoksuja** voit aistia. Huomaa, millainen **maku** suussa on.

Huomaa sitten, mitä **kosketat** ja miltä se **tuntuu**.



Pudota ankkuri

Aseta jalkasi ensin vankasti lattiaan, ikään kuin pudottaisit ankkurin.

Paina jalkojasi kohti lattiaa. Huomaa allasi lattia, joka tukee sinua... Huomaa lihasjännitys jaloissasi, kun painat niitä kohti lattiaa... Huomaa painovoiman tunne, joka kulkee päästäsi selkärankaa pitkin jalkoihisi ja jalkateriisi...

Pane merkille koko kehosi. Hengitä kymmenen kertaa hitaasti ulos ja rauhoita hengityksen rytmiä. Hengitä ulos hyvin hitaasti siten, että keuhkosi tyhjenevät kokonaan. Anna niiden täyttyä itsestään sisäänhengityksellä...

Huomaa, mitä tuntemuksia sinulla on, kun keuhkosi tyhjenevät... Huomaa, miltä tuntuu, kun ne taas täyttyvät... Huomaa, miten rintakehäsi nousee ja laskee... Katso, voitko antaa ajatustesi tulla ja mennä, aivan kuin ne olisivat ohi ajavia autoja, rantaa huuhtovia aaltoja tai virrassa lipuvia lehtiä...

Katso nyt ympärillesi ja pane merkille, mitä näet ja kuulet ympärilläsi. Huomaa, missä olet ja mitä teet.

HARJOITUKSEN JÄLKEEN KESKUSTELE ASIAKKAAN KANSSA:

- Minkälainen kokemus harjoitus oli hänelle?
- Huomasiko hän muutosta siinä, miten hän huomioi ympärillään olevia asioita?
- Anna asioiden tapahtua hetki sellaisenaan ja pyri olemaan arvioimatta tai arvostelematta niitä.



Ajatusten kontrolloimattomuus ja mielen taipumus tuottaa arvioivia ajatuksia

SEURAAVIEN HARJOITUSTEN TARKOITUKSENA ON:

- Havainnollistaa asiakkaalle sitä, että emme pysty kontrolloimaan ja valitsemaan sitä, mitä ajattelemme (esim. et saa ajatella numeroiden 1 ja 3 välissä olevaa numeroa).
- Osoittaa, että ajatuksemme eivät parhaimmillaankaan edusta täysin todellisuutta (esim. mielikuva huoneesta).
- Havainnollistaa mielen taipumusta tuottaa arvioivia ajatuksia (arviointien ja kuvausten erottaminen).



1. Et saa ajatella numeroiden 1 ja 3 välissä olevaa numeroa

- Pyydä asiakasta, että hän ei saa ajatella numeroiden 1 ja 3 välissä olevaa numeroa seuraavan minuutin aikana. Katso aika kellosta ja muistuta ohjeesta muutamia kertoja harjoituksen aikana.
- Harjoituksen jälkeen kysy asiakkaalta, miten hän koki harjoituksen. Ajatteliko hän numeroa 2? Mitä tämä kertoo mahdollisuudestamme kontrolloida ajatuksiamme?

2. Mielikuva huoneesta

- Pyydä asiakasta sulkemaan silmänsä ja sen jälkeen muodostamaan mahdollisimman tarkka mielikuva huoneesta, jossa olette. Pyydä häntä tarkastelemaan mielikuvassa, mitä huonekaluja, tavaroita ja esineitä huoneessa on ja miten ne ovat sijoittuneet suhteessa toisiinsa.
- Pyydä asiakasta tarkentamaan mielikuvaa suoraan edessä oleviin asioihin ja muodostamaan mahdollisimman tarkka yksityiskohtainen kuvaus.
- Ennen kuin asiakas avaa silmänsä, pyydä häntä vertaamaan sitä, mitä hän näkee mielessään nyt siihen, mitä hän tulee näkemään, kun avaa silmänsä. Mikä on samanlaista ja mikä erilaista?
- Pyydä asiakasta avaamaan silmät.
- Harjoituksen jälkeen kysy asiakkaalta, miten hän koki harjoituksen? Vastasiko hänen mielikuvansa täysin sitä, mitä hän näki, kun hän avasi silmänsä harjoituksen jälkeen. Onko mielikuva huoneesta yhtä kuin huone? Ovatko ajatuksemme totta vai ajatuksia?



3. Arviointien ja kuvausten erottaminen

- Valitse tapaamistilasta jokin asia tai esine (esimerkiksi taulu, pöytä) ja pyydä asiakasta kirjaamaan paperille ylös, miten hän kuvaisi sitä. Sano asiakkaalle, että teet harjoituksen hänen kanssaan. Kirjaa myös itse ylös asioita valitsemastanne asiasta.
- Kun olette kirjanneet havaintojanne minuutin tai kaksi, käykää yhdessä läpi ylös kirjatut asiat.
- Keskustelkaa yhdessä siitä, mitkä kuvauksista ovat arviointeja ja mitkä faktoja.

Tilanteeseen liittyvien tosiasioiden sekä arviointien ja tulkintojen tunnistaminen

Tätä lomaketta voidaan hyödyntää asiakkaan kanssa, kun hänellä on ollut jokin hankala tilanne tapaamisten välillä. Harjoituksen tarkoituksena on auttaa asiakasta erottamaan tosiasioita ja arvioivia, usein tuomitsevia, ajatuksia toisistaan sekä harjoitella näiden ajatusten kuvailemista. Kun asiakas oppii kuvaamaan negatiivisia ajatuksia, hän saa etäisyyttä ajatuksiinsa, jolloin ajatusten valta ei ole enää niin suuri. Asiakkaan kanssa voidaan myös keskustella siitä, minkälaisia tunteita liittyy tosiasioihin ja arvioiviin ajatuksiin ja mikä muuttuu, kun arvioivia ajatuksia kuvaillaan.

TILANNE	TOSIASIAT TILANTEESTA (kuka tahansa voi todeta)	TULKINNAT / ARVIOIVAT AJATUKSET	KUVAILEMISEN HARJOITTELU
Esimerkki Verkstopalaveri	Keskustelun aiheena oli tavoitteiden toteutuminen Eri ihmiset kertoivat oman näkemyksensä	Idiootti Väännetään ihan turhista asioista Mikään ei tunnu riittävän	Huomaan ajattelevani ”idiootti” Huomaan ajatuksen, että väännetään ihan turhasta Huomaan ajattelevani, että mikään ei tunnu riittävän

Abc-ketjuanalyysi (esimerkki)

HAAVOITTUVUUS- TEKIJÄT	LAUKAISEVA TEKIJÄ	AJATUKSET	TUNTEET	ONGELMA - KÄYTTÄYTYMINEN	LYHYEN AIKAVÄLIN SEURAUKSET	PITKÄN AIKAVÄLIN SEURAUKSET
Unettomuus Väsymys Nälkä Ihmissuhde- ongelmat Jne.	Kaveri ei vastannut yhteydenottooni	Kukaan ei ole kiin- nostunut asioistani Ihmiset haluavat vain hyötyä	Häpeä, raivo Primääritunne PETTYMYS	Join pari pullollista viinaa tai vedin kamaa	Helpotti hetkeksi	Häpeän, en ota yhteyttä kaveriini Vaikea arvostaa itseä
			Sekundääri- tunne			

Abc-ketjuanalyysi

HAAVOITTUVUUS- TEKIJÄT	LAUKAISEVA TEKIJÄ	AJATUKSET	TUNTEET	ONGELMA- KÄYTTÄYTYMINEN	LYHYEN AIKAVÄLIN SEURAUKSET	PITKÄN AIKAVÄLIN SEURAUKSET

Primääriritunne

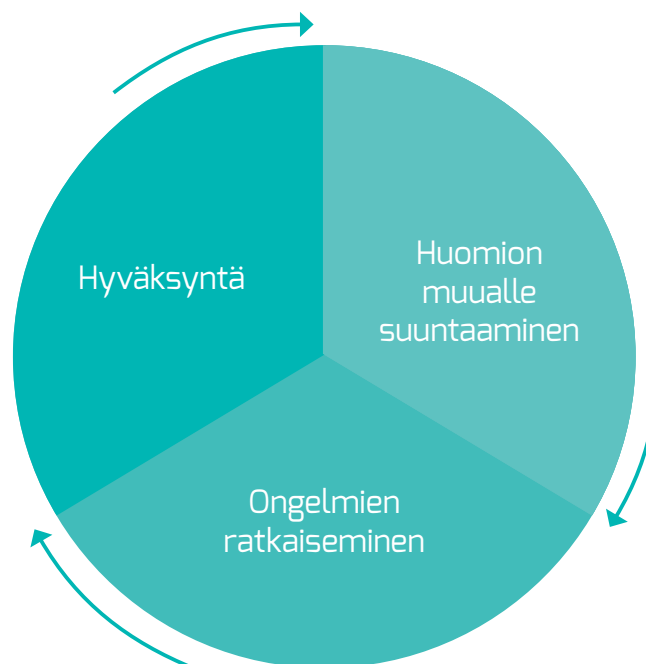
Sekundääri-
tunne

Tunnesäätely – tietoa asiakkaalle

Tunnesäätely tarkoittaa kykyä havainnoida, ilmaista ja säädellä omia tunnetiloja. Tunteita ei voi poistaa tai piilottaa, eikä ole tarpeenkaan. Liian voimakkaiden tunteiden ja reaktioiden säätely sekä kyky päästää irti kamppailusta epämiellyttävien negatiivisten tunteiden kanssa ovat kuitenkin hyvinvoinnin kannalta tärkeitä taitoja. Tunteiden säätely on kykyä vaikuttaa siihen, miten tunteisiinsa suhtautuu. Tämä voi vaikuttaa siihen, mitä tuntee ja kuinka pitkään tai voimakkaasti. Kyky tunteiden säätelyyn vaikuttaa siihen, miten hillitsemme käyttäytymistämme ollessamme tunteen vallassa.

Tunteiden ymmärtäminen on tunteiden tunnistamista, havainnointia ja kuvailua. Usein jo pysähtyminen tunteen äärelle ja tunteen havainnointi sellaisena kuin se on vähentää tunteen voimaa ja sen vaikutusta meihin. Voit havainnoida, minkälainen ”säättilä” kehossasi on. Mitä kehon tunteimuksia huomaat? Mitä ajatuksia tähän hetkeen liittyy? Mitä tunne viestittää sinulle? Minkälaiseen toimintaan tunne sinua yllyttää?

TAITAVAN TUNNESÄÄTELYN OSA-ALUEET



Lähde: Sadeniemi ym. 2019.

KUN KOHTAAMME ELÄMÄSSÄ VASTOINKÄYMISIÄ, JOTKA HERÄTTÄVÄT HANKALIA TUNTEITA, TARVITAAN:

1. Hyväksyntää. Asioiden kohtaamista ja vastaanottamista sellaisena kuin ne ovat ilman väärisilmälaseja.
2. Huomion muualle suuntaamista. Etäisyyden ottamista vaikeaan asiaan, itsestä huolehtimista ja itselle tärkeiden arjen asioiden tekemistä.
3. Ongelmien ratkaisemista. Työskentelyä sen eteen pidemmällä tähtäimellä, että asiat muuttuvat paremmiksi. Esimerkiksi haitallisista ihmissuhteista luopumista.

Ohjattu tietoisien hyväksynnän harjoitus

Seuraavaksi tehdään 10 minuuttia kestävä tietoisien hyväksynnän harjoitus. Harjoituksen aikana harjoitellaan huomaamaan ja hyväksymään tunnekokemuksia tässä hetkessä. Tietoisien hyväksynnän harjoittelu neutraalissa tilassa auttaa toimimaan, kun koet voimakkaita tunteita.

Istu mukavassa asennossa. Sulje silmäsi. Vaihtoehtoisesti voit rentouttaa katseesi ja valita jonkin kiintopisteen.

Huomioi muutaman minuutin ajan mitä tahansa tuntemuksia kehossasi.... Tarkastele kehoasi, kunnes huomaat jonkin kehon tuntemuksen.... Anna sitten tarkkaavaisuutesi levätä tässä tuntemuksessa. Katso, voitko antaa sen olla niin kuin se on ja olla vain utelias kehon tuntemusta kohtaan. Huomaa sen koko ja muoto: liikkuuko se vai pysyykö se paikallaan? Onko se lämmin vai kylmä? Tunnetko siinä jännittyneisyyttä?

Huomaa, voitko tunnistaa tunteen, joka tuntemukseen liittyy... Nimeä se ja anna sen olla niin kuin se on tuomitsematta ja reagoimatta siihen....

Seuraavan muutaman minuutin ajan havainnoi ajatuksiasi. Aivomme tuottavat erilaisia ajatuksia koko ajan. Keskeistä on, että et mene ajatuksiin mukaan. Sen sijaan, kun ajatus tulee, voit sanoa ”Tämä on ajatus” ja antaa sen mennä. Sitten palaa tähän hetkeen ja odota seuraavaa ajatusta. Seuraavan muutaman minuutin ajan huomaa ajatuksiasi siihen saakka, kunnes sanon, että lopeta...

