

## Venla perheineen sai apua ahdistukseen ryhmämuotoisesta Cool Kids -hoidosta

Viime vuoden keväällä Venlan pakko-oireet ja ahdistuksen tunne alkoivat haitata perheen arkea. Tämä näkyi muun muassa siten, että Venlan oli vaikea keskittyä kotona ja koulussa huolien vuoksi. Hän ei suostunut menemään harrastuksiin, koska hän huolestui erilaisista kivuista ja vaivoista. Koulussa Venla pelkäsi monia asioita ja hänellä oli haasteita sosiaalisissa suhteissa. Vähitellen Venlan oireilu alkoi rajoittaa myös perheen elämää, ja he alkoivat perua suunniteltuja menojaan. Iltaisin huoliajatukset voimistuivat ja nukahtaminen oli vaikeaa. Lopulta Venla nukkui äidin vieressä.

*"...aina oli vähän semmosen keksimisen takana, että miten päästään nukkumaan. Aina ei välttämättä samat keinot tepsinyt seuraavana iltana."*

Venla on ollut äidin mukaan aina herkkä lapsi. Ahdistus- ja pakko-oireiden lisääntyä perheelle tarjottiin ryhmämuotoista Cool Kids -perhehoitoa. Äiti oli tiedostanut jo ennen hoidon alkamista, että vanhemman toiminnalla ja suhtautumisella on vaikutusta lapsen toimintaan. Hoidon aikana äiti alkoi ymmärtää Cool Kids -hoidon idean ja löytää uusia keinoja auttaa Venlaa. Aluksi Venlan oireilu lisääntyi, mikä on hyvin tavanomaista, kun ahdistuksesta aletaan puhua.

### Muutokset arjessa

Hoidon aikana äiti alkoi ymmärtää, että koko perhe oli ajautunut tiettyihin käytösmalleihin, jotka ylläpitävät Venlan ahdistuneisuusoireilua. Vanhemman oman toiminnan muuttaminen olisi olennaista.

*"Tää juttu ei ole pelkästään se, että Venla ois vaan tietynlainen. Tää meidän dynamiikka on sellainen, että me ollaan ajautettu yhdessä tietynlaisiin käyttäytymismalleihin, että ollaan sitä silleen purettu ja tehty asioita mitä ei välttämättä ennen olis tehty."*

Venla ja äiti kertoivat hyötynensä erityisesti salapoliisilomakkeesta. Äiti kokee, että ahdistavassa tilanteessa salapoliisilomakkeen avulla tehtävä huoliajatusten ja huolenasteen määrittely sekä huoliajatuksen liittyvän todistusaineiston kerääminen ovat olleet tärkeitä ajatusten uudelleenmuokkaamisessa. Hän ajattelee hyötynensä ryhmässä opeteltavista vanhemmuustaidoista. Lisäksi hän on oppinut tunnistamaan omia vanhemmuuden ansojaan ja muuttamaan omaa toimintaansa tilanteissa, joissa lapsi on ahdistunut. Venlan mielestä häntä on auttanut ahdistavissa tilanteissa hengitysharjoitukset, joita harjoitellaan hoito-ohjelmassa. Altistusharjoitusten avulla Venla harjoitteli yksin nukkumista. Altistusharjoitukset ovat vielä kesken, mutta Venla on edennyt hienosti ja nukkuu jo yksin eri huoneessa.

### Kotiharjoittelulla on iso merkitys hoidon tuloksiin

Yksi tärkeä osa Cool Kids -hoitoa on kotona tehtävät harjoitukset. Äiti kertoo harjoittelun olleen alkuun hyvin intensiivistä ja tehtäviä oli paljon. Äidin mielestä kotiharjoittelu on hyvin oleellista ja on tärkeää, että asioita joutuu miettimään kotona sen lisäksi, että käy viikoittain ryhmässä. Tällä tavoin harjoittelemisen siirtyä osaksi lapsen arkea. Ryhmässä opittuja taitoja on tärkeä käyttää arjen haastavissa tilanteissa.

Venla koki, että alkuun harjoittelu oli sekavaa ja välillä hänellä oli vaikeuksia jaksaa tehdä harjoitteita. Harjoittelun onnistumiseen on kuitenkin auttanut Venlan oma motivaatio ja aktiivisuus. Äidin kanssa yhdessä hän on keksinyt harjoittelun rinnalle palkkiojärjestelmän, mikä on auttanut motivaation ylläpitämisessä.

### Ryhmähoidon hyötyjä

Ryhmähoidossa on paljon hyötyjä. Äiti ja Venla kertovat huomanneensa ryhmässä, että ahdistuneisuus on aika yleistä ja monilla on samanlaisia huolia sekä pelkoja kuin Venlalla. Venlasta oli mukavaa, että ryhmässä oli muita lapsia ja välipalaketket olivat hänen mielestään hyviä. Äiti koki toisilta vanhemmilta saadun vertaistuen olleen parasta ryhmässä. Venla ja äiti ovat tyytyväisiä Cool Kids -hoitoon ja suosittelisivat ryhmää muillekin. Venlan terveiset muille lapsille, jotka harkitsevat Cool Kids hoitoa:

*"Kannattais mennä, saattaa kuulostaa vähän oudolta mutta siellä menee hyvin."*

#### Mikä on Cool Kids ryhmämuotoinen perhehoito?

Cool Kids on ahdistuneisuuden hallintaan tähtäävä kognitiiviskäyttäytymisterapeuttinen hoito-ohjelma, joka koostuu 10 tapaamiskerrasta. Tapaamiset kestävät kaksi tuntia ja toteutuvat 1-2 viikon välein.

#### Ryhmämuotoisen perhehoidon etuja:

- mahdollisuus auttaa useita lapsia ja perheitä samaan aikaan
- ryhmän tarjoama vertaistuki sekä lapsille että vanhemmille
- muilta oppiminen
- hoito-ohjelman systemaattinen eteneminen.