

..I..  
**KUNTOUTUKSESTA KOTOUTUMISEEN**  
TOWARDS COMPASSION AND CONNECTION



**LETTING BRAINS TO BE HEALTHY**

[meri.lahteenoksa@gmail.com](mailto:meri.lahteenoksa@gmail.com)

# AUTISMIKIRJOJA KOLMILTA KANTEILTA: AMMATTILAINEN, ÄITI JA KIRJOLAINEN

- KM, erityispedagogi
- nepsy-, ydintaito- ja koulumotivaatiovalmentaja
- RSMP-koulumotivaatiovalmentaja
- yhteisöllisyysfasilitaattori
- tavoitteellinen sisustus (feng shui)
- kouluttaja, mallien kehittäjä, kirjailija
- suuri rakkaus: aivot, autonominen hermosto, kanssasäätely

*”Mahdoton voi auttaa.”*

- **CBH** (puhmattomien yhteisöllinen kommunikaatiokuntoutus), **KuKo** (kuntouttavan kodin malli), **Kaupunkikylä** -malli, **Atuhe** (tiedostavan rentoutumisen menetelmä), **Stressiprofiili** -työkalu, **AADA** (kuntouttavan työtoiminnan malli neurokirjolaisille), **Ydintaito- ja koulumotivaatiovalmennus**, **STRECO** -stressiresponsive communities
- Neurospectrum Oy, järjestöt, kunnat, hyvinvointialueet

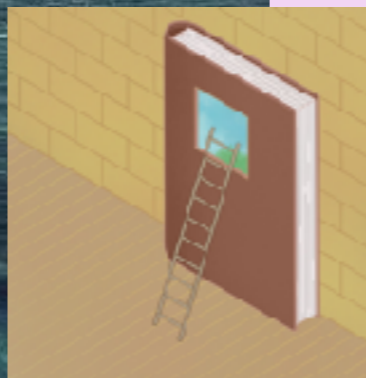
STRESSI-  
TIETOINEN  
YHTEISKUNTA  
OIS KIVA



JOTTA JOKAINEN SAISI  
ANTAA LAHJANSA  
MAAILMALLE



# MIKSI YHTEISÖLLINEN NÄKÖKULMA?



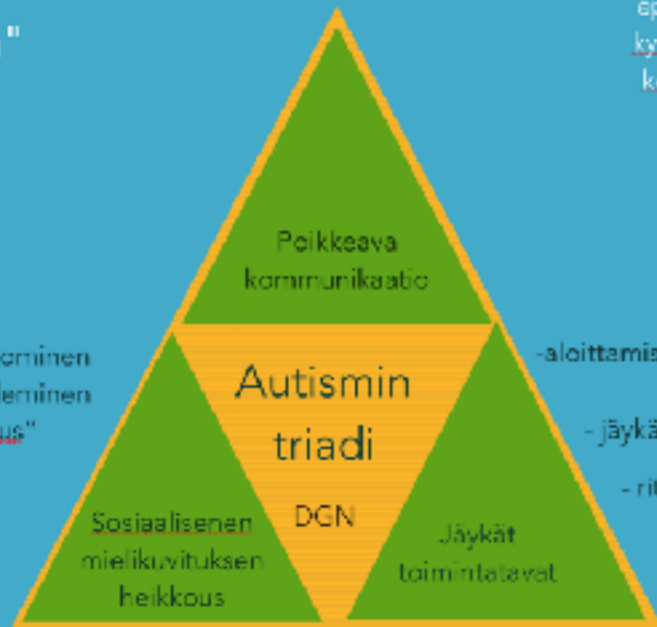
Työttömänä yli 80 %  
Itsemurhakuolleisuus 10 x valtaväestö  
39 % vanhemmista voi huonosti tai  
melko huonosti, vain 19 % hyvin

“Ennenkuin alat kiipeämään,  
katso, että tikapuusi  
nojaavat oikeaan seinään.”

Lapsuusiän  
"dementia"

Ero "dementiaan"  
epätasainen  
kykyprofiili ja  
kehityskyky

- normien rikkominen
- huijatuksi tuleminen
- "tilannesokeus"



- aloittamisen ja lopettamisen vaikeus
- jäykät toimintatavat
- rituaalit, rutiinit

Lääketieteen näkemys= se , mikä havaitaan päälle päin.