Nyt voit lopettaa ajatusten huomaamisen. Seuraavaksi huomaa, jos havaitset yllykkeen liittyen kehon tuntemuksiin, tunteisiin tai ajatuksiin. Voisiko se olla yllyke tehdä jotain tai olla tekemättä jotakin. Yritä vain istua yllykkeen kanssa. Huomaa, minkälaista on olla toimimatta yllykkeen mukaan, ikään kuin surffailla sillä...

(Anna asiakkaan istua yllykkeen kanssa 30 sekuntia.)

Kohta päätämme harjoituksen. Hengitä sitä ennen muutama syvä hengitys, avaa hitaasti silmät ja tuo tarkkaavaisuus takaisin tähän huoneeseen.



Tunnetilan havainnointi

Tunnetilan havainnointilomake on ensimmäisellä kerralla hyvä täyttää asiakkaan kanssa yhdessä. Asiakasta voi pyytää palauttamaan mieleen jonkun lähiaikoina tapahtuneen tilanteen, jossa hänellä virisi voimakkaampia tunteita. Rohkaise asiakasta palaamaan tilanteeseen ja palauttamaan mahdollisimman elävästi mieleen: huomaamaan yksityiskohtaisesti, missä hän on, kenen kanssa hän on, mitä hän tuntee fyysisesti, mitä hän kuulee, näkee, tuntee, haistaa, maistaa. Sen jälkeen pyydä asiakasta palaamaan tähän hetkeen ja käykää hänen kanssaan läpi oheisen lomakkeen avulla tunnetilan eri osa-alueita. Tunnetilan havainnointilomakkeen voi antaa sen jälkeen asiakkaalle välitehtäväksi vahvistamaan tietoisuuden hyväksynnän taitojen harjoittelua.

TILANNE/ LAUKAISEVA TEKIJÄ	AJATUKSET	TUNTEET	KEHON TUNTEMUKSET	YLLYKKEET TOIMINTAAN

Lista tunnesanoista

Oheista listaa erilaisista tunnesanoista voidaan hyödyntää apuna tunnetilan havainnointi -harjoituksissa helpottamaan tunteiden nimeämistä.

ihailtu	etova	kärsimätön	vastahakoinen
peloissaan	häiriintynyt	välinpitämätön	arvostettu
hämmästynyt	innokas	hullaantunut	levoton
vihainen	hämmentynyt	inspiroitunut	surullinen
ärsyyntynyt	tyhjä	kiinnostunut	turvallinen
ahdistunut	energinen	ärtynyt	ujo
häpeissään	virkistävä	mustasukkainen	fiksu
autuas	raivostunut	riemukas	katuva
tylsistynyt	kateellinen	eloisa	kiihottunut
vaivautunut	uupunut	yksinäinen	yllättynyt
murtunut	flirttaileva	rakastettu	epäluuloinen
pirteä	typerä	rakastava	kauhistunut
varovainen	hauras	hullu	kiitollinen
mukava	pelästynyt	liikuttunut	innoissaan
huolestunut	turhautunut	hermostunut	väsynyt
luottavainen	tyytyttynyt	pakkomielteinen	liikuttunut
hämmentynyt	iloinen	optimistinen	luottavainen
tyytyväinen	syyllinen	hämmentynyt	epämukava
utelias	onnellinen	intohimoinen	epävarma
ilahtunut	avuton	kiitollinen	järkyttynyt
masentunut	toiveikas	ylpeä	haavoittuva
päättäväinen	kauhistunut	ymmällään	arvoton
pettynyt	loukkaantunut	pahoillaan	arvokas
lannistunut	hysterinen	helpottunut	

Ajatusten etäännyttäminen

Harjoituksen tavoitteena on oppia muuttamaan suhdetta ajatuksiin, jolloin niiden vaikutusvalta käyttäytymiseen ja valintoihisi muuttuu. Ajatusten sisältöjä ei tarvitse muuttaa, vaan tarkoitus on oppia katselemaan ajatuksia uudesta näkökulmasta, jolloin et ole enää niin paljon mielesi vietävissä. Kokeile näitä lähestymistapoja ajatuksiisi ja valitse mieleisesi tavat haastaa ajatustesi ylivalta.

ERIYTTÄMINEN

Minulla on ajatus...

Jos sinulla on esimerkiksi ajatus "En kestä tätä tilannetta", kokeile saada välimatkaa ajatukseen toteamalla sen sijaan "Minulla on ajatus, että en kestä tätä tilannetta". Sano ajatus nopeasti/hitaasti/hassusti/laulaen/räpäten. Toista ajatusta ääneen niin kauan, kunnes huomaat suhteesi ajatukseesi muuttuvan.

Mitä ajatukselle ja siihen liittyville tunteille tapahtuu?

KIITÄ MIELTÄSI

Kun mielesi alkaa tuottaa häiritseviä ajatuksia, niin kiitä sitä vain lyhyesti:

"Kiitos mieli, kun tarjoat neuvojas! Teet parhaasi, ja hyvä niin, mutta tätä neuvoa en aio kuunnella."

"Siinäpä kiinnostava ajatus!"

Kuinka vanha tämä ajatus onkaan?

Missä se syntyi?

Kenen äänen siinä voi kuulla?

AJATUKSET JA KÄYTTÄYTYMINEN

Tarkkaile, miten ajatus vaikuttaa toimintaasi.

Jos otat tämän ajatuksen vakavasti, miten käytöksesi muuttuu?

Mitä alat tehdä tai minkä lopetat, kun se ilmaantuu?

Onko se hyödyllinen ajatus käyttäytymisesi kannalta?

AJATUKSEN HYÖDYLLISYYS

Pohdi, kuinka hyödyllinen ajatuksesi on tässä hetkessä ja millaisia ratkaisuvaihtoehtoja se tarjoaa.

Jos annat tämän ajatuksen sanella, mitä teet, miten se toimii pitkällä aikavälillä?

Auttaako sen kuuntelu sinua elämään tavoitteesi mukaista elämää?

AJATUKSET TEKSTIVIESTEINÄ

Kuvittele, että mielesi on tekstiviestien lähettäjä. Saat kaiken aikaa neuvoja ja arviointeja mieleltäsi.

Entä jos pystyisitkin värittämään mielesi tekstiviestit kahdella eri värillä: hyödylliset toisella ja hyödyttömät toisella?

Mistä ne voi erottaa?

Mitä mielen viestejä kannattaa kuunnella, mitä ei?

Mitä seuraa, jos otan tämän viestin vakavasti?



Tietoisuus ajankohtaisista ajatuksista

Huomaa ajatuksesi ja astu kuvaannollisesti hiukan kauemmas.

Voit kuvitella seisovasi joen törmällä, mistä katselet ajatuksiasi joessa virtaaviin lehtiin kirjoitettuna. Yhtä hyvin voit istua meren rannalla ja nähdä ajatuksesi aaltolina.

Muokkaa itsellesi sopiva mielikuva. Jos joku mielikuva ärsyttää sinua tai ei sovi sinulle, muuta se itsellesi toimivaksi.

Suhtaudu kiinnostuneesti ja uteliaasti ajatuksiisi. Anna ajatusten tulla ja mennä.

Ole kuin utelias havainnoija, joka ihmettelee:
Mistä tämä ajatus tuli? Mihin tämä ajatus on menossa?

Koeta olla arvioimatta tai arvostelematta ajatuksiasi. Huomaa ne vain ajatuksina, äläkä analysoi niitä sen enempää tai jää niihin kiinni.

Huomaa myös, että joka ikinen mieleesi tullut ajatus on aikoinaan sieltä myös häipynyt.
Jatka parin minuutin ajan.



Matkustajat bussissa -metafora

Kuvittele olevasi bussinkuljettaja.

Kun ryhdyt toteuttamaan muutoksia kohti arvojesi suuntaa, tulet kohtaamaan matkalasi häirikkömatkustajia, jotka pyrkivät vaikuttamaan bussisi kulkusuuntaan. Häiriköt voivat huudella: "Ei se kuitenkaan onnistu!", "Tulet epäonnistumaan!", "Et ikinä löydä ketään!", "Ei kukaan palkkaa tuollaisella taustalla olevaa henkilöä!" Häiriköt komentelevat sinua, nimittelevät ja pyrkivät huutelullaan vaikuttamaan siihen, että kääntäisit bussin kulkusuuntaa.

Näin mielesi aktivoituu ja yrittää vakuuttaa sinut siitä, että muutos ei ole mahdollinen. Myös sinussa heräävät tunteet pyrkivät vaikeuttamaan tavoitteidesi toteuttamista. Ajatukset ja tunteet yhdessä haluaisivat sinun luopuvan tavoitteistasi.



Kirjava joukko häirikkömatkustajia on ajatuksia, tunteita tai mielihaluja tehdä jotakin. Bussinkuljettajana sinun tehtävänäsi on valita suunta ja ohjata bussia haluamaasi suuntaan. Matkalla yrität heittää näitä häiriköitä bussista ulos, mutta huomaat, että ne ovat viimeistään seuraavalla pysäkillä vastassa. Tajuat, että vaikka niillä on ruma ja pelottava ääni ja ne uhkailevat sinua, ne eivät voi oikeasti vahingoittaa sinua. Sinun ei tarvitse uskoa niitä tai noudattaa niiden käskyjä. Niinpä palaat kuskin paikalle ja jatkat ajamista. Matkustajat jatkavat äänekkästä uhkailuaan. Ne sanovat, ettet onnistu ja joudut pettymään. Silti jatkat ajamista ja pysyttelet suunnassa, jonka olet valinnut.

Meillä kaikilla on omat matkustajamme bussissa. Ne haluavat kuljettajalta huomiota ja toivovat, että kuuntelemme niitä. Ne haluavat myös päättää puolestamme, mihin suuntaan bussi kulkee. Niiden valta piilee siinä, että ne osaavat usein hyvin hienovaraisesti taivutella kuljettajan toimimaan oman tahtonsa mukaan. Emme läheskään aina edes huomaa niiden vaikutusvaltaa valintoihimme. Tutustuminen matkustajiin auttaa sinua paremmin pysymään itse valitsemassasi suunnassa riippumatta siitä, mitä matkustajat sanovat. Bussin matkustajat ovat historiasi, ja sen kanssa matkaa on tehtävä. Vaikka historiasi olisi millainen tahansa, niin voit aina luoda uutta historiaa nykyhetkestä alkaen.

Matkustajat bussissa -harjoitus

Käy ensin asiakkaan kanssa läpi bussimatkustajat-metafora.
Sen jälkeen keskustele hänen kanssaan bussin häirikkömatkustajista.
Kirjatkaa yhdessä ylös matkustajien suosikkirepliikejä.

Mitä matkustajat huutavat takapenkiltä?

Matkustaja 1 (nimi):

Mitkä ovat hänen suosikkirepliikejänsä? Mitä hän huutelee?

Matkustaja 2 (nimi):

Mitkä ovat hänen suosikkirepliikejänsä? Mitä hän huutelee?

Matkustaja 3 (nimi):

Mitkä ovat hänen suosikkirepliikejänsä? Mitä hän huutelee?

Keskustele harjoituksen lopuksi, mitä vaihtoehtoja bussinkuljettajalla on.

Valitse kymmenen tärkeintä arvoasi

Pyydä asiakasta valitsemaan listasta kymmenen tärkeintä arvoa. Lista ei ole tyhjentävä, ja sitä voi täydentää, jos asiakas kokee, että siitä puuttuu jokin hänelle tärkeä arvo. Tämän jälkeen asiakkaan kanssa voidaan keskustella siitä, miten nämä periaatteet näkyvät hänen elämässään. Millä elämän osa-alueilla hän toivoisi niiden kaikkein eniten näkyvän? Toivoisiko asiakas, että periaatteet ohjaisivat hänen elämäänsä ja valintojansa enemmän tulevaisuudessa?

vastuullisuus	nautinto	positiivisuus
tarkkuus	innostus	käytännöllisyys
seikkailullisuus	tasa-arvo	ammattillisuus
epäitsekkyys	jännitys	varovaisuus
kunnianhimo	reiluus	laadukkuus
itsevarmuus	luottamus	täsmällisyys
aitous	perhekeskeisyys	turvallisuus
tasapaino	läsnäolo	itsensä toteuttaminen
yhteisöllisyys	vapaus	itsekontrolli
rohkeus	ystävällisyys	itseluottamus
rauhallisuus	anteliaisuus	epäitsekkyys
huolellisuus	armollisuus	herkkyys
haasteellisuus	kehittyminen	osaaminen
sitoutuminen	onnellisuus	yksinkertaisuus
myötätunto	terveys	vakaus
kilpailukykyisyys	avuliaisuus	nopeus
johdonmukaisuus	rehellisyys	spontaanisuus
tyytyväisyys	kunnioitus	pysyvyys
kontrolli	nöyryys	menestyminen
yhteistyö	itsenäisyys	tukeminen
virheettömyys	kekseliäisyys	raittius
kohteliaisuus	tasapaino	kiitollisuus
luovuus	utelaisuus	perusteellisuus
utelaisuus	oivaltaminen	huomioonottaminen
päätäväisyys	älykkyys	suvaitsevaisuus
luotettavuus	oikeudenmukaisuus	perinteisyys
omistautuminen	rakkaus	realistinen
ahkeruus	uskollisuus	ymmärtäväisyys
kurinalaisuus	tavoitteellisuus	ainutkertaisuus
valinnanvapaus	tottelevaisuus	yksimielisyys
taloudellisuus	avoimuus	hyödyllisyys
tehokkuus	järjestelmällisyys	näkemyksellisyys
vaikuttavuus	omaperäisyys	kuunteleminen
tyylikkyys	isänmaallisuus	

Mielihyvää tuottavat asiat ja arjen teot

Omien henkilökohtaisten rutiinien ylläpitäminen vähentää stressiä ja lisää hallinnan tunnetta. Ylläpidä rutiinejasi tai muodosta uusia rutiineja aiempien rutiinien tilalle.

