



Tervetuloa Hipon ryhmiin! – opas ryhmäkuntoutuksen soveltuvuuden arvioimiseksi yhdessä asiakkaan kanssa

Hei!

Olemme laatineet tämän oppaan helpottamaan Hipon ryhmäkuntoutuksen soveltuvuuden arvioimista ja oikean ryhmän valintaa. Opas on tarkoitettu käytettäväksi yhteistyössä hoitavan/lähettävän tahon sekä kuntoutujan ja alaikäisen kuntoutujan kohdalla hänen vanhempinsa (tai muun hänestä huolehtivan aikuisen) kanssa. Tässä oppaassa kerromme asioista, jotka kokemuksemme mukaan ovat tärkeitä, kun selvitetään, miten ryhmäkuntoutus soveltuisi asiakkaalle. Tavoittemme on, että ryhmäkuntoutussuosituksen saaneilla asiakkaillamme olisi optimaaliset mahdollisuudet hyötyä kuntoutuksestaan Hipossa. Pohtimalla näitä asioita huolellisesti jo etukäteen, voi myös hoitava/lähettävä taho osaltaan edesauttaa tämän, varmasti yhteisen tavoittemme toteutumista!

Lisätietoja saa Hipon asiakaspalvelusta (yhteydenotot sen aluekeskuksen asiakaskoordinaattoriin, jonka ryhmistä on kysymys). Yhteystiedot: www.hippoterapiaklinikka.fi/hipon-klinikat-ja-yhteystiedot/.

Kaikkien seuraavaksi käsiteltävien asioiden suhteen voitte aina tarvittaessa ottaa yhteyttä Hippoon. Jos ryhmäkuntoutuksen soveltuvuuden ja oikean ryhmän valinta tuntuu vaikealta, kannattaa asiaa pohtia yhdessä.

MOTIVAATIO

1. On erittäin tärkeää, että **kuntoutuja** itse on riittävän **motivoitunut** osallistumaan ryhmäkuntoutukseen. Motivaation arviointi lasten ja nuorten kohdalla on joskus vaikeaa. Tärkeää on silloin ainakin se, ettei lapsi/nuori selvästi ole voimakkaan vastustava kuntoutukseen tulon suhteen. Aikuiset osaavat yleensä paremmin pohtia omaa motivaatiotaan. Kaiken ikäisten kohdalla motivaation arviointi on puolin ja toisin helpompaa, kun keskustellaan avoimesti tässä oppaassa kuvatuista asioista ja kuvataan, mitä ryhmäkuntoutuksissa yleisesti ottaen tapahtuu. Kun ajatus ryhmään tulemisesta on vielä uusi, saattaa epätietoisuus, ujous tai uuden pelko antaa vaikutelman, ettei motivaatiota olisi. Terapeuttimme ovat kuitenkin kokeneita työskentelemään tällaisten haasteiden kanssa, ja ryhmään voi tulla, vaikka se aluksi arastuttaisi. Yksi ryhmäkuntoutuksen tavoitteista on

kuntoutusmotivaation tukeminen. Sen kehittymiseksi tarvitaan kuitenkin aluksi sellainen 'siemen', ettei kuntoutuja selvästi vastusta ryhmäkuntoutusajatusta.

2. On myös tärkeää, että alaikäisen kuntoutujan **vanhemmat/huoltajat** tai muut hänestä huolehtivat aikuiset ovat riittävän **motivoituneita** osallistumaan ryhmäkuntoutusprosessiin siltä osin, kuin heitä tarvitaan (ks. kohdat 3, 14, 21). Lapsia ja nuoria ei voi tukea ilman, että arjesta huolehtiva aikuinen on mukana.

