

Sara Takkinen, Satu Knuuti & Tajja Pääkkö

**TIETOA DIALEKTISEN KÄYTTÄYTYMISTERAPIAN HYÖDYNTÄMISEN TUEKSI  
PERHEKODISSA**

Toiminnallinen opinnäytetyö Jokilaakson Perhekodit Oy:n yksiköihin

# **TIETOA DIALEKTISEN KÄYTTÄYTYMISTERAPIAN HYÖDYNTÄMISEN TUEKSI PERHEKODISSA**

Toiminnallinen opinnäytetyö Jokilaakson Perhekodit Oy:n yksiköihin

Sara Takkinen, Satu Knuuti  
& Taija Pääkkö  
Opinnäytetyö  
Kevät 2022  
Hoitotyön tutkinto-ohjelma,  
Sairaanhoitaja (AMK)  
Oulun ammattikorkeakoulu

## TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu  
Hoitotyön tutkinto-ohjelma, Sairaanhoitaja (AMK)

---

Tekijät: Sara Takkinen, Satu Knuuti & Taija Pääkkö

Opinnäytetyön nimi: Tietoa dialektisen käyttäytymisterapian hyödyntämisen tueksi perhekodissa

Työn ohjaajat: Merja Jylkkä & Sirpa Tölli

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Kevät 2022

Sivumäärä: 53 + 3 liitettä

---

Dialektinen käyttäytymisterapia eli DKT on psykoterapiamuoto, jota käytetään eri mielenterveyshäiriöiden hoitoon. DKT on käyttäytymisterapia, jota käytetään vaikeista tunnesäätelyvaikeuksista kärsivien ja moniongelmaisten asiakkaiden psykoterapeuttisessa hoidossa. Dialektiseen käyttäytymisterapiaan kuuluu oleellisesti taitoharjoittelu.

Tämä opinnäytetyö tehtiin toimeksiantona Jokilaakson Perhekodit Oy:lle. Opinnäytetyön tarkoituksena oli lisätä teoretietoa dialektisesta käyttäytymisterapiasta ja sen hyödyntämisestä perhekodissa toiminnallisen tapahtuman kautta, joka järjestettiin perhekodin ohjaajille ja nuorille. Toiminnallinen tapahtuma sisälsi kolme rastia, joita osallistujat kiersivät kolmessa 2–4 hengen ryhmissä. Toiminnallisen tapahtuman lisäksi perhekodin käyttöön jää rastien harjoitukset, jotka suunnitelimme.

Toiminnallinen tapahtuma sai hyvän vastaanoton sekä perhekodin ohjaajilta, että nuorilta. Palautteen perusteella kokemus tapahtumasta oli pääosin myönteinen. Perhekodin ohjaajien palautteesta kävi ilmi, että he kokivat saaneensa tapahtumasta uusia ideoita ja rohkeutta viedä harjoituksia käytäntöön. Nuoret osallistuivat rastiradan harjoituksiin aktiivisesti kannustuksen ja motivoinnin avulla.

Opinnäytetyömme aiheeseen liittyvä jatkotutkimus voisi olla sellainen, jossa selvitetään, onko dialektiseen käyttäytymisterapiaan liittyviä taitoharjoituksia otettu osaksi perhekotien arkea ja onko siitä ollut hyötyä nuorten hoidossa.

---

Asiasanat: dialektinen käyttäytymisterapia, tunnetaidot, tietoinen läsnäolo, taitoharjoittelu, nuoret

## ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences  
Degree Programme in Nursing and Health Care, Registered Nurse

---

Authors: Sara Takkinen, Satu Knuuti & Tajja Pääkkö

Title of thesis: Information to support the use of dialectical behavior therapy in the family home

Supervisors: Merja Jylkkä & Sirpa Tölli

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2022

Number of pages: 53 + 3 appendices

---

Dialectical behavior therapy, or DBT, is a form of psychotherapy. It is used to treat various mental disorders and as the treatment of the people with severe emotional difficulties. Dialectical behavioral therapy involves essentially skills training.

This thesis was commissioned by Jokilaakson Perhekodit Oy. The purpose of this thesis was to increase theoretical knowledge about dialectical behavior therapy and its utilization in the family home. We organized a functional event for the counselors and young adults in the family home. Functional event included three checkpoints. The participants toured these checkpoints in three groups.

The functional event was received well. Based on the feedback the experience of the event was mainly positive. Feedback from the counselors indicated that they felt they had gained new ideas and courage to use these practices. Young adults participated in the exercises with a little encouragement

Further research related to the topic of our thesis could be that one examines whether these skill exercises in dialectical behavior therapy have been included in the family home and has DBT been beneficial for the young adults.

---

Keywords: dialectical behavior therapy, emotional skills, mindfulness, skills training, young adults

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	7
2	PROJEKTIN TARKOITUS JA TULOSTAVOITTEET .....	8
3	DIALEKTINEN KÄYTTÄYTYMISTERAPIA JA SEN VAIKUTTAVUUS .....	9
4	TUNNETAIDOT .....	13
4.1	Tunnesäätelytaidot .....	14
4.2	Tietoinen läsnäolo .....	15
4.3	Vuorovaikutustaidot .....	17
4.4	Äärimmäisten tunteiden sietokyky .....	19
4.5	Ketjuanalyysi .....	23
5	TOIMEKSIANTAJA .....	25
5.1	Lastensuojelun palvelut .....	26
5.2	Mielen hyvinvoinnin ongelmat sijoitetuilla lapsilla ja nuorilla .....	27
6	PROJEKTIN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS .....	29
6.1	Aiheen valinta .....	29
6.2	Kohderyhmän rajaaminen .....	30
6.3	Työsuunnitelma, aikataulu ja kustannusarvio .....	30
6.4	Projektiorganisaatio ja projektin johtaminen .....	31
6.5	Riskit ja muutoksenhallinta .....	31
6.6	Viestintä .....	32
6.7	Arviointisuunnitelma .....	33
6.8	Toiminnallinen rastirata .....	33
6.8.1	Tunnetaidot-harjoitus .....	34
6.8.2	STOP-taito-harjoitus .....	34
6.8.3	Mindfulness-harjoitus .....	35
6.8.4	Myötätunto-harjoitus .....	36
7	PROJEKTIN ARVIOINTI .....	37
7.1	Palautekyselyiden tulokset .....	38
7.2	Toiminnallisen tapahtuman arviointi .....	39
7.3	Tavoitteiden arviointi .....	39
7.4	Eettisyys ja luotettavuus .....	40
8	POHDINTA .....	42

LÄHTEET.....	45
LIITTEET .....	53

# 1 JOHDANTO

Terveys- ja hyvinvoinninlaitoksen tekemän tutkimuksen mukaan yli puolella kodin ulkopuolelle sijoitetuista lapsista on todettu lapsuusaikana psykiatrinen tai neurokehityksellinen häiriö. Tämä ryhmä muodostaa suuren osan niistä lasten- ja nuorisopsykiatrisen potilaista, joilla on vakavampia mielenterveysongelmia ja itsetuhoista käyttäytymistä. 62 prosentilla kodin ulkopuolelle sijoitetuista lapsista diagnosoitiin erikoissairaanhoidossa jokin psykiatrinen tai neurokehityksellinen häiriö ennen 18 vuoden ikää. Muilla lapsilla vastaava luku oli 18 prosenttia. Sijoitetuilla lapsilla diagnosoitiin eniten neurokehityksellisiä häiriöitä, käytös- ja uhmakkuushäiriöitä sekä masennus- ja ahdistuneisuushäiriöitä. 25–39 prosentilla sijoitetuista lapsista oli näihin liittyviä erikoissairaanhoidon käyn- tejä. (THL 2021a.) Tämä osoittaa, että mielen hyvinvoinnin edistäminen ja mielenterveysongelmien ennaltaehkäisy on tarpeellista.

WHO:n (2018) määritelmän mukaan mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa yksilö pystyy näkemään omat kykynsä ja selviytymään elämäänsä kuuluvista haasteista, työskentelemään sekä ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan. Mielenterveyden edistämällä voi olla myös mielenterveyden häiriöitä ehkäisevä vaikutus (THL 2021b). Dialektinen käyttäytymisterapia on laaja kognitiivinen käyttäytymisterapiamuoto, joka on alun perin kehitetty toistuvasti itsetuhoisille yksilöille ja niille, joille on diagnosoitu epävakaata persoonallisuushäiriötä. Dialektisen käyttäytymisterapian on todettu olevan toimiva keino muihinkin mielenterveydenhäiriöihin, joihin liittyy tunteiden, kognitiivisten taitojen ja käyttäytymismallien ali- tai ylihallintaa. Dialektiseen käyttäytymisterapiaan liittyvien taitojen harjoittelu osoittaa myös lupaavaa näyttöä sen toimivuudesta esimerkiksi alkoholisteilla, itsetuhoisuuteen taipuvaisilla sekä perheväkivallan uhreilla, joilla voi olla monenlaisia mielen hyvinvointiin liittyviä ongelmia. (Linehan 2015, 3.) Dialektiseen käyttäytymisterapiaan liittyviä taitoja on useita, kuten esimerkiksi tunteiden tunnistamista ja niiden säätelyä, äärimmäisten tunteiden hallintaa ja tietoisuustaitoja. Edellä mainittujen taitojen opetteluun on useita eri keinoja, joten koemme, että jokaiselle yksilölle löytyy sopiva tapa harjoittaa näitä taitoja. Olemme valinneet opinnäytetyöhön mielestämme tärkeimmät taidot ajatellen niiden sopivuutta perhekoteihin.

Yhteistyökumppanina opinnäytetyössä toimii Jokilaakson Perhekodit Oy. Opinnäytetyö toiminnallinen tapahtuma kohdennetaan Pinola 1 ja Pinola 2 nuorille sekä näissä yksiköissä työskenteleville ohjaajille. Tapahtuman tarkoituksena on havainnollistaa dialektiseen käyttäytymisterapiaan eli DKT:aan kuuluvien taitojen käyttöä perhekodissa.

## 2 PROJEKTIN TARKOITUS JA TULOSTAVOITTEET

Projektin tavoitteiden tulee olla selkeät ja realistiset sekä kuvata sitä tilanteen tai toiminnan muutosta, johon projektilla pyritään. Projektin tavoitteena voi olla esimerkiksi aikaisemmin riittämättömästi tunnetun ilmiön parempi tunteminen. (Silfverberg 2007, 27.) Opinnäytetyömme tarkoituksena on järjestää toiminnallinen tapahtuma. Tavoitteenamme on lisätä tietoa dialektisesta käyttäytymisterapiasta ja sen hyödyntämisestä perhekodissa toiminnallisen tapahtuman kautta. Tavoitteenamme on, että meillä opinnäytetyöntekijöillä on valmiudet ohjata ja järjestää rastiradan harjoitukset perhekodin työntekijöille ja nuorille. Haluamme tuoda nuorille toiminnallisen tapahtuman kautta tietoa siitä, kuinka dialektinen käyttäytymisterapia näkyy perhekotien arjessa. Pitkän aikavälin tulostavoitteenamme on, että dialektinen käyttäytymisterapia näkyy työyksiköiden arjessa ja ulospäin näkyvän työn tuloksena.

Toiminnallisena tavoitteenamme on, että mahdollisimman moni nuori osallistuu toiminnalliseen tapahtumaan. Lisäksi pitkän aikavälin toiminnallisena tavoitteenamme on se, että toimeksiantaja käyttää dialektisen käyttäytymisterapian toimintamalleja työyksiköissä. Tarkoituksenamme on, että työntekijät eri Jokilaakson Perhekodit Oy:n yksiköissä saavat konkreettisia keinoja dialektisen käyttäytymisterapian soveltamiseen: toiminnallisen tapahtuman avulla perhekodin työntekijät saavat esimerkkejä siitä, kuinka lisätä dialektisen käyttäytymisterapian mallia työyksiköissä. Tulevina sairanhoidtajina tavoitteenamme on lisäksi saada arvokasta tietoa DKT:sta tulevassa ammatissamme hyödynnettäväksi.

Opinnäytetyömme oppimistavoitteena on lisätä opinnäytetyöntekijöiden tietopohjaa dialektisesta käyttäytymisterapiasta ja projektiosaamisesta. Tavoitteenamme on oppia lapsen ja nuoren tunte säätelytaitojen tukemisen keinoista sekä niiden kehittymisestä. Oppimistavoitteenamme on myös oppia paremmin tunnistamaan tunnemielen vaikutus yksilön käytökseen ja tunnistaa käytökseen johtaneita syitä.



### 3 DIALEKTINEN KÄYTTÄYTYMISTERAPIA JA SEN VAIKUTTAVUUS

**Dialektinen käyttäytymisterapia** eli **DKT** on psykoterapiahoitomenetelmä, joka perustuu tutkimusnäyttöön. Sen on kehittänyt 1970-luvulla professori Marsha Linehan yhdessä kollegoidensa kanssa Yhdysvalloissa. Ensimmäiset hoito-ohjelmat otettiin käyttöön Suomessa 2000-luvun alkupuolella ja sitä tarjotaan esimerkiksi kaikissa lääketieteellisen tiedekunnan yliopistokaupungeissa sekä noin kymmenessä kaupungissa eri puolilla Suomea. (Suomen Dialektisen käyttäytymisterapian yhdistys ry 2021.)

DKT on käyttäytymisterapia, jota käytetään vaikeista tunnesäätelyvaikeuksista kärsivien ja moniongelmaisten asiakkaiden psykoterapeuttisessa hoidossa (Suomen Dialektisen käyttäytymisterapian yhdistys ry 2021). Se perustuu biososiaaliseen teoriaan, jonka mukaan tunteiden hallinnan vaikeuksille altistavia tekijöitä ovat haitalliset kehitysympäristöt ja biologinen herkkyys. Tarve käyttäytymisen muutokseen ja itsensä hyväksyntään ovat hoidon painopisteitä. (Haapasalo-Pesu 2021.) Alun perin DKT on kehitetty epävakaasta persoonallisuushäiriöstä kärsiville ja itsetuhoisille asiakkaille. Se yhdistää yksilöpsykoterapian, ryhmässä tunteiden ja käyttäytymisen hallinnan taitoharjoittelun sekä tarvittaessa puhelinohjauksen. Myönteisten tulosten johdosta itsetuhoisten nuorten hoitoon on kehitetty DKT-N. (Pöyhtäri & Ranta 2016a.) Keskeinen ero aikuisille suunnatussa DKT-mallissa on se, että taitoharjoitteluryhmät ovat perheiden taitoharjoitteluryhmiä. Nuorten hoitomalli kestää 12 kuukauden sijasta noin neljä kuukautta. (Pöyhtäri & Ranta 2016b.)

DKT:n hoidossa on viisi keskeistä tehtävää: kyvykkyyden lisääminen, muutosmotivaation vahvistaminen, uuden käyttäytymisen yleistymisen varmistaminen, terapeuttien motivaation ja osaamisen lisääminen sekä ympäristöön vaikuttaminen. (Suomen Dialektisen käyttäytymisterapian yhdistys ry 2021.) DKT-N voidaan myös jakaa neljään eri vaiheeseen. Vaiheessa yksi tähdätään nykyhetken vakauttamiseen ja turvallisuuden lisäämiseen. Välitavoitteena on elämänlaatua haittaavan käyttäytymisen vähentäminen sekä tunnesäätelyyn liittyvien taitojen ja taidokkaan käyttäytymisen lisääminen. Vaiheessa kaksi käydään läpi elämässä tapahtuneita asioita, ja merkittävä tavoite on traumaperäisen stressin vähentäminen. Vaiheessa kolme painotetaan eteenpäin työskentelyä muutoksen suhteen. Tässä vaiheessa välitavoitteena on itsekunnioituksen parantaminen ja omien yksilöllisten tavoitteiden edistäminen. Viimeisessä eli neljännessä vaiheessa tavoitteena on riittämättömyyden tunteesta vapautuminen sekä ilon ja vapauden löytäminen. (Pöyhtäri & Ranta 2016b.)

DKT tähtää siis muutokseen: asiakkaita autetaan luopumaan haitallisista toimintamalleista ja harjoittamaan taidokasta käyttäytymistä. Muutostavoitteen lisäksi DKT:aan kuuluu hyväksyntään tähtäävä harjoittelu. Hyväksyntää kehitetään tietoisien läsnäolon harjoituksilla, joista voi lyhemmin käyttää termiä mindfulness. Lisäksi hyväksyntää kehitetään sitä ilmaisevalla vuorovaikutuksella eli validaatiolla. DKT:ssa korostuu muutoksen ja hyväksynnän jatkuva edistäminen ja tasapainottaminen. Nämä vastakkaiset tavoitteet yhdistyvät dialektiikan avulla, joka toimii DKT:ssa rakentavana taustateorian ja käytännön työtä johdattavana periaatteena. (Suomen Dialektisen käyttäytymisterapian yhdistys ry 2021.) Dialektisen käyttäytymisterapian keskeinen tavoite on auttaa yksilöitä muuttamaan heidän toimintaansa, tunteisiinsa ja vuorovaikutukseensa liittyviä tapoja, jotka hankaloittavat jokapäiväistä elämää. DKT:aan liittyvien taitojen harjoittamisen tarkoituksena on muuttaa haitallista käyttäytymistä, haitallisia tunteita ja ajattelua sekä tapahtumia, jotka aiheuttavat yksilön elämään kärsimystä ja stressiä. (Linehan 2015, 127.)

