



PERUSTIETOA DIALEKTISESTA KÄYTTÄYTYMISTERAPIASTA

-perehdytysopas kehitysvammaisten
asumisyksikössä toteutettavan
ohjauksen tueksi

Katja Larjanne

2023 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

**PERUSTIETOA DIALEKTISESTA KÄYTTÄYTYMISTERAPIASTA
-perehdytysopas kehitysvammaisten asumisyksikössä
toteutettavan ohjauksen tueksi**

Katja Larjanne
Sosiaalialan koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Elokuu, 2023

Katja Larjanne

Perustietoa dialektisesta käyttäytymisterapiasta

-perehdytysopas kehitysvammaisten asumisyksikössä toteutettavan ohjauksen tueksi

Vuosi 2023 Sivumäärä 33

Opinnäytetyö käsittelee yhdysvaltalaisen Marsha Linehanin kehittämän dialektisen käyttäytymisterapian (DKT) perusteita. Teoreettisessa viitekehyksessä tarkastellaan dialektisen käyttäytymisterapian perusteiden lisäksi persoonallisuushäiriön ja epävakaan persoonallisuushäiriön piirteitä sekä ilmenemistä.

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa perehdytysmateriaalia dialektisesta käyttäytymisterapiasta Kanta-Hämeen hyvinvointialueella toimivan, kehitysvammaisten asumispalveluita tuottavan yksikön henkilökunnan käyttöön. Perehdytysmateriaalin avulla pyrittiin vastaamaan työelämän tarpeeseen lisätä henkilökunnan tietoa DKT-menetelmästä ja näin tukea lähityöntekijöitä kohtaamaan persoonallisuushäiriöisiä asiakkaita kehitysvammaisten asumisyksikössä.

Tavoitteena oli luoda helppolukuinen ja selkeä perehdytysopas, joka antaa perustietoa dialektisesta käyttäytymisterapiasta ja sen hyödyntämisestä ohjauksessa, huomioiden asiakkaiden kehitysvammaisuudesta johtuvat erityispiirteet.

Opinnäytetyö on tehty osittain yhteistyössä asumisyksikön henkilökunnan kanssa ja materiaali on suunnattu yksikön henkilöstölle. Opinnäytetyön tuotoksesta, perehdytysoppaasta kerättiin palautetta strukturoidun kyselyn ja vapaan keskustelun avulla. Saatu palaute oli positiivista ja perehdytysmateriaali koettiin hyödylliseksi.

Katja Larjanne

Basic Information on Dialectic Behaviour Therapy

-an Introduction Guide to Support Guidance Work in the Housing Unit for People with Intellectual Disabilities

| | | | |
|------|------|-------|----|
| Year | 2023 | Pages | 33 |
|------|------|-------|----|

This bachelor's thesis discusses with the basics of dialectical behavior therapy (DBT) developed by Marsha Linehan from the United States. In addition to the basics of dialectical behavior therapy, the theoretical framework examines the features and manifestations of personality disorder and unstable personality disorder.

The purpose of this functional thesis was to produce induction material about dialectical behavior therapy. This material was intended to be used by the personnel working in the housing services for people with intellectual disabilities operating in the Kanta-Häme wellbeing services county. The purpose of the induction material was to meet the needs of working life to increase employee knowledge of the DKT method. In addition to this the material was aimed to support local employees to meet clients with personality disorders in the housing unit for the mentally disabled.

The aim was to create an easy-to-read and clear induction guide that provides basic information on dialectical behavior therapy and its possible implementation in counselling work, considering the special features resulting from the client's intellectual disability.

The thesis has been partly done in cooperation with the personnel of the housing unit and the material is intended for their use. Feedback was collected from the output of the thesis, i.e., the orientation guide, using a structured questionnaire and free discussion. The feedback received was positive and the orientation material was found to be useful.

Keywords: Dialectical behavioral therapy, unstable personality disorder, introduction guide

Sisällys

| | | |
|-----|---|----|
| 1 | Johdanto..... | 6 |
| 2 | Persoonallisuushäiriö | 7 |
| 2.1 | Epävakaa persoonallisuushäiriö | 7 |
| 2.2 | Dialektinen käyttäytymisterapia epävakaa persoonallisuuden tukena | 8 |
| 3 | Dialektinen käyttäytymisterapia | 9 |
| 3.1 | Biososiaalinen teoria..... | 9 |
| 3.2 | Dialektinen filosofia | 10 |
| 3.3 | Oppimisteoria..... | 11 |
| 3.4 | Validointi | 11 |
| 4 | Tietoinen läsnäolo - mindfulness ja tietoisuustaidot..... | 13 |
| 5 | Dialektisen käyttäytymisterapian hoitokontekstit | 15 |
| 5.1 | Taitovalmennus..... | 15 |
| 5.2 | Yksilöterapia | 16 |
| 5.3 | Puhelinkonsultaatio | 16 |
| 6 | DKT-menetelmien hyödyntäminen ohjaustyössä kehitysvammaisten asumisyksikössä | 17 |
| 7 | Opinnäytetyön toteutus | 18 |
| 7.1 | Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite | 18 |
| 7.2 | Opinnäytetyön työelämäkumppani | 19 |
| 7.3 | Toiminnallinen opinnäytetyö | 19 |
| 7.4 | Opinnäytetyön suunnittelu ja toteutus | 20 |
| 7.5 | Opinnäytetyön tuotos, perehdytysopas | 21 |
| 7.6 | Opinnäytetyön arviointi | 22 |
| 8 | Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus..... | 23 |
| 9 | Pohdinta | 24 |
| | Lähteet..... | 27 |
| | Kuviot | 30 |
| | Liitteet | 31 |

1 Johdanto

Kehitysvammaisten asumispalveluiden asiakaskunta on viime vuosien aikana muuttunut mielen-terveydeltään moninaisemmaksi ja psykiatrisesti haastavammaksi. Erilaisia, mielen-terveyden häiriöille altistavia tekijöitä, liittyy kehitysvammaisuuteen. Huonoon itsetuntoon ja psyykkiseen oireiluun voi johtaa esimerkiksi kiusatuksi tuleminen, epäonnistumiset tai muut kielteiset kokemukset. Kehitysvammaisuudesta johtuvan sosiaalisen älykkyyden ja kommunikaatiotaitojen riittämättömyys vähentävät kehitysvammaisen henkilön toimintakykyä sosiaalisessa vuoro-vaikutuksessa ja altistavat mielen-terveyden häiriöille. (Koskentausta 2006.)

Asumispalveluiden asiakkailta saattaa esiintyä kehitysvamman ja muiden mielen-terveyshäiriöiden lisäksi tunne-elämän epävakautta ja persoonallisuuden problematiikkaa. Lisäksi heillä on mahdollisesti psykososiaalista riskikäyttäytymistä ja elämän hallinnallisia ongelmia. (Lempinen, Simola & Ropponen 2017, 3.)

Persoonallisuuden kehitys voi häiriintyä ja jäädä vaillinaiseksi monin tavoin. Kehitysvammaisten kohdalla epävakaa persoonallisuushäiriö, joka tarkoittaa varhaista kehityshäiriötä henkilön persoonallisuuden alueella, on yksi yleisimmistä diagnosoiduista persoonallisuushäiriöistä. Persoonallisuushäiriöstä kuntoutuminen ja muutos vaatii pitkäjänteistä työskentelyä. Kehitysvammatyössä se vaatii myös vahvasti moniammatillista yhteistyötä ja toimintamallien soveltamista. (Persoonallisuushäiriöt 2017.)

Dialektinen käyttäytymisterapia, DKT, on yhdysvaltalaisen Marsha Linehanin kehittämä hoitomuoto vaikeasti hoidettaville henkilöille, joilla esiintyy muun muassa tunne-elämän epävakautta, impulsiivista käyttäytymistä, itsetuhoisuutta ja erilaisia riippuvuuksia. DKT:n nähdään olevan tutkitusti tehokas hoitomuoto niin kuntouttavasti kuin terapeuttisestikin. (Koivisto, Stenberg, Nikkilä & Karlsson 2009, 80-82.)

Opinnäytetyön yhteistyökumppanina toimi Kanta-Hämeen hyvinvointialueella sijaitseva kehitysvammaisten asumisyksikkö. Yksikkö tarjoaa vaativan tason palveluasumista täysi-ikäisille henkilöille, jotka tarvitsevat erityistä ja yksilöllistä tukea sekä ohjausta esimerkiksi kehitysvamman, autismin kirjon tai mielen-terveyden haasteiden vuoksi.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli laatia perehdytysmateriaali, jonka sisältö on rajattu koskemaan dialektisen käyttäytymisterapian perusteita. Dialektisen käyttäytymisterapian menetelmien soveltaminen ja vakiinnuttaminen kehitysvammaisten ohjaustyön toimintamalliksi edellyttää ohjaajilta hoitomuotoon ja teoreettiseen viitekehykseen tutustumista sekä perehtymistä.

2 Persoonallisuushäiriö

Jokaisella henkilöllä on oma persoonallisuutensa, joka eroaa toisen persoonallisuudesta. Persoonallisuuden voidaan ajatella näyttäytyvän jokseenkin pysyvänä käyttäytymisen ja tunteiden sekä ajattelun mallina, ja näitä kutsutaankin persoonallisuuden eri piirteiksi. Persoonallisuuden piirteille on tyypillistä, että ne eivät juurikaan vaihtelee tilanteen tai ajan mukaan. Piirteet eivät ole myöskään kulttuuritaustasta tai sukupuolesta riippuvia. (Vuorilehto, Larri, Kurki & Hätönen 2014, 179.)

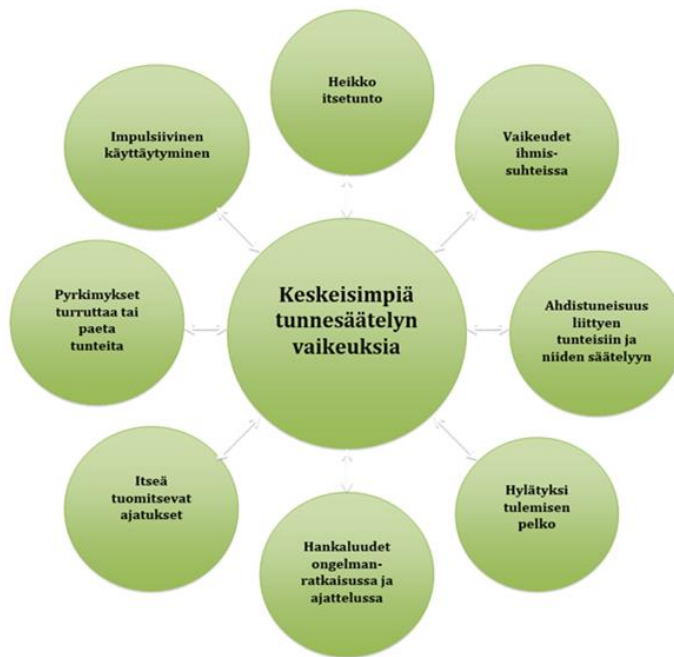
Persoonallisuushäiriöt ovat kehityksellisiä tiloja, pitkäaikaisia ja joustamattomia käyttäytymis- ja ajatusmalleja, jotka aiheuttavat haittaa henkilölle itselleen erilaisissa elämäntilanteissa. Näihin käyttäytymis- ja ajatusmalleihin liittyy henkilökohtaisen kärsimyksen lisäksi eri asteisia haasteita ihmissuhteissa ja ongelmia sosiaalisessa sekä ammatillisessa toimintakyvyssä. (Hieta-harju & Nuutila 2016, 62-64.)