KÄYTÄNNÖN ASIAT

3. Kuntoutujan/vanhempien kanssa tulisi käydä tarkasti läpi seuraavat asiat, jotta he voivat **realistisesti arvioida** halunsa ja mahdollisuutensa sitoutua ryhmäkuntoutuksen prosessiin:
 - a. suunnitellun ryhmän ryhmäkerran ajankohta, kesto ja ryhmäkertojen kokonaismäärä,
 - b. lasten ja nuorten kohdalla vanhempienryhmien ajankohta, kesto ja niiden kokonaismäärä,
 - c. Hipon sijainti ja sinne kulkemisen järjestelyt (tarvittavalla tarkkuudella: millä kuljetaan, mitä reittiä mennään, kuka saattaa, mitä kuluja kulkemisesta syntyy ja miten ne hoidetaan),
 - d. ryhmäkuntoutuksen maksuihin liittyvät asiat (Hippo joutuu laskuttamaan peruuttamatta käyttämättä jätetystä käynnistä – tämä käydään vielä Hipossa asiakkaan kanssa läpi, mutta siitä on hyvä tietää etukäteen) sekä
 - e. mahdollinen Kela-taksin tilaaminen ja käyttö.
4. Kuntoutujan tulee olla ollut viimeisen kahden vuoden aikana sen terapialajin **terapia-arviossa tai tutkimuksessa**, mitä terapiaa ollaan suosittlemassa (esimerkiksi puheterapiaryhmä → puheterapeutin tekemä arvio; neuropsykologinen ryhmäkuntoutus → neuropsykologin tekemä tutkimus; oppimisvaikeuksien kuntoutus → psykologin tekemä tutkimus). Näitä tehdään arviosta riippuen terveyskeskuksessa, sairaalassa tai esimerkiksi koulussa. Arviot ovat tärkeitä ryhmiä ohjaaville terapeuteille ja ne tulee toimittaa ryhmään ilmoittautumisen yhteydessä Hipoon. Niiden ja lääkärintlausuntojen perusteella pystymme muodostamaan ryhmät niin, että kuntoutujat voivat hyötyä ryhmästään parhaiten.
5. Mikäli kyse on tilanteesta, jossa kuntoutujan / alaikäisen kuntoutujan huoltajan tulee tehdä oma hakemus maksusitoumuksen saamiseksi, on tärkeää **auttaa** heitä sen tekemisessä (esim. Kela).
6. Ryhmien **työskentelykieli on suomi**. Tämän vuoksi muuta kuin suomea äidinkielenään puhuvien kuntoutujien kohdalla on tärkeää arvioida kuntoutujan riittävät valmiudet työskennellä täysin suomen kielellä.
7. Ryhmäkuntoutuksessa asetamme aina 2-3 yhteistä **tavoitetta**, joiden pohjalta määritellään lasten/nuorten yksilölliset tavoitteet. Tavoitteista olisi hyvä keskustella perheen kanssa kuntoutuslähetettä laadittaessa sekä kirjata ne läheteeseen. Tavoitteista keskustellaan ja

niitä täsmennetään lisäksi perheen yhteisellä ensikäynnillä. Niiden saavuttamista arvioidaan kuntoutuksen päätteeksi perheen yhteisellä arviointikäynnillä.

OIREKUVAN MERKITYS

8. On tärkeää, että ryhmän valinnassa kiinnitetään huomiota siihen, mitkä haasteet kuntoutujan **oirekuvassa** ovat keskeisimpiä. Ryhmien kuvauksissa on otettu kantaa siihen, minkä diagnoosien tai millä tavoin painottuvien oirekuvien yhteydessä ryhmä soveltuu tai ei sovellu.
9. Mikäli kuntoutujan oirekuva on moninainen, tulee arvioida, onko oirekuvassa jotakin sellaista, mikä todennäköisesti haittaa liikaa ryhmämuotoisesta kuntoutuksesta hyötymistä (ks. kohdat 10, 12, 13). Tällöin voi olla suositeltavampaa aloittaa ensin yksilömuotoisella kuntoutuksella. Ammattitaitoiset terapeutit ottavat tuki huomioon sen, että yleensä kuntoutujilla on samanaikaisesti monenlaisia haasteita toimintakyvyssään. Monimuotoisten oirekuvien kohdalla ryhmäkuntoutuksen soveltuvuuden arvioimiseksi voi aina ottaa yhteyttä Hippoon.
10. Erityisesti hyvin voimakas impulsiivisuus ja yliaktiivisuus ovat oireita, joiden vuoksi kuntoutujan on todennäköisesti vaikea hyötyä muusta kuin juuri näihin haasteisiin suunnatusta ryhmästä (TOTAKU).

