



Tukikeskustelu osana autismi- kuntoutusta lastensuojelussa

Amanda Piipponen

OPINNÄYTETYÖ
Marraskuu 2022

Sosionomin tutkinto-ohjelma

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Sosionomin tutkinto-ohjelma

PIIPPONEN, AMANDA:

Tukikeskustelu osana autismikuntoutusta lastensuojelussa

Opinnäytetyö 30 sivua
Marraskuu 2022

Opinnäytetyön aiheena on tukikeskustelun hyödyntäminen autismikuntoutuksessa. Työelämän yhteistyötahona toimii Pirkanmaalainen lastensuojeluyksikkö. Opinnäytetyö on systemaattinen kirjallisuuskatsaus. Tutkimuskysymyksenä on, miten tukikeskustelulla voidaan tukea autismikirjon omaavia lapsia ja nuoria elämänmuutoksissa. Tavoitteena on koota yhteen erilaisia tukikeskustelun menetelmiä, joita yksikön henkilökunta voi hyödyntää.

Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen vuoksi aineisto painottuu kirjoihin, artikkeleihin sekä muihin opinnäytetöihin. Kirjallisuutta on etsitty Tampereen kaupungin ja Kangasalan kirjastosta sekä Tampereen ammattikorkeakoulun omasta kirjastosta. Opinnäytetöitä etsitään Theseuksesta.

Aluksi yhteen kootaan avainsanoja ja -teemoja, joiden jälkeen aloitetaan teorialähtöinen sisältöanalyysi ja edetään tämän mukaan. Tällöin pystytään myös karsimaan aineistosta tarpeettomat menetelmät ja kokoamaan tarpeelliset menetelmät yhteen. Lisäksi tehdään lyhyt PowerPointin työelämän yhteistyötahon käyttöön.

Tukikeskustelu menetelmissä painottuu kommunikoinnin, avoimuuden, luottamuksen ja asiakaslähtöisyyden merkitys. Opinnäytetyöhön on myös koottu muutama esimerkki siitä, miten menetelmiä voidaan yhdistellä tukemaan toisiaan.

Opinnäytetyötä tehdessä huomattiin, miten vähän uutta tietoa tukikeskustelusta on. Ongelmaksi koitui myös saada tietoa nimenomaan autististen lasten ja nuorten kanssa hyödynnetyistä menetelmistä.

Asiasanat: autismi, autismikirjo, autismikuntoutus, tukikeskustelu, lastensuojelu

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Social Services

PIIPPONEN, AMANDA:
Support Discussion Part of Autism Rehabilitation in Child Welfare

Bachelor's thesis 30 pages
November 2022

The topic of the thesis is the support discussion part of autism rehabilitation in child welfare. Pirkanmaa's child protection unit acted as a working life partner. The thesis is a systematic literature review. The research question was how support conversations can be used to support children and young people with the autism spectrum when going through life changes. The goal was to bring together different support discussion methods that the unit's staff can use.

Due to the systematic literature review, the material is focused on books, articles and other theses. Initially, keywords and themes are presented in thesis, after which a theory-based content analysis begins. In this case, it was possible to eliminate unnecessary methods from the material and gather the necessary methods together. In addition, a short PowerPoint was made for the use of a working life cooperation body.

Support discussion methods emphasize the importance of communication, openness, trust and customer orientation. The thesis also includes some examples of how methods can be combined to support each other.

While doing the thesis, it became apparent how little new information there is about the support discussion. It also seemed to be a problem to get information about the methods used specifically with autistic children and young people.

Key words: autism, autism spectrum, autism rehabilitation, support discussion, child welfare

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	LÄHTÖKOHDAT JA TAVOITTEET	7
	2.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tehtävä	7
	2.2 Menetelmät ja aineistonkeruu	7
3	TEORIA	10
	3.1 Autismi	10
	3.2 Autismikuntoutus	12
	3.3 Tukikeskustelu	13
4	TULOKSET	14
	4.1 Onnistuneen tukikeskustelun tavoitteet ja edellytykset	14
	4.2 Tukikeskustelut kotona	15
	4.2.1 Strukturointi	16
	4.2.2 Tunnetaidot	17
	4.3 Tukikeskustelun eri menetelmiä	18
	4.4 Esimerkkejä tukikeskustelun menetelmien yhdistelemisestä	22
5	JOHTOPÄÄTÖKSET	24
6	POHDINTA	25
	6.1 Eettinen pohdinta	25
	6.2 Luotettavuuden pohdinta	26
	6.3 Ideoita jatkotutkimuksiin	27
	LÄHTEET	28

1 JOHDANTO

Jo aloittaessani opiskelemaan sosionomin tutkinto-ohjelmaa, minulle oli aika selvää, että suuntaudun vammaistyöhön. Olin lukio-opiskeluiden aikana tehnyt kesätöitä vammaisten parissa ja kiinnostus vammaistyöhön oli tällöin herännyt. Olen kiinnostunut autismikirjosta, joten oli luontevaa, että opinnäytetyöni liittyy autistisiin henkilöihin sekä heidän kanssaan työskentelyyn. Autismikuntoutus alkoi kiinnostamaan minua opintojen sekä erään työpaikan kautta. Toivon opinnäytetyön kautta ja asiaa tutkiessani saavan itse syvemmän ymmärryksen autismikirjosta ja autismikuntoutuksesta sekä erilaisia menetelmiä työhön myös itselleni.

Opinnäytetyön prosessia aloittaessani, etsin autismikuntoutukseen liittyviä aiheita ja mahdollisia opinnäytetöitä vastaanottavia paikkoja. Huomasin työni ohella, että lastensuojelussa käytetään erityislasten kanssa paljon autismikuntoutuksesta tuttuja menetelmiä ja erilaisia tukikeskustelun menetelmiä. Työskentelen itse tällä hetkellä lastensuojelussa, joten lastensuojelun sijaishuolto oli luonnollinen ympäristö tutkia autismikuntoutuksesta tuttujen menetelmien käyttöä. Oman kiinnostuksen lisäksi työpaikalleni on tarpeen saada materiaalia erilaisista tukikeskustelun menetelmistä, jotta voidaan monipuolistaa keinoja, jolla tukea erityistarpeisia lapsia ja nuoria.

Huomasin tukikeskustelumenetelmiin perehtyessäni, että asiasta on vielä suhteellisen vähän tutkittua tietoa, ja tukikeskustelumenetelmien vaikuttavuutta ei ole Suomessa tieteellisesti juurikaan arvioitu. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöitä on tukikeskustelumenetelmistä tehty useampia. Tukikeskustelumenetelmien hyödyntämisestä ei ole ammattilaisille selkeitä ohjeita. Tällaista usea työpaikka kaipaisi ja se rohkaisisi vastavalmistuneita työntekijöitä kokeilemaan ja ottamaan käyttöön erilaisia keinoja.

Autismikirjon henkilöille tuotettavaa tukea ei vielä ole kaikille riittävästi. Autismikirjon lasten ja nuorten tuen puutteesta on keskusteltu julkisesti tämän syksyn aikana muun muassa Helsingin sanomien mielipideosiossa sekä artikkeleissa. Keskustelussa on erityisesti noussut esiin inklusion puutteet ja koulu- ja työelämässä vallalla oleva multitaskaus. (Helsingin sanomat 2022.) Tutkielmani auttaa

toimeksiantajan lastensuojelun sijaishuollonyksikköä aloittamaan lapsen tai nuoren tukemisen tukikeskustelumenetelmiä hyödyntäen. Lapsia ja nuoria tukevien ammattilaisten osaamisen ja tiedon puute menetelmien moninaisuudesta on haaste. Tutkielmani auttaa ammattilaisia tutustumaan ja ottamaan käyttöön uusia menetelmiä ja monipuolistamaan toimeksiantajan lastensuojelun sijaishuoltoyksikön mahdollisuuksia tukea erityistarpeisia lapsia ja nuoria.

2 LÄHTÖKOHDAT JA TAVOITTEET

2.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tehtävä

Opinnäytetyöni tarkoitus on koota yhteen sellaisia erilaisia tukikeskustelun menetelmiä, joita lastensuojelun sijaishuoltoyksikössä työskentelevät ammattilaiset voivat käyttää autismikirjon henkilöiden tukemiseksi. Tutkimuksen tarkoituksena on tarkastella, millaisia menetelmiä on olemassa ja miten näitä menetelmiä voidaan hyödyntää lastensuojelun sijaishuollossa olevilla autismikirjon lapsilla ja nuorilla. Kokoan keinoja helposti luettavaksi ja saataville oleviksi Powerpoint tiedostoon. Powerpoint tallennetaan työyhteisön käytössä olevaan Teams-kansioon.

