

DKT-menetelmien hyödyntäminen lastensuojelussa

Juhlavuoden seminaarisarja/ III

Lastensuojelupalveluiden tulevaisuus

Satu Aaltonen ja Janne Vikki

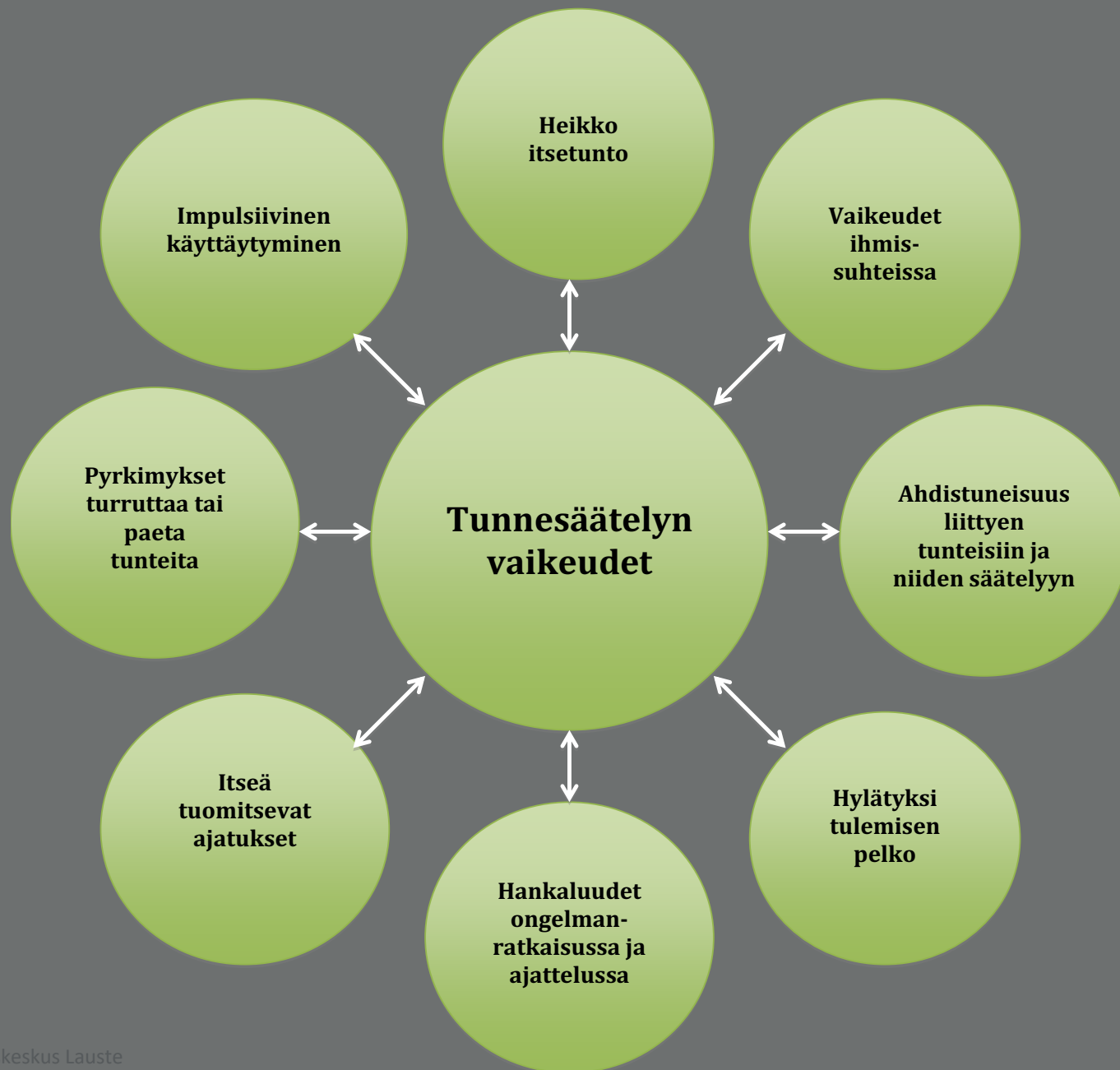
Mitä on dialektinen käyttäytymisterapia?

- Moniongelmaisten asiakkaiden monitahoinen hoito
- Näyttöön perustuva
 - 64 julkaistua tutkimusta, joista 8 nuorten kanssa
 - <https://linehaninstitute.org/evidence-for-dbt/>
- Lähtökohtaisesti käyttäytymisterapiaa
- Mukana aineksia kognitioteorioista, zeniläisestä filosofiasta ja dialektisesta filosofiasta

Mitä on dialektinen käyttäytymisterapia (DKT)?

