

# Nepsy – henkilöiden arjen tukeminen – kokemuksia Satakunnasta

4.9.2015 ”JÖRÖJUKASTA SUPERSANKARIKSI  
– Nepsy- nuori palvelupolkujen sokkeloissa”  
koulutus Kemi

Birgit Vuori - Metsämäki  
birvuo(at)gmail.com

# Luennoijasta

- Erilaisia, eri-ikäisiä, erilaisen toimintakyvyn omaavien henkilöiden arki – **menetelmät, ohjaustavat, sisällöt**
- Heidän läheiset, heidän kanssaan toimivat eri alojen ammattilaiset
- vh, erityisluokanopettaja, neuropsykiatrinen valmentaja, amm.opettaja
- **AUNE- hanke, AUNE-työ – konkreettista apua arjen tilanteisiin (2005-2010)**
- **Peruskoulu (2010-2012)**
- **Neuropsykiatrinen valmentaja-koulutus SAMK (koulutussuunnittelu, kouluttaja)**
- **Yrittäjä (2012->) koulutukset, konsultaatio, asiakastyö (nepsy- koululaiset, nuoret – yksilö + ryhmiä)**

# Sisällöt

Kokemuksia keskustelun pohjaksi:

- Nepsy-työn alku (miten lähti syntymään nepsy-työ)
- Nepsy- vaikeuksia omaavan henkilön auttaminen (mitä opittiin, mitä nepsy-työ käytännössä oli / on)
- Nepsy- valmennus palveluna (ketkä , mitkä tahot ottaneet nepsy-työtä

# Nepsy- henkilöt

- AUNE-hanke (2005->) kohdejoukkona henkilöt , joilla
  - autismin kirjon dg (autismi, Asperger, Tourette),
  - piirteitä omaavat
  - samantyyppisiä vaikeuksia omaavat (arjen vaikeudet, sosiaalisuuden ja käyttäytymisen vaikeudet)
  - ADHD, ADD, F83, kielelliset vaikeudet, ei-kielelliset vaikeudet, masennus, luki-vaikeuksia ... erilaisia yhdistelmiä tai ei mitään määritelmää
- Nuoria, jotka eivät saapuneet sovituille tapaamisille – uloskirjaamista
- Koulun keskeyttäneitä
- Haastavaa käyttäytymistä
- Outo, erilaisia – herättivät huolta

# Nepsy- henkilö palvelujärjestelmässä

- Erityinen taso: Erikoissairaanhoido (lastenneurologia, lasten- ja nuorten psykiatria, aikuispsykiatria, vanhuspsykiatria)
  - Perustaso: Sosiaalitoimi (vammaispalvelut, aikuissosiaalityö, lastensuojelu, päivähoito...)
  - Perustaso: Opetus
  - Perustaso: lastenneuvola, kouluterveydenhuolto
  - Toisen asteen koulutus
  - Kehitysvammahuollon palvelut, Terapiat (KELA)
  - Työvoimahallinto , Työterveyshuolto
  - Yhdistykset
- > asiakkaina monessa paikassa, samanaikaisesti, yhä uudelleen , palvelupolkuja tai epämääräistä hyppelehtimistä palveluissa ...

# Tietoisuutta

- Koulutuksia (täsmäkoulutuksia, yleisiä) eri organisaatioissa ja eri ammattiryhmille
- Konkreettista työtä (AUNE:lle voi soittaa...)
- **Yksittäisten asiakkaiden auttamista – siitä oppimista , kokemuksen levittämistä**
- Verkostoja (työkokouksia)
- Innostuneita ihmisiä, veivät omalta osaltaan eteenpäin
- Nepsy- valmentajakoulutus (SAMK)
- Asiaan tarttuvia esimiehiä
- Palveluiden kehittämistä, palveluiden sisällä kehittämistä

# Nepsy- valmennus

- Neuropsykiatrisia vaikeuksia omaavien henkilöiden auttamista heidän omassa , normaalissa toimintaympäristössään osana arkea (AUNE-hanke/työ, eri tahot osana omaa työtään...)
- Kohdejoukko: neurologinen vaikeus (tarkkaavuus, muisti, hahmottaminen, kielelliset vaikeudet, aistien herkkyys) & diagnooseja ADD, ADHD, autismin kirjo (Asperger, Tourette), neurologiset erityisvaikeudet (F 83), oppimisvaikeudet ...
- Nepsy –valmennus nuoren apuna ja tukena , nepsy-valmennus palveluna

# Nepsy-nuoren tukena ja apuna...

mm.

