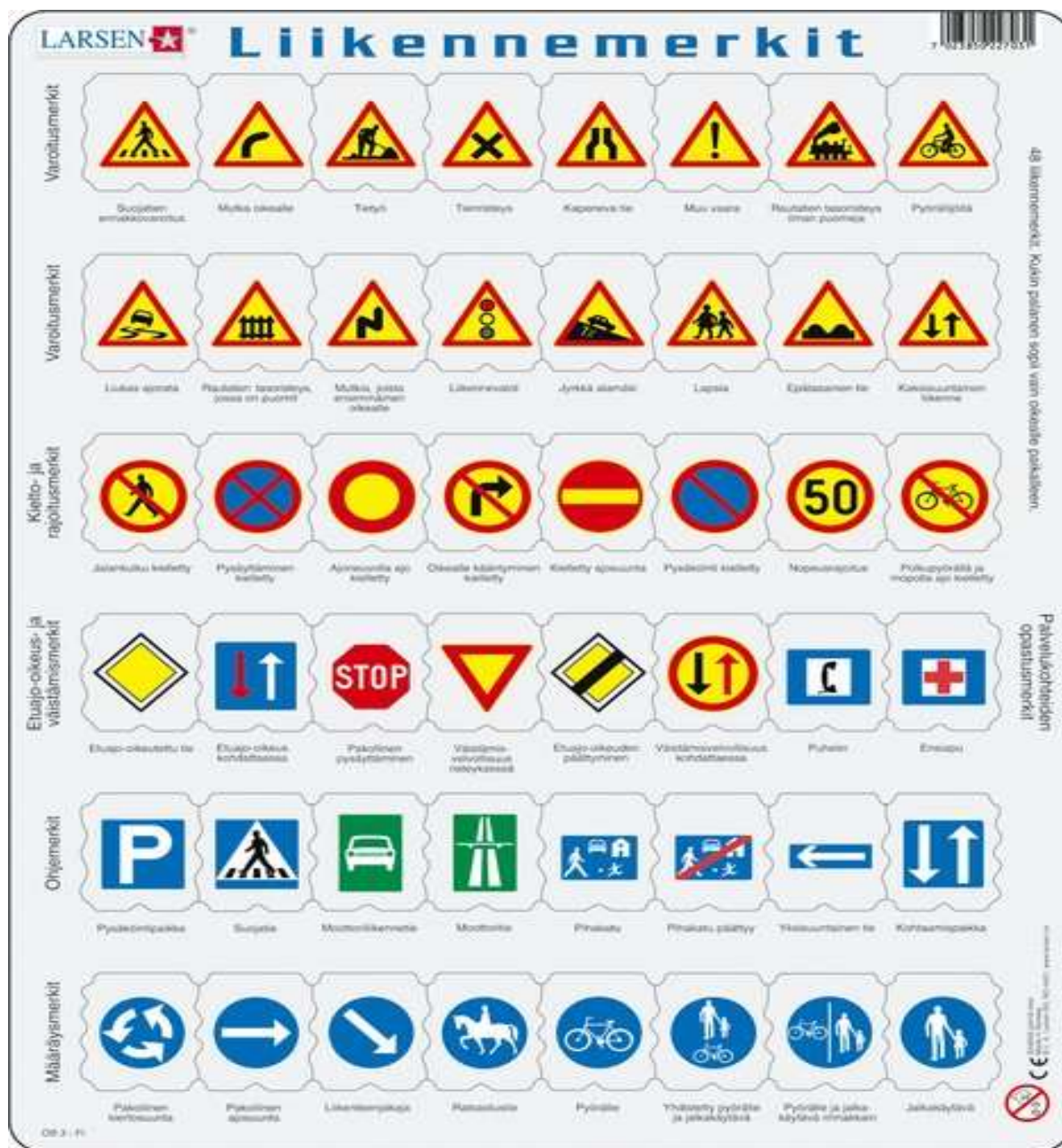




Pertti Reiman/ Tmi Terapia Pre- Rehab

- Psykoterapeutti (ET), työnohjaaja
- Sivutoimisena itsenäisenä terveydenhuollon ammattinharjoittajana 2009 alkaen
- Projektipäällikkö JEDU; Piippolan ammatti ja kulttuuriopisto: Vankilaopetuksen hyvät käytännöt ja kehittäminen 2009- 2012
- Tmi Terapia Pre Rehab perustettu 2010: yksilöpsykoterapiat, työnohjaukset



14.12.2015

mm terapiu PC Renas 030 5125511,
prerehab@gmail.com



14.12.2015

Tmi Terapia Pre- Rehab 050-9129511,
prerehab@gmail.com

HYVISTÄ KÄYTÄNNÖISTÄ

- ” Parhaatkin käytännöt ovat hyviä vain siinä kontekstissa, jossa ne on todettu hyväksi ”
eli
kaikkia toimintoja tai toimintatapoja ei voi käytännössä siirtää sosiaalisesta kontekstista tai ympäristössä suoraan kopioimalla paikasta toiseen



ei myöskään näitä asioita joita nyt käydään läpi

LUONTOHYVINVOINNISTA APUA OPPIMISEEN

Näkökulmia häiriökäyttäytymiseen,
oppimiseen ja luontohyvinvoinnin
interventioihin

MÄÄRITTELYÄ

- Mitä se luonto sitten oikein on ?
- Rakentamatonta vai rakennettua ?





14.12.2015

Tmi Terapia Pre- Rehab 050-9129511,
prerehab@gmail.com



14.12.2015

Tmi Terapia Pre- Rehab 050-9129511,
prerehab@gmail.com





Luonto – ihmisen paras ystävä-
luonto rauhoittaa ja tekee
hyvää?



HÄIRIÖKÄYTTÄYTYMISEN ETIOLOGIAA



Psykososiaalinen kehitys

Erik H. Eriksonin teoria psykososiaalisesta kehityksestä

0 – 1 v.	luottamus vs. epäluottamus	→ toivo
1 – 3 v.	itsenäisyys vs. epäily ja häpeä	→ tahto
3 – 6 v.	aloitteellisuus vs. syyllisyys	→ tarkoitus, merkitys
6 – 12 v.	ahkeruus vs. alemmuus	→ pätevyys
nuoruus:	identiteetti tai roolien hajaannus	→ aitous
varhaisaikuisuus:	läheisyys vs. eristäytyminen	→ rakkaus
keski-ikä:	tuottavuus vs. lamaantuminen	→ huolenpito
vanhuus:	minän eheys vs. epätoivo	→ viisaus

Kiintymyssuhdeteoria

John Bowlby: *»kiintymyssuhdeteoria on yritys käsitteellistää ihmisen taipumusta muodostaa voimakkaita tunnesiteitä toisiin ihmisiin ja selittää niitä ahdistuksena, vihamielisyytenä, depressiona ja tunteiden eristämisenä ilmeneviä stressin muotoja, jotka aiheutuvat tahattomista erokokemuksista ja menetyksistä»*

- Ihminen toistaa kaikissa ihmissuhteissaan varhaisia kiintymyssuhteen rakenteita -> turvalliset/turvattomat

Lähde:

<http://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/duo/duo94437.pdf>



SOSIAALISET TAIDOT

- Kauppila (2005): itsensä ja muiden esittelevminen, kuuntelevminen, keskustelun aloittaminen ja keskustelutaidot, kysyminen ja neuvon tiedusteleminen, toisen vapaamuotoinen haastatteleminen, kohteliaisuuksien esittäminen ja vastaanottaminen, avun pyytäminen.
- Kehittyneemmät taidot: omien tunteiden ja tunnetilojen havaitseminen sekä tunnetilojen nimeäminen, empatiataidot, tunteiden ja kiintymyksen ilmaiseminen, toisten tunteiden ja tunnetilojen ymmärtäminen, vihan ja pelon ilmaiseminen, toisen vihan ja pelon kohtaaminen ja käsittely, muiden omien ja toisten tunnetilojen kohtaaminen.
- Sosiaaliset taidot kehittyvät suurelta osin mallioppimisen ja saatujen kokemusten kautta, vanhempien ja opettajien tietojen ja kasvatuksen kautta sekä palautteiden perusteella.

