

# KOSKETUKSEN MERKITYS MIELENTERVEYDEN TU- KEMISESSÄ

Satuhierontaa mielenterveyskuntoutujille

Saara Heikkilä q35457

Opinnäytetyö, kevät 2018

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaalialan koulutusohjelma

Sosionomi AMK

## TIIVISTELMÄ

Heikkilä, Saara. Kosketuksen merkitys mielenterveyden tukemisessa – Satuhierontaa mielenterveyskuntoutujille. Kevät 2018

44s., 4 liitettä

Diakonia-ammattikorkeakoulu Pori, sosionomin koulutusohjelma, mielenterveys ja päihteet –suuntautumisvaihtoehto, sosionomi AMK

Opinnäytetyöni tavoitteena oli tuottaa hyviä kosketuskokemuksia sekä saada tietoa Satuhieronnan eli tarinallisuuteen liitetyn kosketuksen merkityksestä mielenterveyskuntoutujien näkökulmasta. Tarkoituksena oli lisäksi nostaa esiin hyvän kosketuksen merkitystä hyvinvoinnin, itsetunnon ja itsensä arvostamisen tukemisessa mielenterveyskuntoutujien ryhmässä. Satuhieronnan lempeä, läsnä oleva kosketus satuun tai tarinaan yhdistettynä voi toimia rauhoittavana ja rentouttavana menetelmänä lapsiryhmien lisäksi myös esimerkiksi mielenterveyskuntoutujille. Tilaajana oli Porin Kulttuuripaja Lumo, jossa työn toiminnallinen osuus toteutettiin Satuhierontatuokioiden muodossa. Opinnäytetyössä hyödynnettiin sekä suullista palautetta että jokaisen osallistujan täyttämää kyselylomaketta.

Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys muodostui Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen lastenpsykiatri Jukka Mäkelän teemahaastatteluaineistosta, kosketukseen liittyvistä kansainvälisistä tutkimuksista sekä Satuhieronnan pohjana olevasta teoriasta. Satuhieronta perustuu vuorovaikutukseen, tarinallisuuteen ja hyvään, läsnä olevaan kosketukseen.

Mielenterveyskuntoutajat kokivat Satuhieronnan mielekkääksi tavaksi rentoutua ja saada hyvinvointia. Opinnäytetyön tulosten mukaan Satuhierontatuokiot voisivat jäädä pysyväksi toimintatavaksi mielenterveyskuntoutujille. Opinnäytetyön tilaaja voi jatkossa hyödyntää aineistoa esimerkiksi oman toimintansa kehittämisessä. Satuhierontaohjaajan roolissa aion jatkossa itse hyödyntää kokoamaani materiaalia käytännön mielenterveystyössä sekä jakamalla tietoa alan ammattilaisille.

### Asiasanat

hyvinvointi, kosketus, mielenterveyskuntoutajat, oksitosiini, rentoutuminen, satuhieronta

## ABSTRACT

Heikkilä Saara. The meaning of touch in supporting mental health – The Story massage for mental health patients. 44p., 4 appendices. Language: Finnish. Spring 2018. Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Social Services, Option in Social Services and Education. Degree: Bachelor of Social Services.

The objective of this thesis was to gain information about the story massage method from the perspective of mental health patients. Furthermore, to bring out the meaning of a touch connected with a story and especially, to bring out the aspect of positive touch for the well-being, self-confidence and self-respect and as a form of support and treatment of mental health patients.

This study was ordered by Pori Kulttuuripaja Lumo, where the functional part of the study was completed. In this thesis was used both verbal feedback and questionnaires collected by each participant. The theoretical frame of reference of this thesis was formed by a theme interview material by a child psychiatrist Jukka Mäkelä from National Institute for Health and Welfare (THL). The international studies were based on touch and the theory on story massage. The basis of story massage is on interaction, the narrative aspect and a good gentle and present touch.

As a result of the study, the mental health patients experienced the story massage as a pleasant way to relax and increase wellbeing. Based on the results, the story massage sessions could remain a permanent treatment for mental health patients. The subscriber of this thesis can take full advantage of the material to develop their own operation in future. As in a role of a story massage instructor, the produced material will be used in work and delivered to the professionals within mental health.

Keywords: mental health patients, oxytocin, relaxation, Story massage, touch, well-being

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	5
2 KEHITTÄMISTOIMINNAN RAJAUS JA LÄHTÖKOHDAT .....	7
3 KOSKETUKSEN KULTTUURISIA ILMENEMISMUOTOJA .....	9
4 KOSKETUKSEN VAIKUTUKSISTA.....	14
4.1 Kosketus oksitosiinin herättäjänä .....	14
4.2 Kosketuksen vaikutuksia eri ikävaiheissa.....	16
4.3 Kosketuksen vuorovaikutuksellisuus .....	17
4.4 Kosketuksen eri muodot.....	19
5 KOSKETUSTA SATUHIERONNAN KEINOIN .....	22
5.1 Satuhieronnan taustaa .....	22
5.2 Satujen ja tarinoiden merkitys Satuhieronnassa.....	24
5.3 Läsnaolon merkitys Satuhieronnassa.....	25
5.4 Vaikutukset psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin.....	26
6 SATUHIERONTAA KÄYTÄNNÖSSÄ.....	28
6.1 Satuhieronnan vaikutusmekanismit.....	28
6.2 Satuhieronnan toteutus .....	29
6.3 Esimerkkejä erilaisista Satuhieronnoista .....	31
7 SATUHIERONTAHETKET KULTTUURIPAJA LUMOSSA .....	35
7.1 Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus .....	35
7.2 Toimintaympäristönä Kulttuuripaja Lumo .....	35
7.3 Käytännön suunnittelu ja toteutus Lumossa .....	36
7.4 Mielenterveyskuntoutujien palaute Satuhieronnasta .....	37
8 POHDINTA .....	40
LÄHTEET.....	43

