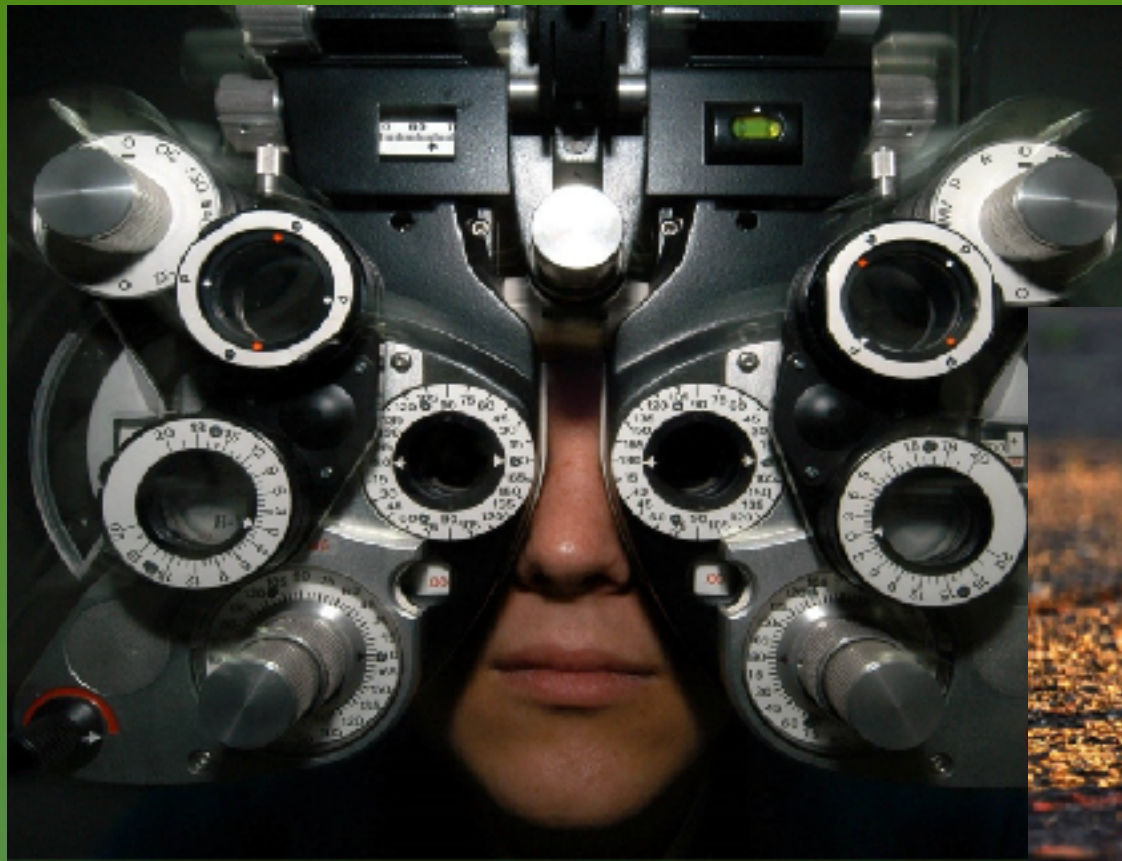




Kuva: Jyrki Heinonen, Kelan tutkimusosasto: Elokuvan Lintu ja elämänpuu kanssi

*PÄIVÄ, JOLLOIN KAIKKI MUUTTUU*  
*-tunnehissin ja stressiprofiilin syntytarina*





Monesta näkökulmasta  
yhteen



Stressin kanssasäätely  
maadoittavan  
vuorovaikutuksen avulla

Voimaannuttavat kysymykset

*Vähemmän on enemmän*  
*STRESSI, MOTIVAATIOT JA TOIMINTAKYKY*

*Meri Läheenoksa*

*meri.lahteenoksa@gmail.com*

*050 337 97 11*

1 Kuka minä olen, mistä tulen, mihin menossa?

2 Motivaatiot ja stressi

3 Stressin kanssasäätely

*KISS*



*KUKA?*

# COACH JA MALLIEN KEHITTÄJÄ

- ÄITI JA KIRJOLAINEN - valtava kunnioitus ja myötätunto näitä perheitä. lapsia ja vanhempia kohtaan
- KM, ERITYISPEDAGOGI - mitä tahansa voidaan opettaa kun keinot ovat oikeat (Jyväskylän yliopisto)
- YHTEISÖLLISYYSFASILITAATTORI: KAUPUNKIKYLÄMALLI, Viisas arki (2008, Into); CLIPS - hanke
- NEUROPSYKIATRINEN VALMENTAJA, AUTISMIKIRJON ERIKOISTUMINEN (Autismisäätiö, Samk)
- RSMP - KOULUMOTIVAATIOVALMENTAJA (Suomen Motivaatiotalo)
- KUNTOUTTAVAN KODIN MALLI, OMA - MAHDOLLISTAVAN PERHETYÖN MALLI
- AADA+ - KUNTOUTTAVAN TYÖTOIMINNAN MALLI
- YDINTAITOVALMENTAJIEN KOULUTTAJA (RESILIENSSITAITOJEN VALMENNUS KANNATTELEVISSA YHTEISÖISSÄ)
- Neurospectrum Oy, Atuhe Oy, Veeran verstaas ry, kunnat, kaupungit, yhdistykset
- [ydintaito.fi](http://ydintaito.fi), [ydintila.fi](http://ydintila.fi), [eriyisvoimia.fi](http://eriyisvoimia.fi), [naenepsy.fi](http://naenepsy.fi)
- [meri.lahteenoksa@gmail.com](mailto:meri.lahteenoksa@gmail.com)

