

Ei kannettu vesi kaivossa pysy –vai pysyykö?

Mitä uusia näkökulmia tiede ja kokemukset ammattimaisesta kenttätyöstä ovat tuoneet neuropsykiatriseen valmennukseen.

Neuropsykiatrisen valmennuksen perustaidot

Elämänhallinta merkitsee muun muassa kykyä malttaa mielensä, keskittää ajatuksia, sietää pettymyksiä ja löytää luovia ratkaisuja. Nämä kyvyt ja taidot eivät ole myötäsyttyisiä, vaan ne täytyy oppia merkityksellisissä vuorovaikutussuhteissa. Neuropsykiatrisen valmennuksen tärkein elementti on kohtaaminen. Valmentajan ammattitaitoa on nähdä, miten kukin yksilö kohdataan, ja miten vuorovaikutus hänen kanssaan voi kehittyä. Neuropsykiatrisen valmennuksen ydin on valmentajan ja asiakkaan yhteistyösuhde, joka auttaa asiakasta pärjäämään arjessa, elämään hyvää elämää ja löytämään omat vahvuutensa. Myönteinen minäkäsitys rakentuu valmennussuhteessa ratkaisu- ja voimavarakeskeisesti ja tukee samalla elämänhallinnan kehittymistä.

Näihin myönteisiin kehityssuuntiin pyritään tiedon antamisella, ohjauksella, suunnitellulla harjoittelulla, uusien toimintamallien opettelulla sekä prosessin seurannalla toistuvine arviointeineen. Päivittäisen elämän sujuminen ja arjessa toimiminen ovat valmennuksen keskeisiä teemoja. Edistyminen rakentuu valmennettavan vahvuuksille ja voimavaroille. Uusien toimintamallien kehittymisen myötä valmennettavan käsitys itsestään voi tarkentua ja muuttua positiivisempaan suuntaan. Toiminnanohjauksen taitojen tukeminen onkin keskeistä osaamisaluetta neuropsykiatrisessa valmennuksessa.

Aivojen neuroplastisuus

Aivoja pidettiin pitkään varsin muuttumattomina. Ajateltiin, ettei uusia aivosoluja synny, ja henkiset ominaisuudet kuten älykkyys tai taiteellisuus määräytyvät pitkälti geneettisesti. Viime aikoina aivotutkimuksen kiinnostuksen kohteeksi on noussut aivojen muovaantuvuus eli neuroplastisuus. Toki tiedostetaan ja tunnustetaan se, etteivät kaikki aivojen järjestelmät ole yhtä muovautuvia. Monella aivojen osa-alueella on oma herkkyyuskautensa, jonka jälkeen toimintojen oppiminen ei ole enää yhtä helppoa tai

luonnollista. Tästä syystä onkin tärkeää kiinnittää huomiota valmennuksen ja ohjauksen oikea-aikaisuuteen.

Kehitysneuropsykologian dosentti Nina Sajaniemi muistutti Neuropsykiatristen valmentajien koulutuksessa 2012, että aivoissa tapahtuu asteittaista kypsymistä. Aivot ovat supermuovautuvia niin hyvässä kuin pahassakin ja stressinsäätely on elämänhallinnan keskeisiä taitoja. Aivot ohjaavat käyttäytymistä vastaanotetun informaation perusteella, minkä tavoitteena on ympäristöön sopeutuminen.

Valmennuksessa voidaan hyödyntää eri aistikanavien käyttöä uusien asioiden opettamisessa ja ottaa huomioon eri aistijärjestelmien hetkellinen kuormitus tila. Valmennuksen kautta pyritään negatiivisten toimintamallien sijaan rakentamaan myönteisiä ajattelu- ja toimintatapoja. Tähän tarvitaan yhdessä tekemistä, ympäristön muokkaamista, pieniä motivoivia välitavoitteita, edistymisen huomaamista sekä välitöntä myönteistä palautetta onnistumisista. Hyvin harjoitellut aivoverkkoyhteydet jäävät eloon.