- Stressikuppi
- Strukturointi
- Toiminnanohjauksen tukikeinot
- Aistien herkkyydet
- Sosiaaliset vaikeudet (opastusta)
- Stressin lievitystä

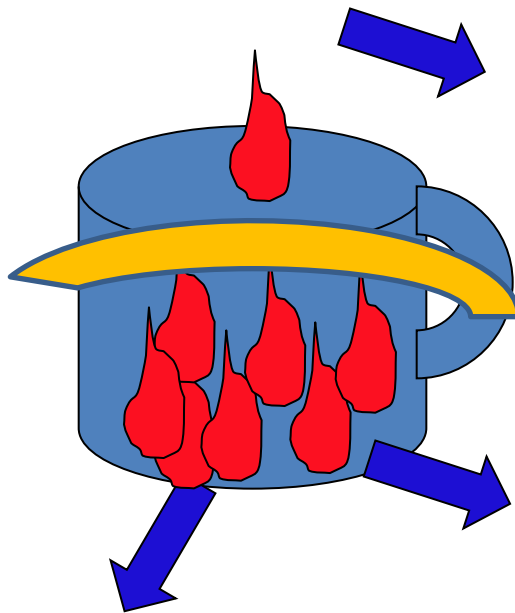


# Koulutyön tukeminen



# Koulutyön tukemisen lähtökohtana

## Stressikuppi



Jokin on se ”viimeinen pisara”, joka aiheuttaa kaaoksen

- 1. Keskitytään tippoihin, mistä kertyy stressiä?
- 2. SULKU : pyritään estämään tippojen kertyminen
- 3. pyritään poistamaan tulleet stressitipat
- Tavoitteena on saada henkilö itse tietoiseksi
- Itse tekemään jotakin, joka lievittää olotilaa, stressiä

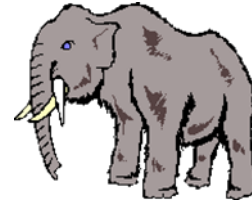


# Täsmäauttaminen



- Pysähtyminen ja perehtyminen tämän lapsen, nuoren tilanteeseen
- Vaikeustipat – mitä vaikeuksia hänellä on (olemassa olevat tiedot), toisinaan tarve arvioida valmiuksia ([neuropsyk.tutk.](#))
- Mitkä asiat ovat nuorelle ”oikeasti vaikeita” (lausunnot, yhteistyö)
- Havainnot erilaisista tilanteista -> kokonaisuus hahmottuu paremmin, ymmärrystä , osataan auttaa paremmin

- Keskustelu nuoren kanssa
- Yhteistyö vanhempien kanssa tärkeää
- Havaintojen tekeminen tarpeen (erilaisia tilanteita, tunteja)
- Ulkopuolinen apu voi tehostaa lapsen/nuoren auttamistyötä
- > väärin otsikoiden välttäminen (*laiska, yrittäisit, pelaamista, kiusantekoa, tahallisuutta...*)
- > sipuli-ilmiön estäminen



# 1. Perusasiat kuntoon



- Syöminen (järjestelyt kouluruokailun suhteen, omat eväät, välipalat)
- Vessa-asiat – mikä vessa, ohjauksen, opastuksen tarve (säännöllinen rytmi)
- **Aistien herkkyydet ja niiden tuoma häiriö,** vaikeus – ympäristöjärjestelyt, apuvälineet ... jne.
- Nukkuminen, vrk-rytmi
- Mahdollisesti lääkäriasioita (lääkityksiä)

## 2. Ohjaaminen



- Suurimmalla osalla vaikeustipoissa ”vuorovaikutuksen, ymmärtämisen ja ilmaisemisen vaikeustippoja”
- Suurin osa ohjauksesta tapahtuu puheella
- Puheohjaus vaikea asia !
- Puheen vähentäminen, puheen rinnalle, joskus tilalle visuaalisuutta

# Ota huomioon

(lainaus Autismi ja Asperger - Toimintarajoite , mitä se minulle merkitsee?”  
Autismi-ja Aspergerliitto)

- Puhu suoraan minulle. Sano Gunnel, kun puhut minulle.
- Anna selvät ohjeet. Kirjoita ne .
- Varaa aikaa selittämiseen.
- Anna minulle aikaa ajatella ja ymmärtää
- Anna minun tehdä yksi asia kerrallaan . Älä keskeytä minua !
- En ymmärrä aina hauskoja juttuja ja vitsejä !
- Kun olen levoton tai tilanne ei ole hallinnassa, en pysty ajattelemaan selvästi. Sinun on hyvä olla rauhallinen ja vakuuttava.