*”Mahdoton voi auttaa.”*



*MIKSI?*

The diagram is a circle divided into eight equal segments by four lines intersecting at the center. Each segment is connected by a line to an oval containing a label. The labels, starting from the top and moving clockwise, are: 'Tieto ja ymmärrys', 'Oikeapaikkaisuus', 'Auttamishalu', 'Hoitoketjun niveltyvyys', 'Auttavat työtavat', 'Oikea-aikaisuus', 'Raha', and 'Poikkihallinnollinen, looginen tal.- yhteistyö'. The segments are shaded in green, with varying intensities, indicating different levels of importance or fulfillment.

4,5 milj  
Huosta

## Mahdollistavan perhetyön mallit

Opinnäytetyö, 2010

(VALITETTAVAN TOTTA TÄNÄÄNKIN: RAHAA PALAA PALJON  
MUTTA VÄÄRÄSSÄ PAIKASSA ELI LASUSSA)

# Syrjäyttämispolku

Se on vain vaihe...  
kyllä se ohi menee ajan kanssa...

Liian myöhäinen aloitus

Sinussa on...vikaa...  
puutetta...etkä osaa...  
ottaaisit mallia...ryhdistäydy...  
minä tiedän paremmin...  
seuraa ohjeitani...

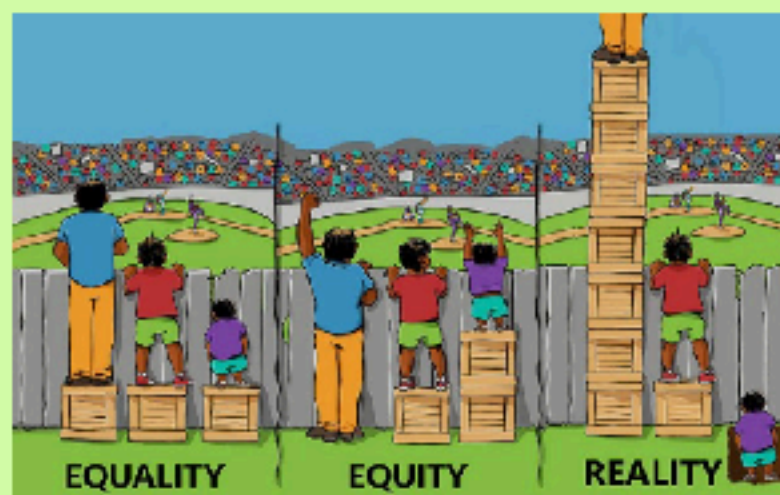
Syyllisyyttä, arvottomuutta ja  
häpeää aiheuttavat tulkinnat.

Ihan kiva ehdotus, mutta  
emme tarjoa sellaista palvelua.  
Emme voi auttaa.

Järjestelmäkeskeiset  
hoitomallit

Kyllähän me täällä...  
mutta kun noi tuolla...

Syyllisyyden ja vastuun siirto



Ei meillä, koska perinteet...  
Ei meillä, koska resurssit...  
Ei meillä koska erityiskohtelu...

Tuettomat ympäristöt

©Meri Lahteenoksa All Rights Reserved  
Yörintäto.fi

## Mukaanottamispolku?





”Yhteisöt ovat ne tietä näyttävä valo, jonka avulla sen jäsenet löytävät ne lahjat, joita ovat tänne maailmaan tulleet antamaan” - Sobonfu E. Some



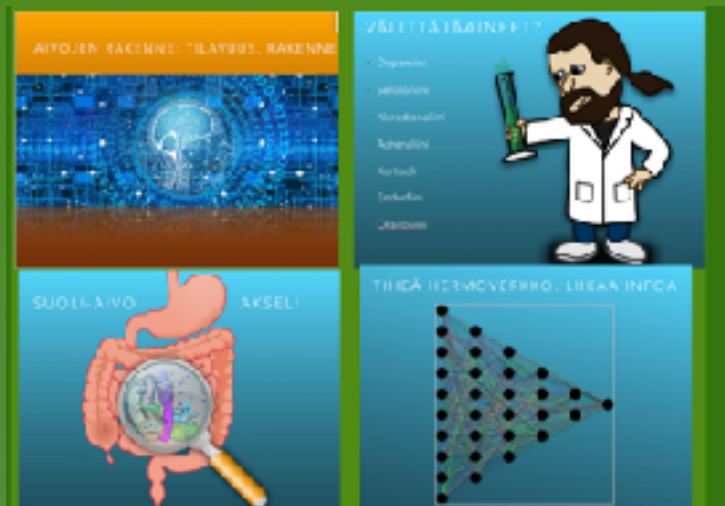
Miten perheet, koulut, työpaikat ja koko meidän yhteiskunta voisi olla sellainen paikka - etenkin nepsyille?