Stressi ja elämänhallinta

Monet valmennettavat kokevat elämäntilanteensa jatkuvasti stressaavaksi. Ympäristön asettamat vaatimukset ja odotukset ylittävät heidän senhetkiset voimavaransa ja selviytymiskykynsä. Stressi ei ole mikään vähäpätöinen asia. Poikkeava stressivaste on monen sairauden taustalla, kuten sydän- ja verisuonisairaudet, diabetes sekä masennus. Neuropsykiatrisissa oireyhtymissä stressi tuo esiin muun toiminnan jumittavaa käyttäytymistä, impulssikontrollin heikkenemistä sekä vuorovaikutuksen ongelmia. Joissakin tilanteissa korkea stressitaso saattaa johtaa odottamattomaan käyttäytymiseen. Muun muassa lasten ja nuorten ns. haastavaa käyttäytymistä on tutkittu tästä tilanne näkökulmasta käsin. On siis tärkeää tunnistaa tilanteet, joissa valmennettava tarvitsee tukea, kannattelua, tilanteen rahoittamista sekä hetkellisten tavoitteiden sopeuttamista. Toisaalta saattaa myös olla, että valmennettava on alivireyden ja kapeutuneen toiminnan alueella ja hyötyy kannustavasta rohkaisusta.

Useat valmennettavat hyötyvät rentoutumisen taidon opettamisesta ja opettelusta. Usein valmennuksessa lähdetään tutkimaan niitä hetkiä, joissa valmennettava kokee olevansa oma aito itsensä ja päässä oleva ”usean kanavan verkosto” on hieman rauhallisempi. Näin

etsitään päivään rentouttavia ja lataavia hetkiä. Tämän lisäksi voidaan sopivassa tahdissa harjoitella rentoutumista tai tietoisista läsnäoloa. Näillä harjoituksilla pyritään vähentämään stressiä ja ahdistusta sekä ohjaamaan valmennettavaa kohti myötätuntoista, terveellistä ja rauhallista elämää sekä tavoitella kokonaisvaltaista hyvinvointia. Läsnäoloharjoitukset tukevat rauhoittumista, keskittymistä, luovuutta sekä myönteisten tunteiden tunnistamista ja kokemista.

Positiivinen psykologia neuropsykiatrisessa valmennuksessa

Positiivinen psykologia on tällä hetkellä yksi käyttäytymistieteellisen tutkimuksen keskeisistä kohteista. Positiivisen psykologian perusajatuksia hyödynnetään jo neuropsykiatrisessa valmennuksessa. Tällöin lähdetään liikkeelle myönteisten tunteiden kautta ja huomioidaan vähäinkin edistyminen. Neuropsykiatrisessa valmennuksessa on erityisen tärkeää siirtää huomio epäkohdista vahvuuksiin, virheiden korjaamisesta kykyjen ja mahdollisuuksien rakentamiseen. Välillä on hyvä kurkistaa negatiivisten silmälasien ohitse.

Positiivisen psykologian mukaan ihmisen hyveet ja luonteen vahvuudet voivat toimia ”puskureina” tai ”rokotuksina” monia psykologisia ongelmia ja häiriöitä vastaan. Usein paras tapa voittaa inhimilliset heikkoudet on vahvuuksien vahvistaminen. American Psychologist -lehti julkaisi vuonna 2000 aiheesta erikoisnumeron, jossa Seligman ja flow – käsitteen luoja, psykologi Mihaly Csikszentmihalyi yhdessä esittivät, että perinteinen psykologia ei tuota tarpeeksi »tietoa siitä, mikä tekee elämästä elämisen arvoista». Jo 1950-luvulla niin sanotun humanistisen psykologian vahvat nimet, Abraham Maslow ja Carl Rogers, halusivat nostaa tutkimuksen kohteeksi ”kärsivien” ohella myös terveet ja hyvinvoivat ihmiset, jotta ymmärrys kaikille paremmasta elämästä mahdollistuisi. Maslowin tarvehierarkia ei välttämättä vastaa kaikilta osin nykyistä ihmiskäsitystä, mutta neuropsykiatriseen valmennukseen pätee edelleen huomio, että ihmisen perustarpeiden ja turvallisuuden täytyy toteutua riittävästi ennen kuin voidaan lähteä itsensä toteuttamiseen ja kehittämiseen.