Lähteet: Kauppila, A. R. 2005. Vuorovaikutus ja sosiaaliset taidot. PS-kustannus, <https://www.nyyti.fi/tietoa/sosiaalisuus-ja-sosiaaliset-taidot/sosiaalisten-taitojen-ominaisuuksia/>

POHDINTAA

- Millaisia sosiaalisia taitoja lapsi tarvitsee milläkin ikäkaudella ? Entä aikuiset



OPPIMISVAIKEUKSISTA

- Lukihäiriö: Lukemis- ja kirjoittamisvaikeuden keskeisenä piirteenä pidetään vaikeutta hahmottaa ja käsitellä äänteisiin liittyvää eli fonologista tietoa.
- Kielellinen erityisvaikeus: Vaikeuksia puheen ääntämisessä lauserakenteissa ja puheen sujuvuudessa. Ongelmia ilmetä puheen ymmärtämisessä, sanojen mieleen palauttamisessa, taivutusmuotojen ja käsitteiden käyttämisessä sekä asioiden nimeämisessä. Liittyy myös motorista kömpelyyttä ja hahmotusongelmia
- Matematiikan vaikeus: Matemaattisten käsitteiden ja symbolien ymmärtämiseen ja muistamiseen liittyviä ongelmat. Hahmottamiseen liittyvät pulmat vaikeuttavat matematiikkaan liittyvän visuaalisen eli näönvaraisen tiedon käsittelyä, kuten käyrien, graafisten esitysten tai geometrian ymmärtämistä.
- Hahmotusvaikeus: Avaruudellisten suhteiden tai suuntien arvioinnin hankaluus tai vaikeus hahmottaa osista kokonaisuutta.
- Tarkkaavaisuushäiriö: Ongelmia tarkkaavuuden säätelyn ja toiminnan ohjauksen eri osa-alueilla; tarkkaavuuden kohdentamisessa ja ylläpitämisessä sekä toiminnan suunnittelun, tavoitteisuuden ja vireystilan säätelyssä.

Lähde: <http://www.oppimisvaikeus.fi/tietoa-oppimisvaikeuksista>

Gullman ym. 2011; Joukamaa ym. 2010; Koski & Miettinen 2007; Äärelä 2012

Oppimistyyleistä

- 1) Audiitiivinen = oppii parhaiten kuuloaistin avulla
- 2) Visuaalinen = oppii parhaiten näköaistin avulla
- 3) Kinesteettinen = oppii parhaiten tuntoaistin avulla

Tai

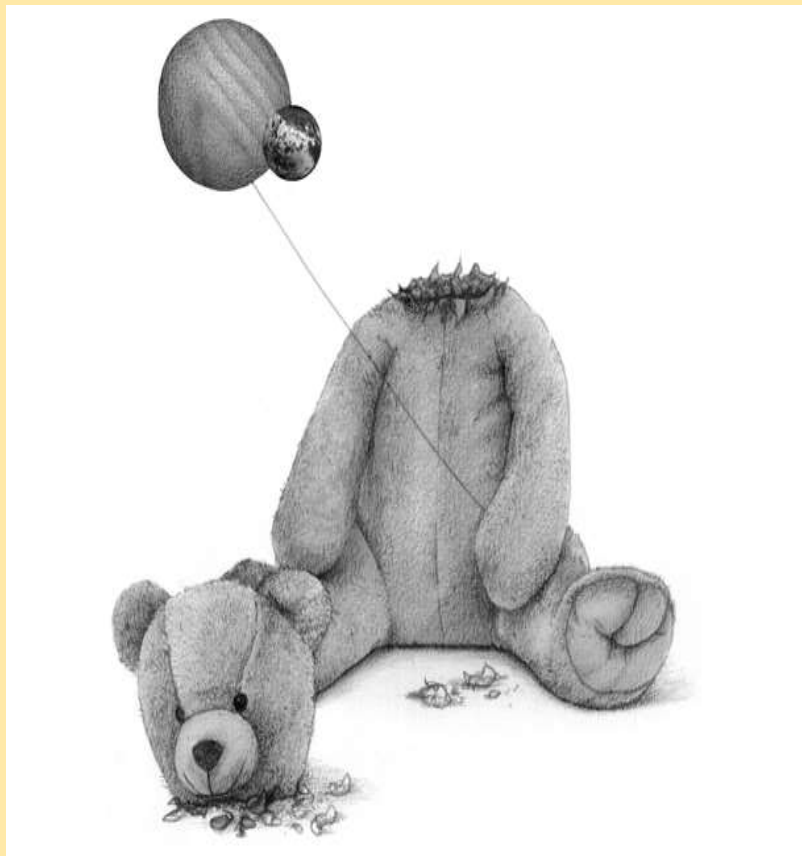
- 1. Osallistuja
- 2. Tarkkailija
- 3. Päättelijä
- 4. Toteuttaja

-> työpajatoiminta ja opinnollistaminen (mood)?

KESKUSTELUA

- Mitkä oppimisvaikeudet esiintyvät kokemuksesi mukaan eniten?
- Onko sukupuolella eroja ?
- Mitä oppimistyylejä on työssäsi mahdollista käyttää? ?

Käytöshäiriöistä



- YLE 23.11: Lasten ja nuorten lääkitys on entistä yleisempää. Etenkin tarkkaavaisuushäiriöön tarkoitettujen stimulanttien määrääminen lapsille on kasvanut rajusti.
- Lapsille ja nuorille määrätään entistä enemmän etenkin masennuslääkkeitä ja tarkkaavaisuushäiriöihin tarkoitettuja stimulantteja. Lääkehoito ei kuitenkaan koskaan voi olla yksi ja ainoa hoitomuoto vaan muita tuen muotoja täytyy olla saatavilla. Esimerkiksi lapsen aggression hoidossa ympäristön tarjoamat toimintamallit voivat olla suureksi avuksi.
- Käytöshäiriöihin on kehitetty uusia hoitomenetelmiä. Yksi uutuuksista on vanhemmuustaitojen ohjaus. Käytännössä ohjaus tarkoittaa sitä, että vanhempien tapaa toimia lapsen kanssa muutetaan.

Häiriökäyttäytyminen

- ” Lasten ja nuorten vakavaa käytöshäiriötä kuvaavat parhaiten sosiaalisista normeista sekä toisista piittaamaton, aggressiivinen, uhmakas ja levoton käytös sekä oireilun egosyntonisuus. Persoonallisuutta kuvaavat rakenteiden kehittymättömyys ja kyvyttömyys psyykkiseen työhön. Puolustusmekanismit ovat varhaiskantaisia ja heikosti pitäviä. Häiriö on psykodynaamisesti tarkastellen rajatilatasoinen.”
Lähde: Duodecimlehti.fi/hairiokayttaytyminen

Rajatilahäiriö

- Rajatilahäiriö eli epävakaata persoonallisuus on vakava mielenterveyshäiriö, jota leimaavat tunne-elämän epävakaus, impulsiivisuus ja vuorovaikutuksen ongelmat.
- Epävakaasta persoonallisuudesta kärsivillä on tavallista useammin 1) lapsuuden traumoja. He ovat joutuneet kärsimään 2) epäsuotuisasta vanhemmuudesta, ja heillä on tyypillisesti 3) vihamielisiä ihmissuhteita. Epävakaata persoonallisuutta potevien 4) kiintymyssuhteet ovat turvattomia, ja lisäksi heillä on 5) puutteellinen kyky tunnistaa ja arvioida tunteita ja ajatuksia (heikko symbolisaatio-reflektiokyky).

Lähde: <http://www.duodecimlehti.fi>

Väitöskirja

- Tanja Äärelä (2012) ”Aika paljollon vaikuttaa minkälainen ilime opettajalla on naamalla.” Nuoret vangit kertovat peruskouluajoistaan.

Häiriökäyttäytymisen riskitekijöitä

- Sosiaaliset ympäristötekijät
Poikkeavia normeja suosiva sosiaalinen yhteisö, työttömyys, taloudelliset vaikeudet, heikot asunto-olot, rikolliset toverit, huono koulu
- Perhetekijät
Perheväkivalta, vanhempien vakava psyykinen häiriö: alkoholisoituminen, psykoottisuus, erityisesti äidin heikko vanhemmuus (huolenpito, huomioon ottaminen, kontrolli)
Perheen poikkeava ilmapiiri esim. vihamielisyys, rikollisuus, poikkeava sallivuus, epäjohtamukaisuus, monilapsisuus, esikoisuus, isän rikollisuus, perheen huono sosioekonominen tausta
- Lapsi itse
Miehinäinen sukupuoli, ”hankala luonne”, epävakaus, uhmakkuus, taipumus vähäisistä syistä, kontrolloimattomaan vihamielisyyteen, varhaiset vaikeudet sopeutua esim. päivähoitoon ja toveripiiriin
- Koulunkäynnin epäonnistuminen: oppimisvaikeudet, häiriökäytös
- Biologinen haavoittuvuus, perinnölliset tekijät, kehityshäiriöt, erityishäiriöt, biologiset poikkeavuudet. Lähde: Duodecimlehti.fi/hairiokayttaytyminen

Lasten ja nuorten käytöshäiriöt (Huttunen)

- Toistuva ja itsepintainen muiden oikeuksia ja sosiaalisia normeja rikkova käyttäytyminen
- Aggressiivisuus; toistuva toisten uhkailu tai pelottelu, tappeluiden aloittaminen, koulukiusaaminen, erilaisten aseiden (kivet, mailat, rikkinäiset pullot, veitset) käyttö, fyysinen julmuus ihmisiä tai eläimiä kohtaan, ryöstely tai seksuaaliseen käytökseen pakottaminen
- Valehtelu
- Lähde: Käypähoito.fi