## LIITTEET

Liite 1 Kutsu Satuhierontatunnille

Liite 2 Palautekysely mielenterveyskuntoutujille

Liite 3 Teemahaastattelun kysymykset lastenpsykiatri Jukka Mäkelälle

Liite 4 Satuhierontaa espanjalaisessa lastensuojelulaitoksessa

## 1 JOHDANTO

Kosketuksen merkityksestä käydään nykyajassa yhä enemmän keskustelua. Kosketusta pidetään yleisesti voimakkaana sanattoman viestinnän välineenä. Kosketukseen perehtyneet tutkijat ovat huomanneet, miten suuri vaikutus kosketuksella tai sen puutteella on ihmisen elämään. Elämme kuitenkin kiireisessä yhteiskunnassa ja kulttuurissa, jossa on luonnollisempaa kommunikoida läheisten ja muiden ympärillä olevien ihmisten kanssa riittävältä etäisyydeltä kuin lähestyä toista ihmistä kosketuksella. Kosketuksen merkitys kiinnostaa itseäni erityisesti mielenterveyden tukemisen kannalta, ja sen vuoksi lähestyn tässä opinnäytetyössä kosketus-käsitettä mielenterveyskuntoutujien näkökulmasta. Kosketuksen ja tarinallisuuden yhdistävä Satuhieronta on itselleni tuttu menetelmä, ja kehittämispainotteisen opinnäytetyöni yhtenä ajatuksena on tuoda Satuhieronta menetelmänä näkyväksi mielenterveyskuntoutujille ja heidän kanssaan työskenteleville ammattilaisille.

Kosketuksen merkitys mielenterveyden tukemisessa herättää paljon ajatuksia. Mielenterveyskuntoutujista moni on valitettavasti jäänyt täysin osattomaksi hyvästä kosketuksesta. Teen osana opinnäytetyötäni Satuhierontaprosessin Kulttuuripaja Lumoon Poriin. Haluan lisätä opinnäytetyöni myötä hyvän kosketuksen näkökulmaa ja kokemuksia, vahvistaa kuntoutujien itsetuntoa ja positiivista kokemusta omasta itsestään sekä toivottavasti jättää pysyväksi toimintatavaksi hyvän koskettamisen. Satuhieronnassa vuorovaikutus on yksi peruselementeistä. Toiminnallisessa osiossa jokainen ryhmässä oleva pääsee osallisena sekä kokemaan että tuomaan mielipiteensä esiin.

Eettinen työote sosiaaalialalla pitää sisällään arjen hyvinvointia tukevan ja lisäävän toimintatavan, riippumatta henkilön yhteiskuntaluokasta tai -ryhmästä. Opinnäytetyöni tavoitteena oli tuottaa hyviä kosketuskokemuksia sekä saada tietoa Satuhieronnan eli tarinallisuuteen liitetyn kosketuksen merkityksestä mielenterveyskuntoutujien näkökulmasta. Tarkoituksena oli lisäksi nostaa esiin hyvän kosketuksen merkitystä hyvinvoinnin, itsetunnon ja itsensä arvostamisen tukemisessa mielenterveyskuntoutujien ryhmässä. Lisäksi toivon, että opinnäy-

tetyöni edistää positiivista muutosta esimerkiksi kyseisen kohderyhmän kanssa työskentelevissä yhteisöissä. Koska kohderyhmä opinnäytetyössäni on pieni, syvennyn kvalitatiivisesti näiden henkilöiden kokemuksiin.

## 2 KEHITTÄMISTOIMINNAN RAJAUS JA LÄHTÖKOHDAT

Kosketusta voidaan tarkastella useista erilaisista tulokulmista. Tässä työssä keskityn ainoastaan kosketuksen hyvää tekevään ja mielenterveyttä tukevaan ominaisuuteen, lähestymistapana käytän Satuhierontaa™. Seksuaalisen kosketuksen tarkastelu jää kokonaan työni ulkopuolelle. Satuhieronta on itselleni tuttu menetelmä. Olen valmistunut Satuhierontaohjaajaksi™ vuonna 2014. Aiemmin kosketuksen merkitys on tullut työelämässä tutuksi minulle esimerkiksi kiintymyssuhteen tukemiseen ja vuorovaikutuksellisuuteen perustuvan Theraplay®-menetelmän kautta ja olen valmistunut Ryhmätheraplayohjaajaksi® vuonna 2011.

Koska työni on kehittämispainotteinen, toiminnallisen osuuden merkitys painottuu myös kirjallisessa tuotoksessa. Teoreettisen viitekehyksen rakentumista vahvasti mahdollisuuteni päästä haastattelemaan Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen lastenpsykiatri Jukka Mäkelää kosketuksen merkityksestä ja Satuhieronnan käyttämisestä menetelmänä mielenterveyskuntoutujien ryhmässä. Toteutin haastattelun teemahaastatteluna. Koska moni etukäteen laatimani kysymys liittyi tavalla tai toisella toiseensa, todellisuudessa etenin kysymysten asettelussa sen mukaan, mihin haastattelu itseään kuljetti. Liitteenä opinnäytetyössäni ovat teemahaastattelun kysymykset (Liite 3). Taltioin usean tunnin mittaisen haastattelun videoimalla sen, ja tässä työssäni käytän kyseistä haastatteluaineistoa. Mäkelä on myös tarkastanut työni faktatietojen osalta. Teemahaastattelun lisäksi hankin tietoa eri tutkimuksista.

