



# Oamk Journal

Oulun ammattikorkeakoulun julkaisuja

Tämä on alkuperäisen julkaisun rinnakkaistallenne. Rinnakkaistallenne saattaa erota alkuperäisestä sivutukseltaan ja painoasultaan.

This is an electronic reprint of the original publication. This version may differ from the original in pagination and typographic detail.

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä/Please cite the original version:

Takkinen, S., Knuuti, S., Pääkkö, T., Honkalammi, M., Jylkkä, M. & Tölli, S. 2022. Dialektinen käyttäytymisterapia nuorten tunnetaitojen ja itsesäätelyn kehittämisessä. Oamk Journal 182/2022. <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe2022102563274>

# Dialektinen käyttäytymisterapia nuorten tunnetaitojen ja itsesäätelyn kehittämisessä

24.11.2022 - Takkinen Sara, Knuuti Satu, Pääkkö Taija, Honkalampi Mika, Jylkkä Merja, Tölli Sirpa

**Tunteet ovat oleellinen osa elämää, sillä ne tuovat merkittävää tietoa yksilölle hänestä itsestään, toisista ihmisistä sekä ympäristöstä. Tunteet ovat osa yksilön ajattelua ja havainnointia, joten ne ohjaavat yksilön toimintaa. Dialektisen käyttäytymisterapian avulla yksilö voi oppia nimeämään ja tunnistamaan tunteitaan. Toiminnallisessa opinnäytetyössä harjoiteltiin tunnetaitoja Jokilaaksojen Perhekodeilla.**



Sijoitetut lapset voivat saada mielialaan liittyviin ongelmiinsa apua dialektisesta käyttäytymisterapiasta (kuva: Andrew\_Poynton/pixabay.com).

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitoksen toteuttaman kyselyn mukaan mielenterveysongelmat ovat yleisiä sijoitetuilla lapsilla. Lastensuojelulaitoksessa asuvilla nuorilla on enemmän mielenterveysongelmia kuin sijaisperheessä tai ammatillisessa perhekodeissa asuvilla samanikäisillä. Yksi neljästä sijoitetusta lapsesta on kokenut mielialaan liittyviä ongelmia, ja joka kolmannella yläkouluikäisellä sijoitetulla nuorella oli ollut kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuusoireilua kyselyä edeltäneiden kahden viikon aikana. Ahdistuneisuusoireilua on lukiolaisilla ja ammatillisissa oppilaitoksissa sijoitetuilla nuorilla ikätovereitaan yleisemmin. [1]

Lisäksi yli puolella kodin ulkopuolelle sijoitetuista lapsista on todettu lapsuusaikana psykiatrinen tai neurokehityksellinen häiriö. Tämä ryhmä muodostaa suuren osan niistä lasten- ja nuorisopsykiatrian potilaista, joilla on vakavimpia mielenterveysongelmia ja itsetuhoista käyttäytymistä. Kodin ulkopuolelle sijoitetuista lapsista 62 prosentilla on diagnosoitu erikoissairaanhoidossa jokin psykiatrinen tai neurokehityksellinen häiriö ennen 18 vuoden ikää. Muilla lapsilla vastaava luku on 18 prosenttia. Sijoitetuilla lapsilla on diagnosoitu eniten neurokehityksellisiä häiriöitä, käytös- ja uhmakkuushäiriöitä sekä masennus- ja ahdistuneisuushäiriöitä. Sijoitetuista lapsista 25–39 prosentilla on näihin liittyviä erikoissairaanhoidon käyntejä. [2]

## Dialektinen käyttäytymisterapia

Dialektinen käyttäytymisterapia eli DKT on kognitiivinen käyttäytymisterapiamuoto, joka on alun perin kehitetty toistuvasti itsetuhoisille yksilöille ja epävakaan persoonallisuushäiriön hoitoon. Sen on todettu olevan toimiva hoitomuoto muihinkin mielenterveyshäiriöihin, joihin liittyy tunteiden, kognitiivisten taitojen ja käyttäytymismallien ali- tai ylihallintaa. DKT:n vaikuttavuudesta on lupaavaa näyttöä myös esimerkiksi alkoholistien ja perheväkivallan uhrien hoidossa. [3]