Käytöshäiriöiden hoito 1

- Hoito kohdistuu kaikille niille osa-alueille, joilla esiintyy ongelmia; käyttäytyminen, sosiaaliset suhteet ja suoriutuminen koulussa
- Hoidossa lapsen/ nuoren lisäksi koko perhe
- Pitkäkestoista hoitoa, tiivistä seurantaa, johon liitetään tarvittaessa nopeiden hoidollisen interventtioiden mahdollisuus
- Psykososiaalisen hoidon muotoja: perhekeskeiset, sosiaaliseen verkostoon kohdistuvat, sosiaalis-kognitiiviset, ikätoverisuhteisiin ja kouluun keskittyvät sekä yhteisötason interventiot.
- HUOM.! Ryhmähoitoja harkittaessa on muistettava, että nämä hoidot voivat myös pahentaa käytösongelmaisten nuorten oireilua

Käytöshäiriöiden hoito 2

Hoitomuoto	Taustaoletus	Tavoite
Perhekeskeiset menetelmät ; vanhempien ohjaus, funktionaalinen perheterapia	Perheen sisäiset vuorovaikutussuhteet luovat ja ylläpitävät häiriökäyttäytymistä	Johdonmukainen seuraamusjärjestelmä, perheen vuorovaikutuksen kohentuminen
Sosiaaliseen verkostoon kohdistuvat menetelmät, multisysteeminen terapia	Nuori, perhe, koulu, kaverit ja naapurit toisiinsa yhteydessä olevina ja toisiinsa vaikuttavina systeemeinä	Vaikuttaa kouluun, kaveripiiriin ja muihin nuorelle tärkeisiin yhteisöihin perheen lisäksi
Sosiaalis- kognitiiviset menetelmät	Kognition tai tunteen vahvistaminen tai muuttaminen johtaa käyttäytymisen muuttumiseen	Ongelmanratkaisutaitojen, sosiaalisten taitojen ja tunteiden hallinnan lisääminen
Lääkehoito	Biologisia tekijöitä häiriökäyttäytymisen taustalla	Aggressiivisuuden ja impulsiivisuuden vähentäminen, yhtäaikaisten sairauksien hoito

Käytöshäiriöiden hoitoon liittyviä esteitä

- epäsosiaalisen käyttäytymisen vakavuus ja alkaminen varhaisella iällä (alle 15-vuotiaana), muut yhtäaikaisten häiriöiden, nuoren huonot kognitiiviset kyvyt, yksinhuoltajaperhe, huono sosioekonominen asema, vanhempien epäsosiaalinen käyttäytyminen omassa lapsuudessaan ja vanhempien kokema stressi.

Pohdintaa

- Riittääkö opettajan auktoriteetti suhteessa käytöshäiriöiseen?
- Miten opettajan omat arvot, toiveet ja uskomukset oppimisesta ja opetuksesta kohtaavat tällaisen oppilaan?

Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö 1

- ADHD; Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö (tarkkaavuus- ja yliaktiivisuushäiriö) on lapsilla ja nuorilla, mutta myös aikuisikään jatkuva häiriö, jolle on ominaista kehitystasoon sopimaton jatkuva tarkkaamattomuus, yliaktiivisuus (hyperaktiivisuus) ja impulsiivinen käytös.
- Dg -> oireiden tulee kestää vähintään kuuden kuukauden ajan ja olla suhteellisen riippumattomia olosuhteista ja ajankohtaisesta tilanteesta.

Lähde: M. Huttunen Lääkärikirja Duodecim

13.9.2014http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00353

Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö 2

- Oireet: Tarkkaavaisuus: jatkuvat vaikeudet keskittyä leikkeihin ja tehtäviin, vaikeus kuunnella toisen puhetta, vaikeus seurata ohjeita ja saada koulu- tai työtehtäviä suoritetuiksi, usein toistuvat vaikeudet tehtävien ja toimien järjestämisessä, pitkäkestoista keskittymistä vaativien tehtävien välttely, päivittäisten asioiden jatkuvana unohtaminen, yksityiskohtien huomiotta jättäminen ja häiriintyminen pienistäkin ulkopuolisista ärsykkeistä.
- Yliaktiivisuus: jatkuva hyperaktiivisuus tai impulsiivisuus käsien ja jalkojen hermostunut liikuttelu kiemurtelu paikallaan istuttaessa, toistuvat poistumiset tilanteista joissa edellytetään paikallaan oloa, yletöntä juoksentelua tai kiipeilyä, jatkuvana levottomuuden tunteena, usein toistuvina vaikeuksina leikkiä tai harrastaa rauhallisesti, ylettömänä puhumisena ja jatkuvana "menossa olemisena".
- Lähde: M. Huttunen Lääkirikirja Duodecim
13.9.2014http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00353

Aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriö 3

- Impulsiivisuus ilmenee toistuvina vaikeuksina odottaa vuoroaan, toisten keskeyttämisenä, toistuvana tuppautumisena muiden seuraan, vastauksina kysymyksiin ennen kuin ne on kunnolla edes esitetty.
- Häiriöön liittyy usein muita psykiatrisia ongelmia. Monet tarkkaavuuden ja aktiivisuuden häiriöistä kärsivät erilaisista käytösongelmista sekä masennus- ja ahdistusoireista.

Lähde: M. Huttunen Lääkärikirja Duodecim

13.9.2014http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00353

POHDINTAA

- Mikä on hyvä käytäntö kohdata käytöshäiriöinen oppilas ?

Aggressio



AGGRESSIO on...

- Tarpeellinen ja hyödyllinen tunne
- Aggressioteorioita: Viettiteoria (Freud), frustraatioteoria (Dollard, Doob, Miller, Mowrer & Sears), sosiaalisen oppimisen teoria (Bandura)

VÄKIVALTA

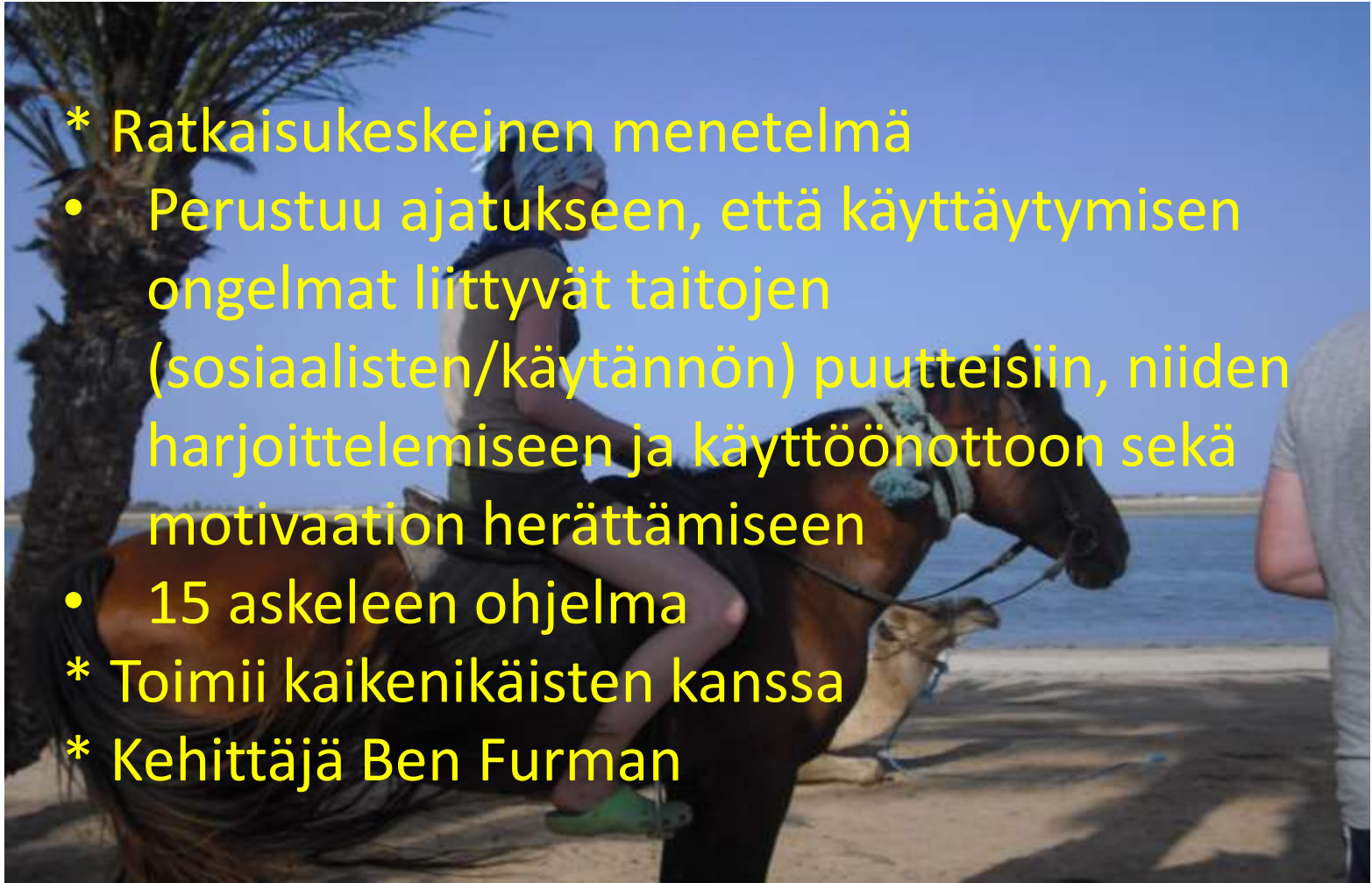
- Väki­valta on ruumiillista koskemattomuutta, oikeuksia tai etuja loukkaavaa tai vahingoittavaa voimakeinojen käyttöä
- Fyysinen väki­valta
- Henkinen väki­valta
- Rakenteellinen väki­valta = henkilöiden väliset suhteet tai sosiaaliset rakenteet. Näihin kuuluvat esimerkiksi sortavat ei-aiotut ihmissuhteet sekä taloudellinen repressio.