# 3. Selkeys, struktuuri – toiminnanohjauksen apuvälineet

- MITÄ- MISSÄ-MILLOIN-KENEN KANSSA-MISSÄ-KUINKA KAUAN
- Kalenteri
- Lukujärjestys – tarkentaminen, muutostilanteet
- Tuokion, tunnin kulku – pulpetille , viiva yli kun on tehty
- Toiminnan selkeys – askarteluohje pulpetille
- Arjen resepti (toimintaohje vrt. kakkuresepti)
- Tekemisen järjestys on aina sama , tekemisen tapa sama
- Ajan kulun hahmottamiseen Timer, munakello, kännykän ajastus, aikajana



# ARJEN RESEPTI

Toimintajärjestys ”Yksi tekeminen onkin itse asiassa aika iso juttu...”

## Siivousohje

1. Ensin roskat (tyhjät paperit, ruuan jätteet, rikkinäiset asiat, kukasta tippuneet lehdet) roskapussiin, pussi ulkoroskikseen
2. Vanhat lehdet, mainosposti koriin, vie lehtikeräyslaatikkoon.
3. Likaiset vaatteet (lattialta, tuoleilta) pyykkikoriin
4. Ota sängystä lakana ja tyynyliinat ja pussilakana peiton päältä , vie ne pyykkikoriin
5. Kerää likaiset astiat tiskipöydälle
6. Ota imuri. Imuroi matot – sängyn alta – lattiapinnat . Vie imuri takaisin kaappiin.
7. Pyyhi pöydät . Suihkuta pesuainetta ja hankaa puhtaaksi. Vie takaisin kaappiin.

8. Laita puhdas lakana , tyynyliina ja pussilakana.
9. Tarkista, että välineet tuli laitettua kaappiin.
10. Tarkista, että roskapussit tuli vietyä ulos.
11. Tarkista, että likapyykit tuli vietyä pyykkikoriin.

- Auttaa alkuun
- Auttaa siirtymään seuraavaan kohtaan
- Tukee omatoimisuutta ja itsenäisyyttä
- Auttaa jatkamaan keskeytymisen jälkeen oikeasta kohdasta
- Onnistumisia !
- Kuvin, tavaroin ...
- KÄYTTÖARVOA : taito- ja taideaineet , välitunti jne.
- Osa hyötyy tilanteiden selventämisestä (kun on vaikeaa, uusi asia tai erityisvaikeuksien takia)
- Jatkossa työn oppimisessa tärkeä väline

# 4. Koulun joustot käyttöön

- Keskittymisen ja tarkkaavuuden vaikeus: käsille näprättävää, kumilenkki tuolin jalkoihin, piirtely... istuinpaikan miettiminen
- Välitunnit vaikeita: eriytetyt järjestelyt esim. sisällä oleminen, rentoutuminen
- Ennen luokkaan pääsyä ”taajuuskorjaus” autetaan orientoitumaan tulevaan tuntiin
- Sijaiset vaikeita –tyypit : ”varasuunnitelma B”
- Naulakkotilanteiden vaikeudet: naulakkopaikan siirtäminen, tilaa enemmän, eteiseen joko ennen muita tai muiden jälkeen

- Kun olotila kotona kuormittunut: eriytetyt läksyt, läksyparkki , olotilan lievitystä koulussa
- Luki-vaikeudet : äänikirjat, valmiit muistiinpanot, tekstinkäsittelyllä kirjoittamiset
- Alisuoriutuminen: suulliset kokeet, suullinen täydentämismahdollisuus, kirjurin käyttäminen, koetilanteen järjestelyt ..., ”kokeeseen tehdyt joustot” – kaksiosainen koe, sanallinen selitys piirroskuvan sijasta...
- Oppimisen vaikeudet: tukiopetus ennen koetta, jossa käydään keskeiset sisällöt läpi, ennakoiva tukiopetus
- Sosiaaliset vaikeudet: valittu työpari, ryhmä , annettu tarkempi tehtäväksianto
- Jne.