DKT tähtää muutokseen, jonka tavoitteena on yksilön luopuminen haitallisista toimintamalleista ja taidokkaan käyttäytymisen harjoittelun aloittaminen. Muutostavoitteen lisäksi menetelmässä harjoitellaan hyväksyntää. Nämä vastakkaiset tavoitteet yhdistyvät dialektiikan avulla, joka on käytännön työtä johdettava periaate. [4]

DKT:n keskeinen tavoite on auttaa yksilöä muuttamaan toimintaansa sekä tunteisiin ja vuorovaikutukseen liittyviä tapoja, jotka hankaloittavat jokapäiväistä elämää. Menetelmään liittyvien taitojen harjoittamisen tarkoituksena on muuttaa haitallista käyttäytymistä,

haitallisia tunteita ja ajattelua sekä tapahtumia, jotka aiheuttavat yksilön elämään kärsimystä ja stressiä. [4]

Hyväksynnällä tarkoitetaan asioiden ja tunteiden vastaanottamista ja kohtaamista sellaisenaan. Hyväksyntään kuuluvat myös sureminen, irti päästäminen sekä tuen pyytäminen ja vastaanottaminen. Huomion muualle suuntaamisessa on kyse siitä, että vaikeasta asiasta otetaan etäisyyttä. Tähän kuuluvat lisäksi lepääminen, voimien kerääminen, huolehtiminen itsestä ja elämän jatkaminen. Ongelmien ratkaisemisessa työskennellään niin, että asiat ja olosuhteet muuttuvat paremmiksi. [5]

DKT:n mukaan yksilön elämänlaadun kannalta merkittävää on oppia tunnistamaan ja luokittelemaan sen hetkisiä tunteita. Tunteet ovat monimutkaisia käyttäytymisreaktioita, ja niiden tunnistaminen vaatii usein kykyä tarkkailla omia reaktioita sekä kykyä kuvailla tarkasti asiayhteyttä, jossa tunne esiintyy. Tunnereaktion tunnistamista helpottaa tunteen herättämisen reaktion tarkkaileminen ja kuvailu. Tunnesäätelytaitoihin kuuluvat hyväksyntä, huomion muualle suuntaaminen ja ongelmien ratkaiseminen. Tunnesäätelytaitoihin kuuluvat myös tunnereaktioiden muuttaminen tarkistamalla tosiasiat ja ryhtyminen vastakkaisiin toimiin silloin, kun tunteet ovat ristiriidassa tosiasioiden kanssa, sekä osallistuminen ongelmanratkaisuun silloin, kun tilanteeseen liittyvät tosiasiat ovat ongelmallisia. [6]

## Tunteita tarvitaan itsesäätelyyn ja käsityksiin omasta itsestä

Tunne muodostuu fyysisestä reaktiosta, sisäisestä tunnekokemuksesta sekä tunteen tiedostamisesta ja sen ilmaisusta. Tunteiden kokeminen perustuu yksilölliseen temperamenttiin eli synnynnäiseen reagoitaitapumukseen. Tunteiden voimakkuus sekä ilmaisu- ja reagoitavat vaihtelevat yksilöittäin. Yksilön minäkuvaan ja käsitykseen itsestä vaikuttavat itseän liitettävät tunteet. Tunneilmaisuuksiin ja -kokemuksiin vaikuttavat temperamentin lisäksi kasvatuksessa opitut tunneilmaisun tavat, joita opitaan syntymästä asti lapsen ja kasvattajan välisessä vuorovaikutuksessa. [7]

Tunteiden kesto ja voimakkuus vaihtelevat. Tunnereaktio voi kestää vain hetken tai tunteen aikaansaama mielentila voi jatkua vuosien ajan. Tunne voi purkautua voimakkaasti tai huomaamattomammin. Osa tunteista eivät ole tietoisia, vaan ne ovat

nopeita, lyhyitä reaktioita tai pitkäkestoisempia tunnetiloja. Kun yksilö huomaa ja pystyy nimeämään tunteen, tunnekokemus on osin tai kokonaan tietoinen. [7]