**KEHITYSHÄIRÖ..  
SAIRAUS..  
KUNTOTUS  
VAMMA**

**ADHD LÄÄKETIEDE  
ylivilkkaus  
tarkkaamattomuus  
impulssiivisuus  
toiminnanohjauksen tuki**

**IHMSIKUNNAN  
MONIMUOTOISUUTTA.**

**ADHD SISÄLTÄ PÄIN:  
hahmotusongelmia  
muistiongelmia  
ajan tajun ongelmia  
motivaatio!!!**

**MOTIVAATIO.  
ERGONOMIA.**

### AUTISMIDGN SISÄLTÄ PÄIN

Aloittamisen ja lopettamisen ongelmat

Jumittaminen, rituaalit

90 %:lla aistitiedon jäsentymisen ongelmia



ERILAISET  
SOSIAALISET  
TARPEET

DOUBLE EMPATHY PROBLEM  
KOTOUTTAMISONGELMA?



# STRECO - STRESSRESPONSIVE COMMUNITIES

TOWARDS COMPASSION AND CONNECTION



LETTING BRAINS TO BE HEALTHY

[meri.lahteenoksa@gmail.com](mailto:meri.lahteenoksa@gmail.com)

## KUUME-, STRESSI-, MOTIVAATIO- JA KULTTUURIPARADOKSIT






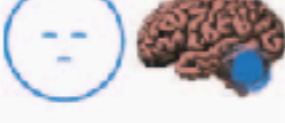
Kuva. Jyrki Hienonen, Lintu ja elämänpuu, Kelan tutkimusosasto, 2008



# MISTÄ ALOITTAAN?

STRESSI-





PROFIILI

Aivojen & autonomisen hermoston tila & mieliala	Tällainen olen	Tämä auttaa (+) Tämä haittaa / ei auta (-)
 "Ihmisaivot" Nassukiehe		
 "Koiriaivot" Manteliumake Sympis		
 Sympis "Liskoivot"	KAOSRAJA	
 Massukiehe		

© Meri Lähteenoksa

MIKÄ AUTTAA, MIKÄ HAITTAA TAI ESTÄÄ?

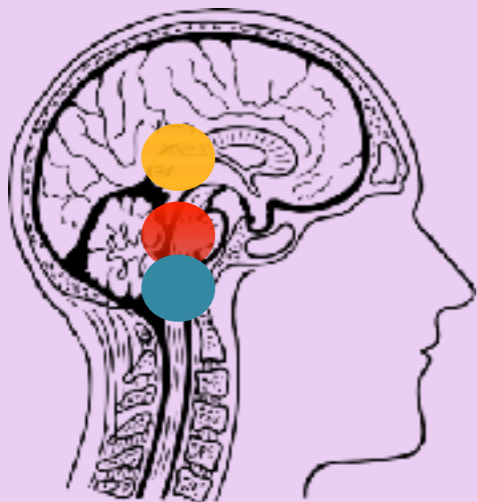
[meri.lahteenoksa@gmail.com](mailto:meri.lahteenoksa@gmail.com)

	Millainen olen? Mitä havaitsen/muut havaitsevat?	Mikä auttaa (+) Mikä haittaa/ei auta (-)
	rohkea humoristinen avulias matemaattisesti lahjakas	+ hyvät unet, ei karkkeja + struktuuri ja ennakointi + omaehtoiset puuhailut + Ei ylenmääräistä hälyä
	aistimukset yltyvät keskittyminen heikkenee keinuu puolelta toiselle häiritsee muita	- häly, loisteputket, nälkä - pakko tehdä + oma rauha + ÄLÄ KOSKE
	kuuma pää kiroilee huutaa heittelee tavaroita	- liian suuret vaatimukset - yllättävät pettymykset + välipala, omat rauhat + legot, hartiahieronta
	kääpertyy peiton alle	+ YKSINOLO