Taidoksi kutsutaan tietoa, joka muuttaa yksilön toimintaa. Taitoja on erilaisia: yksinkertaisia motorisia taitoja ja monimutkaisia tieteellisen ajattelun taitoja. Monia taitoja oppii vain harjoittelemalla ja ne voivat vaatia useita harjoituskertoja, jotta ne muuttuvat osaksi toimintaa. Taitojen oppimisen vaiheet jaetaan kognitiiviseen, assosiativiseen ja autonomiseen vaiheeseen. Kognitiivinen eli ensimmäinen taitojen oppimisen vaihe alkaa tiedonhaualla ja sääntöjen oppimisella, joita noudattamalla voi oppia taidon. Tässä vaiheessa toiminnassa voi esiintyä häiriötä, eikä suoritus ole vaaditulla tasolla. Taitojen oppimisen toisessa vaiheessa eli assosiativisessa vaiheessa erilaisten harjoitusten avulla harjoitellaan oppimisen kannalta tärkeitä sääntöjä. Tässä vaiheessa toiminta on vähemmän kuormittavaa ja helpompaa. Taitoa ja toimintaa ohjaavat säännöt alkavat automatisoitua kolmannessa eli autonomisessa vaiheessa. Rutiinit ja tutut toimintamallit auttavat selviämään tilanteista ja toiminnan säätelyä ei tarvitse tietoisesti tehdä. Tässä vaiheessa ongelmanratkaisutaidot nopeutuvat ja ne sisältävät vähemmän virheitä. (Lonka 2014, 35–36.)

Oppiminen on välttämätöntä, sillä sen avulla sopeudutaan ympäristöön ja luodaan jotain uutta. Oppiminen tapahtuu usein ilman opetusta tai tietoista opiskelua. Osa oppimisesta vaatii kuitenkin tietoista ponnistelua eli opiskelua. Oppimisen edistyessä osasta vaikeista suorituksista tulee automaattisia. Opetus ja oppiminen eivät ole vastavuoroisia eli oppiminen ei edellytä aina opetusta eikä opetuksesta aina seuraa oppimista. Oppijan omalla toiminnalla on aina oppimisessa olennainen rooli. (Pruuki 2008, 8–9.)

**Dialektisen käyttäytymisterapian vaikuttavuudesta** on myönteistä tutkimusnäyttöä. Soler ym. (2009) toteavat, että dialektinen käyttäytymisterapia verrattuna tavalliseen ryhmäterapiaan on tehokkaampaa epävakaasta persoonallisuushäiriöstä kärsivien kohdalla – siinä oli vähemmän terapian keskeyttäneitä ja tulokset olivat parempia. Dialektisen käyttäytymisterapian vaikutuksien ajatellaan perustuvan siihen, että siinä harjoitetaan käyttäytymiseen liittyviä kykyjä. Dialektisessa käyttäytymisterapiassa harjoiteltavien taitojen käyttäminen tuotti parempia tuloksia masentuneisuuden, ahdistuneisuuden, psyykkisten oireiden ja psykoottisuuden osalta kuin tavallinen ryhmäterapia. Lisäksi tutkimuksessa huomattiin, että vihan, tyhjyyden ja epävakaan tunteet vähentyivät DKT:n taitoharjoitusten myötä. Toisaalta taas tutkimuksen mukaan DKT:n ja ryhmäterapian välillä ei huomattu eroa itsetuhoisuuden vähenemiseen liittyen.

Dialektinen käyttäytymisterapia on myös todettu toimivaksi keinoksi itsetuhoisen käyttäytymisen ehkäisyyn. Useat tutkimustulokset osoittavat, että DKT on tehokas itsetuhoisuuden ja itsemurhayritysten vähentämisessä erittäin itsetuhoisten nuorten kohdalla. DKT on todettu empiirisesti vaikuttavaksi ja sen avulla voidaan vähentää toistuvia itsemurhayrityksiä sekä itsensä vahingoittamista. (DeCou, Comtois & Landes 2019; McCauley, Berk & Asarnow 2018.) Tämän lisäksi DKT:lla on todettu olevan vaikutusta myös muissa psykiatrisissa häiriöissä: käyttäytymishäiriöissä, päihteiden väärinkäytössä, post-traumaattisessa stressihäiriössä ja syömishäiriöissä. (May, Richardi & Barth 2016.)

Tutkimuksen mukaan dialektisesta käyttäytymisterapiasta on sitä enemmän hyötyä, mitä kauemmin se kestää: on todettu, että 24-viikkoa kestävä terapiajakso oli 16-viikkoista vaikuttavampi. Itsetuhoisuus ja masentuneisuus väheni enemmän pidemmällä terapiajaksolla kuin lyhyemmällä jaksolla, mutta sen aikana useampi nuori keskeytti terapian. Ei ole kuitenkaan pystytty määrittämään, kuinka pitkä terapiajakso on vaikuttavin. (Gillespie ym. 2019.) Robinsonin ym. (2018) tutkimuksen mukaan 12-kuukautta kestävä dialektinen käyttäytymisterapia vähensi epävakaan persoonallisuushäiriön oireita sekä muita psyykkisiä oireita. Lisäksi DKT:n aikana asiakkaat oppivat käyttämään rakentavia hallintakeinoja paremmin, heidän elämänlaatunsa parani ja puutteellisten hallintakeinojen käyttö väheni. Samansuuntaisia tutkimustuloksia on myös havaittu Mehlumin ym. (2019) kolme vuotta kestäneessä seurantatutkimuksessa.

Petersonin ym. (2019) tutkimuksesta käy ilmi, että DKT:n käyttäminen syömishäiriöitä sairastavien kohdalla on vaikuttavaa: DKT-hoitojaksolla kyky sopeutua parani ja puutteellisten hallintakeinojen käyttö väheni. Lisäksi havaittiin, että DKT:lla oli ahmimishäiriöön kohtalainen vaikutus.

Riippumattomassa tutkimuksessa tutkittiin DKT:aan kuuluvien taitojen harjoittamisen vaikutuksia sekakäyttäjillä. Hiukan yli 95 % sekakäyttäjistä suoritti ohjelman loppuun asti. Melkein 80 % pysyi raittiina tutkimuksen aikana. Jäljellä olevat (n. 15 %) olivat lähellä alkaa uudelleen käyttämään huumausaineita ohjelman aikana, mutta huumausaineiden käytön aloittamista ei kuitenkaan havaittu tutkimuksen aikana. DKT:aan kuuluvien tunteidensäätelytaitojen ja hallintakeinojen paraneminen olivat yhteydessä siihen, että samanaikaisesti huumausaineiden käyttö ja krooninen alkoholin käyttö vähenivät. (Cavicchioli ym. 2019.)

Tutkimuksessa, jossa tutkittiin DKT:n ja CPT:n eli kognitiivisen käsittelyterapian vaikutuksia posttraumaattiseen stressihäiriöön, huomattiin, että DKT-ryhmässä hoitojakson keskeyttäneitä oli vähemmän. Tulokset dissosiaatiosta olivat vähemmän yhdenmukaisia DKT:n ja CPT:n välillä: vaikka dissosiativisten oireiden kesto väheni molemmissa ryhmissä, dissosiativisten oireiden voimakkuuden lasku oli merkittävä DKT-ryhmässä olevien posttraumaattista stressiä sairastavien osalta. Kun verrataan terapioiden vaikutusta alku- ja lähtötilanteeseen, erot ryhmien välillä olivat merkittäviä. Vaikka epävakaiseen persoonallisuushäiriöön liittyvien haitallisten käyttäytymismallien, kuten itsensä vahingoittamisen, riskialttiin käyttäytymisen tai huumeiden käyttämisen todettiin vähenevän molemmissa ryhmissä, oli DKT-ryhmässä lasku merkittävämpää. Itsemurhia ei tapahtunut tämän terapiajakson aikana, mutta yksi itsemurhayritys havaittiin kognitiivisen prosessointiterapiajakson aikana. (Bohus ym. 2020.)

## 4 TUNNETAIDOT

Tunteet tuovat tärkeää tietoa itsestä, toisista ihmisistä ja ympäristöstä. Ne ohjaavat toimintaa ja ovat siten osa ajattelua ja havainnointia. Tunteet ovat siis merkityksellinen osa elämää. (Mieli, Suomen mielenterveys ry 2021a.) Tunne muodostuu fyysisestä reaktiosta, sisäisestä tunnekokemuksesta sekä tunteen tiedostamisesta ja sen ilmaisusta. Tunteiden kokeminen perustuu yksilölliseen temperamenttiin eli synnynnäiseen reagoitavuuteen. Tunteita tarvitaan monissa asioissa, esimerkiksi itsetunnon ja minäkuvan perustana oleviin käsityksiin itsestä liittyy tunteita. Tunteiden voimakkuus, ilmaisu- ja reagoitavat vaihtelevat. Osa kokee ja ilmaisee tunteet voimakkaammin, toiset hillitysti ja neutraalimmin. Tunneilmaisuun ja -kokemuksiin vaikuttavat temperamenttiolosuhteet ja kasvatuksessa opitut tunneilmaisun tavat, joita opitaan syntymästä asti lapsen ja kasvattajan välisessä vuorovaikutuksessa. (Mieli, Suomen mielenterveys ry 2021b.)

Perustunteet ovat joukko tunteita, jotka tunnustetaan yleismaailmallisesti. Tunteisiin liittyvät ilmeet, eleet ja äänenpainot tunnustetaan kulttuurista riippumatta. Perustunteisiin kuuluu muun muassa mielihyvä, pelko, inho, suru, viha ja hämmästyminen. Näiden lisäksi tunne-elämää monipuolistaa laaja joukko perustunteiden muunnelmia sekä niiden erilaisia yhdistelmiä. (Mieli, Suomen mielenterveys ry 2021c.) Tunteiden kesto ja voimakkuus vaihtelee: tunnereaktio voi kestää vain hetken aikaa tai tunteen aikaansaama mielentila voi jatkua vuosien ajan. Tunne voi purkautua voimakkaasti tai huomaamattomammin. Osa tunteista ei ole tietoisia, vaan ne ovat nopeita, lyhyitä reaktioita tai pitkäkestoisempia tunnetiloja. Kun yksilö huomaa ja pystyy nimeämään tunteen, tunnekokemus on osin tai kokonaan tietoinen. (Mieli, Suomen mielenterveys ry 2021d.)

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 primääritunteen muuttamisessa tulee, jos yksilö ei pysty tunnistamaan ja kuvailemaan primääritunnettaan. Esimerkiksi viha voi olla sekundääritunne pelolle: joillekin ihmisille viha on sekundääritunne useille primääritunteille. Kuten viha, pelkokin voi olla sekundääritunne. (Linehan 2015, 345.)

## 4.1 Tunnesäätelytaidot

Erilaisissa tilanteissa tarvitaan erilaisia tunnesäätelytaitoja (Mielenterveystalo 2021a). Tunteista ei ole tarkoitus päästä eroon vaan ne kuuluvat elämään. Halutessaan ihminen voi säädellä tunnetilaa, eikä tämän tällöin tarvitse jäädä tunteiden armoille. Tunteen säateleminen helpottaa löytämään viisaan mielen ja ehkäisee tunnevaltaisen ja impulsiivisen käyttäytymisen. Tunnesäätelytaitojen tarkoituksena on tunteiden ymmärtäminen, haavoittuvuuden vähentäminen kielteisten tunnekokemusten kohdalla, tietoinen positiivisten tunteiden lisääminen ja tuskallisista tunteista irti päästäminen sekä tunnetilan muuttaminen toiminnan avulla. (Mielenterveystalo 2021b.) 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. (DKT 2020.)

Tunnesäätelytaitoihin kuuluu **hyväksyntä**, **huomion muualle suuntaaminen** ja **ongelmien ratkaiseminen**. Hyväksynnällä tarkoitetaan asioiden ja tunteiden vastaanottamista ja kohtaamista sellaisenaan. Hyväksyntään kuuluu myös sureminen, irti päästäminen sekä tuen pyytäminen ja vastaanottaminen. Huomion muualle suuntaamisessa on kyse siitä, että otetaan etäisyyttä vaikeasta asiasta. Tähän kuuluu lisäksi lepääminen, voimien kerääminen, huolehtiminen itsestä ja elämän jatkaminen. Ongelmien ratkaisemisessa työskennellään niin, että asiat ja olosuhteet muuttuvat paremmiksi. (Sadeniemi ym. 2021, 38.) Tunteiden ymmärtäminen sisältää tunteiden tunnistamisen, havainnoinnin ja kuvailun: pysähtyminen tunteen äärelle ja sen havainnointi sellaisenaan vähentää tunteen voimakkuutta ja sen vaikutusta (Mielenterveystalo 2021b).

Tärkeä asia tunnesäätelyyn liittyen on oppia tunnistamaan ja luokittelemaan sen hetkisiä tunteita. Tunteet ovat monimutkaisia käyttäytymisreaktioita ja niiden tunnistaminen vaatii usein kykyä tarkkailla omia reaktioita, mutta myös kykyä kuvailla tarkasti asiayhteyttä, jossa tunne esiintyy. Tunnereaktion tunnistamista auttaa valtavasti, jos pystyy tarkkailemaan ja kuvailemaan tunteen herättämän tapahtuman itsessään. Tunnesäätelytaitoihin kuuluu myös tunnereaktioiden muuttaminen tarkistamalla tosiasiat ja ryhtyminen vastakkaisiin toimiin, kun tunteet ovat ristiriidassa tosiasioiden kanssa sekä osallistuminen ongelmanratkaisuun silloin, kun tilanteeseen liittyvät tosiasiat ovat ongelmallisia. (Linehan 2015, 319.)

## 4.2 Tietoinen läsnäolo

**Mindfulnessin** eli **tietoisien läsnäolon** on todettu vaikuttavan myönteisesti yksilön hyvinvointiin (Weinstein, Brown & Ryan 2009). Mindfulnessin harjoittamisesta on tutkimusten mukaan myönteistä näyttöä – tietoisien läsnäolon harjoittaminen voi aiheuttaa myönteisiä psyykkisiä vaikutuksia. Näitä vaikutuksia olivat esimerkiksi lisääntynyt sisäinen hyvinvointi, psyykkisten oireiden väheneminen ja tunteiden säätelyn ja käyttäytymisen parantuminen. (Keng, Smoski, & Robins 2011.)

Tutkimuksessa, jossa koehenkilöt osallistuivat kahdeksan viikon tietoisien läsnäolon harjoittamiseen, on havaittu, että tietoisien läsnäolon harjoittelu vähentää stressiä sekä ahdistus- ja masennusoireita. Lisäksi tyytyväisyys elämään lisääntyy. Kyseisessä tutkimuksessa huomattiin, että sen jälkeiset vaikutukset säilyivät 2,5 kuukautta sen päättymisen jälkeen. (Shankland ym. 2021.) Erään toisen tutkimuksen mukaan tietoisien läsnäolon harjoittamisella oli kahden eri ryhmän välillä eroja: niillä nuorilla, jotka harjoittelivat tietoisien läsnäolon taitoja, masennusoireet vähenivät. Oireiltaan lievän tai keskivaikean masennuksen hoidossa voidaan käyttää tietoisien läsnäolon harjoitteita. Tutkimuksen mukaan tietoisien läsnäolon harjoittelu voi jopa ehkäistä masennusta. (Reansing, Punsuwun & Schneider 2021.)

Tietoisien läsnäolon harjoituksissa kohdennetaan huomio nykyhetkeen ja huomioidaan samalla mitä itsessä ja ympäristössä tapahtuu (Linehan 2015, 128). Tietoisuustaidoilla tarkoitetaan huomion suuntaamista tietoisesti johonkin kohteeseen arvottomatta ja tuomitsematta mitään siinä hetkessä. Tietoinen läsnäolo auttaa tiedostamaan ympäristön, ottamaan vastaan tietoa ympäristöstä, tulkitsemaan tietoa ja reagoimaan siihen. Taitojen avulla voidaan lisätä itsehavainnointikykyä sekä tietoisuutta esimerkiksi ajatuksista ja tunteista. Hyväksyvä läsnäolo auttaa kokemaan tunteet ja ajatukset avoimesti niin kuin ne ovat sillä hetkellä. Tietoisien läsnäolon taitoja voidaan myös hyödyntää stressinhallinnassa, toistuvan masennuksen, kiputilojen ja tunnesäätelyongelmien hoidossa. Tietoisesta läsnäolosta voidaan puhua myös termein tietoisien läsnäolon taidot, tietoisuus- taidot, hyväksyvän läsnäolon taidot tai mindfulness. (Mielenterveystalo 2021d.)

Tietoinen läsnäolo auttaa tunnistamaan ajatuksia ja tunteita sekä luottamaan niihin, erottamaan tunteita ja ajatuksia toisistaan sekä tosiasioihin ja tilanteisiin liittyvistä ajatuksista ja tulkinnoista. Kun hyväksyvällä tavalla opitaan tunnistamaan ja seuraamaan kehossa ja mielessä tapahtuvia asioita, voi se helpottaa itsehavainnointia. (Mielenterveystalo 2021d.)

DKT:ssa tietoisien läsnäolon taidot jaetaan **mitä- ja miten-taitoihin** sekä **viisaaseen mieleen**. Mitä-taidoissa käytetään havainnointia, kuvailua ja osallistumista. Miten-taidoissa toimitaan tuomitsematta, askel kerrallaan sekä tehden sitä, mikä toimii. (Sadeniemi ym. 2021, 72.)