Mieti, mitkä arjen asiat tuottavat sinulle mielihyvää, ja pyri lisäämään niitä päivääsi.

Keskity siihen, mitä voit tehdä ja mikä on tavoitteidesi ja itsellesi tärkeiden asioiden mukaista.

Esimerkiksi:

- Puhelu läheiselle
- Kirjeen kirjoittaminen läheiselle (ei tarvitse lähettää)
- Keskustele huoliajatuksistasi jonkun toisen ihmisen kanssa, jos mahdollista
- Varaa tietty aika päivästä (ei ennen nukkumaanmenoa) huoliajatuksille
- Liikunta mahdollisuuksien mukaan
- Kuntosalin sijaan tee sellijumppa oman kehon painolla
- Lukeminen, piirtäminen, musiikin kuuntelu, tv:n katselu tai muu mahdollinen ajanviete
- Opintojen edistäminen
- Pyri säilyttämään vuorokausirytmisi
- Tee rentoutus- ja tietoisien läsnäolon harjoituksia, jotka olet kokenut itsellesi toimiviksi



Yllykkeiden havainnointiharjoituksia

1. Istu selkä suorassa tuolilla. Kiinnitä muutaman minuutin ajan huomiota kaikkiin toimintayllykkeisiin, joita havaitset. Näitä voivat olla esimerkiksi halu vaihtaa asentoa, halu raapia jotakin paikkaa tai kenties halu lopettaa harjoitus. Havaitse vain näitä toimintayllykkeitä ja ole reagoimatta niihin.

Aikaa voi säädellä asiakaskohtaisesti, koska motorisesti yliaktiivisille muutama minuutti voi olla hyvin pitkä aika. Tällöin voi olla hyvä aloittaa esimerkiksi 20–30 sekunnista.

Keskustele asiakkaan kanssa harjoituksen jälkeen:

- Miten asiakas koki harjoituksen?
- Oliko hänen mahdollista vain havainnoida yllykkeitä?
- Oliko hänen mahdollista olla reagoimatta toimintayllykkeisiin?

2. Anna asiakkaalle yllykkeiden havainnointiharjoituksia tehtäväksi kuntoutustapaamisten välillä.

Tässä joitakin esimerkkejä:

- Ruokailutilanteissa harjoittele tunnistamaan yllyke purra ruokaa. Ole reagoimatta tähän yllykkeeseen, sen jälkeen tee tietoinen valinta ja pureskele ruokaa.
- Karkkia syödessä harjoittele tunnistamaan yllyke purra mutta ole reagoimatta siihen. Sen jälkeen valitse tietoisesti karkin syöminen.
- Keskustelutilanteissa harjoittele tunnistamaan yllyke puhua. Ole reagoimatta siihen ja valitse tietoisesti keskusteluun osallistuminen (vrt. impulsiivinen, vuolas puhuminen).

Edellä mainittuja harjoituksia soveltamalla voi luoda myös omia yksilöllisiä yllykkeiden havainnointiharjoituksia.

Asiakas voi tehdä välitehtävänä myös ensimmäistä harjoitusta.

Yllykkeiden havainnoinnin ja reagoimattomuuden harjoittelussa on tärkeä lähteä liikkeelle neutraaleista tilanteista.

Seuraavan tapaamisen yhteydessä on tärkeää käydä läpi asiakkaan kokemuksia omatoimisesta harjoittelusta.



Ohjattu tunteella surffailu

Pyydä asiakasta miettimään viimeisiltä viikoilta jokin tapahtuma, joka on nostanut intensiivisiä tunteita keskinertaisesti (tasolle 5–6, asteikolla 0–10). Rohkaise asiakasta palaamaan tilanteeseen ja palauttamaan mahdollisimman elävästi mieleen tämä tilanne. Ohjaa asiakasta huomaamaan yksityiskohtaisesti, missä hän on, kenen kanssa, mitä hän tuntee fyysisesti, mitä hän kuulee, näkee, tuntee, haistaa, maistaa. Anna asiakkaan viipyä mielikuvassa, kunnes hänen tunnetilansa viriää tasolle 5–6. Tämän jälkeen pyydä häntä palaamaan tähän hetkeen:

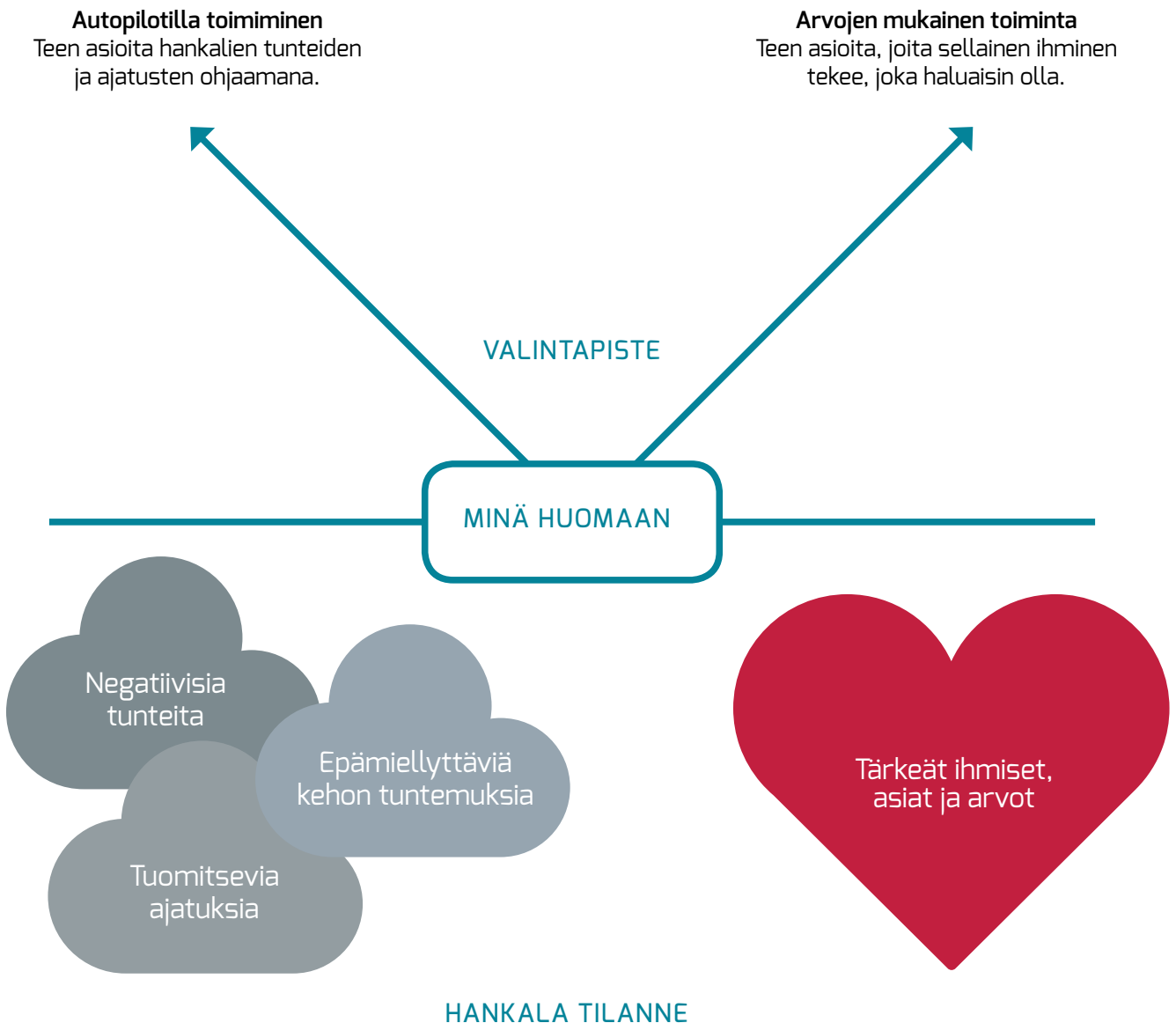
- Mitä huomaat kehossasi juuri nyt? Pystytkö kuvailemaan tuntemuksiasi?
- (Asiakas vastaa.)
- Minkälaisia tunteita niihin liittyy?
- (Asiakas vastaa.)
- Jos huomaat ajatuksia, voitko vain havaita ne ja antaa niiden mennä?
Kun ajatus ilmaantuu, sano vain ”Tämä on ajatus”. Onko mitään ajatuksia?
- (Asiakas vastaa.)
- Kokeile, voitko vain päästä irti ja antaa ajatuksen mennä.
- Missä kohtaa olet tunneaalolla? Mikä on tunnetilan voimakkuus asteikolla 0–10?
- (Asiakas vastaa.)
- Onko mitään yllykkeitä? Haluaako tunne sinun tekevän jotakin?
- (Asiakas vastaa.)
- Voitko tehdä vain tilaa ajatukselle ja sallia tuntemuksen?
- (Asiakas vastaa.)
- Mitä tunnet?
- (Asiakas vastaa.)
- Voitko sallia vain tunteen? Voitko antaa sen vain olla yrittämättä kontrolloida sitä tai lopettaa sitä?
- Havainnoi ajatuksia ja anna niiden mennä.
- (Asiakas vastaa.)
- Mitä yllykkeitä huomaat?
- (Asiakas vastaa.)
- Missä sinä olet aallolla nyt?
- (Asiakas vastaa.)
- Mikä on tunnetilan voimakkuus asteikolla 0–10?
- (Asiakas vastaa.)

Tämä prosessi jatkuu, kunnes tunne on heikentynyt tasolle 2–3. Kun altistus päättyy, keskustele asiakkaan kanssa, mitä hän on oppinut tunteella surffailusta. Asiakkaan on mahdollista harjoituksen perusteella vetää johtopäätöksiä omista kyvyistä sietää epämiellyttäviä tunteita ja mitä oikeastaan tapahtuu, kun tunteet kohtaa, eikä niitä välttele.

Valinnan hetki

Se, miten tehokkaasti reagoimme hankaliin tunteisiin, riippuu siitä, miten kykenemme paikantamaan valinnan hetken. Hetki on silloin, kun huomaat olevasti emotionaalisesti virittynyt ja ymmärrät, että sinulla on mahdollisuus valita, miten reagoit. Voit valita silloin joko autopilotilla toimimisen tai arvojesi mukaisen toiminnan.

Harjoituksessa asiakkaan kanssa tarkastellaan jotakin hänelle tapahtunutta hankalaa tilannetta tai hankalissa tilanteissa tyypillisesti viriäviä negatiivisia sisäisiä kokemuksia. Näitä voidaan kirjata paperille. Asiakkaan kanssa tunnistetaan tekoja, joita hän tekee, kun hän toimii autopilotilla. Näiden lisäksi keskeistä on nimetä asiakkaalle tärkeitä asioita ja arvoja (joko tiettyyn tilanteeseen liittyen tai yleisemmin) sekä tunnistaa arvojen mukaisia tekoja hankalassa tilanteessa.



Kolme minätarinaa

Tämän harjoituksen tarkoituksena on tunnistaa asiakkaan erilaisia minätarinoita.

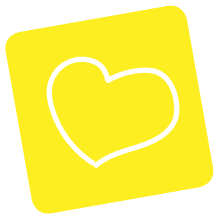
Harjoituksessa laaditaan kolme erilaista kuvausta itsestä, jotka tuovat esille eri puolia.

Nämä ovat työnhakijatarina, jossa pyritään vakuuttamaan työnantaja omista vahvuuksista. Toiseksi laaditaan deittiprofiili, jonka avulla pyritään saamaan mahdollisimman paljon hyviä vastauksia potentiaalisilta kumppaniehdokailta. Kolmanneksi kuvataan kootut vikani, joiden avulla pyritään vakuuttamaan psykiatri omista vioista.



Työnhakija-minä

Olen ihminen, joka...



Deittiprofiili-minä

Olen ihminen, joka...



Kootut vikani -minä

Olen ihminen, joka...