Persoonallisuushäiriöt tulevat näkyviin useimmiten ihmisten välisien suhteiden erilaisina häiriöinä. Ne aiheuttavat merkittävästi erilaisia ristiriitoja ihmissuhteissa, sekä henkilön ja yhteiskunnan välillä. Myös toistuva epätasapaino, joka esiintyy henkilöön kohdistuvien odotusten ja hänen kykynsä välillä on tyypillistä persoonallisuushäiriössä. Persoonallisuushäiriöisillä henkilöillä on alentunut impulssikontrolli ja vaillinainen kyky sietää ahdistusta. Kriisitilanteissa he saattavat käyttää ihmissuhteitaan toistuvaksi hyväkseen, tavoitellakseen omaa etuaan. Tämä taas lisää ongelmia eri ihmissuhteissa. Persoonallisuushäiriöisillä henkilöillä voidaan nähdä olevan poikkeuksellinen kyky vaikuttaa ympäristönsä ihmisiin. Jopa heitä ammattinsa puolesta kohtaavilla voidaan nähdä olevan riski harkintakyvyn pettämiseen, jos persoonallisuushäiriöisen hoito- tai ohjaussuhteesta tulee liian tiivis ja henkilökohtainen. (Hieta-harju & Nuutila 2016, 64-65.)

2.1 Epävakaata persoonallisuushäiriötä

Epävakaata persoonallisuushäiriötä on mahdollisesti monista persoonallisuushäiriödiagnooseista moniulotteisin. Sen oirekriteerit voidaan määrittellä kolmeen ryhmään: 1. tunne elämän epävakaat, 2. impulsiivisuus ja itsetuhoisuus sekä 3. ihmissuhteiden ja oman identiteetin ongelmat. (Koivisto ym. 2009, 17.)

Mielialan vaihtelevuus on epävakaan persoonallisuuden merkittävä piirre. Mieli on kovin reaktiivinen. Tämä ilmenee tiheinä muutoksina alakuloiseen tai masentuneeseen, ärtyneeseen, ahdistuneeseen, epätoivoiseen tai vihaiseen mielialaan. (Koivisto & Korkeila 2020.) Voimakkaat ja hallitsemattomat tunteet sekä tunnesäätelyn vaikeudet (Kuvio 1) ovat tunne-elämältään epävakaan persoonallisuuden keskeinen ongelma (Kåver & Nilsson, 37).



Kuvio 1: Keskeisimpiä tunnesäätelyn vaikeuksia (Tunne Mielesi 2020)

Osa epävakaaan persoonallisuuden haastetta on alttius impulsiiviseen ja jopa aggressiiviseen käyttäytymiseen. Vaikka impulsiivisen käyttäytymisen tarkoituksena on usein tuottaa henkilölle itselleen myönteisiä ja mielekkäitä tunteita sekä vältellä epämiellyttäviä emootioita, on epävakaaasta persoonallisuudesta kärsivien impulsiivisuudessa usein piirteitä itsetuhoisuudesta. Itsetuhokäyttäytyminen ilman todellista kuoleman pyrkimystä liittyikin epävakaaaseen persoonallisuushäiriöön ja on impulsiivisuuden lisäksi epävakaaan persoonallisuuden oire. (Koivisto ym. 2009, 24-25; Persoonallisuushäiriöiden diagnoosit.)

Epävakaaan henkilön oireet näkyvät myös hylätyksi tulemisen pelkona ja ennalta-arvaamattomuutena ihmissuhteissa sekä identiteettihäiriönä. Heidän ihmissuhteitaan haastaa usein eräänlainen vihamielisyys ja epäluulo sekä turvattomuus. Epävakaaasta persoonallisuudesta kärsivän ihmissuhteiden sisältöä kuvaa kohonnut aktiivisuus ja herkkyyys. Heidän ihmissuhteensa saattavat muuttua tuttavallisista nopeasti läheisiksi. (Koivisto ym. 2009, 26-29.)

2.2 Dialektinen käyttäytymisterapia epävakaaan persoonallisuuden tukena

Epävakaaasta persoonallisuudesta kärsivien henkilöiden haasteiden tueksi suositellaan ensisijaisesti psykoterapeuttisia keinoja, kuten dialektista käyttäytymisterapiaa (DKT). DKT on toimintaa, joka tähtää muutokseen. Sen lähtökohtana on, että epävakaaan persoonallisuuden taustalla on tunteiden säätelyhäiriö. Muutostavoitteen lisäksi DKT:hen kuuluu myös tavoite hyväksynnästä ja siihen tähtäävä työskentely. Näitä voidaan edistää tietoisien läsnäolon harjoituksilla

(mindfulness) ja hyväksyntää ilmaisevalla vuorovaikutuksella (validaatio). (Koivisto & Lindeman 2021.)

DKT toimii työmenetelmänä, kun tarkoituksena on selvittää, kuinka henkilön omat negatiiviset uskomukset ja ajatukset liittyvät tunteisiin sekä tarpeisiin. Menetelmän ja yhteisen dialogin sekä asioiden läpikäymisen avulla henkilölle vahvistuu tunne, että ongelmia ja haasteita voidaan korjata yhdessä. (Koivisto & Lindeman 2021.)

3 Dialektinen käyttäytymisterapia

Dialektinen käyttäytymisterapia (DKT) on yhdysvaltalaisen Marsha Linehanin kehittämä tunne-elämän epävakauden ja itsetuhoisuuden hoitoon suunnattu psykoterapiahoitomenetelmä. Sen käyttöä on laajennettu hyvin tuloksin myös monien muiden emotionaalisten, kognitiivisten ja behavioraalisten ongelmien hoitoon. (Koivisto & Lindeman 2021.)

DKT perustuu useaan eri taustateoriaan. Se pohjautuu erityisesti dialektiseen filosofiaan ja biososiaaliseen teoriaan korostaen tunteiden sekä käyttäytymisen säätelyn vaikeuksien vaikutusta henkilöön. Lisäksi käyttäytymisterapiassa painottuu oppimisteoria ja tietoinen läsnäolo. (Koivisto yms. 2009.)

DKT on muutokseen tähtäävää terapiaa ja toimintaa. Henkilöitä tuetaan luopumaan haasteita aiheuttavista toimintamalleistaan ja harjoittelemaan uudenlaista, taitavampaa käyttäytymistä. Terapian lähtökohtana ei ole vaikeista tunteista eroon pääseminen, vaan tavoitteena on oppia hallitsemaan ja säätämään tunteitaan niin, että voi elää niiden kanssa mielekästä elämää. (Sadeniemi, Häkkinen, Koivisto, Ryhänen & Tsokkinen, 2019, 11-12.)

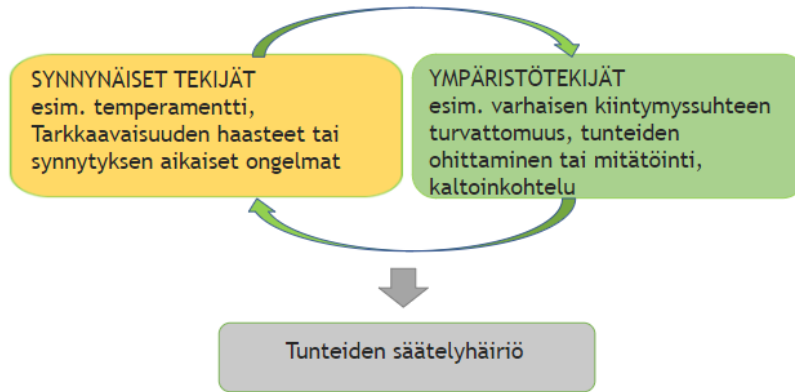
DKT-prosessin keskeisinä tehtävinä on henkilön kyvykkyyden lisääminen, muutosmotivaation vahvistaminen, uuden käyttäytymisen yleistymisen varmistaminen, terapeuttien motivaation ja osaamisen lisääminen sekä ympäristöön vaikuttaminen. (Dialektinen käyttäytymisterapia.)

3.1 Biososiaalinen teoria

DKT:n lähtökohtana ja olennaisena osana on teoria, jossa huomioidaan synnynnäiset temperamenttimuuttajat (bio-) sekä henkilön vuorovaikutus ympäristön kanssa (-sosiaalinen) (Kåver & Nilsonne 2002, 53). Teorian mukaan tunnesäätelyn haasteet muotoutuvat synnynnäisten tekijöiden ja ympäristövaikutusten yhteisvaikutuksesta (Kuvio 2) (Sadeniemi ym. 2019, 23).

Biososiaalisesta näkökulmasta tunteeltaan epävakaa persoonallisuuden saa aikaan henkilön kasvaminen ympäristössä, jossa ei ole mahdollista oppia tarvittavia taitoja herkkyyden käsittelemiseen. Tällöin häntä ohjaavat vaikeasti hallittavat tunteet, jotka puolestaan saattavat

aiheuttaa erilaista ongelmakäyttäytymistä, kuten itsensä vahingoittamista ja itsetuhoisuutta. (Kåver & Nilsson 2002, 53.)



Kuvio 2: Biososiaalinen teoria tunnesäätelyvaikeuksien kehittämisessä (Sadeniemi ym. 2019, 23)

Validaatiolla tarkoitetaan henkilön kokemusten oikeutusta ja hänen hyväksymistensä omana persoonanaan. Invalidoivasta ympäristöstä puhutaan silloin, kun henkilö ei saa tunnekokemuksiaan vahvistettua todeksi. Henkilön tulkinnat kokemuksistaan ja käyttäytymisestään sekä tarkoituksista jäävät joko ohitetuiksi tai mitätöidyiksi, eikä näin ollen opi luottamaan tunteidensa oikeellisuuteen. (Sadeniemi ym. 2019, 25.)

Nykykäsityksen mukaan on henkilöitä, joiden temperamenttipiirteidensä pohjalta voi myös kehittyä merkittäviä tunnesäätelyn vaikeuksia ilman merkittävää ympäristön vaikutusta. On ajateltu, että lapsen tunne elämä voi olla niin vaihteleva ja itsesäätely heikko, jolloin onnistunut vuorovaikutus ei pysty sitä korvaamaan. (Sadeniemi ym. 2019, 23.)