Yksi **mitä-taidoista** on havainnointi. Tietoisien havainnoinnin tarkoituksena on antaa yksilöille mahdollisuus kokea erilaisia tunteita ja asioita siinä hetkessä, missä he ovat ilman, että he poistuvat epämukavasta tilanteesta tai tukahduttavat kokemiaan tunteita. Toinen mitä-taidoista on kuvailu, jolla tarkoitetaan yksilön kykyä kuvailla tapahtumia ja sanoittaa henkilökohtaisia reaktioita. Kuvailun avulla pitäydytään tosiasioissa eli siinä, mikä voidaan havaita. Kuvailun käyttäminen vaatii sen, että yksilö oppii, että ympäristössä tapahtuvia asioita, jotka aiheuttavat tunteita ja ajatuksia, ei tule pitää täysin todellisina. Esimerkiksi, jos tilanteessa tulee pelon tunne, se ei välttämättä tarkoita, että itse tilanne olisi hengenvaarallinen. Kolmas mitä-taidoista on osallistuminen, joka tarkoittaa kykyä osallistua tietoisesti. Hyvä esimerkki tietoisesta osallistumisesta on taitava urheilija, joka reagoi joustavasti, mutta sujuvasti, valppaana ja tietoisesti tehtävän vaatimuksiin, mutta ei liian itsetietoisesti. Tietoinen läsnäolo on huomion kiinnittämistä tehtävään. (Linehan 2015, 154.)

**Miten-taidot** ovat sitä, miten havainnoimme, kuvailemme ja osallistumme: niiden käyttämiseen tarvitaan tuomitsematon asenne, askel kerrallaan eteneminen ja sen tekeminen, mikä toimii. Ensimmäinen miten-taito on tuomitsemattomuus, joka tarkoittaa sitä, että asioita ei arvoteta eli niitä ei arvioida hyviksi tai huonoiksi. Dialektisen käyttäytymisterapian tavoitteena on olla arvottomatta asioita sekä olla tuomitsematta niitä. Sen sijaan tarkastellaan toiminnan seurauksia. Toinen miten-taito, askel kerrallaan, tarkoittaa keskittymistä yhteen meneillä olevaan asiaan kerrallaan. Kolmas miten-taito on tehokkuus, joka tarkoittaa sitä, että yksilö tekee sitä, mikä toimii. (Linehan 2015, 154–155.)

**Viisas mieli** tarkoittaa jokaisen yksilön sisäistä viisautta. Sisäinen viisaus sisältää kyvyn tunnistaa ja käyttää taitavia keinoja arvokkaiden päämäärien saavuttamiseksi. Sisäistä viisautta voidaan myös ajatella kykynä saada tietoa ja kokemusta sekä soveltaa niitä käyttäen käytännöllistä järkeä. Joillekin on helpompaa päästä käsiksi viisaaseen mieleen ja toisille se on vaikeampaa, mutta jokaisella on kyky viisauteen. (Linehan 2015, 167.)

Viisaan mielen tavoittaminen on yksi tärkeä tehtävä tietoisien läsnäolon taidoista. Jotta elämästä selviytyy, tarvitaan sekä tunne- että järkimieltä. Kun nämä kaksi ovat läsnä, puhutaan viisaasta



mielestä. Järkimieli sisältää loogista ajattelua, suunnittelua ja faktatiedon hyödyntämistä sekä keskittymistä. Tunnemielessä käyttäytymistä ja päätöksentekoa ohjaavat tunteet. Tunnemieli reagoi moniin ärsykkeisiin, minkä vuoksi looginen ajattelu ja päättely on vaikeaa sen ollessa vallassa. Voimakkaan tunteen vallassa saattaa tunnemieli ottaa vallan ja järkimieli jää alakynteeseen. Tietoisten läsnäolotaitojen avulla tunnustetaan, ovatko tunne- ja järkimieli tasapainossa. (Mielenterveystalo 2021d.)

### 4.3 Vuorovaikutustaidot

Dialektisessa käyttäytymisterapiassa ajatellaan, että vuorovaikutustilanteet sisältävät kolme tavoitetta – asia halutaan saada hoidettua, säilyttää samalla ihmissuhteet ja oma itsekunnioitus. Vuorovaikutustaidot ovat välttämättömiä, kun halutaan vahvistaa ja luoda uusia ihmissuhteita. (Linehan 2015, 235.) On tilanteita, joissa asiatavoite korostuu ja toisissa taas korostuu ihmissuhde- tai itsekunnioitustavoite. Asiatavoitteessa on halu saada aikaan jokin muutos vuorovaikutustilanteessa. Ihmissuhteisiin liittyvässä tavoitteessa on kyse siitä, kuinka toivotaan toisen kokevan suhde vuorovaikutustilanteen jälkeen. Itsekunnioitukseen liittyvässä tavoitteessa on kyse siitä, mitä halutaan ajatella itsestä vuorovaikutustilanteen jälkeen. Jos jokin näistä kolmesta tavoitteesta jää liian vähälle huomiolle tai jokin näistä korostuu, syntyy ongelmia. (Sadeniemi ym. 2021, 193.; Mielenterveystalo 2021c.) Vuorovaikutustaitojen harjoittamisen tarkoituksena on oman kunnioituksen ja ihmissuhteiden ylläpitämisen lisäksi oppia luomaan uusia ihmissuhteita ja vahvistamaan vuorovaikutustaitoja sekä opetella päästämään irti haitallisista ihmissuhteista. Tavoitteena on, että yksilö oppii taitoja, joiden avulla tämä saa mitä tarvitsee, osaa sanoa ei ja osaa ratkaista ristiriitaitilanteita taidokkaasti. Tavoitteena on myös oppia kulkemaan keskitietä, joka tarkoittaa ihmissuhteissa tasapainottelua hyväksynnän ja muutoksen välillä. (Linehan 2015, 231.)

Vuorovaikutustaitoihin kuuluu oleellisesti tunteet, jotka ovat läsnä aina, kun toimitaan yhdessä muiden kanssa. Tunteet ilmenevät yksilöiden välillä sanattoman ja sanallisen vuorovaikutuksen kautta. Tunteilla on kyky tarttua ja levitä yksilöiden välillä niin myönteisten kuin haastavienkin tunteiden osalta. (Mieli, Suomen mielenterveys ry 2021e.) Vuorovaikutusta heikentävät taitojen puute, voimakkaat tunteet, toimimattomat tai haitalliset uskomukset ja ympäristön aiheuttamat esteet sekä pitkän aikavälin seurausten unohtaminen. Taitojen puute tarkoittaa sitä, että henkilö ei tunnista omia tunteitaan, tarpeitaan tai tavoitteitaan vuorovaikutustilanteessa tai ei yksinkertaisesti tiedä, mitä tällaisessa tilanteessa tulee tehdä tai miten toimia. Voimakkaissa tunnetiloissa tunteet ovat

hetkellisesti niin voimakkaita, että ne estävät ajattelun, joka johtaa siihen, että yhteys arvoihin, tavoitteisiin ja taitoihin katoaa. Yksilöillä on haitallisia ja toimimattomia uskomuksia, jotka on luotu aikaisemmissa ihmissuhteissa ja niitä sovelletaan uusiin tilanteisiin ja ihmissuhteisiin. Ympäristön aiheuttamalla esteillä tarkoitetaan sitä, että ympäristö on hallitseva, jäykkä ja kielteinen, joten siihen on vaikeaa tai mahdotonta vaikuttaa. Pitkän aikavälin seurausten unohtamisella tarkoitetaan toimimista lyhytnäköisesti, välittömien impulssien ohjaamina. (Sadaniemi ym. 2021, 192.)

**KIPS- ja KUN-taitoja** voidaan käyttää, kun yksilö haluaa saavuttaa haluamansa lopputuloksen tai tavoitteen. Näitä taitoja voidaan käyttää, kun halutaan sanoa ei tai kun halutaan pyytää jotain. KIPS- ja KUN-taidot ovat lyhenne sanoista: Kuvaa, Ilmaise, Pyydä, Selvitä seuraukset, Keskittyneesti, Uskottavasti ja Neuvotellen. Ensimmäisellä kuvailulla tilanne niin, että pitäytytään tosiasioissa. Sen jälkeen ilmaistaan, mitä asia koskee. Kolmantena tässä taidossa ilmaistaan mielipide ja omat tunteet minä -muodon avulla. Käskymuotoja on hyvä välttää ja ei sanotaan selkeästi. Seuraavaksi ilmaistaan tai pyydetään, mitä halutaan saavuttaa tai kieltäytytään. Viimeiseksi tulisi selvittää, mitä seurauksia pyynnöllä tai ilmaisulla olisi. (Linehan 2015, 248–254.)

**KUN-taitoon** kuuluvalla Keskittyneesti -sanalla tarkoitetaan sitä, että huomio säilyy tavoitteessa ja tilanteessa pysytään läsnä. Uskottavasti -sanalla tarkoitetaan tässä sitä, että asia ilmaistaan vakuuttavasti ja tehokkaasti selkeästi puhuen sekä katsoen toista osapuolta silmiin. Neuvotellen -sanalla tarkoitetaan sitä, että on valmiina neuvottelemaan, etsimään erilaisia ratkaisuja tilanteeseen ja tekemään kompromisseja. (Linehan 2015, 252–254.)

**KIVA-taidot** liittyvät ihmissuhteiden vuorovaikutustaitoihin. Tällä tarkoitetaan sitä, että ihmissuhteita parannetaan tai ylläpidetään ja samaan aikaan yritetään säilyttää omat päämäärät. Englanninkielinen vastine KIVA-taidoille on GIVE-taidot, jotka tarkoittavat: G-(be) Gentle, I-(Act) Interested, Validate ja (Use an) Easy manner. Suomen kielessä KIVA-taidot tulevat sanoista Kiinnostunut, Iloinen, Validoiva ja Arvostava. Vuorovaikutussuhdetta voi ylläpitää olemalla ystävällinen ja kunnioittava. Hyväntahtoisuus tarkoittaa tässä yhteydessä neljää seuraavaa asiaa: ei hyökkäyksiä, ei uhkia, ei tuomitsemista tai epäkunnioitusta. Kiinnostuneella tarkoitetaan tässä taidossa sitä, että yksilö on kiinnostunut muista yksilöistä ja heidän näkemyksistään. Validoinnilla tarkoitetaan kykyä ymmärtää toisen yksilön ajatuksia ja näkemyksiä. Arvostavalla taas tarkoitetaan kykyä olla kohtelias ja arvostava vuorovaikutussuhteessa. (Linehan 2015, 256–260.)

**RATA-taidot** liittyvät itsekunnioitukseen. Tämän taidon avulla voidaan ylläpitää tai parantaa itsekunnioitusta. RATA-taidot ovat suomenkielinen vastine FAST-taidoille: F-(be) Fair, A-(no) Apologies, S-Stivk to values ja T-(be) Truthful. Suomeksi edellä mainitut tarkoittavat: (ole) Reilu, (vältä) Anteeksipyytelyä, (pysy) Totuudessa ja (säilytä) Arvosi. Reiluna oleminen tarkoittaa sitä, että on reilu itseä ja muita kohtaan. Anteeksipyytelyn välttämällä tarkoitetaan sitä, että liiallista ja turhaa anteeksipyytelyä tulisi välttää. Totuudessa pysymisellä tarkoitetaan, että ei saa valehdella, koska epärehellisyys heikentää yksilön itsetuntoa. (Linehan 2015, 260–262.)

Oman tai toisen tunnetilan ymmärtämisestä ja oikeuttamisesta käytetään termiä **validaatio**. Validaatio on siis viestittämistä toiselle siitä, että tämän tunteissa tai tarpeissa on jotain sellaista, jota kuka vain vastaavassa tilanteessa oleva voisi kokea tai tuntea. Tämä menetelmä auttaa luomaan läheisiä ihmissuhteita, koska se viestittää kiinnostuksesta. Henkilöllä on halu ymmärtää toista tuomitsematta käyttäytymiseen johtaneita syitä. Tämä vähentää oikeassa olemisen painetta ja kielteisiä tunteita, koska validaatio parantaa vuorovaikutusta. Validaatio tuo helpotusta myös ongelmien ratkaisuun. Vastakohtia validaatiolle ovat mitätöinti, ohittaminen, kyseenalaistaminen ja epäily. (Sadeniemi ym. 2021, 248–249; Mielenterveystalo 2021b.)

**Mitätöinti eli invalidointi** tarkoittaa, että toinen osapuoli vähättelee, osoittaa vääräksi jonkin tarpeen, tunteen tai kokemuksen, joka yksilöllä on (Sadeniemi ym. 2021, 251). Tilanteita, joissa voi kokea mitätöintiä ovat esimerkiksi huomiotta jättäminen, kun yksilö yrittää ilmaista mielipiteitään tai kun yksilö tulee väärinymmärretyksi tai epätasa-arvoisesti kohdelluksi. Mitätöivistä tilanteista voi kuitenkin selvittää dialektisen käyttäytymisterapian taidoilla, joita ovat esimerkiksi tosiasioiden tarkistaminen ja itsensä rauhoittaminen. (Linehan 2015, 304–305.)

#### 4.4 Äärimmäisten tunteiden sietokyky

DKT:ssa painotetaan kyvykkyyden lisäämistä tuskallisten tunteiden käsittelemiseen liittyen. Kyky pystyä käsittelemään ja hyväksymään tuskallisia tunteita on mielenterveyden kannalta tärkeää: tuska ja ahdistus ovat osa elämää, joten niitä ei ole täysin mahdollista poistaa tai välttää. Äärimmäisten tunteiden sietokyky on edistysaskel mindfulness-taidoissa. Äärimmäisten tunteiden sietokyky liittyy kykyyn hyväksyä arvottamatta ja tuomitsematta sekä itsensä että nykytilanne. Pohjimiltaan äärimmäisten tunteiden sietokyky on taitoa havaita ympäristönsä asettamatta sille erilaisia

vaatimuksia. Se on siis taitoa kokea nykyinen tunnetila muuttamatta sitä sekä havaita ajatus- ja toimintamallit yrittämättä tukahduttaa tai kontrolloida niitä. Dialektisessa käyttäytymisterapiassa tähdätään kriisien sietämiseen ja niistä selviytymiseen sekä elämän hyväksymiseen sellaisena kuin se on tällä hetkellä. (Linehan 2015, 416.) Kriisitaitoihin kuuluvat muun muassa STOP-taito, plussat ja miinukset, TIP-taidot, huomion poissiirto, itsensä rauhoittaminen kaikilla aisteilla ja hetken parantamisen taito. (Linehan 2015, 416–417.)

**Kriisitaidot** ovat määritelmän mukaan lyhytaikaisia ratkaisuja tuskallisiin tilanteisiin. Niiden tarkoituksena on tehdä tuskallisesta tilanteesta siedettävämpi, jotta yksilö voi välttää impulsiivista toimista, joka voi pahentaa tilannetta. Näitä taitoja voidaan käyttää liikaa, joten niitä on tasapainotettava ongelmanratkaisukyvyllä. (Linehan 2015, 416.) Ongelmanratkaisutaitojen avulla voi muuttaa vaikeita tunteita tilanteessa, joka on ongelmallinen. Ongelmanratkaisu selviytymiskeinona lisää todennäköisyyttä tehokkaaseen selviytymiseen monenlaisissa tilanteissa. Toisin kuin taidot, jotka ovat automaattisia ja vaivattomia, ongelmanratkaisutaidot vaativat tavallisesti tietoista ja kohdennettua ponnistelua, jonka tavoitteena on kehittää ja soveltaa uusia ratkaisuja ongelmiin, joita kohdataan jokapäiväisessä elämässä. (Linehan 2015, 373.)

**STOP-taito** auttaa yksilöitä välttämään impulsiivisia toimintoja. STOP-taito on lyhenne kirjaimista: S- Seis, ole reagoimatta. Pysähdy, älä liiku. Tunteet voivat yrittää saada sinut toimimaan ilman harkitsemista, säilytä kontrolli. T- Taaksepäin. Ota mielessäsi tai konkreettisesti askel taaksepäin. Hengitä syvään ja anna tilanteen olla. Älä anna tunteiden ohjata sinua impulsiiviseen toimintaan. O- ole tarkkailija. Tarkkaile ja huomioi, mitä kehossasi ja tilanteessa tapahtuu. Pitäydy faktoissa. P- Pidä mielesi tietoisena. Toimi tietoisesti ja pidä mielesi avoimena. Harkitse asioita ja mieti, mitkä asiat pahentavat ja mitkä helpottavat tilannetta. (Linehan 2015, 416, 425–426.) STOP-taidon avulla vastustetaan yllykkeitä. Näitä taitoja voidaan käyttää, kun yritetään välttää ongelmakäyttäytymistä, kuten esimerkiksi päihteiden käyttöä tai itsetuhoisuutta. Yksilö käyttää tilanteessa ennalta suunniteltua ohjeistusta tai suunnitelmaa, koska pysähtyminen on kaikista keskeisintä tässä taidossa. (Sadeniemi ym. 2021, 229–230.)

**Plussat ja miinukset -taidon** avulla yksilö määrittää kriisitilanteessa positiiviset ja negatiiviset seuraukset ja niiden vaikutukset impulsiivisen toiminnan sijaan. Tarkoituksena on kirjoittaa ylös hyvät ja huonot puolet, jotka seuraavat toimimisesta jonkin yllykkeen mukaan. (Linehan 2015, 416–417, 428.)