- Kehitetty alun perin epävakaata persoonallisuusdiagnoosin saaneille, itsetuhoisille naisille
- Sittemmin sovelluksia useisiin häiriöihin ja asiakasryhmiin
- Hoidossa pyritään akuutteihin ongelmiin puuttumisen ohessa parantamaan asiakkaan elämänlaatua kokonaisvaltaisesti; pyritään kohti ”elämisen arvoista” elämää

Tunnesäätelyhäiriö ja biososiaallinen teoria



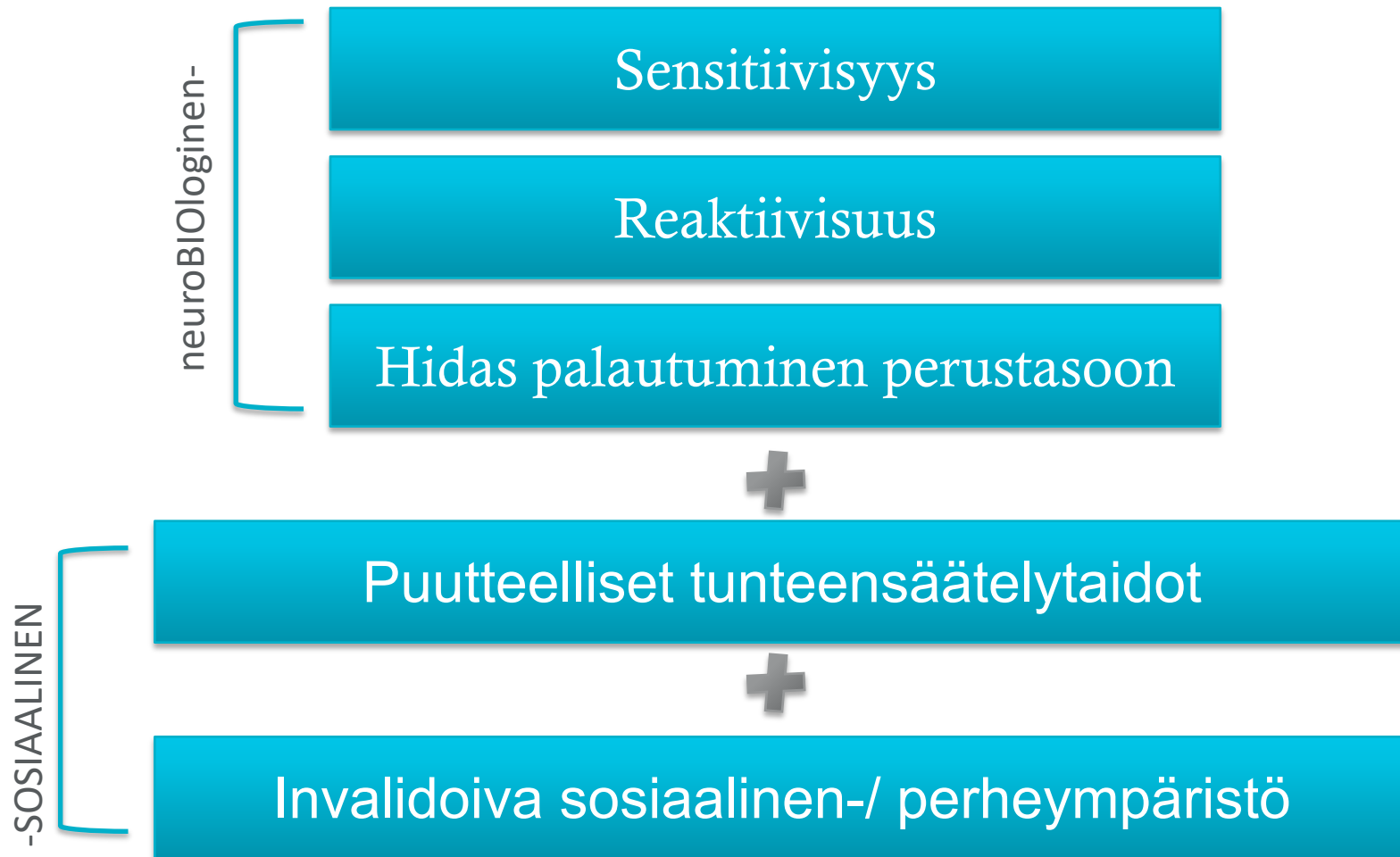
Tunteensäätelyn edellytykset:

- Kykenee selviytymään tunteen fysiologisista vaikutuksista
- Kykenee tarvittaessa käyttäytymään vastoin niitä yllykkeitä, joita voimakas tunne aiheuttaa
- Kykenee suuntaamaan tarkkaavuutensa johonkin muuhun kuin voimakkaan tunteen herättävään asiaan
- Kykenee järjestämään toimintansa siten, että käyttäytyy tilanteeseen nähden toimivalla tavalla ja etenee kohti laajempaa tavoitetta