Opinnäytetyön tuotoksen tehtävänä on toimia tietopankkina työntekijöille, josta voidaan poimia nopeasti tukikeskustelun menetelmiä arkiseen käyttöön. Tietopankin tehtävänä on toimia selkeänä ja kiinteänä listana uusista keinoista, joita kokeilla, kun edelliset eivät ole tuottaneet toivottua tulosta. Tietopankista ammattilaiset voivat oppia ja omaksua itselleen uusia menetelmiä ja harjoitella näitä työssään sekä näiden avulla viedä asiakkaan tilannetta eteenpäin.

2.2 Menetelmät ja aineistonkeruu

Toteutin tutkimuksen systemaattisena kirjallisuuskatsauksena. Systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa tiivistetään aihepiiristä aikaisempien tutkimusten perusteella aiheesta löytyvä oleellinen tieto. Systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa käydään kriittisesti seuloen läpi runsaasti aiheeseen liittyvää materiaalia riippumatta lähdemateriaalien laadusta. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus on tehokas tapa esittää tutkimusten tuloksia tiiviissä muodossa sekä arvioida niiden johdonmukaisuutta. Kirjallisuuskatsaus voi paljastaa aikaisemmassa tutkimuksessa esiintyvät puutteet eli tuoda esiin uusia tutkimustarpeita. Kirjallisuuskatsaukseni painottuu pääasiallisesti tukikeskustelumenetelmän käyttöön tuetta-

essa lapsen tai nuoren taitoja seuraavissa toiminnoissa: arjen hallinnan harjoitteluun, tunteiden käsittelyyn sekä sosiaalisten taitojen ja kommunikaatio taitojen harjoittamiseen. (Salminen 2011.)

Aloitin tutkimalla autismia käsitteenä, oireyhtymänä sekä sen oirekuva. Kun olin saanut tarpeeksi tietoa autismista, laajensin hakuni autismitutkimukseen. Autismitutkimuksesta löytyi tietokirjoja, mutta niiden kirjoittajat olivat usein samoja, tämä vaati minua etsimään vielä lisää materiaalia, ettei tietoni ole vain muutaman kirjailijan varassa. Toisaalta tämä kuvaa autismitutkimuksessa olevan rajallinen määrä asiantuntijoita. Kun tiesin, mitä autismitutkimus tarkoittaa, aloin etsimään ja kasaamaan erilaisia tukikeskustelun menetelmistä kertovia teoksia. Tämä vaati minulta kaikista eniten aikaa, sillä tukikeskustelusta ei vielä ollut paljoa teoksia, sekä menetelmät olivat usein samoja.

Aineistona käytin pääasiassa kirjoja, opinnäytetöitä, artikkeleita sekä tieteellisiä tutkimuksia, jotka olivat jo vertaisarvioitu. Kirjoja keräsin sekä Tampereen ammattikorkeakoulun- että Tampereen kaupunginkirjastosta, Kangasalan kaupunginkirjastosta sekä hyödynsin minulla jo olevia kirjoja. Lisäksi tein Finna.fi -tietokantahakuja sekä tein haun Duodecimin tietokantaan ja Theseukseen. Hakusanoina käytin termejä: autismitutkimus, tukihaastattelu, autismi ja tukikeskustelu. Tarkennettuja hakuja tein, kun jokin haaste toistui useasti esimerkiksi tunnetyökentely tukikeskustelun keinoin, kommunikointi tukikeskustelu, kommunikoinnin tukeminen. Sain kirjallisuuskatsauksia ohjaavalta opettajaltani sekä aikaisemmin autismitutkimusalan työkennelleeltä henkilöltä. Esimerkiksi Kujanpään teoksessa oli myös lopussa kirjallisuuskatsauksia, joihin perehdyin.

Kirjallisuuskatsausta toteuttaessani kävin hyvin paljon aineistoa läpi. Kirjallisuuskatsauksen tulokset tiivistin opinnäytetyöhön. Aineiston, jonka olen opinnäytetyöni teoriaan valinnut, pitikin siis valita tarkoin. Teoriapohjaani ja tuloksiin valikoituneissa teorioissa on keinoja, jotka on todettu useammassa muussakin lähteessä esimerkiksi useassa kirjassa tai kirjassa ja artikkelissa. Olen myös koittanut käyttää mahdollisimman tuoreita ja luotettavaksi todettujen kirjailijoiden ja tutkijoiden aineistoa.

Rajasin haun vuodelle 2000, jotta tulokset ovat mahdollisimman tuoreita. Aineistosta vanhin on vuodelta 2001 ja uusin vuodelta 2022. Vuoden 2001 aineiston teoriaa tuin myös tuoreemmilla lähteillä. Pääasiassa lähteet ovat 10 vuoden sisällä tuotettuja, mikä tekee aineistosta luotettavan tuoreuden perusteella. Ennen opinnäytetyön kirjoittamista tarkistin, että jokainen tukikeskustelun menetelmä mainitaan useammassa lähteessä, eikä se ole vain yhden henkilön kehittänyt malli. Tämä tukee tulosten luotettavuutta. Itse etsin ja analysoin aineistoa vuoden 2021 lokakuusta vuoden 2022 marraskuuhun.

Sisältöanalyysin toteutin teorialähtöisesti. Teorialähtöisessä analyysissä teoria ohjaa analyysintekoa alusta asti. Teorialähtöinen analyysi etenee vaiheittain. Ensimmäinen vaihe on aineiston pelkistäminen, eli aineistosta tutkitaan oleelliset kohdat ja ne merkitään kirjoittamalla uudestaan tiivistettyyn muotoon. Sitten pelkistetyt ilmaukset ryhmitellään alaluokittain ja alaluokat nimetään sisältöä kuvaavalla tavalla. Seuraavaksi luokittelua jatketaan siten, että alaluokat yhdistetään yläluokiksi. Näistä muodostetaan pääluokat ja pääluokat yhdistetään yhdeksi yhdistäväksi luokaksi, jotka sitten nimetään vielä otsikoilla. (Leinonen 2018.)

Sisältöanalyysini aloitin kirjoittamalla erilliseen Word-tiedostoon keskeisistä käsitteistä tietoa ja tiivistämään ne. Keskeisiä käsitteitä tässä kohti oli autismikirjo, autismikuntoutus sekä tukikeskustelu. Kun tieto alkoi toistamaan itseään ja uutta tietoa ei kyseisestä käsitteeksi enää löytynyt siirryin seuraavan käsitteeseen. Kun olin käynyt nämä käsitteet läpi, aloin etsimään ja kasaamaan niiden sisällä toistuvia yhtenäisiä asioita. Autismissa toistuivat esimerkiksi aistit, struktuuri, käytöshäiriöt ja kommunikaatio ongelma. Kommunikaatio sekä struktuuri toistuivat myös autismikuntoutuksessa ja tukikeskusteluissa, joten ne muodostuivat yhdeksi keskeiseksi asiaksi. Jatkoin tällä tavoin, kunnes sain luokiteltua ja kasattua keskeiset käsitteet yhteen. Tämän jälkeen avasin käsitteet opinnäytetyöhön muodostaen opinnäytetyön teoriapohjan.

3 TEORIA

3.1 Autismi

Autismi on lapsen neurobiologinen keskushermoston kehityshäiriö, jonka vaikutukset näkyvät käyttäytymisessä ja vuorovaikutuksessa. Autismikirjoja yhdistäviä erilaisia oirekuvia ovat sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja kommunikointiin liittyvät ongelmat, aistimusten erilaisuus sekä epätyypilliset käyttäytymismallit, joiden vaikutus tulee tukikeskustelun menetelmiä valittaessa ottaa huomioon. Autismikirjon henkilöiden älyllinen kehitystaso ja toiminnallinen taso vaihtelevat paljon. (Malm, Matero, Repo & Talvela 2004, 219; Kerola, Kujanpää & Timonen 2009, 23.) Asiakkaan toimintakyvyn tasosta tulee olla tietoinen, jotta löydetään menetelmiä, jotka ovat asiakkaalle selkeät ja hänen tasonsa mukaiset.

Autismikirjoja on joskus haastava diagnosoida ja diagnoosin saanti voi erityisesti lievissä tapauksissa viivästyä. Usein autismikirjoja diagnosoidaan jo lapsena eri osaamisalueiden kehityksen poikkeavuuden vuoksi. 18kk ikään mennessä autismi diagnoosin saa noin 40-50 % todellisesta määrästä (Charwaska 2019). Autismikirjon diagnoosin viivästymisellä voi olla suuria seurauksia henkilön tarvitseman tuen saamiselle. Tarvittava tuki voi viivästyä tai jäädä kokonaan saamatta.

