

# Taitoja mielen toipumiseen Työmalli

Kriisityön päivät 7.4.2016



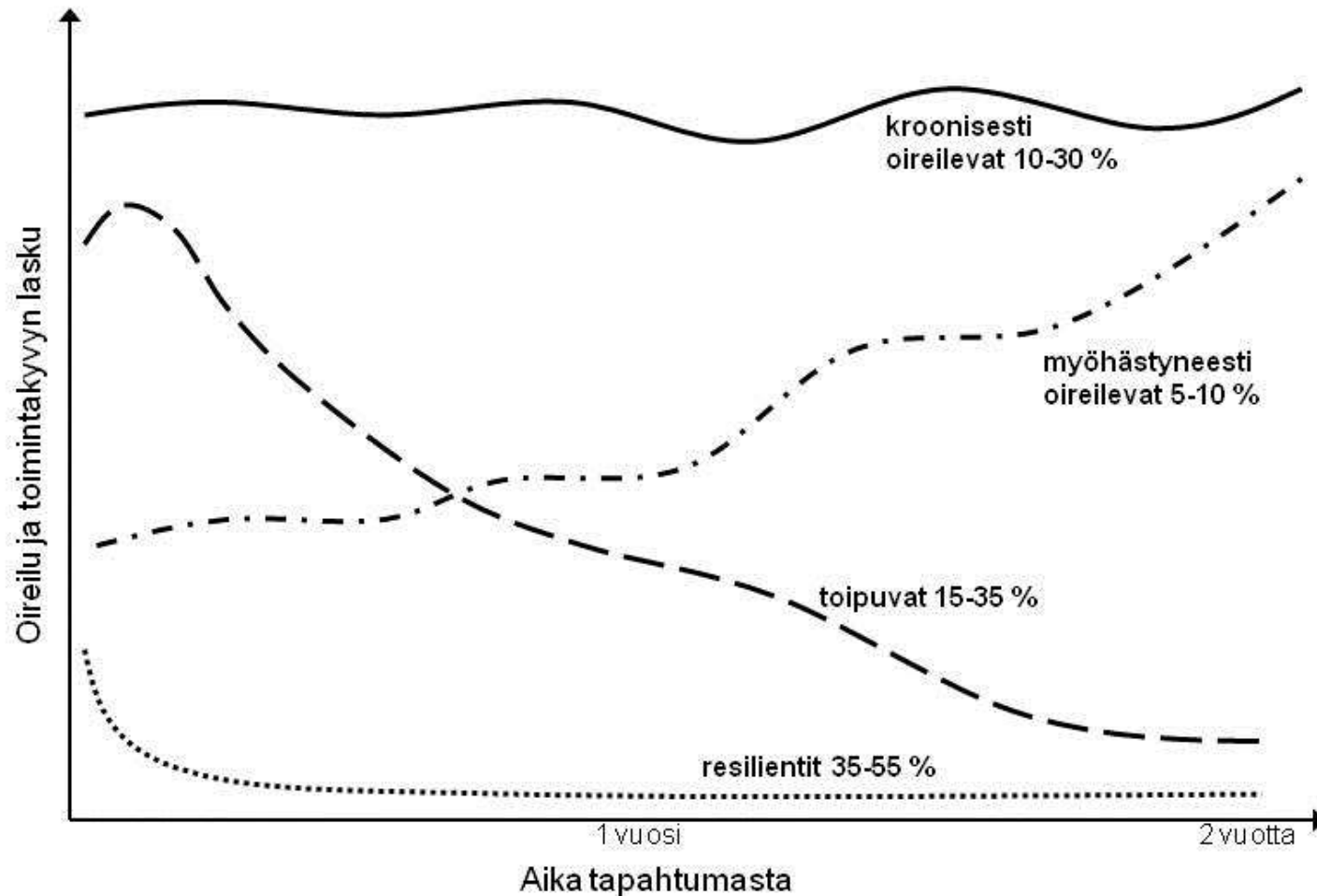
TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS



# Taustaa

- Kriisien jälkeen psykososiaalisten tukitoimien ja palveluiden tavoitteina on vähentää kriisitilanteen psyykkisiä jälkiseuraamuksia ihmisille ja yhteisöille sekä tukea normaalia toipumista.
- **Hobfoll ym. 2007. Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: empirical evidence.**
- ... five empirically supported intervention principles that should be used to guide and inform intervention and prevention efforts at the early to mid-term stages. These are promoting: 1) a sense of safety, 2) calming, 3) a sense of self- and community efficacy, 4) connectedness, and 5) hope.