3.2 Dialektinen filosofia

DKT perustuu dialektiseen filosofiaan. Dialektiikalla tarkoitetaan keskustelua ja keskustelusekä väittelytaitoa. Se voidaan nähdä myös tapana asettaa keskustelussa väitteille vastaväitteitä, joiden avulla voidaan oivaltaa jotain uutta. Dialektiikkaan kuuluu, että asioita ei nähdä kiistämättömänä tai lopullisena totuutena, vaan niitä voidaan ymmärtää jatkuvasti täydentyvinä ja moniulotteisina tosiasioina. Dialektiikka on avoimuutta vaihtoehdoille ja useille näkökulmille. Dialektiikka antaa tilaa erilaisille, ristiriitaisillekin tunteille haastaa niin henkilöä kuin tukijaansakin sietämään jännitteitä. Epävakaasta persoonallisuushäiriöstä kärsivien kanssa työskenneltäessä erityisesti hyväksynnän ja muutoksien dialektiikka on merkityksellistä. (Koi-visto ym. 2009, 82.)

3.3 Oppimisteoria

Oppimisteorian mukaan henkilöllä on kyky oppia uutta ja myös oppia pois vanhasta. Uudet kokemukset voivat muuttaa henkilöiden tapaa ajatella, tuntea ja käyttäytyä. Teorian mukaan käyttäytymistä ohjaavat useat tekijät ja seuraamukset, jotka ovat muutettavissa. (Koivisto ym. 2009, 82-83.)

Dialektisen käyttäytymisterapian oppimisteorian tärkeä osa-alue on ketjuanalyysi. Ketjuanalyysi auttaa vaihe vaiheelta hahmottamaan käsiteltävissä tilanteissa ilmenevää käyttäytymistä ja ajatuksia sekä tunteita. Analyysin tavoitteena on selvittää mahdollisen ongelman aiheuttaja ja se, mikä ongelmaa ohjaa ja ylläpitää. Kåver & Nilssonen (2002, 74-75) kuvaavat, että ketjuanalyysin avulla tarkastellaan ongelmakäyttäytymistä ja tunnistetaan henkilölle tyypillisiä tunnereaktioita. Ketjuanalyysin tarkoituksena on tunnistaa ja sanoittaa tilanteen varsinainen ongelmakäyttäytyminen ja ongelma, kuten kielteinen ajatus, itsetuhoinen teko, tunne, välttämiskäyttäytyminen sekä seuraukset (Kuvio 3). Ongelma pyritään määrittelemään ja käyttäytymisen tasolla kuvailemaan mahdollisimman tarkasti. Tämän avulla pyritään löytämään lähestymistapoihin vaihtoehtoja ja toimintamalleja, ja näin luomaan mahdollisuuksia korjaaville ja uusille kokemuksille sekä uuden oppimiselle. (Koivisto ym. 2009, 82.)



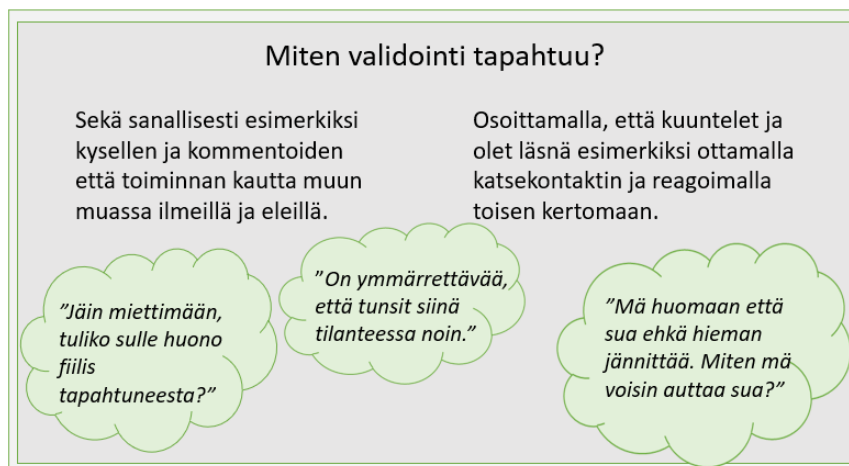
Kuvio 3: Ketjuanalyysiesimerkki (Kekkonen, Koivisto, Lindeman & Tolmunen, 2022)

3.4 Validointi

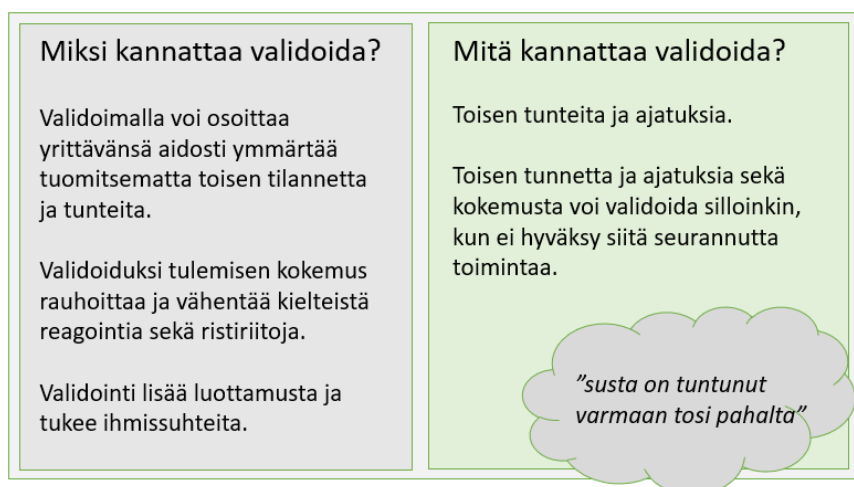
Validaatio on Dialektisen käyttäytymisterapian keskeinen lähestymistapa, jolla tarkoitetaan empaattista suhtautumista toisen henkilön tunteita, ajatuksia ja käyttäytymistä kohtaan sekä niiden kommunikoimista toiselle. Validaation tavoitteena on osoittaa oikeaksi toisen henkilön tunteet ja kokemukset sekä tarpeet, ajattelu ja toiminta. Valoidoimalla vahvistetaan tosiasioita ja osoitetaan, että henkilön omiin tunteisiin ja käyttäytymiseen sekä ajatuksiin on ymmärrettävä ja looginen syy. Validointi ei kuitenkaan tarkoita, että toisen henkilön kanssa ollaan samaa mieltä tai hänen kaiken käytöksensä hyväksymistä. Validaatio on lähtökohtaisesti empaattista suhtautumista toiseen. Toisaalta tulee huomioida, että validoinnin kohteena olevaa henkilöä ei tule pitää hauraana tai kyvyttömänä. Kehuminen itsestään selvästä asiasta voidaan

nähdä jopa epävalidoivana. Joskus paras tapa ottaa toinen henkilö todeksi, on suoraan konfrontointi ja muutokseen johdattaminen. (Koivisto ym. 2009, 141; Sadeniemi ym. 2019, 248-249.)

Validaation tarkoituksena on edistää henkilön uskoa ja luottamusta sekä hyväksyntää omiin ajatuksiin, tunteisiin. Monella epävakasta persoonallisuudesta kärsivällä henkilöllä on taipumus epäillä ja kyseenalaistaa omat henkilökohtaiset kokemuksensa ja he pitävät niitä epäpätevinä. Osa epävakaan persoonallisuuden omaavasta henkilöstä mitätöivät tunteitaan eivätkä pidä niitä merkityksellisinä. Tämän vuoksi heidän on haasteellista tunnistaa ja säädellä omia ajatuksiaan ja tunteitaan sekä kokemuksiaan. Validaation tavoitteena onkin luoda perustaa henkilön omalle kyvyille tunnistaa ajatuksiaan, tunteitaan ja mielialojaan. Validaation avulla pyritään tasaamaan validaation kohteena olevan henkilön voimakkaita tunnetiloja ja niihin liittyviä reaktioita sekä vähentää mahdollista alttiutta erilaisiin kriisitilanteisiin, joihin tunne-elämän epävakaus hänet saattaa asettaa. (Koivisto ym. 2009, 141-142.)



Kuvio 4: Validaatio a (HUS lastenpsykiatria 2022).



Kuvio 5: Validaatio b (HUS lastenpsykiatria 2022).

4 Tietoinen läsnäolo - mindfulness ja tietoisuustaidot

Mindfulness-, eli tietoisuustaidot ovat dialektisen käyttäytymisterapian ydintaitoja ja merkittävä osa epävakaan persoonallisuushäiriöisen henkilön hoitoa sekä tukemista. Tietoisuustaito on taito, joka on hyväksyvällä ja avoimella asenteella tapahtuvaa, tarkkaavaisuuden suuntaamista käsillä olevaan hetkeen ilman arvottamista tai tuomitsemista. Tietoisin läsnäolon taidot DKT:ssä ovat Mitä-aidot, Miten-aidot ja Viisas mieli. Tietoisuustaitoja harjoittamalla ja kehittämällä pyritään vahvistamaan henkilöä tiedostamaan itsensä ja luomaan uudenlaisen suhtautumisen ajatuksiinsa ja tunteisiinsa. Taitojen avulla henkilön on mahdollisuus tulla tietoisemmaksi mielensä liikkeistä, ja tämän avulla muuttaa haitallisia ajatus- ja toimintamallejaan. (Sadeniemi ym. 2019, 63-64; Koivisto ym. 2009, 84-85.)

Vastakohta tietoiselle läsnäololle on tarkkaamattomuus ja poissaolevuus. Nämä ilmenevät silloin, kun henkilön toiminta ja käytös tapahtuu itsestään, nykyhetkeen keskittymättä. Tietoista läsnäoloa voi luonnehtia kokemukselle avautumisena, jolloin aistiminen ja katsominen sekä kokemus mahdollistuu. (Sadeniemi ym. 2019, 63-64.)

Tietoisin läsnäolon taitoja on mahdollista harjoittaa ja harjoitella. Tavoitteena on oppia huomaamaan, että tunteet ja mielentilat eivät ole pysyviä oloiloja, vaan ne voivat muuttua toiseksi. Tietoisuustaitoja ja keskittymistä hetkeen on mahdollista kehittää ja harjoitella, lähes milloin ja missä vain. (Sadeniemi ym. 2019, 63-67).

Tietoisin läsnäolon Mitä-aidot kertovat, mitä on tarkoitus tehdä; havainnoida, kuvailla ja osallistua. Mitä- taitojen tavoite on auttaa henkilöä keskittymään meneillään olevaan hetkeen, ja irrottautumaan menneestä. Tunteiden säätelyyn ei ole mahdollisuutta ennen, kuin henkilö pystyy tunnistamaan ja ymmärtämään tunteensa. (Sadeniemi ym. 2019, 73.)