INTERVENTIOITA



MUKSUOPPI

- * Ratkaisukeskeinen menetelmä
 - Perustuu ajatukseen, että käyttäytymisen ongelmat liittyvät taitojen (sosiaalisten/käytännön) puutteisiin, niiden harjoitteluun ja käyttöönottoon sekä motivaation herättämiseen
 - 15 askeleen ohjelma
- * Toimii kaikenikäisten kanssa
- * Kehittäjä Ben Furman



Bob Bertolino

- Ratkaisukeskeinen nuorisoterapia (1999)
- Ongelmapuheesta ratkaisupuheeseen
- Motivointi muutokseen -> hyödyt
- Painopiste onnistumiseen
- Yksilöllinen työskentely
- Verkostojen hyödyntäminen

MOTIVAATIO

- Motivaatiossa on kyse sisäisten tai ulkoisten tavoitteiden ja todellisuuden kokemusten välisestä havaitusta ristiriidasta = halu / tarve saada muutos aikaan
- Motivaatio on tahtoa pyrkiä jotakin kohti
- Motivaatioon liittyy tunne pystyvyydestä ja onnistumisen mahdollisuudesta
- Sisäinen motivaatio nousee itselle tärkeistä arvoista ja merkityksellisistä asioista (Arvonen 2015)

**Ovatko koulun, opettajan
ja oppilaan arvot ja tavoitteet
yhtenevät ?**

Motivoiva haastattelu ja puheeksi otto

- Motivoiva haastattelu on William R. Millerin vuonna 1983 esittelemä, ammattilaisen ja potilaan väliseen yhteistyöhön perustuva, potilaskeskeinen ohjausmenetelmä, jonka avulla pyritään löytämään ja vahvistamaan potilaan motivaatiota elämäntapamuutokseen.” (Mirkka Järvinen; Käypähoito)
- Keskeiset periaatteet: Empatian osoittaminen, potilaan itseluottamuksen ja omien kykyjen vahvistaminen, nykyisen ja tavoiteltavan tilanteen välillä olevan ristiriidan voimistaminen ja väittelyn välttäminen, vastarinnan myötäileminen.
- Perusmenetelminä: avoimet kysymykset, refleктоiva eli heijastava kuuntelu ja yhteenvedot.

KIVA- koulu

- Kiusaamisen vastainen toimenpideohjelma
- KiVa Koulu -ohjelmassa keskitytään kiusaamisen ennaltaehkäisemiseen, myös mahdollisimman tehokkaaseen kiusaamistapauksiin puuttumiseen.
- Kiusaamisen muodot: sanallinen kiusaaminen, fyysinen kiusaaminen + nettikiusaaminen(RL)

Toimintaohjelmat (vaikuttavuusohjelmat) rikosseuraamusalalla

- Tavoitteena saada aikaan muutos rikoksentekijässä vaikuttamalla niihin kriminogeenisiin tekijöihin, jotka ovat rikollisen käyttäytymisen taustalla
- Dynaamiset tekijät ja staattiset tekijät
- Kognitiivis –behoviaraalinen ja voimavarasuuntautunut työote

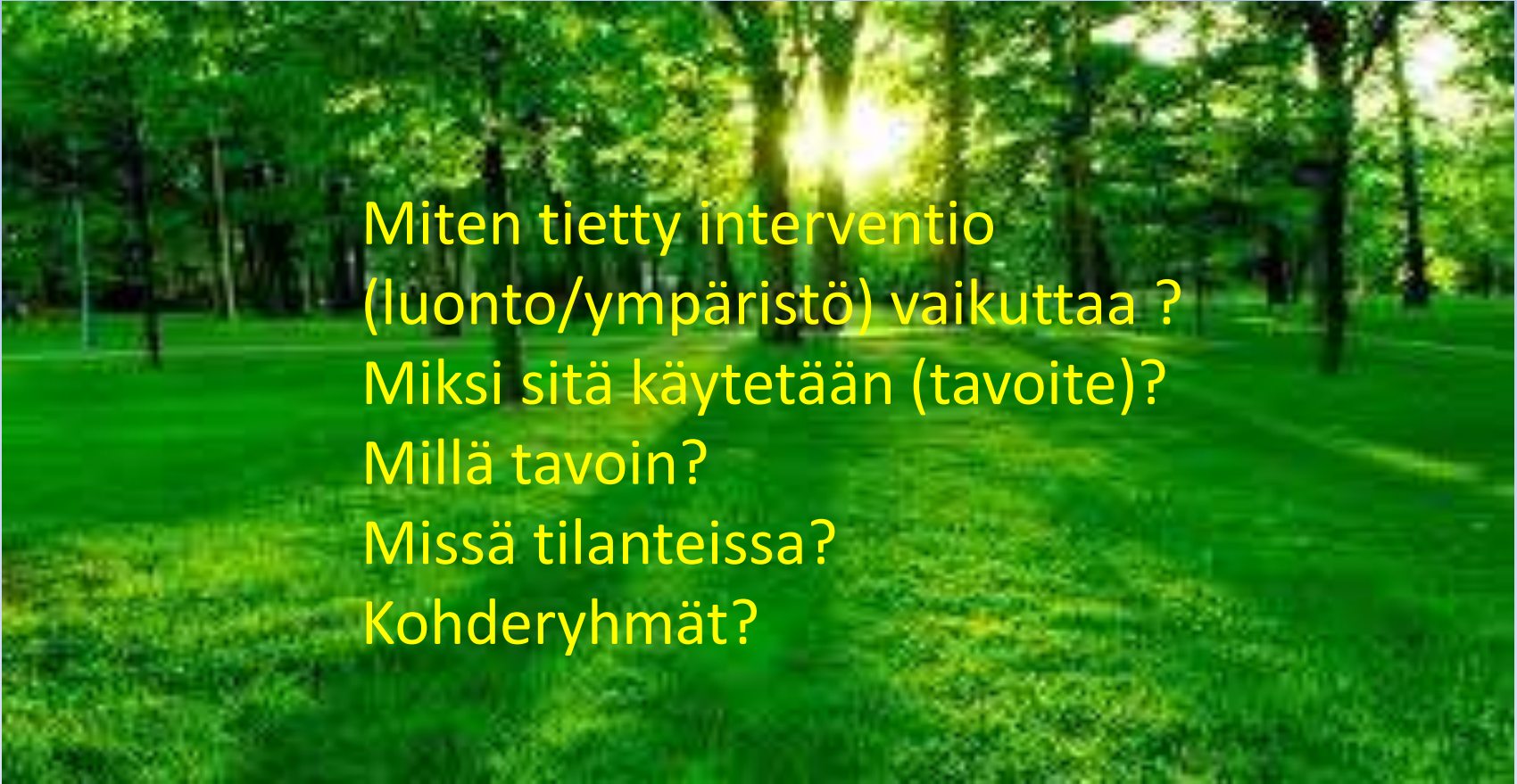
OPPIMISYMPÄRISTÖISTÄ

- Oppimisympäristö tarkoittaa fyysisistä, psyykkisistä ja sosiaalisista tekijöistä koostuvaa ympäristöä, jossa opiskelu ja oppiminen tapahtuvat
- *”Tehtiin ja touhuttiin kaikenlaista, ei vaan istuttu”, työskentelyä ei ollut joidenkin kertomusten mukaan sidottu pulpettiin, luokkahuoneeseen, eikä välttämättä koulurakennukseenkaan”: Äärelä 2012*

POHDINTAA

- Mistä me puhumme, kun puhumme oppimisympäristöstä?
- Olemmeko oppimisympäristössä vai luodaanko se erikseen?
- Oppiminen = 6 x 45 min – vai jotain muuta?