Harjoituksen jälkeen keskustele asiakkaan kanssa harjoituksesta:

Montako sanaa tarvitset kuvaamaan kaikki puolet itsestäsi? Vaikka jokin sanallinen versio kuvaisikin jotakin sinusta, niin voitko kysyä, mitä kaikkea muuta olen? Erotatko kuvauksista faktat ja arvioinnit? Mitä faktoja kuvauksissa on? Mitä seuraa, jos otat nämä tarinat vakavasti? Auttavatko kuvaukset sinua viemään itseäsi kohti tärkeinä pitämiäsi asioita?

Lähde: Pietikäinen 2017 ja 2020.

Stressi ja kohonnut vireystaso - tietoa asiakkaalle

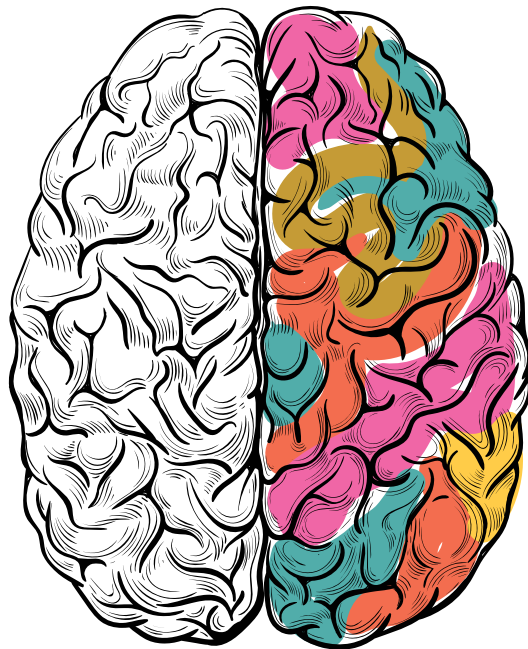
Stressi on tärkeä osa elämää, ja sitä syntyy niin positiivisina (esim. uusi parisuhde) kuin negatiivisinakin (esim. kielteinen päätös avotalon siirtymisestä) koettujen muutosten seurauksena. Stressireaktion tarkoituksena on nostaa kehon vireystasoa ja valmistaa meitä toimintaan. Stressin kokeminen on yksilöllistä, ja eri asiat stressaavat eri ihmisiä. Omien stressitekijöiden ja -reaktioiden tunnistaminen helpottaa stressin hallintaa. Stressi- ja vireystason nousun voi tunnistaa erilaisista kehon tuntemuksista:

- kiihtynyt sydämen syke
- nopeutunut hengitys (voimakkaampi sisäänhengitys kuin uloshengitys)
- hikoilu
- lihasten aktivoituminen

Lyhytaikainen stressi, joka poistuu tehtävän suoritettua, auttaa meitä suoriutumaan arjen askareistamme. Sen sijaan pitkäaikainen stressi, jota ei saa purettua, koetaan usein ongelmalliseksi. Tällöin stressiä aiheuttava asia ei useinkaan ole suoritettava tehtävä (esim. puhelu virastoon) vaan laajempi tai epämääräisempi kokonaisuus tai ajatus (esim. epäluottamus parisuhteessa). Stressireaktio jää ikään kuin päälle. Pitkäaikainen stressi vie meiltä energiaa, mikä vaikuttaa jaksamiseemme. Vaikeisiin ja epävarmoihin elämäntilanteisiin liittyy aina stressiä, jota ei voi purkaa asiaa ratkaisemalla. Stressin purkamiseen tulee siis käyttää muita keinoja.

Pitkittyneen stressin oireita:

- päänsärky
- erilaiset ihottumat
- selkävaivat
- puristuksen tunne rinnassa
- rytmihäiriöt
- hengitysvaikeudet
- toistuvat flunssat
- jännittyneisyys
- ärtymys
- unihäiriöt
- aggressiot
- levottomuus
- ahdistuneisuus
- masentuneisuus
- muistiongelmia
- vaikeus tehdä päätöksiä



Stressitason tunnistaminen ja lievittäminen

STRESSIN MERKIT

TOIMINTAVAIHTOEHDOT



1. Keskustele asiakkaan kanssa stressin merkeistä liikennevalon eri kohdissa.
2. Selvitä, mitä keinoja asiakkaalla on käytössä palautumiseen ja stressin lieventämiseen liikennevalon eri kohdissa.

Hyväksynnän ja muutoksen tasapainottelu

Tämän harjoituksen tavoitteena on oppia erottamaan ne asiat, joihin voi vaikuttaa ja ne, jotka olisi kyettävä hyväksymään.

Listaa molempiin sarakkeisiin ajankohtaisia esimerkkejä.

Arvioi asia kerrallaan, kuinka helppoa/vaikeaa sitä on muuttaa tai hyväksyä asteikolla 1–5, jossa 5 = erittäin vaikeaa ja 1 = erittäin helppoa.

Voin muuttaa (asioita vaikutusvallassani)	Muutoksen vaikeus	Olisi kyettävä hyväksymään (asioita, joihin en voi vaikuttaa)	Hyväksymisen vaikeus
	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5
	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5
	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5
	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5
	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5
	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5

Mitä ajatuksia tämä herättää?

Kumpi on vaikeampaa: toteuttaa muutosta vai hyväksyä se osa todellisuutta, johon ei voi vaikuttaa?

Huolihetki

Tämän harjoituksen avulla voit opetella rajaamaan huolehtimista keskittämällä sen päivittäiseen huolihetkeen.

Varaa itsellesi viikon ajan jokaiselle päivälle 15–30 minuuttia aikaa huolten käsittelyyn. Huolihetki on syytä pitää hyvissä ajoin ennen nukkumaanmenoa.

Päätä, mihin kellonaikaan aiot tämän päivittäisen huolihetken pitää.

Kun huomaat päivän tai yön aikana mieleesi nousevan huolen, kirjoita se paperille. Älä jää pohtimaan huolta tämän enempää vaan siirrä sen käsittely seuraavaan huolihetkeen.

Käy huolihetken aikana läpi kirjaamiasi asioita, jotka ovat häirinneet sinua edellisen vuorokauden aikana. Voit pohtia näitä asioita vapaasti mielessäsi tai käyttää alla olevaa taulukkoa apunasi.

Huoli	Mitä tapahtuu, jos asia ei ratkea tai ratkeaa huonosti?	Mitä sitten tapahtuu?	Mitä se merkitsee sinulle, ja mitä se kertoo tilanteesta?

Arvioi tämän jälkeen:

- Millainen ajattelu ja toiminta tosiasiallisesti edistää ongelmanratkaisua?
- Mitkä uhkakuvista eivät pidä paikkaansa tosiasioiden valossa?
- Mihin et huolessasi pysty vaikuttamaan? Mikä sinun pitää vain hyväksyä ja sietää?
- Mikä on ajattelussasi sen kaltaista vatvomista, josta voit hyvillä mielin päästää irti?

Tietoinen selviytyminen (coping-taito)

VIISI AISTIA -HARJOITUS

Kiinnitä 30 sekunnin ajan huomio kaikkiin ääniin, joita voit kuulla: liikenteen melu, koneiden äänet (esim. ilmastoinnin humina), liikkumisen äänet, kehosi äänet. Mikä on kovin ääni, jonka voit kuulla ja mikä on hiljaisin ääni, jonka voit kuulla. Palauta huomiosi takaisin ääniin, jos mielesi vaeltelee.

Kiinnitä 30 sekunnin ajan huomio siihen, mitä voit haistaa: erilaiset tuoksut, hajusteet, oman kehon tai ympäristön tuoksut. Yritä pitää tarkkaavaisuutesi siinä, mitä haistat. Palauta huomiosi takaisin tuoksuin, jos mielesi vaeltelee.

Kiinnitä 30 sekunnin ajan huomio siihen, mitä voit tuntea: lämpötila, paine kohdissa, joissa kehosi koskettaa lattiaa tai tuolia, miltä vaatteet tuntuvat ihoa vasten, mitä tuntemuksia voit huomata suussasi. Palaudu takaisin tuntoaistimuksiisi, jos mielesi lähtee vaeltelemaan.

Kiinnitä 30 sekunnin ajan huomio siihen, mitä voit nähdä: havainnoi värejä ja muotoja, huomaa esineitä ympärilläsi. Kun huomaat, että mielesi vaeltelee, palauta huomiosi takaisin näköaistimuksiisi.

Kiinnitä 30 sekunnin ajan huomio siihen, mitä maistat: mitä makuja voit huomata suussasi: karvasta, makeaa, hapanta, suolaista? Onko siellä hienovaraisempia makuja? Kun huomaat, että mielesi vaeltelee, palauta huomiosi takaisin makuaistimuksiisi.

Harjoittele päivittäin tarkkaavaisuuden siirtämistä pois negatiivisista tuntemuksista tässä hetkessä tapahtuviin kokemuksiin.



Rentoutuminen (coping-taito)

Ota hyvä asento tuolilla ja anna jalkapohjiesi asettua tukevasti lattiaa vasten. Takareitesisi lepäävät alustaa vasten ja yläselkäsi selkänojaa vasten.

Aseta molemmat kätesi syliin ja anna reisisi kannatella käsiäsi siten, että kämmenesi ovat auki ylöspäin ja käsiesi selät reisiä vasten.

Anna hengityksesi virrata rauhallisesti omaan tahtiin sisään ja ulos. Sisäänhengityksen aikana vatsasi kohoaa ulospäin, ja uloshengityksen aikana se laskeutuu alas.

Sisään- ja uloshengityksen jälkeen seuraa lyhyt tauko ennen uuden sisäänhengityksen alkua. Hengitys toimii ankkurina levähdyshetken aikana siten, että voit palauttaa huomiosi sisään- ja uloshengityksen rauhalliseen rytmiin, jos ajatuksesi vaeltelevat liikaa etkä pysty keskittymään.

Siirrä huomiosi kasvoihisi. Irvistä voimakkaasti kasvolihaksia ja pidä jännitystä muutaman sekunnin ajan. Päästä sitten lihakset aivan rennoiksi. Kasvoiltasi katoaa ilme, ja ne ikään kuin sulavat tyyneksi. Tunne, kuinka jännitys laukeaa kasvoiltasi.

Kiinnitä huomiosi niskasi yläosaan ja hartianseudulle. Nosta molemmat hartiasi yhtäaikaan voimakkaasti puristaen kohti korvia ja pidä jännitystä muutaman sekunnin ajan. Anna sitten hartioiden pudota pehmeästi alas. Tunne, kuinka hartiasi lepäävät painavina ja rentoina alhaalla.

Kiinnitä huomiosi kämmeniin. Purista kämmenesi voimakkaasti nyrkkiin muutaman sekunnin ajaksi ja päästä ne sitten auki. Lämmön ja rentouden tunne leviää sormiisi asti ja yläraajojesi jännitys vähenee.

Lämmön ja pehmeiden tunne ulottuu yläiskastasi hartioihin ja sieltä aina olkavarsiisi asti. Olkavartesi tuntuvat raskailta ja painavilta. Kämmenesi lepäävät sylissäsi.

Hengityksesi kulkee vapaasti sisään ja ulos rauhoittuen levollisuuden myötä. Saat aina palata hengitykseen, jos ajatuksesi alkavat vaeltaa.

Tunne, kuinka yläselkä lepää selkänojaa vasten. Purista lapaluitasi yhteen selkänojaa vasten voimakkaasti muutaman sekunnin ajan ja päästä ne sitten rennoiksi. Tunne, kuinka yläselkäsi jännitys vähenee ja veri kiertää yläraajoissasi ja yläselässäsi vapaammin. Voi olla, että aistit tämän jännityksen lämpönä.

Siirrä huomiosi alaselkääsi ja sieltä aina takareisiisi asti. Purista voimakkaasti pakaroitasi yhteen muutaman sekunnin ajan ja päästä ne sitten rennoiksi. Reitesisi ja pakarasi tuntuvat tuolia vasten painavina ja rentoina.

Vie tarkkaavaisuutesi pohkeisiin. Jännitä molempia pohkeitasi muutaman sekunnin ajan ja päästä ne sitten rennoiksi, niin että lihasjännitys laukeaa polvitaiveissasi ja pohkeissasi. Voit tuntea, kuinka jalkapohjasi tuntuvat painavilta alustaa vasten.

Levähdä hetki ja päästä irti ajatuksistasi. Ole jonkin aikaa tässä hetkessä ilman huolta seuraavasta hetkestä.

Radikaali hyväksyntä – tietoa asiakkaalle (coping-taito)

MITÄ RADIKAALI HYVÄKSYNTÄ TARKOITTAA?

Radikaali hyväksyntä on coping-taito, joka antaa sinulle mahdollisuuden hyväksyä asiat niin kuin ne ovat ja lopettaa kärsimys, joka liittyy todellisuuden kieltämiseen. Meillä on joka hetki mahdollisuus valita: kieltää todellisuus tai hyväksyä se. Luonnollinen reaktiomme hankaliin tunteisiin on taistella vastaan todellisuutta, jonka ajattelemme aiheuttavan tunteet. Näin toimimalla voimme tehdä itsemme ja muut onnettomiksi. Valitsemalla radikaalin hyväksynnän hyväksytään vain se, mitä on. Se tuntuu vastakkaiselta toiminnalta, johon tunne sinua yllyttää, kun kohtaat kipua.