# Psyykkisen oireilun ja toimintakyvyn laskun kehityskaaret



Kuva mukailtu: Bonanno GA. Resilience in the face of potential trauma.  
Current directions in psychological science 2005;14:135-8

# Kriisitilanteiden mielenterveyttä tukevat interventiot - tasot

## **Taso 1 – Yleisesti koko (kohde)väestölle tarjottavat**

- Psykoedukaatio, resilienssiin pohjautuvat
- Psykkinen ensiapua, kriisituki, kriisi-istunnot

## **Taso 2 – Erikoistuneet, kohdennetut**

- Trauma ja/tai suru fokuksella työskentely
- Ammatillisesti johdettu vertaistukiprosessi
- Lyhytkestoiset, ratkaisukeskeiset
- Digi-sovellukset toipumisen tukena
- Taitoja mielen toipumiseen

## **Taso 3 – Erikoistuneet, mielenterveyspalvelut**

- Psykiatriset palvelut ja hoidot, TF-KKT, EMDR, NET

# Taustaa – Suomen tilanne

- Suomessa on suhteellisen kattavasti järjestetty välitön kriisiapu tai psyykkinen ensiapu paikallisten kriisiryhmiensä toimesta. SPR:n valmiuspsykologien tukea on käytettävissä.
- Vantaan sosiaali- ja kriisipäivystyksen tuki tarvittaessa valtakunnallisesti.
- Sosiaalipäivystys on lakisääteinen.
- Suomalainen kriisipsykologinen hoitomalli on kehittynyt CISM-menetelmän (critical incidents stress management, kriittisten tilanteiden stressin käsittely) pohjalta.
- Varsinaisen hoidon tarpeessa olevia hoidetaan psykiatrisessa erikoissairaanhoidossa ja (trauma)psykoterapioissa.

# Taustaa – kehittämistarve

- Kaikki eivät halua kriisitukea tai psykiatrista hoitoa, mutta voivat tarvita muuta tukea **akuutin vaiheen jälkeen**.
- Tällaisessa tilanteessa tulisi perustason terveydenhuollon ja sosiaalitoimen työntekijöillä olla valmiuksia tukea henkilöitä ja perheitä.
- Muilla kuin kriisiryhmiin kuuluvilla perustason terveydenhuolto- ja sosiaalialan ammattihenkilöille ei ole kuitenkaan ollut kriisihoidon työmenetelmiä käytettäväksi kriisien jälkihoitovaiheeseen  
-> kehittämistarve.

# Taustaa – Kehittämishanke

- Hyvinkäällä vuonna 2012 päädyttiin kehittämään Miepäs-hankkeessa (Kaste) matalan kynnyksen Nuorisoasemaa siten, että sen toiminta pystyisi vastaamaan kriisin jälkihoidon vaatimuksiin.
- Kehitettävän mallin pohjaksi pyrittiin ottamaan perustason työntekijöiden käyttöön suunniteltuja kansainvälisesti käytettyjä menetelmiä psyykkisen toipumisen edistämiseksi.

# Skills for Psychological Recovery – Field Operations Guide (SPR)

- Jälkihoidon/ intervention pohjaksi päädyttiin ottamaan Skills for Psychological Recovery – Field Operations Guide (SPR)
  - kehittänyt Yhdysvaltojen National Center for PTSD ja National Child Traumatic Stress Network ja rahoittanut the Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA), US Department of Health and Human Services (HHS).
- Menetelmän käyttöön pyydettiin kehittäjiltä lupa.
- Alkuperäisen materiaalin ei kaupallinen käyttö oli lähtökohtaisesti sallittu.
- Menetelmän suomentamiseen ja muokkaukseen pyydettiin ja saatiin lupa menetelmän kehittäjiltä (Melissa Brymer, Ph.D.).
- Tälle menetelmälle käännettiin nimeksi Taitoja mielen toipumiseen (TMT)



