

Ratkaisukeskeinen neuropsykiatrinen valmennus

Valmennus (coaching) on asiakaslähtöinen, ratkaisu- ja voimavarakeskeinen, elämänhallintaa kehittävä menetelmä, jonka avulla pyritään auttamaan asiakasta pääsemään asettamiinsa tavoitteisiin. Valmennus auttaa asiakasta fokuoimaan ajatteluaan, saavuttamaan tavoitteitaan sekä suunnittelemaan toimintaansa. Valmennuksen juuret ovat psykoterapiassa ja urheiluvallmennuksessa.

Neuropsykiatrisissa oireyhtymissä esiintyy paljon päällekkäisyyttä, häiriöt esiintyvät toistensa liitännäisoireina ja niihin liittyy myös psyykkisiä häiriöitä, kuten käytöshäiriöitä, masennusta, psykosomaattisia oireita ja sosiaalisia vaikeuksia. Tämä aiheuttaa haasteita diagnosoinnille ja on tärkeää huomioida myös neuropsykiatrisessa valmennuksessa sekä muussa kuntoutuksessa. Tässä artikkelissa neuropsykiatriset oireyhtymät käsittävät ADHD; autismikirjon oireyhtymät sekä Touretten oireyhtymän. Jotta valmennus tai muu ammattimainen tuki tuottaisi hyviä tuloksia, on keskeistä, että ammattihenkilöstöllä on riittävästi tietoa ja ymmärrystä ADHD:sta tai muusta neuropsykiatrisesta toimintahäiriöstä. Asiantuntemuksen avulla voidaan tukea asiakkaan itsetuntemuksen parantamista ja hälventää asiakkaan pelkoa tulla väärin ymmärretyksi

Kuten kaikilla ihmisillä elämisen haasteet ja vahvuudet ovat hyvin yksilöllisiä ja muuttuvat elämäntilanteen mukana. Neuropsykiatriset oireet vaikuttavat ihmisen elämään hyvin monella tavalla ja tasolla. Ohjaukseen tai valmennukseen tulevilla asiakkailla on usein vaikeuksia päivittäisten tehtäviensä hallinnassa. Tästä syystä käytännönläheiset, arkiset keinot ovat tärkeitä, kun pyritään luomaan rakenteellista elämäntapaa kaaoksen keskelle. Toisaalta parhaat vinkit tulevat yleensä asiakkailta itseltään, koska he ovat luovia ongelmanratkaisijoita, kunhan heille annetaan siihen tilaa ja mahdollisuus. Ratkaisu- ja voimavarakeskeiset menetelmät tukevat voimavarojen ja keinojen löytämistä ihmisestä itsestään.

Valmennuksen avulla voidaan parantaa henkilöiden mahdollisuutta saavuttaa tavoitteita ja löytää keinoja parantaa elämänhallintaansa. Valmennuksen avulla pyritään asiakasta auttamaan myönteisen elämänpolun löytämisessä. Yksi tärkeä tehtävä neuropsykiatrisen valmentajan toiminnassa on luoda struktuuria arkeen, etsiä keinoja ja voimavaroja arkisten

tilanteiden hallintaan. Toisaalta valmentaja toimii myös tukijana, kannustajana ja myönteisen elämänpolun mahdollistajana.

Ratkaisukeskeisyyden historiaa

Ratkaisukeskeinen lähestymistapa tarkoittaa tietynlaista asennetta ongelmallisiin tilanteisiin. Ratkaisukeskeinen menetelmä on saanut alkunsa USA:ssa. Alkuaan jo 1950-luvulla herätti mielenkiintoa psykiatri Milton H. Ericksonin tapa työskennellä asiakkaiden kanssa. Erickson ei työskennellyt vain jonkin yksittäisen teorian mukaan, vaan hänelle oli tärkeintä asiakkaan kuunteleminen. Jokainen tapaus oli hänelle ainutkertainen kohtaaminen. Hänellä oli tapana sanoa, että jokainen ihminen on yhtä yksilöllinen kuin hänen sormenjälkensä. Erickson käytti asiakastapaamisissaan erilaisista teorioista juontuvia toiminatapoja. Erickson uskoi, että jokaisella ihmisellä on viisautta, taitoja ja kykyjä ja voimavaroja päästä eteenpäin. Tutkijat ja terapeutit Steve de Shazer, Insoo Kim Berg ja Elam Nunnally Milwaukeeen Bief Family Centeristä ovat voimakkaasti kehittäneet suuntausta.

