



Ben Furman

Terveystuoteasiantuntija

*Psykiatrian erikoislääkäri,
psykoterapeutti, ratkaisukeskeisen psykoterapian
kouluttaja*



Muistiinpanot on kirjoitettu tavallisen TerveysSummit-katsojan toimesta toisille katsojille. Huomioithan, että muistiinpanot EIVÄT ole lääketieteen ammattilaisen kirjoittamat ja oikeellisin tieto on aina haastattelussa, jonka pohjalta muistiinpanot on tehty! TerveysSummit ei ole vastuussa elämäntapamuutoksista, tai mistään muista toimista jotka näiden muistiinpanojen pohjalta tehdään.

Masennus

Korona-ajan vaikutus

Jotkut lapset kärsivät kontaktien puuttuessa, koska he eivät juuri näe kavereitaan. Toiset taas kokevat mielenrauhaa, kun heidän ei tarvitse mennä kouluun. Ihmiskunnan historiassa meillä on ollut isompiakin vaikeuksia, joista on selvitty, kuten esimerkiksi sota-aikoja. Meillä on nyt kuitenkin monia tapoja joilla olla yhteydessä muihin, kuten internet ja sosiaalinen media. Etäkoulutukset ovat yleistyneet.

Furman on korona-aikana nukkunut paremmin, koska hänen ei ole tarvinnut matkustaa niin paljon. Hän on muun työnsä lisäksi voinut keskittyä online- opetusohjelmien tekemiseen. Furman on nauttinut opettamisesta jo nuoresta lähtien.

Kotikoulut vaikuttavat lapseen eri tavoin, koska kaikki lapset ovat erilaisia. Osa lapsista viihtyy hyvin, mutta uusiakin haasteita on tullut. Vanhemmat pohtivat miten he saisivat arjen sujuvasti hoidettua.

Taitojattelu

On tehty tutkimusta siitä, miten lapset kokevat omat ongelmansa. Esimerkiksi erällä 8-vuotiaalla pojalla oli kakkaongelma, koska hän ei suostunut käymään pöntöllä, vaan kakka tuli housuihin. Terapia onnistui ja vaivasta päästiin eroon. Poika oli sitä mieltä että häneltä vain kesti kauan oppia tämä taito.

Lapsen kokiessa että hän ei osaa, häntä voi suututtaa myös se, että joku muu osaa. Lapsi ei vielä säätele tunteitaan. Häneltä voidaan kysyä, että mitä voisit oppia ja osata. Furmanin mallissa **lapsella ei ajatella olevan ongelmia, vaan siinä asioita joita hänen pitäisi oppia.**

Lapselle kannattaa puhua eri taidoista. Esimerkiksi siitä, miten hän osaa käydä vessassa, mennä nukkumaan, rauhoittua hermostuessaan ja keskittyä paremmin läksyihin. Nämä kaikki ovat taitoja, joita hänen tulisi opetella.

Lapset treenaavat mielellään erilaisia taitoja ja hyväksyvät ajatuksen, etteivät he ole vielä oppineet kyseistä taitoa. Näin puhutaan osaamisen kieltä lasten kanssa. Furman on ehdottanut, että keksittäisiin uusi sana: taitoajattelu. Sääntöajattelun sijaan olisikin taitoajattelua. Sääntöajattelu on rakennettu syvälle ja jos sääntöjä ei noudateta, niin tulee seuraamus.

Koulusta usein valitetaan lapsen vanhemmille siitä, ettei tämä noudata sääntöjä. Taitoajattelussa kysytään, että miten me voimme auttaa sinua oppimaan? Furman haluaa markkinoida sitä ammatti-ihmisille, kuten opettajille ja päiväkotien henkilökunnalle. Sille on aiemmin annettu nimi **Muksuoppi**. Furmanilla on esimerkiksi Youtubessa paljon opetusvideoita Muksuopista, kuten yleisesitys, lasten ja opettajien haastattelu.