Havainnointi on ensimmäinen mitä-taidoista. Sadeniemi ym. (2019, 73) kuvailee havainnoinnin olevan sanatonta aistimista, joka taas on ympäristön, omien tunteiden ja kehon tuntemusten sekä ajatusten huomaamista.

Toinen mitä-taito on kuvailu, joka liittyy havainnointiin sanat. Kuvailun tavoitteena on kertoa ne faktat, jotka henkilö havaitsee, ilman arvottamista ja neutraalisti. Neutraalin kuvailun taito on tärkeä tunteiden säätelyn vuoksi, koska arvottavilla tai arvostelevilla kuvailuilla saattaa olla negatiivinen vaikutus. Se on toimintaa, joka tapahtuu viisaan mielen mukaisesti. (Sadeniemi ym. 2019, 81, 86-87.)

Osallistuminen on mitä-taidoista kolmas. Sen tavoitteena on olla ”tietoisesti läsnä” siinä hetkessä, mitä tekee tai mitä ajattelee. (Sadeniemi ym. 2019, 86.)

Tietoisien läsnäolon Miten-taidot kuvaavat sitä, miten henkilö havainnoi, kuvailee ja osallistuu, sekä miten nämä ovat tarkoitus toteuttaa. Ilman miten-taitoja on vaara, että henkilö ei pysy tietoisessa läsnäolossa, vaan päätyy suorittamiseen. (Sadeniemi ym. 2019, 89.)

Miten-taidoista ensimmäinen välttää arvioimista ja tuomitsemista. Tavoitteena on pyrkiä olemaan jaottelematta eri asioita hyväksi tai pahaksi. Tarpeenmukaista ei ole myöskään pohtia sitä, kuinka asioiden tulisi olla, vaan sitä mitä on. Arvostelu ja tuomitseminen aiheuttaa henkilössä voimakkaita, turhia tunnereaktioita ja kärsimystä jo olemassa olevan ongelman lisäksi arvostelemalla tai tuomitsemalla itseään. (Sadeniemi ym. 2019, 92-93.)

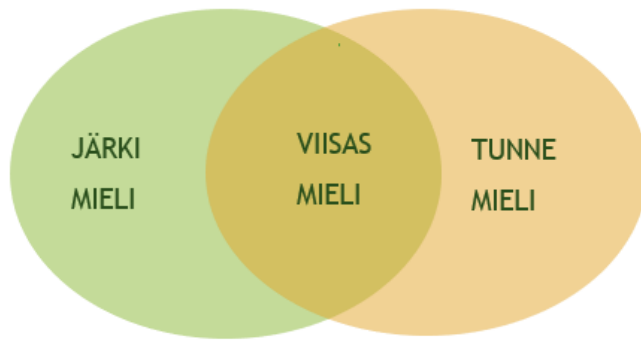
Asia-kerrallaan on miten-taidoista toinen taito. Tämän tarkoituksena on, että henkilö kiinnittää huomionsa nykyhetkeen, yhteen asiaan kerrallaan. Kolmannessa miten-taidossa on tavoitteena ehdotus toimia tehokkaasti sen mukaisesti, mikä toimii. Tämä vaatii kuitenkin sen, että ensin tulee tiedostaa mitä tapahtuu ja mitä tavoitellaan. (Sadeniemi ym. 2019, 98-102.)

Tietoisien läsnäolon Viisas mieli yhdistää tunne- ja järkimielen (kuvio 6). Se kuvaa tunteiden ja loogisen ajattelun ohjaaman toiminnan sekä käyttäytymisen yhdistämistä siten, että henkilön valinnat ja päätökset ohjaavat häntä kohti tavoitteitaan. Viisas mieli havainnoi myös vaihtoehtojen aiheuttamat, mahdollisesti haitalliset tunnetilat, kuten epävarmuuden tai pelon. (Dialektinen käyttäytymisterapia.)

Järkimielen nähdään tarkoittavan henkilön järkeen pohjautuvaa ajattelua, ja sisältää loogisen ajattelun lisäksi päättelyn ja seurauksien pohdintaa sekä arviointia. Järkimielen ohjatessa pääasiallisesti, tai jopa pelkästään, henkilön toimintaa, sulkee hän omat tai toisen henkilön tunteet pois. Järkimieli on kuitenkin erittäin tarpeellinen, koska ilman sitä henkilö ei kykene kehittämään tai tutkimaan eikä ratkaisemaan ongelmia. (Sadeniemi ym. 2019, 109.)

Tunnemielellä tarkoitetaan ajattelua ja toimintaa, jota ohjaavat yksinomaan tunteet. Tunne mielen ollessa ohjaamassa henkilön toimintaa, ovat ne lähtökohtaisesti lyhyen aikavälin tilanteita, jolloin toiminta on impulsiivista, vain hetkellisesti palkitsevaa toimintaa. Tunnemielellä tehdyt päätökset ja valinnat ovat useimmiten niukkoja ja jäykkiä. Vaihtoehtoisia, ympärillä olevia vaihtoehtoja ei tunnemielellä tehdyissä päätöksissä ole pystytty huomioimaan. (Sadeniemi ym. 2019, 110.)

Järki- ja tunnemielen kohdatessa syntyy viisas mieli (ks. kuvio 6). Viisaan mielen avulla pystyy hyväksymään, että kaikkia asioita ei pysty muuttamaan ja huomioimaan paremmin ne asiat, mihin henkilö voi itse vaikuttaa. Viisaan mielen saavuttaminen vaatii hyväksymistä, keskittymistä ja pysähtymistä sekä rauhoittumista, eli mindfulness-taitoja. (Sadeniemi ym. 2019, 111.)



"Viisas mieli hyväksyy sen, mitä ei voi muuttaa.

Viisas mieli osaa erottaa ne ilmiöt ja asiat, joihin voi itse vaikuttaa"

Kuvio 6: Viisas mieli

5 Dialektisen käyttäytymisterapian hoitokontekstit

DKT on monitahoinen menetelmä, jonka avulla pyritään antamaan mahdollisimman vaikuttavaa ja monipuolista apua ongelmia kokeville henkilöille. DKT kostuu useasta rinnakkaiskontekstista, jotka ovat taito- ja valmennus, yksilöterapia ja puhelinkonsultaatio. Näillä hoitokonteksteilla pyritään vastaamaan henkilön tarpeisiin tuloksellisesti niin, että hän saa haasteisiinsa sopivaa tukea saavuttaakseen tavoitteensa. (Kåver & Nilsson 2002, 85.)

5.1 Taito- ja valmennus

Taito voidaan nähdä sovellettuna tietona. Taidot taas ovat toimintoja, joiden avulla henkilö pääsee tavoitteisiinsa. Hoidon lähtökohtana on puuttuvien taitojen opettelu ja taitojen oppimisen edellytyksenä on, että henkilöllä on riittävä ymmärrys siitä, mitä hän on tekemässä ja osaa tuoda oppimansa asiat käytäntöön. DKT:ssa henkilön haasteiden katsotaan olevan erilaisesta taitovajeesta johtuvaa, ja uusina opittavina taitoina nähdään ne taidot sekä toiminnot, jotka auttavat henkilöä pääsemään tavoitteeseensa. (Kåver & Nilsson 2002, 85.)

Taito- ja valmennus on keskeinen osa dialektista käyttäytymisterapiaa. Valmennus on kehitetty impulsiivisille ja tunteiden vallassa toimiville henkilöille. Taito- ja valmennuksessa opeteltavia taitoryhmiä ovat tietoisuustaidot, ihmissuhde- ja vuorovaikutustaidot ja tunnesäätely sekä kriisitaidot, joiden avulla henkilön on mahdollista selviytyä vaikeista tunnekokemuksistaan. Taitoja harjoitetaan erilaisten välitehtävien ja harjoitusten avulla. (Kåver ym. 2002, 85; Lempinen ym. 2017, 5.)

Taitovalmennusta toteutetaan pääsääntöisesti viikoittain, 1-2 h kerrallaan, useimmiten ryhmämuotoisena, avoimena tai suljettuna ryhmänä. Ryhmästä henkilöt saavat vertaistukea ja ryhmän jäsenillä on edellytys oppia toisiltaan. Ryhmä mahdollistaa myös ihmissuhdetaitojen harjoittamisen. Jokaisella henkilöllä on kaksi terapeuttia, taitovalmentaja ja yksilöterapeutti, jotka ovat kuitenkin eri henkilöitä jokaisen jäsenen kohdalla. Taitovalmennusryhmässä henkilöt pyrkivät vahvistamaan taitojaan ja oppimaan uutta. Ryhmän tarkoituksena on, että opitut taidot yleistyvät ja niiden käyttö on tarkoituksenmukaista. Opittujen taitojen on myös tarkoitus siirtyä osaksi arkea, henkilön käytettäväksi eri tilanteisiin. (Kåver & Nilsonne 2002, 85-87.)

5.2 Yksilöterapia

Yksilöterapian tavoitteena on oppia tunnistamaan olosuhteet, jotka johtavat puutteelliseen tunnesäätelyyn ja mitä jo opittuja taitoja henkilö voi käyttää selviytyäkseen vaativissa ja haasteellisista tilanteista. Taitovalmennusta tehostetaan ja tasapainotetaan yksilöterapialla, jossa tehdään terapiatyötä henkilön asettamien tavoitteiden ja niiden esteenä olevien haasteiden parissa. Yksilöterapia toteutuu taitovalmennuksen rinnalla ja henkilön odotetaan osallistuvan molempiin. Yksilöterapeutti on tietoinen siitä, miten taitovalmennus etenee ja mitä tietoja henkilö harjoittelee. (Kåver & Nilsonne 2002, 87-88.)

Yksilöterapiaa ei toteuteta käsikirjapohjaisesti, vaan tavoitteet määräytyvät edellisen viikon tapahtumien perusteella. Yksilöterapiaan sisältyy lisäksi viikoittaiset viikkokortit, joita käytetään yksilöterapian aikana. Viikkokorttien tavoitteena on tukea henkilöä hahmottamaan eri elementtien vaikutusta mielentiloihinsa ja siihen, miten hän voi vaikuttaa tunteisiinsa itse. Henkilö täyttää viikkokorttia yksilöterapiaistuntojen välillä itsenäisesti. (Kåver & Nilsonne 2002, 87-88; Kekkonen ym 2022).

5.3 Puhelinkonsultaatio

Puhelinkonsultaatio tarkoittaa, että henkilölle tarjotaan mahdollisuus soittaa milloin tahansa yksilöpsykoterapeutille häntä koskevissa asioissa tapaamisten välillä. Puhelinkonsultaatiossa on sovittu säännöt ja strategia, jota noudatetaan asianmukaisesti. Puhelut rajataan kolmeen eri tilanteeseen:

1. Henkilö on kriisissä eikä tiedä, mitä taitoja käyttää
2. kun henkilö tarvitsee apua taitojen yleistämisessä
3. Henkilö epäilee hoitosuhteen vahvuutta.