Perustunteet ovat joukko tunteita, joihin liittyvät ilmeet, eleet ja äänenpainot tunnistetaan yleismaailmallisesti kulttuurista riippumatta. Perustunteisiin kuuluvat muun muassa mielihyvä, pelko, inho, suru, viha ja hämmästyminen. Näiden lisäksi tunne-elämää monipuolistaa laaja joukko perustunteiden muunnelmia sekä niiden erilaisia yhdistelmiä. [7]

Primääritunteet ovat luonnollisia tunnereaktioita tapahtumille, jotka syntyvät ulkoisesta pakotteesta. Sekundääritunteet ovat yleensä reaktioita primääritunteisiin. Joskus sekundääritunteet seuraavat primääritunteita niin nopeasti, ettei yksilö huomaa primääritunnetta. Sekundääritunteet voivat tehdä primääritunteiden nimeämisestä haastavaa. Vaikeuksia primääritunteiden muuttamisessa tulee, jos yksilö ei pysty tunnistamaan ja kuvailemaan primääritunnettaan. Esimerkiksi viha voi olla sekundääritunne pelolle. Joillekin ihmisille viha on sekundääritunne useille primääritunteille. Vihan tapaan myös pelko voi olla sekundääritunne. [3]

Erlaisissa tilanteissa tarvitaan erilaisia tunnesäätelytaitoja [8]. Keskeisiä tunnesäätelyn vaikeuksia ovat heikko itsetunto, impulsiivinen käyttäytyminen, vaikeudet ihmissuhteissa, ahdistuneisuus tunteisiin ja niiden säätelyyn liittyen, itseä tuomitsevat ajatukset, hylätyksi tulemisen pelko, hankaluudet ongelmanratkaisussa ja ajattelussa sekä pyrkimykset turruttaa tai paeta tunteita [6].

Keskusteltaessa tunteista voidaan hyödyntää ”Tunteiden vuoristorata” -julistetta (kuva 1). Julisteen avulla voidaan tunnistaa, sanoittaa ja ilmaista erilaisia tunteita.



KUVA 1. Tunteiden vuoristorata -juliste on työväline tunteista puhumiseen, erilaisten tunteiden sanoittamiseen, tunteiden tunnistamiseen ja ilmaisemiseen [9]. Kuva avautuu isommaksi klikkaamalla.

Dialektisen käyttäytymisterapian taitoja havainnollistetaan Jokilaakson Perhekodit Oy:lle toimeksiantona tehdyssä opinnäytetyössä [10]. Perhekodin ohjaajille ja siellä asuville nuorille järjestettiin opinnäytetyönä toiminnallinen tapahtuma. Jokilaakson Perhekoteihin sijoitetut ovat pääasiassa traumataustaisia nuoria, joilla on huomattavia tunteiden ja käyttäytymisen säätelyn haasteita sekä ongelmia koulunkäynnissä. Perhekodeilla todettiin, että DKT sopii sijaishuoltoyksikön työskentelymenetelmäksi tarjoamalla ohjaajille konkreettisia työkaluja kuntouttavaan työhön haastavasti käyttäytyvien nuorten kanssa. Lisäksi sen koettiin täydentävän Perhekotien hoidollista viitekehystä [11] huomioimalla asiakkaan traumataustan ja tavoittelemalla parempaa oman käyttäytymisen hallintaa.

Toiminnallinen tapahtuma koostui kolmesta erilaisesta rastista, jotka suunniteltiin hyödyntäen DKT:n periaatteita. Tapahtuman rastit sisälsivät tunnetaidot-, STOP-taito- ja mindfulness-harjoituksen. Toiminnallisen tapahtuman tarkoituksena oli antaa perhekodin ohjaajille esimerkkejä siitä, kuinka hyödyntää menetelmää perhekodissa. Tapahtumaan osallistu seitsemän nuorta ja neljä ohjaajaa. Rasteilla kierrettiin 2–4 hengen ryhmissä.