Aistitiedon käsittelyn haasteet ovat autismikirjossa yleisiä, autismikirjon lapsista neljällä viidestä on näitä haasteita. Poikkeava reagointi eri aistimuksiin on hyvin tyypillistä autismissa, tämä on usein myös erikoisen tai aggressiivisen käyttäytymisen taustalla (Kyllikki, Kujanpää & Timonen 2001, 73). Aistikanavien liiallinen tai liian vähäinen reagointi on ongelmallista sekä autistiselle henkilölle itselleen että myös hänen läheisille (Kyllikki, Kujanpää & Timonen 2009, 97). Aistisäätelyn haasteet vaikeuttavat koko perheen osallisuutta ympäröivään yhteiskuntaan. Tukikeskustelun avulla voidaan kartoittaa, missä tilanteissa aistimukset ovat poikkeavia sekä etsiä keinoja aistiärsykkeiden ja niihin reagoinnin hillitsemiseksi. Lapselta ja nuorelta voi kysyä eri tilanteissa ja ympäristössä mikä häntä häiritsee. Kuormittaviksi aistiärsykeiksi voidaan kokea esimerkiksi julkisilla paikoilla äänen kovuus, yleinen hälinä, valojen poikkeava kirkkaus, tuuli tai ihmisten suuri määrä

samassa paikassa. Tällöin voidaan kokeilla apukeinoksi esimerkiksi kotoa työpaikalle bussilla siirtymisessä kuulosuojaimien käyttöä. Erilaiset materiaalit, esimerkiksi kortit ja paperit, voivat tuntua autistisesta henkilöstä epämukavalta ja tällöin voidaan kokeilla toista materiaalia. Aistisäätelyn haasteita voi olla missä aistissa tahansa. Aistijärjestelmä koostuu näkö-, kuulo-, tunto-, haju- ja makuaistista sekä vestibulaarinen aistijärjestelmästä, proprioseptiivinen aistijärjestelmästä sekä viskelaarisesta aistijärjestelmästä. Aistit voivat olla yli- tai aliherkkiä ja samalla henkilöllä voi olla useampia aistisäätelyn haasteita. Aistisäätelyn haasteet usein lievittyvät lapsen kasvun ja kehityksen myötä. (Oksanen & Sollasvaara 2019, 95–93,98.)

Autismikirjon henkilöille on tyypillistä erikoinen vuorovaikutus, sillä usein heidän sosiaaliset taitonsa ovat puutteelliset. Sosiaalisia taitoja opetetaan luonnollisissa tilanteissa ohjaamalla, mallintamalla ja esimerkiksi sosiaalisten tarinoiden avulla. Sosiaalisia taitoja on tärkeä opetella sinnikkäästi toistaen, sillä usein autismikirjon henkilöt haluavat rajallisesta osaamisesta huolimatta olla tekemisissä toisten kanssa. (Kyllikki ym. 2001, 50.) Tukikeskustelussa näiden taitojen harjoittelu on keskeistä, tukikeskustelu on jo itsessään harjoittelutilanne (Kujanpää 2009, 26). Vaikka autismikirjon henkilö oppisi sosiaalisia taitoja, saattavat vuorovaikutuksen säännöt kuitenkin jäädä hänelle mysteereiksi (Kyllikki ym. 2009, 35).

Poikkeava sosiaalinen vuorovaikutus ilmenee useimmiten vastavuoroisuuden puuttumisena tai syrjäytymisenä. Autismikirjon henkilöillä usein puuttuu vastavuoroisuus, tämä vaikuttaa oppimiseen ja kaikkeen toimintaan (Kyllikki ym. 2001, 50). Haasteet kommunikoinnissa ilmenevät sekä kielellisesti että tunteiden ilmaisuissa. Autistisilla henkilöillä saattaa puuttua kokonaan taito puhua tai ymmärtää puhetta. Noin puolet autistisista henkilöistä eivät opi lainkaan puhumaan (Malm ym. 2004, 219). Tällöin käytetään puhetta tukevaa ja korvaavaa kommunikointia, eli AAC-keinoja (Augmentative and Alternative Communication). Erilaisia AAC-keinoja ovat muun muassa tukiviittomat, eleet, kuvat, esineet ja erilaiset apuvälineet (esimerkiksi kommunikaatiokansiot, puhelaitteet ja kommunikointiohjelmat). (Lindström, R., Ahvenainen, J., Hyvärinen, M., Laine, A., Salmi, K., Sippola, S. &

Peltotalo, A 2022, 16.) Tällöin tulee valita tukikeskusteluun menetelmä, jota voidaan soveltaa toimivaksi kommunikoimalla kuvin. Myös viittomilla voidaan kommunikoida, mikäli tukikeskustelija nämä hallitsee.

3.2 Autismikuntoutus

Autistinen henkilö usein tarvitsee kuntoutusta tai tukea läpi koko elämänsä. Autismikuntoutuksesta toteutetaan tarpeen arviointia ja kuntoutuksen sisältö saattaa muuttua osaamisen kartuttua, elämän vaiheiden muuttuessa ja vahvuuksien edetessä. Autismikuntoutus on henkilökohtaista palvelua. (Eteva 2015.) Autismikuntoutus on suunnitelmallista toimintaa, joka toteutetaan yhdessä omaisten, lähipiirin ja ammattilaisten kanssa (Autismiliitto).

Autismikuntoutus painottuu toistuviin rutiineihin ja selkeyteen. Tarkoitus on luoda turvallisuutta arjen järjestyksen, ennustettavuuden ja selkeyden avulla. (Eteva 2015.) Autismikuntoutuksen keskeisiä tavoitteita ovat ihmisen itsemääräämiskeuden tukeminen, osallisuuden vahvistaminen, sekä toimintakyvyn ylläpitäminen ja tukeminen (Lindström R ym. 2022, 7). Näiden taitojen opetteluun on olemassa erilaisia menetelmiä ja niihin on tärkeää käyttää aikaa sekä niitä tulee systemaattisesti opetella.

Autismikuntoutukseen kuuluu yksiköllisen kommunikointitavan löytäminen, strukturointi, sosiaalisten tilanteiden ja vuorovaikutuksen harjoittelu sekä oman kehon hahmottaminen (Autismiliitto). Strukturointi tarkoittaa jäsenystä, järjestystä esimerkiksi päiväjärjestys ja aikatauluttamista (Immonen N.d). Näin pystytään ennakoimaan tapahtumia ja antamaan autistiselle henkilölle aikaa prosessoida ja reagoida tuleva tapahtuma tai siirtyminen. Tukikeskusteluun sisällytetään usein aikatauluttamisen, ajanhallinnan ja ennakoinnin opettelu. Autismikuntoutuksen perimmäinen tarkoitus on lisätä asiakkaan fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia ja samalla vähentää autismikirjon oireista johtuvia haittoja arjessa (Eteva 2015). Autismikuntoutuksen tavoitteet ovat samassa linjassa tukikeskustelun kanssa, tukikeskustelu on osa autismikuntoutuksen toteuttamista.

3.3 Tukikeskustelu

Autismikirjoon kuuluvalla henkilöllä on kuten kaikilla muillakin ihmisillä elämässään nivelvaiheita, joissa hän tarvitsee apua sen hetkisissä vaikeuksissa tai tulevaisuuden hahmottamisessa. Koska opinnäytetyöni painottuu autismikirjon omaaviin lapsiin ja nuoriin, tarkastellaan tässä tukikeskustelun menetelmiä lapsuudessa ja nuoruudessa esiintyvien nivelvaihteiden kautta. Tällaisia nivelvaiheita lapsuudessa ja nuoruudessa ovat esimerkiksi omilleen muuttaminen, itsenäistymiseen valmistautuminen sekä koulunkäynnin aloittaminen. Tukikeskustelujen tarkoituksena on tukea jokapäiväisessä elämässä selviytymisessä. Tukikeskustelussa keskitytään ajankohtaisiin, mieltä askarruttaviin asioihin suurien ongelmien sijaan. (Vernerinet 2017.) Tukikeskusteluissa luodaan ja hahmotellaan yhdessä asiakkaalle tulevaisuuden suunnitelmia ja keinoja saavuttaa unelmiaan.

Tukikeskustelussa kyse on terapeuttisesta keskustelusta, joka sopii kaikenikäisille. Tukikeskustelu voidaan laskea ennaltaehkäiseväksi mielenterveystyöksi. Tukikeskustelu ei kuitenkaan ole varsinaista terapiaa. (Kujanpää 2009, 1–4.) Tukikeskustelulla ei voida korvata arkielämän emotionaalista tukea, eikä sitä ole suunniteltu pitkäaikaiseksi tukimuodoksi. Tukikeskustelut ovat noin kymmenen kerran sarjoja 1–2 kertaa vuodessa. Ydin on kahdenkeskeisessä vuorovaikutuksessa. Keskeisintä on, että henkilö kokee tulevansa oikeasti kuulluksi ja ymmärretyksi. (Vernerinet 2017; Joki-Sipilä 2019, 21.) Tämä tulee ottaa huomioon valittaessa käytettäviä menetelmiä.