**TIP-taidot** on tarkoitus käyttää silloin, kun halutaan vähentää voimakasta tunnetilaa. TIP on lyhenne, joka tulee kirjaimista: T- temperature eli lämpötila, I- intensiivinen fyysinen liikunta ja P- Paced breathing and paired muscle reaction, joka tarkoittaa tasaisen hengittämisen ja lihasrentoutuksen yhdistämistä. Tässä taidossa lämpötilan muuttaminen tarkoittaa sitä, että käydään läpi esimerkkejä siitä, kuinka kehon lämpötilaa on mahdollista muuttaa: se onnistuu esimerkiksi upottamalla kasvot kylmään veteen noin minuutiksi. Hengityksen pidättäminen käynnistää sukellusrefleksin, joka taas käynnistää parasympaattisen hermoston, joka puolestaan vähentää fysiologista ja emotionaalista kiihtyneisyyttä nopeasti. (Linehan 2015, 432–433.)

Seuraava TIP-taito on intensiivinen fyysinen liikunta. Mikä tahansa intensiivinen liikunta noin 20–30 minuutin ajan voi vaikuttaa välittömästi mielialaan: se voi vähentää negatiivisia tunteita ja lisätä positiivisia tunteita. Viimeinen TIP-taito on tasaisen hengittämisen ja lihasrentoutuksen yhdistelmä. Tässä taidossa aluksi hengitetään syvään ja rauhallisesti. Uloshengityksen tulisi olla hitaampaa kuin sisäänhengityksen. Sisäänhengityksen tulisi kestää esimerkiksi viisi sekuntia ja uloshengityksen seitsemän sekuntia. Seuraavaksi hengityksen mukaan voi ottaa lihasrentoutuksen. Tarkoituksena on jännittää lihasryhmä, hengittää sisään ja sitten rentouttaa lihasryhmä ja hengittää ulos. Harjoituksen tavoitteena on kiinnittää huomiota sekä lihasjännitykseen että rentoutumiseen. (Linehan 2015, 435–436.)

**Huomion poissiirtäminen** toimii niin, että käännetään huomio pois niistä asioista, jotka tuottavat tuskaa. Huomion poissiirtäminen voi muuttaa tunnereaktiota. Huomion poissiirtämisen tapoja on seitsemän: toiminen, auttaminen, vertaaminen, vastakkaisen tunteen asettaminen, pois työntäminen, muiden asioiden ajatteleminen sekä voimakkaiden aistimusten kokeminen. (Linehan 2015, 417.)

Päinvastainen tai neutraali toiminta negatiivisiin tunteisiin ja ongelmakäyttäytymiseen liittyen voi vähentää tarvetta toimia impulsiivisesti tai lievittää ahdistuksen tunnetta. Toiminta vie huomion muualle ja vaikuttaa kehon fysiologisiin reaktioihin sekä tunteisiin. Toiminta, kuten esimerkiksi toisten auttaminen, voi viedä huomion pois omista ongelmista hetkeksi. Vertailu vie huomion muualle toisiin yksilöihin itsestä. Vertaaminen antaa asioille erilaista ja laajempaa näkökulmaa. Vastakkaisen tunteen asettaminen voi siirtää huomion pois vallitsevasta tilanteesta tai negatiivisesta tunteesta. Esimerkiksi jokin tunteikkaan kirjan lukeminen voi auttaa kokemaan jotain vastakkaista tunnetta. Poistytöntämisellä tarkoitetaan sitä, että tilanteesta voidaan konkreettisesti tai mielikuvissa

poistua. Huomiota voi siirtää muualle ajatusten avulla, mutta myös voimakkaiden aistimusten kokeminen voi olla tehokas tapa. Intensiivisten ja erilaisten tuntemusten kokeminen voi auttaa siirtämään huomiota pois vaikeista tilanteista. Tapoja kokea voimakkaita aistimuksia ovat esimerkiksi jääpalojen ja kylmämpussin pitäminen käsissä, voimakkaiden makujen maisteleminen tai nopeatem-  
poisen musiikin kuuntelu kuulokkeilla. (Linehan 2015, 440–442.)

**Itsensä rauhoittamisen taidolla** tarkoitetaan kaikkien niiden asioiden tekemistä, jotka tuntuvat mieluisilta, lohduttavilta, tuskalta ja stressiltä vapauttavilta sekä lempeiltä. Itsensä rauhoittamiseen liittyvät toiminnot vähentävät tunnemielen haavoittuvuutta, jonka kautta impulsiivinen käyttäytyminen vähenee. Itsensä rauhoittaminen tapahtuu aistien kautta. Nämä taidot auttavat yksilöä vähentämään tuskaa ja ahdistusta. Itsensä rauhoittaminen kaikilla aisteilla sisältää näkö-, kuulo-, haju-, maku- ja tuntoaistin. Näköaistin avulla itseä voi rauhoittaa esimerkiksi katselemalla luontokuvia, kun taas hajuaistin avulla itseä voi rauhoittaa itselle sopivilla tuoksuilla, kuten esimerkiksi laventelin-, vaniljan- tai kanelintuoksulla. (Linehan 2015, 442–443.)

**Hetken parantamisen taidon** tarkoituksena on tehdä hetkestä helpommin kestettävä. Tilanteesta tehdään siis miellyttävämpi ja positiivisempi. Hetken parantamisen tarkoituksena on auttaa yksilöitä oppimaan keinoja muuttaa käsillä oleva tilanne myönteisemmäksi ja estää tilannetta muuttumasta huonommaksi. Taito on hyödyllinen tilanteessa, joka on pitkäkestoinen tai äärimmäisen stressaava. Hetken parantamisen keinoja ovat: mielikuvitus, merkityksen luominen, rukoileminen, rentoutus, asia kerrallaan, loma, kannustus ja rohkaisu.

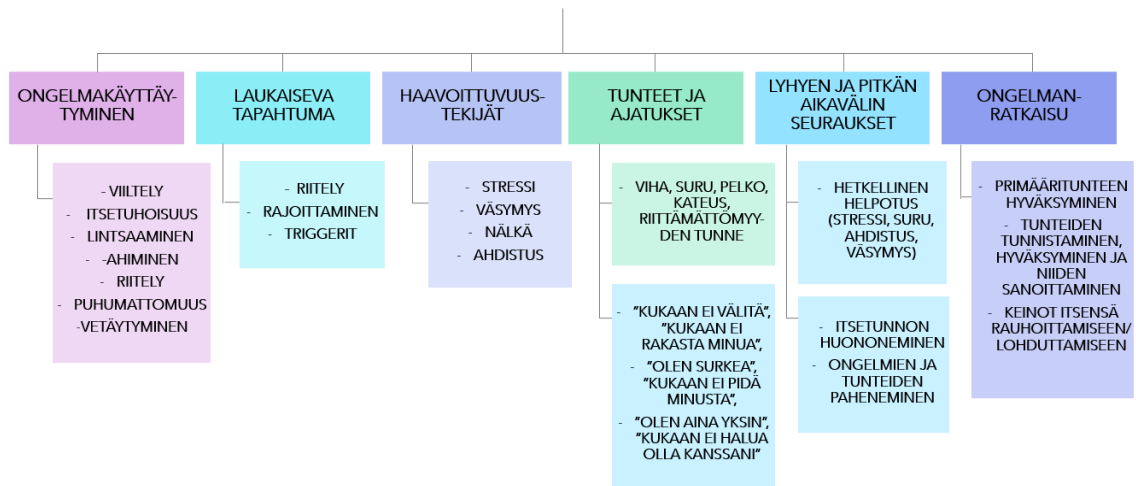
Mielikuvituksen avulla yksilö voi ohjata itsensä ajattelemaan rauhallista näkymää tai luoda itselleen turvallisen huoneen, niin sanotun turvapaikan. Merkityksen luominen asioille voi auttaa monia yksilöitä kriisitilanteessa: tuskasta selviämiseksi yksilön on löydettävä elämälleen merkitys. Rukoileminen taas voi tuoda yksilölle lohtua. Rentoutumisen keinoja ovat sellaiset keinot, jotka rauhoittavat yksilöä. Asia kerrallaan -taito taas perustuu siihen, että yksilö käsittelee vain yhden asian kerrallaan. Loma -keino on pieni hengähdystauko, jonka aikana yksilö pitää huolta itsestään. Kannustus ja rohkaisu taas tarkoittavat sitä, että yksilö kannustaa itseään ja käy tilanteita uudelleen läpi. Tarkoituksena on, että yksilö puhuu itselleen niin, kuin puhuisi jollekin toiselle, joka on kriisitilanteen keskellä. (Linehan 2015, 446–449.)

## 4.5 Ketjuanalyysi

Jotta voidaan muuttaa käyttäytymistä, on ymmärrettävä syitä käyttäytymiseen, jota halutaan muuttaa. Käyttäytymisketjuanalyysi auttaa ymmärtämään tapahtumaketjua, jotka johtavat tiettyihin käyttäytymismalleihin. Ketjuanalyysi on siis korvaamaton työkalu käyttäytymisen muuttamisessa. Sen tarkoitus on auttaa yksilöä ymmärtämään mikä ongelma on, mikä sitä ylläpitää, mikä sen tarkoitus on ja mitä apuvälineitä on saatavilla ongelman ratkaisemiseksi. Vaikka ketjuanalyysin ymmärtäminen tarvitsee aikaa ja panostusta, se sisältää merkityksellistä tietoa siitä, mikä johtaa ongelmakäyttäytymiseen. Monet ongelmanratkaisuyritykset voivat epäonnistua, koska ongelmaa ei täysin ymmärretä ja määritellä. Käyttäytyminen voidaan nähdä ketjuanalyysin avulla sarjana toisiinsa sidoksissa olevina tapahtumina. Suorittamalla toistuvasti ketjuanalyysijä yksilö voi oppia tunnistamaan kuvion, joka yhdistää käyttäytymiseen liittyvät eri osa-alueet toisiinsa. Ensimmäinen askel ongelmanratkaisuun on se, että selvittää ne välivaiheet, jotka johtavat ongelmakäyttäytymiseen. Kun toisiinsa sidoksissa olevien ongelmakäyttäytymiseen johtavien tekijöiden yhteys katkeaa, voidaan ongelmakäyttäytyminen estää. (Linehan 2015, 143–144.)

Linehanin (2015, 145, 149.) esimerkin mukaan ketjuanalyysissä käydään kohta kohdalta läpi ongelmakäyttäytymiseen johtanut tapahtumien kulku. Ensimmäisenä määritellään ongelmakäyttäytyminen ja toisena määritellään siihen liittyvä laukaiseva tapahtuma. Ketjuanalyysin kolmas vaihe on määritellä haavoittuvuustekijät, jotka vaikuttivat tilanteeseen sillä hetkellä. Neljännessä vaiheessa määritellään tapahtumaketju, jossa laukaiseva tapahtuma johtaa ongelmakäyttäytymiseen. Tässä vaiheessa opetellaan ymmärtämään kaikkia ulkoisia ja mielensisäisiä tapahtumia, esimerkiksi tunteita ja ajatuksia. Viides ketjuanalyysin vaihe on käyttäytymisen lyhyen ja pitkän aikavälin seurauksien tunnistaminen. Nämä edellä mainitut viisi vaihetta ovat apukeinoja ongelman ymmärtämiseen. Seuraavat vaiheet liittyvät ongelmanratkaisuun: kuudentena ketjussa opetellaan tunnistamaan ne taidot, joilla ongelmallinen käyttäytyminen voidaan jatkossa vastaavassa tilanteessa estää. Seitsemännessä vaiheessa opetellaan erilaisia tapoja, joiden avulla voidaan vähentää haavoittuvuutta ongelmakäyttäytymiseen johtavissa tilanteissa. Kahdeksannessa ketjuanalyysin vaiheessa yksilön tehtävänä on korjata ongelmakäyttäytymisestä johtuvat negatiiviset seuraukset, jotka voivat esimerkiksi aiheuttaa harmia ympäristölle tai toiselle yksilölle. Havainnollistamme seuraavaksi ketjuanalyysiä Linehanin mallia mukaillen. (kuvio 1.)

# ESIMERKKI KETJUANALYYSISTÄ



KUVIO 1. Esimerkki ketjuanalyysistä.



## 5 TOIMEKSIANTAJA

Opinnäytetyön toimeksiantaja on Jokilaakson Perhekodit Oy, joka kuuluu Humanaan. Se on johdettava pohjoismainen sosiaali- ja hoiva-alan toimija. Humana tarjoaa yksilöllisiä ja laadukkaita sosiaali- ja hoivapalveluita. Yrityksen visio on ”Jokaisella on oikeus hyvään elämään”. Humana on nykyaikainen sosiaalialan yritys, jonka pyrkimys on kehittää ja parantaa toimintaa koko ajan. Toiminta perustuu arvoihin, jotka ovat sitoutuminen, vastuullisuus ja kohtaaminen. Ne rakentuvat neljään tavoitteeseen: laadukkaisiin toimintoihin, houkuttelevaan työnantajaan, pitkäjänteiseen ja kestäväan kasvuun sekä yhteiskuntavastuulliseen toimintaan. (Humana 2021a.)

Humana perustettiin vuonna 2001 Örebrossa, Ruotsissa. Humanan tarina alkoi halusta auttaa ihmisiä, joilla oli tarve henkilökohtaiselle avustajalle, mutta he eivät saaneet apua kunnasta. Humanan toiminta laajeni vähitellen muillekin sosiaalialan sektoreille, koska sen ajatusmaailma käy erinomaisesti myös muihin palveluihin. Suomessa Humana alkoi toimia vuonna 2016, jolloin se alkoi tarjoamaan lapsille, nuorille ja perheille suunnattuja palveluita. Humana osti keväällä 2019 Coronarian asumis- ja hoivapalvelut, jonka ansiosta sen tarjoamat asumispalvelut monipuolistuivat Suomessa merkittävästi. Humana toimii Arjessa Oy:n kautta. (Humana 2021a.)

Jokilaakson Perhekotien yksiköt sijaitsevat Kempeleessä, Nivalassa ja Ylivieskassa ja ne tarjoavat lastensuojelun sijaishuoltopalveluita. Kempeleessä on kaksi yksikköä, Niemelänniitty 1 ja Niemelänniitty 2 ja ne ovat intensiivisen tuen yksiköitä. Nivalassa on kaksi yksikköä, Jokikallio 1, joka on erityisyksikkö ja Jokikallio 2, joka on intensiivisen tuen yksikkö. Ylivieskassa on kolme yksikköä, joista Kotikallio on perusyksikkö ja Pinola 1 ja Pinola 2 ovat erityisyksiköitä. Henkilökuntaan kuuluu motivoituneita sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisia. He kohtaavat nuoren yksilöllisyyttä kunnioittaen ja osallisuuteen kannustaen. Perhekodin ympäristö on viihtyisä ja turvallinen, siellä edetään suunnitelmallisesti nuoren kuntoutuksen tavoitteita ja itsenäistä elämää kohti. Nuoren kokemus kuulluksi tulemisesta on tärkeää. Yksiköiden toiminnan perustana käytetään dialektista käyttäytymisterapiaa sekä hyödynnetään MAPA-osaamista. (Humana 2021b.)

Jokilaakson Perhekodit Oy:n perusyksikössä asiakkaat toimivat puheen ja ohjauksen avulla. Perusyksikössä henkilöstömäärä on 1,0, joka tarkoittaa käytännössä 7 ohjaajaa ja heitä kohti 7 lasta. Erityisyksikössä lapsilla tai nuorilla on arjessa erilaisia haasteita, kuten esimerkiksi ongelmia kouluun lähtemisessä, rajoittamis- tai kiinnipitoja tai päihdeongelmia. Erityisyksikössä henkilöstömäärä

on 1,3, joka tarkoittaa 9 ohjaajaa 7 lasta kohden. Intensiivisen tuen yksikössä lapsilla/nuorilla on suurempia haasteita - heillä on psyykkisiä ongelmia, aggressiivisuutta ja väkivaltaa. Intensiivisen tuen yksikössä käytetään enemmän kuntouttavaa työtä. Intensiivisen tuen yksikössä henkilöstömäärä on 1,6, joka tarkoittaa 11 ohjaajaa 7 lasta kohden. Yksikönjohtajat ovat resurssien ulkopuolella näiden edellä mainittujen henkilöstömäärien lisäksi. (Honkalampi 2022.)

## 5.1 Lastensuojelun palvelut

Lastensuojelun palvelut muodostavat laajan kokonaisuuden, johon kuuluvat muun muassa ehkäisevä lastensuojelu ja varhainen tuki, jotka ehkäisevät ongelmia ja varsinaisen lastensuojelun tarvetta. (Valvira 2021.) Ehkäisevän lastensuojelun tarkoituksena on edistää ja turvata lasten kasvua, kehitystä ja hyvinvointia sekä tukea vanhemmuutta. Ehkäisevään lastensuojeluun kuuluu tuki ja erityinen tuki, jota annetaan esimerkiksi äitiys- ja lastenneuvolassa, päivähoidossa, opetuksessa, nuorisotyössä sekä muussa sosiaali- ja terveydenhuollossa. (Lastensuojelulaki 417/2007, 1:3 a §.) Lapsi tai nuori voi tarvita erityistä tukea, jos tällä on erityisiä vaikeuksia hakea ja saada tarvitsemiinsa sosiaali- ja terveystalveluja kognitiivisen tai psyykkisen vamman tai sairauden takia. Myös päihteiden ongelmakäyttö, usean yhtäaikaisen tuen tarpeen tai muun vastaavan syyn vuoksi lapsi tai nuori voi tarvita erityistä tukea. Sosiaalityöntekijä arvioi välittömästi kiireellisen lastensuojelun tarpeen ja tarvittaessa toteuttaa kiireelliset lastensuojelutoimenpiteet, kun lastensuojeluasia laitetaan vireille. Palvelutarpeen arvioinnin perusteella perhe voidaan ohjata tarpeen mukaan perustalveluiden, erityisen tuen tai lastensuojelun piiriin. (Valvira 2021.)