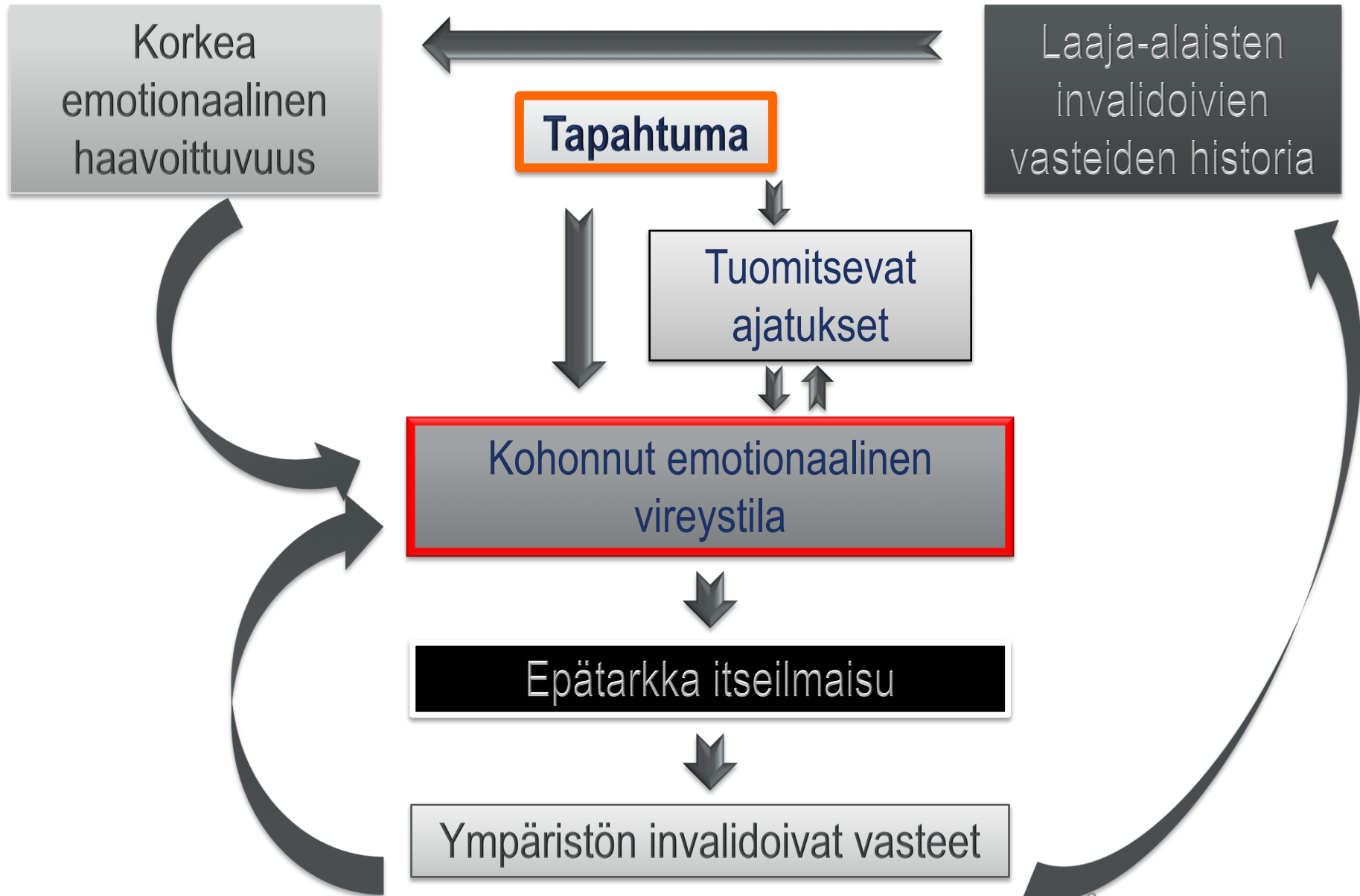
Tunnesäätelyn häiriö

- Yksilö kokee että hänen tunteensa eivät ole säädeltävissä, että ne ovat liian voimakkaita ja hallitsemattomia
- Kun tunne voimistuu niin, että käyttäytyminen muuttuu hallitsemattomaksi, tunteen sanotaan olevan puutteellisesti säädely
- Puutteellinen säätely johtaa tunnepohjaiseen ja välittömien tavoitteiden mukaiseen käyttäytymiseen, kuten pakenemiseen, hyökkäämiseen ja itsen vahingoittamiseen
- Pitkän aikavälin tavoitteet unohtuvat

Biososiaalinen teoria; Tunnesäätelyn häiriön kehittyminen



Tunnesäätelyhäiriön transaktionaalinen malli



DKT:ssa nähdään, että
ongelmakäyttäytyminen on asiakkaan yritys/
keino ratkaista sietämättömältä tuntuvia
tunnetiloja.

Hoidon päämääränä on auttaa asiakasta
hyväksymään tunteitaan ja ratkaisemaan
elämän ongelmatilanteita uusin ja
rakentavimmin keinoin.