Tukikeskustelun keskeisiä elementtejä ovat muun muassa motivointi, vuorovaikutus, kunnioittava kohtaaminen ja aktiivinen kuuntelu. Hankalia asioita on usein helpompi työstää vahvuuksien kautta. Asiakkaan kanssa keskusteltavia asioita voivat olla esimerkiksi harrastukset, arkiset tekemiset, tavoitteet, päämäärät, tulevaisuus, tunteet, kommunikointi tai sosiaaliset suhteet. Voimavarojen ja iloa tuottavien asioiden kautta keskustelu etenee niin, ettei keskipiste ole vaikeuksissa tai pulmissa. Yhdessä käydään läpi, mikä on mennyt hyvin, miten asiat onnistuvat jatkossakin, mitä asiakas osaa jo ja missä ehkä voitaisiin toimia toisin ja mitä kannattaa työstää vielä. (Kujanpää 2009, 6–8.)

4 TULOKSET

4.1 Onnistuneen tukikeskustelun tavoitteet ja edellytykset

Tukikeskustelijana voi toimia kuka vain, jolla on tuettavan neurologisista häiriöistä tarpeeksi tietoa. Tietoa pitää olla etenkin siitä, miten neurologinen häiriö vaikuttaa asiakkaan käyttäytymiseen, ajatteluun ja arkisiin ongelmiin. Toimiva tukikeskustelu vaatii tukikeskustelijalta tietynlaisia taitoja. Hyvä tukikeskustelija muun muassa osoittaa välittävänsä asiakkaastaan tämän oikeista ja vaikeuksista huolimatta. Tukikeskustelijalta vaaditaan välillä hyvin paljon kärsivällisyyttä. Tukikeskustelijalta vaaditaan kykyä jäsentyneeseen ajatteluun, huumoria, luovuutta sekä ongelmanratkaisutaitoja. Tukikeskustelija ohjaa asiakastaan tekemään mahdollisimman paljon itse. (Kujanpää 2009, 4–11; Joki-Sipilä 2019, 21–22.)

Tukikeskustelu vaatii molemminpuolista kunnioitusta ja motivaatiota. Motivaatiota voidaan herättää pohtimalla tukikeskustelun hyötyjä, haittoja ja seurauksia, kannustamalla, palkkioilla, herättämällä toivoa, asettamalla realistisia tavoitteita, pilkkomalla prosessi välitavoitteisiin sekä asettamalla asiakkaalle riittävästi haastetta (Repo 2019, 175).

Yhteistyön mahdollistamiseksi on tärkeää, että tukikeskustelija tietää, mitä tuettava häneltä toivoo. Tukikeskustelija voi sanoa ääneen näkyvästä käyttäytymisestä tekemiään havaintojaan, mutta tarkoitus ei ole tehdä tulkintoja. Hän käyttää tuettavan käyttämiä sanoja yhteenvetoa tehdessään. Tukikeskustelun tavoitteena on helpottaa arjessa selviämistä ja kehitellä muun muassa ongelmanratkaisutaitoja, ei parantaa oireyhtymää (Kujanpää 2009, 2019 3–12; Joki-Sipilä 2019, 21–22).

Tukikeskustelua toteuttaessa on tärkeä ottaa huomioon autistisen henkilön mahdollinen aistiherkkyys. Liiallisten aistiärsykkeiden vähentäminen ympäristöstä vähentää henkilön kuormitusta ja näin parantaa tavoitteisiin pääsemistä. Mikäli ei olla asiakkaan kotona, voidaan koittaa vaikuttaa tilojen värien ja tekstiilien valintaan, tavarain määrään sekä valoon, ilmastointiin, tuoksuihin ja kuviin seinillä. Myös istumapaikalla saattaa olla merkitystä ja tämä voidaan yhdessä sopia, tai

antaa vaihtoehtoja, mihin asiakas haluaa istua. Voidaan antaa lupa korvatulppien, kuulosuojaimien, hupun tai aurinkolasien käyttöön. (Repo 2019, 168.) Asiakkaan tulee olla tarpeeksi rentoutunut, jotta hän pystyy keskittymään ja ottamaan vastaan tukea keskustelijalta.

Aistimuksen erilaisuutta voidaan hyödyntää tukikeskustelussa. Tällöin hyödynnetään sensorista muistia, eli aistimuistia. Sensorinen muisti on hyvin lyhyt, mutta sen kapasiteetti on suuri, eli käsiteltävää aisti-informaatiota voi olla paljon saman aikaan. Se pitää sisällään aistimuksia niin kauan, kunnes niistä syntyy tulkinta. (Repo 2019, 144.) Sensorista muistia hyödyntäen voidaan esimerkiksi sosiaalisilla tarinoilla ennakoida tulevaa toimintoa, konkretisoida tunteita ja koittaa korvata epävarmaksi koettuja tilanteita positiivisen tai neutraalin tuntuiseksi.

Johdonmukainen ohjeistus tukee tarkkaavaisuutta ja sen ylläpitämistä. Asiakasta voidaan esimerkiksi muistuttaa vähäeleisesti, jaksottaa tekemistä, antaa välitehtäviä tai kuvallisia ohjeita. Tehokkaassa ohjauksessa keskitytään toivottuun toimintaan ja voidaan välttää esimerkiksi Ei-sanon käyttöä. Kiinnitetään huomio ennen tehtävän antoa esimerkiksi sanomalla asiakkaan oma nimi. Huomio tulee keskittää asiakkaan motivaatioon sekä vireystilaan ja tarvittaessa muuttaa suunnitelmaa näiden mukana. (Repo 2019, 186, 194.)

4.2 Tukikeskustelut kotona

Tukikeskusteluja tehdään erilaisissa ympäristöissä, kuten koulussa, asumisyksikössä, lastensuojeluyksikössä tai sairaalan osastolla. Tukikeskusteluja voidaan näiden lisäksi käydä tuettavan kotona ja tätä ei tulisikaan heti sivuuttaa vaihtoehtona. Tässä etuina on muun muassa tuettavalle tuttu miljöö ja tilanteiden todellisuus. Kotona tuettava voi harjoitella arjen askareita esimerkiksi ruuanlaittoa, siivoamista, haastavia sosiaalisia tilanteita perheen kanssa tai kaupassa käyntiä. (Kujanpää 2009, 4.) Tällaisissa tilanteissa tilanteiden demonstrointi voidaan jättää kokonaan pois, koska asiakas pääsee suoraan harjoittelemaan taitoa ympäristössä, jossa taitoa jatkossa käytetään. Autismikirjon henkilöille taitojen yleistäminen paikasta toiseen voi olla haastavaa (Ahonen, Aro, Aro, Lerkkanen & Siiskonen 2019, 365). Tällöin taidon harjoittelu oikeassa ympäristössä voi olla taidon

jatkokäyttämisen edellytys. Usein toiminnan ohessa tapahtuva keskustelu voi olla autismikirjoon kuuluville henkilöille mielekkäämpää kuin pelkkä keskustelu kasvokkain tukikeskustelijan kanssa.

Lapset ja nuoret, jotka tulevat kotoa tukikeskusteluun saattavat olla nivelvaiheissa, joissa muutetaan omilleen tai aloitetaan uudessa koulussa opiskelua. Tällöin on tärkeää harjoitella taitoja, joita itsenäisesti selviäminen mahdollistuu ja arjenhallinta paranee. Usein rahan käyttö on omilleen muuttaessa ajankohtainen aihe harjoitella. Rahan käyttöä voidaan käydä konkreettisesti läpi, esimerkiksi kirjataan paperille mihin rahaa menee ja mistä sitä tulee miten paljon sekä yhdessä verrataan tuotteiden hintoja kaupassa (Lehto 2016, 31). Kaupassa asiointia voidaan opetella ensin käteisellä, jolloin rahan tuleminen ja meneminen on konkreettisesti näkyvää.

4.2.1 Strukturointi

Kotona tärkeintä tukikeskustelun onnistumisen kannalta, on luoda yhdessä selkeä strukturi esimerkiksi päivä- tai viikko-ohjelman avulla. Joskus voi olla tarpeellista tehdä erikseen ohjelma aamupäivälle ja iltapäivälle, jos tuettava ei kykene hahmottamaan kokonaista päivää kerralla. Strukturiin tulee arvioida asiakaskohtaisesti. Päivä- ja viikko-ohjelman avulla voidaan tarkastella, täyttyykö tuettavan perustarpeet kuten ruokailu ja unen määrä, tai onko jotakin toimintaa vaihtoehtoisesti liikaa. Kun päiväkohtaisen ohjelman ja viikko-ohjelman käyttö on opittu, voidaan opetella käyttämään kalenteria ja pikkuhiljaa priorisoimaan tärkeitä toimintoja vähemmän tärkeistä toiminnoista (Kujanpää 2009, 22–23). Ajanhallintaa vaaditaan monessa nuoruuteen ja aikuisuuteen liittyvässä toiminnassa, kuten opiskeluissa ja työelämässä. Ajanhallinta on kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta tärkeää, tehoton ajanhallinta voi nimittäin johtaa stressiin, ahdistuneisuuteen tai uupumiseen (Nyytti ry N.d).