Puhelinkonsultaation avulla terapeutin tavoitteena on validoida henkilön ongelmien olemassaoloa, avunpyynnön aiheellisuutta sekä auttaa henkilöä soveltamaan taitojaan hankalissa tilanteissa. Puhelinkonsultaation avulla henkilöllä on mahdollisuus saada suullista ohjausta

erityisesti tilanteisiin, joissa hän kokee epävarmuutta, mitä taitoa tulisi käyttää. (Kåver & Nilsonne 2002, 88-89.)

6 DKT-menetelmien hyödyntäminen ohjaustyössä kehitysvammaisten asumisyksikössä

Kehitysvammaisten ohjaustyön erityispiirteitä ovat hoitosuhteen luominen, kognitiivisen tason huomioiminen ohjauksessa sekä yksilöllisten puhe- ja kommunikaatio keinojen löytäminen vuorovaikutuksen mahdollistamiseksi. Merkityksellistä on myös kehitysvammaisten henkilöiden osallisuuden vahvistaminen omaan hoitoonsa sekä sen päätöksentekoon. (Hakkarainen 2014, 9-16.)

Kehitysvammaisten henkilöiden mielenterveyttä ei voida tarkastella erillisenä tekijänä. On ymmärrettävä, että mielenterveydellä on suuri vaikutus heidän arkeensa ja elämäänsä. Hyvinvointiin vaikuttavina asioina voidaan nähdä kaikki heidän arkeensa liittyvät tekijät, kuten ympäristö, sosiaaliset suhteet, mahdollinen päivä- ja työtoiminta sekä vapaa-ajan toiminnot. Hyvien rakenteiden ja tukikeinojen avulla on mahdollisuus luoda hyvää mielenterveyttä. Tuen puute, henkinen turvattomuus tai tunne vaille jäämisestä altistaa mielenterveyden haasteille. (Seppälä 2017, 135-136; Tietoa kehitysvammaisten mielenterveydestä.)

Kehitysvammaisten henkilöiden kanssa työskenneltäessä tulee huomioida heidän mahdolliset rajoituksensa oppimisessa, ymmärtämisessä ja jokapäiväisessä, arjessa selviytymisessä sekä taitovajeiden vaikutus henkilön jokapäiväiseen toimintaan. On väärin kuitenkin ajatella, että psyykkiset haasteet ja oireet johtuvat aina kehitysvammasta. (Seppälä 2017, 145.)

Asiakkaalle dialektisen käyttäytymisterapian mukaista tukea antavalla ohjaajalla on hyvä olla kokemusta psykiatrisesta hoito- ja ohjaustyöstä, sekä tietoa tunne-elämän säätelyvaikeuksista. Hänellä tulee olla myös kykyä huomioida ja vastata hyvinkin haasteelliseen käyttäytymiseen ohjaustilanteessa. Tukeakseen DKT:n keinoin asiakkaiden mielenterveyttä, tulee henkilökunnan tiedostaa ja ymmärtää, millaisia valmiuksia asiakkaalla on selviytyä omassa toimintaympäristössään. Kun mahdollisia haasteita ja pulmia lähdetään selvittämään, on tarpeen tarkastella henkilön taitoja ja elämäntilannetta yleisesti sekä kokonaisuutena.

Dialektinen käyttäytymisterapia antaa runsaasti erilaisia ”työkaluja”, joiden avulla asumisyksikön ohjaajat voivat lisätä omaa ymmärrystään ja näin ollen kohdata sekä ohjata tunne elämältään epävakaita asiakkaita. Asumisyksikössä pystytään harjoittamaan ja vahvistamaan asiakkaiden kanssa eri taitojen oppimista ja käyttöä. Ohjaajien rooli on toimia näiden taitojen opettajina ja oppimisen tukena.

Asumisyksikössä ohjaajan on mahdollista käyttää monia dialektisen käyttäytymisterapian strategioita. Ohjaus ja toiminta painottuu asiakkaan käyttäytymisen pohdintaan ketjuanalyysin

avulla ja taitoharjoitteiden ohjaamiseen sekä tietoisuustaitojen käyttämisen tukemiseen arjessa. Arjen taitoharjoittelussa olennainen tavoite on taitojen yleistyminen arjen tilanteisiin. Lisäksi niillä pyritään lisäämään asiakkaan itsetuntemusta ja hänen omien kokemustensa sekä syntyneiden reaktioiden ymmärtämistä.

Vuorovaikutus- ja ohjaustilanteissa tulee kiinnittää huomiota siihen, että käsiteltävät asiat muokutetaan asiakkaalle ymmärrettävään muotoon (Lempinen ym. 2017). Vastavuoroista vuorovaikutusta pyritään vahvistamaan muun muassa harjoittelemalla yhdessä ihmissuhteiden ylläpitämistä ja taitavaa pyytämistä sekä kieltäytymistä. Toimiessaan asiakkaan tukena ohjaajan tulee pyrkiä käyttämään validaatiota ja todentamaan niin sanottua dialektista ajattelua.

Chapman, Hare, Caton, Donalds, McInnis & Mitchell (2013) tekemän tutkimuksen mukaan kehitysvammaiset henkilöt hyötyvät tietoisuustaitojen kehittämisestä suoraan sekä välillisesti. Tutkimuksesta käy ilmi, että kehitysvammaisten henkilöiden itseensä tai ympäristöön kohdistuva haastava käyttäytyminen väheni, kun heidän kanssaan toteutettiin sovellettuja, heidän tarpeitaan vastaavia harjoitteita. Kehitysvammaisia henkilöitä tuetaan harjoittamaan ja käyttämään läsnäoloharjoituksia erityisesti rauhoittumiseen ja tunnetaitojen harjoittamiseen. Tavoitteena on, että tietoisuustaitojen avulla henkilöt saavat itselleen keinoja hallita tunteitaan ilman, että ohjaajat hallitsevat niitä heidän puolestaan.

Dialektisen käyttäytymisterapian menetelmien huomioiminen ohjaa myös yksikön henkilöstöä asiakaslähtöisempään ja osallistavampaan ohjaustyöhön, jossa keskitytään yksilön taitojen ja vastuunottamisen kehittämiseen ulkopäin tulevan ohjauksen sijasta.

7 Opinnäytetyön toteutus

7.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tarkoituksena oli laatia perehdytysmateriaali, perehdytysopas, joka sisältää dialektisen käyttäytymisterapian perusteet ja DKT-menetelmien huomioimisen kehitysvammaisten asiakkaiden ohjaustyössä.

Tavoitteena opinnäytetyössä on lisätä tietoa DKT-menetelmästä ja kehittää tältä osin kuntouttavaa kehitysvammahoitotyötä asumispalveluissa. Tavoitteena oli myös edistää ja kehittää opinnäytetyön laatijan työelämävalmiuksia.

Opinnäytetyötä ohjaava kysymys on:

Mitä on dialektinen käyttäytymisterapia?

7.2 Opinnäytetyön työelämäkumppani

Hyvinvointialueuudistuksen astuttua voimaan 1.1.2023 sosiaali-, terveys- ja pelastuspalveluiden järjestämisvastuu siirtyi kunnilta sekä kuntayhtymiltä kaikkiaan 21 eri hyvinvointialueelle, jotka perustuvat maakuntiin. Kanta-Hämeen hyvinvointialue (Oma Häme) on Kanta-Hämeen maakunnan kattava hyvinvointialue. (Hyvinvointialueet 2023.)

Opinnäytetyön työelämäkumppanina toimi Kanta-Hämeen hyvinvointialueella sijaitseva kehitysvammaisten asumisyksikkö. Asumisyksikkö tarjoaa vaativan tason asumispalveluita täysi-ikäisille henkilöille, jotka tarvitsevat erityistä ja yksilöllistä tukea sekä ohjausta esimerkiksi kehitysvamman, autismin kirjon tai mielenterveyden haasteiden vuoksi. Asiakkaat saavat yksikössä yksilöllistä palvelua ympäri vuorokautisesti. (Janakkalan asumispalvelut.)

Asumisyksikkö tuottaa sosiaalihuoltolain mukaista, ympärivuorokautista, tehostettua autettua asumista vaikeavammaisille henkilöille, joilla hoidon ja huolenpidon tarve on ympärivuorokautista. Palvelu pitää sisällään eri tavoin tuettua asumista neljässä eri ryhmäkodissa.

Asumisyksikössä työskentelevästä henkilöstöstä enemmistö on sosiaali- ja terveysalan perustutkinnon suorittaneita lähihoitajia. Heidän lisäksi yksikössä on sairaanhoitaja ja kolme sosionomia. Yksikön henkilöstön erikoisosaaminen kohdistuu kehitysvammaisten ja autismin kirjon henkilöiden ohjaamiseen ja tukemiseen. Tämän lisäksi heillä on osaamista mielenterveydestä. (Janakkalan asumispalvelut.)

Opinnäytetyön aihe nousi henkilöstön tarpeesta saada lisätietoa ja perehdytystä dialektisen käyttäytymisterapian perusteista asiakastyön tueksi. Aihe oli yksikössä ajankohtainen ja vastasi työelämän tarvetta. Perehdytysmateriaalin avulla pyritään tukemaan asiakkaiden kanssa tehtävää ohjaustyötä.

7.3 Toiminnallinen opinnäytetyö

Opinnäytetyö toteuttamistapana oli toiminnallinen opinnäytetyö. Vilkan & Airaksisen (2003, 9-10) mukaan toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena ammatillisella alueella on toiminnan opastaminen, ohjeistaminen ja järjestäminen tai järjeistäminen. Alan tarve huomioiden se voi olla jokin ammatilliseen toimintaan ja käytäntöön suunnattu ohje, ohjeistus tai opastus. Olenaisista toiminnallisissa opinnäytetyöissä olikin, että siinä yhdistyi käytännön toteutus ja sen raportointi tutkimusviestinnän avulla. Opinnäytetyö perustui työelämälähtöisyyteen, ja sen tavoitteena oli olla käytännönläheinen.

Ammattikorkeakoulusta saadun koulutuksen tavoitteena on, että valmistuttuaan opiskelija tulee toimimaan erilaisissa asiantuntijatehtävissä ja hallitsee työhön liittyvät kehittämisen ja tutkimuksen perusteet. Toiminnallinen opinnäytetyö kehitti ja lisäsi opiskelijan tietopohjaa dialektisesta käyttäytymisterapiasta sekä vahvisti omaa ammattitaitoa. Lisäksi toiminnallisen

opinnäytetyön tekeminen opetti ajanhallintaa ja organisointia. Kuten Vilkka & Airaksinen (2003, 10) kirjoittaa, lisäsi opinnäytetyön kokonaisprosessi myös opiskelijan omaa vastuuntuntoa ja vahvisti projektin hallintaa sekä tiimityötaitoja.