# 5. Apua , opetusta, ohjausta vaikeisiin kohtiin

*” No, mitä mä sit teen?”*

- Tietoisesti ja systemaattisesti panostetaan oppilaan vaikeisiin asioihin vrt. äidinkielen vaikeus – sosiaalinen vaikeus
- Kahdenkeskisiä tuokioita , sovitaan etukäteen, säännöllisesti , sopimuksen mukaan

Sisältönä:

- Sosiaalisten taitojen harjoittelu
- Tunteiden harjoittelu
- Koulutyön keinoista ja järjestelyistä keskustelu, sopiminen

- Keskustelua, lisäksi käytetään janoja, kuvioita, kuvia, sanoja, pikapiirtämistä, hymiöitä
- Tehdään harjoitustehtäviä, joiden avulla helpompi miettiä asioita (valmiita materiaaleja)
- Harjoitellaan konkreettisesti (missä seisot, mitä teet...)
- Tehdään kirjallinen muistutus, ohje-lappu

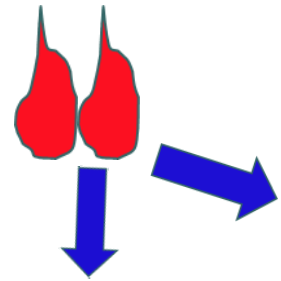
-> täsmäapua

-> ymmärtämistä, oppilaan näkökulman esille

-> vaikutusta käyttäytymisen tukemiseen

-> ryhmien hallintaan saamiseen

# 6. Tietoinen stressinlievitys



- Säännöllisesti kouluarkeen
- Kun nähdään, että on vaikeaa ... (ennusmerkkejä)
- Ennen vaikeaa, vaikean jälkeen, vaikean aikana...
  - 1) Liikkuminen
  - 2) Yksin oleminen, vähä-ärsykyisyys
  - 3) Hienomotoriset tekemiset
  - 4) Aistiärsykkeet (kehon tuntoaisti, tärinä, kuuntelu, katselu...)
- Välitunnit , erikseen sovitut tuokiot
- Erilaisiin tilanteisiin sopivia , omaksi taidoksi



# 7. Tsemppihenkeä, positiivista ilmapiiriä ...

- Negatiivisuuden kehät
- Oppimiskokemukset negatiivisia, kokemus ja kuva itsestä oppijana on negatiivinen
- Jatkuu --- vaikuttaa seuraavaan kouluun --- aikuisuuteen saakka ---
- Myönteisillä oppimiskokemuksilla saadaan negatiivisuuden kehä positiivisemmaksi
- ”Hyvämieliset oppii parhaiten ....”

# Tilanne 2015

## Osaamista - palveluita

- Psykiatrialla neuropsykiatrisia tiimejä (lapset, **nuoret**)
- Shp: AUNE- työntekijä (psyk), sosiaalipalvelut (mm. asumiskartoitus, asumisvalmennus, asumisen tuki)
- SAMK: nepsy- valmentajakoulutusta (eri alojen ammattilaisia)
- Kunnissa: omien työntekijöiden työhön nepsy- otetta, osaksi eriytetty toimenkuvaa (esim. 15 h nepsy-työtä), osassa kuntia perustasolla terveystoimessa, vammaispalveluissa määrärahaa nepsy- työn ostamiseksi
- Lisäksi yrittäjiä, palveluntuottajia : ostetaan nepsy- valmennusta, tuotteistettu palvelua

- Asiakkaat ostavat ja maksavat itse (nuoren kuntoutusrahasta)
- Nepsy- valmennus terveydenhuollon ammattilaisen toteuttamaa, yksityistä sosiaalipalvelua
- Henkilöstön kouluttamista (työryhmälle, yksittäiset työntekijät...)
- Työvoiman palvelukeskus (työhönvalmennukseen tarvitaan nepsy-otetta)
- Vanhempien tukemiseen nepsy-näkökulmaa

# KIITOS !