## Nepsyys ja trauma



## Toiminnanohjauksen tuet



## Tavoite

Lisätä  
ymmärrystä,  
myötätuntoa ja  
helpottaa arkea



Ydintilojen  
hyödyntäminen



Maadoittava  
Vuorovaikutus



| Reiss: 16 perusmetiiliä |              |              |             |
|-------------------------|--------------|--------------|-------------|
| Välite                  | Säätös       | Kunni        | Koski       |
| Säätös                  | Hyväksyminen | Idealismi    | Rehellisyys |
| Järjestyks              | Perhe        | Sääntäminen  | Syöminen    |
| Ullakkaus               | Estetiikka   | Rauhallisuus | Läheisyys   |

Persoonat

Käyttäytymisen  
ohjaamisen  
perusta



## Reiss: 16 perusmotiivia

|             |            |              |                 |
|-------------|------------|--------------|-----------------|
| Valta       | Status     | Kunnia       | Kosto           |
| Suhteet     | Hyväksyntä | Idealismi    | Riippumattomuus |
| Järjestys   | Perhe      | Säästäminen  | Syöminen        |
| Uteliaisuus | Estetiikka | Rauhallisuus | Liikunta        |

## Motivaatio- Profiili



## Atuhetekniikat

## Stressiprofiili

| Aivojen & autonomisen hermoston tila & mieliala                                           | Tällainen olen | Tämä auttaa (+)<br>Tämä haittaa / ei auta (-) |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Aivojen kuorikerros</li> <li>Nassukiehe</li> </ul> |                |                                               |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Mantelitumake</li> <li>Symppis</li> </ul>          |                |                                               |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>PG</li> <li>"Liskoaivot"</li> </ul>                | KAOSRAJA       |                                               |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>PG</li> <li>Massukiehe</li> </ul>                  |                |                                               |