Tapahtuman kesto valmisteluineen ja loppukeskusteluineen oli noin 3 tuntia. Tapahtuman lopuksi osallistujat täyttivät palautekyselyn.

Toiminnallinen tapahtuma sai hyvän vastaanoton sekä perhekodin ohjaajilta että nuorilta. Nuoret osallistuivat rastiradan harjoituksiin aktiivisesti kannustuksen ja motivoinnin avulla. Nuorten antamasta palautteesta kävi ilmi, että harjoitukset olivat entuudestaan tuttuja kahdelle nuorista. Osa nuorista oli sitä mieltä, että rastiradan harjoitusten avulla voi oppia tunnesäätelytaitoja, ja että he voisivat jatkossa hyödyntää tapahtumassa harjoiteltuja taitoja. Palautteen perusteella kokemus tapahtumasta oli siis pääosin myönteinen ja se koettiin tarpeellisena. Perhekodin ohjaajien palautteesta kävi ilmi, että he kokivat saaneensa tapahtumasta uusia ideoita ja rohkeutta viedä harjoituksia käytäntöön.

Tapahtuman toteutus eteni suunnitellusti, mutta osallistujia oli vähemmän kuin mitä oli alun perin ajateltu. Rastiradan toteutusta ajatellen olisi ollut parempi, jos ohjaajat ja nuoret olisi jaettu omiin ryhmiin. Nuoret olisivat tällöin päässeet osallistumaan harjoituksiin vapaammin ja ohjaajat olisivat saaneet syvällisempää ja yksilöllisempää ohjausta siihen, kuinka harjoituksia voi ohjata nuorille.

## Käytännön kokemuksia tunnesäätelytaitojen kehittämistä perhekodeissa

Lastensuojelun erityisyksikköön sijoitettujen nuorten keskeisimmät muille ihmisille näkyvät haasteet kulmineituvat tunnesäätelyyn ja sitä kautta impulsiiviseen käyttäytymiseen. Itsehallinnan ongelmat ja aggressiivisuus voivat jopa estää koulunkäynnin. DKT:n lisäksi Jokilaaksojen Perhekodeilla hyödynnetään aggression hallintaan myös muita työmenetelmiä, kuten MAPA-menetelmää (Management of Actual or Potential Aggression) ja ART-koulutusta (Aggression Replacement Training).

Erilaisten perustunteiden tunnistaminen voi olla nuorilla hyvin alkeellisella tasolla. Yksi pitkäjänteisen ja suunnitelmallisen omaohjaajatyön keskeisimmistä kivijaloista onkin tehdä tunneyötä nuoren kanssa. Opettelu voi lähteä siitä, että nuoren kokema negatiivinen tunne tunnistetaan esimerkiksi peloksi, suruksi tai pettymykseksi. Nuoret tarvitsevat tähän konkreettista aikuisen sanoittamista, jotta voivat tulla tietoisemmaksi tunteistaan ja itsestään. Tässä DKT vaikuttaa käyttökelpoiselta työvälineeltä. Ensiarvoisen tärkeää työskentelymenetelmien valinnassa on huolehtia siitä, että niiden taustalla vaikuttava

ihmiskäsitys ja näkemys nuorten oireilun syistä eivät ole ristiriidassa keskenään, jotta niiden integroiminen lastensuojeluyksikön arkeen on mahdollista.

Nuorten tunnesäätelytaidot vaikuttavat myös työntekijöiden työhyvinvointiin ja -turvallisuuteen, sillä tunnesäätelyn vaikeudet aiheuttavat uhka- ja väkivaltatilanteita. Esihenkilötyön näkökulmasta DKT on tuonut merkittävän avun vaativasti käyttäytyvien nuorten kanssa työskentelyyn. Se on tuottanut lyhyessä ajassa paljon lisää työhyvinvointia työyhteisöön, kun työn hallinnan tunne on kasvanut nuorten itsehallinnan kehittyessä. Tämä on nähtävissä yksikössä säännöllisesti kerättävästä palautteesta.