Toiminnallisessa osiossa järjestin neljä teemallista Satuhierontatuokiota Porin Kulttuuripaja Lumossa. Satuhierontatuokioiden jälkeen keräsin palautetta mielenterveyskuntoutujilta heidän kokemuksistaan palautelomakkeella. Kirjallisen palautteen lisäksi havainnoin ja haastattelin ryhmää myös suullisesti. Palautelomake on liitteenä (Liite 2).

Satuhieronnasta on tehty joitakin opinnäytetöitä varhaiskasvatuksen näkökulmasta. Esimerkiksi vuonna 2017 Oulun ammattikorkeakoulusta Tarkka-



Kiljander ja Tikkanen-Sipola tekivät opinnäytetyön aiheesta Satuhieronta tukena erityisperheiden arjessa. Satuhieronnan vaikutuksia päiväkodissa ovat tutkineet muun muassa sosionomiopiskelijat Talka ja Sulkamoniemi Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulusta (2017) sekä Satakunnan ammattikorkeakoulusta sosionomiopiskelija Haanmäki (2016). Mielenterveyskuntoutujien näkökulmasta Satuhieronnan vaikutuksia ei ole tutkittu aiemmin.

Opinnäytetyön viimeistelyvaiheessa olin kolmen kuukauden kansainvälisessä harjoittelussa espanjalaisessa lastensuojelulaitoksessa. Sain harjoittelun myötä erilaista, syventävää näkökulmaa kosketuksesta ja sen merkityksestä ja sen vuoksi opinnäytetyöni liitteenä on kuvaus tästä jaksosta (Liite 4).

### 3 KOSKETUKSEN KULTTUURISIA ILMENEMISMUOTOJA

Kosketusta tutkittaessa puhutaan sekä kontaktikulttuureista että ei-kontaktikulttuureista (Eastabrooks 1989, 392–394). Suomalainen kosketus on ei-kontaktikulttuuriin perustuvaa kosketusta, jolloin kosketus on ikään kuin välttämätön paha, jota vältellään mielellään varsinkin etäisemmissä ihmissuhteissa tai täysin vieraan henkilön kanssa tapahtuvassa vuorovaikutuksessa. Vuorovaikutus esiintyy kulttuurissamme siis paljolti puheen tasolla. Sanaton kommunikointi, esimerkiksi elekieli, on kosketuksen ohella vähäistä ja toiseen henkilöön halutaan pitää riittävää etäisyyttä. Mielenkiintoinen elementti suomalaisessa kosketuskulttuurissa on se, että vieraita ja uusia tuttavuuksia kuitenkin kätellään kohdattaessa, mutta läheisiä ei usein kosketeta lainkaan (Kinnunen 2013, 21). Kosketus on kaiken kaikkiaan pinnallista, kättelyä tai enimmillään olkapäälle taputtamista. Kättelystä voitaisiin sanoa, että se on kosketuksen hyväksytyin muoto suomalaisessa kulttuurissa. Halaamiseen tarvitaan yleisesti ottaen jo selvästi läheisempi suhde. (Kinnunen 2013, 25–26.)

Eteläisemmissä kulttuureissa on tapana jakaa poskisuudelmia, halata tai suudella kädelle tervehdittäessä. Suomalaisille edellä mainitut tavat ovat läpi historiamme olleet vieraampia tapoja olla vuorovaikutuksessa. Kuitenkin viime vuosikymmeninä matkustelun lisääntyttä ja kulttuurien sekoittumisen tuloksena suomalainen nuorempi sukupolvi hallitsee esivanhempiaan selvästi paremmin myös nämä tervehtimisen tavat. Vaikuttaa siltä, että kosketus ei enää niiltä osin ole niin vierasta kuin vielä pari-kolme vuosikymmentä sitten. Omassa kulttuurissamme on lisäksi havaittavissa, että naisten keskinäinen kosketus on hyväksytympää ja siksi myös huomattavasti yleisempää kuin miesten välinen kosketus (Kinnunen 2013, 105).

Se, miten kosketettava kokee kosketuksen, on aina tilanne- ja ympäristösidonnaista. Näin ollen kosketettavan kokemus perustuu siihen, miten ja mitä kosketetaan, minkä kestoinen kosketus on, millä voimakkuudella kosketus tapahtuu, mikä tilanteessa olevien henkilöiden suhde on ja keitä tilanteessa on läsnä.

Koskettamiselle luvalliset alueet ovat sidoksissa myös kulttuuriseen käsitykseen luvallisuudesta. (Enäkoski & Routasalo 1998, 72–73.)

Kosketuksen suhdetta psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen on tutkittu kansainvälisellä tasolla paljon. Koskettamisen positiiviset terveystvaikutukset ovat lukuisten tutkimusten mukaan ilmiselvät ja kiistattomat. Tiffany Fieldin (2003) tutkimusraportti toteaa erilaisten kosketusterapioiden toimivuuden sairauksien ehkäisyssä olevan niin yksiselitteistä, että kosketukseen perustuvien menetelmien tulisi kuulua itsestään selvänä vaihtoehtoina terveyssuosituksiin. Kosketuksen puute voi vaikuttaa monitasoisesti psykofyysiseen hyvinvointiimme. Esimerkiksi masennuksella ja syömishäiriöillä arvellaan olevan yhteyksiä kosketuksen puutteeseen. Useat tutkimukset osoittavat myös aggressiivisuuden ja väkivaltaisuu-den liittyvän vahvasti kosketuksen puutteeseen. (Kinnunen 2013, 20, 187; Uvnäs-Moberg 2007, 125.)