Kadonneen sohvan arvoitus  
-pysyvien motiivien vaikutus toimintakykyyn

# Reiss: 16 perusmotiivia

Valta

Status

Kunnia

Kosto  
Voitontahito

Sosiaaliset  
suhteet

Hyväksyntä

Idealismi

Riippumat-  
tomuus

Järjestys

Perhe

Säästämi-  
nen

Syöminen

Uteliai-  
suus

Estetiikka

Mielen-  
Rauha

Liikunta



# MIKSI NÄÄ MELKEIN AINA TOIMII?

## Korkea sisäinen motivaatio

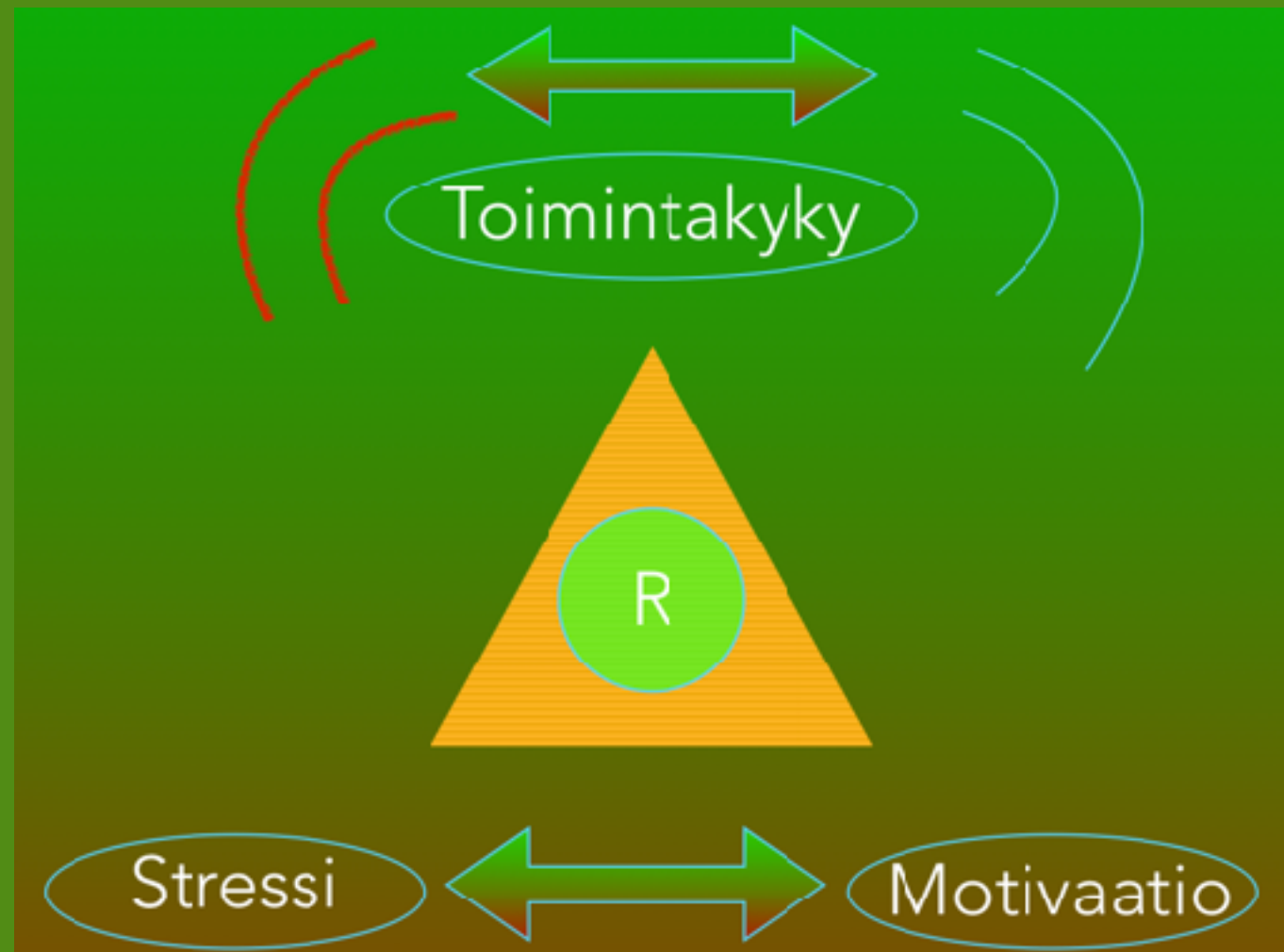


## Kuumeparadoksi

# TOIMINTAKYKY

OHJAUTUU JOKO STRESSIN SÄÄTELYYN TAI MOTIVOITUUN TOIMINTAAN

Levottomuus  
Häröily  
Aggressiivisuus  
Lama



Aiottu toiminta  
ja oppiminen

YKSILÖN ja YHTEISÖN RESILIENSSITAITDOT JA TOIMINTATAVAT  
MÄÄRITTÄVÄT MINNE TOIMINTA SUUNTAUTUU

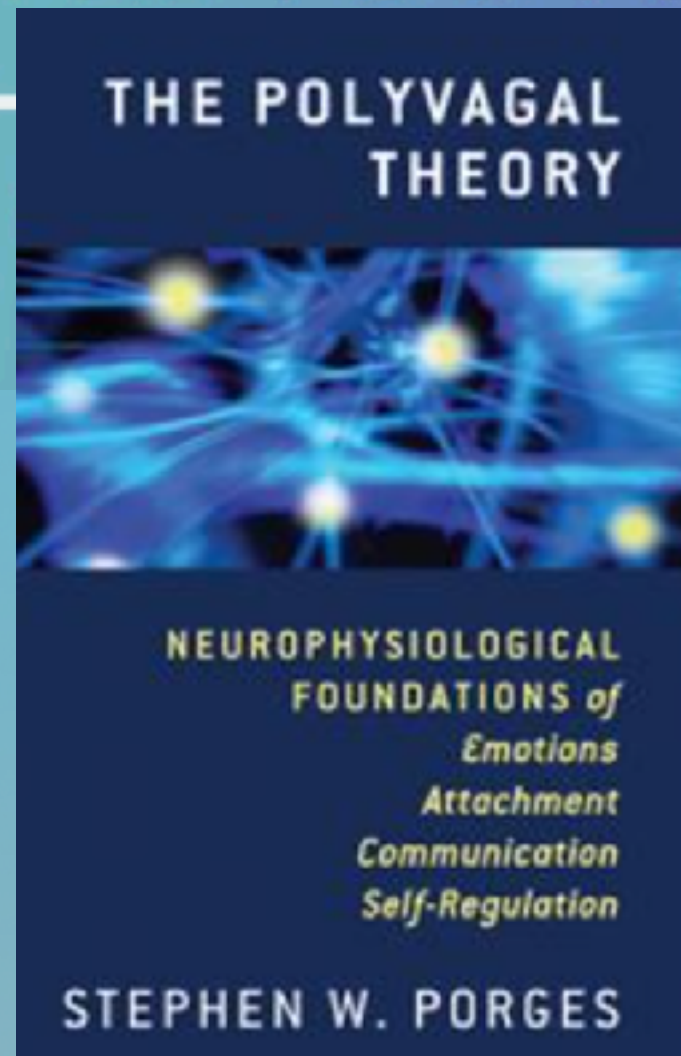


Meri Lähteenoksa

# LET'S CONNECT!

A CONFERENCE FOR ALL WHO CARE

UNDERSTANDING  
WHY YOU ARE  
**HOW**  
WHO YOU ARE



noin 20 vuotta tunnehissin ja  
stressiprofiilin keksimisen jälkeen  
löytyi selitys sille, mitä tuolloin tapahtui:

## POLYVAGAAALITEORIA



# POLYVAGAALITEORIA JA STRESSITASOT



POLYVAGAALI = NELJÄ "VAIHDETTA"

=mitä syvempi puolustautumisreaktio,  
sitä vähemmän tietoisia valintoja

Meri Lähteenoksa



VAPAA  
KUIN KAASU  
JARRU





GEENIT + ELÄMÄNHISTORIA



HERKKYYS TULKITA TIETYSTÄ NÄKÖKULMASTA

huoli,pulassa

muutos

mahdollisuus

mua vastaan





## TOIMINTA- KYKYISYYS

- TIETOINEN OHJAAMINEN MAHDOLLISIT
- OKSITOSIINI, DOPAMIINI, SEROTONIINI
- RAUHALLINEN TAI ILLOINEN JA ENERGINEN
- KOMMUNIKOIVA
- JOUSTAVA
- PYSTYY KOKONAISHAHMOTUKSEEN
- TOIMINTA SUUNTAUTUU AIOTTUUN
- PYSTYTÄÄN TUNNESÄÄTELYYN VAIKEASSAKIN TILANTEESSA