Luontoavusteisten menetelmien sovelluksia oppimisessa



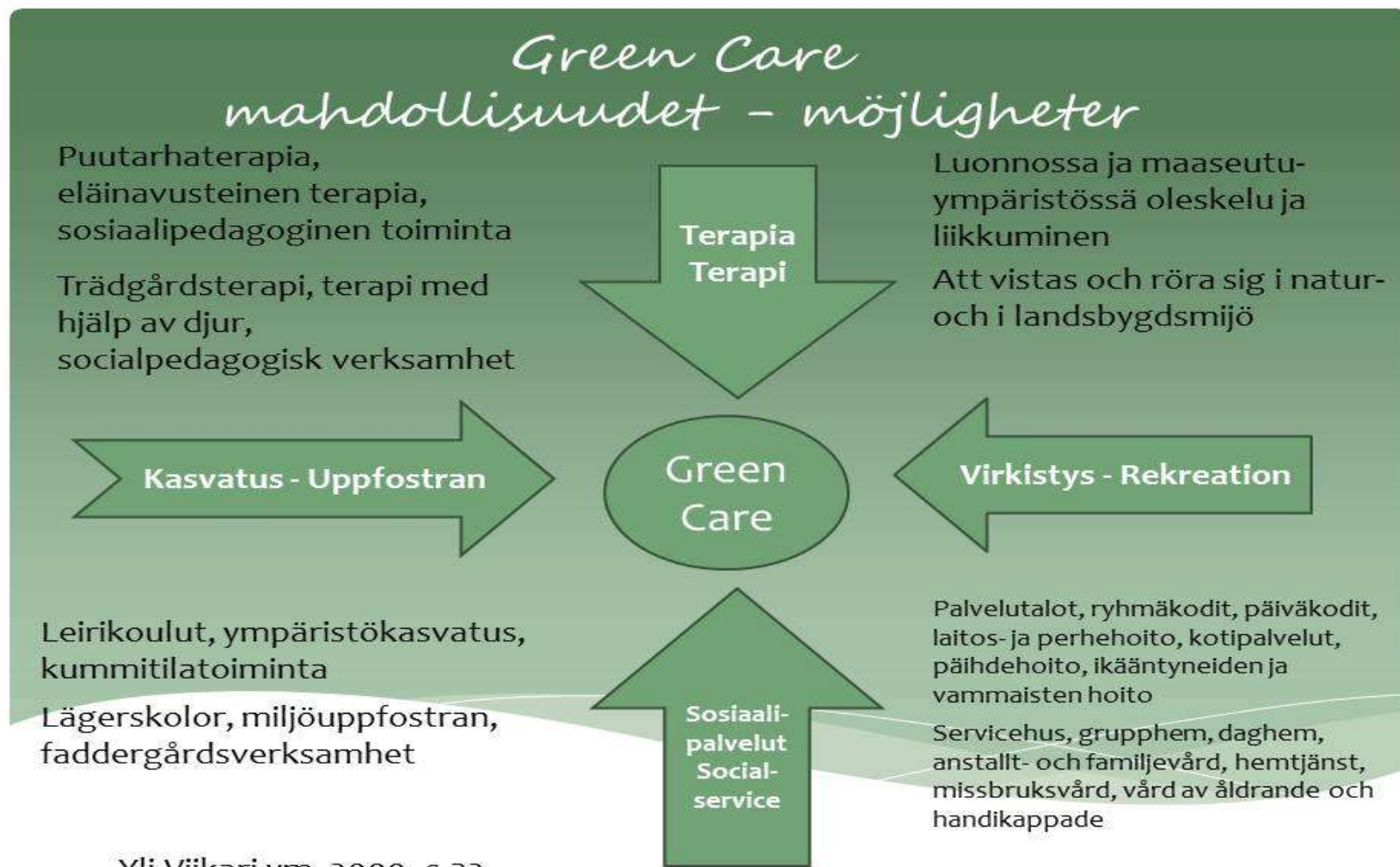
Miten tietty interventio
(luonto/ympäristö) vaikuttaa ?
Miksi sitä käytetään (tavoite)?
Millä tavoin?
Missä tilanteissa?
Kohderyhmät?

VIRIKEPOLKU

- Jukka Hassinen; VAKES 2009- 2012
- Oppimisympäristön uudelleen määrittelyä
 - oppimisympäristöä ei tarvitse rakentaa vaan ympäristö itsessään toimii oppimisympäristönä

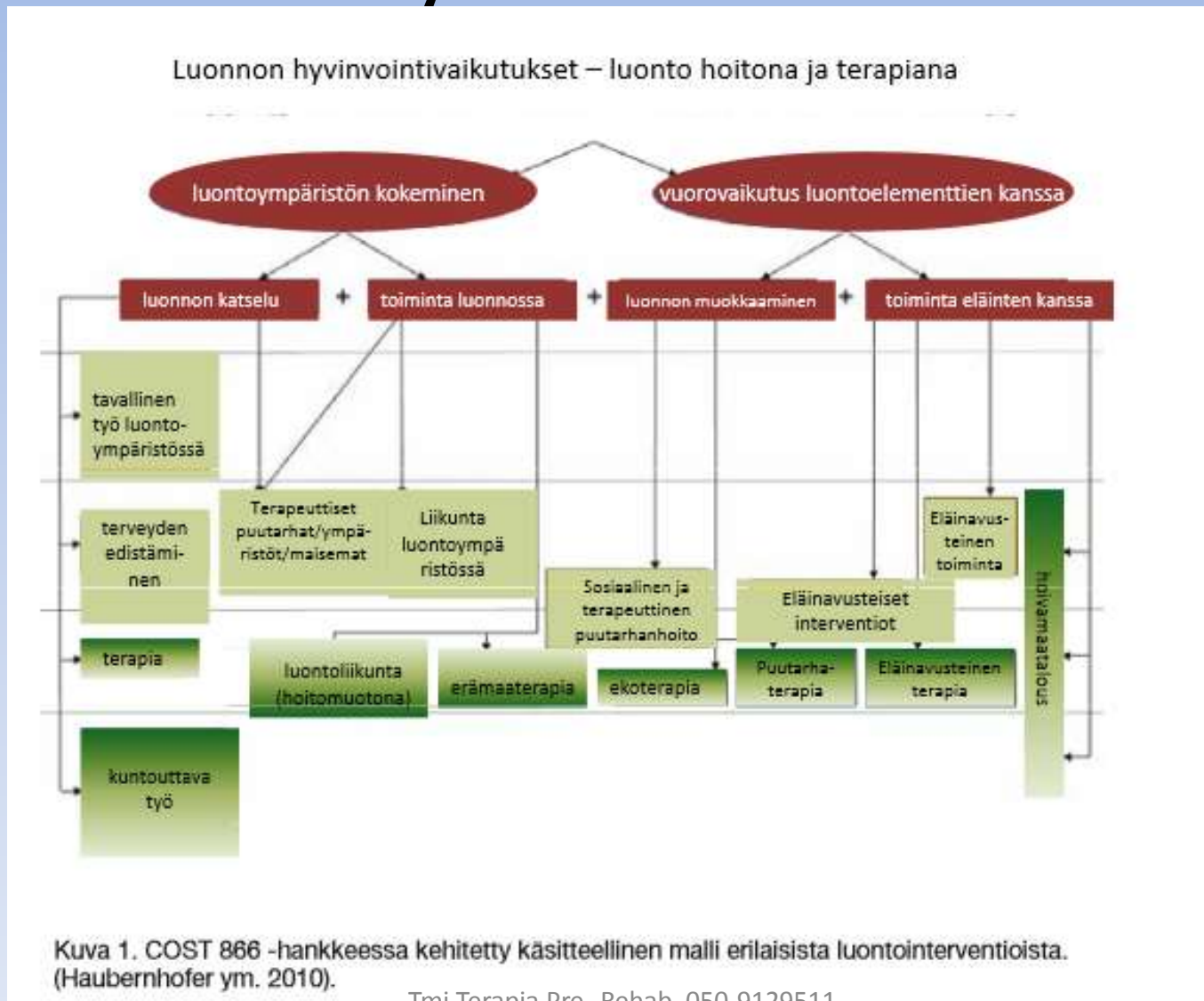
**NÄKÖKULMIA LUONTO-
JA ELÄINAVUSTEISIIN
TOIMINTOIHIN
TERAPEUTTISESTA
VINKKELISTÄ KÄSIN**