Strukturia voidaan lisätä asiakkaan kotona laittamalla esimerkiksi muistilappuja asioista, joita asiakkaan pitää tehdä ennen kotoa lähtöä. Siisteyttä voidaan ylläpitää nimeämällä tavaroille yhdessä paikkoja ja kirjoittamalla ne näkyviin esimerkiksi DYMO:lla. Strukturia voidaan luoda värikoodaamalla asioita, esimerkiksi

voidaan käyttää eri kaduista eri värejä reittien oppimiseksi tai eri ruokien voidaan väri koodata ruuan terveellisyyden mukaan. Kalenterissa voidaan käyttää värikoodeja koulutehtäville, työpäivälle, harrastuksille tai nukkumiselle. Erilaiset muistutuksen puhelimesta voi tukea asiakkaan arjenhallintaa. (Repo 2019, 181, 194.)

4.2.2 Tunnetaidot

Asiakkaan kotona on luontevaa kokeilla erilaisten rentoutumiskeinojen löytämistä. Rentoutumiskeinon löytäminen voidaankin ottaa yhdeksi tavoitteeksi, jotta asiakas osaa rentouttaa itsensä arjessa ylikuormittuessaan. Erilaisia rentoutumiskeinoja ovat esimerkiksi sauna, pysähtyminen, lukeminen, meditaatio, eläinten hoito, ulkoilu, siivous, fyysinen työ, hengitysharjoitukset ja painopeitto. Näistä esimerkiksi maalaamista, meditaatiota ja erilaisia hengitysharjoituksia voidaan harjoitella yhdessä tai antaa ”kotitehtäväksi” harjoitella niitä kuormittavan tilanteen tullen. (Repo 2019, 176.)

Asiakkaan kotona on helppo tehdä erilaisia sosiaalisia kuvatarinoita, nämä voidaan myös jättää asiakkaan luokse. Sosiaalinen kuvatarina on visuaalinen tapa opettaa sosiaalisia tilanteita ja taitoja, tilanne rakennetaan valmiille pohjalle kuva kuvalta (Kattilakoski 2016). Tarinan avulla tilannetta voidaan ennakoida ja se tulee tutummaksi, tällöin saattaa myös asiakkaan itseluottamus tilanteen onnistumiseen kasvaa. Tässä etuna on se, että kuviin voidaan aina palata uudestaan ja sosiaalinen kuvatarina voidaan tehdä oikeastaan mistä vain asiasta. (Repo 2019, 183, 194.) Sosiaalisia tilanteita voidaan opetella myös esimerkiksi erilaisten korttien kautta, kuten sosiaalisten tilanteiden sarjoittamiskorteilla. Näissä laitetaan sosiaaliset tilanteet järjestykseen korttien avulla. (Kattilakoski 2016.) Lisäksi elokuvien katseleminen, eläimen kanssa vuorovaikutuksessa oleminen, tietoinen harjoittelu tutun henkilön kanssa tai palautteen saaminen ovat hyviä harjoittelun keinoja (Repo 2019, 183).

Myös tunteiden tunnistaminen ja opettelu onnistuu erilaisten korttien kautta. Asiakkaalle voidaan tehdä kotiin tunnemittari, jossa hän voi laittaa merkin sen tunteen kohdalle, millainen tunne hänellä on. Näin tunteet voidaan konkretisoida ja

ne on helpompi opetella. Asiakasta voidaan opastaa pitämään tunnepäiväkirjaa, jolloin asiakkaan on mahdollista hahmottaa eri tilanteiden vaikutus tunteisiin.

4.3 Tukikeskustelun eri menetelmiä

Tukikeskustelun menetelmiä miettiessä tulee muistaa, että jokainen ei hyödy samoista tyyleistä, vaan hyödynnettävät menetelmät tulee valita asiakkaan ja tilanteen mukaan. Keskustelutilanteita voidaan järjestää eritavoin ja -paikoissa. Esimerkiksi nuorille ja lapsille saattaa aluksi olla helpompaa keskustella automaattikoilla kuin virallisissa tilanteissa (Kujanpää 2009, 15). Tällöin ei ole varsinaista jatkuvaa katsekontaktia vaan istutaan vierekkäin eikä vastakkain, jolloin välttyään suoralta katsekontaktilta. Suora katsekontakti on usein autismikirjon henkilöille haastavaa (Kataja 2018, 2).

Usein autismikirjon henkilölle on helpompaa hahmottaa konkretisoidut asiat, tätä on hyvä tukikeskustelussa hyödyntää. Tuettavalle voidaan tehdä esimerkiksi kansio, johon kootaan sovitut säännöt, tehdyt tarinat ja puhutut asiat. (Kujanpää 2009, 6). Näihin voidaan palata uudestaan, muuttaa sosiaalisia tarinoita tai lisätä ongelmanratkaisuvaihtoehtoja. Näin tuettava saa myös asiakkuussuhteen loputtua häntä auttaneet vinkit mukaansa jatkoa varten. Aikaisemmin mainitsemani tunnemittarit ovat myös hyvä esimerkki konkretisoinnista.

Tukikeskustelun alettaessa tulee muistaa, että onnistunut tukikeskustelu vaatii molemminpuolista motivaatiota. Motivointihaastattelulla voidaan aloittaa prosessi, mikäli asiakas on haastavasti motivoituva. Tällöin empaattisesti kuuntelemalla hänelle voidaan piirtää asiakkaan kertoma elämänvytyhti (Kujanpää 2009, 13). Tarkoituksena on, että hän hyväksyy autismikirjon tuomat erityispiirteet ja mahdolliset rajoitteet.

Maalaaminen, muovailu, hiekan tai saven veisto saavat luovat ihmiset kertomaan itsestään ja elämästään enemmän kuin varsinaiset keskustelutilanteet (Kujanpää 2009, 15). Tanssiminen, musiikin kuuntelu, liike, rentoutus (esim. pallohieronta, kehon ääriviivojen piirtäminen, hiusten kampaaminen, käsien rasvaaminen) rentouttavat toisia, nämä ovat yleensä helppoja toteuttaa myös esimerkiksi erilaisilla

osastoilla. Osastoilla ja asumisyksiköissä voidaan myös kokeilla joitakin aikaisemmin mainitsemiani rentoutuksen keinoja, kuten kävelyä. Näissä tulee muistaa, ettei jokainen tykkää kosketuksesta, vaan se saattaa jopa provosoida ongelma käyttäytymistä. Kosketukseen tulee aina pyytää lupa.

Jos kommunikointi yhteyttä ei saada edellisillä keinoilla, voidaan se koittaa luoda nonverbaalisti voimaannuttavan vuorovaikutuksen kautta. Voimaannuttava vuorovaikutus on toimintamalli, jolla kommunikoidaan autistisen henkilön kanssa. Toiminta perustuu kehitysvaiheisiin, jotka meistä jokainen on käynyt läpi, sekä perustarpeeseen olla yhteydessä toiseen ihmiseen. Perusajatuksena on, että oppiminen tapahtuu dynaamisessa, sosiaalisessa vuorovaikutuksessa läheisten ihmisten kanssa sekä että ihminen on alusta asti suuntautunut vuorovaikutukseen. Liikkeelle lähdetään taidoista, jotka asiakas jo omaa. Kommunikaation tavoitteena ei välttämättä ole vaihtaa tietoa tai pyytää asioita, vaan saumaton yhdesäolo. (Tikoteekki N.d.) Tavoitteena on luoda positiivisia kokemuksia sosiaalisesta vuorovaikutuksesta. Keinoja toteuttaa voimaannuttavaa vuorovaikutusta on muun muassa ilmeet, eleet, ääntelyt, katsekontakti, fyysinen kontakti, olemuskieli ja muu sanaton viestintä. (Papunet 2021.)

Tukikeskusteluun kuuluu myös uuden tiedon ja itsensä toteuttamisen opettelua. Hyvänä esimerkkinä voidaan pitää nuorten kanssa usein esille nousevaa seksuaalisuutta. Autismikirjoon kuuluvilla henkilöillä on oikeus seksuaaliseen itsemääräämisoikeuteen, ilmaista seksuaalisuuttaan sekä saada tästä tietoa. Autismikirjon häiriö ei muuta ihmisen seksuaalisuutta, mutta se tuo mukanaan asioita, joita tulee seksuaalisuudesta puhuttaessa ottaa huomioon. Itseensä tutustuminen voi esimerkiksi viedä pidemmän aikaa. Seksuaalisuuteen liittyviä asioita voidaan käydä läpi kartoittamalla millaisia ajatuksia ja käsityksiä henkilöllä on ihmissuhteista, turvallisesta kosketuksesta, sosiaalisista tilanteista ja seksuaalisuudesta. (Lindström ym. 2022, 33.) Turvataidoista on hyvä viimeistään tässä kohti keskustella ja kerrata. Turvataitoja kertaamalla ja opettelemalla saadaan keinoja suojata itseään ja muita häirinnältä, väkivallalta ja kiusaamiselta, nämä opettavat kunnioittamaan omaa ja toisen kehoa (Väestöliitto N.d). Turvataitoja harjoitellessa tulee huomioida asiakkaan mahdollinen trauma tausta. Netistä löytyy erilaisia valmiita turvataito-oppaita eri ikäisille ja eri tilanteisiin.