7.4 Opinnäytetyön suunnittelu ja toteutus

Opinnäytetyö oli prosessi, jossa valmistettiin perehdytysmateriaali työelämän käyttöön. Työelämän tilaajana toimi Kanta-Hämeen hyvinvointialueella sijaitseva asumisyksikkö, joka tarjoaa asumispalveluita kuudelletoista kehitysvammaiselle asiakkaalle.

Opinnäytetyön toteutusprosessi alkoi marraskuussa 2022 tarpeiden tunnistamisella: Mihin tarpeeseen ja millainen tuotos oli tarpeen. Asumisyksikön esihenkilö ja työntekijät kokivat tarvitsevänsä perehdytysmateriaalia dialektisen käyttäytymisterapian perusteista tukemaan asiakkaiden kanssa tehtävää ohjaustyötä.

Kehittämistarpeen tullessa esille, kuitenkin ilman, että päätöstä valmiista ratkaisusta ei ollut tehty, käynnistyi prosessin ideointivaihe. Tällöin Innovaatioilla ja eri vaihtoehdolla pyrittiin löytämään ratkaisu kyseessä olevaan ongelmaan, joka oli ajankohtainen. (Jämsä & Manninen 2000, 35.) Ideointivaiheessa tarkasteltiin toiminnallisen tuotoksen eri muotoja ja vaihtoehtoja. Lopullista tuotosta valitessa tuli pohtia kohderyhmää parhaiten palvelevaa toteuttamistapaa ja ammatilliseen käytäntöön tarkoitettua perehdytysmateriaalin muotoa (Vilkka & Airaksinen 2003, 9).

Perehdytysmateriaalin toteutustapoina pohdittiin joko sähköistä materiaalia tai perinteistä tulostettavaa opasta. Sähköinen materiaali olisi ollut vaivattomasti kaikkien saatavilla ja helposti päivitettävissä. Prosessin edetessä päädyttiin kuitenkin toteuttamaan tulostettavan paperisen perehdytysoppaan, koska hyvinvointialueen sähköiset palvelut, verkkosivut ja tallennusmahdollisuudet olivat vielä keskeneräisiä opinnäytetyötä tehtäessä.

Opinnäytetyön luonnosteluvaihe aloitettiin hakemalla tutkittua tietoa dialektisesta käyttäytymisterapiasta ja epävakasta persoonallisuushäiriöstä. Aineistoa etsittiin erityisesti kirjallisuudesta. Tämän lisäksi aineistoa kertyi verkosta saatavan materiaalin ja Eteva kuntayhtymän sisäisestä raportista sekä ammattihenkilöiden haastatteluista. Teoriaosuuteen kirjattiin koostettuna keskeistä tietoa, joka toimii oppaan pohjana.

Tuotteen kehittäminen eteni luonnosteluvaiheessa tehtyjen valintojen mukaisesti. Informatiivisuuden ollessa aineellisuuden sijaan tärkeintä, on kehittelyn ensimmäinen vaihe asiasisällön jäsentely. (Jämsä & Manninen 2000, 54). Tuotoksen eli perehdytysoppaan luonnostelun aloitettiin samanaikaisesti teoriaosuuden koostamisen kanssa. Kehittelyvaiheessa muokattiin perehdyttämispasta haluttuun suuntaan, huomioiden yksikön henkilökunnan mielipide, jonka mukaan tekstiä pyrittiin luomaan helposti sisäistettäväksi ja luettavaksi. Lisäksi opinnäytetyön raportti

ja runko suunniteltiin sekä arvioitiin toteutustapaa. Saadun teoriatiedon pohjalta ja vastaanotetun ohjauksen sekä työyhteisöltä saadun palautteen mukaisesti materiaalia tiivistettiin opasta varten.

Tuotteistamisprosessin eri vaiheissa, mutta erityisesti tuotteen viimeistelyvaiheessa on tärkeää koekäyttää tuotetta sekä kerätä arviointia ja palautetta, jotka ohjaavat tuotteen valmistusta. Yksi merkityksellinen keino on tuotteen koekäyttäminen. (Jämsä & Manninen 2000, 80.) Yksiköön toimitettiin alustavasti koostettu perehdytysmateriaali, johon henkilökunnan oli mahdollisuus tutustua. Kun perehdytysmateriaali oli ollut luettavana ja tutustuttavana, henkilökunnalta kerättiin palautetta Google Forms-kyselyllä. Kyselyyn vastauksia saatiin 13. Kyselyn perusteella tuotosta pidettiin selkeänä, helppolukuisena. Oppaan kuvattiin olevan vihkomuodossaan ”*sopivan kokoinen ja näppärä käyttää*”. Yhdessä vastauksessa todettiin, että selkeään ja ymmärrettävään oppaaseen on matala kynnyks tarttua sekä lukea loppuun. Palautteen mukaan oppaan tiedon määrä koettiin pääosin sopivana. Toisaalta yksi vastaaja koki tiedon määrän liian suureksi, yksi liian vähäiseksi. Oppaan visuaalinen ilme nähtiin mielekkäänä. Kirjallisen palautteen mukaan kuvien asettelun ja esimerkkien käytön nähtiin tukevan oppaan luettavuutta. Palaute oli merkityksellistä opinnäytetyön etenemiselle.

7.5 Opinnäytetyön tuotos, perehdytysopas

Opinnäytetyönä tehtävä perehdytysopas on tarkoitettu työelämäkumppanina toimivan kehitysvammaisten asumisyksikön henkilökunnalle. Oppaan tiivistetty tieto antaa perustietoa dialektisen käyttäytymisterapian perusteista ja sitä voidaan käyttää perehdytysmateriaalina myös uusille työntekijöille. Oppaassa olevan tiedon kirjoittaminen ja kokoaminen helposti luettavaan sekä ymmärrettävään muotoon on tärkeää. Oppaan on tarkoitus puhutella kohderyhmää ja tyylin on hyvä olla kohderyhmälle sopivaa sekä luontevaa. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 129.)

Perehdytysoppaan tekstin kirjoittamisessa tulee kohderyhmän lisäksi huomioida, miksi kirjoitetaan. Tämä vaikuttaa sisällön tyyliin ja kielilajiin. Ihmiset lukevat tekstiä, joka on mielekästä, heitä kiinnostavaa asiaa ja joka tuo uutta tietoa tai näkökulmaa. (Uimonen 2003, 10-14.)

Tekstin pääkohdat ovat tarpeen kertoa jo tekstin alussa, jopa jo otsikossa. Oppaassa käytetyn tekstin ja sanaston tulee olla lukijaa kiinnostavaa sekä helposti luettavaa. Yleiskielinen teksti on useimmiten vaihtoehtoista toimivien, mutta lukijan ja kirjoittajan kuuluessa samaan ammattiryhmään, voidaan käyttää myös ammattikieltä. Erikoisalan termejä voidaan tällöin mahdollisesti käyttää ilman, että niitä avataan tarkemmin. Kirjoitettua tekstiä on syytä rajata, jotta lukijalla tarpeellinen tieto ei jää sivuasioiden taakse. On kuitenkin huomioitava, että rajattaessa tekstiin ei jää aukkoja, joiden voidaan nähdä vaikeuttavan asian sisäistämistä tai ymmärtämistä. (Kankaanpää & Piehl 2011, 70-71, 82.)

Kirjoitetun tiedon ja tekstin sisällön tulee olla lukijan kannalta kiinnostavaa. Rakenteellinen helppous on lukijan näkökulmasta merkityksellistä. Tekstiä voidaan jakaa lukijalle valmiiksi eri osiin. Näitä osia ovat muun muassa otsikko ja väliotsikot, itsenäiset kappaleet, kuvat ja kuvatekstit, joiden osista voidaan tehdä aiheeseen sopivia kokonaisuuksia. (Uimonen 2003, 82-83.)

Perehdytysoppaassa on merkityksellistä myös sen miellyttävä ulkoasu, joka parantaa myös luettavuutta. Selkeä ulkoasu tukee oppaan sisältöä ja rohkaisee lukemaan sekä parantaa ymmärrettävyyttä. Hyvässä oppaassa on lisäksi jokseenkin ilmava ja väljä taitto, eikä täyteen pakattu tekstitys. (Torkkola, Heikkinen & Tiainen 2002, 53.)

Opinnäytetyönä valmistuneen perehdytysoppaan sisältö muodostui tiedostetun tarpeen lisäksi henkilökohtaisen kokemuksen mukaisesti. Oppaan haluttiin sisältävän perustietoa dialektisesta käyttäytymisterapiasta helposti ymmärrettävässä muodossa.

Valmis opas sisältää luotettavista lähteistä kerättyä ja ajankohtaista tietoa. Oppaassa on sisällysluettelon jälkeen tiivistetysti tiedon persoonallisuushäiriöstä ja epävakaasta persoonallisuushäiriöstä, joiden oireiden hoitoon ja oireista kärsivän henkilön tukemiseksi Dialektinen käyttäytymisterapia on kehitetty. Oppaassa avataan lyhyesti taustateorioita, joihin DKT perustuu. Oppaassa on avattuna dialektisen käyttäytymisterapian hoitokontekstit. Tämän lisäksi opas sisältää perustietoa tietoisesta läsnäolosta - mindfulness ja tietoisuustaidoista ja esimerkkejä taitoharjoittelussa käytettävistä, selkokielisistä taitoharjoittelua tukevista lomakkeista.

Opas pyrittiin kirjoittamaan selkeästi ja ymmärrettävästi, ja sitä muokattiin opinnäytetyön prosessin aikana julkaistavaan muotoon. Opas toteutettiin Word-tiedostona, huomioiden kirjataittoasettelu, ja se on tulostettavissa visuaalisesti mielekkäänä kirjasena.

7.6 Opinnäytetyön arviointi

Opinnäytetyö tulee toteuttaa tutkivalla asenteella, arvioiden prosessin aikana tehtyjä valintoja ja valintojen perusteluja nojaten tietoperustaan (Vilkkä & Airaksinen 2003, 154). Tutkiva asenne kohdistuu opinnäytetyön teorian tietoon, omaan kokemukseen oppimisprosessista ja kohderyhmän palautteeseen sekä arvioon työn tarkoituksenmukaisuudesta.

Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä tietoa henkilökunnan tietoisuutta DKT-menetelmän perusteista ja huomioimisesta kehitysvammasuoritusohjelmassa. Tavoitteen saavuttamiseksi oli merkityksellistä pyytää arvioita kohderyhmältä, eli yksikön henkilökunnalta prosessin eri vaiheissa. Opinnäytetyön toteutusvaiheessa pyydettiin sanallista arvioita sisällön ja teorian tiedon tarpeellisuudesta yksikön henkilökunnalta yksikkökokousten yhteydessä. Tämä arvio ja palaute kirjattiin yleisesti kokousmuistioihin, josta se oli helposti saatavilla opinnäytetyön tekijän käyttöön.