Varhaislapsuuden kosketuksen on osoitettu olevan elinehto lapsen hengissä selviytymiselle ja kehitykselle. Kosketusta alettiin enemmän tutkia 1900-luvun alkupuolella. Tällöin kosketustutkimukset todistivat muun muassa, että vauvat, jotka olivat jääneet ilman fyysistä hoivaa ja kosketusta, kuihtuivat pois. Eräissä hoitolaitoksissa hämmästeltiin erittäin suurta vauvojen ensimmäisen elinvuoden kuolleisuutta, kunnes tutkimukset osoittivat, että varhaisvaiheen hoivan ja kosketuksen puutteella oli vakavat seuraukset: vauvat eivät sen vuoksi kyenneet kehittymään eivätkä selviytyneet. Saksassa sen sijaan huomattiin, että vauvat, joilla ei enää nähty olevan elinedellytyksiä, kuntoutuivat ja kehittyivät yllättäen täysin, kun heitä alettiin hoivata ja pitää sylissä. Tutkija Lawrence Casler osoitti, että laitoslapset, jotka olivat kasvaneet ilman fyysistä läheisyyttä ja joita alettiin systemaattisesti sivellä, kehittyivät huomattavasti vertailuryhmää paremmin. (Enäkoski & Routasalo 1998, 53–54.) Tiffany Field (2001) kuvaa tutkimuksessaan romanialaislapsia, joita hoidettiin orpokodissa mekaanisesti. Henkilökuntaa oli liian vähän, eikä kosketusta juuri ollut. Jälkeenpäin huomattiin, että ne lapset, joilla oli ollut haavoja tai muita fyysistä hoitoa vaativia vammoja, selviytyivät toisia paremmin mitä ilmeisimmin sen vuoksi, että nämä lapset saivat osakseen kosketusta toisia enemmän. Esimerkkinä Field (2001, 1) kertoo myös seitsemänvuotiaasta tytöstä, jolla oli orpokodissa asuessaan heikko kävelykyky

ja painoa puolet keskimääräistä vähemmän. Orpokodissa kokeiltiin hierontaterapiaa muutaman kuukauden ajan. Tuossa ajassa tyttö sai kävelykykynsä takaisin ja paino nousi huomattavasti. Vaikka kosketuksen lisäksi tyttö sai ravintoterapiaa, Fieldin mukaan säännöllisellä kosketuksella oli suuri merkitys tytön kuntoutumisessa. Tutkija Harry Harlow (Huttu & Heikkinen 2017) todisti tutkimalla reesusapinoiden käyttäytymistä ja kehittymistä, että fyysinen läheisyys ja kosketus on jopa ravintoakin tärkeämpää normaalin kehittymisen kannalta. Puhutaan niin kutsutusta varhaislapsuuden herkkyykskaudesta, jolloin kosketus ja läheisyys ovat muita kehityskausia tärkeämpiä (2017, 92).

1940-luvun lääketieteelliset ja psykologiset tutkimukset osoittivat, että vastasyntyneet lapset, jotka eivät olleet saaneet kosketusta osakseen, eivät kehittyneet normaalisti. Kosketuksen lisääminen vaikutti myönteisesti kaikilla kehityksen osa-alueilla. (Enäkoski & Routasalo 1998, 55.) 1950-luvulla apinoiden käyttäytymistä tutkittaessa huomattiin, että ne vastasyntyneet pennut, jotka vieroitettiin elävistä emoistaan, eivät kehittyneet normaalisti. Pennun äidiltään saaman kosketuksen merkitystä alettiin ymmärtää paremmin, ja se innosti tutkijoita tutkimaan lähemmin ihmiskosketuksen merkitystä. (Enäkoski & Routasalo 1998, 55.) Kosketustutkimukset osoittivat 1950 -luvulta alkaen, että ne äidit, jotka pitivät vastasyntyntä ihokontaktissa useita kertoja päivän aikana, hoitivat myös jatkossa lapsiaan syvällisemmässä vuorovaikutussuhteessa ja heidän lapsensa kehittyivät vertailuryhmää paremmin sekä älykkyydeltään että kielellisesti. Myöhemmissä tutkimuksissa on sittemmin todettu, että tämänkaltaisen tutkimus vaatii moniulotteista näkökulmaa, eikä missään tapauksessa ole yksiselitteinen. Kuitenkaan kosketuksen merkitystä varhaislapsuudessa ei ole pystytty missään vaiheessa kumoamaan. (Enäkoski & Routasalo 1998, 56.)

Suomalaiseen kulttuuriimme ja julkisen terveydenhuollon palveluihin eivät jostain syystä ole sopineet kosketukseen liittyvät menetelmät. Edellä kuvatun kaltaiset tutkimukset innostivat kuitenkin 1970 -luvulta alkaen kiinnittämään huomiota synnytyksen jälkeiseen äidin ja vauvan väliseen kosketuksen ja läheisyyden merkitykseen. Vauvat alkoivat saada niin kutsuttua kenguruhoitoa, jonka todettiin vaikuttavan suotuisasti lapsen kehitykseen ja rauhoittamiseen. (Enäkoski & Routasalo 1998, 61.) Vauvahieronnan positiiviset vaikutukset koliikki-

vauvan hoitoon huomattiin 1980-luvun jälkeen, kun amerikkalainen lastenlääkäri Eva Reich toi Suomeen vauvahieronnan ja lääkäri Ruth Rice tutki stimulaatiohoitojen vaikutusta keskosille. Jälkeenpäin on todettu, että vaikka kosketus ja hellyys ovat vauvan hengissä selviytymisen kannalta väistämättömiä, koskettaja ja hoivan antaja voi olla joku muukin kuin biologinen äiti. (Enäkoski & Routasalo 1998, 62.) Näyttäisi kuitenkin siltä, että korjaavia kokemuksia voi saada vielä aikuisenakin, vaikka lapsena ei saisi riittävää hellyyttä ja kosketusta. (Enäkoski & Routasalo 1998, 62,63.)

