



Hyvinvoiva
vanhempi

Autismisäätiö

Hankkeen taustatiedot



Toimintamalli kehitettiin Hyvinvoiva vanhempi -hankkeessa, joka keskittyi autismikirjon ja ADHD -lasten vanhempien psykososiaalisen hyvinvoinnin tukemiseen. Hanketta rahoitti sosiaali- ja terveysministeriö Veikkauksen tuotoista, ja hanke toteutui 6/20-12/20 välisenä aikana. Hankkeessa tarjottiin 150 vanhemmalle neljän tapaamiskerran etänä toteutettava interventio. Hanke toteutui Autismisäätiön hallinnoimana, ja yhteistyökumppaneina toimivat Autismiliitto, ADHD-liitto, Leijonaemot sekä PAUT-hanke.

Hankkeen tavoitteena oli autismikirjon ja ADHD-piirteitä omaavien lasten vanhempien psykososiaalisen hyvinvoinnin ja itsemyyötätunnon lisääminen etävalmennuksena toteutettavan HOT-lyhytintervention avulla.

Tarkemmin HOT-menetelmästä



Hyväksymis- ja omistautumisterapia kuuluu kolmannen aallon kognitiivisen käyttäytymisterapian muotoihin. HOT:aan pohjautuvassa työskentelyssä vahvistetaan ihmisen kykyä elää arvojensa mukaista elämää huolimatta eteen tulevista vastoinkäymisistä ja psykologisista esteistä, joita ovat esimerkiksi voimakkaat stressitunteukset, ahdistus, negatiiviset ajatukset sekä kriittisyys itseä ja omaa vanhemmuutta kohtaan. Nämä negatiiviset tunteet ja ajatukset voivat alkaa ohjata käyttäytymistä arjessa ja johtaa omien arvojen vastaisiin tekoihin. Tavoitteena työskentelyssä on kehittää psykologista joustavuutta, joka tarkoittaa kykyä toimia arvojen mukaan silloinkin, kun kohtaa epämiellyttäviä tunteita ja ajatuksia. (1, 2)

Psykologinen joustavuus voidaan pilkkoa kolmeen osaan:

- 1) Kyky kohdata ajatukset ja tunteet sellaisina kuin ne ovat (hyväksyvä havainnointi) sekä taito ottaa etäisyyttä ajatuksiin ja tunteisiin.
- 2) Läsnäolo nykyhetkessä, mihin sisältyy kyky osallistua tietoisesti nykyhetken kokemukseen ja kohdentaa huomio siihen mitä tekee sen sijaan, että tarkkaavaisuus karkaa jatkuvasti muualle.
- 3) Kyky tunnistaa mikä on itselle tärkeää ja merkityksellistä ja tehdä sen mukaisia tekoja jokapäiväisessä elämässä.

Useiden tutkimusten perusteella tiedetään, että autismikirjon ja ADHD -lasten

vanhemmat kokevat paljon kroonistunutta stressiä ja psyykkistä kuormittuneisuutta vanhemmuudessaan (3, 4). Vähemmän on kuitenkin kiinnitetty huomiota siihen, miten vanhempien omat sisäiset kokemukset, joilla tässä tarkoitetaan tunteita, ajatuksia ja kehollisia tunteuksia, vaikuttavat vanhemman kykyyn toimia kuormittavassa arjessa (5). Tutkimukset ovat kuitenkin osoittaneet, että tietoiseen läsnäoloon ja hyväksymis- ja omistautumisterapiaan (HOT) pohjautuvalla lyhytinterventiolla voidaan saada positiivisia muutoksia aikaiseksi autismikirjon lasten vanhempien psyykkisessä hyvinvoinnissa ja arvojen mukaisessa käyttäytymisessä (5). Etänä toteutettavan HOT-pohjaisen intervention vaikuttavuudesta on myös näyttöä (7).

Hyvinvoiva vanhempi -toimintamalli

Mallissa toteutuu neljä kestoltaan noin 60-90 minuuttista etätapaamista saman työntekijän kanssa. Tapaamiset toteutuvat 1-2 viikon välein. Kehitettyä toimintamallia hyödyntävillä työntekijöillä tulee olla ymmärrystä neurokirjon piirteiden vaikutuksesta arkeen sekä perehtyneisyyttä HOT:n teoreettisiin lähtökohtiin. Etänä toteutettavassa työskentelyssä on tärkeää huomioida, että käytettävä sovellus täyttää vaadittavat tietoturva-vaatimukset.

Työskentely on mahdollista toteuttaa joko yksilö- tai paritapaamisina saman perheen vanhempien kesken. Työskentelyn pääpaino on vanhemman tai vanhempien hyvinvoinnissa sekä ajatusten, tunteiden ja kokemusten käsittelyssä. On tärkeää, että vanhempi varaa rauhallisen ajankohdan tapaamiselle eikä lapsi ole paikalla tapaamisen aikaan.

Eri tapaamiskerrat rakentuvat määriteltyjen psykologisen joustavuuden taitojen vahvistamiseen. Aiheita käsitellään tapaamisen aikana tiedollisesti, keskustellen sekä tehden ohjattuja kokemuksellisia harjoitteita. Tapaamisten välillä osallistujille annetaan välitehtäviä, joiden avulla on mahdollista käsitellä tapaamisilla työstettyä asiaa ja siirtää sitä omaan arkeen. Ennen ensimmäistä tapaamista ja viimeisen tapaamisen jälkeen osallistujat täyttävät kolme itsearviointimittaria: CORE-GP (yleinen psyykkisen hyvinvoinnin mittari), WEMWBS (positiivisen mielenterveyden mittari) ja SCS-SF (itsemyötätunnotmittari). Arvioinneista saatujen tulosten avulla voidaan mahdollista positiivista muutosta vanhemman hyvinvoinnissa ja itsemyötätunnossa.