GREEN CARE



Yli-Viikari ym. 2009. s.32

Luonnon hyvinvointivaikutuksia



LUONTOINTERVENTIOT

ELÄINAVUSTEISUUS	
Eläinavusteinen terapia	Terapeutin yhdessä eläimen kanssa toteuttama, asiakaskohtaisen suunnitelmaan perustuva kuntoutus, jossa motoriset ja/tai psykoterapeuttiset tavoitteet (Serpell & Fine 2006, Schlote 2009).
Eläinavusteinen toiminta, esimerkiksi sosiaalipedagoginen eläintoiminta ja muu eläinavusteinen toiminta	Eläinten kanssa toteutettava, terapiaa vapaamuotoisempi, ennalta ehkäisevä tai toimintakykyä parantava toiminta, esim. harrastuksiin ja vapaa-aikaan yhdistettynä (Serpell & Fine 2006, Schlote 2009). Esimerkiksi sosiaalipedagoginen hevostoiminta on syrjäytymisen ehkäisyyn ja sosiaalisen kasvun ja hyvinvoinnin tukemiseen tähtäävää toimintaa. Toiminnan lähtökohtana on ihmisen ja hevosen vuorovaikutus sekä talliyhteisö, jossa toiminta tapahtuu. (Sosiaalipedagoginen Hevostoiminta ry.). Kaverikoiratoiminta on vapaaehtoistoimintaa, jossa koira tuo iloa, elämyksiä ja läheisyyttä ihmisille, joilla ei ole omaa koiraa.
Eläinavusteinen kasvatus	Eläinavusteinen kasvatus on tavoitesuuntautunutta toimintaa, joka pyrkii edistämään erityisesti tiedollisia valmiuksia. Ohjaajan tulee olla koulutettu kasvatusalan ammattilainen, jolla on riittävät valmiudet eläinten käyttöön. (Schlote 2009, Animal Assisted Intervention International)
LUONTOAVUSTEISUUS	
Ekopsykologiset harjoitukset	Luontolähtöiset harjoitukset, joiden tarkoituksena on edistää ongelmanratkaisua, voimavarakeskeisyyttä ja rentoutumista (esim. Salonen 2005).
Erämaaterapia	Kokemuksellinen toiminta erämaaluonnossa. Tavoitteena viedä asiakas ympäristöön, jossa hän on erossa ongelmia tuottavasta ympäristöstä (Hine ym. 2008)
Seikkailukasvatus /elämyspedagogikka	Riskien tiedostamista ja hallintaa luontoympäristössä, yksin ja ryhmässä. Tavoitteena vastuunotto ja itsetuntemuksen kasvattaminen ja syrjäytymisen ehkäisy (Itin 1995).
Tavoitteellinen luontoliikunta	Terveyttä edistävä, tavoitteellinen liikunta, joka tapahtuu luontoympäristössä. (Peacock ym. 2007).
PUUTARHA-AVUSTEISUUS	
Puutarhaterapia	Terapiaa, jossa puutarhaa ja kasvien hoitoa käytetään tiettyjen klinisten tavoitteiden saavuttamiseen. Voidaan ymmärtää myös kognitiivisen terapian muotona, joka helpottaa potilaita oppimaan uusia taitoja tai palauttamaan mieleen unohtamia (Sempik ym. 2003)
Terapeuttinen ja sosiaalinen puutarhatoiminta	Kasvien huolenpidon ja puutarhatoiminnan käyttö hyvinvoinnin edistämässä ja työtöiminnassa (Sempik ym. 2006).
Puutarhatoiminta	Elämyksellinen, vapaamuotoinen puutarhatoiminta, jota voidaan käyttää osana harraste tai opetustoimintaa.
MAATILA-AVUSTEISUUS	
	Kuntouttava ja osallistava työ ja toiminta. Elämyksellinen ja pedagoginen ruoan kasvattaminen ja maatilatoiminta. (Hine ym. 2006)

Tmi Terapia Pre- Rehab 050-9129511,

prerehab@gmail.com

Luonnossa oleilun terveysvaikutuksia

Lähde: Arvonen 2012: Metsämieli

Luonnossa vietetty aika	Todetut vaikutukset	Toteutustavat
5-10 min	• Hengitystiheys, syke- ja verenpaine laskevat • Stressihormonit vähenevät	• Luontokuvien katselu • Pihalla tai puutarhassa pistäytyminen • Taukoetki luonnossa • Iltakävely ulkona • Metsä- tai luontojumppa • Metsätreeni • Leppoisa ulkoilu • Koiran ulkoiluttaminen
20 min	• Mieliala kohenee	• Metsä- tai luontokävely • Metsämieli- harjoitus
60 min	• Tarkkaavaisuus lisääntyy	• Suunnistus • Luontopyöräily • Geokätköily
2 h	• Elimistön puolustusmekanismit elpyvät	• Patikointi • Vaeltaminen • Metsä- ja luontoretket • Marjastus • Sienestys • Metsästys • Risusavotta
5 h/kk	• Positiiviset tunteet lisääntyvät	• Puutarha- ja metsätyöt • Säännöllinen ulkoilu • Luontoliikunta • Perheen kanssa ulkoilu
3 vrk yhtämittainen luontoaltistus	• Elimistön puolustusmekanismit vahvistuvat • Syöpää ehkäisevien proteiinien määrä lisääntyy • Masennuksen ja väsymyksen tunne vähenee	* Luonnon keskellä asuminen

Luonnon hyvinvointi ja terveysvaikutuksista 1

- Rauhoittuminen, stressireaktioista palautuminen ja keskittymiskyvyn elpyminen, havaitseminen ja läsnäolo, mielialojen paraneminen sekä luonnossa tapahtuva aktivoituminen; mm. Arvonen 2015: Metsämieli- kehon ja mielen kuntosali
- Eläinten hyvinvointivaikutuksia: rauhoittuminen, lohtu ja hellyys, sosiaaliset vuorovaikutustaidot ja vastuunotto

Luonnon hyvinvointi ja terveysvaikutuksista 2

- Salonen 2005: Elvyttävät luontokokemukset:
1. Lumoutuminen, 2. arkipäivästä
irtautuminen, 3. jatkuvuuden kokemus, 4.
yhteensopivuuden kokemus
- -> Vaikutukset: rauhoittuminen (psyykkinen &
fyysinen), läsnäolo

Luonnon hyvinvointivaikutuksista

- Soini (toim.)2014. Luonnosta voimaa ja hoivaa: Miten arvioida Green Care toiminnan vaikuttavuutta
- Fysiologiset vaikutukset
- Psyykkiset vaikutukset
- Eläinten hyvinvointivaikutukset; rauhoittavat vaikutukset, vuorovaikutus (läsnäolo, sosiaaliset arvoasetelmat, kommunikointi, vastuunotto)

FOREST BATHING / Shinrin-yoku

- * Metsässä kylpeminen, metsäkylpy
- * Kehitetty Japanissa 1980- luvulla
- * Tavoitteena ennalta ehkäisevä terveydenhuolto
- * Kävely metsässä (luonnossa) rauhoittaa, virkistää ja toimii korjaavana kokemuksena
- * Terveysvaikutuksia: kehon immuunijärjestelmän aktivoituminen, verenpaineen lasku, stressin väheneminen ja mielialan kohentuminen, keskittymiskyvyn parantuminen (adhd- lapset), nopeutunut toipuminen sairaudesta/ leikkauksista, parempi uni ja energiataso
- *Lähde: <http://www.shinrin-yoku.org/shinrin-yoku.htm>

PUUTARHATERAPIA 1

- Puutarhaterapia on toimintaa, jossa keskeistä on ihmisen ja kasvien välisen vuorovaikutuksen kokeminen hyvänä, rauhoittavana ja mieltä hoitavana kokemuksena.
- Käytetään yhdistettynä mielikuvatekniikoihin ja työterapiaan
- Tavoitteena saada yksilö tiedostamaan omat psyykkiset voimavaransa
- Pt:ssa mahdollista tarkastella ihmisen pitkäjänteisyyden, kypsyyden ja rajallisuuden rajoja onnistumisen ja epäonnistumisen kautta.

PUUTARHATERAPIA 2

- Käyttöalueet hoito- ja kuntoutustyössä: vanhustyö, kehitysvammaisten hoito, alkoholi- ja huumeongelmaisten hoito, vankien kuntoutus, psykiatrinen hoito jne.
- Menetelmänä: työ- ja toimintakyvyn ylläpitämien ja kehittäminen, tunnekokemukset (ilo, nautinto, turhautuminen, pelot), sosiaalisten taitojen harjoittelu, toiminnan ohjauksen ylläpitäminen ja kehittäminen, ajan jäsentäminen, minäkuvan vahvistuminen.
- Puutarhan elvyttävyys mahdollistuu siihen liittyvänä lumoutumisen, arjesta irtautumisen, jatkuvuuden ja yhteen kuulumaisuuden kautta.

Lähteet: Nikkilä 2000; Puutarhaterapiaopas, Salonen 2005;
Mieli ja maisemat

METTÄTERAPIA

- Saamelaiserityinen päihdetyön menetelmä
- Kohderyhmän erityisyys ja kulttuurien erityispiirteet -> kulttuurisensitiivinen avopalvelu
- Koostuu leirijaksoista ja puhelinrinkiyhteydenpidosta
- Toiminnallisuus ja luovat toiminnot olennaisena osana sisältöä ja **luonto** keskeisenä kontekstina

Lähde:

<http://www.sosiaalikollega.fi/kaste/mettaterapia%20saamelaiserityisena%20paihdetyon%20menetelmana.pdf>



14.12.2015

Tmi Terapia Pre- Rehab 050-9129511,
prerehab@gmail.com

Walk and talk therapy

- Megan Brown (2012). Walk and Talk therapy; A Therapist's guide
- Terapiamuoto, jossa liike (kävely) on integroitu osaksi terapiatyöskentelyä
- Työskentelymuotona epämuodollisempi kuin perinteinen kasvotusten työskentely
- Käyttöaiheet: masennuksen ja ahdistuneisuuden hoito (, kriisityöskentely (metafora eteenpäin menosta elämässä), surun tai menetyksen kanssa työskentely (metafora eteenpäin menosta ja taakse jättämisestä), kroonisen kivun hoito (kipuun liittyvä pelko, alhainen itsetuottamus, alentunut kyky tehdä päätöksiä)