# Taitoja mielen toipumiseen - TMT

- Näyttöön perustuva malli, jonka avulla autetaan lapsia, nuoria, aikuisia ja perheitä katastrofia tai traumaattista **tapahtumaa seuraavina viikkoina ja kuukausina**, kun psyykkistä ensiapua on annettu ja/tai tarvitaan tätä tiiviimpää lähestymistapaa.
- Auttaa selviytyneitä oppimaan **taitoja**, joiden avulla he voivat vähentää senhetkistä kärsimystä ja käsitellä katastrofin jälkeistä stressiä ja vastoinkäymisiä tehokkaasti.
- Perustana on tieto siitä, että traumaattisen kokemuksen kokeneiden reaktiot (fyysiset, psyykkiset, käyttäytymiseen liittyvät, hengelliset) ovat hyvin moninaisia ja myös niiden kesto vaihtelee.
- Vaikka monet toipuvat omin keinoin, jotkut kärsivät reaktioista, jotka vaikeuttavat tilanteeseen sopeutumista.

# Taitoja mielen toipumiseen - TMT

- Suunniteltu nopeuttamaan toipumista ja parantamaan minäpystyvyyttä (self-efficacy).
- Käyttää hyväkseen useita taitoja, joista on todettu olevan apua erilaisissa posttraumaattisissa tilanteissa.
- **Tutkimusten mukaan taitoja rakentava lähestymistapa on tehokkaampi kuin tukea antava neuvonta.**
- Ei käsittele tilannetta sairauden näkökulmasta, vaan korostaa sitä, että selviytyneitä autetaan palauttamaan asioiden hallinnan ja pätevyyden tunteensa.
  - Ei siis sovellu varsinaisten psykiatristen häiriöiden hoitoon.
- Tapaamisia selviytyneiden kanssa suositellaan olevan vähintään 3–5 kertaa, jotta he oppisivat taitoja, joilla muuttaa käyttäytymistään, voi käyttää myös kertatapaamisella.

## TMT:n modulit (osa-alueet)

1. Tietojen keruu ja avun priorisointi
2. Ongelmanratkaisutaitojen rakentaminen
3. Positiivisen toiminnan edistäminen
4. Reaktioiden hallinta
5. Auttavan ajattelun edistäminen
6. Tukea antavien sosiaalisten kontaktien uudelleenrakentaminen

# TMT:n päämäärät ja tavoitteet

- Suojata katastrofista selviytyneiden mielenterveyttä
- Parantaa selviytyneiden kykyä ilmaista tarpeensa ja huolensa
- Opettaa taitoja, joiden avulla edistetään lasten, nuorten, aikuisten ja perheiden toipumista
- Estää haitallista käytöstä samalla kun tunnistetaan ja tuetaan hyödyllistä käytöstä



# Päämääriin päästään

- Kun **ensin tunnistetaan ja priorisoidaan selviytyneen tarpeet** ja sitten autetaan häntä oppimaan soveltuvia taitoja:
- Valittavia opetettavia taitoja ovat:
- Ongelmanratkaisutaitojen rakentaminen
  - Metodi, jonka avulla voidaan määritellä ongelma ja päämäärä, keksiä erilaisia tapoja ratkaista ongelma, arvioida noita tapoja ja sitten kokeilla ratkaisua, josta on todennäköisimmin apua.
- Positiivisen toiminnan edistäminen
  - Tapa, jonka avulla voidaan parantaa mielialaa ja toimintakykyä ja ryhtyä positiiviseen ja myönteiseen toimintaan.
- Reaktioiden hallinta
  - Taidot, joiden avulla selviytynyt voi vähentää järkyttävien tilanteiden aiheuttamia ahdistavia fyysisiä ja emotionaalisia reaktioita ja pärjätä niiden kanssa.

# Päämääriin päästään

- Auttavan ajattelun edistäminen
  - Toimenpiteet, joiden avulla tunnistetaan kuormittavat ajatukset ja voidaan korvata nämä ajatukset vähemmän kuormittavilla.
- Terveiden sosiaalisten kontaktien uudelleenrakentaminen
  - Tapa, jonka avulla rakennetaan positiivisia ihmissuhteita ja saadaan yhteisön tukea.