MITÄ RADIKAALI HYVÄKSYNTÄ EI OLE?

Radikaali hyväksyntä ei tarkoita sitä, että pitäisit siitä, mitä tapahtui. Se tarkoittaa vain sitä, että hyväksyt sen, mitä tapahtui. Toisin sanoen jotkin tapahtumat elämässä ovat epäreiluja. Toisissa tilanteissa voit mahdollisesti jakaa vastuuta siitä, mitä tapahtui.

Mitä enemmän harjoittelet radikaalia hyväksyntää, sen helpommaksi tulee lopettaa sellaisen vastustaminen, mitä et voi muuttaa. Radikaali hyväksyntä vaatii halukkuutta katsoa asioita toisella tavalla. Joskus on mahdollista välttää pettymys ja turhautuminen.

Radikaalia hyväksyntää voi harjoitella myös siten, että hyväksymme sen, mitä olisimme voineet tehdä eri tavalla, ja otamme vastuun siitä, että emme tehneet näin. Olisitko esimerkiksi voinut välttää myöhästymisen tapaamisesta tai opiskelutehtävien unohtamisen? Olisitko voinut välttää valehtelemisen, joka loukkasi toista? Tai olisitko voinut välttää sen, että teit väärin toiselle vihasena. Olemme usein syyllisiä siihen, miten asia on. Tämän hyväksyminen on keskeistä radikaalin hyväksynnän harjoittelussa.

Edellä mainittujen tilanteiden seuraukset voivat olla vakaviakin, mutta ne voivat myös mahdollistaa kasvun, jos niitä ajattelee oppimiskokemuksina. Ihmiset kamppailevat usein intensiivisten tunteiden kanssa ja uskovat, että elämä on vain jotain, mitä heille tapahtuu. Heiltä jää kokonaan huomaamatta heidän oma voimansa kokemusten luomisessa.

Hyvät uutiset ovat seuraavat: jos olemme vastuussa asioista, joita tapahtuu, meillä on myös valta tehdä erilaisia valintoja. Valintoja, jotka voivat lieventää kärsimystä ja tuoda meidät lähemmäksi elämää, jota haluamme elää ja joka on arvojemme mukaista.

Radikaali hyväksyntä -harjoitus (coping-taito)

TILANTEEN ARVIOINTI

Mieti jokin tilanne, jota et voinut millään tavalla tavalla kontrolloida mutta jota sinun on vaikea hyväksyä. Vastaa sen jälkeen seuraaviin kysymyksiin:

Kuvaile tilanne lyhyesti:

Mitkä aikaisemmat tapahtumat johtivat tilanteeseen?

Minkälainen rooli sinulla oli tilanteessa, vai oliko mitään?

Mitä asioita saatoit hallita tässä tilanteessa?

Mitä asioita et voinut hallita tässä tilanteessa?

Mikä oli reaktiosi tässä tilanteessa?

Miten reaktiosi vaikutti ajatuksiisi ja tunteisiisi?

Miten reaktiosi vaikutti muiden ajatuksiin ja tunteisiin?

Mitä olisit voinut muuttaa reaktioissasi tähän tilanteeseen, jotta se olisi johtanut itsesi ja muiden kannalta lievempään kärsimykseen?

Miten tilanne olisi näyttäytynyt eri tavalla, jos olisit valinnut tilanteessa radikaalin hyväksynnän?

MITEN HARJOITELLA RADIKAALIA HYVÄKSYNTÄÄ

Kun olet tunnistanut tilanteen ja sinulla selkeä ymmärrys siitä, voit käyttää seuraavia vaiheita radikaalin hyväksynnän harjoitteluun. Harjoituksen voi tehdä jälkeinpäin palauttamalla mieleen jonkin hankalan tilanteen tai tapahtuman, tai sillä hetkellä, kun jonkin hankalia tunteita herättävä tilanne tapahtuu.

1. Tunnista vastarinta todellisuutta kohtaan.
2. Harjoittele tietoista tunnetilan hyväksyntää tilanteeseen tai todellisuuteen liittyen. Tee tilaa ajatuksille, tunteille, kehon tuntemuksille ja ylläkkeille. Anna niiden olla läsnä, älä reagoi tai toimi niiden mukaan.
3. Lopeta vastustaminen muistuttamalla itseäsi faktoista, kuten ”tämä asia on kuten se on, en voi muuttaa sitä” tai ”minun on hyväksyttävä tekojeni seuraukset.”

Ota aikalisä (coping-taito)

Joskus intensiivisten tunteiden vallassa on parasta poistua tai ottaa niin sanotusti "aikalisä". Jos huomaat olevasi äärimmäisen tuskallisessa tilanteessa jonkun kanssa tai jonkin takia ja tietoisesti hyväksynnän tai arvojen mukaisten tekojen jälkeen olet edelleen poissa tolaltasi, on usein parempi ottaa etäisyyttä ja siirtää huomio pois tilanteesta positiivisempaan tämän hetken kokemiseen.

Yritä muistaa, että intensiivisten tunteiden vallassa ongelmia on vaikeampi ratkaista terveellä tavalla. Jos pysyt tilanteessa, voi asiat mennä entistä huonompaan suuntaan. Jos pystyt ottamaan etäisyyttä itsesi ja tilanteen välillä ja antamaan itsellesi aikaa rauhoittaa tunteitasi, pystyt paremmin ajattelemaan, mitä tehdä seuraavaksi.

Voi olla hyödyksi harjoitella aikalisän ottamista etukäteen tai kirjoittaa ylös lyhyt suunnitelma tällaista tilannetta varten. Näin tiedät tarkalleen, miten poistut tilanteesta, kun sellainen koittaa. Joskus voi olla, ettet ehdi pahoittelemaan tai selittämään poistumisesi syytä. Silti poistuminen voi olla hyvä asia, sillä se voi estää tilanteen huononemisen entisestään.



Intensiivisen tunteen lieventäminen kehoallisten aistimusten avulla (coping-taito)

Aina ensimmäiseksi pyritään tietoiseen hyväksyvään havainnointiin, mutta joskus tunnetila on niin intensiivinen, että tarvitaan niin sanottuja kriisitaitoja tunnetilan lieventämiseksi. Näillä taidoilla voidaan ehkäistä tilanteen muuttumista huonompaan suuntaan. Kriisitaitoina voidaan käyttää esimerkiksi jotakin seuraavista:

- Pese kädet ja kasvot kylmällä tai lämpimällä vedellä.
- Mene kylmään tai lämpimään suihkuun.
- Tee läikähtymiseen asti fyysisiä harjoituksia (esimerkiksi sellipunnerruksia tai muita oman kehon painolla tehtäviä harjoituksia).

Impulssin pysäyttäminen (coping-taito)

Impulssin pysäyttäminen on yksinkertainen tekniikka, joka on kehitetty ahdistuksen hallintaa käsittelevien tutkimusten pohjalta. Harjoittelemalla tekniikasta voi kehittää erinomaisen ja nopean tavan siirtää impulssi pois mielestä. Sen vaikutus on kuitenkin lyhytaikainen, ja sen jälkeen on käytettävä muita strategioita, joilla pääsee etenemään kohti arvojen mukaisia tekoja. Impulssin pysäyttäminen etenee seuraavasti:

- Pane ranteeseesi kuminauha. Kun huomaat impulssin tulevan tai ahdistuksesi lisääntyvän siinä määrin, että tietoinen hyväksyvä havainnointi ei riitä, napsauta kuminauhaa ja kuvittele näkeväsi edessäsi suurin punaisin kirjaimin sana SEIS, joka työntää kaikki muut ajatukset ja tunteet mielestäsi.
- Toista harjoitus, kun impulssi syntyy tai ahdistus lisääntyy kestävämmäksi.

Kirje tulevaisuudesta

Kuvittele itsesi viisi vuotta vanhemmaksi. Emme voi tietää, mitä tulevaisuudessa tapahtuu, mutta voimme kuvitella mitä vain. Tarkoitus ei ole luoda epärealistista tulevaisuudenkuvaa, jossa olet voittanut kaikki ongelmasi. Kuvittele itsesi sen sijaan viisaammaksi ja kokeneemmaksi. Kuvittele myös, missä viisaampi ja kokeneempi minäsi on, mitä hän tekee ja minkälaisia asioita hänen elämässään on silloin.

Kokeile astua vanhemman minäsi paikalle tulevaisuuteen ja tarkastella nykyistä tilannettasi kokeneemman minäsi silmin. Miltä nykyinen tilanteesi näyttää vanhemman minäsi silmin? Tunnetko myötätuntoa tai ymmärrystä nuorempaa minääsi kohtaan?

Kirjoita kirje tulevaisuudesta käsin. Kirjoita, mitkä asiat on auttaneet sinua selviytymään, mitä olet oppinut ja millaisia asioita pidät tärkeänä. Kirjoita myös, mitä haluat sanoa nykyiselle minällesi ja millä tavoin välität hänelle myötätuntoa ja tukea. Mieti, miten voisit rohkaista nykyminääsi olemaan antamatta periksi ja luopumatta toivosta? Kirjoita, mitä terveisiä viisi vuotta vanhempi, kokeneempi ja viisaampi minäsi haluaisi lähettää nykyminällesi kannustukseksi nykyiseen elämäntilanteeseesi.

Vinkki: harjoituksen voi tehdä joko ohjeen mukaisesti pyytämällä asiakasta kirjoittamaan kirje tapaamisen aikana tai antamalla sen välitehtäväksi. Jos kirjeen kirjoittaminen tuntuu hankalalta, harjoituksen voi tehdä suullisesti ja asiat voidaan kirjata yhdessä.



Lähde: Pietikäinen 2017.

Sosiaaliset taidot

Alla on lueteltu erilaisia sosiaalisia taitoja.

Tarkoituksena on kartoittaa, millaisia taitoja asiakkaalla on ja millaiset tilanteet hän kokee itselleen vaikeiksi. Keskustelkaa tarkemmin siitä, mikä tekee vaikeiksi koetuista tilanteista hankalia? Millaisia ajatuksia ja tunteita kyseisiin tilanteisiin liittyy?

1. **Merkitse + niiden tilanteiden kohdalle, jotka tuntuvat sinulle helpoilta.**
2. **Merkitse – niiden tilanteiden kohdalle, jotka koet vaikeiksi.**

Kuunteleminen
Keskustelun aloittaminen
Keskustelun ylläpitäminen
Kysymysten esittäminen
Kiittäminen
Itsensä esitteleminen
Kohteliaisuuksien esittäminen
Avun pyytäminen
Ryhmään liittyminen
Ohjeiden antaminen
Ohjeiden noudattaminen
Anteeksi pyytäminen
Muiden saaminen vakuuttuneeksi jostakin
Omien tunteiden tunnistaminen
Omien tunteiden ilmaiseminen
Muiden ihmisten tunteiden ymmärtäminen
Toisen ihmisen vihan kohtaaminen
Kiintymyksen ilmaiseminen
Pelon kohtaaminen
Jonkin asian jakaminen toisen ihmisen kanssa

Toisten auttaminen
Neuvotteleminen
Omien oikeuksien puolustaminen
Kiusoitteeluun suhtautuminen
Vaikeuksien välttäminen toisten ihmisten kanssa
Riitojen välttäminen
Valituksen tekeminen
Valitukseen vastaaminen
Muiden kannustaminen
Kiusallisen tilanteen kohtaaminen
Ryhmän ulkopuolelle jäämisestä selviytyminen
Ystävän puolustaminen
Taivutteluun suhtautuminen
Epäonnistumiseen suhtautuminen
Ristiriitaisten viestien kohtaaminen
Syytösten kohtaaminen
Vaikeaan tapaamiseen valmistautuminen
Ryhmäpaineen kohtaaminen



Miten toimin sosiaalisissa tilanteissa?

Tämän tehtävän tarkoituksena on keskustella asiakkaan kanssa siitä, miten hän toimisi eri tilanteissa. Keskustelkaa hyödyntäen seuraavia kysymyksiä:

Mikä ohjaa sinua valitsemaan kyseisen toimintatavan?

Miten perustelet sitä?

Koetko tilanteen helpoksi vai vaikeaksi?

Mikä on tavoitteesi kyseisessä tilanteessa?

Mitä muita vaihtoehtoja kyseisessä tilanteessa on?