Ennen julkaisua yksikön henkilökunnalta hankittiin palautetta valmiin tuotoksen, eli perehdytysmateriaalin merkityksellisyydestä ja käytettävyydestä sekä luettavuudesta. Hankinta

tapahtui pyytämällä kirjallista palautetta kohderyhmältä, erikseen laaditun Forms-kyselylomakkeen avulla sekä suullisen palautteen avulla. Perehdytysmateriaalin asiasisältöön oltiin tyytyväisiä, eikä siihen tehty juurikaan muutoksia. Opinnäytetyön ohjaustapaamisissa annettiin tarkennusehdotuksia koskien esimerkiksi havainnollistavien kuvioiden lisäämiseksi. Palaute huomioitiin ja tehtiin mallintavia lisäyksiä tuotokseen. Muokkauksien jälkeen perehdytysmateriaali oli näkemyksen mukaan valmis.

Tuotoksen valmistettua käytiin vammaispalveluiden tulosaluejohtajan kanssa sähköpostikeskustelua siitä, saako materiaalin liittää opinnäytetyöhön julkiseksi. Tuotosta pyydettiin muokkaamaan niin, että siitä ei käy ilmi yksikön nimi. Tämän jälkeen oli lupa julkaista myös perehdytysmateriaali opinnäytetyön raportin lisäksi.

8 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Etiikka tutkii käsitystä oikeasta, väärästä, hyvästä ja pahasta sekä moraalisesta toiminnasta. Tutkimuksen eettisyydellä tarkoitetaan, että tieteellinen tutkimus tehdään hyvän tieteellisen käytännön edellyttämällä tavalla (Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa 2012, 6).

Jotta tutkimus on eettisesti kestävä, tulee tutkimuksessa huomiota kiinnittää tutkimuksen kohteena olevien henkilöiden suojaan. Tutkija selvittää tutkimukseen osallistuvalla tutkimuksen tavoitteet ja siinä käytettävät menetelmät sekä mahdolliset riskit. Kaikkien tutkittavien osallistuminen on vapaaehtoista ja siitä on mahdollista kieltäytyä. (Tuomi & Sarajarvi 2015, 131.)

Hyvän tutkimuksen eettisiin käytänteisiin kuuluu, että tutkimuksen tekemiseen saadaan kohde organisaatiolta lupa (Arene 2019, 21). Tässä tutkimuksessa tutkimuslupa pyydettiin kohdeorganisaatiolta, joka on Kanta-Hämeen hyvinvointialue, vammaispalvelut.

Opinnäytetyön prosessissa noudatettiin yleistä huolellisuutta, rehellisyyttä ja tarkkuutta noudattaen tutkimustyössä ja tulosten raportoinnissa (Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa 2012, 6).

Opinnäytetyön toteuttamisessa noudatettiin tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeistusta hyvästä tieteellisestä käytännöstä. Lähteitä valittaessa kiinnitin huomiota lähteiden luotettavuuteen valitsemalla tunnettuja ja arvostettuja julkaisuja. Aineiston haussa käytin luotettavia tietokantoja.

Opinnäytetyössä tai tuotoksessa ei käytetä toisen henkilön tai organisaation tuottamaa tietoa ilman, että alkuperäinen tekijä ilmoitetaan. Muiden tekijöiden tekemää työtä kunnioitetaan viittaamalla heidän julkaisuihinsa asianmukaisella tavalla.

Perehdytysmateriaalia koskevassa palautekyselyssä ei kerätty yksilöinti- ja tunnistetietoja. Vastajille taattiin anonymiteetti ja heitä informoitiin etukäteen palautekyselystä sekä sen tarkoituksesta. Perehdytysoppaan palautekyselylomakkeessa annettiin tiedoksi, että kyselyyn vastaminen on vapaaehtoista ja kysely toteutetaan nimettömänä. Palautekyselylomakkeeseen kirjattiin kyselyn tarkoitus ja mihin tietoja käytetään.

Opinnäytetyön prosessin tavoitteena on olla kokonaisuutena luotettavana, riippumatta sen tyypistä. Yhdistävänä tekijänä kaikissa opinnäytetyöissä on, että prosessi ei anna sattumanvaraisia tuloksia tai kehittämisehdotuksia. Tutkimuksen ollessa luotettava, se ei myöskään sisällä ristiriitoja. (Vilka & Airaksinen 2021, 185.)

Opinnäytetyön prosessin ajan on Vilkan (2021, 186) mukaan työskenneltävä järjestelmällisesti ja johdonmukaisesti huomioiden luotettavuuden arviointi, joka toteutuu reflektiivisellä työotteella. Tätä noudatettiin koko opinnäytetyön prosessin ajan. Opinnäytetyön luotettavuus pyrittiin varmistamaan valitsemalla harkitusti käytettävän aineiston ja lähteiden laatu sekä, johon kiinnitettiin huomiota jo suunnittelu vaiheessa.

9 Pohdinta

Mielenkiinto dialektiseen käyttäytymisterapiaan syntyi alun perin työelämästä ja työkokemuksesta kehitysvammaisten asiakkaiden kanssa, jotka kärsivät epävakaudesta. Dialektisessa käyttäytymisterapiassa yhdistyy monialainen kokonaisuus, jonka sovellettavuutta tulisi hyödyntää enemmän myös kehitysvammaisten asiakkaiden parissa tehtävässä ohjaustyössä.

Opinnäytetyön monivaiheisen prosessi aloitettiin aiheen pohdinnalla lokakuussa 2022, jonka jälkeen myös aiheanalyysi jätettiin ohjeistuksen mukaisesti. Joulukuussa 2022 opinnäytetyön tekijän työtehtävän toimenkuvaan asumisyksikössä tuli muutos. Siirtyminen erikoisohjaajan toimenkuvasta vastaavan ohjaajan työhön vaikutti suoran asiakastyön vähenemiseen merkittävästi. Tämän vuoksi opinnäytetyöhön liittyvää kehittämistyötä ja sisältöä tuli muuttaa enemmän teoriapainotteiseksi. Tilanteessa päädyttiin tavoitteeseen koota helposti sisäistettävää materiaalia dialektisesta käyttäytymisterapiasta asumisyksikön henkilökunnan käyttöön.

Opinnäytetyön raportin kirjoittaminen alkoi tammikuussa 2023. Aineistoa opasta ja raporttia varten oli kerätty prosessin alusta alkaen, jotta kirjoittaminen olisi mahdollisimman sujuvaa sekä vaivatonta. Tästä huolimatta opinnäytetyön toteutusvaihe tuntui melko haasteelliselta. Suomen historian yksi merkittävimmistä hallinnollisista uudistuksista, Sote-uudistus, toteutui vuoden 2023 alkaessa. Tämä näkyi myös työelämäkumppanina toimivan asumisyksikön arjessa ja lisäsi merkittävästi myös työmäärää vastaavana ohjaajana. Opinnäytetyön tekijän työpäivät olivat aiempaa pidempiä, ja psyykinen kuormitus muutoksen keskellä vaikutti opinnäytetyöhön keskittymiseen ja arjen ajankäyttöön.

Opinnäytetyöprosessin ollessa taustalla vireillä ja keskeneräisenä, etenemättä aiemman suunnitelman mukaisesti, sai tilanne hetkittäin aikaan turhautumista prosessin hitaudesta. Hidas-teenä opinnäytetyön etenemiselle oli myös eräänlainen itsekritiikisyys ja epäluottamus omiin kykyihin. Näitä epäsuotuisia ajatusmalleja pyrittiin työstämään eri menetelmien avulla ja itsekritiikki väheni prosessin edetessä.

Aikaisempaa kokemusta dialektisesta käyttäytymisterapiasta oli käytännön tasolla hieman, toisaalta taas teorian tiedoa jokseenkin niukasti. Tästä syystä aikaa meni teorian tiedon rajaamiseen ja jäsentämiseen runsaasti. Ajatukset dialektisesta käyttäytymisterapiasta ja ymmärrys epävaakaasta persoonallisuushäiriöstä syventyivät kuitenkin työn edetessä.

Kirjoitusprosessin loppuvaiheessa pyydettiin sähköpostitse asumisyksikön johtajan, asiantuntijapsykologin ja vammaispalveluissa toimivan asiantuntijan palautetta kirjoittamastani tekstistä. Sote-uudistuksen tuoma muutostilanne, työmäärä ja työn kuormittavuus niin lähijohtajalla kuin asiantuntijoilla asetti ajankäytön haasteita opinnäytetyöhön perehtymiseen ja arviointiin osallistumiseen. Kokonaisuudessaan palautetta prosessin aikana oli käytettävissä jokseenkin niukasti.

Opintovapaa olisi ollut opinnäytetyön etenemisen ja aikataulussa pysymisen kannalta tehokkain keino vähentää prosessista aiheutunutta kuormitusta. Tätä ei kuitenkaan nähty mahdollisuutena huomioiden työnantajan tarve, sote-uudistuksen tuoma muutos ja niistä aiheutuneet työtehtävät. Myös taloudellinen tilanne vaati työssäkäyntiä koko prosessin ajan. Aikataulun ja opinnäytetyön tekemiseen käytettävän rajallisen ajan koetaan vaikuttaneen mahdollisesti jonkin verran opinnäytetyön laatuun. Tyytyväisyys lopulliseen tuotokseen, erityisesti työelämän edustajilta saamasta palautteesta,

Kokemuksen mukaan opinnäytetyölle asetettu tavoite on täyttynyt projektin aikana. Opinnäytetyön tuotoksessa, oppaassa, avataan dialektisen käyttäytymisterapiaperusteita ja konteksteja tiivistetysti. Opas vastaa työelämän tarpeeseen ja opinnäytetyötä ohjaavaan kysymykseen -Mitä on dialektinen käyttäytymisterapia?

Perehdytysoppaan avulla pyritään lisäämään erityisryhmien kanssa työskentelevien tietoisuutta dialektisesta käyttäytymisterapiasta. Opinnäytetyön voidaan nähdä onnistuneen, jos yksikön työntekijät alkavat pohtia erityisesti persoonallisuushäiriöisen asiakkaan kohtaamista ja vuorovaikutuksen merkitystä arjessa sekä asiakkaan tunnesäätelyn tukena.

Opinnäytetyölle asetettiin tavoitteita liittyen oppimiseen Dialektisesta käyttäytymisterapiasta ja sen moniulotteisuudesta. Lisäksi haluttiin kehittyä tunnesäätelyvaikeuksista kärsivän asiakkaan kohtaamisessa, koska DKT-menetelmää voi hyödyntää eri asiakasryhmien kanssa työskennellessä. Opinnäytetyön tekijän ammatillisuuden arvioidaan lisääntyneen opinnäytetyöprosessin aikana.