Varhaislapsuuden kosketuskokemuksia pidetään kansainvälisten tutkimusten mukaan yhtä tärkeänä lapsen kasvulle ja kehitykselle kuin ravintoa. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen lastenpsykiatri Mäkelä (2015) toteaa, että niistä lapsista, joilla on mahdollisuus saada riittävästi hyviä ja terveitä kosketuskokemuksia ja sylissä oloa, kasvaa suuremmalla todennäköisyydellä paremmin toisia huomioivia ja yhteistyökykyisempiä aikuisia. Lisäksi lapsista kasvaa sopeutuvampia, enemmän kipua sietäviä, vastustuskykyisempiä ja terveempiä, mikäli he saavat osakseen riittävästi hyvää kosketusta (Nielsen 1989). Kosketuksen puutteesta kärsineillä lapsilla on todettu myöhemmissä ikävaiheissa ikäryhmäänsä enemmän väkivaltakäyttäytymistä, lyhytjännitteisyyttä, epäluuloa ja erilaisten päihteiden käyttöä (Mäkelä 2017).

Myös kosketustutkija, fysiologian professori Kerstin Uvnäs Moberg (2007, 161) osoittaa tutkimusraportissaan, että ihmisen taipumus hakea oksitosiinieritystä tuottavia kokemuksia voi johtaa päihteidenkäyttöön tai muihin riippuvuuksia aiheuttaviin elämäntilanteisiin, mikäli oksitosiinin tuotanto on muuten vähäistä esimerkiksi kosketuksen puutteen vuoksi.

Kosketusta vallan välineenä on tutkittu muun muassa havainnoimalla. Sen perusteella on havaittu, että kosketus voi kertoa myös valtasuhteista. ”Mitä enemmän valtaa ja itsetuntoa, sitä suurempi vapaus koskettaa toisia”. (Kinnunen 2013, 22.) Tutkimusten perusteella voidaan todeta, että sukupuoliella, sosioekonomisella asemalla ja iällä on vaikutusta koskettamiskulttuuriin. (Enäkoski & Routasalo 1998, 74.) Tärkeä on myös Martti Lindqvistin (1990) huomio siitä, että hyväkin auttaja voi liikkua niin sanotusti rajamailla siinä, milloin kosketus

on hyvä, milloin paha. Erityisesti auttamistyössä hyvän ja pahan raja on vaikeasti määriteltävissä. Määrittely on aina sidoksissa kokijaan (Lindqvist 1990). Ammatillisissa tilanteissa edellä kuvatun kaltainen kosketus voi olla esimerkiksi kiinnipito. Oikein toteutettuna kiinnipito suojaa asiakasta itsensä tai muiden sattumiselta. (Kinnunen 2013, 208.)

## 4 KOSKETUKSEN VAIKUTUKSISTA

### 4.1 Kosketus oksitosiinin herättäjänä

Iho on suurin tuntoelimemme ja aistialueemme. Iho välittää viestejä hermojärjestelmällemme (Uvnäs Moberg 2007, 113). Koska ihon tuntoaisti kehittyy jo sikiövaiheessa äidin kohdussa, sikiö pystyy tuntemaan äidin ihon kautta tulevan kosketuksen. Äidin lisäksi esimerkiksi lapsen isä voi luoda jo kohdussa olevaan lapseensa suhdetta puheen lisäksi juuri kosketuksen avulla. Kosketus voi muun muassa välittää rauhoittavia ja hyvinvointia tukevia viestejä hermojärjestelmään jo sikiövaiheessa (Uvnäs Moberg 2007, 114).

Iholla on useita tehtäviä tuntoaistin lisäksi: se hengittää, toimii lämmönsäätelijänä, suojaa, eristää ja tuottaa D-vitamiinia elimistön käyttöön. Nisäkkäiden lisäksi kaikki muutkin eläimet, myös yksisoluiset, tunnistavat kosketuksen. Kosketusjärjestelmällä ja hermostojärjestelmällä on yhteinen alkuperä, jolloin tuntoaisti tukee hermoston kehittymistä. Kaikki kosketuskokemukset vaikuttavat hermostoon ja leviävät kaikkialle elimistöön hermoston välityksellä. (Enäkoski & Routasalo 1998, 66.)

Ihon välityksellä voimme rakentaa yhteyden toiseen ihmiseen kaikissa ikävaiheissa. Kosketuksessa aivojen mielihyvakeskus aktivoituu ja vapauttaa oksitosiinia. Oksitosiini tunnetaan myös rakkaushormonin nimellä. Oksitosiinin on havaittu vähentävän pelokkuutta ja aggressiivisuutta. Oksitosiinin vaikutuksesta ihmisestä voi tulla avoimempi ja kiinnostuneempi lähellä olevista toisista ihmisistä. Oksitosiinin myötä saattaa muodostua niin kutsuttu myönteinen kierre, joka vahvistaa tunnesiteitä ihmisten välillä. Kosketuksen kautta erittynyt oksitosiini lisää yhteisyyttä ja turvallisuutta. Emotionaalisen ja psyykkisen hyvinvoinnin lisäksi oksitosiini siis vahvistaa myös fyysistä terveyttä. (Uvnäs Moberg 2007, 125–126.)

Tutkimuksilla on pystytty todentamaan, että tietyt autismin aiheuttamat vuorovaikutuksen ongelmat ovat vähentyneet, kun autistiselle henkilölle on annettu nenän kautta suihkutettavaa oksitosiinihormonia. Oksitosiini on hormoni, joka luo ja ylläpitää kiintymyssuhdetta ja vahvistaa kiinnittymistä. Esimerkiksi Anagnostou ym. (2012) osoittivat tutkimuksessaan, että autistisille aikuisille nenän kautta annettu oksitosiinihormoni aiheutti kuuden viikon kuluessa positiivisia muutoksia sosiaalisessa kognitiossa. Myös oksitosiinin terapeuttinen vaikutus huomattiin kyseisessä tutkimuksessa (Anagnostou ym. 2012). Oksitosiinilla on näin ollen vaikutusta ihmisen sosiaaliseen toimintakykyyn. Anagnostou ym. (2012) korostaa kuitenkin raportissaan, että laajempia tutkimuksia oksitosiinin merkityksestä sosiaaliseen toimintakykyyn tarvitaan edelleen.