## PUOLUSTAUTUMIS REAKTIO VAIHE 1

- REFLEKSIINOMAISTA
- AMYGDALA VAROITTA
- ADRENALIINI
- YMMÄLLÄÄN OLO
- PERHOSIA VATSASSA
- LEVOTTOMUUS
- HERMOILEMINEN
- "MAANISUUS"
- KONTAKTITTOMUUS
- JUMITTAMINEN



## PUOLUSTAUTUMIS REAKTIO VAIHE 3

- REFLEKSIINOMAISTA
- ENDORFIINIT
- FEELING BLUE - MASIS
- LAMAANTUMINEN
- KONTAKTITTOMUUS
- KUVAT: PETE LINFORTH, SERGEI TOKMAKOV, PIXABAY



## PUOLUSTAUTUMIS REAKTIO VAIHE 2

- REFLEKSIINOMAISTA
- ADRENALIINI
- ÄRTYNEISYYS
- VIHaisuus
- KOVAAÄNISIYYS
- HÄIPYY PAIKALTA TAI AINAKIN HALLUAISI HÄIPYÄ
- RÄHJÄÄMINEN
- TAVAROIDEN HEITTELY, KIINNI KÄYMINEN



TIETOISUUS  
HARKINTA  
ITSEHILLINTÄ



HALU  
(suunta)



TOIMINTA



ELÄMÄ



AJATUS  
(tulkinta)

TUNNE  
(energia)

ERI STRESSITASOILLA  
ERILAISTA AJATTELUA  
TUNNETTA, HALUA  
JA TOIMINTAA



Rauha - kivaa/kiinnostavaa - jatketaan

Huoli - nyt pitää varoa - paussi

Vaara - pakene tai taistele - kiihkeys, raivo

Epätoivo - lamaannu - turtumus

*Mitä tehdä?*



# KOTI TEHTÄVÄ: TEE STRESSI -PROFIILI

| Aivojen & autonomisen<br>hermoston tila & mieliala                                                                                                                               | Tällainen olen      | Tämä auttaa (+)<br>Tämä haittaa / ei auta (-) |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------|
|  <ul style="list-style-type: none"> <li>Aivojen<br/>kuorikerros</li> <li>Nassukiehe</li> </ul> |                     |                                               |
|  <ul style="list-style-type: none"> <li>Mantelitumake</li> <li>Symppis</li> </ul>              |                     |                                               |
|  <ul style="list-style-type: none"> <li>PG</li> <li>"Liskoaiivot"</li> </ul>                 | <div>KAOSRAJA</div> |                                               |
|  <ul style="list-style-type: none"> <li>PG</li> <li>Massukiehe</li> </ul>                    |                     | © Meri Lähteenoksa                            |

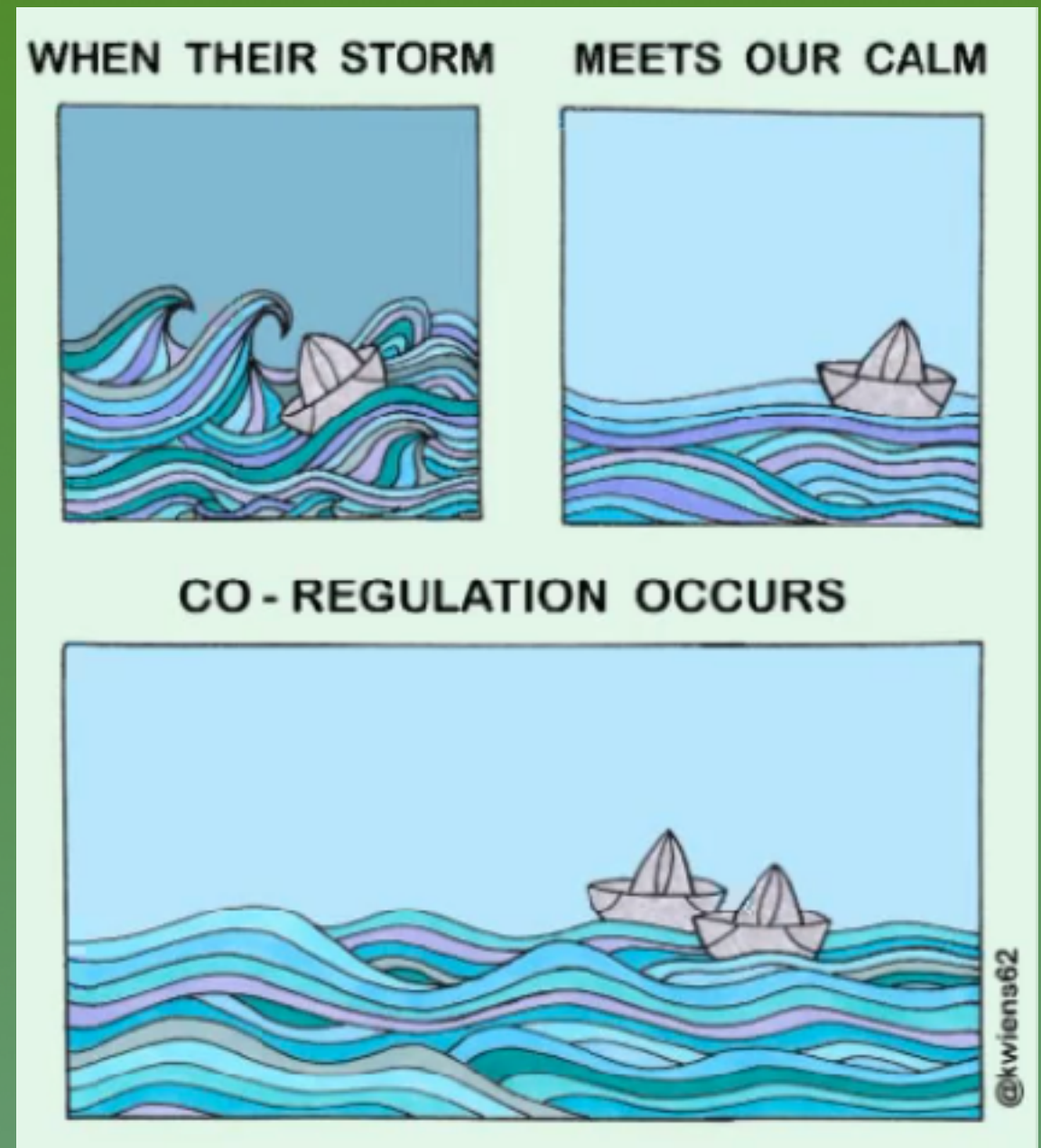
Ohje: [eriyisvoimia.fi](http://eriyisvoimia.fi)