Tunnesäätelyvaikeuksista johtuen on tavallista, että

- Asiakas ajautuu toistuviin kriiseihin elämässään
- Asiakkaan on vaikea motivoitua hoitoon pitkäaikaisesti
- Asiakkaalla on monia merkittäviä taitopuutoksia
- Asiakkaalla on usein merkittäviä ongelmia arjessa pärjäämisessä, työssä, koulunkäynnissä ja/tai sosiaalisissa suhteissa
- Monimuotoiset vaikeudet tekevät hoitamisesta haastavaa ja herättävät hoitavassa tahossa turhautumista ja osaamattomuuden tunteita

DKT:lla
pyritään vastaamaan
kaikkiin näihin haasteisiin

1krt/vko

Yksilöterapiatapaaminen

Asiakkaan motivaation
parantaminen ja ylläpitäminen

Taitoharjoitteluryhmä

Taitojen lisääminen,
vahvistaminen, yleistäminen

Työryhmän tapaaminen,
DKT-tiimi

Työntekijöiden motivaation ja
osaamisen parantaminen

Puhelinkonsultaatio

Asiakkaan taitojen
vahvistaminen ja yleistäminen

Perhe- ja
verkostotapaamiset

Ympäristöön vaikuttaminen
niin, että muutosta voi
tapahtua

Käyttäytymisen ongelmien määrittely hoidon hierarkian mukaan

1

Vähennetään:

Elämää uhkaava käyttäytyminen;
viiltely, lääkkeiden yliannostelu

2

Vähennetään:

Terapiaa haittaava käyttäytyminen;
myöhästely tapaamisten skippaaminen ym.

3

Vähennetään:

Elämänlaatua haittaava käyttäytyminen;
alkoholin käyttö, koulunkäyntivaikeudet, syömishäiriöoireilu, ihmissuhdeongelmat

4

Lisätään:

Taidot; taitava käyttäytyminen

DKT on joustava hoitomenetelmä ja hoito voidaan toteuttaa monella tavalla. Tulokset eivät osoita yhtä tapaa muita tehokkaammaksi

KUITENKIN

Hoitoa voidaan kutsua DKT:ksi vasta, kun kaikki hoidon funktiot toteutuvat. Mikäli kaikki funktiot eivät toteudu, hoitotulokset kuvautuvat huonompina

Miten DKT-menetelmiä voi hyödyntää lastensuojelutyössä?

Yksilötasolla
omaohjaajatyössä

Yksikkötasolla
työryhmätyöskentelyssä

Vanhempien ja perheiden
kanssa perhetyössä

Kokonaisena hoito-
ohjelmana ??

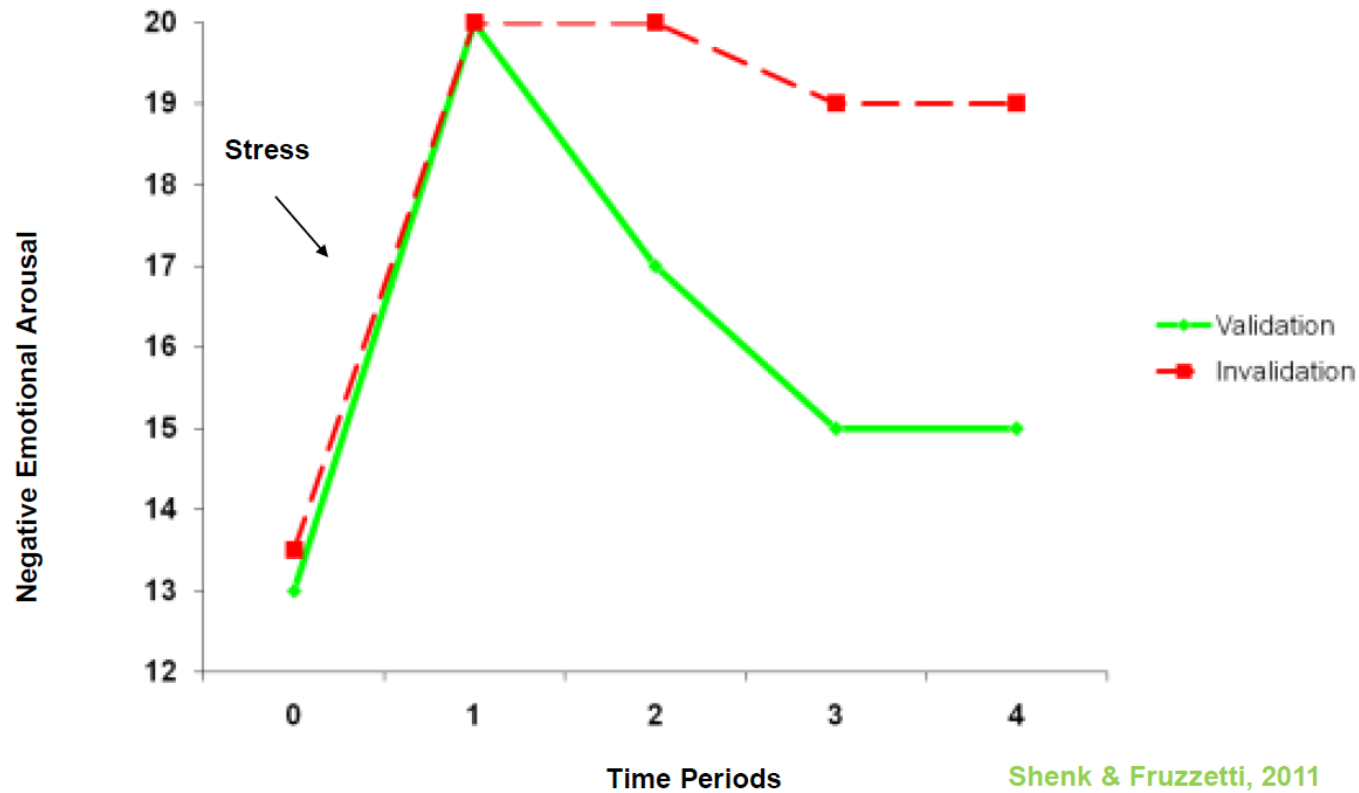
DKT:n menetelmien soveltaminen yksilötasolla omaohjaajatyössä