Kerstin Uvnäs Moberg (2007) tuo esiin kosketuksen vaikutuksia ihmisen kasvuun. Kasvuhormonin erittyminen sekä ravinnon varastoituminen ovat suoraan riippuvaisia oksitosiinin erityksestä. Oksitosiini ohjaa kasvua ja kehitystä yhtenä taustavaikuttajana elimistössä. Ihon ja tuntoaistin lisäksi oksitosiini vaikuttaa muihin aisteihin. Oksitosiinin vaikutuksesta elimistössä syntyy niin kutsuttu rauhoittumisreaktio. (2007, 117–118.) Oksitosiinilla on todettu olevan selkeä yhteys äidin ja vauvan välisen yhteyden muodostumisessa. Tällöin kiinnostus ja uteliaisuus heräävät ja lisäävät kiintymistä. (Uvnäs Moberg 2007, 108.)

Mäkelä (2017) toteaa, että oksitosiini toimii aivoissa välittäjäaineena ja verenkierron kautta hormonina. Oksitosiinin lisääntyminen kehossa lisää mielihyvähormoni endorfiinia. Kosketuksella voidaan siis vaikuttaa hermoston kautta koko elimistöön joko tyyntävästi tai valpastuttavasti. Hyvä kosketus voi myös toimia ikään kuin väylänä saada yhteys toiseen ihmiseen tuntumaan hyvältä ja tuottamaan mielihyvää.



## 4.2 Kosketuksen vaikutuksia eri ikävaiheissa

Kosketusta pidetään tutkimusten mukaan siis elinehtona lapsen turvalliselle kehittämiselle sekä turvallisuudentunteen kehittymiselle (Svennevig 2003, 24). Koska iho on suurin aistielimemme, tuntoaisti vie myös aivoista suurimman tilan verrattuna muihin aisteihin. (Mäkelä 2017.) Kosketuksella voi hänen mukaansa sen vuoksi aiheuttaa sekä äärimmäistä pahaa että myös äärimmäistä hyvää.

Vauvojen reagointi kosketukseen on erityisen selkeää (Sajaniemi & Suhonen & Nislin & Mäkelä. 2015, 93). Vauva säätelee tunneilmaisuaan kosketuksen avulla. Kosketus voi olla joko vireystasoa laskevaa tai sitä nostavaa. Kosketusärsykkeiden tiedetään kulkevan ääreishermostosta syvälle aivoihin. Erityisiä kiertäjä ratoja pitkin kosketusärsykkeet kulkeutuvat sydämeen, verenkiertoon ja keuhkoihin. (Sajaniemi ym. 2015, 93.) Pelloissaan tai itkevänä pieni lapsi hakeutuu kosketukseen. Hyvä kosketus synnyttää mielihyvää, joka luo turvallisuuden tunnetta ja lisää luottamusta (Mäkelä 2017). Vastasyntyneelle ihokosketus on elinehto; sitä puoltavat monet pitkäaikaistutkimukset. Ihmisen lisäksi mikään toinen nisäkäs ei esimerkiksi jätä lastaan yksin nukkumaan. (Kinnunen 2013, 44.)

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen lastenpsykiatri Mäkelä on paneutunut työssään kosketuksen vaikutuksiin. Mäkelän (2015) mukaan kosketus ja syli suojaavat aivoja. Lapsi kokee sylin antaman turvallisuuden tunteen voimakkaasti kosketuksen kautta. Mäkelä (2015) kuvailee kosketusta seuraavasti:

Sylissä pito on keinoista väkevin, koska silloin rauhoittavia viestejä kulkee aivoihin useita kanavia pitkin. Kenties tärkein elementti on kosketus. Kosketusaistimukset kulkevat aivoihin ja sydämeen aivan omia, erityisiä kanavia pitkin eikä mikään muu voi korvata kokemusta kosketuksesta. Hyvä, lempeä kosketus viestii suojaa ja antaa aivoille signaalin, että nyt voi rauhoittua.

Kosketuksella viestitetään toiselle ihmiselle monenlaisia tunteita: välittämistä, lohdutusta, ymmärtämystä, rakkautta, lämpöä tai esimerkiksi kiintymystä ja turvallisuutta (Gothóni 2012, 61). Kosketuksella voidaan viestiä ikään kuin suu-

rempia asioita kuin pelkällä verbaalisella viestinnällä (Enäkoski & Routasalo 1998, 81). Kosketuksen tarve voi vähentyä lapsen alkaessa itsenäistyä. Varhaismurrosiässä lapsi saattaa kokea koskettamisen, esimerkiksi julkisen haalamisen, kiusallisena. Tämä liittyy omien rajojen kehittymiseen ja lapsen itsenäistymiseen.