STRESSIN  
SÄÄTELYN  
YRITYKSET

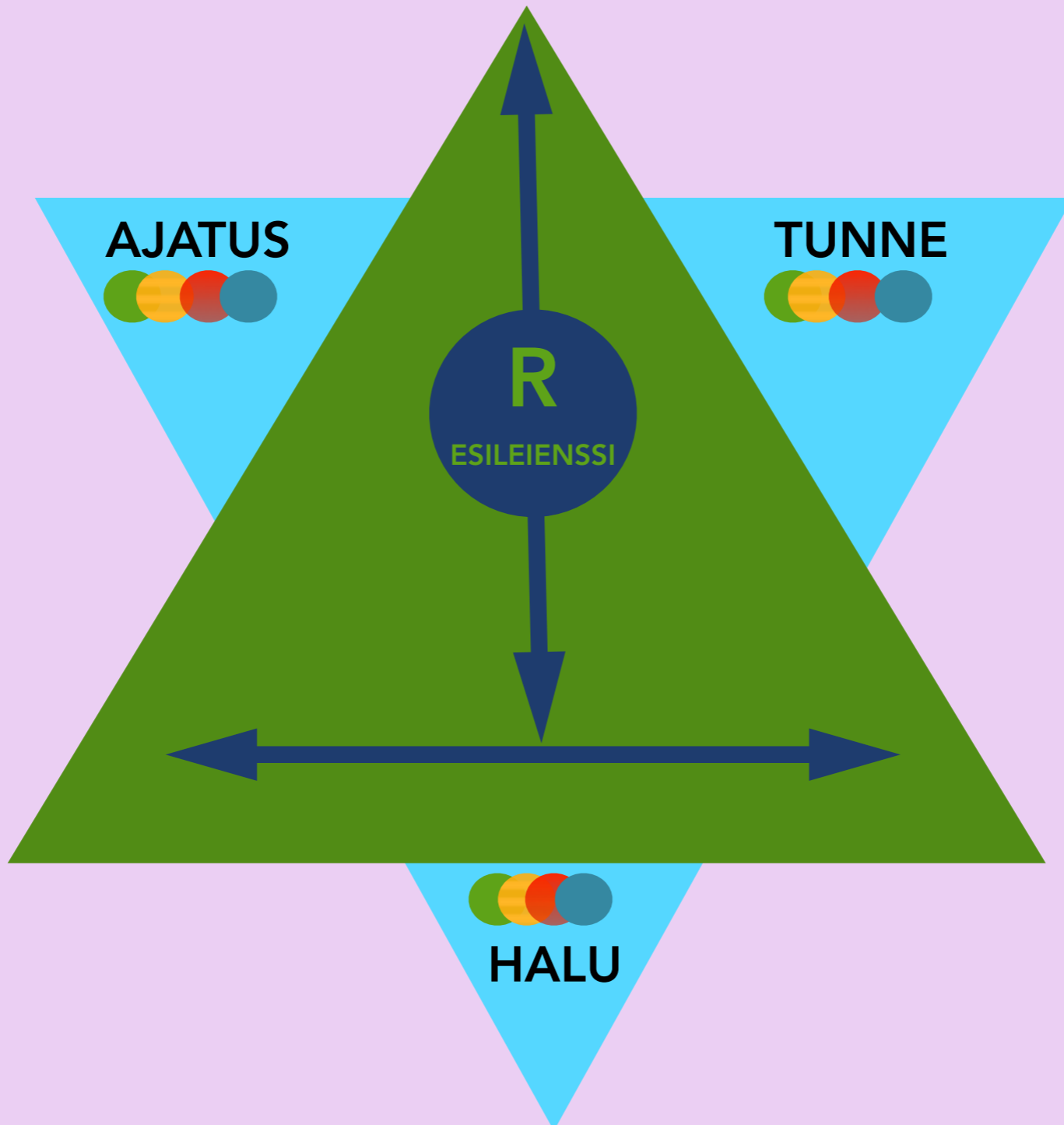
(levottomuus  
jumit  
aggressiot)



**STRESSI**

POLYVAGGALITEORIA  
Stephen Porges

← **TOIMINTAKYKY** →



TOIVOTTU  
TOIMINTA

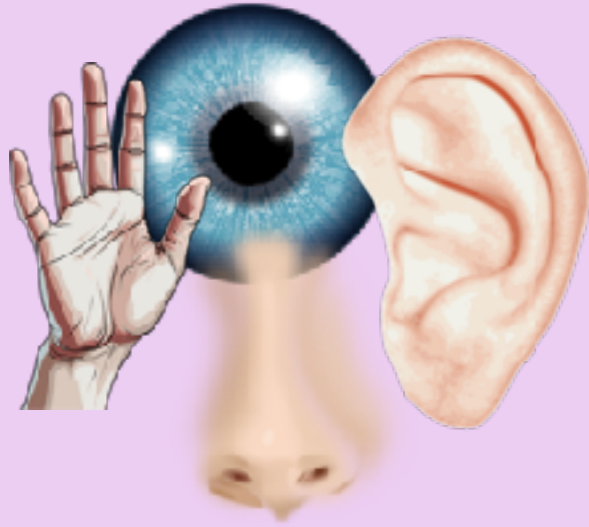
(sietoikkunaan  
soveltuvissa  
olosuhteissa)