KUNTOUTUJAN JA PERHEEN VOIMAVARAT

11. Ryhmäkuntoutus on kuntoutujille jaksamisen kannalta selvästi yksilökuntoutusta vaativampi kuntoutusmuoto. Ryhmäkerran kesto on ryhmästä ja kuntoutujan iästä riippuen 60 – 90 minuuttia. Lasten ja nuorten ryhmät pyritään toteuttamaan niin, että ne ajoittuvat yleensä heti koulupäivän jälkeen. Ryhmä saattaa joskus ajoittua myös hieman koulupäivän päälle, jolloin vanhempien on hyvä sopia opettajan kanssa tarvittavista järjestelyistä. Aikuisten ryhmien ajankohdat voivat olla myös aamupäivällä, keskellä päivää tai alkuillasta. Ryhmäkerrat toteutetaan yleensä kerran viikossa. Terapeutit ottavat huomioon kuntoutujien voimavarat ja tukevat heitä selviytymään ryhmässä. Joissakin tilanteissa **kuntoutujan voimavarat** saattavat kuitenkin olla vallitsevassa tilanteessa ryhmämuotoiseen kuntoutukseen liian niukat. Etenkin lapset ja nuoret voivat olla varsin kuormittuneita jo koulupäivistä. Onkin aina erittäin tärkeää arvioida, jaksako kuntoutuja osallistua ryhmäkuntoutuksen prosessiin juuri siinä elämänvaiheessa, missä ryhmäkuntoutusta harkitaan.
12. Kuntoutujan tulisi kyetä olemaan **samassa tilassa muiden ihmisten kanssa** ryhmäkerran kestoajan. Mikäli toimintakyky ei mahdollista tätä (esim. lapsi kykenee osallistumaan aikuisen vahvasti strukturoimaan toimintaan vain selvästi alle ryhmäkerran ajan, jolloin tyyppillisesti ahdistuu ja pyrkii pois huoneesta), tulee harkita tarkoin ryhmämuotoisen kuntoutuksen soveltuvuutta vallitsevassa tilanteessa.

13. Kuntoutujan **psykkisen voinnin** tulisi olla sellainen, että toisiin kohdistuvaa väkivaltaista käyttäytymistä ei ilmene. Lasten kohdalla usein toistuvat erittäin voimakkaat ja pitkäkestoiset raivokohtaukset antavat aiheen harkita mieluummin yksilöllisen kuntoutuksen käyttämistä ensin.
14. Lasten ja nuorten ryhmiin kuuluu myös **vanhempien ohjauskäyntejä**, jotka toteutetaan vanhempienryhmissä. Niiden lukumäärä vaihtelee ryhmästä riippuen noin kahdesta kahdeksaan ja ne toteutetaan 1 – 2 kk välein. Vanhempien osallistuminen näihin vanhempienryhmiin on keskeinen osa lasten ja nuorten ryhmäkuntoutusta. Siksi on tärkeää, että vanhempien halukkuus ja mahdollisuudet osallistua selvitetään ennen ryhmälähetteen tekemistä. Mikäli vanhemmat ilmaisevat, että he eivät suostu tai pysty osallistumaan lainkaan vanhempienryhmiin, tulisi ennen lähetteen tekemistä ottaa yhteyttä Hippon.
15. Ryhmäkuntoutusta ei ole mielekästä aloittaa, jos kuntoutujan elämässä tapahtuu samaan aikaan **suuria muutoksia** (esim. avioero perheessä, läheisen vakava sairaus tai kuolema, lapsen koulun vaihto). Näin siksi, että ryhmässä ei ole mahdollista käydä tällaisten asioiden käsittelemiseksi riittävästi yksilöllisiä terapeuttisia keskusteluja ryhmän yhteisen aiheen ulkopuolelta.