Kosketuksella on kuitenkin suuri merkitys koko ihmisen eliniän ajan. Kosketusta pidetään todennäköisenä ensimmäiseksi kehittyvänä aistimuksena. Tutkimukset ovat lisäksi osoittaneet, että se on myös viimeiseksi säilyvä aistimus. Kosketus on aisti, joka kehittyy sikiölle ensimmäisenä (Enäkoski & Routasalo 1998, 67). Se säilyy muuttumattomana läpi elämän. Kosketuksella on siis merkittävä rooli vanhuudessa ja kuoleman hetkellä. Kuoleman lähestyessä kosketus voi olla viimeinen viesti kuolevalle. Kun muut aistit ovat heikentyneet, kosketuksen merkitys pysyy. Kosketuksella pystytään viestimään tunnetiloja ja välittämistä silloinkin, kun muita aisteja ei enää ole käytettävissä. Vaikka kosketuksen tarve on hyvin yksilöllinen, se ei häviä ihmiseltä missään elämän vaiheessa. (Enäkoski & Routasalo 1998, 146.) Dementiaa sairastavalle henkilölle kosketus voi olla merkittävä väline tunneilmaisuuksiin. Myös esimerkiksi trauman kohdatessa ihminen voi saada tärkeän välittämisen ja rauhoittumisen kokemuksen kosketuksen avulla (Sajaniemi ym. 2015, 93). Traumaattisilla kokemuksilla on taipumus kotoitua kehoon ja aiheuttaa vuosien varrella erilaisia jännitystiloihin. Sama pätee niin fyysisiin kuin psyykkisiinkin vakaviin traumoihin. (Kinnunen 2013, 205.)

#### 4.3. Kosketuksen vuorovaikutuksellisuus

Kosketukseen liittyy aina vuorovaikutus. Silti kosketuksen ei tarvitse välttämättä olla vastavuoroista. Kosketuksessa on tärkeää toisen reviirin kunnioitus (Enäkoski & Routasalo 1998, 25). Kullakin ihmisellä on niin kutsuttu oma tila eli oma reviiri, jota hän puolustaa ja jossa keskiönä on oma keho. Reviiri jakautuu erilaisiin alueisiin eli vyöhykkeisiin. Äärialueen eli puskuri- ja turvallisuusvyöhykkeen tarkoitus on suojella ihmisen omaa reviiriä. Sen koko ja laajuus riippuu tilanteesta ja asiayhteydestä. Raajat sijaitsevat tässä puskurivyöhykkeessä ja jo pelkäävät niiden asento voi kertoa muille ihmisille kyseisen ihmisen reviiristä. Turval-

lisuusvyöhykkeelle on ominaista, että se ympäröi ihmistä aina ajasta ja paikasta riippumatta. (Enäkoski & Routasalo 1998, 25.)

Kosketus- eli intiimivyöhyke sen sijaan on lähellä kehoa. Ihminen aistii herkästi, jos toinen ihminen tulee hänen kosketusalueelleen, vaikka tämä ei vielä koskisi-kaan. Reviirin tarkoituksena on, että kosketusalueelle pääsevät vain lähimmät henkilöt. Yksityisyyden raja edellyttää, että kosketus on tällöin luvanvaraista. Kosketusvyöhykkeelle ilman lupaa tuleminen saattaa loukata tunteita tai yksityisyyden, intimitietin ja identiteetin kokemusta. Sen vuoksi se loukkaa myös turvallisuuden kokemusta. (Enäkoski & Routasalo 1998, 25-27.)

Jokaisella ihmisellä on lisäksi yksilölliset alueet, joihin ei halua kosketettavan. Nämä alueet ovat muuttuvia ja sidoksissa erilaisiin ihmissuhteisiin. Esimerkiksi suhteessa omiin lapsiin kosketus on erilaista kuin vaikkapa työkaveriin. Parisuhteessa kosketusalueet poikkeavat ehkä eniten verrattuna muihin ihmissuhteisiin. Alueet, joihin toisten ei sovi koskettaa, perustuvat vyöhykkeisiin. Kosketusvyöhyke on ihmisen ominta aluetta, johon ei sovi tulla ilman lupaa. (Enäkoski & Routasalo 1998, 25.)

Elämänsä aikana ihminen voi kuitenkin kohdata tilanteita, jolloin yksityisyyden raja ylitetään ja hän tulee loukatuksi. Esimerkiksi vakavan sairastumisen myötä ihminen voi tahtomattaan joutua tilanteeseen, jolloin hänen kosketusvyöhykkeelleen tulee toinen ihminen ja hänen itsemääräämisoikeuttaan rikotaan. Yksilöstä ja tilanteesta riippuen se voi tuntua alistamiselta, nöyryytykseltä tai jopa oman persoonallisuuden osittaiselta menettämiseltä. (Enäkoski & Routasalo 1998, 26.) Seksuaalinen häirintä rikkoo vakavasti yksityisyyttä ja itsemääräämisoikeutta.

Myös koskettajan hyvän olon tunne lisääntyy hyvässä kosketuksessa. Koskettamiseen liittyy erilaisia rooleja riippuen tilanteesta: ystävän, puolison, lapsen tai potilaan kosketus ovat kaikki erilaisessa kontekstissa ja näin sidoksissa tilanteeseen, keskinäiseen suhteeseen ja asiayhteyteen. (Gothóni 2012, 94.) Kosketus voi sitä vastoin liittyä vahvasti ammattiin ja vaatii ammattilaiselta erityistä

empatiakykyä. Tällöin kosketus on tiedostettua koskettamista. Ammatillinen kosketus on dialogia potilaan ja työntekijän välillä. (2012, 94.)

Hyvä kosketus on tilanteeseen sopivaa eikä millään tavalla alistavaa. Kosketus edellyttää aina toisen henkilön rajojen kunnioittamista ja toisen tilanteeseen eläytymistä (Gothóni 2012, 112). Kosketuksen myönteisistä vaikutuksista samanaikaisesti sekä kehoon että mieleen on tiedetty jo pitkään. Nykymaailmassa mielenterveyden hoitoon ja mielensairauksien ennaltaehkäisyyn haetaan jatkuvasti uusia lääkkeettömiä vaihtoehtoja. Kosketus itsessään on merkittävä, vielä kuitenkin melko vähän tutkittu asia myös mielenterveyden tukemisen kannalta.