**MOTIVAATIO**

MOTIIVITEORIA  
Steven Reiss

**TOIMINTA**



1. JOTAIN ILMENEE,  
AISTIMUKSIA  
HAVAITAAN

↑  
T  
E  
K  
O



4. HALUJA HERÄÄ,  
TEKOJA TAPAHTUU



Aistien ja aistimusten herättäminen (stimulaatio)	"Aistien oire"	"Onko aistia?" "Onko oireita?"
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ääni</li> <li>Kuulohermo</li> <li>Hermosto</li> </ul>	Green bar	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Mentelit. make</li> <li>Sympt.</li> </ul>	Yellow bar	
<ul style="list-style-type: none"> <li>"Lisäoire"</li> </ul>	Red bar	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Hermosto</li> </ul>	Blue bar	



2. TULKINTA  
JA AJATUKSIA  
SYNTYY  
(TURVA VAI VAARA)



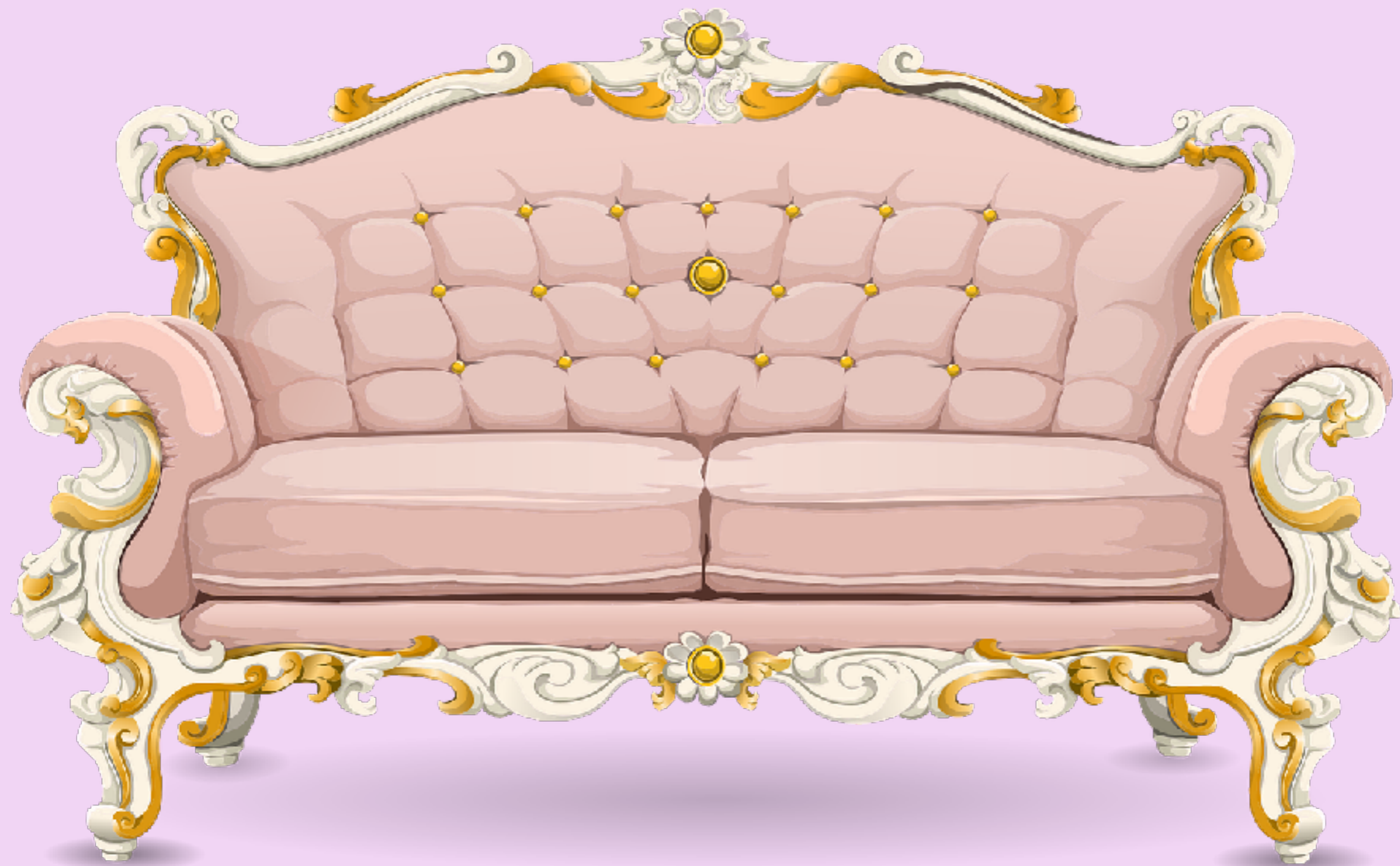
3. TUNTEITA  
VIRIÄÄ

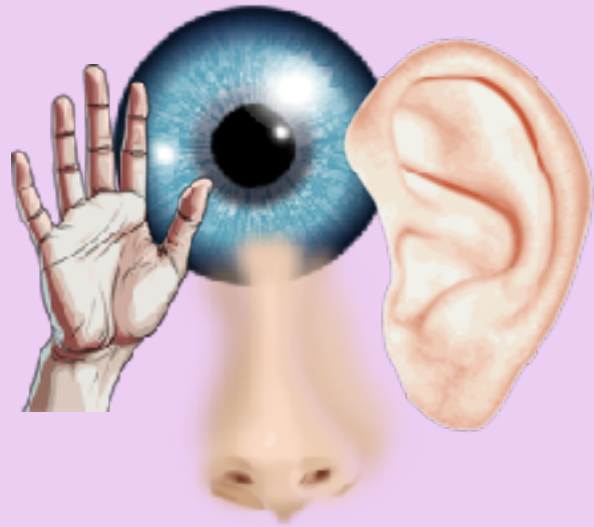
TOIMINTAKYVYN SUUNTAUTUMINEN:  
TURVAAN ASETTUMISEEN/  
VAARAAN VARAUTUMISEEN/  
VAARALTA SUOJAUTUMISEEN  
tai VAARASTA TOPUMISEEN



[meri.lahteenoksa@gmail.com](mailto:meri.lahteenoksa@gmail.com)







1. JOTAIN ILMENEE,  
AISTIMUKSIA  
HAVAITAAN



2. TULKINTA  
JA AJATUKSIA  
SYNTYY  
(TURVA VAI VAARA)

T  
E  
K  
O



Aistien ja aistimusten herättäminen ja havaitseminen	"Mitä näen/kuulen"	"Mitä ajattelen?" "Mitä tunteita/ajatuksia?"
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aistit: kuulo, näkö</li> <li>• Herätykset</li> </ul>	[Green bar]	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menteell. muut.</li> <li>• Symptomit</li> </ul>	[Yellow bar]	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• PG</li> <li>• "Lisävaivo"</li> </ul>	[Orange bar]	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• PG</li> <li>• "Vaivoja"</li> </ul>	[Red bar]	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• PG</li> <li>• "Vaivoja"</li> </ul>	[Blue bar]	

TOIMINTAKYVYN SUUNTUTUMINEN:  
TURVAAN ASETTUMISEEN/  
VAARAAN VARAUTUMISEEN/  
VAARALTA SUOJAUTUMISEEN  
tai VAARASTA TOPUMISEEN