Opinnäytetyötä on mahdollista jatkaa sekä kehittää vaihtamalla tuotoksen tarkastelunäkökulmaa. Tällöin työn sisältö keskittyisi esimerkiksi dialektisen käyttäytymisterapian menetelmien sisältöön ja struktuuriin sekä erityisesti taito- ja taitovalmennuksen toteuttamiseen ja taitoharjoitteiden ohjaamiseen asiakastyössä.

Lähteet

Painetut

Hietaharju, P & Nuuttila, M. 2016. Käytännön mielenterveystyö. 4., uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Jämsä, K & Manninen, E. 2000. Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tammi.

Kankaanpää, S. & Piehl, A. 2011. Tekstintekijän käsikirja. Opas työssä kirjoittaville. Helsinki: Suomen yritys kirjat oy.

Koivisto, M., Stenberg, J-H., Nikkilä, H & Karlsson H. 2009. Epävakaan persoonallisuushäiriön hoito. Helsinki: Duodecim.

Kåver, A & Nilsonne, Å. 2002. Dialektinen käyttäytymisterapia tunne-elämältään epävakaan persoonallisuuden hoidossa. Suomentaja Bergroth, R. Helsinki: Edita.

Sadeniemi, M., Häkkinen, M., Koivisto, M., Ryhänen, T. & Tsokkinen A-L. 2019. Viisas mieli. Tallinna: Printon.

Seppälä, H. 2017. Erilaiset eväät. 3., uudistettu painos. Espoo: Opike.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 10., uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Torkkola, S., Heikkinen, H. & Tiainen, S. 2002. Potilasohjeet ymmärrettäviksi - opas potilasohjeiden tekijöille. Tampere: Tammi

Uimonen, T. 2003. Taitoa tekijälle tehoa teksteihin. Opas tiedottavaan kirjoittamiseen. Tampere: Inforviestintä oy.

Vilkka, H. 2021. Näin onnistut opinnäytetyössä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vilkka, H & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Tammi.

Vuorilehto, M., Larri, T., Kurmi, M. & Hätönen, H. 2014. Uudistuva mielenterveystyö. Helsinki: Fioca Oy.

Sähköiset

Arene 2019. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Viitattu 4.2.2023.

<https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULU-JEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUK-SET%202020.pdf?t=1578480382>

Chapman M., Hare D.J., Caton S., Donalds D., McInnis E.E. & Mitchell, D. 2013. The use of mind-fulness with people with intellectual disabilities: a systematic review and narrative analysis. Viitattu 30.4.2023. <file:///C:/Users/OMISTAJA/Downloads/ChapmanetalMindfulnessreviewpaperspecialissue.pdf>

Dialektinen käyttäytymisterapia. Suomen dialektisen käyttäytymisterapian yhdistys ry. Viitattu 26.3.2023. <https://dkt-yhdistys.fi/dialektinen-kayttaytymisterapia/>

Hakkarainen, Katja 2014. Erityspiirteitä kehitysvammaisten hoitotyössä. Kandidaattitutkielma. Turun Yliopisto. Viitattu 29.4.2023. https://lastenneurologianhoitajat.yhdistys-avain.fi/@Bin/152419/Hakkaraine%20n+Katja+%202014_Kehitysvammaisen+hoitoty%C3%B6n+erityispiirteet.pdf

HUS lastenpsykiatria 2022. Validaatio. Viitattu 5.6.2023 <https://www.facebook.com/huslastenpsykiatria/posts/pfbid02228qaLEzyS2mTD5DRoCpkpickPdHbpnkWzcVKrvsZucaVEEs8WEZ-kaLgsJwEeBul>

Hyvinvointialue. OmaHäme. Viitattu 9.4.2023. <https://omahame.fi/fi/hyvinvointialue>

Hyvinvointialueet 2023. Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö. Viitattu 4.6.2023. <https://stm.fi/hyvinvointialueet>

Kekkonen, V., Koivisto, M., Lindeman, S. & Tolmunen, T. 2022. Dialektinen käyttäytymisterapia on tehokas ja käytännönläheinen hoitomenetelmä tunne-elämän epävakauteen liittyvän itsetuhoisuuden vähentämisessä. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Viitattu 8.6.2023. <https://www.duodecimlehti.fi/duo17090>

Koivisto, M. & Lindeman, S. 2021. Dialektinen käyttäytymisterapia epävakaaan persoonallisuuden hoidossa. Lääkärilehti. Viitattu 18.3.2023. <https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/katsaus-artikkeli/dialektinen-kayttaytymisterapia-epavakaan-persoonallisuuden-hoidossa/?public=5e04689b28b424f9e9f3dcb7ce07c420>

Koivisto, M & Korkeila, J. 2020. Epävakaa persoonallisuushäiriö. Duodecim terveystieteiden julkaisu. Viitattu 2.5.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00994>

Koskentausta, T. 2006. Kehitysvammaisten mielenterveyshäiriöt - mitä etsitään ja miten hoidetaan? Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Viitattu 26.3.2023. <https://www.duodecimlehti.fi/duo95909#s2>

Tietoa kehitysvammaisten mielenterveydestä. Mielenterveystalo. Viitattu 17.4.2023. https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa_kehitysvammaisten_mielenterveydesta/Pages/default.aspx

Tunne Mielesi 2020. DKT. Viitattu 5.6.2023. https://tunnemielesi.fi/1_5_dkt.html

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 4.2.2023. [HTK_ohje_2012.pdf \(tenk.fi\)](#)

Persoonallisuushäiriöiden diagnoosit. Mielenterveystalo. Viitattu 18.3.2023. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/persoonallisuushairiot/persoonallisuushairioiden-diagnoosit>.

Persoonallisuushäiriöt 2017. Vernerinet.net. Viitattu 12.12.2022. <https://verneri.net/yleis/persoonallisuushairiot>

Chapman M., Hare D.J., Caton S., Donalds D., McInnis E.E. & Mitchell, D. 2013. The use of mindfulness with people with intellectual disabilities: a systematic review and narrative analysis. Viitattu 30.4.2023. <file:///C:/Users/OMISTAJA/Downloads/ChapmanetalMindfulnessreviewpaperspecialissue.pdf>

Julkaisemattomat

Janakkalan asumispalvelut (Eteva). Esite.

Lempinen, A., Simola, A & Ropponen, T. 2017. Loppuraportti dialektisen käyttäytymisterapian soveltamisen pilotoinnista Hämeenlinnan kehitysvammapsykiatrian yksikössä. Eteva kuntayhtymä

Kuviot

| | |
|---|----|
| Kuvio 1: Keskeisempiä tunnesäätelyn vaikeuksia (Tunne Mielesi 2020). | 8 |
| Kuvio 2: Biososiaalinen teoria tunnesäätelyvaikeuksien kehittämisessä (Sadeniemi ym. 2019, 23). | 10 |
| Kuvio 3: Ketjuanalyysiesimerkki (Kekkonen, Koivisto, Lindeman & Tolmunen, 2022). | 11 |
| Kuvio 4: Validaatio a (HUS lastenpsykiatria 2022). | 12 |
| Kuvio 5: Validaatio b (HUS lastenpsykiatria 2022). | 12 |
| Kuvio 6: Viisas mieli. | 15 |

Liitteet

| | |
|---|----|
| Liite 1: Kanta-Hämeen hyvinvointialueen myöntämä tutkimuslupa | 32 |
| Liite 2: Palautekysely | 33 |

Liite 1: Kanta-Hämeen hyvinvointialueen myöntämä tutkimuslupa



Kanta-Hämeen hyvinvointialue

ViranhaltijapäätösTulosaluejohtaja, vammaispalvelut
Hallinnollinen päätös

sivu 1 / 3

3 / 2023

21.3.2023

| | |
|----------------------------|--|
| Otsikko | Tutkimuslupahakemus, Larjanne Katja, Perustietoa dialektisesta käyttäytymisterapiasta kehitysvammaisten asumisyksikössä tehtävän asiakastyön tueksi |
| Asianumero | HVA/1688/13.00.01/2023 |
| Päätöserustelut | Opinnäytetyön aihe on ajankohtainen ja siitä on olemassa vähän oppaita ja ohjeita lähityön tueksi. Opinnäytetö vastaa työelämän tarpeisiin. |
| Toimivallan peruste | Tulosaluejohtajan päättäntävalta Perhe- sosiaali- ja vammaispalvelujen toimialan delegointisääntö 3§ (Perhe-, sosiaali- ja vammaispalveluiden toimialan toimialajohtajan päätös 14.2.2023) |
| Päätös | Myönnetään tutkimuslupa Pulkkinen Johanna Tulosaluejohtaja, vammaispalvelut |

Viranhaltijapäätös on sähköisesti allekirjoitettu asianhallintajärjestelmässä.

Otto-oikeusviranomainen Ei otto-oikeutta, aluehallitus luopunut otto-oikeudesta 11.4.2022 § 61

Liite 2: Palautekysely

Hei,

Opiskelen sosionomiksi Laurea-ammattikorkeakoulussa, Tikkurilan kampuksella. Opintoihini sisältyy opinnäytetyön tekeminen.

Työelämäkumppaninani toimii Kanta-Hämeen hyvinvointialueella sijaitseva pyhämäentien asumisyksikkö, jossa työskentelen vastaavana ohjaajana.

Opinnäytetyön tarkoituksena on laatia perehdytysopas, joka sisältää dialektisen käyttäytymisterapian perusteet ja soveltamiseen kehitysvammaisten asiakkaiden ohjaustyössä. Tavoitteena opinnäytetyössä on lisätä tietoa DKT-menetelmästä ja kehittää tältä osin kuntouttavaa kehitysvammaisten ohjaustyötä asumispalveluissa.

Opinnäytetyöprosessiin kuuluu perehdytysoppaan arvioittaminen. Pyydänkin nyt Teitä, koko Pyhämäentien asumisyksikön henkilökunta, tutustumaan perehdytysoppaaseen ja vastaamaan muutama kysymykseen koskien perehdytysopasta.

Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista. Vastaukset annetaan nimettöminä ja ne käsitellään luottamuksellisesti. Vastauksia käytetään ainoastaan opinnäytetyönä tehtävän perehdytysoppaan arvioimiseen ja kehittämiseen.

1. Miten arvioisit oppaan rakennetta ja ulkonäköä? Muuttaisitko jotakin?
2. Miten arvioisit perehdytysoppaan sisältämää tiedon määrää? Onko tietoa liian vähän/sopivasti/liikaa? Mitä tietoa lisäisit tai poistaisit?
 - liian vähän
 - sopivasti
 - liian paljon
3. Miten arvioisit perehdytysoppaan sisältöä kokonaisuudessaan? Puuttuuko oppaasta mielestäsi jotain olennaista tietoa dialektisestä käyttäytymisterapiasta?
4. Miten arvioisit perehdytysoppaan hyödyllisyyttä?
 - jonkin verran hyödyllinen
 - erittäin hyödyllinen
 - ei lainkaan hyödyllinen