# Avuntarjoaja pyrkii

- Auttamaan selviytyneitä tunnistamaan kiireellisimmät tarpeensa ja huolensa ja keräämään tarvittavia lisätietoja heidän toimiensa asianmukaiseen ohjaamiseen.
- Tukemaan hyödyllisten selviytymiskeinojen käyttöä, tunnistamaan selviytymispyrkimykset ja niiden toimivuus ja edesauttamaan selviytyneiden hallinnan tunnetta.
- Auttamaan selviytyneitä ottamaan aktiivisen roolin omassa toipumisessaan.
- Opettamaan taitoja, joiden avulla selviytyneet voivat vähentää ahdistusta ja parantaa toimintakykyä.
- Jos tarpeen, ohjaa selviytyneitä paikallisten tukijärjestelmien pariin tai mielenterveyspalveluihin ja muihin palveluihin (seurakunnat, kolmas sektori).

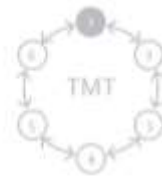
## Sisällysluettelo

Johdanto ja yleiskatsaus	9
Huomioon otettavia seikkoja	13
Tärkeimmät taidot:	
1. Tietojen keruu ja avun priorisointi	19
2. Ongelmanratkaisutaitojen rakentaminen	25
3. Positiivisen toiminnan edistäminen	33
4. Reaktioiden hallinta	41
5. Auttavan ajattelun edistäminen	55
6. Tukea antavien sosiaalisten kontaktien uudelleenrakentaminen	65
Useampi tapaaminen	73
Tehtäväpaperit ja monisteet	83
Liiteluettelo	
Liite A: Tietojen keruu- ja avun priorisointi -tehtäväpaperit ja -monisteet	87
Liite B: Ongelmanratkaisu-tehtäväpapereiden ja -monisteiden laatiminen	97
Liite C: Positiivisen toiminnan edistäminen -tehtäväpaperit ja -monisteet	103
Liite D: Reaktioiden hallinta -tehtäväpaperit ja -monisteet	113
Liite E: Auttava ajattelu -tehtäväpaperit ja -monisteet	153
Liite F: Tukea antavien sosiaalisten kontaktien rakentaminen -tehtäväpaperit ja -monisteet	167
Liite G: Useampi tapaaminen -tehtäväpaperi	179





## Liite A: Tietojen keruu ja avun priorisointi

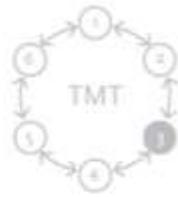


MATERIAALIT	SIVU
TMT-seulontalomake	89
TMT-taitojen kaavio	90
Mitä ovat mielen toimimiseen tarvittavat taidot (TMT)?	91
TMT-yleiskatsaus ja taitojen läpi käyminen	93

### LIITE A TIETOJEN KERUU JA AVUN PRIORISOINTI -TEHTÄVÄPAPERIT JA -MONISTEET

#### TMT-taitojen kaavio

HUOLI	ENSISIJAINEN TMT-TAITO	TOISSIJAINEN TMT-TAITO
Minulla on vaikea ongelma, joka minun pitää ratkaista.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ongelmanratkaisu</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tukea antavat sosiaaliset kontaktit</li><li>• Auttava ajattelu</li></ul>
Reagoin voimakkaasti tai toistuvasti tapahtumiin.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Reaktioiden hallinta</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tukea antavat sosiaaliset kontaktit</li><li>• Auttava ajattelu</li></ul>
En tiedä, miten ottaisin yhteyttä tai saisin uudelleen yhteyden ystäviini ja perheeseeni katastrofin/trauman jälkeen. Minulla ei ole tarpeeksi läheisiä ihmisiä, jotka välittävät minusta tai voivat auttaa minua.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tukea antavat sosiaaliset kontaktit</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Positiivinen toiminta</li><li>• Auttava ajattelu</li></ul>
Olen masentunut, surullinen tai sulkeutunut.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Positiivinen toiminta</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ongelmanratkaisu</li><li>• Tukea antavat sosiaaliset kontaktit</li></ul>
Minulla on hermostuttavia ajatuksia, jotka aiheuttavat minulle pahan mielen tai estävät minua miettimestä positiivisia ajatuksia.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Auttava ajattelu</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Reaktioiden hallinta</li><li>• Toiminnan aikataulutus</li></ul>
Vakava fyysinen terveysongelma, mielenterveysongelma, päihdeongelma tai merkittäviä vaikeuksia ja vastoinkäymisiä tällä hetkellä.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ongelmanratkaisu (Keskittyen Asiakkaan lähettämiseen asiaankuuluvien palveluiden piiriin)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tukea antavat sosiaaliset kontaktit</li><li>• Auttava ajattelu</li></ul>



