


HYVÄ ALKU ELÄMÄLLE.

TUKEA JA TURVAA.

VAUVALLE, ÄIDILLE JA ISÄLLE.

HELSINGIN
ENSIKOTI RY





Vauvaperheiden vanhempien mentalisaatiokyvyn tukeminen Helsingin ensikodin Avopalvelu Pesässä

Teija Jokivirta
Anu Leinonen

HELSINGIN
ENSIKOTI RY



Pidä kiinni® -hoitojärjestelmä

- Valtakunnallinen erityistason hoitojärjestelmä päihdeongelmaisten odottavien äitien ja vauvaperheiden auttamiseksi
- Pidä kiinni-ensikodit ja avopalvelu: Helsinki, Espoo, Turku, Kuopio, Kokkola, Rovaniemi, Jyväskylä, Oulu, Lahti, Kotka
- Hoitojärjestelmän koordinaatio ja kehittämiskeskus
- Kuntoutusmallissa on yhdistetty päihdekuntoutuksen, varhaisen vuorovaikutuksen ja vanhemmuuden tukeminen
 - > vauvalähtöinen päihdekuntoutus
- Vuosittain kuntoutuksessa noin 250 perhettä
- Kehitetty STEA:n tuella

Vauvalähtöinen päihdekuntoutus

Päihdeongelmasta kuntoutuminen
Varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen

Perhekohtaiset
käynnit

Ryhmät: Raskausaika,
Perheet (0-3 v. vauvat)
Yhteisökuntoutus

Yhteistyötahot; Lastensuojelu
(mahdollistaa kuntoutuksen perheille)
Hal-pkl, sosiaalipediatrien klinikka,
päihdepsykiatria



Turvallisuuden tunne arjessa
- miten löytää turvallisuuden
tunnetta kriisien keskellä ?

Mentalisaatiokyky toimii,
kun on riittävän vakaa ja turvassa



Lyhyt vakautumisharjoitus tässä ja nyt, aistien kautta:

Katso jotakin miellyttävää.

Kuuntele ääniä tässä tilassa ja sen ulkopuolella.

Tunne jalat lattiaa vasten, koeta kädellä jotakin pintaa. Huomaa oma tila ympärilläsi.

Kerää vähän sylkeä suuhusi ja nielaise. Ota pastilli tai vettä.

Huomaa hengitys.

Porgesin Polyvagaalinen teoria

YLIVIREYS: TAISTELE
TAI PAKENE

SYMPAATTINEN
HERMOSTO (hpa-akselin
kanssa)

SOSIAALINEN
LIITTYMINEN:
VAGAALINEN JARRU

VVK (ventraalinen vagus-
kompleksi)

ALIVIREYS:
LIKKUMATTOMUUS

DVK (dorsaalinen vagus-
kompleksi)
myelinisoimaton
”matelijan vagus”



NEUROSEPTIO: HERMOSTOLLINEN ÄRSYKKEITÄ ARVIOIVA MEKANISMI

Voidakseen tehokkaasti siirtyä defensiivisistä strategioista sosiaalisen liittymisen strategioihin nisäkkään hermoston täytyy pystyä suorittamaan kaksi tärkeää, adaptiivista toimintoa: arvioimaan tilanteeseen liittyvä uhka, ja mikäli tilanne arvioidaan turvalliseksi, hillitsemään primitiivisempien limbisten rakenteiden aktiivisuutta ja näin estää taistelu-, pako- ja jähmettymisreaktiot.” (Porges, 2011)



VAKAUTUMISELLA
VAHVISTETAAN KEHON
VIREYSTILAA SÄÄTELEVIÄ
JÄRJESTELMIÄ.



Neokorteksi; VVK. MYELISOITUNUT NISÄKKÄÄN VAGUS.

Sosiaalinen liittyminen; kiertäjähermon vatsanpuoleinen reitti; keholliset ja vuorovaikutukselliset reaktiot; hymy-hymyyn, empaattinen reagointi, liittyminen, viestit sydämeen ja keuhkoihin. Rauhallinen syke: olo on tyyni ja mukavan vireä.

Vauva: hyvä vuorovaikutus stimuloi vatsanpuoleista reittiä.

Vuorovaikutus edistää vauvan tunnetiloja ohjaavien järjestelmien sopeutumista ympäristöön. Vatsanpuoleinen reitti: ohjaa imemistä, nielemistä, kasvonilmeitä, kurkunpään tuottamia ääniä.

Nisäkäsaiivot; SYMPAATTINEN HERMOSTO.

Taistele tai pakene reitti: sympaattinen hermosto; vihaisuus, pelokkuus. Ahdistus.

Matelija-aivot: DVK.

Jähmettyminen; kiertäjähermon selänpuoleinen reitti.

Leikola, A., Mäkelä, J., ja Punkanen, M.: Polyvagaalinen teoria ja emotionaalinen trauma. Duodecim 2016; 132: 55-61

Punkanen, M.: Kehomenetelmien käyttö traumahoidon vakauttamisvaiheessa. Kirjassa Häpeästä myötätuntoon.

Näkökulmia vakavaan traumatisoitumiseen. (Traumaterapiakeskus)

Kehon kautta vakauttaminen vuorovaikutuksessa

Ovelta ovelle vauva- ja
perhelähtöisesti
-päivän kunto?

-perustarpeet; kohtaaminen, nälkä,
jano, päällimmäiset asiat tänään

-yhteiset harjoitukset: tässä ja nyt;
vireystila, säätelykeinot



Kanssasäätely

Autamme vanhempaa hänen oman säätelynsä vahvistamisessa

-> Vanhemman säätelyssä tukeminen auttaa vauvaa.

Vanhempi pystyy asettumaan vauvan rinnalle säätelemään ja rauhoittamaan häntä.