Perinteisesti suhtaudumme ongelmiin lineaarisella syy-seurausmallilla eli etsimme syitä esille tulleeseen ongelmaan. On tilanteita, joihin on hyvä etsiä syy ja pyrkiä korjaamaan se, mutta yleensä nämä tilanteet ovat arkisia mekaanisia ongelmia, jotka liittyvät vaikkapa pesukoneen korjaamiseen. Inhimillisessä elämässä syiden etsiminen johtaa kuitenkin helposti syyttelyyn ja syyllisten etsimiseen. Kierre, joka johtaa syiden etsimiseen, ei edistä hyvää lopputulosta eikä ole myöskään hyvän yhteistyön alku. Ratkaisukeskeisyydessä pyritään ratkaisuihin, tavoitteisiin ja päämäärien löytämiseen. Tulevaisuuteen suuntautuminen, toiveikkuuden ja voimavarojen etsiminen ja tukeminen kuuluvat olennaisesti tähän ajattelutapaan. Vaikka ratkaisukeskeinen lähestymistapa on terapiamaailmasta, siitä saatuja hyvän vuorovaikutuksen ja toiminnan strategioita on sovellettu ja mallitettu monille inhimillisen toiminnan ja vuorovaikutuksen aloille.

Ratkaisukeskeisen neuropsykiatrisen valmentajan rooli

Silloin, kun toimitaan valmentajana suhteessa asiakkaaseen, on hyvä tarkastella valmentajan roolia lähemmin. Valmentaja-roolia on hyvä tarkastella lähemmin riippumatta siitä, toimitaanko varsinaisena valmentajana vai käytetäänkö omassa työssä hyväksi

neuropsykiatrisen-valmennuksen keinoja. Valmennuksen keinoista on hyötyä ohjattaessa elämänhallinnan vaikeuksia kokevia asiakkaita työvoimatoimistossa, sosiaalivirastossa, erilaisissa oppilaitoksissa, työpaikoilla tai esimerkiksi perhetapaamisissa.

Valmentajan tehtävänä on toimia tilanteessa kannustajana, sparraajana, ohjaajana, terapeutina ja tukijana. Karkeasti voidaan erotella valmentajan, terapeutin, konsultin ja ohjaajan roolit. Terapeuteilla, ohjaajilla sekä konsulteilla on asiantuntijuus suhteessa asiakkaan ongelmatilanteeseen. Valmennustilannetta voidaan ajatella niin, että valmentaja toimii välillä terapeutin roolissa ymmärtäjänä ja tukijana. Toisaalta hän toimii välillä asiantuntijana ja hänellä on myös selkeitä näkemyksiä siitä, milloin ja mitä kannattaa ehdottaa. Keskeinen ero on, että neuropsykiatrisessa valmennuksessa asiakkaalla on asiantuntijuus suhteessa omaan elämäänsä ja omaan elämäntilanteeseensa. Hänellä on näkemys siitä, mikä on hyvä tavoite, mitä kohti kannattaa ponnistella. Valmentajan tehtävänä on esittää myönteiseen prosessiin johtavia kysymyksiä ja löytää asiakkaasta voimavaroja ja keinoja pulmatilanteiden hallintaan. Toisaalta valmentajalla on myös esittää selkeitä keinoja, joilla voidaan parantaa valmennettavan elämänhallintaa. Keskeistä neuropsykiatrisessa valmennuksessa on valmennuksen tavoitteen määrittely.. Toimittaessa valmentajana ei voida myöskään sivuttaa sitä, että valmentajalla tulee olla riittävästi tietoa neuropsykiatrisista oireyhtymistä. Valmentajan tehtävänä on myös varmistaa että asiakas sekä asiakkaan lähipiiri tietävät riittävästi neuropsykiatrista oireyhtymistä, hoidosta sekä kuntoutuksesta.

Ratkaisu- ja voimavarakeskeinen neuropsykiatrinen -valmennus vaatii valmentajalta erityisiä asenteita, arvoja ja taitoja.