Esimerkkitalanteita:

- Kaverisi pyytää sinua kanssaan salille. Olet todella väsynyt etkä jaksaisi treenata, mutta et kehtaa sanoa kaverillesi ei. Mitä teet?
- Kaverisi sanoo sinulle jotain, mistä pahoitat mielesi. Miten ilmaiset loukkaantuneesi?
- Kaverisi pyytää sinua usein tekemään hänen puolestaan asioita, jotka hän voisi ihan hyvin tehdä itsekkin. Tätä on jatkunut jo pitkään, etkä haluaisi enää tehdä asioita hänen puolestaan. Miten toimit seuraavalla kerralla, kun kaverisi pyytää sinua tekemään jotain puolestaan?
- Puolen yön aikaan sellikaverisi katsoo telkkaria ja pitää ääniä lujalla. Et saa kovaäänisyyden takia nukuttua. Mitä teet?
- Olet kertomassa kavereillesi hauskaa tarinaa, kun yksi kavereistasi keskeyttää sinut ja alkaa kertomaan omaa tarinaansa. Mitä teet?
- Kaverisi tönäisee sinua ja sanoo nauraen: "Se oli vahinko". Miten reagoit?
- Olet viiden tuttavasi kanssa, jotka keskustelevat keskenään. Haluaisit puheenvuoron. Miten toimit?
- Ihastuksesi kertoo pitävänsä sinusta. Mitä teet?
- Kaverisi on suuttunut sinulle, muttet tiedä miksi. Mitä teet?
- Kaverisi kertoo sinulle ikävän juorun toisesta kaveristasi. Miten toimit?
- Henkilö, josta et pidä, kertoo olevansa kiinnostunut sinusta. Mitä teet?
- Olet huolissasi kaverisi päihteiden käytöstä. Mitä teet?
- Kaverisi kertoo saavuttaneensa jotain, mistä olet aina itse haaveillut. Miten reagoit?
- Kerrot kaverillesi hauskaa tarinaa, mutta kaverisi selailee puhelintaan ja vastailee hyvin lyhyesti. Miltä sinusta tuntuu ja miten toimit?
- Kaverisi kertoo sinulle tarinaa, mutta ajatuksesi harhailevat. Havahdut siihen, kun kaverisi kysyy: "Kuuntelitko ollenkaan, mitä sanoin?". Miten toimit?
- Miten ilmaiset olevasi iloinen?
- Miten ilmaiset olevasi surullinen?
- Miten ilmaiset olevasi häpeissäsi?
- Miten ilmaiset olevasi vihainen?
- Miten ilmaiset olevasi ylpeä?
- Miten ilmaiset olevasi peloissasi?
- Miten ilmaiset olevasi yllättynyt?
- Miten ilmaiset olevasi jännittynyt?
- Miten ilmaiset olevasi tyytymätön?

Miltä sinusta tuntuisi heidän asemassaan?

Tämän tehtävän tarkoituksena on harjoitella näkökulman vaihtamista. Näkökulman vaihtamisen taito auttaa ymmärtämään, miten eri osapuolet saattavat kokea saman tilanteen hyvin eri tavoin tai miten lisätiedon saaminen voikin muuttaa omaa kokemusta tilanteesta.

Miettikää yhdessä, mitkä seikat tilanteessa vaikuttavat siihen, miltä asiakkaasta todennäköisesti tuntuisi. Voitte myös pohtia, voisiko joku muu tuntea samassa tilanteessa eri tavalla.

Lue kuvaus tilanteesta ja mieti, miltä sinusta todennäköisesti tuntuisi, jos olisit heidän asemassaan:

1. Jaakko sai juuri tietää, että hänen lemmikkikoiransa jäi auton alle.

Miltä sinusta tuntuisi tässä tapauksessa Jaakon asemassa?

Koiraan oli autollaan törmännyt Jaakon naapuri, joka ei pimeässä huomannut tielle juoksevaa koiraa. Miltä sinusta tuntuisi tässä tapauksessa Jaakon asemassa?

2. Pekka on bussissa matkalla töihin, kun bussi pysähtyy äkisti ja viereisen bussimatkustajan kahvit kaatuvat Pekan housuille. Miltä sinusta tuntuisi Pekan asemassa?

Entä miltä sinusta todennäköisesti tuntuisi viereisen bussimatkustajan asemassa?

3. Markolle ilmoitetaan juuri ennen sovittua perhetapaamista, että tapaaminen onkin peruttu. Syytä peruuntumiseen ei kerrota. Miltä sinusta tuntuisi Markon asemassa?

Marko saa myöhemmin samana päivänä tietää, että hänen vaimonsa perui itse tapaamisen mutta ei ilmoittanut siitä hänelle. Miltä sinusta tuntuisi tässä tapauksessa Markon asemassa?

4. Osaston toinen vanki tulee Antin sellin ovelle haastamaan Anttia tappeluun.

Miltä sinusta tuntuisi Antin asemassa?

Antti tietää, että tappeluun prosoiva henkilö kärsii vaikeista mielenterveydellisistä ongelmista ja että hänellä ei tällä hetkellä ole lääkitystä, minkä vuoksi hän on erityisen ahdistunut. Miltä sinusta tuntuisi tässä tapauksessa Antin asemassa?

Impulsiivisuuden tunnistaminen

- ☐ Vaikeus odottaa omaa vuoroa
- ☐ Asioiden töksäyttely ja lipsauttelu
- ☐ Toisten keskeyttäminen ja päälle puhuminen
- ☐ Harkitsemattomat ratkaisut
- ☐ Nopea suuttuminen, äkkipikaisuus
- ☐ Malttamattomuus
- ☐ Suunnitelmallinen rahankäyttö vaikeaa
- ☐ Asioiden ratkominen nyrkeillä
- ☐ Nopea luovuttaminen
- ☐ Keskeneräiset projektit
- ☐ Vaikeudet avolaitoksen ja koevapauden sääntöjen noudattamisessa
- ☐ Katkeilevat ja vaihtuvat ihmissuhteet
- ☐ Nopea päätöksentekokyky
- ☐ Tilannehuumori, hyvä huumorintaju
- ☐ Luovuus
- ☐ -----

IMPULSIIVISEEN KÄYTTÄYTYMISEEN LIITTYVIEN TILANTEIDEN TARKASTELU

TILANNE (keitä on läsnä, missä ja milloin?)
VIHJEET, jotka edeltävät käyttäytymistä: ajatuksia, tunteita ja kehon tuntemuksia, joita tilanteessa heräsi (kirjaa tunteen voimakkuus asteikolla 0–10).
KÄYTTÄYTYMINEN tilanteessa (mitä teit?)
VÄLITTÖMÄT SEURAUKSET käyttäytymisessä (myönteiset ja kielteiset) (Huomaa etenkin ne myönteiset palkkiot, jotka ylläpitävät käyttäytymistä.)
PIDEMMÄN AJAN SEURAUKSET käyttäytymisestä (Mihin suuntaan tämä käyttäytyminen vie elämäsi? Onko se suunta, johon haluat?)

Eri vaihtoehtojen plussat ja miinukset

Yllykkeen mukaan toimiminen voi johtaa ongelmiin tai pahentaa tilannetta erityisesti silloin, kun yllyke on hyvin voimakas. Voit käyttää plussat ja miinukset -harjoitusta tarkastellaksesi eri vaihtoehtoja.

Tee lista yllykkeen mukaan toimimisen hyvistä ja huonoista puolista kyseisessä tilanteessa. Joskus yllykkeen mukaan toimiminen saattaa kyseisellä hetkellä ratkaista tilanteen, mutta pidemmällä aikavälillä se voi pahentaa tilannetta.

Tee toinen lista arvojesi mukaan toimimisen hyvistä ja huonoista puolista kyseisessä tilanteessa. Joskus arvojen mukaan toimiminen saattaa tarkoittaa esimerkiksi vaikeiden tunteiden sietämistä.

	PLUSSAT	MIINUKSET
TOIMIMINEN YLLYKKEEN MUKAAN		
TOIMIMINEN ARVOJEN MUKAAN		

Voit kirjoittaa jo etukäteen jonkin usein toistuvan toimintatavan hyvät ja huonot puolet muistiin. Kun kriittinen tilanne on päällä ja olet lähellä toimia yllykkeittesi mukaan, ota lista esiin ja käy hyvät ja huonot puolet läpi. Käy mielessäsi läpi, mitä positiivista arvojen mukaisesta toiminnasta seuraa ja mitä taas seuraa siitä, että toimit yllykkeen mukaan.

Tukikeinoja toiminnanohjauksen ja tarkkaavuustoimintojen vaikeuksiin

Jos sinun on vaikea saada asioita aikaiseksi:

Pohdi, onko tavoitteesi liian laaja, esimerkiksi ”hanki ammatti”. Pohdi myös, onko jokin toinen tehtävä suoritettava ennen kuin voit aloittaa tehtävän. Esimerkiksi jos haluat autonkuljettajaksi ja ajokortti on ”kuivumassa”, niin sinun täytyy ensin tehdä tekoja saadaksesi korttisi takaisin. Muokkaa tavoite sellaiseen muotoon, että voit selvästi arvioida, onko se tullut tehtyä. Päätä etukäteen, milloin teet asian, ja merkkaa se kalenteriin. Mieti, millä palkitset itsesi, kun olet saanut tehtävät tehtyä (esim. kupilla kahvia, musiikin kuuntelulla tai tv-sarjan jakson katsomisella). Älä kuitenkaan sorru palkitsemaan itseäsi etukäteen.

Hyödynnä niin sanottua Pomodoro-tekniikkaa:

1. Valitse tehtävä, jonka haluat saada tehdyksi.
2. Aseta ajastin soittamaan 25 minuutin kuluttua.
3. Työskentele tehtävän parissa, kunnes ajastin soittaa.
4. Kun ajastin on soinnut, kirjaa suoritus tehdyksi.
5. Pidä lyhyt tauko.
6. Jatka työskentelyä ja pidä pidempi tauko aina joka neljännen työskentelyjakson jälkeen.

Ajanhallinta:

- Opettele käyttämään kalenteria.
- Merkkaa kalenteriisi heti sovitut tapaamiset ja tarkista ennen ajan sopimista, ettei samaan aikaan ole muuta sovittua.
- Merkkaa kalenteriin tapaamisten, koulu- tai työpäivien ja ryhmätapaamisten lisäksi muistettavia tehtäviä (”soita sosiaalityöntekijälle”, ”laita lappu erityisohjaajalle”).
- Ota rutiiniksi katsoa joka aamu tai ilta kalenteristasi tuleville päiville merkatut tehtävät ja tapaamiset.
- Tee oma viikko-ohjelma lukujärjestyksen muotoon. Merkkaa siihen joka viikko toistuvat tekemiset (esim. ulkoilut, ryhmät ja muut sellaiset).
- Muodosta itsellesi toimivia rutiineja, joita teet aina samaan aikaan päivästä tai samana viikonpäivänä.
- Ota aikaa, kauanko jokin tehtävä vie sinulta aikaa, jotta voit varata siihen seuraavalla kerralla riittävästi aikaa. Muista kuitenkin jättää aikatauluun liikkumavaraa.
- Älä täytä kalenteria tai viikko-ohjelmaa liian täyteen vaan muista myös lepo!

Asioiden muistaminen:

- Käytä muistilappuja ja muistilistoja (ks. [Tehtävälistan teko -harjoitus](#)). Kirjoita muistutukset selkeään muotoon ja pidä muistilaput näkyvällä paikalla, esimerkiksi ilmoitustaululla tai kalenterin välissä.
- Opettele avolaitoksessa, koevapaudessa tai siviilin puolella käyttämään puhelimen muistutuksia. Pyydä muita muistuttamaan sinua asioista.

Keskittymiskyvyn tukeminen:

- Tunnista tilanteet ja tunnetilat, milloin sinun on helpointa tai vaikeinta keskittyä asioihin
- Minimoi häiriötekijät (esim. sulje tv, kun yrität lukea).
- Tunnista omat motivaation lähteesi ja hyödynnä niitä myös vähemmän mielenkiintoisissa tehtävissä.
- Muistuta itseäsi pitkän tähtäimen tavoitteistasi esimerkiksi laittamalla kuva omasta idolistasi, perheestäsi tai unelmakodistasi näkyvälle paikalle.
- Löydä itsellesi sopiva ympäristö, ajankohta ja aistiärsykkeet, jotka helpottavat keskittymistäsi. Kaikki keinot eivät sovi kaikille. Esimerkiksi toisia taustahälinä saattaa helpottaa keskittymään, kun taas toisilla se vetää vain liiaksi huomiota puoleensa.

Tavaroiden hallinta:

Päätä tavaroille omat paikat ja opettele laittamaan tavarat aina takaisin paikalleen. Tee lista esimerkiksi ulkoiluun tai erityisohjaajan tapaamiselle mukaan otettavista tavaroista. Karsi ylimääräisiä tavaroita ja papereita säännöllisin väliajoin.

Muista pitää huolta itsestäsi terveellisillä elämäntavoilla. Hyvään arkeen kuuluu riittävästi unta ja hyvää ravintoa, päihteettömyys, sosiaalisuus, riittävä aktiivisuus, liikunta ja lepo sekä omien arvojen mukaisten tekojen lisääminen. Pitkäkestoinen stressi, ahdistuneisuus ja mielialan lasku heikentävät keskittymis- ja toimintakykyä.

Tehtävälistan teko:

1. Kirjoita tyhjälle paperille ylös kaikki tekemättömät tehtävät siinä järjestyksessä, kun ne tulevat mieleesi.
2. Alleviivaa sen jälkeen tärkeimmät/kiireellisimmät/eniten mieltä kuormittavat tehtävät.
3. Laita alleviivatut tehtävät tärkeys- tai kiireellisyysjärjestykseen numeroimalla ne.
4. Yliviivaa tehtävä sen suoritettua.