- Vuorovaikutus; tietoinen validoinnin ja positiivisen palautteen lisääminen, invalidoinnin vähentäminen, ei-rakentavan käyttäytymisen sammuttaminen
- Käyttäytymisen tutkiminen ja ymmärtäminen ketjuanalyysin avulla
- Uusien, rakentavampien käyttäytymistapojen opettaminen, vahvistaminen ja yleistäminen
 - Taidot
 - Tietoisen läsnäolon taidot
 - Ahdingonsietämisen taidot
 - Tunteensäätelyn taidot
 - Vuorovaikutustaidot

HYVÄKSYNTÄ JA MUUTOS



Validating vs. Invalidating Responses



Shenk & Fruzzetti, 2011
J Social & Clinical Psychology

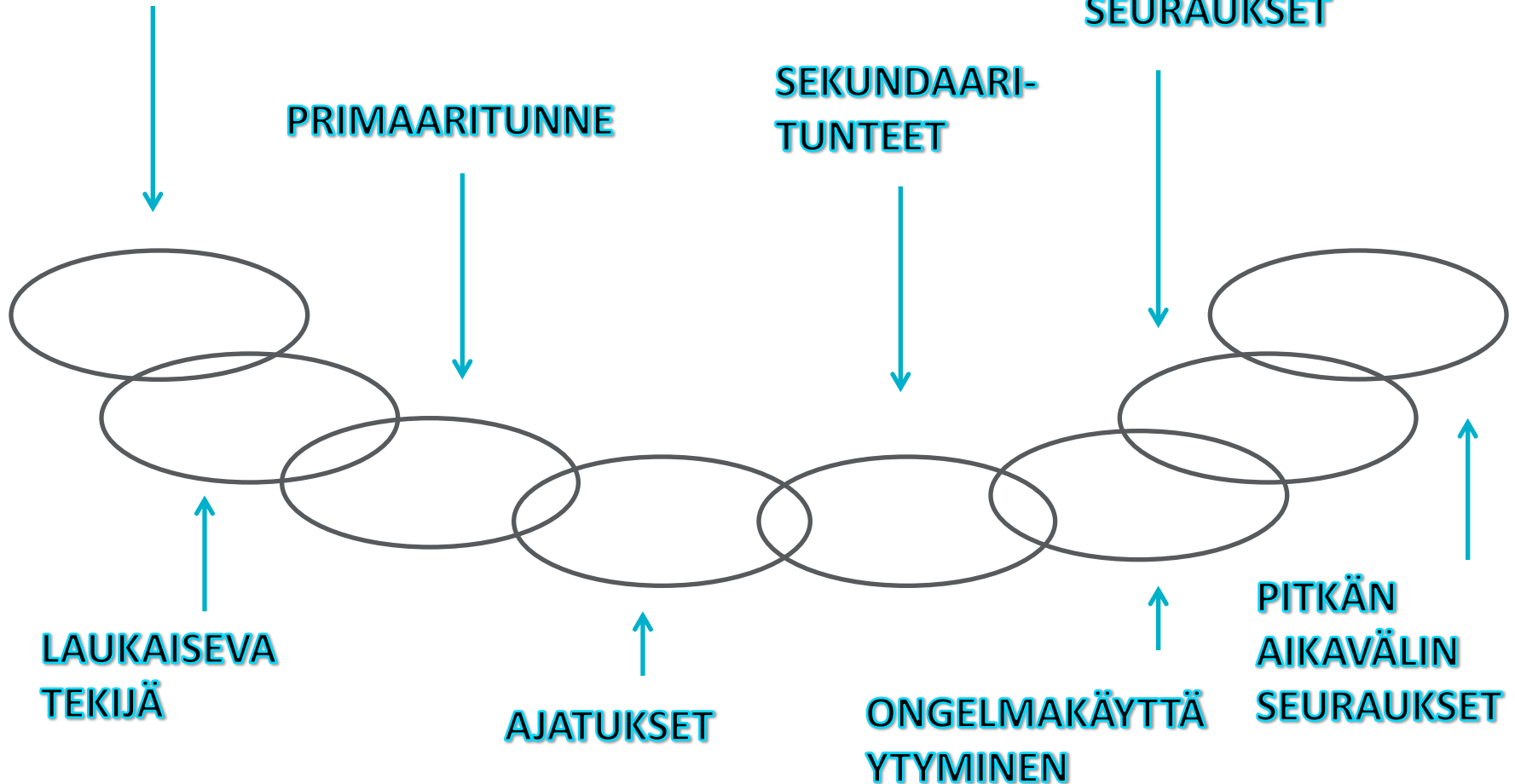
Ketjuanalyysi

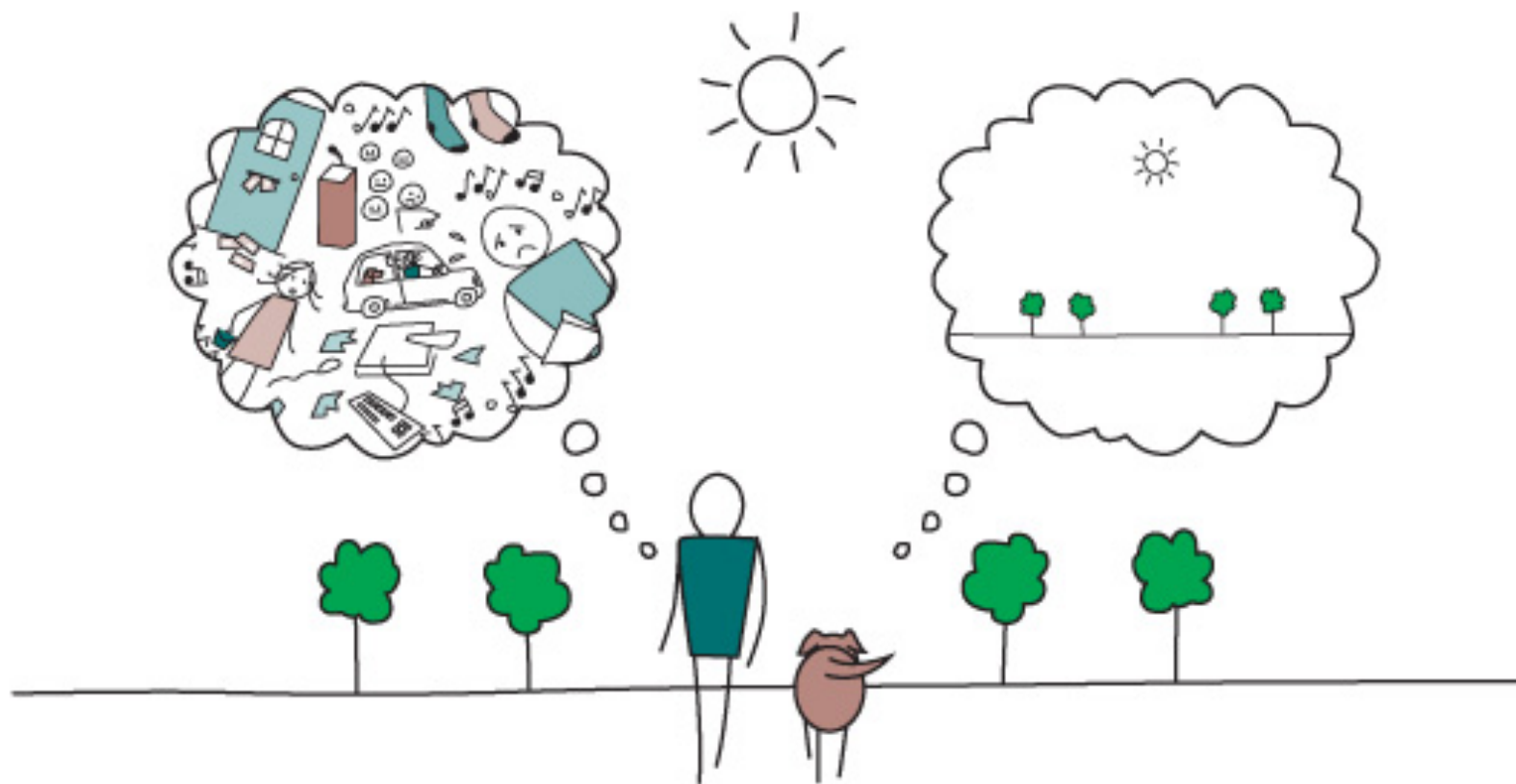
HAAVOITTUVUUS-
TEKIJÄT

LYHYEN
AIKAVÄLIN
SEURAUKSET

PRIMAARITUNNE

SEKUNDAARI-
TUNTEET





Mind Full, or Mindful?