ADHD

Lapset kategorisoidaan koulussa erityislapsiin ja tavallisiin lapsiin. Heillä voi olla esimerkiksi ADHD, Asperger tai toiminnanohjauksen häiriö. Kaikilla erilaisuuksilla on aina joku nimi, ja se tekee lapselle erilaisuuden tunteen. Muksuopissa diagnoosit eivät ole merkityksellisiä. Jos jollain on vaikka ADHD, niin kysytään millaisia taitoja häneltä puuttuu.

Selvitetään, mitkä taidot ovat kehittyneet huonosti, kuten heikko impulssikontrolli, jonottaessa kiilaaminen, herkästi kiroileminen ja levottomasti liikkuminen. Näitä ongelmia kutsutaan nimellä ADHD. **Taitoajattelussa aletaan heti tekemään listaa taidoista, mitä pitäisi opetella.** Lapsi voi itse ehdottaa mistä haluaisi aloittaa. Kaikilla lapsilla on joku taito mitä he voivat harjoitella.

On tehty luokkaprojekteja, jota kutsutaan nimellä Taitava luokka. Se on vähän kuin leikki, missä harjoitellaan sosiaalisia taitoja. Koko luokka osallistuu, eikä ketään erotella sen mukaan onko hänellä esimerkiksi ADHD. Kaikki treenaavat taitoja ja auttavat toisiaan. Esimerkiksi luokan priimus voi treenata kaverin puolustamista kiusaamistilanteessa.

Diagnosoinnin vaikutukset

Psykiatriassa on tapahtunut valtava medikalisaatio prosessi. Psykiatrian keskeinen ajatus on, että sinut tutkitaan, laitetaan testeihin ja täytetään kaavakkeet. Koko järjestelmä on liian yksilökeskeinen. Lääkityksistä tulee usein sivuvaikutuksia ja niistä on vaikea päästä myöhemmin eroon.

Furmanin suuri huoli on se, että psykiatria on mennyt väärään suuntaan. Se on liian medikalisoivaa, jokaiselle annetaan diagnoosi, lääkitys ja pitkä terapia. Furman kuuluu Critical Psychiatry Networkiin, jossa moni kritisoi Amerikan psykiatrian DS luokitusta.

Diagnoosi on sekä hyvä että huono asia. Esimerkiksi ADHD:ssä diagnoosi tulee helpoiten luokan nuorimmille. Diagnoosin jälkeen vanhemmat voivat olla helpottuneita siitä, ettei heitä enää syytetä lapsen käyttäytymisestä.

Opettajat myös toivovat lapsen saavan jonkun diagnoosin, että hän saisi apua. Diagnoosi muuttaa identiteettiä niin, että henkilö ajattelee että hänellä on sairaus. Sen sijaan voitaisiin ajatella, että ihmisellä on vain erilaisia taitoja, joita pitäisi harjoitella. Se miten ilmaisemme asioita, vaikuttaa ihmisten toiveikkuuteen esimerkiksi siitä, voiko sairaudesta selvitä ilman kalliita toimenpiteitä.

Kannustamisen merkitys

On tärkeää, että lapsi saa positiivista palautetta vanhemmilta, isovanhemmilta ja opettajilta. **Kun kannustamiseen saadaan vielä lapsen kaverit mukaan, se on vielä tehokkaampaa.** Harjoituksissa edetään pienin askelin ja lapset saavat palautetta omasta kehityksestään. Lapset ovat ylpeitä itsestään kun heitä kehuutaan. Ylpeys toimii motivaattorina treenata lisää. Tämä pätee esimerkiksi käytöshäiriöihin ja ahdistuksiin.

ADHD ja masennus ovat muotidiagnooseja. Furman on kehittänyt lapsen masennuksesta lyhenteen IMP eli Ilo Mennyt Piiloon. Lapsen kanssa lähdetään yhdessä etsimään kadonnutta iloa. Koko perhekin voi osallistua kadonneen ilon metsästykseseen, jolloin masennus vähenee ja yhteisöllisyys kasvaa. Ei keskitytä siihen, mitä tapahtui tai miksi ilo katosi, vaan siihen mitä pitäisi oppia tämän jälkeen.