Lastensuojelun avohuollon tukitoimet ovat aina ensisijaisia sijaishuoltoon ja huostaanottoon nähden. Tukitoimien tulee vastata lapsen ja perheen yksilöllisiin tarpeisiin. Lapsen ollessa välittömässä vaarassa tulee hänelle järjestää kiireellisesti turvaamistoimenpiteenä sijaishuoltona hänen tarvitsemansa hoito ja huolto. Kiireellisellä sijoituksella puututaan voimakkaasti perheen elämään ja yksityisyyteen, joten se on viimesijainen toimenpide, kun avohuollon tukitoimet eivät ole riittäviä turvaamaan lapsen tilannetta. Lapsen yksilöllisen tarpeen huomioivan asiakassuunnitelman laatii lapsen asioista vastaava sosiaalityöntekijä yhdessä asianosaisten kanssa. Asiakassuunnitelmaan kirjataan sijaishuollon tarkoitus, tavoitteet ja tukitoimet sekä sitä täydennetään tarvittaessa erillisellä hoito- ja kasvatussuunnitelmalla. Lapsella tai nuorella on oikeus jälkihuollon tarjoamaan kokonaisvaltaiseen tukeen vähintään puoli vuotta kestäneen avohuollon sijoituksen tai sijaishuollon päättymisen jälkeen. Sijaishuollosta vastuussa ollut kunta on velvollinen järjestämään myös jälkihuollon

ja lapsen tai nuoren asioista huolehtinut sosiaalityöntekijä vastaa jälkihuollon asiakassuunnitelman laatimisesta. (Valvira 2021.) Kodin ulkopuolelle sijoitettuja lapsia ja nuoria oli vuoden 2020 aikana 19 086. Määrä pysyi koronapandemiasta huolimatta edellisen vuoden tasolla. (THL 2021b.)

## **5.2 Mielen hyvinvoinnin ongelmat sijoitetuilla lapsilla ja nuorilla**

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitoksen tutkimuksen mukaan mielen hyvinvointiin liittyvät ongelmat olivat yleisempiä sijoitetuilla lapsilla kuin muulla tavoin asuvilla saman ikäluokan lapsilla. Tutkimus toteutettiin osana kouluterveyskyselyä. Tutkimukseen vaadittavaa seurantatietoa kerättiin neljältä eri ikäluokalta: perusopetuksen 4.–5.-luokkalaisilta ja 8.–9.-luokkalaisilta sekä lukioiden ja ammatillisten oppilaitosten 1. ja 2. vuotta opiskelevilta. (Ikonen, Eriksson & Heino 2020, 2, 18.)

Tutkimuksesta selviää, että yksi neljästä sijoitetusta lapsesta oli kuluneen kahden viikon aikana kokenut mielialaan liittyviä ongelmia. Joka kolmannella yläkouluikäisellä sijoitetulla nuorella oli kohdalaista tai vaikeaa ahdistuneisuusoireilua. Ahdistuneisuusoireilua oli lukiolaisilla ja ammatillisissa oppilaitoksissa sijoitetuilla nuorilla ikätovereitaan yleisemmin. Mielenterveyteen liittyvät ongelmat olivat yleisempiä lastensuojelulaitoksessa asuvilla nuorilla kuin sijaisperheessä tai ammatillisessa perhekodeissa asuvilla samanikäisillä. Myös nukahtamisvaikeudet olivat yleisiä sijaisperheessä asuvilla (42 %) nuorilla ja muulla tavoin asuvista nuorista useampi kuin joka neljäs kertoi nukahtamisvaikeuksista. Kuusi kymmenestä lastensuojelulaitoksessa asuvasta nuoresta oli kokenut nukahtamisvaikeuksia vähintään kerran viikossa. Nukahtamisvaikeuksien yleisyys ei kuitenkaan näkynyt unen määrässä - sijoitetut nuoret nukkuivat arkisin yhtä yleisesti alle kahdeksan tuntia kuin samanikäiset nuoret. Sijoitetuista yläkouluikäisistä nuorista sukupuoliyhdyntässä ilmoitti olleensa joka toinen ja muulla tavoin asuvista nuorista alle 20 %. Sijoitetut nuoret jättivät ehkäisymenetelmän käyttämättä huomattavasti yleisimmin kuin muulla tavoin asuvat nuoret. Sijoitetuista nuorista 35 % ei ollut käyttänyt viimeisimmässä yhdynnässä ehkäisymenetelmää. (Ikonen, Eriksson & Heino 2020, 18–19.)

Saman tutkimuksen mukaan sijoitetuilla nuorilla tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö oli huomattavasti muulla tavoin asuvia nuoria yleisempää. Noin joka kuudes sijoitettu yläkouluikäinen nuori ilmoitti käyttävänsä alkoholia viikoittain. 27 % kertoi juovansa itsensä tosihumalaan vähintään kausittain. Sijoitetuista nuorista kannabista oli kokeillut vähintään kerran 27–36 %. Muulla tavoin

asuvista nuorista 8–19 % oli kokeillut kannabista. Myös muiden huumaavien aineiden kokeilut olivat sijoitetuilla nuorilla yleisiä ja yleisin kokeiltu tai käytetty aine olivat lääkkeet tai lääkkeet ja alkoholi yhdessä. (Ikonen, Eriksson & Heino 2020, 19–20.)

## 6 PROJEKTIN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

Valitsimme opinnäytetyön toteuttamistavaksi toiminnallisen opinnäytetyön, koska käytännönläheinen työskentelytapa tuntui meille kaikille opinnäytetyön tekijöille luonnollisimmalta. Toiminnallinen opinnäytetyö tavoittelee ammatillisella alueella käytännön toiminnan opastamista, ohjeistamista, sen järjestämistä tai järjeistämistä. Alasta riippuen toiminnallinen opinnäytetyö voi olla muun muassa käytännön työelämään suunnattu ohje tai opastus, tai jonkin tapahtuman järjestäminen. Toiminnallisessa opinnäytetyössä on olennaista, että siinä yhdistyvät käytännön toteutus ja sen raportointi tutkimusviestinnän avulla. (Vilka & Airaksinen 2003, 9.)

Ammattikorkeakoulusta saadun koulutuksen tavoitteena on, että opiskelija toimii valmistuttuaan asiantuntijatehtävissä ja hallitsee siihen liittyvät kehittämisen ja tutkimuksen perusteet. Opinnäytetyön tulisi olla käytännönläheinen, työelämälähtöinen, tutkimuksellisella asenteella toteutettu ja riittävällä tasolla alan laajaa asiantuntemusta osoittava. (Vilka & Airaksinen 2003, 10.)

### 6.1 Aiheen valinta

Aiheen valinta oli meille helppoa, koska meitä kaikkia kiinnosti toteuttaa projekti nuoriin liittyen. Samalla pohdimme aiheen rajaamista ja päädyimme rajaamaan aihetta nuorten mielen hyvinvointiin. Lähestyimme aiheen osalta opettajaamme Sirpa Töllä, joka suositteli ottamaan yhteyttä muun muassa Jokilaakson Perhekodit Oy:n Mika Honkalammiin, joka on Pinola 1:n yksikönjohtaja. Olimme yhteyttä sähköpostitse Mika Honkalammiin opinnäytetyön osalta. Jokilaakson Perhekodit Oy tarjosivat meille opinnäytetyön aiheeksi dialektisen käyttäytymisterapian jalkauttamista työyhteisöön. Aiheeseen tutustuessa ja perehtyessä olemme rajanneet aihetta niin, että työntekijät saavat konkreettisia esimerkkejä dialektisen käyttäytymisterapian soveltamisesta perhekodissa toiminnallisen tapahtuman eli rastiradan kautta. Opinnäytetyön toiminnallisena osuutena meidän ideamme oli pitää rastirata ja Jokilaakson Perhekodit Oy halusivat tuoda tähän rastirataan mukaan tarinallisuuden, jotta nuorten olisi helpompi osallistua toiminnalliseen osuuteen. Päädyimme kuitenkin yhteistyössä toimeksiantajan kanssa jättämään tarinallisuuden pois, jotta toiminnallisesta osuudesta tulisi selkeämpi.

## **6.2 Kohderyhmän rajaaminen**

Toiminnallisen opinnäytetyön prosessi on vaikea toteuttaa ilman kohderyhmän rajaamista. Kohderyhmän avulla voidaan valita perustellusti sopivin sisältö opinnäytetyön kannalta. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tapahtuma, tuote, ohjeistus tai opastus tehdään aina jollekin tai jonkun käytettäväksi. Tavoitteena toiminnallisessa opinnäytetyössä on valitun kohderyhmän osallistuminen toimintaan tai tapahtumaan. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 38, 40.) Opinnäytetyössämme tavoitteena on Jokilaakson Perhekotien ohjaajien lisäksi mahdollisimman monen nuoren osallistaminen toiminnalliseen tapahtumaan.

Koemme toiminnallisen tapahtuman hyödyllisenä Jokilaakson Perhekotien yksiköiden työntekijöille, koska tavoitteena on antaa työntekijöille konkreettisia esimerkkejä, kuinka hyödyntää dialektista käyttäytymisterapiaa. Nuorten kannalta koemme merkityksellisenä tunnetaitojen oppimisen, jotka ovat itsetunnon ja mielenterveyden perusta. Omien tunteiden tunnistaminen, ymmärtäminen ja sanoittaminen sekä hyväksyminen auttavat myös havaitsemaan toisten tunteita, mikä on merkityksellistä esimerkiksi vuorovaikutustilanteissa.

## **6.3 Työsuunnitelma, aikataulu ja kustannusarvio**

**4/2021** Toteuttamistapa ja kohderyhmä

**5/2021** Yhteydenotto opettajaan sekä toimeksiantajaan

**6/2021** Aiheen valinta ja rajaus

**9/2021** Aiesuunnitelma ja yhteistyösopimus toimeksiantajan kanssa

**3/2022** Suunnitelman hyväksyntä

**4/2022** Toiminnallisen tapahtuman toteutus, raportointi ja arviointi

Alustavan suunnitelman mukaan toiminnallisen tapahtuman toteutus suunniteltiin tammikuulle 2022, mutta opinnäytetyön tekijöiden harjoitteluiden vuoksi jouduimme siirtämään toiminnallisen tapahtuman toteutusta. Toiminnallinen tapahtuma järjestetään torstaina 7.4.2022.

Kustannusarvio luodaan hinnoittelemalla vaadittavat panokset (Silfverberg 2007, 90). Opinnäytetyöstä ei tule opinnäytetyön tekijöille kustannuksia. Mahdollisista kustannuksista vastaa Jokilaak-

son Perhekodit Oy ja toiminnallisen tapahtuman toteutus tapahtuu perhekotien omistamissa tiloissa. Toimeksiantajan vastuulla on huomioida työvuorosuunnittelussa työvuorot niin, että mahdollisimman moni työntekijöistä pääsee osallistumaan tapahtumaan. Vallitsevan koronatilanteen vuoksi useasta eri yksiköstä ei ole mahdollista osallistua toiminnalliseen tapahtumaan.

#### **6.4 Projektiorganisaatio ja projektin johtaminen**

Projektin laadukkaan johtamisen kannalta täytyy projektisuunnitelman täyttää tietyt perusvaatimukset. Projektilla tulee esimerkiksi olla toimiva ja selkeä johtamismalli ja organisaatio. Projektin osapuolten roolit, vastuut, oikeudet ja seuranta- sekä raportointijärjestelmä ovat selkeät ja perustuvat aitoon osallistumiseen ja yhteistyöhön. Pienetkin ristiriidat ja epäselvyydet hankaloittavat projektityön edellyttämää tehokasta johtamista ja päätöksentekoa. (Silfverberg 2007, 27, 93.)

Projektilla on oltava selkeä organisaatio, jossa osapuolten roolit ja vastuualueet on määritelty selkeästi. Laajalle projektille luodaan tiimiorganisaatio, jolloin osaprojektin ohjaamisesta ja seurannasta vastaa tärkeimpien sidosryhmien perustama johto-/ohjausryhmä. Projektin sisäisestä johtamisesta vastaa projektipäällikkö, jonka alaisuudessa eri osaprojektien tiimit toimivat. Projektisuunnitelmassa voidaan myös määritellä tärkeimpien ulkoisten sidosryhmien roolit ja yhteistyön periaatteet. (Silfverberg 2007, 93, 98.) Projektiryhmässä projektipäällikön rooli tiedottajana on keskeistä – projektipäällikkö tiedottaa asioita projektin ja sen ympäristön välillä (Pelin 2009, 294).

Projektiorganisaation varsinaiseen projektiryhmään kuuluu opinnäytetyön tekijät Satu Knuuti, Taija Pääkkö ja Sara Takkinen. Varsinaista projektipäällikköä ei ole, koska suunnittelu ja organisointi on tapahtunut yhdessä huomioiden kaikkien osapuolten mielipiteet. Olemme aktiivisesti olleet yhteyksissä toisiimme viestien välityksellä. Ohjausryhmänä toimii opinnäytetyön arvioivat opettajat Sirpa Tölli ja Merja Jylkkä. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Jokilaakson Perhekodit Oy. Toimeksiantajan puolelta opinnäytetyön vastaavina ohjaajina toimivat Pinolan 1:n yksikönjohtaja Mika Honkalampi ja Jokilaakson Perhekodit Oy:n toiminnanjohtaja Heikki Vieresjoki.

#### **6.5 Riskit ja muutoksenhallinta**

Mahdollisten riskien ja mahdollisten ongelmien selvitys kuuluvat hyvään projektisuunnitteluun. Hyvälläkin ennakkoinnilla ei ehkäistä kaikkia ongelmia, mutta niitä tulee huomattavasti vähemmän.

(Pelin 2009, 225.) SWOT-analyysia käytetään yleensä strategian laatimisessa. Nelikenttäanalyysin avulla voidaan kirjata ylös vahvuudet, heikkoudet, mahdollisuudet ja uhat. (Fine 2009, 10, 23.) Opinnäytetyötä koskeva SWOT-analyysi on kuvattuna taulukossa 1.

TAULUKKO 1. Riskien arviointi SWOT-analyysin avulla.

<p style="text-align: center;"><b>VAHVUUDET</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Opinnäytetyön tekijöiden motivaatio</li> <li>- Hyvä vuorovaikutus ja kommunikointi opinnäytetyön tekijöiden välillä</li> <li>- Ohjausosaaminen</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>HEIKKOUEDET</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vähän suomenkielistä tutkimustietoa aiheesta</li> <li>- Laajan aiheen rajaus</li> <li>- Tiukka aikataulu</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>MAHDOLLISUUDET</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Opinnäytetyön teoretiedon hyödyntäminen käytännössä</li> <li>- Aiheen laajempi käyttö Jokilaakson Perhekodit Oy:ssä</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>UHAT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Toiminnallisen tapahtuman epäonnistuminen vähäisen osallistujamäärän vuoksi</li> <li>- Aikataulun venyminen</li> <li>- Lähteiden luotettavuus</li> <li>- Opinnäytetyötä ei hyödynnetä käytännössä</li> </ul>

## 6.6 Viestintä

Viestintä tarkoittaa tiedon välittämistä yksilöiden ja ryhmien kesken. Viestit ymmärretään helposti väärin ja viesti voi muuttua matkalla. (Pelin 2009, 296.) Viestinnän tulkinnan tekee viestin vastaanottaja. Tulkintaan vaikuttavat useat asiat, kuten esimerkiksi ikä, sukupuoli, koulutus, kulttuuri, odotukset ja asenteet sekä aiemmat kokemukset. (Roivas & Karjalainen 2013, 103.) Viestinnän suunnittelussa on huomioitava oikea viestintätapa, viestin tavoite ja sisältö sekä kenelle viesti kohdistuu. (Pelin 2009, 297.)

Opinnäytetyön tekijät viestivät keskenään kasvotusten, sähköpostitse, puhelimitse, Microsoft Teams- ja WhatsApp-sovelluksen välityksellä. Opinnäytetyötä työstettiin Teams-yhteyden avulla sovittuina päivinä kaikkien opinnäytetyön tekijöiden ollessa paikalla. Ohjaavien opettajien kanssa



olemme olleet yhteyksissä sähköpostitse ja Teams-yhteydellä. Opinnäytetyön aikana olemme olleet toimeksiantajaan yhteydessä sähköpostitse, puhelimitse, Teams:n välityksellä ja kasvotusten.

## **6.7 Arviointisuunnitelma**

Arviointi on osa toiminnan kehittämistä. Projektiarvioinnin avulla voidaan selvittää projektin toimintaa ja toiminnan aikaansaamien tuloksia, vaikutuksia ja vaikuttavuutta. Arvioinnista on hyötyä eri vaiheissa ja arviointi voidaan jakaa alku-, väli- ja loppuarviointiin. Alkuarvioinnissa selvitetään toimintaympäristön odotuksia projektille, väliarvioinnissa arvioidaan projektin toimintaa ja loppuarvioinnissa arvioinnin kohteena ovat tulokset ja vaikuttavuus. (Suopajarvi 2013, 23, 28.)