Esimerkiksi:

- ~~soita Kelaan~~ 1
- ~~laita muistutusviesti puhelimeen huomisen tapaamisesta~~ 2
- tee treenisuunnitelma
- pese tiskit
- laita viestiä kaverille

Mikäli huomaat jonkin tehtävän jäävän aina tekemättä, pohdi onko se liian laaja toteutettavaksi (esim. kodin siivous tai esseen kirjoittaminen) ja kokeile pilkkoa se pienempiin osiin (esim. makuuhuoneen imurointi tai esseetehtävän aiheen valinta).

Meiltä jää usein tekemättä ne tehtävät, jotka herättävät epämiellyttäviä tunteita (esim. epäonnistumisen pelkoa tai häpeää). Kokeile, miten tunnetilasi muuttuu, kun keskityt ajattelemaan tätä tekemätöntä tehtävää. Mitä ajatuksia sinulla herää? Pohdi myös, minkälainen olotilasi saattaisi olla, kun saat tämän epämiellyttäviä tunteita herättävän tehtävän tehtyä?

Toimintasuunnitelman tekeminen:

1. Kirjoita paperille toimintasuunnitelma. Voit aloittaa kirjoittamalla ylös niin monta osatehtävää kuin keksit. Yritä pilkkoa ne mahdollisimman pieniin osiin (esim. siivoaminen koostuu mm. pöydän järjestämisestä, sängyn petaamisesta, roskien roskiin laittamisesta ja niin edespäin).
2. Kun olet nimennyt osatehtävät, laita ne numeroilla suoritusjärjestykseen.
3. Aloita ensimmäisestä kohdasta.
4. Kun olet saanut ensimmäisen kohdan suoritettua, vedä viiva sen kohdan yli.
5. Suorita seuraava kohta.
6. Vedä viiva seuraavan kohdan yli, kun olet suorittanut sen.
7. Etene näin, kunnes viimeinenkin kohta on vedetty yli.
8. Tarkista työsi jälki ja pyydä muilta palautetta.

Ongelmanratkaisutekniikka

Valitse ongelma, jota haluat ryhtyä ratkomaan. Käy sitten kaikki vaiheet läpi huolellisesti.

1. Ongelman määrittely:

Mikä ongelmasi on? Kuvaa se mahdollisimman konkreettisesti ja täsmällisesti.

2. Tavoite:

Mihin haluat pyrkiä? Mitä haluat tehdä tai muuttaa? Mihin asiaan haluaisit muutosta?

3. Vaihtoehdot:

Keksi mahdollisimman monta vaihtoehtoa ongelman ratkaisemiseksi. Älä arvioi vaihtoehtoja vielä tässä vaiheessa vaan pyri keksimään mahdollisimman paljon erilaisia ratkaisuja.

4. Vaihtoehtojen arviointi:

Viivaa yli sellaiset vaihtoehdot, jotka ovat mahdottomia tai liian vaikeita toteuttaa tai joita et halua toteuttaa. Kirjoita plussa (+) sellaisen vaihtoehdon perään, josta pidät tai joka voisi olla mahdollinen toteuttaa. Aseta plussan (+) saaneet vaihtoehdot paremmuusjärjestykseen numeroimalla ne 1=paras, 2=seuraavaksi paras, jne. Käytä arvioinnin perustana sitä, mikä sinusta tuntuu hyvältä ja minkä voit toteuttaa käytännössä.

ONGELMANRATKAISUN POHJALTA LAATIMANI SUUNNITELMA

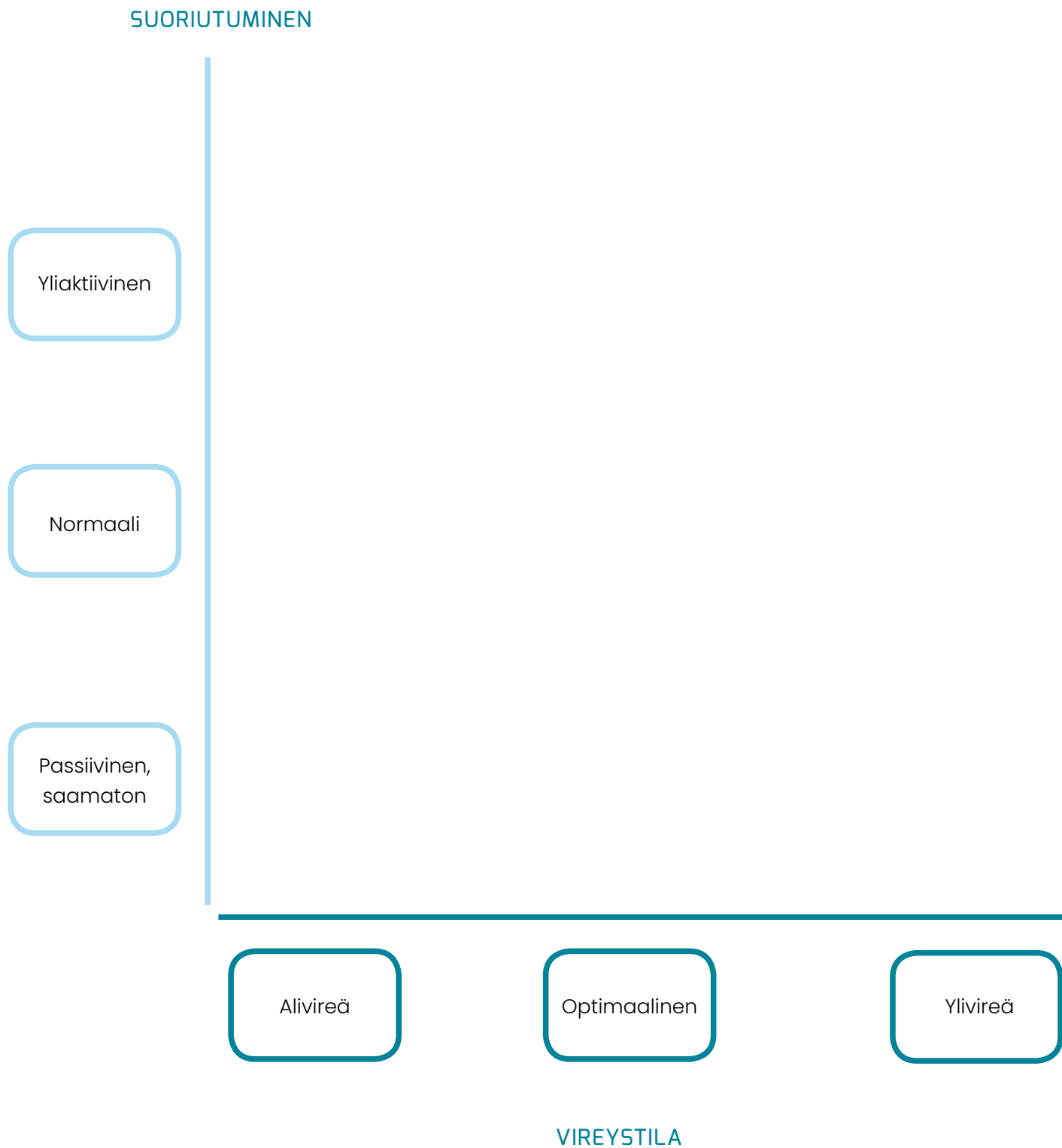
Suunnitelma muutoksen toteuttamiseksi

Aikataulu, mitä teet ja miten, mikä voisi edesauttaa jne.

Seuranta ja arviointi:

Sovi, miten ja milloin arvioit suunnitelmasi toimivuutta.

Vireystilan arviointi



Vireystilaani vaikuttava toiminta

[illegible]TAKAISIN ALKUUN

Vireystilan säätelyn keinoja

- ♦ Opi tunnistamaan omat vireystilasta kertovat vihjeesi.
- ♦ Opi tunnistamaan tilanteet ja vuorokauden aika, joissa tyypillisesti olet ylivireä, alivireä tai optimaalisessa vireystilassa.
- ♦ Pyri ajoittamaan vaikeiden tehtävien tekeminen siihen aikaan päivästä, kun olet yleensä lähimpänä optimaalista vireystilaasi.
- ♦ Pidä taukoja riittävän usein. Arvioi tai ota aikaa, kuinka kauan jaksat yleensä keskittyä tehtävän tekemiseen yhtäjaksoisesti kunnolla (esim. 15 min) ja laita herätyskello soimaan vähän aikaisemmin tauon merkiksi (esim. 10 min).
- ♦ Aktivoi itseäsi esimerkiksi piirtämällä tai muulla käsillä tekemisellä samalla, kun keskityt kuuntelemaan opetusta tai ryhmäkeskustelua.
- ♦ Opi tunnistamaan erilaisten liikuntamuotojen (hengästyttävä aerobinen liikunta, raskas voimaharjoittelu, rauhallinen kävely) ja aktiviteettien vaikutus vireystilaasi.
- ♦ Hyödynnä rentoutus- ja hengitysharjoituksia vireystilan laskemiseen.

Lähteet ja lisäkirjallisuutta:

- ALLELY, CLARE S. (2018).** A Systematic Prisma Review of Individuals with Autism Spectrum Disorder in Secure Psychiatric Care: Prevalence, Treatment, Risk Assessment and Other Clinical Considerations. *Journal of Criminal Psychology* 8:1, 58–79.
- AMROD, JAI & STEVEN C. HAYES (2014).** ACT for the Incarcerated. Teoksessa Raymond C. Tafrate & Damon Mitchell (toim.): *Foresinc CBT. A Handbook for Clinical Practice*. 1. painos. Chichester: John Wiley & Sons Ltd, 43–65.
- ARCHER, NIGEL, & ELISABETH A. HURLEY (2013).** A Justice System Failing the Autistic Community. *Journal of Intellectual Disabilities and Offending Behaviour* 4:1–2, 53–59.
- BERGGREN, KATARINA & JARI HÄMÄLÄINEN (TOIM.) (2018).** *ADHD-käsikirja*. 1. painos. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- BERTA, MEG & AMIE ZARLING (2019).** A Preliminary Examination of an Acceptance and Commitment Therapy-Based Program for Incarcerated Domestic Violence Offenders. *Violence and Victims* 34:2, 213–228.
- BINNIE, JAMES & SARAH BLAINEY (2013).** The Use of Cognitive Behavioural Therapy for Adults with Autism Spectrum Disorders: A Review of the Evidence. *Mental Health Review Journal* 18:2, 93–104.
- BYRNE, GARY & ÁINE N. GHRÁDA (2019).** The Application and Adoption of Four "Third Wave" Psychotherapies for Mental Health Difficulties and Aggression within Correctional and Forensic Settings: A Systematic Review. *Aggression and Violent Behavior* 46, 45–55.
- EVERSHED, SUE, ALLISON TENNANT, DEBBIE BOOMER, ANNE RESS, MICHAEL BARKHAM & ALISON WATSON (2003).** Practice-Based Outcomes of Dialectical Behavior Therapy (Dbt) Targeting Anger and Violence, With Male Forensic Patients: A Pragmatic and Non-contemporaneous Comparison. *Criminal Behaviour and Mental Health* 13:3, 198–213.
- FLETCHER-WATSON, SUE & FRANCESCA HAPPÉ (2019).** *Autism. A New Introduction to Psychological Theory and Current Debate*. Abindgon & New York: Routledge.
- FRAZIER, SAVANNAH N. & JAMIE VELA (2014).** Dialectical Behavior Therapy for the Treatment of Anger and Aggressive Behavior: A Review. *Aggression and Violent Behavior* 19, 156–163.
- FULLEN, TIM, SARAH L. JONES, LISA M. EMERSON & MARIOS ADAMOU (2020).** Psychological Treatments in Adult ADHD: A Systematic Review. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment* 42, 500–518.
- GONZÁLEZ-MENÉNDEZ, ANA, PAULA FERNÁNDEZ, FILOMENA RODRÍGUEZ & PATRICIA VILLAGRÁ (2014).** Long-Term Outcomes of Acceptance and Commitment Therapy in Drug-Dependent Female Inmates: A Randomized Controlled Trial. *International Journal of Clinical and Health Psychology* 14, 18–27.
- GONZÁLEZ, RAFAEL A., GISLI H. GUDJONSSON, JUNE WELLS & SUSAN YOUNG (2016).** The Role of Emotional Distress and ADHD on Institutional Behavioral Disturbance and Recidivism among Offenders. *Journal of Attention Disorders* 20:4, 368–378.
- HARRIS, RUSS (2016).** *Onnellisuusansa. Elinvoimaa hyväksymisen ja omistautumisen avulla*. 2. tarkistettu painos. Suomentanut Arto Pietikäinen. Helsinki & Tampere: Kustannus Oy Duodecim & Arto Pietikäinen.