Walk and talk therapy 2

- Doucette 2004: WALKANDTALK: AN INTERVENTION FOR BEHAVIORALLY CHALLENGED YOUTHS
- McKinney 2011: Therapist 's Perceptions of Walk and Talk Therapy: A Grounded Study
- Brown 2012: Walk and Talk Therapy; A Therapist's guide
- Terapiaan liitettävä interventio jota toteutetaan ulkona; terapeutti ja asiakas käsittelevät työstattäviä asioita kävellessä ja pysähtyessä välillä -> metaforat
- Ympäristö rentouttaa; avoimuus, äänet, tuoksut, valo, pimeys
- Ympäristön vaihdos vähentää asiakkaan ahdistusta ja rentouttaa
- Yhdessä käveleminen rakentaa parempaa hoitosuhdetta asiakkaan ja terapeutin välille nopeammin kuin perinteisessä työskentelyssä; työskentely nopeutuu (McKinney 2011)

Walk And Talk Therapy 3 (McCinney 2012)

- Running Therapy (Kostrubala)
 - 1) Juokseminen asiakkaan kanssa on edullista hoidon kannalta
 - 2) Juokseminen poistaa terapian mystifioinnin koska se tehdään julkisesti; vähentää terapiatyöskentelyyn liittyvää uhkaa, häpeää ja syyllisyyttä -> normalisoi hoidon vrt fysioterapia
 - 3) Terapiasta saatavat hyödyt ovat molemminpuolisia

Edelleen...

(McCinney 2012:23)

- Eight students, ages 9 through 13, identified by school professionals as behaviorally challenged (e.g., diagnosed with conduct disorder) were interviewed before and after the sixweek walk and talk intervention (Doucette, 2004). During the first interview, participants drew self-portraits, which were examined by an art therapist for insight on their self-esteem.
- Then, they were asked to list five strengths and five weaknesses. Last, participants wrote a short autobiographical incident about something which had an impression on them, positive or negative. Discussion followed each activity and then the walk and talk intervention was presented to each participant at the end of the interview.

Terapiaprosessi by Doucette

Terapian aloitus ja suunnittelu

- 1. Haastattelu
- 2. Asiakas piirtää itsensä paperille harrastamassa jotain liikuntaa josta pitävät ja kertoo siitä
- 3. Piirtämisen päätyttyä asiakasta pyydetään tekemään lista viidestä heidän vahvuudestaan
- 4. Tehdään lista viidestä heidän heikkoudestaan
- 5. Kirjoittaa omaelämäkerrallinen tarina itselleen merkittävästä tilanteesta joko kielteinen tai myönteinen

Jokaisessa
vaiheessa
kannustetaan/
motivoidaan
keskusteluun

Tarinan
tarkastelu

Walk & Talk

- Toteuttamisen mahdollisuuksien arviointi; puheeksi otto
- Asiakkaan tarpeet, pelot, uskomukset, toiveet
- Hoitosuhteen/ työskentelyn psyykkinen turvallisuus -> terapian toteutus sisätiloissa

Oireen mukainen hoito ->
esim. masennus;
eristyneisyys, minäkuva,
toivottomuus jne.

Terapia ulkona

- Aloitus aina sisätilasta; valmistautuminen kuulumiset, voinnit, pinnalla olevat asiat (. 10 – 15 min)
- Terapian toteutus ulkona puistoissa, ulkoilu-/ kävelyreiteillä, metsässä n. 45 – 50 min keskustellen , kävellen, puhellen, pysähtyen, kääntyen, kuunnellen, haistellen ym.
- Terapiakäynnin lopetus sisätilassa; vointi, oivallukset, kysymykset, palaute n. 15 min.

Eläinavusteiset menetelmät





14.12.2015

Tmi Terapia Pre- Rehab 050-9129511,
prerehab@gmail.com

Kirjallisuutta ja artikkeleita

- Soini (toim.) (2014). Luonnosta hoivaa ja voimaa: Miten arvioida Green Care toiminnan vaikuttavuutta
- Salonen (2010). Mielen luonto. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma
- Salonen (2005). Mieli ja maisemat. Eko- ja ympäristöpsykologinen näkökulma.
- Arvonen (2015). Metsämieli. Kehon ja mielen kuntosali
- Nikkilä (2003). Puutarhaterapiaopas
- Salmela (2013). Viidakkoportaati. Eläinavusteisen valmentajan opas
- Fine (2010). Handbook on Animal-Assisted Therapy (Third Edition). Theoretical Foundations and Guidelines for Practice
- Ikäheimonen (toim.)(2015). Karvaterapiaa. Eläinavusteinen työskentely Suomessa

Seikkailukasvatus/ elämyspedagogiikka



"Elämyksellisyys ja kokemuksellisuus on nähty yleisesti tärkeiksi erityisesti toimittaessa kasvun ja oppimisen ongelmia kohdanneiden lasten ja nuorten kanssa".

Äärelä 2012



OLISKOS NÄISTÄ JOHNAKIN?

Luonto liikuttamaan-

Opas ryhmäytymisen, oppimisen ja hyvinvoinnin edistämiseen luonnossa

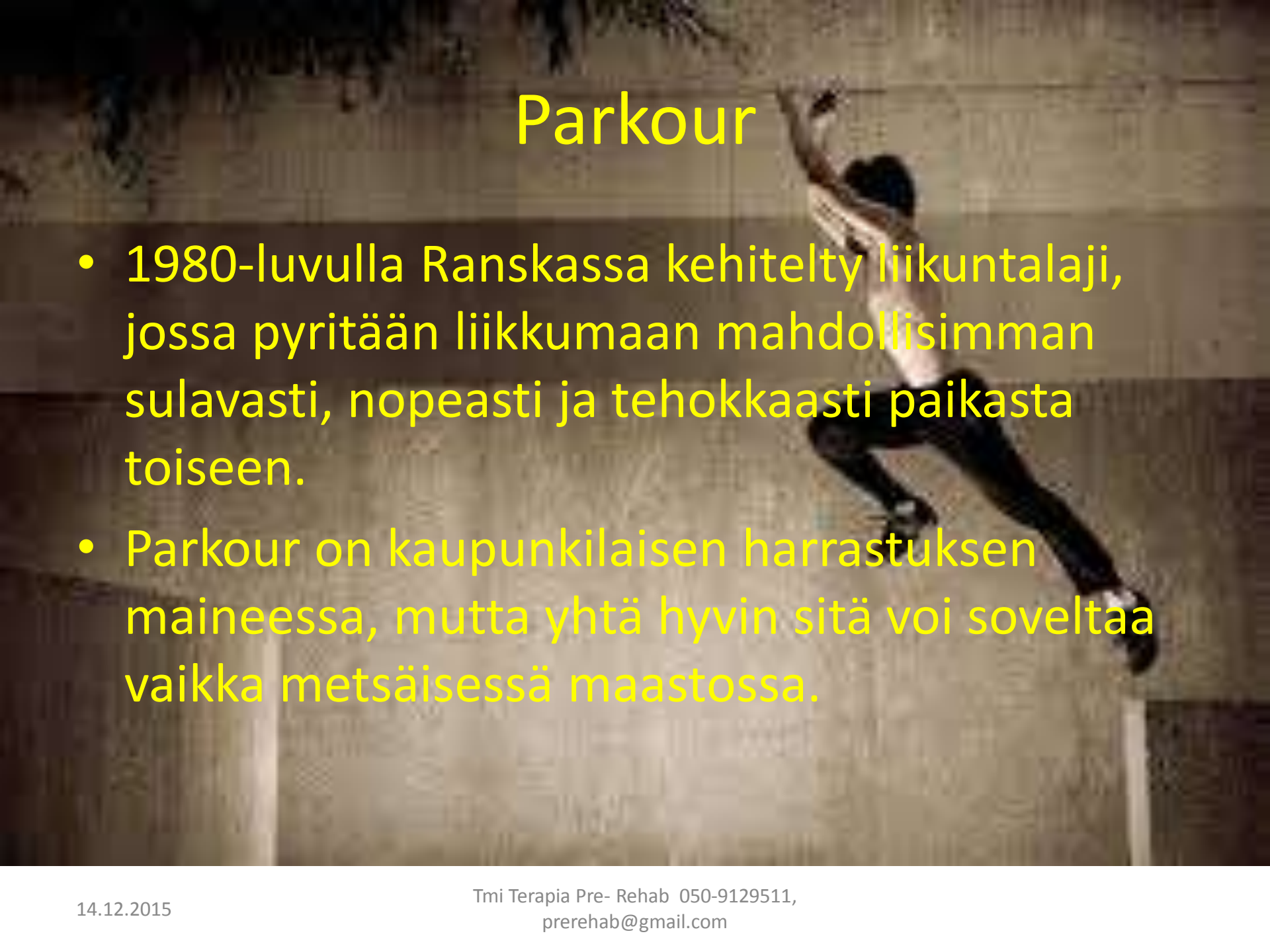
- Metsähallitus, Savon ammatti- ja aikuisopisto, Metsähallitus, Vantaa, 2015
- <http://julkaisut.metsa.fi/assets/pdf/lp/Muut/luontoliikuttamaan.pdf>

Luontoliikunta

- Luontoympäristössä huomio kiinnittyy paljon muuhunkin kuin liikuntasuoritukseen ja luonnossa liikkumista seuraa yksinkertaisesti terve ja hyvä olo.
- Mutkittelevat polut, kivet, kannot ja puut houkuttelevat lapsia luontaisesti sisätiloja aktiivisempaan liikuntaan: kiipeilyyn, hyppelyyn ja juoksuun sekä mielikuvitusta ruokkivaan vapaaseen leikkiin. Motoriset taidot auttavat lasta oppimaan, ideoimaan ja kehittämään ongelmanratkaisutaitojaan.
- Luonto vaikuttaa lapseen levottomuutta ja häiriökäyttäytymistä hillitsevästi.