Ennen opinnäytetyön aloittamista mietimme yhdessä tavoitearvosanan, alustavan aikataulun ja opinnäytetyön toteutustavan. Olemme arvioineet opinnäytetyötä toistuvasti projektin edetessä. Ohjaavat opettajat ovat arvioineet opinnäytetyötämme säännöllisesti ja antaneet projektiin liittyen kehittämisideoita. Toimeksiantajan kanssa keskusteltiin opinnäytetyön suunnitelmasta, aikataulusta ja aiheen sisällöstä. Toimeksiantaja on antanut palautetta opinnäytetyöstä. Osana projektin arviointia ovat myös palautekyselyt toiminnalliseen tapahtumaan osallistuneilta nuorilta (liite 2) ja perhekodin työntekijöiltä. (liite 3) Loppuarvioinnissa opinnäytetyötä arvioivat ohjaavat opettajat, vertaisarvioijat, opinnäytetyön tekijät ja toimeksiantaja. Valmis opinnäytetyö arvioidaan keväällä 2022.

## **6.8 Toiminnallinen rastirata**

Rastityöskentelyssä kierretään yksin, pareittain tai pienissä ryhmissä erilaisia rasteja eli toimintapisteitä. Rasteilla on monentyypisiä tehtäviä, jotka voivat käsitellä esimerkiksi tietoa, asenteita ja käsityksiä. Rastien toteuttaminen vaatii monen henkilön osallistumista. (Pruuki 2008, 139.) Toiminnallisen tapahtuman rastirata perustuu dialektisen käyttäytymisterapian teoriaan. Rastit on suunniteltu yhdessä toimeksiantajan kanssa ja yhdelle rastille osallistuu kerrallaan 4–5 nuorta ja heidän lisäksi 1–2 perhekodin ohjaajaa. Rastin ohjaaja eli yksi opinnäytetyön tekijöistä aloittaa harjoituksen ja näyttää omalla toiminnallaan esimerkkiä, kuinka rastilla edetään. Toiminnallisen tapahtuman kestoksi on arvioitu noin 3 tuntia ja yksi harjoitus kestää noin puoli tuntia. Osallistujille painotetaan, että rasteilla käytyihin teemoihin ei ole yhtä oikeaa vastausta eikä kenenkään tunnekokemus ole väärä. Tapahtuman lopuksi osallistujat täyttävät palautekyselyn.

Olemme kehittäneet neljä harjoitusta toiminnalliseen tapahtumaan, jotka ovat tunnetaidot-, STOP-taito-, mindfulness- ja myötätuntoharjoitus. Valitsimme näistä neljästä harjoituksesta yhdessä yhteistyökumppanimme kanssa kolme heille sopivinta harjoitusta. Jätimme myötätuntoharjoituksen suunnittelemaan, jotta yhteistyökumppanimme voi hyödyntää harjoitusta halutessaan. Tunnetaidot-harjoitusta ohjaa Satu Knuuti, STOP-taito-harjoitusta ohjaa Sara Takkinen ja mindfulness-harjoitusta ohjaa Taija Pääkkö.

### **6.8.1 Tunnetaidot-harjoitus**

Ensimmäisellä rastilla harjoitellaan perustunteiden nimeämistä tunnekuvakorttien avulla. Rastin alussa kerrotaan osallistujille, että käydään yhdessä läpi perustunteita korttien avulla. Rastin ohjaaja ohjaa osallistujia ottamaan haluamansa kuvakortin, joissa on perustunteet: ilo, viha, tylsistyneisyys, rakkaus, uteliaisuus, jännitys, pelko, tyytyväisyys, kiintymys, häpeä, suru, ahdistus, onnellisuus ja pettymys. Tarkoituksena on, että osallistuja tunnistaa itse kuvassa näkyvän tunteen. Kun osallistuja tunnistaa perustunteen, tätä pyydetään kertomaan esimerkiksi joku asia tai tilanne, joka tuottaa iloa. Rastin ohjaaja kysyy esimerkiksi: ”Miltä tämä tunne tuntuu kehossa?”, ”Onko tunne entuudestaan/jostain tilanteesta tuttu?”, ”Millaista uskomusta/tarinaa tunne kertoo?”, ”Millaisia ajatuksia tunne herättää?”, ”Millaista tukea kaipaisit tunteen äärellä?”

Rastiin liittyy myös kehollinen tunnistaminen, jossa osallistuja saa halutessaan merkitä kuvaan (liite 1) missä kehonosassa tunne tuntuu. Vaihtoehtoisesti osallistuja voi kertoa tunnekokemuksen eleiden ja sanojen avulla. Tämän harjoituksen avulla opetellaan tunnistamaan perustunteita ja keholista tunnistamista. Tunteiden tunnistaminen auttaa esimerkiksi tunteiden säätelyssä ja niiden hyväksymisessä. Tunteiden tunnistamista ja niiden hyväksymistä voi harjoitella joka päivä havainnoinnalla, mitä itse tuntee juuri sillä hetkellä.

### **6.8.2 STOP-taito-harjoitus**

STOP-taito-harjoituksessa rastin ohjaaja pyytää osallistujia liikkumaan. Sitten osallistujia pyydetään pysähtymään ja hengittämään syvään pari kertaa. Osallistujia pyydetään ottamaan mielesään pari askelta taaksepäin. Seuraavaksi osallistujia pyydetään havaitsemaan oma tunnetila ja omat ajatukset sekä oma keho ja ne yllykkeet, jotka käskevät vaihtaa asentoa. Tämän jälkeen rastin vetäjä laskee rauhallisesti kolmeen ja antaa osallistujille mahdollisuuden vaihtaa asentoa.

Tämä harjoitus toistetaan 2–3 kertaa. Osallistujilta kysytään harjoituksen lopuksi esimerkiksi: ”Mitä tunsit ja ajattelit?”, ”Käskikö mielesi vaihtamaan asentoa?”.

Tätä taitoa voi käyttää, kun voimakas tunnetila vie vallan tai kun on rauhallinen, jotta taito on jo olemassa, kun sitä tarvitsee. Tilanteessa, jolloin kohtaa esimerkiksi pettymystä tai raivoa, voi tilanteesta myös poistua hetkeksi. Tarkoituksena on pysähtyä ja miettiä, mitä impulsiivisesta toiminnasta seuraa ja valita miten toimii. Jos tilanteeseen palaaminen tuottaa yhä liian voimakkaan tunnetilan, joka yllyttää impulsiiviseen toimintaan, harjoituksen voi tehdä uudelleen.

### **6.8.3 Mindfulness-harjoitus**

Mindfulness-harjoitusta voi tehdä iltaisin esimerkiksi ennen nukkumaanmenoa tai suihkussa käydessä. Suihkussa voi keskittyä esimerkiksi siihen, miltä vesi tuntuu kehoa vasten, mitä ympäristössä kuuluu, kiinnittää huomiota omaan oloon tai kokeilla erilaisia veden lämpötiloja.

Mindfulness -harjoitus on rentoutusharjoitus, jonka aikana taustalla kuuluu rentouttavaa musiikkia: ”Ota rentouttava ja mukava asento istuen tai maaten. Voit halutessasi ottaa villiä suojaksi. Voit sulkea silmäsi. Hengitä ensin syvään. Laske jokaisella sisäänhengityksellä hitaasti kolmeen ja sitten pidätä hengitystäsi kolmeen laskien. Puhalla ilma suun kautta hitaasti ulos laskien kolmeen. Tämä toistetaan muutaman kerran. Anna itsesi rauhoittua tähän hetkeen ja kuuntele, miltä kehosasi tuntuu juuri nyt. Huomioi, miltä kehossasi tuntuu, arvostelematta ja yrittämättä muuttaa tuntemuksiasi. Anna ajatuksiesi tulla, mutta älä takerru niihin. Kiinnitä huomiosi siihen, kuinka kehosi lepää alustaa vasten. Rentouta jalkateräsi ja nilkkasi, anna niiden painon laskeutua alustaan pohkeita myöten. Anna lantiosi rentoutua painavana alustaa vasten. Jokaisella uloshengityksellä ylävartalosi muuttuu rentoutuneemmaksi. Selkäsi painautuu alustaa vasten. Pääsi ja hartiasi rentoutuvat. Tunne paino olkavarsissasi ja anna käsiesi rentoutua. Painon myötä kehosi voi päästää irti kaikesta jännityksestä. Hengitä rauhallisesti nenän kautta sisään ja suun kautta ulos. Kun olet valmis, voit alkaa avalla silmiäsi ja herätellä kehoasi.”

Harjoituksen lopussa osallistujilta kysytään: ”Pystyitkö olemaan läsnä harjoituksessa vai karkailiko ajatuksesi esimerkiksi päivän tapahtumiin?”.

#### 6.8.4 Myötätunto-harjoitus

Myötätunto sekä itseä että toisia kohtaan lisää hyvinvointia ja auttaa selviytymään epämukavista tilanteista ja tunnekokemuksista. Myötätunto vahvistaa itsetuntoa ja lisää armollisuutta itseä kohtaan.

Myötätuntoharjoituksessa rastin ohjaaja pyytää osallistujia istumaan tuolille. Halutessaan osallistujat voivat sulkea silmänsä. Rastin ohjaaja puhuu harjoituksen: ”Suuntaa huomio niihin kohtiin kehossasi, jotka koskettavat tuolia. Voitko huomata, kuinka tuoli kannattelee sinua, tukee selkääsi ja estää sinua putoamasta lattialle. Tuoli ei heitä sinua pois, eikä se arvostele sinua liian lihavaksi tai laihaksi tai millään tavalla vääränlaiseksi. Huomaatko, kuinka tuoli hyväksyy sinut varauksetta? Siirrä seuraavaksi huomiosi lattiaan, joka kannattelee tuolia. Voitko kokea lattian lempeyden, kun se kannattelee sinua? Se pitää jalkasi kuivina ja puhtaina ja antaa sinulle reitin, jota pitkin kulkea eteenpäin. Huomaa ystävälliset seinät ympärilläsi. Tiedosta katto, joka suojaa syksyn sateilta ja talven kylmyydeltä ja estää kesäaurinkoa polttamasta ihoasi. Voitko tuntea katon kiltteyden? Tunne, kuinka tuoli ja lattia kantavat sinua ja kuinka seinät ja katto suojaavat sinua. Anna itsesi kokea ystävällisyys ympärilläsi.” (Sadeniemi ym. 2021, 120.)

## 7 PROJEKTIN ARVIOINTI

Projektin arviointi on sen toiminnan ja toiminnasta seuranneiden tulosten, vaikutuksen ja vaikuttavuuden selvittämistä. Arviointi on hyödyllistä projektin eri vaiheissa ja loppuarvioinnin tarkoituksena on selvittää, mitä projektissa saatiin aikaa ja toteutuivatko sen tavoitteet. Arviointi voi tapahtua joko ulkoisesti tai sisäisesti. Ulkoinen arviointi tapahtuu projektin ulkopuolisten henkilöiden toimesta ja sisäinen arviointi on itsearviointia, joka tapahtuu projektin jäsenten kesken. Ulkoinen arviointi voi antaa projektiin uusia näkökulmia. Itsearviointin tarkoituksena on tarkastella omaa oppimista ja kehittämisideoita. Lisäksi tarkoituksena on arvioida oman ja projektin muiden jäsenten työtä sekä pohtia kriittisesti projektiin liittyviä asioita. (Suopajarvi 2013,17–18, 28.)

Projektin toteutuspäivänä 7.4.2022 saavuimme Pinolan yksiköihin klo 14.30. Projektin toteutus tapahtui kolmessa eri rakennuksessa, joita kävimme ennakkoon katsomassa paikan päällä. Jokainen rasti oli siis omassa rakennuksessa, jotta osallistujat voisivat rauhassa keskittyä harjoituksen tekemiseen. Rastien valmisteluun kului aikaa noin tunti. Nuoria osallistui tapahtumaan 7 ja ohjaajia 4. Rasteilla kierrettiin 2–4 hengen ryhmissä. Tapahtuma alkoi klo 16.00. Yhdellä rastilla kului aikaa noin 20 minuuttia. Tapahtuman kesto valmisteluineen ja loppukeskusteluineen oli noin 3 tuntia. Tapahtuman lopuksi osallistujat täyttivät palautekyselyn.

Tunnetaidot-rastilla osallistujat istuivat pöydän ympärillä ringissä. Rastin toteutus eteni suunnitellusti, ja kaikki tapahtuman osallistujat osallistuivat aktiivisesti rastin harjoitukseen. Yksi ryhmä osallistui kuitenkin harjoitukseen ilman perhekodin ohjaajia, koska he kokivat edellisen rastin perusteella, että rastille osallistuminen olisi helpompaa ilman ohjaajia. Keholliseen tunnistamiseen liittyen kuva kehosta (liite 1) osoittautui tarpeettomaksi. Osallistujien mielestä oli helpompaa kertoa eleiden ja sanojen avulla, missä kehonosassa tunne tuntuu. Osallistujat eivät olleet käyttäneet harjoituksessa hyödynnettyjä tunnekortteja aikaisemmin.

STOP-taito-rastilla käytettävissä oleva tila oli yhteisaula, jossa osallistujilla oli tilaa liikkua. STOP-taito oli osallistujille harjoituksista vierain, mikä osaltaan vaikutti osallistumiseen, mutta kannustuksen avulla osallistujat saatiin mukaan harjoitukseen. Rastin toteutus eteni kuitenkin suunnitellusti.

Mindfulness-rastin toteutustilana toimi piharakennus. Tilaan laitettiin patjoja, vilttejä, tyynyjä ja säkkituoleja, jotta tilasta saatiin mahdollisimman rentouttava. Taustamusiikkina toimi rauhoittava musiikki. Yksi osallistuja koki, että valittu taustamusiikki ei ollut rentouttavaa. Tämän tyylliset rentoutusharjoitukset olivat osallistujille entuudestaan tuttuja. Rastin harjoitus eteni niin kuin oli suunniteltu, mutta osa osallistujista tarvitsi kannustusta ja motivointia harjoituksen suorittamiseen.

## 7.1 Palautekyselyiden tulokset

Kaikki osallistajat täyttivät palautekyselyt. Nuorten antamien palautteiden mukaan rastiradan rasti ”oli ihan kivoja ja mielenkiintoisia” ja ”ihan ok”. Suurimmasta osasta nuorten palautteista kävi ilmi, että harjoitukset eivät tuntuneet nuorten mielestä ”omalta jutulta” ja osa taas ei osannut ilmaista mielipidettään rastiradasta. Tapahtuma koettiin kuitenkin myönteisenä.

Harjoitukset olivat entuudestaan tuttuja kahdelle nuorista. Kolme nuorista oli sitä mieltä, että rastiradan harjoitusten avulla voisi oppia tunnesäätelytaitoja. Neljä kyselyyn vastanneista nuorista ei vastannut, mitä harjoituksista voisi käyttää jatkossa. Puolet näistä neljästä vastasi kysymykseen ”en tiedä”. Kaksi vastanneista nuorista voisi käyttää jatkossa tunnetaidot-harjoitusta. STOP-taito-harjoitusta voisi käyttää jatkossa yksi vastanneista. Sama määrä vastanneista voisi käyttää jatkossa mindfulness-harjoitusta. Viimeinen palautekyselyn kohta oli vapaa sana, jonka yleisimmät vastaukset olivat ”en tiedä”, ”ei tällaista” ja ”turha”. Saimme myös palautteen, josta kävi ilmi, että rastien kiertäminen oli vapaampaa ilman perhekodin ohjaajia. Jälkeenpäin ajatellen rastien kiertäminen olisi ollut nuorille helpompaa ilman ohjaajien osallistumista, koska nuorten keskittymiskyky oli yhden rastin perusteella parempi ilman tuttuja ohjaajia.

Perhekodin ohjaajilta saatujen palautteiden perusteella rasti olivat hyvin suunniteltuja ja toteutettuja. Osalle vastanneista rastien harjoitukset olivat tuttuja töistä. Palautteista kävi lisäksi ilmi, että oli yllättävää, että nuoret osallistuivat harjoituksiin hyvin. Palautteiden perusteella harjoituksiin oli helppo osallistua. Kaikki vastanneet ohjaajat aikoivat käyttää rasteilla käytyjä harjoituksia työssään. Palautteiden mukaan ohjaajat saivat DKT-taidoista uusia esimerkkejä toteutukseen liittyen. STOP-taidon harjoittaminen käytännössä oli palautteiden mukaan uutta. Ohjaajilta saadun palautteen mukaan ohjaajat saivat uusia ideoita omaan työhönsä liittyen, sillä yksikössä kehitetään tällä hetkellä DKT-taitoryhmiä. Ohjaajat kertoivat lisäksi saaneensa rohkeutta viedä harjoitus käytäntöön.

## 7.2 Toiminnallisen tapahtuman arviointi

Opinnäytetyömme toiminnallisen tapahtuman tarkoituksena oli antaa perhekodin ohjaajille esimerkkejä siitä, kuinka hyödyntää dialektista käyttäytymisterapiaa perhekodissa. Lisäksi tarkoituksena oli, että mahdollisimman moni nuori osallistuu tapahtumaan. Tapahtuman toteutus eteni suunnitellusti, mutta osallistujia oli vähemmän kuin oli alun perin ajateltu. Tällaisen rastiradan toteutusta ajatellen olisi ollut parempi, jos ohjaajat ja nuoret olisi jaettu niin, että nuoret ja ohjaajat ovat omina ryhminään. Nuoret olisivat tällöin päässeet osallistumaan harjoituksiin vapaammin ja ohjaajat olisivat saaneet syvällisempää ja yksilöllisempää ohjausta siihen, kuinka harjoituksia voi ohjata nuorille.