- HEERAMUN, RAGINI, CECILIA MAGNUSSON, CLARA H. GUMPERT, SVEN GRANATH, MICHAEL LUNDBERG, CHRISTINA DALMAN, & DHEERAJ RAI (2017).** Autism and Convictions for Violent Crimes: Population-Based Cohort Study in Sweden. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry* 56:6, 491–497.
- HELVERSCHOU, SISSEL B., KIRSTEN RASMUSSEN, KARI STEINDAL, ERIK SØNDANAA, BRITTA NILSSON & JIM A. NØTTESTAD (2015).** Offending Profiles of Individuals with Autism Spectrum Disorder: A Study of All Individuals with Autism Spectrum Disorder Examined by the Forensic Psychiatric Service in Norway between 2000 and 2010. *Sage Journals* 19:7, 850–858.
- HENWOOD, KEVIN S., SHIHNING CHOU & KEVIN D. BROWNE (2015).** A Systematic Review and Meta-Analysis on the Effectiveness of Cbt Informed Anger Management. *Aggression and Violent Behavior* 25, 280–292.
- HOFMANN, STEFAN G. & STEVEN C. HAYES (2018).** The History and Current Status of CBT as an Evidence-Based Therapy. Teoksessa Steven C. Hayes & Stefan G. Hofmann (toim.): *Process Based CBT. The Science and Core Clinical Competencies of Cognitive Behavioural Therapy*. Oakland, CA: Context Press, 7–21.
- JANSSEN, LOTTE, ALICIA M. DE VRIES, SEVKET HEPARK & ANNE E. M. SPECKENS (2020).** The Feasibility, Effectiveness, and Process of Change of Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Adults With ADHD: A Mixed-Method Pilot Study. *Journal of Attention Disorders* 24:6, 928–942.
- JOUKAMAA, MATTI & TYÖRYHMÄ (2010).** *Rikosseuraamusasiakkaiden terveys, työkyky ja hoidontarve*. Rikosseuraamuslaitoksen julkaisuja 1. Helsinki: Rikosseuraamuslaitos. <https://bit.ly/32tMkV1> [luettu 9.11.2020].
- KOSKENTAUSTA, TERHI, ANNIINA KOSKI & PEKKA TANI (2018).** Aikuisen autismitikijon häiriö. *Duodecim* 134:15, 1493–1500.
- KÄYPÄ HOITO –SUOSITUS (2019).** ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö). Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Lastenneurologisen yhdistys ry:n, Suomen Lastenpsykiatriyhdistyksen ja Suomen Nuorisopsykiatrisen yhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Duodecim. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50061> (luettu 2.11.2020).
- LANZA, PATRICIA V., PAULA F. GARCÍA, FILOMENA R. LAMELAS & ANA GONZÁLEZ-MENÉNDEZ (2014).** Acceptance and Commitment Therapy Versus Cognitive Behavioral Therapy in the Treatment of Substance Use Disorder With Incarcerated Women. *Journal of Clinical Psychology* 70:7, 644–657.
- LEVY, ALISSA & ADRIENNE PERRY (2011).** Outcomes in Adolescents and Adults with Autism: A Review of the Literature. *Research in Autism Spectrum Disorders* 5:4, 1271–1282.
- LONG, CLIVE G., BARBARA FULTON, OLGA DOLLEY & CLIVE R. HOLLIN (2011).** Dealing with Feelings: The Effectiveness of Cognitive Behavioural Group Treatment for Women in Secure Settings. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy* 39:2, 243–247.
- MAISEL, MAX E., KEVIN G. STEPHENSON, JONATHAN C. COX & MIKE SOUTH (2019).** Cognitive Defusion for Reducing Distressing Thoughts in Adults with Autism. *Research in Autism Spectrum Disorders* 59, 34–45.
- MCKAY, MATTHEW & APRILIA WEST (2016).** *Emotion Efficacy Therapy. A Brief, Exposure-Based Treatment For Emotion Regulation Integrating ACT & DBT*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- MIELENTERVEYSTALO (2014).** Rentouta lihasjännitys -harjoitus. Youtube. <https://bit.ly/3lPt23i> [luettu 8.12.2020].

- NASRI, BERKER, MALIN CASTENFORS, PEGGY FREDLUND, YLVA GINSBERG, NILS LINDEFORS & VIKTOR KALDO (2020).** Group Treatment for Adults With ADHD Based on a Novel Combination of Cognitive and Dialectical Behavior Interventions: A Feasibility Study. *Journal of Attention Disorders* 24:6, 904–917.
- OKSANEN, JONNA & REETTA SOLLASVAARA (TOIM.) (2019).** *Esteille hyvästit! Opas autismikirjon sekä adhd- ja Tourette-oireisten lasten kasvattajille.* Esteetön lapsuus neurokirjon lapselle ja nuorelle 2017–2019 –hanke. Helsinki: Autismsäätiö.
- PAHNKE, JOHAN, TOBIAS LUNDGREN, TIMO HURSTI & TATJA HIRVIKOSKI (2014).** Outcomes of an Acceptance and Commitment Therapy-Based Skills Training Group for Students with High-Functioning Autism Spectrum Disorder: A Quasi-Experimental Pilot Study. *Autism* 18:8, 953–964.
- PAYNE, LAURA A., KRISTEN K. ELLARD, TODD J. FARCHIONE, CHRISTOPHER P. FAIRHOLME & DAVID H. BARLOW (2014).** Emotional Disorders. A Unified Transdiagnostic Protocol. Teoksessa David H. Barlow (toim.): *Clinical Handbook of Psychological Disorders: A Step-by-Step Manual*. 5. painos. New York: Guilford Press, 237–274.
- PIETIKÄINEN, ARTO (2014).** *Kohti arvoistasi*. 1. painos. Helsinki & Tampere: Kustannus Oy Duodecim & Arto Pietikäinen.
- PIETIKÄINEN, ARTO (2016).** *Joustava mieli. Vapaudu stressin, uupumuksen ja masennuksen ylivallasta.* Helsinki & Tampere: Kustannus Oy Duodecim & Arto Pietikäinen.
- PIETIKÄINEN, ARTO (2017).** *Joustava mieli tukena elämänkriiseissä*. 1. painos. Helsinki & Tampere: Kustannus Oy Duodecim & Arto Pietikäinen.
- PIETIKÄINEN, ARTO (2018).** *Köydenvedosta kuskin paikalle. Ahdistuneisuuden hoito hyväksymis- ja omistautumismenetelmiin. 10 tapaamisen ohjelma. Käsikirja terapeuteille.* Tampere: Arto Pietikäinen.
- PIETIKÄINEN, ARTO (2020).** Joustava mieli –akatemia. Suljettu Facebook-ryhmä 7.10.2020.
- PROCHASKA, JAMES O. & CARLO C. DICLEMENTE (1983).** Stages and Processes of Self-Change of Smoking: Toward an Integrative Model of Change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 51:3, 390.
- RAMOS-QUIROGA, JOSEPH A., RAQUEL VIDAL ESTRADA, MARIANA NOGUIERA, MIGUEL CASAS & ROSA BOSCH-MUNSO (2012).** Psychological Treatment of Attention Deficit Hyperactivity Disorder in Adults: A Systematic Review. *Actas espanolas de psiquiatria* 40:3, 147–154.
- ROBERTSON, CAITLIN E. & JANE A. MCGILLIVRAY (2015).** Autism behind Bars: A Review of the Research Literature and Discussion of Key Issues. *The Journal of Forensic Psychiatry & Psychology* 26:6, 719–736.
- ROBERTON, TERRI, MICHAEL DAFFERN & ROMOLA S. BUCKS (2012).** Emotion Regulation and Aggression. *Aggression and Violent Behavior* 17, 72–82.
- ROMÁN-ITHIER, JAN C., RAFAEL A. GONZÁLEZ, MARIA C. VÉLEZ-PASTRANA, GLORIA M. GONZÁLEZ-TEJERA & CARMEN E. ALBIZU-GARCÍA (2017).** Attention Deficit Hyperactivity Disorder Symptoms, Type of Offending and Recidivism in a Prison Population: The Role of Substance Dependence. *Criminal Behaviour and Mental Health* 27:5, 443–456.
- SADENIEMI, MINNA, MIIKKA HÄKKINEN, MAARIA KOIVISTO, TEEMU RYHÄNEN & ANNA-LIISA TSOKKINEN (2019).** *Viisas mieli.* Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- SHELTON, DEBORAH, SUSAN SAMPL, KAREN L. KESTEN, WANLI ZHANG & ROBERT L. TRESTMAN (2009).** Treatment of Impulsive Aggression in Correctional Settings. *Behavioral Sciences and the Law* 27:5, 787–800.

SHELTON, DEBORAH, KAREN KESTEN, WANLI

ZHANG & ROBERT TRESTMAN (2011). Impact of a Dialectic Behavior Therapy–Corrections Modified (DBT–CM) upon Behaviorally Challenged Incarcerated Male Adolescents. *Journal of Child Adolescent Psychiatric Nursing* 24:2, 105–113.

SUMIA, MARIA, SAMI LEPPÄMÄKI, ARJA

VOUTILAINEN, IRMA MOILANEN & PEKKA TANI (2016). Autismikirjon häiriöt ja niiden samanaikaisuus ADHD:n kanssa. Käypä hoito –suositus. <https://www.kaypahoito.fi/nix00918> [luettu 3.11.2020].

TOMLINSON, MONICA F. (2018). A Theoretical and Empirical Review of Dialectical Behavior Therapy Within Forensic Psychiatric and Correctional Settings Worldwide. *International Journal of Forensic Mental Health* 17:1, 72–95.

VERMEULEN, PETER (2019). *Autismi ja kontekstisokeus*. Suomentanut Veera Halonen. Helsinki: Autismisäätiö.

VIRTA, MAARIT & ANITA SALAKARI (2018). *ADHD-aikuisen selviytymisopas 2.0*. Helsinki: Tammi.

YOUNG, SUSAN J., GISLI H. GUDJONSSON, JUNE WELLS, PHILIP ASHERSON, DELPHINE THEOBALD, BRID OLIVER, CLAIRE SCOTT & AUDREY MOONEY (2009). Attention Deficit Hyperactivity Disorder and Critical Incidents in a Scottish Prison Population. *Personality and Individual Differences* 46:3, 265–269.

YOUNG, SUSAN, D. MOSS, OTTILIE SEDGWICK, MOSHE FRIDMAN & PAUL HODGKINS (2015). A Meta-Analysis of the Prevalence of Attention Deficit Hyperactivity Disorder in Incarcerated Populations. *Psychological Medicine* 45:2, 247–258.

YOUNG, SUSAN, RAFAEL A. GONZALÉS, HANNAH MULLENS, LAURA MUTCH, ISABELLA MALET-LAMBERT, & GISLI H. GUDJONSSON (2018). Neurodevelopmental Disorders in Prison Inmates: Comorbidity and Combined Associations with Psychiatric Symptoms and Behavioural Disturbance. *Psychiatry Research* 261, 109–115.

Viitteet

1. Käypä hoito -suositus 2019; Young ym. 2015.
2. Käypä hoito -suositus 2019.
3. Koskentausta, Koski & Tani 2018.
4. Heeramun ym. 2017; Helverschou ym. 2015.
5. Koskentausta, Koski & Tani 2018.
6. Käypä hoito -suositus 2019.
7. Levy & Perry 2011.
8. Käypä hoito -suositus 2019.
9. Allely 2018; Young ym. 2018.
10. Heeramun ym. 2017.
11. Helverschou ym. 2015.
12. Helverschou ym. 2015; Archer & Hurley 2013.
13. Robertson & McGillivray 2015
14. Allely 2018
15. Virta & Salakari, 2018.
16. Young ym. 2015.
17. Román-Ithier ym. 2017.
18. Mt.
19. Young ym. 2009.
20. González ym. 2016.
21. Mt.
22. Joukamaa ym. 2010.
23. González ym. 2016.
24. Payne ym. 2014.
25. Hofmann & Hayes 2018.
26. Henwood, Chou & Browne, 2015; Ramos-Quiroga ym. 2012; Binnie & Blainey 2013.
27. Robertson, Daffern & Bucks 2012.
28. Ks. esimerkiksi Fullen ym. 2020; Nasri ym. 2020; Janssen ym. 2020; Maisel ym. 2019; Pahnke ym. 2014.
29. Byrne & Ghráda 2019.
30. González-Menendez ym. 2014; Lanza ym. 2014.
31. Berta & Zarling 2019.
32. Uusintarikollisuuden vähenemisestä ks. Tomlinson 2018. Vihanhallintaongelmien hoidosta ja aggressiivisen käyttäytymisen vähentämisestä ks. esimerkiksi Frazier & Vela 2014; Evershed ym. 2003; Long ym. 2011; Shelton ym. 2009; Shelton ym. 2011.
33. Harris 2016.
34. Sadeniemi 2019.
35. Prochaska & DiClemente 1983.



OIKEUSTURVA JA KUNTOUTUS
KUNTOON 2020 -hanke

© Tekijät &
Autismisäätiö sr

Autismisäätiö sr
Mannerheimintie 117
00280 Helsinki

Taitto: Z-Factory
Kannen kuva: Pexels