MAPS-työskentelymalli on hyvä tapa aloittaa prosessi. Tässä tavoitteena on opettamisen kautta kohentaa elämänlaatua. MAPS:n kautta saadaan luotua tavoitteet koko tukikeskustelun prosessille. Asiakkaalta kysytään mitkä asiat hänelle ovat tarpeellisia ja tärkeitä. MAPS luodaan jollekin näkyvälle, esimerkiksi suurelle paperille. Paperille kirjoitetaan tai piirretään asiakkaan elämänviiva, ihmissuhteet, tärkeät paikat, mukavat asiat ja unelmat. (Kujanpää 2009, 16.) MAPS voidaan toteuttaa myös kuvien kautta, jolloin puheen tuottaminen ei ole välttämätöntä. Jos MAPS toteutetaan esimerkiksi osastolla, voidaan tämä säilöä asiakkaan tietoihin.

Jotta voimme parantaa asiakkaan itsetuntemusta, voimme käyttää ”olen jotakin erityistä” -työkirjaa. Tämän tarkoituksena on lisätä autismitietoisuutta sekä tukea asiakkaan minäkuvaa ja itsetuntoa. Kirja koostuu neljästä osasta: ensimmäinen osa käsittelee asiakkaan ainutlaatuisuutta, toisessa osassa käydään läpi asiakkaan kehoa ja sen toimintaa, kolmas osa käsittelee sairauksia ja häiriöitä, lopuksi neljännessä osassa puhutaan autismin kirjosta erityisenä vammana (Kujanpää 2009, 19). Kirjan tarkoituksena on yhdessä tietoisuuden kautta kääntää autismin kirjo voimavaraksi ja vahvuudeksi. Tällaisia kirjoja on valmiiksi olemassa, joten aiheeseen liittyviä keskustelun aloituksia ei tarvitse itse keksiä.

Monet asiakkaat tarvitsevat konkreettista apua siihen, kuinka ongelmia ratkotaan asiallisesti. Nämä harjoitukset kannattaa tehdä niistä aiheista, jotka asiakas tuo itse esille esimerkiksi MAPS-työskentelyn aikana. Ongelmanratkaisu etenee vaiheittain: ongelman määrittely, tavoitteen määrittely, vaihtoehtojen etsiminen, vaihtoehtojen arviointi, suunnitelma, arviointi ja seuranta. Nämä vaiheet on hyvä kirjata jonnekin konkreettisesti näkyviin. (Kujanpää 2009, 21–22.) Suunnitelman voi kirjata hyvinkin tarkasti. Olisi hyvä, jos suunnitelman voisi ottaa mukaan uusiin paikkoihin, joissa selvitellään asiakkaan asioita esimerkiksi, jos nuoren pitää mennä itse kauppaan tai hammaslääkäriin. Kun vaiheet pilkotaan pieniksi osiksi, onnistumisen mahdollisuus kasvaa.

Tunnetaitojen harjoittelussa voidaan painottaa neljää eri osa-aluetta: tunteiden nimeäminen, säätely, erottelu ja hallinta. Näiden hallitsemisella ja harjoittelulla esimerkiksi uhkaavan käytöksen tarve vähenee. Tunnetaitojen harjoittelussa ku-

villa on tärkeä rooli. Kuvat selkeyttävät ja konkretisoivat tunteita, jotka ovat vaikeasti selittävissä, kuvat myös auttavat asiakasta kertomaan itsestään. Tunteita voidaan opetella nimeämään ja erottelemaan erilaisten satujen, tarinoiden, keskusteluiden, elokuvien ja näyteltyjen harjoitusten kautta. Omien tunteiden tunnistamiseen erilaiset apukeinot ja konkreettiset mittarit ovat hyviä keinoja. Vaikeita tunteita voidaan käsitellä helposti pyytämällä asiakas nimeämään tunteen suuruuden asteikolla 1–10. Ajatustenmuokkaus harjoituksessa pohditaan, mitkä asiat veisivät vaikeaa tunnetta pois, ja mitä silloin voisi itselleen sanoa. (Opetushallitus 2022; Repo 2019, 186–187.)

On tärkeää opetella tunnistamaan, mitkä ajatukset ja tunteet ovat hyödyllisiä ja mitkä haitallisia asiakkaan toimintakyvyn kannalta. Erilaisia ajatuksia voidaan käydä läpi esimerkiksi ajatusluettelon avulla. Luettelossa on valmiiksi positiivisia ja haitallisia ajatuksia, asiakas merkitsee, mitkä niistä ovat tuttuja, sitten ajatukset käännetään yhdessä positiivisiksi ja voimaannuttaviksi. Tätä työskentelyä voidaan hyödyntää asiakkaan itsetunnon kohentamisessa. Tunteita voidaan opetella hallitsemaan luomalla itselle mielikuvitus turvapaikka ja kuvittelemalla itsensä sinne, kun alkaa ahdistamaan. Myös erilaiset hengitysharjoitukset kuten Mindfulness ja maadoitus auttavat tunnustelemaan omia tunteita. (Opetushallitus 2022; Repo 2019, 186–187.)

Impulsiivinen käyttäytyminen koetaan usein ongelmaksi erilaisissa asumisyksiköissä ja osastoilla, joissa autismikirjioon kuuluvat nuoret ja lapset saattavat asua. Impulsiivista käyttäytymistä voidaan koettaa ennakoida struktuurein, näkökulmien vaihtamisella, syy- seuraus- suhteiden opettelulla ja mahdollistamalla erilaisten impulssien purkamisen. Erilaisia hetkittäisiä ja toiminnallisempia keinoja ovat esimerkiksi purukumin syöminen, jääpalan imeskely, veden juonti, juokseminen, kävely sekä musiikin kuuntelu. Ympäristön tuki, kärsivällisyys sekä sitoutunut harjoittelu struktuurin tekoon, vuorovaikutus- ja tunnetaitojen opetteluun on korvaamattoman tärkeää. (Repo 2019, 179.)

Autismikirjon henkilöillä usein esiintyy jumiutumista tiettyihin asioihin tai tilanteisiin. Ensisijaisesti tilannetta voidaan koettaa ratkoa siirtämällä huomio toisaalle. Tilanteita olisi kumminkin hyvä koittaa yhdessä tunnistaa ja pohtia keinoja, millä jumittumisia voitaisiin ehkäistä tai lyhentää. Tilanteissa tulee olla rauhallinen ja

ymmärtävä, sillä henkilö ei itse voi jumiutumisen mitään ja tuomitseva käytös saattaa lisätä jumiutumisen kestoja. Jumiutumista voidaan koittaa ehkäistä esimerkiksi erilaisilla ajastimilla kuten Timetimerilla tai tiimalasilla, kellottamalla toimintaa, ennakoimalla lopettamista, jaksottamalla toimintaa ja pilkkomalla toiminnan vaiheita pienemmiksi. Rentoutuminen, strukturoiva toiminta ja ympäristö ennalta ehkäisevät jumiutumisia. Joskus uusi yllätyksellinen toiminta, musiikki, liike, kosketus ja rytmi saattavat auttaa tilanteen yli. Tilanteessa voidaan käyttää kommunikoinnissa kuvia sanojen tilalla. Näitä keinoja on hyvä yhdessä kokeilla asiakkaan kanssa, jotta hän voi arjessaan hyödyntää näitä arjen sujuvuuden lisäämiseksi. (Repo 2019, 168, 194.)

Eläimiä voidaan käyttää tukemaan tukikeskustelun tavoitteita ja autismikuntoutusta. Eläinavusteisen toiminnan on todettu parantavan autismikirjon henkilöiden vuorovaikutusta. Koira-avusteisen toiminnan on todettu kehittävän sosioemotionaalisia taitoja. Etenkin autismikirjon häiriöissä verbaalinen ja nonverbaalisen vuorovaikutuksen ja kommunikoinnin on todettu merkittävästi paranevan. Stressi, ärtyneisyys ja hyperaktiivisuus ovat vähentyneet sekä samalla kognitiiviset ja sensomotoriset taidot kehittyneet. Lastensuojeluyksiköissä on usein asiakkailta traumataustaa ja eläinavusteisen toiminnan on huomattu tukevan myös trauma-peräisen stressihäiriön kuntoutuksessa sekä masennus- ja päihdekuntoutuksessa. Koira-avusteinen toiminta on myös lieventänyt nuorilla vetäytymistä sekä häiriökäytöstä. (Vehmasto & Lipponen 2021.) Eläimet ovat helposti lähestyttäviä ja vuorovaikutus eläimen kanssa on vähemmän kuormittavaa kuin ihmisen kanssa. Tämä johtuu siitä, että eläin ei puhu, ilmeile eikä elehdi yhtä paljon kuin ihminen ja tämän vuoksi autismikirjon henkilöiden on helpompi tulkita eläintä kuin ihmistä. Autismikirjon lasten ja nuorten kanssa voidaan harjoitella eläinavusteisesti muun muassa katsekontaktia. (Oksanen & Sollasvaara 2019, 314.)

