

Nepsyvalmentaja auttaa hyödyntämään voimavaroja

Yrittäjä Oman perheen saama apu innosti äidin koulunpenkille.

ISOKYRÖ Isokyröläinen terveydenhoitaja **Minna Joensuu** on lähtenyt työrullaan uudelle reitille. Hänestä on tullut tänä talvena neuropsykiatrinen valmentaja ja yrittäjä, joka tarjoaa kuntoutuspalveluja sekä lapsille että aikuisille.

Neuropsykiatrinen valmennus eli nepsyvalmennus on ratkaisu- ja voimavarakeskeistä kuntoutusta. Sen avulla asiakas omaksuu uusia toimintamalleja, jotka helpottavat hänen elämänsä.

Joensuu kouluttautui neuropsykiatriseksi valmentajaksi Seinäjoen ammattikorkeakoulussa vuonna 2013. Hän innostui koulutuksesta perheensä kokemusten rohkaisemana. Joensuun 20-vuotiaalla pojalla on Aspergerin oireyhtymä.

– Valmennuksen ansioita opimme ymmärtämään poikaamme entistä paremmin. Vanhemmuus vahvistui ja aloimme nähdä, missä asioissa olemme onnistuneet. Syyllisyys ja huolestuneisuus vähenivät.

Joensuu on soveltanut valmennusta työssään perheohjaajana Laihialla ja va-



Kellotaulun punainen kiekko auttaa lasta hahmottamaan aikaa, Minna Joensuu kertoo.

kuuttunut, että kuntoutuksesta hyötyvät sekä lapset että aikuiset. Hän halusi paneutua syvällisesti valmennukseen, perusti toimintamallin ja jäi vuodenvaihteessa vuodeksi työlomalle.

Päätöstä helpotti yhteistyö Nemoy-palveluyrityksen kanssa. Yritys tarjoaa neuroterapiahoitoja ja neuropsykiatrista valmennusta muun muassa Seinäjoella ja Vaasassa.

Valmennus voi auttaa muun muassa päihde- ja mielen-terveyskuntoutujia ja niitä, joilla on neuropsykiatrisia

erityisvaikeuksia. Joensuun mukaan kymmenen prosenttia lapsista ja nuorista on saanut neuropsykiatrisia



Valmennus torjuu syrjäytymistä ja voi kuntouttaa aikuisen työelämään.

MINNA JOENSUU

sen diagnoosin. Valmentajaan voi kuitenkin ottaa yhteyttä, vaikka mitään diagnoosia ei olisi.

– Lohdullista on, että kukaan ei ole liian vanha kuntoutuakseen. Aina on toivoa saada helpotusta elämään.

Valmennusta voi Joensuun mukaan kokeilla esimerkiksi silloin, jos lapsi tuntuu herkästi tai aikuisesta tuntuu siltä, että arki takkuu ja uuvuttaa.

– Valmennus torjuu syrjäytymistä ja voi kuntouttaa aikuisen työelämään.

Joensuu tulee mieluiten

asiakkaan kotiin. Taidot siirtyvät parhaiten arkeen, jos niitä harjoitellaan tutussa ympäristössä.

Ensiksi valmentaja selvittää asiakkaan ongelmat, huolenaiheet ja sen, minkä asiakas toivoo muuttuvan. Sitten puhutaan asiakkaan vahvuuksista ja siitä, mikä hänen elämässään sujuu hyvin.

Ongelmia ei kielletä eikä vähätellä. Joensuun mukaan asiakas kykenee kuitenkin ponnistamaan myönteiselle kehälle, kun hän oppii hyödyntämään vahvuuksiaan ja huomaa asiat, joissa hän on onnistunut.

– Ihmisen on tärkeää hyväksyä omat erityispiirteensä. Asetamme yhdessä pieniä tavoitteita ja mietimme,

millä keinoilla pyrimme niihin. Keinoja on paljon. Mikäli asiakkaalla on sosiaalisia pelkoja, valmentaja voi vaikka lähteä hänen kanssaan asiointikäynnille.

Jos perhe haluaa, lapsen valmennukseen voidaan ottaa mukaan myös isovanhemmat tai joku muu lapselle läheinen ihminen.

– Voimaantunut aikuinen jaksaa tukea lasta, olla jämäkkä ja asettaa rajoja.

Mikäli neuropsykiatrinen valmennus ei riitä, asiakkaalle etsitään muita tukimuotoja, Joensuu kertoo.

Kela ei korvaa valmennusta, mutta asiakas voi kysyä kotikuntansa sosiaali- ja terveystoimesta maksusitoumuksen mahdollisuutta.

ELINA KOSKI

Tiätoloota

Neuropsykiatrinen valmennus

Ratkaisu- ja voimavarakeskeinen kuntoutusmenetelmä.

Valmennus tukee asiakkaan arjen- ja elämänhallintaa, sosiaalisia taitoja ja itsetuntoa. Valmennuksen avulla opetellaan uusia toimintatapoja.

Valmennusta annetaan mieluiten asiakkaalle tutussa ympäristössä, kuten kotona ja koulussa.

Suositteltu valmennuskäyntien määrä on 15–20.

Valmennus soveltuu niille, joilla on neuropsykiatrisia erityisvaikeuksia, kuten ADHD, Aspergerin oireyhtymä, autismin kirjon häiriöitä, Touretten oireyhtymä tai kielellisiä erityisvaikeuksia.

Myös mielen-terveys- ja päihdekuntoutujat voivat hyötyä valmennuksesta.