Positiivisen psykologian lähestymistapa on vahvuuksien kehittäminen ja myönteisten tunteiden lisääminen. Positiivisen psykologian mukaan myönteiset tunteet, sitoutuminen, merkitykselliset tavoitteet ja toimivat ihmissuhteet ovat asioita, joita voidaan opettaa ja oppia. Positiivinen psykologia ei kuitenkaan ole mitään vaaleanpunaista

onnellisuushömppää tai ”Hymyile!” –kehoituksia. Nautinnot eivät ole tie onneen, vaan tarvitaan myös mielekkyyttä, merkityksellisyyttä, sosiaalisia suhteita ja yhdessä tekemistä. Neuropsykiatrisessa valmennuksessa hyödynnetään myönteisen, riittävän pienen ja konkreettisen tavoitteen luomaa energiaa. Sanat luovat merkityksiä, mielikuvia, tunteita, fyysisiä olotiloja ja tekoja – siksi valmennuksessa rakennetaan yhteinen vahvuuksiin pohjautuva ja toivoa luova kieli.

Moniammatillinen yhteistyö

Valmennusprosessin kannalta on ensiarvoisen tärkeää huomata edistymistä ja rakentaa yhteistyöverkostoa. Kokisinkin, että keskeisempiä haasteita rahoituksen jälkeen on neuropsykiatrisessa valmennuksessa ja kuntoutuksessa monialainen ja moniammatillinen yhteistyö sekä negatiiviset asenteet. Periaatteessa neuropsykiatrisesta diagnostiikasta ja kuntoutuksesta on jo olemassa paljon tietoa ja osaamista. Tiedetään myöskin neuropsykiatrisiin oireyhtymiin liittyvistä liitännäisoireista ja päällekkäisyyksistä ja osataan asettaa oikea diagnoosi. Neuropsykiatrista valmennusta ja ohjausta ei voi tehdä ilman yhteistyötä sekä asiakkaan että monialaisen toimijaverkoston kanssa. Yhteistyöverkosto toimii juuri niin hyvin kuin sen heikoin lenkki. Yhteistyöverkoston onnistumisen takaa, että oikeat henkilöt ovat paikalla, saadaan yhteinen konkreettinen tavoite määriteltyä, huomio edistymisiin ja sovitaan, kuka tekee mitäkin ja mihin mennessä. Kenenkään tavoitteena ei varmaankaan ole se, että valmennettavan energia, toivo ja usko tulevaisuuteen näkyvät moniammatillisessa verkostopalaverissa vain unohtuakseen heti arjen koittaessa. Sosiaalipsykologiassa asenne määritellään ”johonkin sosiaalisesti merkitykselliseen kohteeseen liittyväksi myönteiseksi tai kielteiseksi suhtautumistavaksi”. Ehkä tätä myönteistä suhtautumistapaa saadaan edelleen vahvistettua oikealla tiedolla neuropsykiatrisista oireyhtymistä, aidoilla kohtaamisilla sekä tietoisella henkilökohtaisella näkökulman valinnalla.

Luento: Stressin säätely elämänhallinnan ytimessä. FT, dosentti Nina Sajaniemi. Voimaannuttava neuropsykiatrisen valmennuksen asiantuntija -koulutus. 2.2.2012. Koulutus ja kehittämiskeskus Palmenia.

Leena Mannström-Mäkelä
Ratkaisukeskeinen neuropsykiatrinen valmentaja -kouluttaja
VTM, sosiaalipsykologi
Työnohjaaja
Psykoterapeutti
leena@valkes.fi