4.4 Esimerkkejä tukikeskustelun menetelmien yhdistelemisestä

Tukikeskustelun menetelmiä voidaan yhdistellä täydentämään toisiaan eri kerroilla. 10:n kerran jaksolla voidaan esimerkiksi aloittaa MAPS-työskentelymallilla ja käyttää tähän useampia kertoja. Kun tämä on saatu valmiiksi, voidaan aloittaa ongelmanratkaisuharjoitukset edellisillä kerroilla puheeksi tulleista haasteista.

Pikkuhiljaa voidaan aloittaa ”olen jotain erityistä” -kirjan täyttämistä. Tätä voidaan täyttää joka kerta hieman lisää sen mukaan, miten edetään. Myöhemmin voidaan alkaa tarkastelemaan ja harjoittelemaan rahan käyttöä, tunteiden hallintaa tai ajanhallintaa. Viimeisellä kerralla tehdään yhteenveto kerroista ja pohditaan, miten tavoitteisiin päästiin. Tässä on hyvä pohtia myös jatkosuunnitelmaa yhdessä.

Tunneharjoitusten ollessa tukikeskustelun päätavoitteena, aloitetaan motivoivalla keskustelulla ja kysymyksillä. Seuraavaksi arvioidaan asiakkaan vahvuuksia. Yhdessä myös pohditaan, mikä tekee asiakkaan onnelliseksi. Sitten voidaan aloittaa pohtimaan yhdessä, miten onnellisuutta tuottavia asioita ja tapahtumia voitaisiin lisätä. Positiivisista tunteista voidaan siirtyä pikkuhiljaa vaikeisiin tunteisiin ja pohtia, mitkä ovat asiakkaan vaikeat tunteet ja missä ne syntyvät. Miten asiakas tunnistaa vaikeat tunteet? Ajatustenmuokkausharjoituksella voidaan yhdessä pohtia keinoja, joilla saataisiin vaikeita tunteita hillittyä ja voitaisiin vähentää tilanteita, joissa vaikeat tunteet syntyvät.

5 JOHTOPÄÄTÖKSET

Materiaalin perusteella voidaan tulkita, että oikein valituilla tukikeskustelun menetelmillä voidaan kohentaa asiakkaan elämänlaatua ja elämönhallintaa sekä parantaa asiakkaan toimintakykyä. Olen huomannut sekä työpaikoilla puhuttaessa että sosiaalisen median kautta muiden ammattilaisen kanssa keskustellessa, että tukikeskustelun menetelmät eivät ole tuttuja vielä kaikille ammattilaisille. Työpaikoille tarvitaan enemmän keskustelua ja koulutusta tukikeskustelumenetelmistä. Menetelmiä tulee kerätä yhteen paikoissa, joissa työskennellään autististen henkilöiden kanssa.

Yksi keino lisätä työntekijöiden osaamista tukikeskustelumenetelmistä on kouluttaa työntekijöitä neuropsykiatrisiksi valmentajiksi. Neuropsykiatrisessa valmennuksessa käytetään paljon samoja menetelmiä, kuin mitä olen ylle listannut. Neuropsykiatrisen valmennuksen tavoitteena on ohjata valmennettavaa löytämään omia keinoja ja voimavaroja. Yhdessä määritellään tavoitteita ja poistetaan sisäisiä esteitä toimintakyvyn parantamiseksi. (Tamski & Huotari 2015, 7.)

Tukikeskustelua olisi hyvä hyödyntää lastensuojelussa esimerkiksi, kun nuori valmistautuu itsenäistymiseen, muuttaa omilleen tai sairastaa mielenterveydenhäiriötä. Turvallisen aikuisen kanssa olisi hyvä harjoitella sitä, miten arjesta saa sujuvan, tarkastella mitä itsenäistyminen vaatii tai kerätään lisää voimavaroja. Aikuisen kanssa on hyvä ennakoida muuttoa ja puhua mahdollisista jännittävästä asioista.

6 POHDINTA

6.1 Eettinen pohdinta

Opinnäytetyö prosessin edetessä huomasin erilaisia kehittämisen kohteita ja ongelmia. Aluksi koin, että tietoa tukikeskustelun hyödyntämisestä nimenomaan autismikuntoutuksen näkökulmasta on vähän. Tietoa alkoi kumminkin löytymään, kun laajensin aineistoa kirjoista opinnäytetöihin. Huomasin, että ikäryhmästä riippumatta autismikuntoutuksessa ongelmia on usein samat teemat. Tukikeskustelun menetelmiä onkin siis luultavasti suhteellisen helppo mukauttaa jokaiselle ikäryhmälle sopivaksi. Huomioon tulee kumminkin ottaa yksilön ikätaso.

Lastensuojelun sijaishuollon yksikössä jokainen asiakas on yksilö. Jokaisella siis näkyvät erilaiset ongelmat eri tavalla. Menetelmät tulee valita yksilön ja ongelman mukaan. Tämä on työntekijöiden hyvä tiedostaa mahdollistaakseen onnistuneen tukikeskustelukokemuksen asiakkaalle. Näin myös päästään lähemmäs toivottua lopputulosta. Jokainen menetelmä ei myöskään sovi jokaiseen ongelmaan eikä eläimiä pelkäävälle kannata ensimmäisenä kokeilla eläinavusteista kuntoutusta. On ammattimaista ja eettistä lähteä yksilölle mukavimmasta ja mielekkäimmistä menetelmästä liikkeelle.

Yhteistyötahon osalta eettisyys toteutuu, sillä heitä ei tarkasti mainita opinnäytetyössä. Opinnäytetyöhön on kerätty tietoa heidän hyödynnettäväkseen. Jatkon kannalta olisi hyvä miettiä, kuka päivittää oppaan tietoja. Tukikeskustelun menetelmien arviointi ja käyttö mahdollisuudet lisääntyvät tietoisuuden lisääntyessä. Opas olisi hyvä säännöllisesti päivittää, mikäli tukikeskusteluja aletaan hyödyntämään. Muuten toimivista keinoista ei välttämättä tule tietoa jokaiselle työntekijälle. Lastensuojelun sijaishuollossa usein myös käytetään jo tukikeskustelun menetelmiä tiedostamatta toiminnan olevan tukikeskustelua.

Sosiaalialan yksiköissä helposti myös juurrutaan tuttuun ja turvalliseen. Tämä ei kumminkaan ole asiakkaiden etu. Ammatillisina meidän on meidän vastuumme päivittää pätevyyttämme ja osaamistamme. Säännöllinen oppaan päivitys ja perehtyminen uusiin menetelmiin olisi hyvä keino tähän. Näin voitaisiin myös yh-

dessä työyhteisönä arvioida, mitkä keinot ovat yksikössä toimineet ja olleet käytössä. Samalla oppaasta voidaan karsia toimimattomiksi todetut menetelmät ja korvata uusilla. Näin voitaisiin kasvattaa mahdollisuutta siihen, että lapset ja nuoret saisivat tarvitsemansa tuen jo alusta asti.

Toivoisin tukikeskustelun toimivuudesta olevan enemmän tutkittua arviointia. Tämä luultavasti lisäisi ammattilaisille turvallisuuden tunnetta kokeilla uusia menetelmiä. Näin todennäköisesti kynnys kokeilla uusia tukemisen muotoja madaltuisi.

6.2 Luotettavuuden pohdinta

Tukikeskustelusta on vielä suhteellisen vähän tietoa, joten lähteet jäivät opinnäytetyössä niukaksi. Lähteitten määrä vaikuttaa opinnäytetyön luotettavuuteen. Materiaalia on etsitty eri paikoista ja hakusanoilla, lähteiden kirjoittajat ovat useita eri henkilöitä. Lähteitä on aiheesta olevaan materiaaliin suhteutettuna runsaasti, joten opinnäytetyö on luotettava.

Tietoa etsiessä huomasin, että tukikeskustelun menetelmät painottuvat samoihin keinoihin, mutta eri variaatioilla. Huomasin myös, että toivottuun tavoitteeseen päästään helpommin, mikäli keinoja yhdistellään. Näin tulin siihen tulokseen, että olisi hyvä laittaa muutama esimerkki tukikeskustelun menetelmien yhdistelemisestä. Tämä oli myös opinnäytetyön kertaamisen kannalta hyvä idea. Tällöin pääsin itse pohtimaan, millaisissa tilanteissa eri menetelmiä käyttäisin sekä missä vaiheessa prosessia, pohdin myös erilaisia esimerkkitalanteita.