TIPP- taito

Temperature

- Muuta kehon lämpötilaa esim. kylmäaistimuksilla

Intensive exercise

- Harrasta intensiivistä liikuntaa

Progressive relaxation

- Pidätä hengitystäsi ja jännitä kaikkia kehosi yläosan lihaksia 15-20 sekunnin ajan
- Toista 3-4 kertaa

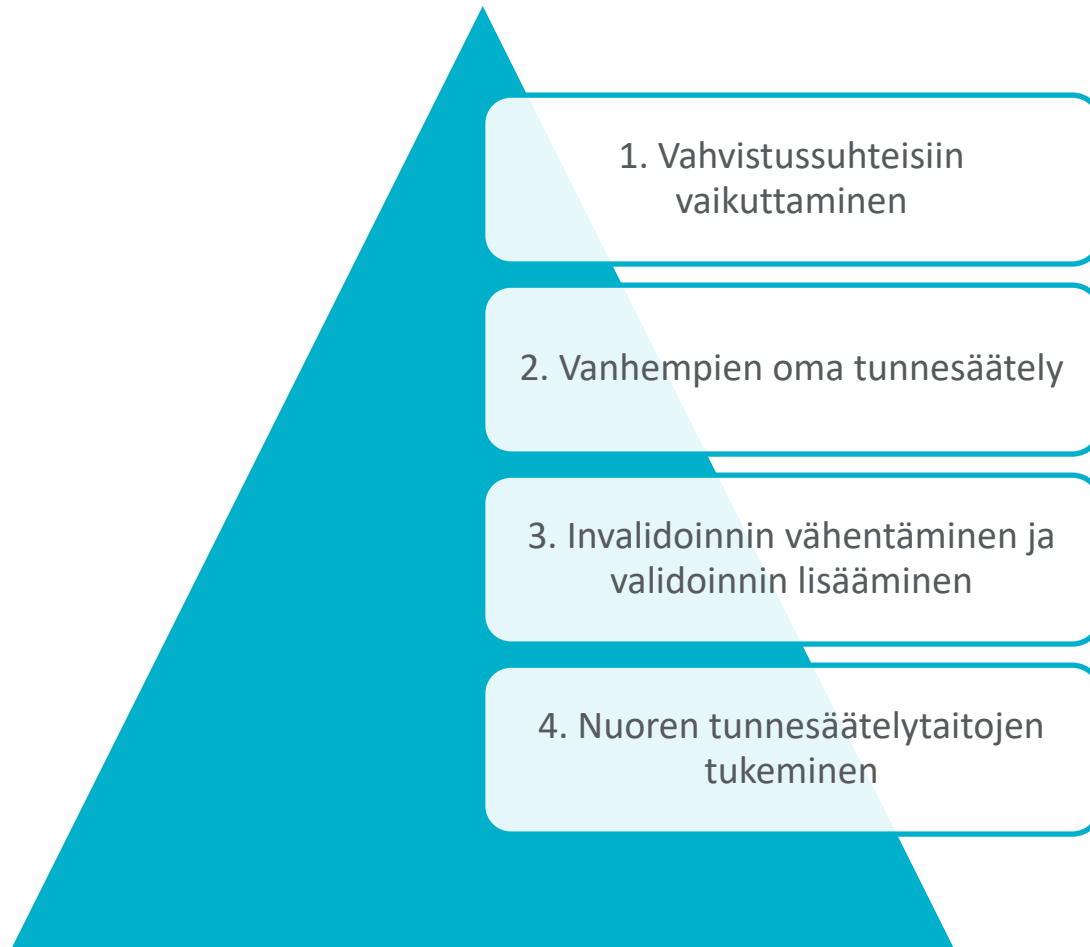
Paced breathing

- Keskitytään rauhalliseen palleahengitykseen
- Uloshengitys selkeästi pidempi kuin sisäänhengitys (esim. 3s – 5s)

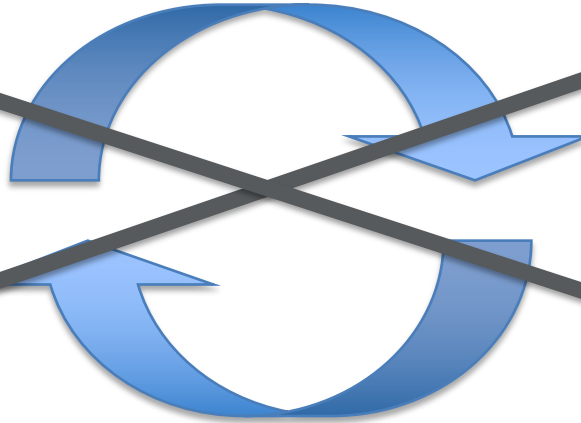
DKT:n menetelmien soveltaminen perheiden kanssa työskenneltäessä

- Käyttäytymisen tutkiminen ja siihen vaikuttaminen tuplaketjuanalyysilla
- Uusien, rakentavampien vuorovaikutustapojen opettaminen ja harjoittelu, tuhoisan vuorovaikutuskehän tunnistaminen
- Vanhemmuudentaitojen opettaminen
 - Tietoinen läsnäolo ihmissuhteissa
 - Vahvistussuhteiden käyttö lapsen käyttäytymiseen vaikuttamisessa
 - Omien tunteiden säätely
 - Dialektinen ajattelu
 - Validointi
 - Toimiva rajaaminen