Arvelimme jo tapahtuman suunnitteluvaiheessa, että kyseessä voi olla haasteellinen ikäryhmä, jota voisi olla vaikea saada osallistumaan harjoituksiin. Nuoruusikään liittyy erilaisia kehitystehtäviä, jotka vaativat sopeutumista (Nuorten mielenterveystalo 2022). Olimme valmistautuneet siihen, että nuoria täytyisi mahdollisesti kannustaa ja motivoida. Lisäksi olimme valmistautuneet myös siihen, että osa nuorista ei välttämättä suostu osallistumaan harjoituksiin. Jokainen meistä oli omalta osaltaan valmistautunut pitämään oman rastinsa ja olimme ennakkoon suunnitelleet tapahtuman kulua. Kyseisessä yksikössä, jossa toiminnallinen tapahtuma pidettiin, on nuoria, joilla voi olla erilaisia arjen haasteita, kuten esimerkiksi käytöshäiriöitä. Joka viides nuori kärsii jostain mielenterveyshäiriöstä kuten mieliala-, ahdistuneisuus-, käytös- ja päihdehäiriöistä (Nuorten mielenterveystalo 2022).

Jokaiselle meistä jäi kokemus siitä, että onnistuimme ryhmänohjauksessa. Saimme nuoret osallistumaan aktiivisesti harjoituksiin ja kaikki nuoret suorittivat harjoitukset loppuun asti. Perhekodin ohjaajilta saimme kirjallisen palautteen lisäksi myös suullisesti positiivista palautetta tapahtuman järjestämisestä ja sen toteutuksesta.

## 7.3 Tavoitteiden arviointi

Toiminnallisen tapahtuman järjestäminen oli yksi tärkeimmistä tavoitteistamme. Tapahtuma oli hyvin suunniteltu ja toteutettu sekä olimme valmistautuneet siihen hyvin. Palautteen perusteella onnistuimme lisäämään tietoa ja antamaan harjoitusten avulla esimerkkejä dialektisesta käyttäytymisterapiasta ja sen hyödyntämisestä perhekodissa. Lisäksi perhekodin käyttöön jää valmiiksi suunnitellut harjoitukset, jotka toimitetaan Pinolan yksikköön erillisinä kopioina. DKT-taitoryhmien

kehittäminen on tällä hetkellä perhekodissa ajankohtaista. Nuorille DKT:n näkyminen perhekotien arjessa on vielä uutta, joten harjoitusten omaksuminen vaatii useita toistoja. Tapahtumaan osallistuivat kaikki ne nuoret, joilla ei ollut päällekkäisiä menoja.

Oppimistavoitteenamme oli saada tietoa DKT:sta ja projektiosaamisesta. Olemme saaneet kattavasti tietoa DKT:sta ja projektiosaamisesta opinnäytetyötä tehdessä. Tavoittemme olivat jälkikäteen tarkasteltuna laajoja ja aikaa sekä harjoitusta vaativia. Opinnäytetyötä tehdessä olemme käyneet läpi laajasti erilaisia tunnetaitoja. Ajattelemme, että tunnetaitoihin liittyvä osaaminen on merkityksellistä esimerkiksi tulevaa ammattiamme varten. Tunteiden tunnistaminen ja niiden hyväksyminen on mielestämme erityisen tärkeää sairaanhoitajan työssä. Myös mielenterveyden kannalta tunnetaitojen hallitseminen on olennaista.

Pitkän aikavälin tavoitteenamme on, että DKT näkyy perhekotien arjessa ja ulospäin näkyvän työn tuloksena. Tarkoituksena on, että opinnäytetyön toimeksiantaja käyttää DKT:aan liittyviä toimintamalleja työyksikössä. Koska tavoitteet ovat pitkän aikavälin tavoitteita, näitä ei pystytä vielä arvioimaan. Tulokset voivat näkyä vasta vuosien kuluessa, mutta toiveena on, että tavoitteet tulevat tulevaisuudessa toteutumaan.

#### **7.4 Eettisyys ja luotettavuus**

Tieteellinen tutkimus ja kehittämistyö voivat olla eettisesti hyväksyttäviä, luotettavia ja niiden tulokset voivat olla uskottavia vain, jos työ on suoritettu hyvän tieteellisen käytännön edellyttämällä tavalla. Yliopistojen ja ammattikorkeakoulujen tulee huolehtia siitä, että hyvään tieteelliseen käytäntöön liittyvät asiat kuuluvat opetussuunnitelmaan. On myös eettisesti tärkeää, että tutkimuksen ja kehittämistyön tekijät ottavat huomioon muiden tutkijoiden työn ja saavutukset asianmukaisella tavalla niin, että he kunnioittavat muiden tutkijoiden työtä ja viittaavat heidän julkaisuihinsa asianmukaisella tavalla sekä antavat heidän saavutuksilleen niille kuuluvan merkityksen ja arvon omassa tutkimuksessaan ja sen tuloksia julkaistessaan. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6–7.) Mielestämme sairaanhoitajan opinnoissa on koko opintojen ajan korostettu eettisiä periaatteita ja näkökulmaa. Opinnäytetyötä tehdessä olemme viitanneet käyttämiimme lähteisiin asianmukaisesti kunnioittaaksemme alkuperäisten lähteiden tekijöitä säilyttäen kuitenkin alkuperäisten lähteiden sisällön.



Opinnäytetyötämme voidaan pitää luotettavana, koska olemme työstäneet opinnäytetyötämme laadukkaisiin ja luotettaviin lähteisiin perustuen. Olemme saaneet tietoa dialektisen käyttäytymisterapian kehittäjän Marsha Linehanin päivitetystä teoksesta ja erilaisista englanninkielisistä tutkimuksista, jotka olemme hakeneet kansainvälisistä tietokannoista. Lisäksi olemme hyödyntäneet opinnäytetyössämme THL:n tutkimuksia.

Olemme osallistuneet opinnäytetyöpajoihin ja hyödyntäneet ohjaavilta opettajilta sekä toimeksiantajalta saamaamme palautetta opinnäytetyötä tehdessä. Opinnäytetyötämme tehdessä olemme säännöllisesti huomioineet sen, että opinnäytetyö tarkistetaan plagiaatintunnistusjärjestelmässä, joten olemme kiinnittäneet huomiota lähteiden asianmukaiseen merkitsemiseen. ARENE:n (2020) ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettisten suositusten mukaan opiskelijan tulee olla perehtynyt opinnäytetyön aiheeseen, henkilötietojen käsittelyyn ja tietosuojan liittyviin periaatteisiin sekä ammattikorkeakoulun ohjeisiin.

## 8 POHDINTA

DKT on käyttäytymisterapia, jota käytetään vaikeista tunnesäätelyvaikeuksista kärsivien ja moniongelmaisten asiakkaiden psykoterapeuttisessa hoidossa (Suomen Dialektisen käyttäytymisterapian yhdistys ry 2021). Dialektisen käyttäytymisterapian vaikuttavuuden ajatellaan perustuvan siihen, että siinä harjoitetaan käyttäytymiseen liittyviä kykyjä. Tutkimuksen mukaan dialektiseen käyttäytymisterapiaan liittyvä taitoharjoittelu tuotti parempia tuloksia masentuneisuuden, ahdistuneisuuden, psyykkisten oireiden ja psykoottisuuden osalta kuin tavallinen ryhmäterapia. Lisäksi samassa tutkimuksessa huomattiin, että vihan, tyhjyyden ja epävakauden tunteet vähentyivät DKT:n taitoharjoitusten myötä. (Soler ym. 2009.)

Koemme dialektisen käyttäytymisterapian hyödyllisenä lasten ja nuorten hoidossa. Dialektisen käyttäytymisterapian tarkoituksena on auttaa yksilöä löytämään tälle hyödyllisiä toiminta- ja vuorovaikutusmalleja sekä rakentavia tunnesäätelykeinoja. Tietoisen läsnäolon harjoituksilla nuori voi vahvistaa itsensä hyväksymistä. Nuoruus on muutosten aikaa, joten nuorelle on hyödyllistä oppia vahvistamaan hankalien tunteiden tunnistamista ja niiden sietämistä. Dialektisen käyttäytymisterapian avulla voi oppia taitoja, joiden avulla nuori voi olla kohteliaalla tavalla vuorovaikutuksessa muihin yksilöihin.

Erityisesti lastensuojelussa dialektisen käyttäytymisterapian merkittävyys korostuu, koska tunnesäätelyn ongelmat voivat näkyä päihteiden käyttönä, ahdistuneisuutena, itsensä tai toisensa vahingoittamisena tai vaikeuksina ihmissuhteissa. Dialektiseen käyttäytymisterapiaan liittyvä taitoharjoittelu voi auttaa lapsia ja nuoria esimerkiksi tunteiden hallinnassa. Dialektinen käyttäytymisterapia voi parhaimmillaan parantaa lasten ja nuorten hyvinvointia sekä elämänlaatua.

Dialektiseen käyttäytymisterapiaan liittyvien toimintamallien jalkauttaminen voi olla haastavaa. Uusien taitojen oppiminen on vaikeaa ja paljon aikaa vievää. Taitovalmennuksia pitävän henkilön täytyy hallita dialektiseen käyttäytymisterapiaan liittyvä teoriaosuus ja ohjata harjoitukset erilaiset tilanteet huomioiden. Toimintamallien jalkauttaminen ja DKT:aan liittyvän teoriaosuuden kouluttaminen vie paljon resursseja ja vaatii sitoutumista sekä työntekijöiltä että työnantajilta. Dialektisen käyttäytymisterapian jalkauttaminen työpaikalle tulee olla yhteinen tavoite.

Terapeuttinen suhde voi vaikuttaa dialektisen käyttäytymisterapian vaikuttavuuteen. Dialektiseen käyttäytymisterapiaan liittyvästä tutkimuksesta selviää, että asiakkaat haluavat tulla kuulluiksi, arvostetuiksi ja tärkeiksi. Lisäksi merkityksellisenä koettiin terapeutin tietotaidot ja vertaistukiryhmät. (Little, Tickle & das Nair 2017.) Dialektisen käyttäytymisterapian toimintaperiaatteiden tuloksellisuuteen eli erilaisten taitoharjoitusten onnistumiseen vaikuttaa mielestämme harjoituksen ohjaaja asenne sekä olemus. Erilaiset nuoret tarvitsevat erilaista tukea. Aikuisen on oltava nuorelle roolimalli, jolla on auktoriteettia ja joka herättää kunnioitusta. Ajattelemme, että auktoriteettia voi olla myös lempeällä ja luotettavalla aikuisella.

Työstimme toiminnallista opinnäytetyötä kolmestaan. Yhteistyömme on ollut sujuvaa. Saimme hyvin sovittua päivät, jolloin teimme opinnäytetyötä ja pysyimme sovitussa aikataulussa. Vaihdoin aiheesta paljon mielipiteitä ja ajatuksia. Olemme ottaneet kaikkien mielipiteet huomioon ja teimme opinnäytetyötä aina yhdessä. Vaikka kyseinen työskentelytapa oli hidas, koimme että se sopi meille. Suunnitteluvaiheessa päädyimme siihen, että emme valitse projektille varsinaista projektipäällikköä. Olemme pystyneet tuomaan omat mielipiteemme, ajatuksemme ja ehdotuksemme esille avoimesti. Olemme työskennelleet tasavertaisesti.

Meillä opinnäytetyöntekijöillä ei ollut aikaisempaa kokemusta ammattikorkeakoulutasoisen opinnäytetyön työstämisestä, joten sen tekeminen vaati paljon perehtymistä aiheeseen liittyen. Lisäksi opinnäytetyön aihe oli meille kaikille ennestään tuntematon, joten käytimme paljon aikaa aiheeseen perehtymiseen. Jouduimme opinnäytetyötä tehdessä pitämään koko ajan mielessä sen, että projektin kohderyhmänä ovat nuoret ja työntekijät, joten meidän oli huomioitava työskentelyvaiheessa toiminnallisen tapahtuman sisällön sopivuus perhekotien arkeen. Projektia hankaloitti epätietoisuus siitä, kuinka paljon työntekijät tietävät ennestään dialektisesta käyttäytymisterapiasta. Asian tiimoilta olimme yhteydessä toimeksiantajaan ja vastauksena saimme tiedon siitä, että dialektiseen käyttäytymisterapiaan liittyvä koulutus oli alkamassa.

Aiheemme vuoksi oli hankalaa ja työlästä löytää suomenkielistä materiaalia ja tutkimuksia. Lisäksi aihe oli meille opinnäytetyöntekijöille uusi, joten jouduimme perehtymään aiheeseen paljon ennakoon. Englanninkielisten lähteiden löytäminen ja niiden suomentaminen veivät meiltä eniten aikaa opinnäytetyötä tehdessä. Koska dialektinen käyttäytymisterapia on aiheena laaja, jouduimme sisällyttämään opinnäytetyöhön mielestämme tärkeimmät asiat samalla ottaen huomioon perhekotien tarpeet.

SWOT-analyysia ajatellen riskit oli arvioitu realistisesti, mutta yhdeksi uhaksi olisimme voineet lisätä sen, että joku opinnäytetyöntekijöistä tai perhekodin yksiköstä olisi sairastunut koronaan ja tapahtuma olisi jouduttu siirtämään tai perumaan. Opinnäytetyöhömmme aiheeseen liittyvä jatkotutkimus voisi esimerkiksi olla sellainen, jossa tutkijat selvittävät, onko dialektiseen käyttäytymisterapiaan liittyviä taitoja otettu osaksi perhekotien arkea ja onko dialektinen käyttäytymisterapia hyödyllistä nuorten hoidossa.

## LÄHTEET

ARENE 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Hakupäivä 13.4.2022.

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

Bohus, Martin, Kleindienst, Nikolaus, Hahn, Christopher, Müller-Engelmann, Meike, Ludäscher, Petra, Steil, Regina, Fydrich, Thomas, Kuehner, Christine, Resick, Patricia A., Stiglmayr, Christian, Schmahl, Christian & Priebe, Kathlen. 2020. Dialectical Behavior Therapy for Posttraumatic Stress Disorder (DBT-PTSD) Compared With Cognitive Processing Therapy (CPT) in Complex Presentations of PTSD in Women Survivors of Childhood Abuse: A Randomized Clinical Trial. *Jama Psychiatry* 77 (12), 1235–1245. Hakupäivä 8.10.2021.

<https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/fullarticle/2768029>. Vaatii käyttöoikeuden.

Cavicchioli, Marco, Movalli, Mariagrazia, Vassena, Giulia, Ramella, Pietro, Prudenziati, Francesca & Maffei, Cesare 2019. The therapeutic role of emotion regulation and coping skills strategies during a stand-alone DBT Skills training program for alcohol use disorder and concurrent substance use disorders. *Addictive Behaviors* 98 (-). Hakupäivä 8.10.2021.

<https://www.sciencedirect-com.ezp.oamk.fi:2047/science/article/pii/S0306460319304368?via%3Dihub>. Vaatii käyttöoikeuden.

DeCou, Christopher R., Comtois, Katherine Anne, Landes, Sara J. 2019. Dialectical Behavior Therapy Is Effective for Treatment of Suicidal Behavior: A Meta-Analysis. *Behavior Therapy* 50 (1), 60–72. Hakupäivä 29.9.2021.

<https://www.sciencedirect-com.ezp.oamk.fi:2047/science/article/pii/S0005789418300492?via%3Dihub#s0025>. Vaatii käyttöoikeuden.

DKT 2020. Tunne Mieleesi Oy. Hakupäivä 30.9.2021.

[https://tunnemielesi.fi/1\\_5\\_dkt.html](https://tunnemielesi.fi/1_5_dkt.html).

Fine, Lawrence G. 2009. The SWOT Analysis: Using your Strength to overcome Weaknesses, Using Opportunities to Overcome Threats. Createspace.

Forsell, Martta, Kuoppala, Tuula & Säkkinen, Salla. 2021. Lastensuojelu 2020: Koronavuosi ei korostanut lastensuojelun tilastoissa – vaikutuksen odotetaan näkyvän viiveellä. Tilastoraportti 19/2021. Helsinki: THL. Hakupäivä 13.1.2022.

<https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2021060734321>.

Gillespie, Conall, Joyce, Mary, Flynn, Daniel & Corcoran, Paul 2019. Dialectical behavior therapy for adolescents: a comparison 16-week and 24-week programmes delivered in a public community setting. The Association for Child and Adolescent Mental Health 24 (3), 266–273. Hakupäivä 29.9.2021.

<https://acamh-onlinelibrary-wiley-com.ezp.oamk.fi:2047/doi/10.1111/camh.12325>. Vaatii käyttöoikeuden.

Haapasalo-Pesu, Kirsi-Maria 2021. Lasten ja nuorten psykoterapeuttiset hoidot. Lääkärin käsikirja. Terveysportti. Duodecim. Hakupäivä 7.10.2021.

<https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/ltk/article/ykt00818>. Vaatii käyttöoikeuden.

Honkalammi, Mika 2022. Yksikönjohtaja. Jokilaakson Perhekodit Oy. Teams-keskustelu 17.1.2022.

Humana 2021a. Hakupäivä 7.10.2021.

<https://www.humana.fi/tietoa-humanasta/lisaa-humanasta/>.

Humana 2021b. Jokilaakson Perhekodit Oy. Esite. Hakupäivä 7.10.2021.

[https://www.humana.fi/siteassets/etusivu-suomi/lastensuojelupalvelut/jokilaakson-perhekodit-oy/humana\\_jokilaakson\\_perhekodit\\_esite.pdf](https://www.humana.fi/siteassets/etusivu-suomi/lastensuojelupalvelut/jokilaakson-perhekodit-oy/humana_jokilaakson_perhekodit_esite.pdf).