Opinnäytetyöprojektista jäi lastensuojeluyksiköiden käyttöön selkeät ohjeet, joita voi hyödyntää yksilö- ja ryhmämuotoisessa työskentelyssä. Toteutettu projekti osoitti, että DKT-menetelmiä voi hyödyntää menestyksekkäästi myös suhteellisen vähäisellä alan kokemuksella. Vaikuttaa siltä, että menetelmällä voidaan saada varsin nopeasti muutoksia aikaan lasten käyttäytymismalleissa ja kyvyssä kestää omia ahdistuneisuuden tunteita. Menetelmien tulee olla helposti omaksuttavia ja toteutettavia, sillä lastensuojelussa henkilöstön vaihtuvuus on tällä hetkellä suurta. Tämä asettaa haasteita perehdytysprosesseille ja täydennyskoulutukselle. Lisäksi se haastaa palveluntarjoajan kykyä tarjota tehokasta ja laadukasta hoitotyötä sijaishuollossa.

Jatkossa DKT:n hyödyntämisen haasteet liittyvät henkilökunnan vaihtuessa siihen, että uusien ohjaajien kouluttaminen menetelmään tapahtuu riittävän nopeasti. Lisäksi DKT:n periaatteiden tulisi olla läpileikkaavasti integroituna myös kirjaamisessa, raporteissa ja työnohjauksissa, etteivät ne jää irralliseksi elementiksi. Lisäksi ohjaajat tarvitsevat helposti hyödynnettävää materiaalia DKT:n työtavoista, jotta kynnys menetelmän hyödyntämiselle madaltuu. Tässä ratkaisuna osaltaan toimii jo opinnäytetyönä toteutettu projekti, jota Perhekodeilla voidaan jatkossa täydentää laatimalla lisää ”rasteja” toteuttavaksi nuorten kanssa.

### **Sara Takkinen**

Valmistunut Oulun ammattikorkeakoulun Sosiaali- ja terveystieteiden yksiköstä sairaanhoitajaksi (AMK)

### **Satu Knuuti**

Valmistunut Oulun ammattikorkeakoulun Sosiaali- ja terveystieteiden yksiköstä sairaanhoitajaksi (AMK)



## **Taija Pääkkö**

Valmistunut Oulun ammattikorkeakoulun Sosiaali- ja terveystieteiden yksiköstä sairaanhoitajaksi (AMK)

## **Mika Honkalampi**

lastensuojeluyksikön yksikönjohtaja  
Humana

## **Merja Jylkkä**

lehtori  
Oulun ammattikorkeakoulu, Sosiaali- ja terveystieteiden yksikkö

## **Sirpa Tölli**

lehtori  
Oulun ammattikorkeakoulu, Sosiaali- ja terveystieteiden yksikkö

Artikkeli perustuu opinnäytetyöhön:

Takkinen, S., Knuuti, S. & Pääkkö, T. 2022. Tietoa dialektisen käyttäytymisterapian hyödyntämisen tueksi perheissä. Toiminnallinen opinnäytetyö Jokilaakson Perhekodeit Oy:n yksiköihin. Oulun ammattikorkeakoulu, hoitotyön tutkinto-ohjelma. Opinnäytetyö. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2022052010800>

## **Lähteet**

- [1] Ikonen, R., Eriksson, P. & Heino, T. 2020. Sijoitettujen lasten ja nuorten hyvinvointi ja palvelukokemukset: Kouluterveyskyselyn tuloksia. Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. Työpaperi 25/2020. Hakupäivä 13.1.2022. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-570-4>
- [2] Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. 2021. Yli puolella kodin ulkopuolelle sijoitetuista lapsista ja nuorista on todettu psykiatrinen tai neurokehityksellinen häiriö. Hakupäivä 5.5.2022. Tiedote 21.6.2021. <https://thl.fi/fi/-/yli-puolella-kodin-ulkopuolelle-sijoitetuista-lapsista-ja-nuorista-on-diagnosoitu-psykiatrinen-tai-neurokehityksellinen-hairio>
- [3] Linehan, M. M. 2015. DBT Skills Training Manual. 2nd ed. New York: The Guildford Press.