Vanhempien kanssa työskentelyn prioriteetit



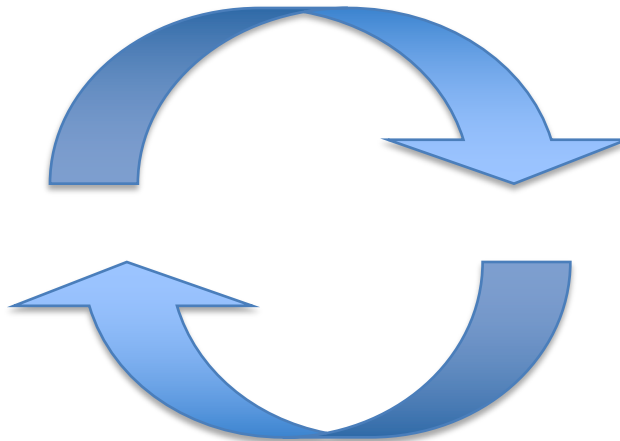
Invalidointi



Vetäytyminen,
vaikeneminen,
nyökkääminen,
tuomitseminen

Korkeampi
tunneintensiteetti

Validointi

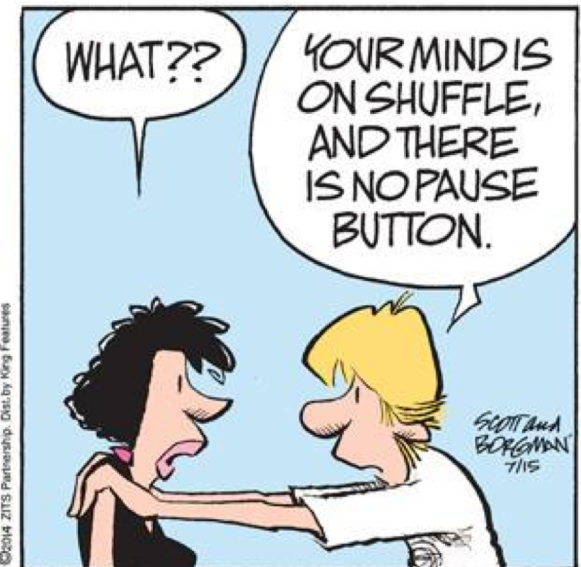


Kuvaileva,
täsmällinen ilmaisu

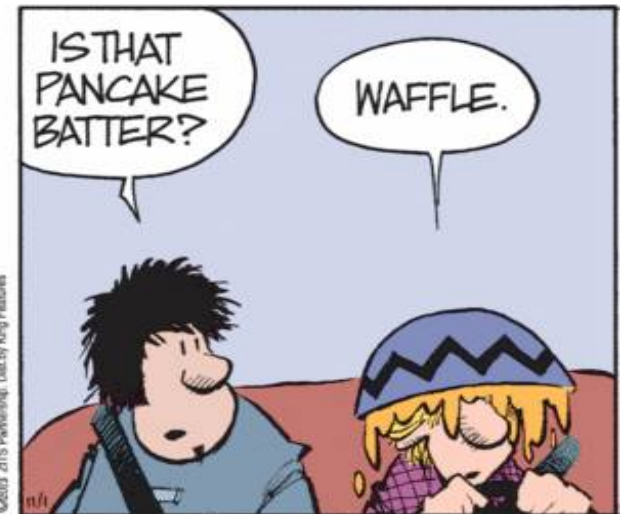
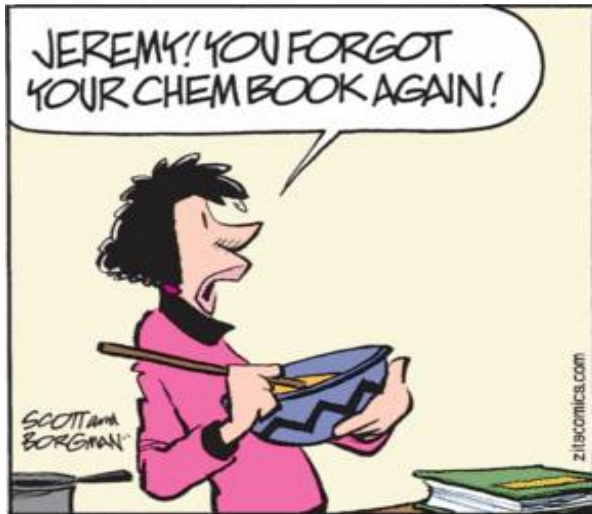
Alempi
tunneintensiteetti



Tietoinen läsnäolo-”ihmissuhdemindfulness”



Itsen sääteleminen



DKT:n menetelmien soveltaminen yksikkötasolla työryhmätyöskentelyssä

- Työryhmätyöskentely
 - Yhteisten toimintamallien muodostaminen
 - Työryhmä oman jaksamisen, työssä kehittymisen ja ongelmanratkaisun tukena
- Ohjaajan käyttäytymiseen keskittyminen
 - Miten voisin toimia tehokkaammin?
 - Ainoa käyttäytyminen, mihin suoraan voin vaikuttaa, on oma käyttäytymiseni
 - Hyväksyntä ja muutos
 - Omien tunteiden näyttäminen ja tunteiden säätely
 - Uusien taitojen oppiminen
 - Esim. dialektinen ja tuomitsematon ajattelu