TYÖSKENTELYN KESKEISIÄ TEEMOJA:

- ▶ Tietoisien läsnäolon taitojen harjoittelu
- ▶ Omien ajatusten ja tunteiden tietoinen huomaaminen
- ▶ Ajatusten ja tunteiden välttelystä seuraavat haasteet, ja ajatusten etäännyttäminen
- ▶ Sisäisten esteiden tunnistaminen ja arvojen mukainen toiminta niistä huolimatta
- ▶ Myötätunto itseä kohtaan: epätäydellisyys on täydellisyyttä



Ennen työskentelyn aloitusta

Ensimmäisen yhteydenoton aikana tehdään alkutilanteen kartoitus, jonka aikana voidaan pääpiirteisesti kartoittaa vanhemman tilannetta ja kertoa tarkemmin HOT-menetelmään pohjautuvasta etävalmennuksesta. Saamiensa tietojen perusteella vanhempi voi tehdä päätöksen osallistumisestaan. Osallistujille toimitetaan ennakkomateriaali, jossa käsitellään tapaamisten keskeiset teemat ja etävalmennukset käytännöt.

Tapaamisten sisällöt

Tapaaminen 1: TILANTEEN KARTOITTAMINEN JA PSYKOLOGISET ESTEET

Ensimmäisellä tapaamisella hyödynnetään Nelikenttää (The ACT Matrix), joka on yksi tapa tarkastella psykologista joustavuutta visuaalisen mallinnuksen avulla. Nelikentässä tarkastellaan seuraavia asioita: Mikä ja kuka on sinulle tärkeää? Mitä tekoja voit tehdä, kun liikkun kohti itsellesi tärkeää? Mitä ajatuksia ja tunteita voi tulla esteeksi, kun tavoittelet itsellesi tärkeitä asioita? Mitä seuraa lyhyellä tai pitkällä aikavälillä, jos tartut näihin koukkuihin?

Oman käyttäytymisen tarkkailu ja tunnistaminen voivat tuoda lisää valinnan mahdollisuuksia ja auttaa olemaan tietoisempi valinnoista ja siitä, mihin ne vievät: kohti tärkeitä asioita vai poispäin niistä.

Tapaaminen 2: ARVOT - MISTÄ VÄLITÄN JA MIKÄ ON MINULLE TÄRKEÄÄ

Tapaamisen tavoitteena on selkiyttää asiakkaalle tärkeitä asioita ja arvoja elämässä ja vahvistaa kykyä toimia niiden mukaisesti. Tapaamisen aiheeseen liittyvä keskeinen kysymys on se, mitä tekoja voi tehdä ja toteuttaa, kun liikkuu kohti itselle tärkeää.

Tapaaminen 3: AJATUSTEN ETÄÄNNYTTÄMINEN - MITEN VOIN KOHDATA AJATUKSET UUDELLA TAVALLA?

Tapaamisessa käsitellään suhdetta ajatuksiin ja kykyä tunnistaa ajatuksista muodostuvia esteitä sekä harjoitellaan ajatusten etäännyttämistä. Pyrkimyksenä ei ole poistaa epämiellyttäviä ajatuksia ja tunteita, vaan muuttaa suhtautumista niihin. Tunteita tai ajatuksia ei voi valita, mutta siihen voi vaikuttaa, miten niihin reagoidaan ja mitä valintoja tilanteissa tehdään.

Tapaaminen 4: HYVÄKSYNTÄ JA ITSEMYÖTÄTUNTO

Hyväksyntä ja halukkuus ovat tilan tekemistä hankalille tunteille ja ajatuksille. Vaikka ajatukset ja tunteet olisivat epämiellyttäviä, on tärkeä kyetä kohtaamaan niitä, antamaan tilaa, ja olemaan niiden kanssa reagoimatta niihin.

Tunteiden välttelyn ja itsekriittisyyden vastakohtaksi voidaan harjoitella myös myötätuntoista suhtautumista omaan itseen. Itsemyötätunto on myötätuntoista suhtautumista itseä kohtaan erityisesti silloin, kun on vaikeaa, ja myötätuntoisten tekojen ja valintojen tekemistä.

Työskentelyn vahvuudet saadun palautteen ja aikaisemman tiedon pohjalta:



- ▶ Näyttöön perustuva työskentely:
ytimekkyys, olennaiseen keskittyminen
- ▶ Saavutettavuus
- ▶ Konkreettisten työkalujen tarjoaminen arkeen:
harjoitteiden kautta asioiden oivaltaminen,
tehtävien avulla asioiden siirtäminen omaan arkeen
- ▶ Tarpeeseen vastaaminen:
käytännönläheisyys, mielen rauhoittuminen,
asioiden tarkastelu uudessa valossa

LÄHTEET

- 1) Hayes ym. 2006, Hayes 2019
- 2) Pietikäinen 2016
- 3) Esim. Eikeseth ym. 2015; Cachia ym. 2015; Deault 2010; Estes ym. 2009; Grindle ym. 2009; Hayes & Watson, 2013
- 4) Abbeduto ym. 2004; Dabrowska ja Pisula 2010; Dumas ym. 1991; Griffith ym. 2010
- 5) Coyne & Wilson, 2004; Snyder, Lambert, & Twohig, 2011)
- 6) Gould ym. 2018; Cachia ym. 2015).
- 7) Hahs ym. 2019

KIRJOITTAJAT

Anna Anttila, Jonna Geitel,
Inka Kansi ja Sanna Kara.



Autismisäätiö

autismisaatio.fi