OPI

KANSSASÄÄTELYÄ

# KANSSA-SÄÄTELY

- kokonaisymmärrys
- apuvälineet (ennakoivasti)
- validoiva vuorovaikutus
- viisaat kysymykset
- oma rauhallisuus/  
innostuneisuus



TUNTEET TARTTUU



# MAADOITTAVA/VAKAUTTAVA VUOROVAIKUTUS



Come back to the senses.



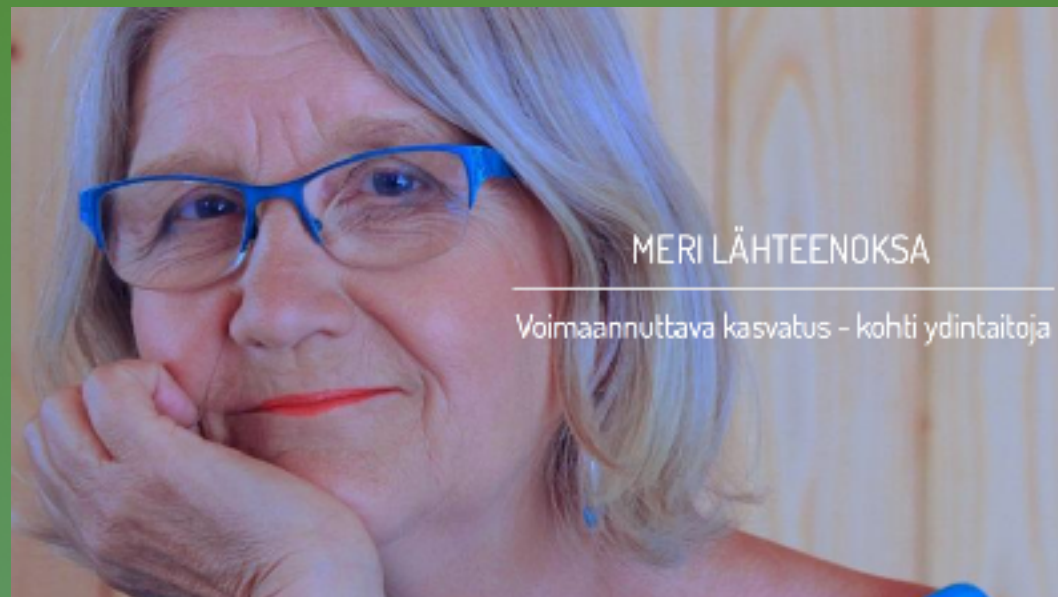
James French & Shelly Slingo

## Trust technique /Aistilukko



## Ziva-method

Emily Fletcher



## Atuhe - metodi

Meri Lähteenoksa

## Atuhe- metodi

Ajatusseula  
Tunnehissi  
Haluhaavi  
[ydintila.fi](http://ydintila.fi)



# TRUST TECHNIQUE: JAMES FRENCH & SHELLY SLINGO



- Pidä keho paikoillaan
- Kiinnitä katseesi johonkin pisteeseen
- Keskity samanaikaisesti kuuntelemaan jotain ääntä
- Keskity samaan aikaan aikaisesti tuntemaan jotakin tunneaistimusta

## VALPAS LÄSNÄOLO JA AISTILUKOT



Haluhaavi

**ATUHE**

Meri Lähteenoksa



Ajatusseula

Tunnehissi

ELÄMÄ ON SUHTEITA: Atuhe-tekniikat muuttavat  
suhdetta  
ajatuksiin, tunteisiin ja haluihin

Meri Lähteenoksa

# TUNNEHISSI

ATUHE-kokonaisuus

Meri Lähteenoksa



- 1 Mikä tunne sinulla on?
  2. Missä se sinulla kehossa tuntuu?
  3. Mitä haluaisit tehdä?
  4. Tehdään niin yhden pidätetyn hengityksen ajan
  5. Mikä tunne siellä alla on?
  6. Missä se sinulla kehossa tuntuu?
- Jne, kunnes ydintila
11. Ja kun nyt tästä rauhan tilasta käsin, ajattelet sitä alkuperäistä haluasi, niin mitä nyt ajattelet siitä?

