

Cool Kids

Kasvun tuki -luokitus: Vahva menetelmä*

*Menetelmän arvio ja siitä tehty tiivistelmä perustuvat tutkimusnäyttöön Cool Kids -menetelmästä kouluympäristössä varhaisen tuen ja ennalta ehkäisyn näkökulmasta.

Intervention kohderyhmä:

Lapset, nuoret ja lapsiperheet

Intervention toteutus:

Ryhmä/Yksilö

Intervention tavoite:

Intervention tavoitteena on edistää 7–17-vuotiaiden lasten ja nuorten ahdistuksen hallinnan taitoja, opettaa tunnistamaan ahdistavia tilanteita ja vähentää lasten ja nuorten kokemaa huolta. Cool Kids -menetelmässä opetetaan vanhemmille keinoja vastata ja reagoida lapsen ahdistukseen lasta tukevilla tavoilla.

Intervention kuvaus:

Cool Kids on suunnattu lapsiperheille, joissa lapsi tai nuori kärsii arkeen vaikuttavasta ahdistuneisuudesta. Cool Kids toteutetaan joko ryhmämuotoisesti tai yksilöinterventiona. Interventiossa vanhemmat ovat aktiivisesti mukana tukemassa ja reagoimassa lapsen ahdistukseen. Interventio pohjautuu psykoedukaatiolle ja sisältää kognitiivisia harjoituksia, vaihteellaisia altistusharjoituksia ja tunteiden tunnistamisen opettelua. Intervention tausta on kognitiiviskäyttäytymisterapiassa. (Lyneham ym. 2003; Rapee ym. 2006a; 2006b.) Ryhmämuotoisesti toteutettuna 4–8 lapsiperheelle järjestetään 10 tapaamiskertaa aluksi viikoittain, tapaamisten harventuen lopulta joka toiseen viikkoon. Tapaamiskerroilla harjoitellaan uusia taitoja ahdistuksen hallintaan keskustelun, pelien ja leikkien kautta. Cool Kids:iin osallistuvat lapsiperheet saavat ryhmätapaamisten myötä kotitehtäviä, joissa harjoitellaan uusien taitojen käyttöä kotiolosuhteissa. Interventiossa käytetään lasten ja nuorten työkirjaa ikätasoisesti. Cool Kids:ia tarjotaan sekä hoito-ohjelmana että ennalta ehkäisevänä menetelmänä.

Intervention saatavuus Suomessa:

Cool Kids -koulutus on suunnattu sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisille, joilla on kokemusta kognitiivisesta käyttäytymisterapiasta sekä mielenterveystyöstä lasten ja nuorten kanssa. Menetelmäkoulutusta järjestetään Tulevaisuuden Sote-keskus -hankkeessa (Viva) ja HUS lastenpsykiatrian ja Lastenkliniikoiden kummien hankkeessa. Cool Kids on kehitetty Macquiren yliopistossa Australiassa (Lyneham ym. 2003; Rapee ym. 2006a; 2006b) ja interventio on käytössä Australian lisäksi Yhdysvalloissa ja Euroopassa. Suomessa Cool Kids -menetelmää käytetään HUSin lasten- ja nuorisopsykiatrialla.

Intervention tutkimus- ja vaikuttavuusnäyttö:

Cool Kids -hoito-ohjelmaa on tutkittu useissa satunnaistetuissa vertailukoetutkimuksissa (esim. Arend ym. 2006; Chavira ym. 2014; Hudson ym. 2009; Rapee ym. 2006a). Varhaisen tuen ja ennalta ehkäisyn näkökulmasta Cool Kids -menetelmää on tutkittu kouluympäristössä satunnaistetuissa vertailukoetutkimuksissa (Haugland ym. 2020; Mifsund & Rapee, 2005). Ryhmämuotoinen Cool Kids koulussa vähensi 8–11-vuotiailla lapsilla ahdistuneisuusoireita verrattuna jonotuslistalla oleviin lapsiin (Mifsund & Rapee, 2005). Norjalaistutkimuksessa Cool Kidsin vaikuttavuus ahdistuneisuuteen todettiin keskisuureksi sekä nuorten että vanhempien arvioimana verrattuna verrokkiryhmään (Haugland ym. 2020).

Kirjallisuus:

Haugland B, Haaland ÅT, Bast V, Bjaastad J, Hoffart A, Rapee RM, Raknes S, Himle JA, Husabø E & Wergeland GJ (2020) Effectiveness of brief and standard school-based cognitive-behavioral interventions for adolescents with anxiety: A randomized noninferiority study. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 59(4), 552–564.
<https://doi.org/10.1016/j.jaac.2019.12.003>

Lyneham H J, Abbott M J, Wignall A & Rapee R M (2003) *The Cool Kids Anxiety Treatment Program*. Sydney: MUARU, Macquarie University.

Mifsud C & Rapee R M (2005) Early intervention for childhood anxiety in a school setting: Outcomes for an economically disadvantaged population. *Journal of the American Academy of Child Adolescent Psychiatry*, 44(10), 996–1004
<https://doi.org/10.1097/01.chi.0000173294.13441.87>

Rapee R M, Abbot M J & Lyneham H J (2006a) Bibliotherapy for children with anxiety disorders using written materials for parents: A randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(3), 436–444.
<https://doi.org/10.1037/0022-006X.74.3.436>

Rapee R M, Lyneham H J, Schniering C ym. (2006b) *The Cool Kids child and adolescents anxiety program – therapist manual*. Sydney, NSW: Centre for Emotional Health, Macquarie University.