Tukikeskustelujen toimivuuden arvioinnista on tehty huomattavan vähän tutkimuksia. Tämä oletettavasti vaikuttaa siihen, miten luotettavasti eri keinot toimivat yhdessä tieteellisestä näkökulmasta. Työssäni yhdistetyt menetelmät ovatkin siis minun itse toimivaksi arvioimia yhdistelmiä. Tukikeskustelun menetelmien yhdistelemisestä toivoisin olevan enemmän tietoa.

6.3 Ideoita jatkotutkimuksiin

Eläinavusteista toimintaa tutkitaan koko ajan enemmän. Olisi kumminkin mielenkiintoista, jos tutkittaisiin sitä, miten sitä voitaisiin hyödyntää tukemaan tukikeskustelun prosessia. Olisi myös mielenkiintoista tutkia, miten eläinavusteista toimintaa voidaan hyödyntää nimenomaan autismikuntoutuksessa. Eläinavusteinen toiminnan on huomattu kumminkin jo tukevan kommunikaation ja sosiaalisen vuorovaikutuksen harjoittelussa. Joten tutkimus voisi painottua muihin autismikirjon häiriön omaavien perinteisiin haasteisiin, esimerkiksi tunteiden hahmottamiseen, tulkitsemiseen ja tunnistamiseen.

Jatkotutkimuksia voisi tehdä myös siitä, miten lastensuojelu yksikössä voitaisiin toteuttaa lääkkeetöntä päihdekuntoutusta yhteistyössä ammattilaisten kanssa. Autismikirjon henkilöiden on usein haastavaa luoda luottamuksellisia ihmissuhteita. Mikäli kuntoutusta toteutettaisiin yksikössä, voitaisiin kuntoutusta tehdä pääasiassa tuttujen henkilöiden kanssa. Tämä olisi tärkeää myös lasten ja nuorten kodinomaisen kuntoutumisen mahdollistamiseksi. Näin lastensuojeluyksikkö voisi myös resursseillaan ja tuellaan auttaa päihdekuntoutuksesta vastaavaa tahoa tukemalla lasta tai nuorta arjessa. Lisäksi näihin voitaisiin yhdistää tukikeskustelun menetelmiä ja samalla tukea nuorta kohti itsenäistymistä ilman päihteitä.

Traumatisoituneeseen lapseen tai nuoreen yhteyden ja luottamussiteen saaminen eläimen ja voimauttavan vuorovaikutuksen kautta olisi mielenkiintoinen aihe. Traumatisoituneen lapsen on luultavasti helpompi luottaa ensin eläimeen, ennen kuin avaa itseään vieraalle ihmiselle. Luottamuksen ja yhteyden saaminen on kumminkin lastensuojeluyksikössä tärkeää turvallisen arjen luomisen mahdollistamiseksi. Lapsen on aluksi helpompi tukeutua eläimeen ennen kuin tukeutuu aikuiseen. Lisäksi samalla saatettaisiin saada lisää tietoa siitä, miten eläinavusteinen toiminta tukee autismikuntoutuksessa.

Viimeinen aihe-ehdotukseni olisi tutkia neuropsykiatrisen kuntoutuksen tuottamista lastensuojelun sijaishuoltoon nuoren ollessa 15–17-vuotias. Nämä ovat itsenäistymisen ja tulevaisuuden suunnittelun kannalta kriittiset ikävuodet. Voitaissiinko neuropsykiatrisella kuntouttamisella tukea tukikeskustelun tuottamista ja samalla tukea matalalla kynnyksellä nuorta elämänvalintojen tekemisessä?

LÄHTEET

Ahonen, T., Aro, M., Aro, T., Lerkkanen, K. & Siiskonen, T. 2019. Oppimisen vaikeudet. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti

Autismiliitto. N.d. Kuntoutus. Luettu 5.10.2021

<https://www.autismiliitto.fi/autismikirjo/autismi/kuntoutuminen>

Charwaska, K. "Autism Spectrum Disorder in Young Children: An Overview". YouTube video 8:20. Julkaistu 8.8.2019. Katsottu 6.10.2021.

Eteva Kuntayhtymä. 2015. Autismikäsikirja 2.0. Luettu 22.10.2021

<https://www.eteva.fi/globalassets/tiedostot/tiedostot---eteva/oppaat-ja-julkaisut/autismikasikirja-2.0.pdf>

Helsingin sanomat 2022. Nentit rakensivat maailman, joka rikkoo kaikkien aivot. 3.11.2022.

Immonen, M. N.d. Struktuuri ja ennakointi. Luettu 5.10.2021.

<https://www.aanekoskenperhekeskus.fi/tyokalupakki-vanhemmille/kaytannon-kasvatus/strukturi>

https://www.youtube.com/watch?v=_nOqfA5Buv0

Joki-Sipilä, J. 2019. Autismin kirjon nuoria ohjaamassa -ohjaajan opas autismin kirjon nuorten kanssa työskentelyyn. Opinnäytetyö. Turun ammattikorkeakoulu, sosiaalialan koulutusohjelma.

Kataja, M. 2018. Katsekontaktia motivoivan kuntoutuksen yhteys autismikirjon lasten katse- ja leikkitaitoihin. Pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta.

<https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/104671/1543242071.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Kattilakoski, R. 16.3.2016. Sosiaaliset ja tunnetaidot. Luettu 31.10.2022.

<https://peda.net/kaustinen/kpo/ah/ekstrat/ekstrat/sjt:file/download/672b1de6f4725f4771e2f225b00739371413dd24/Sosiaaliset%20ja%20tunnetaidot.pdf>

Kujanpää, S. 2009. Tukikeskustelun käsikirja. Jyväskylä; Haukkarannan koulu.

Kyllikki, K., Kujanpää, S. & Timonen, T. 2001. Autismikuntoutus. 2.painos. Juva; WS Bookwell Oy.

Kyllikki, K., Kujanpää, S. & Timonen, T. 2009. Autismin kirjo ja kuntoutus. Juva; WS Bookwell.

Lehto, P. 2016. Itsenäistyvän nuoren arjen- ja elämänhallinnan tukeminen -ohjausmenetelmiä Turun Nuortentalossa. Opinnäytetyö. Turun ammattikorkeakoulu, sosiaalipalvelutyö.

Leinonen, R. 12.12.2018. Sisällönanalyysi. Luettu 1.2.2022.

<https://spoken.fi/sisallonanalyysi/>

Lindström, R., Ahvenainen, J., Hyvärinen, M., Laine, A., Salmi, K., Sippola, S. & Peltotalo, A. 2022. Autismikäsikirja 3.0. Luettu 4.11.2022.

<https://www.eteva.fi/globalassets/tiedostot/tiedostot---eteva/oppaat-ja-julkaisut/autismikasikirja-3.0.pdf>

Malm, M., Matero, M., Repo, M. & Talvela, E. 2004. Esteistä mahdollisuuksiin, Vammaistyön perusteet. 1.painos. Porvoo; WS Bookwell Oy.

Nyytti Ry. N.d. Ajanhallinta. Luettu 30.10.2022.

<https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/ajanhallinta/>

Oksanen, J. & Sollaavaara, R. (toim.) 2019. Esteille hyvästit! Opas autismikirjon sekä adhd- ja Tourette- oireisten lasten kasvattajille. Helsinki: Autismisäätiö

Opetushallitus. 2022. Tunteesta tunteeseen -ihmismielen tarina kuvin ja sanoin. Luettu 4.11.2022.

<https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/3-tun-netaitoja-oppii-harjoittelemalla>

Papunet. 20.10.2021. Voimauttava vuorovaikutus. Luettu 18.11.2022.

<https://papunet.net/tietoa/voimauttava-vuorovaikutus>

Repo, A. 2019. Valmennuksen poluilla -opas neuropsykiatrisen valmennuksen tueksi. Nyt Ratkes ; Imatra.

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasa. Luettu 22.10.2021.

https://www.uwasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf

Tamsk, E-L. & Huotari, A. 2015. Tammenterhon tarinoita, neuropsykiatrisen valmentajan työkirja. Mikkelin Kopiopiste ky.

Tikoteekki. N.d. Voimauttava vuorovaikutus. Luettu 4.11.2022.

<https://www.kehitysvammaliitto.fi/tikoteekki/toimintamallit/voimauttava-vuorovaikutus/>

Vehmasto, E. & Lipponen, M. 2021. Eläinavusteinen psykososiaalinen kuntoutus. Luettu 18.11.2022.

<https://www.duodecimlehti.fi/duo16383>

Vernerinet. 4.5.2017. Tukikeskustelut hyvinvointia tukemassa. Luettu 6.10.2021

<https://verneri.net/yleis/tukikeskustelut-hyvinvointia-tukemassa>

Väestöliitto. N.d. Turvataidot. Luettu 4.11.2022.

<https://www.vaestoliitto.fi/ammattilaiset/lasten-kehotunnekasvatus/hyvinvointi/turvataidot/>