## Liite C: Positiivisen toiminnan edistäminen -tehtäväpaperit ja -monisteet

MATERIAALIT	SIVU
Positiivisen toiminnan valitseminen	105
Positiivinen toiminta -tehtäväpaperi	106
Lapsille: Tekemisen valitseminen	107
Lapsille: Positiivinen toiminta -tehtäväpaperi	109
Vanhemmille:	
Miten autat lastasi suunnittelemaan tekemistä	111

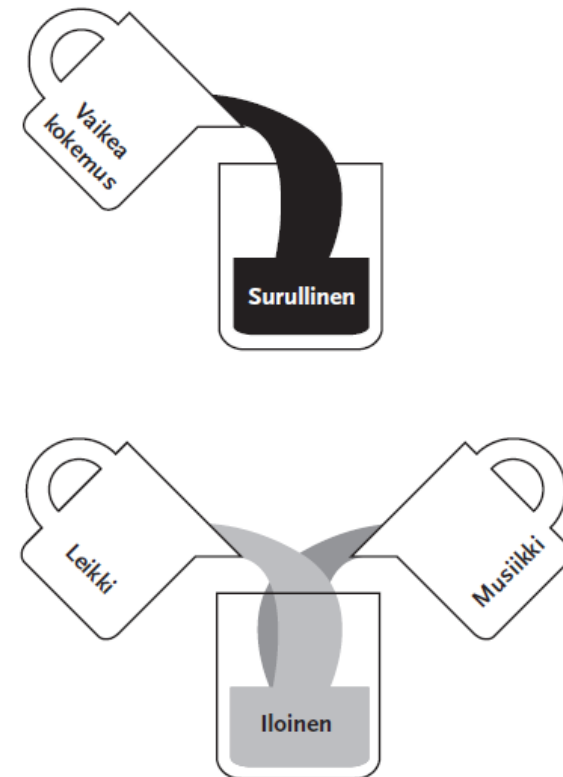
### LIITE C

#### POSITIIVISEN TOIMINNAN EDISTÄMINEN -TEHTÄVÄPAPERIT JA -MONISTEET

### Lapsille: Tekemisen valitseminen

#### Hyvä tietää

Katastrofin/trauman jälkeen olet voinut tuntea pelkkiä ikäviä tunteita: surua, pelkoa ja ihan vain paha oloa. Noista pahoista tunteista eroon pääseminen ei ole helppoa. Me voimme kuitenkin harjoitella sitä, miten voit täyttää aikaasi tekemisellä, josta saat hyviä, onnellisia tunteita. Sinulla on varmasti ollut jotakin tekemistä, jota et ole halunnut tehdä katastrofin/trauman jälkeen. Valitaan nyt joitakin asioita, joita haluat tehdä.



## REAKTIOIDEN HALLINTA -TEHTÄVÄPAPERIT JA -MONISTEET

HAITALLISET AJATUKSET	AIHEUTUVA TUNNE	AUTTAVAT AJATUKSET	AIHEUTUVA TUNNE
"Tämä on epäreilua."	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vihainen</li> <li>• Kostonhaluinen</li> </ul>	<p>"Tämä olisi voinut tapahtua kenelle vain."</p> <p>"Toisinaan ikäviä asioita tapahtuu hyvillä ihmisille."</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realistinen</li> <li>• Hyväksyvä</li> <li>• Ymmärtäväinen</li> <li>• Järkevä</li> </ul>
"On heidän syytään, että näin tapahtui."	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vihainen</li> <li>• Turhautunut</li> <li>• Kostonhaluinen</li> <li>• Syyttävä</li> <li>• Epäluottamus</li> </ul>	<p>"Muiden syyttäminen ei muuta minun tilannettani."</p> <p>"Vaikka syy voikin olla muiden, minun on keskityttävä itseeni ja perheeseeni."</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hyväksyminen</li> <li>• Toiveikas</li> </ul>