# AJATUSSEULA

ATUHE - kokonaisuus: Meri Läheenoksa





# AJATUSSEULA

ATUHE-kokonaisuus: Meri Lähteenoksa



- ETSI AJATUS JA KYSY ONKO SE TOTTA
- Ks myös: Katie Byron "4 kysymystä, jotka voivat muuttaa elämäsi":
- Onko se totta? Voitko olla aivan varma, että se on totta?
- Miten reagoit, kun sinulla on tuo ajatus?
- Voitko löytää stressiä aiheuttamattoman syyn pitää tuon ajatuksen?
- Kuka olisit/mitä tekisit ilman tuota ajatusta?
- Täyskäännökset...ovatko ne enemmän vai vähemmän totta kuin alkuperäinen ajatus?

# HALUHAAVI

ATUHE-kokonaisuus: Meri Lähteenoksa



# HALUHAAVI



- (ks myös Connirae Andreas)
- Mitä haluat?
- Kun saat sen mitä haluat, niin täydellisesti ja ylikin, mitä ikinä voit kestää, niin mitä suurempaa ja arvokkaampaa samalla saat?
- Kun saat sen, niin täydellisesti ja ylikin, mitä ikinä voit kestää, niin mitä suurempaa ja arvokkaampaa samalla saat?
- Jne kunnes ydintila
- Jos nyt tästä rauhan tilasta käsin katselet tuota alkuperäistä haluamistasi, niin pysyikö se samana, katosiko vai rikastuiko jollakn tavalla?



