

PERHEEN RESILIENSSI

Miten tunnistaa voimavaroja?

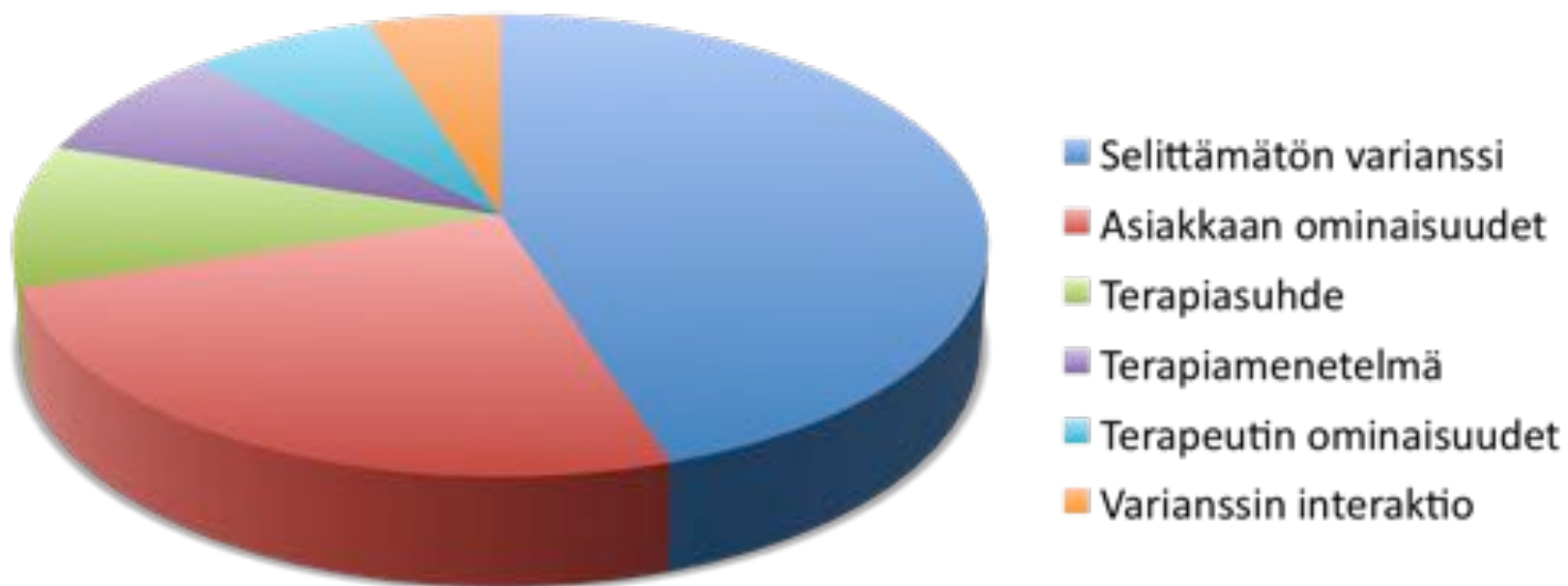
Seinäjoki 12 / 2012

KM Jukka Harmainen, perheterapeutti vet

KÄYTETTYJÄ KÄSITTEITÄ

- - VOIMAVARA/RESURSSIKESKEISYYS
 - PÄRJÄÄVYYS (RESILIENSSI)
 - VOIMAANTUMINEN/VOIMAANNUTTAMINEN
(EMPOWERMENT)

Psykoterapioiden vaikuttavuustutkimus



1. PERHEEN RESILIENSSI

JOUSTAVUUS, SELVITYMISKYKY, PÄRJÄÄVYYS,
RESILIENSSI

Miksi jotkut perheet selviytyvät kriiseistä? Mikä on
”selviytymislihas”?