TÄRKEÄT ASIAT RYHMÄKUNTOUTUKSEN AIKANA

16. Mikäli kuntoutujalla on esim. aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriön (ADHD/ADD) vuoksi käytössä **lääkitys**, sitä on tarkoituksenmukaista käyttää myös kuntoutuspäivinä.
17. Mikäli kuntoutujan elämässä/perheessä tapahtuu ryhmäprosessin aikana yllättäviä erittäin **kuormittavia elämänmuutoksia**, voi olla tarpeen neuvotella ryhmäkäyntien laittamisesta joksikin aikaa tauolle. Asiasta päätetään aina yhteistyössä kuntoutujan/vanhempien, terapeutin, hoitavan lääkärin ja tarvittaessa maksavan tahon kanssa. Ryhmäkäyntejä voidaan jatkaa taas heti, kun se on kuntoutujan voinnin kannalta mielekästä.
18. Kuntoutuksen aikana muiden kuntoutustoimien tai esim. koulussa järjestettävien ryhmien **samanaikaisuutta** on hyvä harkita huolellisesti. Yleensä kuntoutujan voimavarat eivät riitä osallistumaan useampaan kuin yhteen kuntoutumisprosessin samanaikaisesti. Mikäli samanaikaisuutta ei jostain syystä pystytä välttämään, on tärkeää olla yhteydessä Hipon terapeuttiin.
19. Mikäli kuntoutuja käyttäytyy ryhmässä **väkivaltaisesti** toisia ryhmän jäseniä kohtaan, hän ei voi jatkaa ryhmässä. Tällöin ryhmäprosessin keskeyttämisestä neuvotellaan yhteistyössä terapeutin, kuntoutujan/vanhempien ja hoitavan tahon edustajan kanssa. Terapeuttimme tukevat aina osallistujien itsesäätelyä ja väkivaltaisen käyttäytymisen alttiutta pyritään ensin hoitamaan terapeuttisin keinoin. Muiden kuntoutujien turvallisuuden vuoksi joudutaan kuitenkin sopimaan ryhmäkäyntien laittamisesta tauolle tai niiden keskeyttämisestä, mikäli

terapeuttiset keinot eivät tuo helpotusta väkivaltaiseen käyttäytymiseen nopeasti. Ryhmäkuntoutusta voidaan jatkaa jälleen, kun kuntoutujan vointi sen sallii.

20. Kuntoutujan asioissa on hyvä olla yhteydessä matalalla kynnyksellä terapeuttiin, jotta ryhmässä voidaan ottaa huomioon kuntoutujan mahdolliset **muuttuvat tarpeet** (esim. muutokset lääkityksessä, tapahtumat koulussa/perheessä).
21. Vanhempien rooli lapsen ja nuoren **kuntoutuksen tukijana** on ensiarvoisen tärkeä. Lapset ja nuoret kaipaavat usein kannustusta ja rohkaisua. Uuteen ryhmään tuleminen voi olla aluksi hyvin jännittävää. Joskus ryhmään tuntuu kivalta mennä ja joskus taas saattaa väsyttää, eikä jaksaisikaan sinä päivänä lähteä kuntoutuskäynnille. Voi käydä myös niin, että itselle vaikeiden asioiden käsitteleminen tuntuu välillä hankalalta. Näissä tilanteissa lapsi ja nuori tarvitsee aikuisten tukea.

Edellä kuvatuista joskus ilmenevistä haasteista huolimatta ryhmäprosessit sujuvat pääsääntöisesti hyvin. Kuntoutujat löytävät paikkansa ryhmässä ja ammattitaitoiset terapeuttimme luovat heidän kanssaan ikimuistoisia kuntouttavia kokemuksia.

RYHMÄN VALINTA

Sopivan ryhmän valitsemiseksi kannattaa tutustua Hipon ryhmäesitteeseen, jonka ajantasainen versio on aina nettisivuillamme. Annamme tarvittaessa myös konsultaatiota ryhmän valitsemiseen, jolloin kannattaa soittaa ensin aluekeskuksen asiakaskoordinaattorille.

Mikäli harkitaan sopivaa ryhmää kuntoutujalle, jonka haasteena ovat sosiaaliset taidot, pyydämme huomioimaan seuraavat seikat:

- Toimintaterapiaryhmät sopivat silloin, kun kuntoutujan oirekuvassa on keskeisenä päivittäistoimiin, leikkitaitoihin, ajankäytön hallintaan, toiminnanohjaukseen, käden taitoihin, motoriikkaan tms. liittyviä haasteita ilman vahvaa psyykkistä oireilua.
- Neuropsykologisen kuntoutuksen tai monimuototerapian ryhmät sopivat silloin, kun kuntoutujan oirekuvassa on keskeistä nimenomaan sosiaalisten taitojen ja sosiaalisen kognition vaikeudet sekä selkeästi mukana myös psyykkistä oireilua (esim. mielialaoireita, ahdistuneisuutta, pelkoja, itsetuntoon/minäkäsitykseen liittyviä ongelmia).

Tervetuloa ryhmäkuntoutukseen!

t. Hipon terapeutit

1.11.2018