On 3 eri lähestymistapaa. Medikalisaatio, jossa annetaan diagnoosi ja lääkitys. Sääntöajattelu, jossa on säännöt ja seuraus. Ja taitoajattelu, jossa nähdään ongelmien sijaan opittavia taitoja.

Joissakin fyysisissä sairauksissa seulonnat voivat olla hyviä. Mitä enemmän psykiatrisella puolella haetaan masennusta, burn outia, stressiä ja ahdistusta, niin sitä enemmän sitä löydetään. Lietsotaan ajatusta siitä, että kaikilla olisi joku psyykinen ongelma. Tehdään erilaisia testejä.

Furman oli ollut puhumassa eräässä seminaarissa burn outista. Siellä hänen piti täyttää burn out-mittarin kysely. Hän kuitenkin lopetti sen jo puolessa välissä, koska koki kyselyyn aiheuttavan burn out olotilaa.

Itsemurhavaarassa oleville ihmisille tehdään usein pakollinen kysely, jolla arvioidaan tilannetta. Henkilöt ovat sen jälkeen entistä masentuneempia. Ei ole järkevää nostaa koko ajan kaikkia ongelmia pintaan. Voitaisiin keskittyä enemmän siihen, mitä kehittää, että ihminen voisi paremmin. Kuten esimerkiksi työpaikoilla voitaisiin tuoda esille ideoita työtyytyväisyyden lisäämiseen.

Lasten ADHD-lääkitys

Jollei vaihtoehtoja ala löytymään, niin kohta kaikki saavat lääkityksen. Pitäisi miettiä miten voimme hoitaa ongelmia ei medikalisoivalla tavalla. Diagnoosista on lyhyt matka lääkitykseen. Moni lääkäri ei edes tykkää työstään, koska vanhemmat ja opettajat haluavat lapsille määrättävän lääkkeitä.

Käytäntöä ei pysäytä mikään, jollei tutkimuksiin saada rahaa. Esimerkiksi Hollannissa on kehitetty impulssiluokka, eli erityisluokka johon oppilas siirretään omasta luokastaan kerran viikossa. Hän on yhdessä siellä muiden lapsien kanssa, joilla on hankaluuksia. Pienluokkaan tulee myös lapsen perhettä mukaan, hän on siellä vanhemman tai sukulaisen kanssa.

Tässä 8 viikon ohjelmassa lapset harjoittelevat taitoja, jotta pärjäisivät omassa luokassaan ilman diagnoosia. Ympäri maailmaa on olemassa vastaavia kokeiluja. Suomen kouluissa on kokeiltu esimerkiksi lisätä lasten liikunnan määrää, jotta heidän ylimääräinen energiansa saataisiin purettua.

Meidän pitäisi saada poliittista tahtoa ja tieteellistä näyttöä, jotta ihmiset kiinnostuisivat näistä asioista. Lääketehtaat kyllä järjestävät tieteelliset näytöt ihan mistä vain ja osaavat huijata. He saavat meidät uskomaan, että nämä lääkkeet ovat todella tehokkaita.

Joitakin ihmisiä lääkkeet ovat auttaneet, mutta tilastot eivät ole niin yksinkertaisia. Lääketieteen maksamassa tutkimuksessa on paljon ongelmia. Suomi on maailman lääkemyönteisin maa.

Amerikassa joka 9. lapsi käyttää psyykenlääkitystä. Myös Euroopassa ilmiö on alkanut lisääntyä. On hälyttävää, että aggressiivisille lapsille on alettu antamaan neuroleptejä eli psykoosilääkkeitä, joilla on vakavia sivuvaikutuksia. Furman on kirjoittanut artikkeleita lääkäri- ja psykologilehteen vaihtoehtoisista tavoista hoitaa aggressiivisuutta..