3. TUNTEITA  
VIRIÄÄ

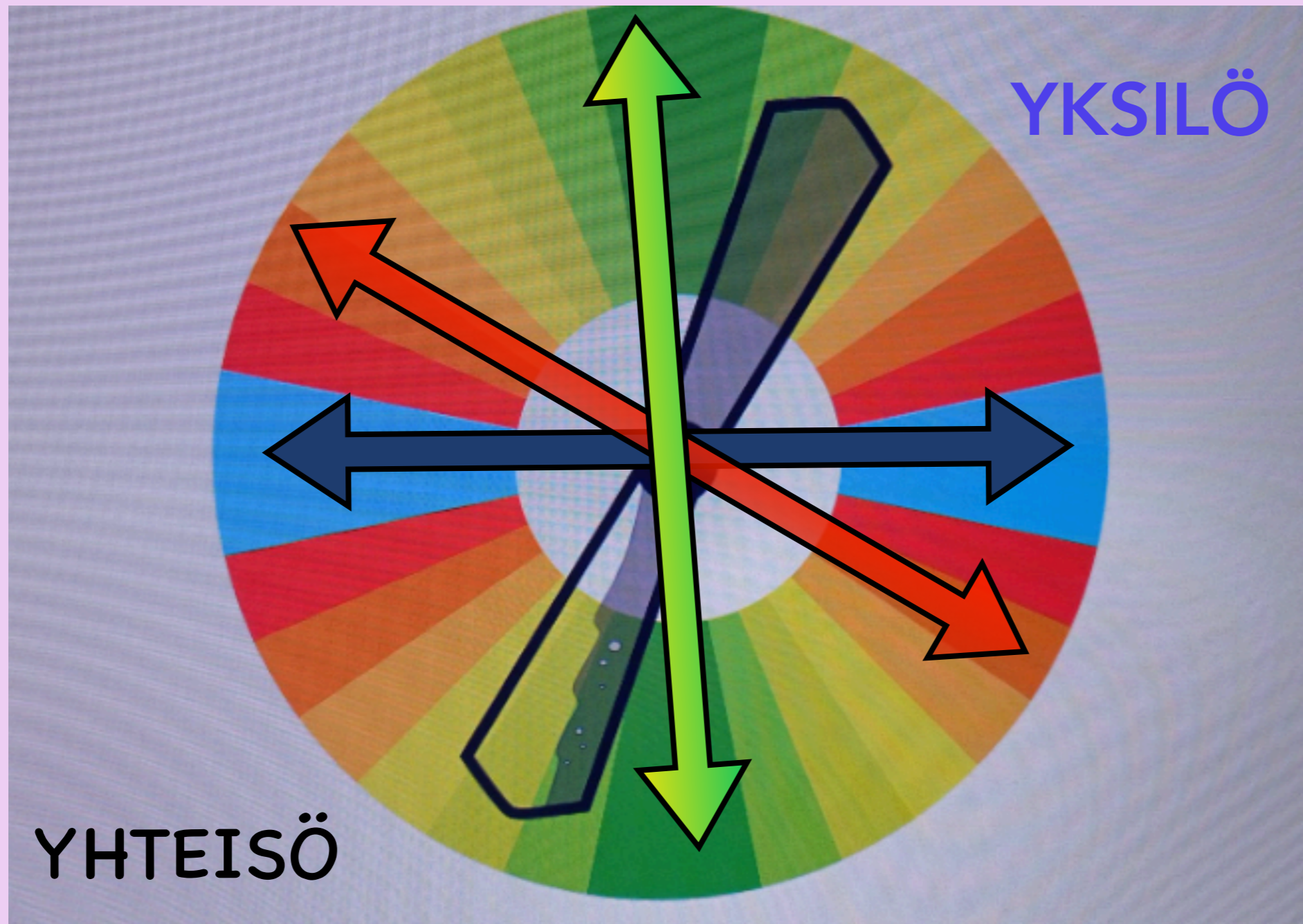
4. TOIMINTAHALU  
HERÄÄ



[meri.lahteenoksa@gmail.com](mailto:meri.lahteenoksa@gmail.com)



# KENEN ONGELMA?



YHTEISVAIKUTUKSET...

[meri.lahteenoksa@gmail.com](mailto:meri.lahteenoksa@gmail.com)

# ADHD, AUTISMI, TRAUMA, STRESSI



ITSETUNTEMUS



AVUN  
PYYTÄMINEN

STRESSI-  
MOTIVAATIO-  
TOIMINTAKYKY  
AKSELI

TAVOITE-  
TYÖSKENTELEY



ERGO-  
NOMIA

YHTEI-  
SÖISSÄ

AUTONOMISEN HERMOSTON YHTEISSÄÄTELY



# STRECO - STRESSRESPONSIVE COMMUNITIES



AIVOTERVEYS

KANSSASÄÄTELY

ER - GO

STRESSIÄ VÄHENTÄVÄT,  
ERITYISYYTTÄ TASOITTAVAT,  
TRAUMOJA HOITAVAT YHTEISÖT

NO - MI - A

FYYSINEN  
(aistiesteettömyys)



KOGNITIIVINEN  
(selkeys, struktuurit)

EMOTIONAALINEN/AFFEKTIIVINEN  
(asenteet, vuorovaikutus, rakkaus)

Millainen olen?  
Mitä havaitsen/muut havaitsevat?