*Millaisiin haasteisiin*

*näillä keinoilla*

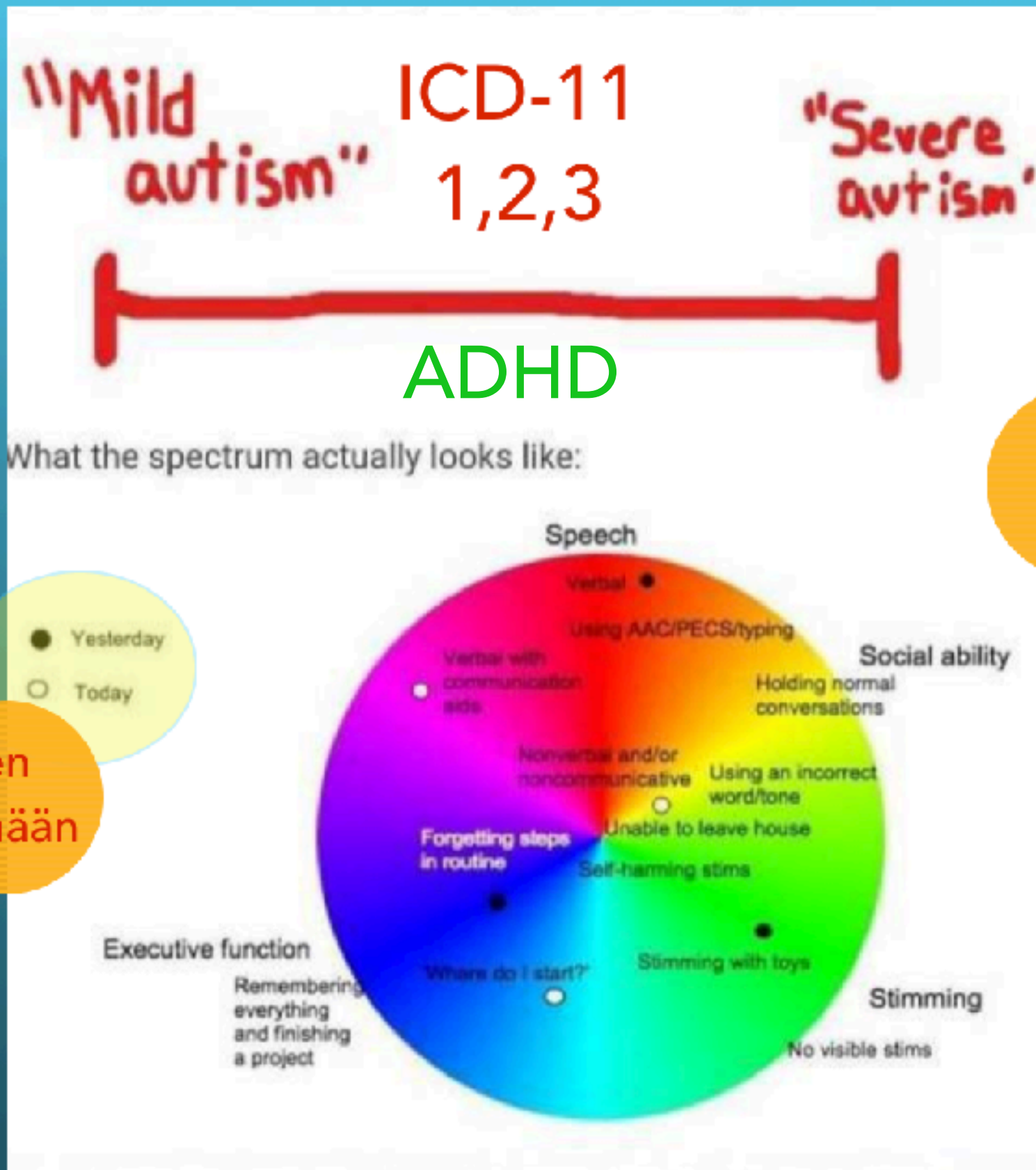
*voi vastata?*

# MISSÄ NEUROKIRJOLAISELLA VOI OLLA VAIKEUKSIA?

- aistitiedon käsittelyssä (70-90 %:lla) ja koska tunteet ovat aistimuksia, tämä tarkoittaa myös tunteiden hahmottamisen ja käsittelyn vaikeutta
- kieleen ja vuorovaikutukseen liittyvien sääntöjen ja yksityiskohtien hahmottamisessa
- ajan hahmottamisessa
- paikkojen ja reittien hahmottamisessa
- kasvojen hahmottamisessa + silmiin katsomisen vaikeus => toisen tunteiden hahmottuminen
- tilanteiden hahmottamisessa: "2 on ryhmä, 3 ihmismassa"
- ihmisten keskinäisten suhteiden ja normien hahmottamisessa
- muistissa
- tarkkaavuuden ja motivaation ohjaamisessa ja ylläpidossa
- siirtymäkitkan laskemisessa
- motivoitumisessa, itseluottamuksessa ja itsearvostuksessa (jos masennusta tai ahdistuneisuutta)
- oman kehton hahmottamisessa VOIDAAN HOITAA STRESSIÄ JA TRAUMAAKIN.

# In which situation?

(suuri tilannevaihtelu)



ICF

Eilen  
Tänään

Kenen kanssa  
Missä ympäristössä  
Miten ymmärrettynä  
ja tuettuna



# TULEEE AJATELLEEKSI..SUSSA VIKA: SE ON...LTHS...VAI..

- laiskuutta
- huomionhakuisuutta
- pelaamista
- vallanhalua
- kiusaamista
- empatian puutetta
- arvostamattomuutta
- rakkauden puutetta
- tolloutta..."toi ei vaan tajua"
- "se valehtelee"

Ärtymys  
Kiukku  
Raivo  
Etääntyminen



Sulla on varmaan  
joku hyvä tarkoitus.  
Mikä se on?

YMMÄRRYS  
JA  
MYÖTÄTUNTO

Rakkaus  
Yhteisyys  
Yhteys

## STRESSI

## MOTIVAATIO

JOSKUS TOTTAKIN  
MUTTA SILLOINKIN  
NÄMÄ TEKNIIKAT AUTTAA

Meri Lähteenoksa



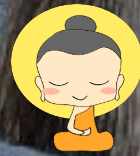


Pieni ja pelokas  
tarvitsee  
ison ja viisaan  
apua



TSADAA!

TUNNE  
-HISSI



MYRSKYN SILMÄSSÄ ON RAUHA

Kuva: Luca Toninelli

*JA VIELÄ*

*KAUNIIKSI*

*LOPUKSI*



# THE ZIVA METHOD

## EMILY FLETCHER



- HENGITÄ RATIO 2-4; KIINNITÄ MIELESI ERI AISTEIHIN
- KUVITTELE ETEESI JOKU, JOTA RAKASTAT; ANNA TUNTEEN VOIMISTUA JA LÄHETÄ SE SITTEEN HÄNELLE; KOE, MITEN SE TEKEE HÄNET ONNELLISEKSI JA ILOISEKSI
- KOE SITTEEN MITEN HÄN LÄHETTÄÄ SEN RAKKAUDEN TAKAISIN SINULLE, SE TÄYTTÄÄ SINUT AIVAN KOKONAAN
- LÄHETÄ SE SITTEEN JOLLEKULLE, JOTA SINUN ON EHKÄ VAIKEA JUURI NYT RAKASTAA; NÄE MITEN ONNELLISEKSI HÄN TULEE SIITÄ JA MITEN HÄNKIN LÄHETTÄÄ SINULLE RAKKAUTTA
- LÄHETÄ KAIKKI SE RAKKAUS HUONEESEEN JOSSA OLET, KAUPUNKIIN, MAANOSAAN, PLANEETTAAN, GALAKSIIN, GALAKSIKLUSTEREIHIN, UNIVERSUMIIN JA KOE, MITEN SE TÄYTTYY RAKKAUDESTA
- KUVITTELE NYT SE ASIA, JONKA TOIVOIT ENSIMMÄISENÄ PÄIVÄNÄ MUUTTUVAN
- KOE, MITEN RAKKAUS TULEE UNIVERSUMISTA JA TÄYTTÄÄ SINUT KOKONAAN TOIVEIKKUUDELLA; KOE TOIVEESI TOTEUTUNEENA JA ELÄ SITÄ