Koulukiusaaminen ja kannustusryhmät

Koulukiusaamisesta ja kouluväkivallasta kirjoitetaan näkyvästi, vaikka ne eivät välttämättä ole lisääntyneet. Media myös suurentaa asioita. Esimerkiksi henkirikokset ja muut rikokset ovat vähentyneet yleisesti. Mutta isompia yksittäistapauksia tulee varmasti aina olemaan. On tärkeää että koulukiusaamiseen puututtaisiin. Pitäisi keskittyä juurisyyhyn ja löytää kiusatuille ja kiusaajille apua.

Ympäri maailmaa on yritetty kehittää erilaisia menetelmiä. Presidenttimme huomasi, että Furman oli puhunut koulukiusaamisesta ja kutsui tämän lounaalle. Paikalla oli paljon muitakin aiheesta kiinnostuneita, kuten poliitikkoja ja päättäjiä. He ja presidentti tykkäsivät Furmanin puheenvuorosta, jossa hän mm. esitteli lasten kannustusryhmä menetelmää.

Kannustusryhmistä on saatu todella hyviä tuloksia. Kun lasta kiusataan koulussa, vanhemmat soittavat kouluun asiasta. Koulussa puhutaan lapsen kanssa ja kysytään eikö hän ole ollut onnellinen siellä. Kysytään, että voinko auttaa että sinäkin olisit onnellinen. Ja kysellään, keitä kavereita lapsella on.

Jos lapsella ei ole ketään kavereita, niin häneltä kysytään ketä hän toivoisi kaveriksi omalta luokaltaan. Heistä kerätään pieni kannustusryhmä, joka muodostuu esimerkiksi 5-8 lapsesta. Heidät kutsutaan kesken tunnin palaveriin. (Kiusattu lapsi ei ole siinä mukana).

Heiltä kysytään, että haluaisitteko auttaa minua kun tuo kyseinen lapsi ei ole nyt ollut onnellinen täällä koulussa. Kaikki yleensä vastaavat myöntävästi. Lapsilta kysytään, että mitä me voisimme tehdä, jotta hänet saataisiin onnelliseksi. Jokaiselta kysytään, että mitä he aikovat tehdä. Heidän ideoitaan keuhataan ja heille kerrotaan että he ovat ihania kun auttavat. Heitä keuhataan myös siitä, että he auttavat opettajaa pitämään huolen että kyseinen lapsi on onnellinen.

Kannustustiimiin otetaan mukaan myös kiusaajia. Heille annetaan mahdollisuus tulla kannustajaksi, jolloin heidän pitää valita ovatko he kiusaajia vai kannustajia. Menetelmässä ei ole rankaisuja. Jos kannustusryhmä menetelmä auttaa, niin se auttaa heti.

On olemassa muitakin hyviä menetelmiä. Voitaisiin esimerkiksi kiertää kaikki Suomen koulut ja kysyä mikä heillä on toiminut. Jokaisessa koulussa on jokin menestystarina siitä, mikä on toiminut. Furman oli kysynyt nuorelta innokkaalta koulukuraattorilta siitä, miten he hoitavat kiusaamisia. Tämä kertoi että he istuvat yhdessä nuorten kanssa ja antavat heidän keksiä miten homma hoidetaan.

Suomalaisesta työpaikkakiusaamisesta on tehty tutkimusta ja tarkasteltu tapauksia. Kun kiusaamiseen oli puututtu, niin usein oltiin tyytymättömiä esimerkiksi siihen, että jotkut olivat joutuneet lähtemään työpaikastaan. Valtaosassa tapauksia lopputulos oli huono kaikkien kannalta. Juridiikan puolella meillä on restoratiivinen oikeuskäsitys, jossa osapuolet istuvat, sovittelevat ja neuvottelevat keskenään asioista.

Usein uhri on ollut itse kiusaaja ja kiusaaja on ollut myös uhri. Se on yleensä monimutkainen tilanne selvittää ja kaikki voivat syyttää toisiaan. Kannustusryhmä menetelmä ei edes lähde purkamaan vyyhtiä.

Esimerkiksi VERSOa, eli vertaissovittelua pitäisi tukea, koska se auttaa lapsia ja nuoria selvittämään keskinäisiä konfliktejaan.

Furmanin taitoajattelu sivusto: www.muksuoppi.fi