Autamme vauvaa, kun vanhempi on liian kiihtynyt tai alireagoiva

-> Vauvan säätelyssä auttaminen auttaa vanhempaa löytämään aikuisen puolen itsessään.

Mikä mahdollistaa mentalisaation?

Sosiaalisen sitoutumisen järjestelmän aktivaatio mahdollistaa turvallisen yhteydessä olon.

Vagaalista jarrua tarvitaan sekä yhteydessä olemiseen että ylempien aivokuoren toimintojen empatian, harkinnan ja **mentalisoinnin** toteutumiseen.

Vagaalinen jarru = vatsanpuoleisen kiertäjähermon aktivointi. Hengityksen säätely siten, että uloshengitys on pidempi kuin sisäänhengitys ja uloshengitys on hellittäen huokaava.

Mentalisaation harjoittelua

Eri menetelmien soveltamista meidän perheiden tarpeiden mukaisesti, rennosti ja turvallisesti.

Vahvuutta vanhemmuuteen ja Lapsi mielessä - ohjelmat

Lapsen mielen tähystin

Vanhemman mielen tähystin

Theraplayn jälkeen:

Mistä lapsesi tänään tykkäsi? Mistä huomasit sen?

Harjoittelun kautta kysymykset etenevät asteittain.



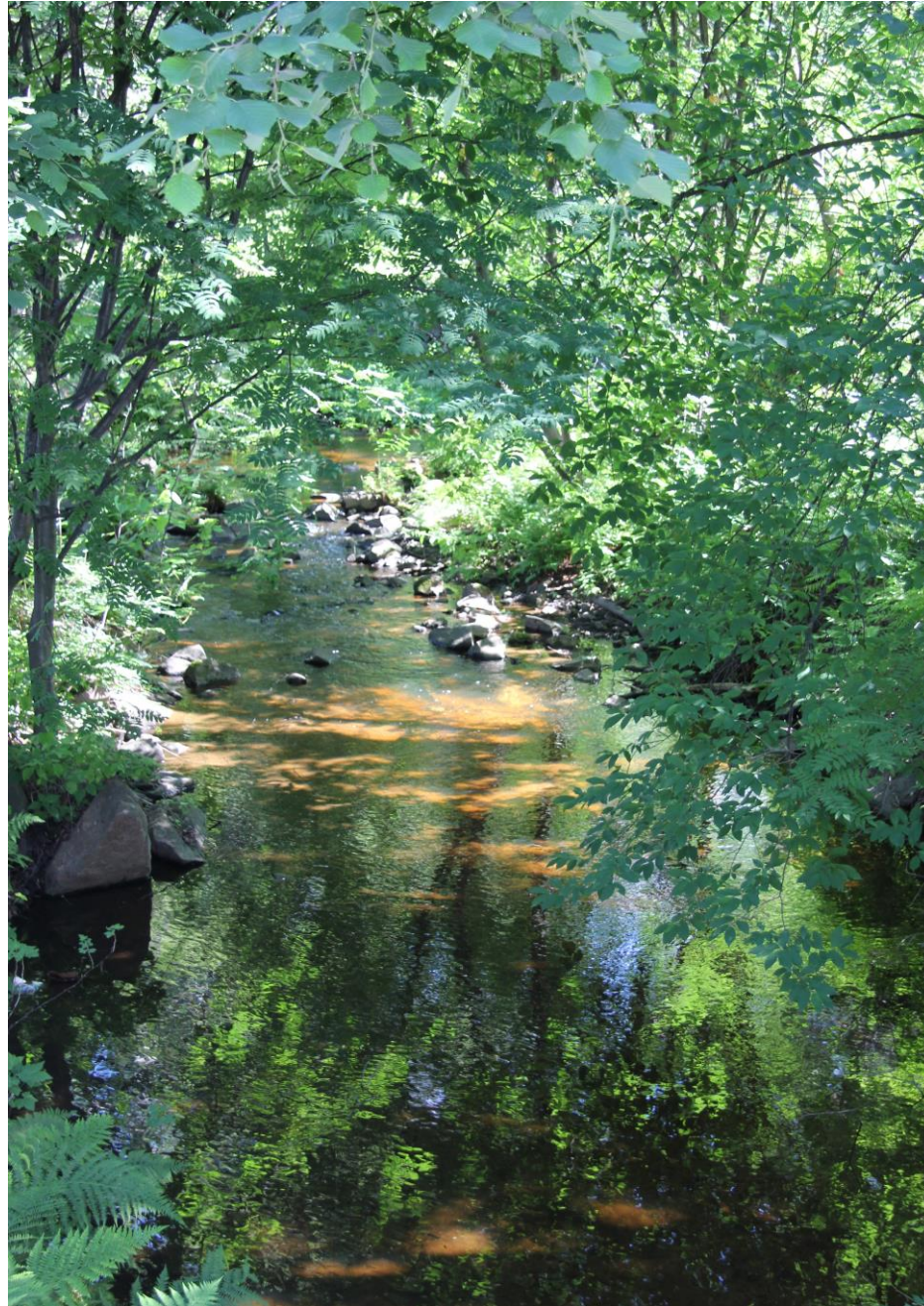
Lämmin kiitos teille kaikille

Yhteistyö on meille tärkeää.
Vauvaperheet tarvitsevat
vakautta, turvaa, säätelyapua ja
mentalisaatiokyvyn harjoittelua.

Olemme kiitollisia kaikille yhteistyötahoille
yhteisistä ponnisteluista.

Avopalvelu Pesän työryhmä

Lämmin
kiitos
Pidä hyvää
huolta
itsestäsi.





TUKEA JA TURVAA.

VAUVALLE, ÄIDILLE JA ISÄLLE.

HELSINGIN
ENSİKOTI RY