Lähde: <http://www.luontoon.fi/retkeilynabc/terveyttajahyvinvointialuonnosta/luontoliikunta>

Parkour

A person is shown in mid-air, performing a parkour move on a concrete wall. They are wearing a dark shirt and dark pants. The background is a textured, light-colored wall.

- 1980-luvulla Ranskassa kehitelty liikuntalaji, jossa pyritään liikkumaan mahdollisimman sulavasti, nopeasti ja tehokkaasti paikasta toiseen.
- Parkour on kaupunkilaisen harrastuksen maineessa, mutta yhtä hyvin sitä voi soveltaa vaikka metsäisessä maastossa.

Geokätkentä

- Geokätköily, englanniksi geocaching, on hauska koko perheelle sopiva ulkoiluharrastus. Geokätköilyssä etsitään GPS-satelliittipaikannuksen avulla mielenkiintoisiin paikkoihin piilotettuja kätköjä.
- Extreme-urheilijalle sopivat haastavat kalliokiipeily- tai sukelluskätköt, pulmatehtävien ystävä viihtyy mysteerien parissa ja erähenkinen voi etsiä kätköjä tiettömien taipaleiden päästä.

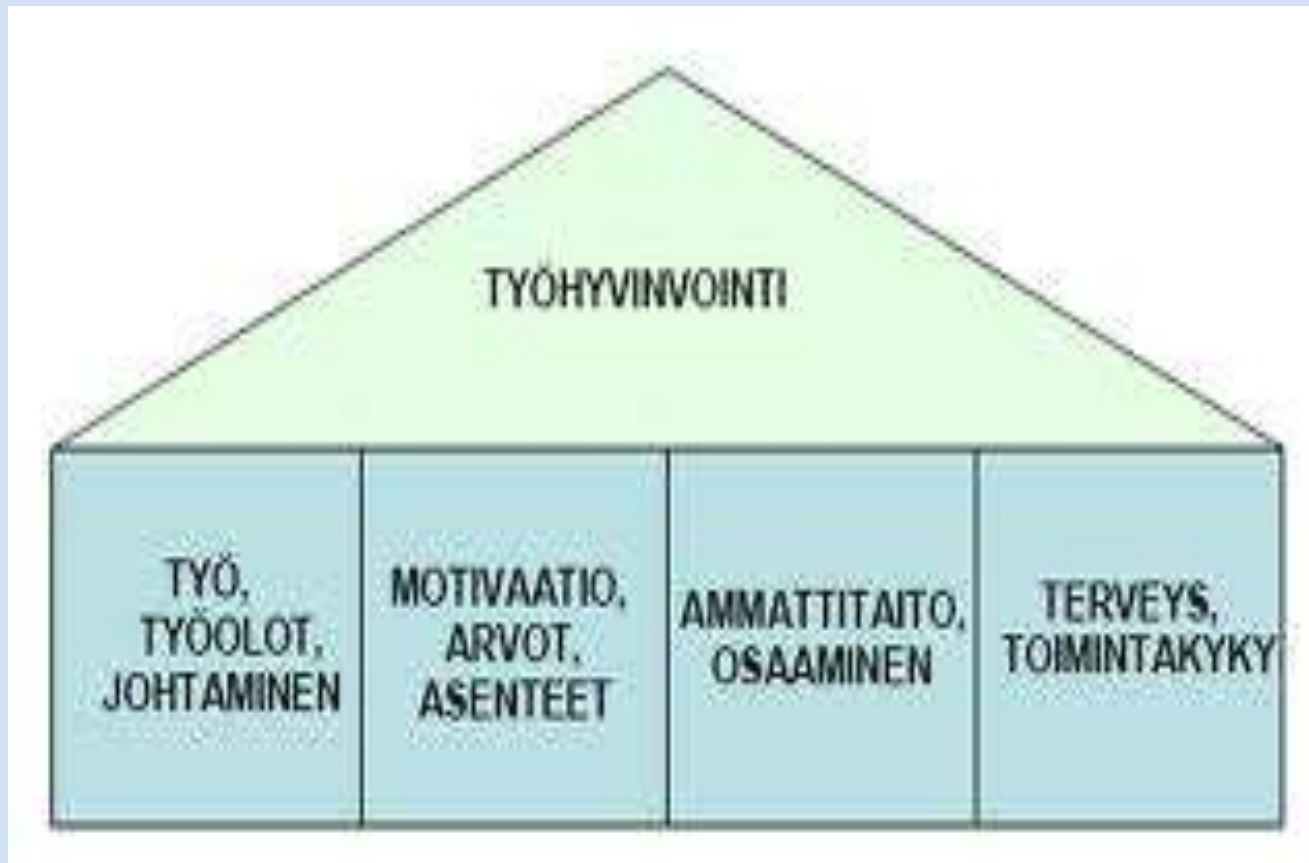
FRISBEEGOLF



PATIKOINTI JA VAEELLUS ?



TYÖHYVINVOINNISTA



Työsuojelu/ työterveyshuolto

- Työsuojelun tavoitteena on taata turvalliset ja terveelliset työolot ja tukea työntekijöiden työkykyä.
- Työpaikan ja työympäristön työturvallisuudesta vastaa työnantaja.
- Haitallista henkistä kuormitusta tulee vähentää ja lisätä työntekijän mahdollisuuksia kehittää omia selviytymiskeinojaan. Työn tarjoamiin mahdollisuuksiin kuuluvat esimiesten ja työyhteisön tuki, johtamistavat ja työnopastus
- Työterveyshuoltolaki (1383/2001) velvoittaa työnantajaa järjestämään henkilöstölleen terveyspalveluja työstä johtuvien terveysvaarojen ehkäisemiseksi käyttäen apunaan työterveyshuollon ammattihenkilöitä ja asiantuntijoita.
- Työpaikkaselvityksessä arvioidaan työstä, työympäristöstä ja työyhteisöstä aiheutuvien terveysvaarojen ja haittojen sekä kuormitustekijöiden ja voimavarojen merkitystä työntekijöiden terveydelle sekä työkyvylle.

Työntekijän varhaiskuntoutus

- Kun työntekijän työkyky on heikentynyt ja muut toimet työntekijän työssä selviytymisen tueksi eivät riitä, työterveyshuolto ohjaa työntekijän kuntoutukseen. Kuntoutuksen tavoitteena on työkyvyn palauttaminen.
- Työkykyä ylläpitävän toiminnan tueksi on kehitetty kuntoutusmuotoja, joihin tullaan oman työterveyshuollon kautta. Tällaisia ovat esimerkiksi Kelan järjestämä harkinnanvarainen ASLAK (ammatillisesti syvennetty lääketieteellinen kuntoutus) sekä TYK (työkykyä ylläpitävä ja parantava valmennus).
- Työnantajan rooli on ammatillisessa kuntoutuksessa tärkeä. Kuntoutujan lähiesimies ja työterveyshuolto tekevät yhteistyötä, jotta kuntoutus olisi tuloksellista. Työnantajan kiinnostus sitouttaa kuntoutujaa tavoitteisiin ja kuntoutuksen tulos paranee.

Työnohjaus työhyvinvoinnin edistäjänä ja ylläpitäjänä

- Työhyvinvoinnin ylläpitäminen
- Työssä jaksaminen
- Työpaikan sosiaalisten suhteiden selkeytyminen
- Työkuvan selkeytyminen
- Ammatillisen identiteetin selkeytyminen
- Oman työn kehittäminen

Lähde: Korhonen & Lång (2006). TYÖNOHJAUS AMMATILLISEN JA PERSOONALLISEN KASVUN SEKÄ TYÖSSÄ JAKSAMISEN EDISTÄJÄNÄ, Ruotsalainen Petri (2011). Asiantuntijuuden muutos työnohjauksessa, Nummela (toim. (2011). Yhdessä ja erikseen - matkalla työnohjaajaksi, Savolainen (2015). Työnohjaus luokanopettajan työssä jaksamisen tukena

Pohdintaa

- Työnohjaus ja sen tarpeellisuus ?
- Omat kokemukset
- Mihin kaikkeen työnohjausta voidaan käyttää ?



Pertti Reiman
Tmi Terapia Pre Rehab
PL 45
91701 VAALA

prerehab@gmail.com
+358509129511

KIITOS MIELENKIINNOSTA