Ikonen, Riikka, Eriksson, Pia & Heino, Tarja. 2020. Sijoitettujen lasten ja nuorten hyvinvointi ja palvelukokemukset: Kouluterveyskyselyn tuloksia. Työpaperi 25/2020. Helsinki: THL. Hakupäivä 13.1.2022.

[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140595/URN\\_ISBN\\_978-952-343-570-4.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140595/URN_ISBN_978-952-343-570-4.pdf?sequence=1&isAllowed=y).

Keng, Shian-Ling, Smoski, Moria J. & Robins, Clive J. 2011. Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review* 31 (-), 1041–1056. Hakupäivä 25.1.2021.

[https://greatergood.berkeley.edu/images/uploads/Keng\\_Review\\_of\\_studies\\_on\\_mindfulness.pdf](https://greatergood.berkeley.edu/images/uploads/Keng_Review_of_studies_on_mindfulness.pdf).

Kinossalo, Maiju 2020. *Tarinan voima opetuksessa*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Lastensuojelulaki 417/2007. Hakupäivä 13.1.2021.

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417#L1P3a>.

Linehan, Marsha, M. 2015. *DBT Skills Training Manual. Second Edition*. New York: The Guildford Press.

Little, Hannah, Tickle, Anna & das Nair, Roshan 2017. Process and impact of dialectical behaviour therapy: A systematic review of perceptions of clients with a diagnosis of borderline personality disorder. Hakupäivä 8.4.2022.

<https://bpspsychub-onlinelibrary-wiley-com.ezp.oamk.fi:2047/doi/10.1111/papt.12156>. Vaatii käyttöoikeuden.

Lonka, Kirsti 2014. *Oivaltava oppiminen. 1.painos*. Keuruu: Otava.

May, Jennifer M., Richardi, Toni M. & Barth, Kelly S. 2016. Dialectical behavior therapy as treatment for borderline personality disorder. *Mental Health Clinician* 6 (2), 62–67. Hakupäivä 29.9.2021.

<https://meridian.allenpress.com/mhc/article/6/2/62/127854/Dialectical-behavior-therapy-as-treatment-for>. Vaatii käyttöoikeuden.

McCauley, Elizabeth, Berk, Michele S., Asarnow, Joan R., Adrian, Molly, Cohen, Judith, Korslund, Kathryn, Avina, Claudia, Hughes, Jennifer, Harned, Melanie, Gallop, Robert & Linehan, Marsha M. 2018. Efficacy of Dialectical behavior Therapy for Adolescents at High Risk Suicide. *JAMA Psychiatry* 75 (8), 777–785. Hakupäivä 29.9.2021.

<https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/fullarticle/2685324>. Vaatii käyttöoikeuden.

Mehlum, Lars, Ramleth, Ruth-Kari, Tørmoen, Anita J., Haga, Egil, Diep, Lien M., Stanley, Barbara H., Miller, Alec L., Larsson, Bo, Sund, Anne M. & Grøholt 2019. Long term effectiveness of dialectical behavior therapy versus enhanced usual care for adolescents with self-harming and suicidal behavior. The Journal of Child Psychology and Psychiatry. Hakupäivä 29.9.2021.

<https://acamh-onlinelibrary-wiley-com.ezp.oamk.fi:2047/doi/10.1111/jcpp.13077>. Vaatii käyttöi-  
keuden.

Mielenterveystalo 2021a. Taidot tunnesäätelyn apuna. Hakupäivä 30.9.2021.

[https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/epavakaa\\_persoonallisuus-hairio/Pages/osio3.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/epavakaa_persoonallisuus-hairio/Pages/osio3.aspx).

Mielenterveystalo 2021b. Taidot tunnesäätelyn apuna, Tunnesäätelytaidot. Hakupäivä 30.9.2021.

[https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/epavakaa\\_persoonallisuus-hairio/Pages/osio3.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/epavakaa_persoonallisuus-hairio/Pages/osio3.aspx).

Mielenterveystalo 2021c. Taidot tunnesäätelyn apuna, Vuorovaikutustaidot. Hakupäivä 30.9.2021.

[https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/epavakaa\\_persoonallisuus-hairio/Pages/osio3.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/epavakaa_persoonallisuus-hairio/Pages/osio3.aspx).

Mielenterveystalo 2021d. Taidot tunnesäätelyn apuna, Tietoisien läsnäolon taidot. Hakupäivä 30.9.2021.

[https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/epavakaa\\_persoonallisuus-hairio/Pages/osio3.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/epavakaa_persoonallisuus-hairio/Pages/osio3.aspx).

Mieli, Suomen mielenterveys ry 2021a. Tunteet suuntaavat ajatuksia ja toimintaa. Hakupäivä 15.12.2021.

<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/tunteet-ja-tunnetaidot/tunteet-suuntaavat-ajatuksia-ja-toimintaa/>.

Mieli, Suomen mielenterveys ry 2021b. Tunteet suuntaavat ajatuksia ja toimintaa, Tunteet osana kognitiivisia toimintoja. Hakupäivä 15.12.2021.

<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/tunteet-ja-tunnetaidot/tunteet-suuntaavat-ajatuksia-ja-toimintaa/>.



Mieli, Suomen mielenterveys ry 2021c. Tunteet suuntaavat ajatuksia ja toimintaa, Tunteiden peruskirjo koostuu perustunteista ja lukemattomista muunnelmista. Hakupäivä 15.12.2021.  
<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/tunteet-ja-tunnetaidot/tunteet-suuntaavat-ajatuksia-ja-toimintaa/>.

Mieli, Suomen mielenterveys ry 2021d. Tunteet suuntaavat ajatuksia ja toimintaa, Tunteiden kesto ja voimakkuus vaihtelee. Hakupäivä 15.12.2021.  
<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/tunteet-ja-tunnetaidot/tunteet-suuntaavat-ajatuksia-ja-toimintaa/>.

Mieli, Suomen mielenterveys ry 2021e. Tunteet suuntaavat ajatuksia ja toimintaa, Tunteet ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. Hakupäivä 15.12.2021.  
<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/tunteet-ja-tunnetaidot/tunteet-suuntaavat-ajatuksia-ja-toimintaa/>.

Nuorten mielenterveystalo 2022. Johdanto nuoruusikään. Hakupäivä 13.4.2022.  
[https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa\\_mielenterveydesta/nuorten\\_mielenterveysongelmat/Pages/Johdanto-nuoruusik%C3%A4%C3%A4n.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/nuorten_mielenterveysongelmat/Pages/Johdanto-nuoruusik%C3%A4%C3%A4n.aspx).

Pelin, Risto 2009. Projektihallinnan käsikirja. 6.painos. Jyväskylä: Gummerus.

Peterson, Claire M., Van Diest, Ashley M. Kroon, Mara, Conctance A. & Matthews, Abigail. 2019. Dialectical behavioral therapy skills group as an adjunct to family-based therapy in adolescents with restrictive eating disorders. *Eating Disorders* 28 (1), 67–79.  
<https://web-b-ebscobhost-com.ezp.oamk.fi:2047/ehost/detail/detail?vid=0&sid=7bb61803-ed4f-4044-9a91-252a4c12c447%40sessionmgr102&bdata=JnNpdGU9ZWZWhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#db=c8h&AN=142159475&anchor=AN0142159475-15>. Vaatii käyttöoikeuden.

Pruuki, Lasse 2008. Ilo opettaa: Tietoa, taitoa ja työkaluja. Helsinki: Edita Oy.

Pöyhkäri, Janne & Ranta, Klaus 2016a. Yleistä dialektisesta käyttäytymisterapiasta. Teoksessa *Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria* (toim. Kirsti Kumpulainen, Eeva Aronen, Hanna Ebeling, Eila

Laukkanen, Mauri Marttunen, Kaija Puura ja Andre Sourander). Oppiportti. Duodecim. Hakupäivä 29.9.2021.

<https://www.oppoportti.fi/op/ljn03501/do>. Vaatii käyttöoikeuden.

Pöyhtäri, Janne & Ranta, Klaus 2016b. Dialektinen käyttäytymisterapia nuorilla. Teoksessa Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria (toim. Kirsti Kumpulainen, Eeva Aronen, Hanna Ebeling, Eila Laukkanen, Mauri Marttunen, Kaija Puura ja Andre Sourander). Oppiportti. Duodecim. Hakupäivä 30.9.2021.

<https://www.oppoportti.fi/op/ljn03503/do>. Vaatii käyttöoikeuden.

Reangsing, Chuntana, Punsuwun, Sasinun & Schneider, Joanne Kraenzle. 2021. Effects of mindfulness in interventions on depressive symptoms in adolescents: A meta-analysis. International Journal of Nursing Studies 115 (-). Hakupäivä 25.1.2021.

[https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0020748920303394?casa\\_token=0DfZsVZDoSsAAAAA:yjdY-0XAAEr0Ky0qKKrn3xoOrMZOclbmEPT4d3P8NcxUP7IEe-kqGXb1a6ATDRY9XgMJFfJrmLbko](https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0020748920303394?casa_token=0DfZsVZDoSsAAAAA:yjdY-0XAAEr0Ky0qKKrn3xoOrMZOclbmEPT4d3P8NcxUP7IEe-kqGXb1a6ATDRY9XgMJFfJrmLbko). Vaatii käyttöoikeuden.

Robinson, Shannon, Lang, Jacob E., Hernandez, Alexandra M., Holz, Tracey, Cameron, Megan & Brannon, Beth 2018. Outcomes of dialectical behavior therapy administered by an interdisciplinary team. Archives of Psychiatric Nursing 32 (4), 512–516. Hakupäivä 29.9.2021.

<https://www.sciencedirect-com.ezp.oamk.fi:2047/science/article/pii/S0883941717303448?via%3Dihub>. Vaatii käyttöoikeuden.

Roivas, Marianne & Karjalaunen, Anna Liisa 2013. Sosiaali- ja terveysalan viestintä. Porvoo: Edita.

Sadeniemi, Minna, Häkkinen, Miikka, Koivisto, Maaria, Ryhänen, Teemu & Tsokkinen, Anna-Liisa 2021. Viisas mieli. 1.–7.painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Shankland, Rebecca, Tessier, Damien, Gauchet, Aurelie & Baeyens, Celine 2021. Improving Mental Health and Well-Being Through Informal Mindfulness Practices: An Intervention Study. Applied Psychology: Health and Well-Being 13 (1), 63–83.

<https://iaap-journals.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/aphw.12216>.

Silfverberg, Paul 2007. Ideasta projektiksi – projektityön käsikirja. 1.painos. Helsinki: Edita.

Soler, Joaquim, Pascual, Juan Carlos, Thaïs, Tiana, Cebrià, Anabel, Barrachina, Judith, Campins, M. Josefa, Gich, Ignasi, Alvarez, Enrique & Pérez, Víctor 2009. Dialectical behaviour therapy skills training compared to standard group therapy in borderline personality disorder: A 3-month randomized controlled clinical trial. *Behaviour Research and Therapy* 47 (5), 353–358. Hakupäivä 29.9.2021.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S000579670900028X?via%3Dihub>. Vaatii käyttöoikeuden.

Suomen Dialektisen käyttäytymisterapian yhdistys ry 2021. Dialektinen käyttäytymisterapia. Hakupäivä 29.9.2021.

<https://dkt-yhdistys.fi/dialektinen-kayttaytymisterapia/>.

Suopajarvi, Leena 2013. Opas projektiarviointiin. Lapin yliopiston yhteiskuntatieteiden tiedekunnan julkaisuja. C. Työpapereita 55. Hakupäivä 25.1.2022.

<https://www.ulapland.fi/loader.aspx?id=a6d01dd9-baad-408a-a6fb-5e131cf74ef5>.

THL 2021a. Yli puolella kodin ulkopuolelle sijoitetuista lapsista ja nuorista on todettu psykiatrinen tai neurokehityksellinen häiriö. Hakupäivä 13.1.2022.

<https://thl.fi/fi/-/yli-puolella-kodin-ulkopuolelle-sijoitetuista-lapsista-ja-nuorista-on-diagnosoitu-psykiatrinen-tai-neurokehityksellinen-hairio>.

THL 2021b. Mielenterveyden edistäminen. Hakupäivä 2.2.2022.

<https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen>.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje. Hakupäivä 13.4.2022.

[https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf).

Valvira 2021. Lastensuojelun palvelut. Hakupäivä 13.1.2021.

<https://www.valvira.fi/sosiaalihuolto/lastensuojelu/lastensuojelun-palvelut>.

Vilkkä, Hanna & Airaksinen, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Weinstein, Netta, Brown, Kirk & Ryan, Richard M. 2009. A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being. *Journal of Research in Personality* 43 (-), 374–385. Hakupäivä 25.1.2021.

<https://greatergood.berkeley.edu/images/uploads/Weinstein-MindfulnessStress.pdf>.

WHO 2018. Mental health: Strengthening our response. Hakupäivä 2.2.2022.

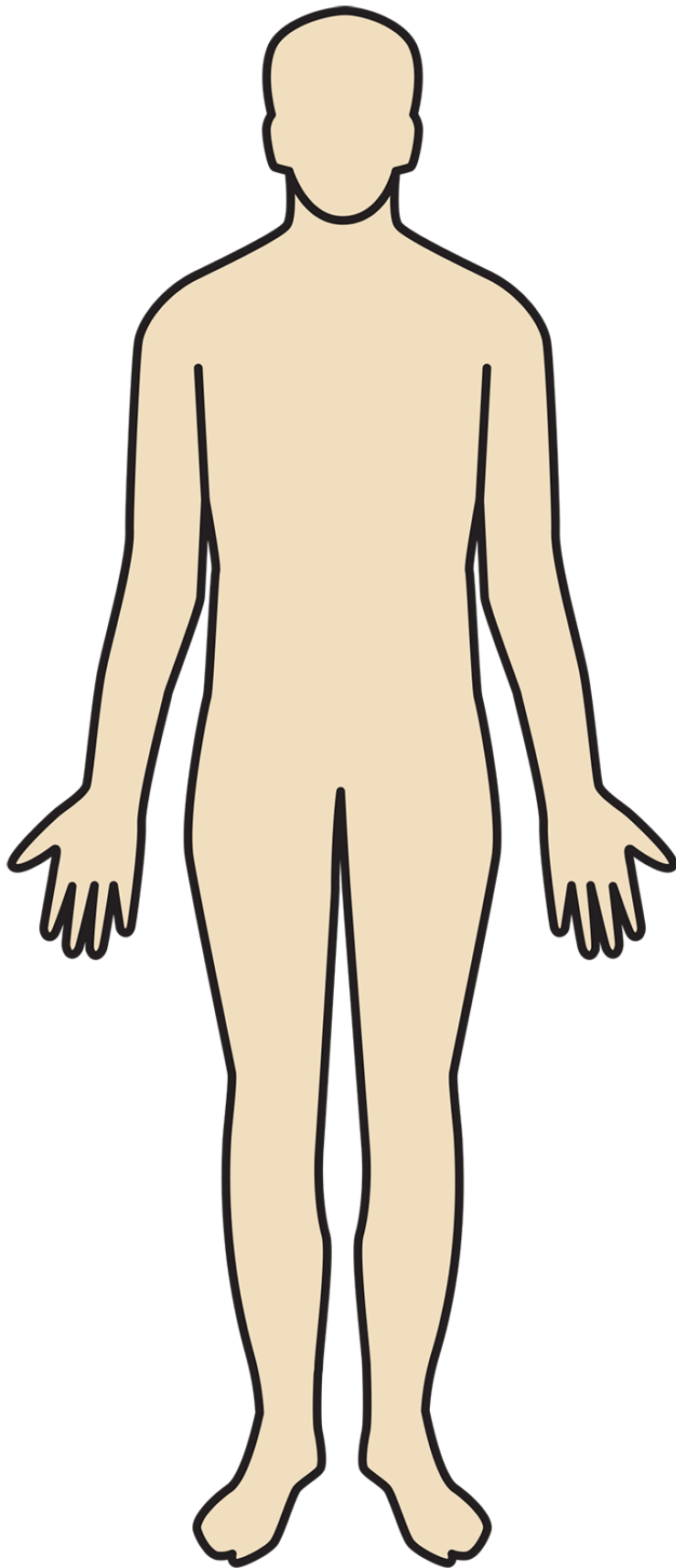
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.

## LIITTEET

Kehollinen tunnistaminen liite 1

Palautekysely nuorille liite 2

Palautekysely työntekijöille liite 3





## Palaute DKT-rastiradasta

### 1. Mitä mieltä olit rastiradasta?

---

---

---

---

### 2. Olivatko nämä harjoitukset sinulle ennestään tuttuja?

- Kyllä
- Ei

### 3. Koetko, että harjoitusten avulla voisit oppia tunnesäätelytaitoja?

- Kyllä
- Ei, miksi? \_\_\_\_\_

### 4. Mitä näistä harjoituksista voisit käyttää jatkossa?

- Tunnetaidot -harjoitus
- STOP -harjoitus
- Mindfulness -harjoitus

### 5. Vapaa sana:

---

---

---



## Palaute DKT-rastiradasta

1. Mitä mieltä olit rastiradasta ja sen toteutuksesta?

---

---

---

---

---

2. Aiotko käyttää näitä harjoituksia työssäsi?

Kyllä

Ei

3. Mitä uutta opit DKT-taidoista?

---

---

---

---

---

4. Saitko jotain ideoita/vinkkejä harjoituksista omaan työhösi liittyen?

---

---

---

---

---

5. Vapaa sana:

---

---

---

---

---