Silliman 1994, Walsh 1996: ”Kykyä pitää puolensa ja toipua
hajottavista elämänhaasteista, kriiseistä ja vastoinkäymisistä”

2. Resilienssitutkimuksesta

- Perheet joutuvat kohtaamaan
 - Normatiivisen kehityksen stressejä
 - Pitkäaikaisia rasitetekijöitä
 - Äkillisiä kriisejä
 - Muuttuvan yhteiskunnan paineita

Tutkittu: (McCubbin 1997, Walsh 1998)

Perheen suojaavia tekijöitä

Perheen toipumistekijöitä

Yleisiä resilienssitekijöitä

Perheen resilienssin pääprosessit

- USKOMUSJÄRJESTELMÄT

(merkityksenannot, myönteisyys, hegellisyys/
arvot)

- ORGANISATIONAALISET MALLIT

(joustavuus, yhteisyys, sos. ja tal. resurssit)

- KOMMUNIKAATIO / OGELMANRATKAISU

(selkeys, tunteiden ilmaisu, yhteistoiminta)

USKOMUSJÄRJESTELMÄT

1. Tutki vastoinkäymiseen liittyviä merkityksiä

(koko systeemin pulma, normalisointi, koherenssin tunne, selitysmallit)

2. Myönteinen asenne

(toivo, aktiivinen toimijuus, rohkaisu, fokus siihen mille voi jotain tehdä)

3. Selviytymistä tukevat arvot

(hengellisyyys, tarkoitus, ”muutokset opettaa”)

PERHEEN TAPA ORGANISOITUA

1. JOUSTAVUUS

(avoimuus muutoksille, sinnikkyys, johtajuus)

2. YHTEISYYS

(keskinäinen tuki, työnjako, sitoutuminen, yksilöllisten tarpeiden ja rajojen huomiointi, ristiriitojen ylittäminen, eheyttäminen)

3. SOSIAALISET JA TALOUD. RESURSSIT

(suvun, verkoston mobilisointi, tuen vastaan ottaminen)

Kommunikaatiotyyli ja ongelmanratkaisutaidot

1. SELKEYS

(selkeä viestintä, totuuden etsiminen/puhuminen)

2. AVOINTUNTEIDEN ILMAISU

(tunteiden käsittely/sietäminen, empatia, syyttelystä
vastuunottoon omista tunteista)

3. YHTEISTOIMINNALLINEN ONGELMANRATKAISU

(tavoitteiden selkeys, ”samalle puolelle kiveä”)

SOVELTAMISESTA

- Resilienssi ei ole yksittäinen taito tai perheen piirre, vaan toimintaprosessien kokonaisuus
- Selviytymiskyvyn näkökulma voi **vaikuttaa siihen miten me katsomme perheitä** ja mitä saamme arvioissa ja tutkimuksissa esiin perheistä – **irrottaa pelkästä ongelmien ja riskitekijöiden tunnistamisesta.**
- Ns. salutogeeninen (vs. patogeeninen) näkökulma

MITÄ TYÖNTEKIJÖIDEN KANNATTA OPETELLA?

- Perheen resurssien tunnistusta; mikä toimii ja mikä tukee selviytymistä? Verkoston resurssit ja kyky ottaa apua vastaan?
- Motivointia – tavoitteellisuuden ja toivon luomista asiakkaan/potilaan suhdejärjestelmässä. Esim. motivoiva haastattelu.
- Kommunikaation selkiyttämistä.
- Ongelmanratkaisutaitojen tunnistamista ja opettamista asiakkaan/potilaan suhdejärjestelmässä

OPETELTAVAA..

RYHMIEN HYÖDYNTÄMINEN

- psykoosipotilaiden ja omaisten ryhmät
- masennuspotilaiden ja omaisten ryhmät
- Esim. Eija-Liisa Rautiainen, Juha Metelinen, Pertti Hella ja Marianna Kettunen, Kuopion psykiatrian keskus
- huostaanoton kokeneiden vanhempien ryhmät