Mikä auttaa (+)  
Mikä haittaa/ei auta (-)



Meri Lähteenoksa

[ydintiaito.fi](http://ydintiaito.fi)

[neurospectrum.fi](http://neurospectrum.fi)



# TAUSTAA

- Aivojen hermoverkot ottavat vastaan, varastoivat, käsittelevät ja tuottavat informaatiota. Havainnollisuuden vuoksi diasarja kuvaa aivojen toimintaa kolmiportaisena: ihmisaivot, koira-aivot ja liskoaivot. Ihmisaivot = ajatteleva kuorikerros, koira-aivot = tunteva, vaistonvarainen limbinen järjestelmä, jossa sijaitseva manteliumake varoittaa vaarasta sekä liskoaivot = syvimät aivojen osat = primitiivireaktiot ja reviiritunne. (Paul MaLean, Dan Siegel)
- Autonominen hermostossa on kaksi "vaihdetta": kiihdyttävä ja rauhoittava. Kiihdyttävä vie kohti aktiivisuutta ja vaaran tunteessa kohti puolustautumisreaktioita; rauhoittava jarruttaa niitä. Jarruttava vastaa yhdessä aivojen kanssa yhteyden tulemisesta ja korkeammasta oppimisesta (aivojen kuorikerros ja ventrovagaalinen vagus). Rauhoittavassa systeemissä on myös "hätäjarru", joka pystyy ylikuormituksessa ajamaan alas koko kehon toiminnot. Silloin ihminen lamaantuu (dorsovagaalinen vagus). Autonominen hermosto "tarkkailee" tilanteita neruoseption avulla ja välittää tietoa aivoille. Aivojen eri osat käsittelevät tiedon, vertaavat sitä muistoihin ja mm vakiintuneisiin toimintatapoihin ja päättävät tilanteen vakavuuden. Johtopäätöksen mukaan ne virittävät kehoa eri valmiustiloihin.
- Kun tilanne tuntuu kuormittavalta tai peräti vaaralliselta, aktiivisuus ajattelevissa aivojen osissa ja yhteyden virittävässä ventrovagaalissa järjestelmässä vähenee ja lisääntyy. puolustautuvissa - Niinpä kuormitus tekee meistä "tyhmempiä" ja yhteistyökyvyttömempinä
- Aktivoitumiset peilautuvat ajatuksiin, tunteisiin ja haluihin ja voidaan havaita niistä.
- Puolustautumisreaktioita on karkeasti ottaen kolme: pakoyritykset, taistelu ja lamaantuminen
- Stressiprofiili kuvaa näitä tiloja seuraavasti: vihreä = ventrovagaalinen vagus, keltainen ja punainen = sympaattinen hermosto ja sininen = dorsovagaalinen, lamaannuttava vagus. Neurokirjon (adhd, asperger) kohdalla traagisinta on se, että heidän kommunikaationsa voi puskea neurotyypillisiä puolustautumistiloihin. Niin heidän lahjakkuutensa jää usein käyttämättä, vaikka juuri erilaisissa aivoissa lymyää paljon nerokkuutta.
- Ventrovagaalisen vaguksen aktiivisuus jarruttaa puolustautumisreaktioita. Sen aktiivisuuteen vaikuttamista sanotaan kanssasäätelyksi.
- Streco - konsepti sisältää keinoja tehokkaaseen kanssasäätelyyn. Perustyökalu Stressiprofiili (Lähteenoksa) perustuu yksilöllisten stressi- ja motiivipiirteiden tunnistamiseen (Stephen Porges, Stevn Reiss). Muita keinoja ovat mm traumainformoiduissa koulumalleissa käytettävät PACE ja WINE - toiminta- ja keskustelumallit sekä yhteisen päätöksenteon malleja mm sosiokraattisesta S 3:sta.