- [4] Suomen Dialektisen käyttäytymisterapian yhdistys ry. 2021. Dialektinen käyttäytymisterapia. Hakupäivä 29.9.2021. <https://dkt-yhdistys.fi/dialektinen-kayttaytymisterapia/>
- [5] Sadeniemi, M., Häkkinen, M., Koivisto, M., Ryhänen, T. & Tsokkinen, A-L. 2021. Viisas mieli. 1.–7. p. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- [6] Tunnemielesi.fi 2020. DKT. Tunne Mielesi Oy. Hakupäivä 30.9.2021. [https://tunnemielesi.fi/1\\_5\\_dkt.html](https://tunnemielesi.fi/1_5_dkt.html)
- [7] Mieli ry. 2021. Tunteet suuntaavat ajatuksia ja toimintaa. Hakupäivä 15.12.2021. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/tunteet-ja-tunnetaidot/tunteet-suuntaavat-ajatuksia-ja-toimintaa/>
- [8] Mielenterveystalo. 2021. Taidot tunnesäätelyn apuna. Hakupäivä 30.9.2021. [https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/epavakaa\\_persoonallisuushairio/Pages/osio3.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/epavakaa_persoonallisuushairio/Pages/osio3.aspx)
- [9] Mieli ry. Tunteiden vuoristorata -julistte. Hakupäivä 1.9.2022. <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/tunteiden-vuoristorata-juliste/>
- [10] Takkinen, S., Knuuti, S. & Pääkkö, T. 2022. Tietoa dialektisen käyttäytymisterapian hyödyntämisen tueksi perhekodissa. Toiminnallinen opinnäytetyö Jokilaakson Perhekodit Oy:n yksiköihin. Oulun ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Hakupäivä 1.9.2022. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2022052010800>
- [11] Timonen-Kallio, E., Yliruka, L. & Närhi, P. 2017. Lastensuojelun terapeuttisen laitospäivätoiminnan mallinnus. Terveystieteiden tutkimuskeskus. Työpöytä 23. Hakupäivä 1.9.2022. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-866-1>

## METATIEDOT

**Tyyppi:** Artikkel

**Julkaisija:** Oulun ammattikorkeakoulu

**Julkaisunumero:** 182/2022

**Julkaisuvuosi:** 2022

**Tekijätiedot:** Takkinen Sara, Knuuti Satu, Pääkkö Taija, Honkalampi Mika, Jylkkä Merja, Tölli Sirpa

**Oikeudet:** [CC BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

**Kieli:** suomi

**Pysyvä osoite:** <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe2022102563274>

**Tiivistelmä:** Dialektinen käyttäytymisterapia eli DKT on terapiamuoto, jota käytetään monissa mielenterveyden häiriöissä. Sen tavoitteena on auttaa yksilöä muuttamaan omia tunnetaitojaan eli omaan toimintaan, tunteisiin ja vuorovaikutukseen liittyviä tapoja. Perustunteet ovat yleismaallisesti tunnistettavissa, ja tunnetaidoilla tarkoitetaan kykyä havaita, ilmaista ja säädellä omia tunteitaan. Dialektisen käyttäytymisterapian mukaan merkittävää yksilön elämänlaadun kannalta on oppia tunnistamaan ja luokittelemaan sen hetkisiä tunteita. Tutkimusten mukaan mielen hyvinvointiin liittyvät ongelmat olivat yleisimpiä sijoitetuillakuin muulla tavoin asuvilla lapsilla. Yli puolella kodin ulkopuolelle sijoitetuista lapsista on todettu lapsuusaikana psykiatrinen tai neurokehityksellinen häiriö. Jokilaakson Perhekodit Oy:lle toimeksiantona tehdyssä opinnäytetyössä havainnollistettiin dialektiseen käyttäytymisterapiaan liittyviä taitoja.