# Miten ottaa käyttöön?

- Suomenkielinen versio olemassa sähköisessä muodossa:
- <https://www.thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/keinoja-mielenterveyden-edistamiseen/taitoja-mielen-toipumiseen>
- Löytyy myös Mielenterveystalon ammattilaisosioista.
- Lupa jakeluun pyydetty alkuperäisiltä kehittäjiltä.
  
- Alkuperäisten kehittäjien verkkokoulutus:
- <http://learn.nctsn.org/>
  
- Opintopiirit psykoterapiakoulutettujen/ kokeneiden kriisityöntekijöiden vetämänä?
- Verkkokoulutus Mielenterveystaloon?

# Taitoja mielen toipumiseen – menetelmä osana kriisin jälkihoitoa

- Hyvinkään nuorisoasemalla aloitettiin elokuussa 2012 työskentely SPR –oppaan parissa.
- SPR –opasta käytiin läpi opintopiirissä.
- Oppaasta käännettiin kohtia ja varsinainen käännöstoimiston käänнос saatiin käyttöön helmikuun 2013 alussa.
- Kyseessä oli pilottitoiminta.
- Nuorisoaseman työntekijät käyttivät opasta osana työtään oman valintansa mukaan.
- Työntekijät haastateltiin koskien menetelmän käytettävyyttä ja turvallisuutta.

# Haastattelujen tulosten yhteenvetoa

- Työntekijät eivät havainneet menetelmän/ oppaan käytöstä haittoja ja he eivät arvioineet menetelmän/ oppaan minkään osan olevan mahdollisesti haitallinen.
  - He kuitenkin kokivat, että työskennellessä on otettava kunkin asiakkaan tilanne ja vointi huomioon ja menetelmää ei tule soveltaa härkämäisesti.
- Haastatellut työntekijät kokivat oppaan olevan kohtuullisen käytettävä.
  - Tätä kohtaa arvioitaessa on otettava huomioon, että he työskentelivät pitkälti englanninkieliseen oppaaseen tukeutuen.
  - Menetelmään haluttaisiin tehdä joitakin lisäyksiä huomioiden suomalaiset käyttäjät, erityisesti perustasolla työskentelevät ammattihenkilöt.

# Haastattelujen tulosten yhteenvetoa

- Menetelmän työtavoista koettiin olleen asiakkaille hyötyä.
- Esimerkiksi ongelmat saatiin konkretisoitua ja pilkottua sellaisiksi osiksi, että asiakkaat kokivat paremmin hallitsevansa niitä ja muutoksen olevan mahdollinen.
- Edelleen koettiin, että opas voi tukea hiukan kokemattomampaakin työntekijää työskentelemään kriisin/trauman kokeneen asiakkaan kanssa, toisin sanoen kriisistä/traumasta tulee sellainen asia, jota voi työstää ja hoitaa.

# TMT - yhteenveto

- Psykososiaalisen tuen menetelmä **akuutin vaiheen jälkeen**.
- Käyttää hyväkseen useita taitoja, joista on todettu olevan apua erilaisissa posttraumaattisissa tilanteissa.
- Taitoja rakentava lähestymistapa on tehokkaampi kuin tukea antava neuvonta.
- Tapaamisia suositellaan olevan vähintään 3–5 kertaa, vaikka menetelmää voi käyttää myös kertatapaamisella.
- Opas ohjaa työntekijää ensin valitsemaan tärkeimmän työskentelyn kohteen ja tämän perusteella valitsemaan sopivimman opeteltavan taidon.
- Avuntarjoajalla olisi hyvä olla aikaisempaa kokemusta traumaattiseen stressiin tai katastrofiin liittyvästä avuntarjoamisesta, mutta erityistä mielenterveyshäiriöiden hoidon tai psykoterapian koulutusta ei tarvita. Mahdollisuus työnohjaukseen suositeltava.