Valmentaja on tunnetasolla kyvykäs, tasapainoinen, kypsä aikuinen, joka osaa nähdä asiat laajakatseisesti. Hänellä on positiivinen elämänasenne ja hän on henkilökohtaisesti eheä ja oikeudenmukainen. Valmentaja on tulevaisuuteen suuntautunut, ratkaisu- ja voimavarakeskeinen kannustaja. Valmentaja auttaa asiakasta löytämään uusia mahdollisuuksia, suuntia ja suunnitelmia. Hänellä on hyvät elämän- ja arjenhallintataidot, hän osaa asettaa realistisia rajoja sekä kykenee auttamaan asiakasta tavoitteiden priorisoinnissa.

Valmentaja on empaattinen ja hänellä on kykyä ohjata ja opastaa asiakasta kannustavasti ja kärsivällisesti. Hän auttaa asiakasta tunnistamaan omia voimavarojaan, arvojaan, uskomuksiaan, ajatusmaailmaansa, päämääriään ja tavoitteitaan. Hän auttaa asiakasta löytämään uusia ulottuvuuksia elämässään ja etsimään luovia ratkaisuja ongelmiinsa. Valmentaja osaa auttaa asiakasta tunnistamaan vahvuutensa, uuden oppimisen ja taitojen rakentamisen alueet. Hän mahdollistaa oppimisen, taitojen rakentumisen, itsetunnon kehittymisen ja muutosvaiheen. Ratkaisukeskeisellä valmentajalla on kyky inspiroida asiakasta muutokseen. Hänen toimintansa eheyttää ja voimaannuttaa asiakasta tekemään parhaansa.

Valmentaja rakentaa sisällön valmennukseen, hän solmii yhteen asiakkaan hyvän tulevaisuuden näkemyksiä tehden niistä keskitetyn toimintasuunnitelman yhdessä asiakkaan kanssa. Valmentaja auttaa asiakasta yhdistämään sisäisen päämäärän ulkoiseen työskentelyyn (tavoitteen suuntainen työskentely) sekä toimii eräänlaisena katalysaattorina, muutosagenttina asiakkaan kasvussa ja muutosprosessissa sekä tukee asiakkaan visioita ja muutosprosessia. Valmentajan tehtävä on auttaa asiakasta kasvamaan ja elämään parempaa elämää. Valmentaja haastaa asiakkaansa kohti tavoitetta ja muutosta.

Valmentajan tehtävänä on myös huolehtia asiakkaan ympärillä olevan verkoston yhteistyöstä. Valmentaja huolehtii, että ympäröivillä tahoilla on riittävästi tietoa neuropsykiatrisista oireista. Valmentajan tulee tietää kaikista niistä tahoista, jotka toimivat sillä hetkellä asiakkaan eduksi. Samoin hänen tulee tietää kaikista muista hoito- ja kuntoutustoimenpiteistä, joita asiakas on saanut aikaisemmin tai joissa asiakas on mukana valmennuksen aikana. Hän järjestää tarvittaessa arviointi- ja palautepalavereja sekä asiakkaan että hänen verkostonsa kanssa.

Valmentajan ammatillisuuteen kuuluu myös kyky ymmärtää se, että valmentaja ei aina voi auttaa asiakasta. Valmentajan tulee osata opastaa tällainen asiakas hänelle sopivaan kuntoutukseen ja hoitoon. Tällaisia asiakkaita saattavat olla esimerkiksi psyykkisesti vaikeaoireiset asiakkaat tai päihdeasiakkaat, joille joku muu hoito tai terapia olisi kohdallaan. Valmennussuhteessa noudatetaan myös eettisesti hyväksyttäviä toimintatapoja. Asiakkaasta puhutaan muille arvostavasti ja valmennuksen aikana käydyt keskustelut ovat luottamuksellisia.

Ratkaisukeskeisyydestä on erityisen paljon iloa ja hyviä toimintamalleja työskenneltäessä neuropsykiatrisista ongelmista pulmia kokevien aikuisten kanssa.

Lähteet:

Mannström-Mäkelä, L. & Saukkola, K. (2008). Voimaannuttavan ohjaamisen käsikirja. Yliopistopaino: Helsinki.

Hirvihulta, H. & Litovaara, A. (2003). Ratkaisun taito. Tammi: Vammala.

Artikkelin kirjoitti:

Leena Mannström-Mäkelä
Sosiaalipsykologi, VTM
Erikoissairaanhoitaja
Ratkaisukeskeinen valmentaja ja työnohjaaja
Psykoterapeutti (TEO)