#### 4.4 Kosketuksen eri muodot

Kosketuksella on aina ollut erilaisia muotoja. Kosketus voi olla sekä fyysistä että tunnetasolla tapahtuvaa. Hyvänkin kosketuksen kokeminen on yksilöllistä. Myös niin kosketuksen tarve kuin sietokykykin ovat yksilöstä riippuvia (Enäkoski & Routasalo 1998, 36, 67). Kosketuksen tarpeeseen, sietokykyyn ja sen kokemiseen vaikuttavat esimerkiksi yksilön persoonaan liittyvät tekijät, aiemmat kokemukset, kulttuurinen perintö sekä ympäristötekijät. Koska kosketus tapahtuu vastavuoroisessa suhteessa, kosketettavan kosketuskokemus välittyy koskettajalle. Normaalisti tämä viestintä on tiedostamatonta. Hyvää kosketusta ja sen vastaanottamista ja hyväksymistä voi myös opetella. Hyvä kosketus voi olla tyynnyttävää ja rauhoittavaa tai stimuloivaa. Kosketus on parhaimmillaan yhdistävä kokemus (Enäkoski & Routasalo 1998, 36, 37).

Fyysisen kosketuksen eri muodoilla on kulttuurista riippuen myös erilaisia merkityksiä. Esimerkiksi kättely tai halaus ovat sekä kulttuurisidonnaisia että tilansidonnaisia. Lisäksi jokaisella ihmisellä oma persoona ja menneisyys vaikuttavat siihen, miten toista koskettaa tai miten kosketuksen kokee.

Hyvää kosketusta voidaan kuvailla erilaisilla sanoilla. Se voi olla mukavaa, rentouttavaa, hellää, lämmintä, lohduttavaa, rauhoittavaa tai esimerkiksi pehmeää. Tutkimusten mukaan hyvä kosketus antaa turvallisuuden tunnetta sekä voi

myös rauhoittaa kivuista tai tuskista kärsivää henkilöä. (Enäkoski & Routasalo 1998, 80, 103.) Halaus tai suukko tuntuvat hyvältä, mikäli ne voi vastaanottaa yhteisymmärryksessä ja ne sopivat tilanteeseen. Hyvä kosketus on aina toista osapuolta kunnioittavaa ja ystävällistä, eikä se koskaan satuta. Hyvälle kosketukselle on ominaista, että se ei ole tunkeilevaa tai omistavaa, vaan tapahtuu vuorovaikutuksessa. Hyvä kosketus on helppo vastaanottaa ja hyväksyä. Kosketuksen avulla voi ilmaista sanottavansa syvällisemmin kuin pelkästään sanallisesti. Kosketettaessa toista myös omat tunteet ovat rehellisempiä ja tulevat ilmi sanoja todellisemmin. Kosketus on aito ja tuntuva viesti koskettajan tunnetilasta. (Enäkoski & Routasalo 1998, 80, 81, 101.)

Kosketuksen muodosta riippuu, miten vastaanottaja kokee sen. Se on viesti koskettajan tunnetilasta. Esimerkiksi halaus voi olla hellä tai lempeä tai toisissa tilanteissa syvempiä tunteita kuvaava rutistus. Halaus voi olla lyhytkestoinen, pikainen kosketus tai pitkäkestoinen syleily. Toisen henkilön hiusten harjaaminen ja kampaaminen tai pään hieronta välittävät kaikki erilaisia kosketuksen viestejä. Joissakin afrikkalaisissa kulttuureissa ystävien hiusten hoito liittyy vahvasti seurustelukulttuuriin. Toisen hiuksia letittäessä niin sanotusti parannetaan samalla maailmaa. (Enäkoski & Routasalo 1998, 28-30, 63.)

Kosketus voi tapahtua arjessa myös täysin huomaamatta ja olla ikään kuin muun viestinnän ohessa tapahtuvaa. Käden laittaminen olkapäälle tai käden tai käsivarren taputtaminen viestittää toveruudesta tai tuesta toiselle. Hierontaa voi olla monenlaista, lihasten kovakouraisemmasta käsittelystä hellään ja rentouttavaan sivelyyn. Hipaisu, tönäisy, hiplaaminen, nipistys, läpsäisy, kutitus ja lyöminen ovat kaikki erilaisia kosketuksen muotoja. Niiden saaja voi aistia koskettajan tunnetilan pienessä hetkessä. Kosketus voi olla terapeutista tai haavoittavaa. (Enäkoski & Routasalo 1998, 31-34, 63, 64.) Kosketuksella voidaan vahvistaa sopimuksia tai viestiä kosketuksen vastaanottajalle joko hyväksyntää tai torjuntaa. Joskus myös tarkoituksellinen pidättäytyminen kosketuksesta voi viestiä esimerkiksi vallankäytöstä. (Kinnunen 2013, 22.) Pään taputtelu voidaan kokea joko alistavaksi tai kaverilliseksi. Alistamista se on yleensä esimerkiksi silloin, kun aikuinen taputtaa lupaa kysymättä toista aikuista päähän. Kui-

tenkin läheisessä ystävyys- tai ihmissuhteessa pään taputtelu tai hiusten silittäminen voi olla sanattoman sopimuksen tuomaa kaverillisuutta.

Kosketus on aistina primitiivinen, mutta sen lisäksi on huomattu, että erilainen kosketus kulkeutuu iholta aivoihin eri vastaanottimiin. Kevyt kosketus tai voimakas painallus vaikuttavat eri osiin aivoissa. (Enäkoski & Routasalo 1998, 68.) Mäkelä (2017) toteaa, että pinnallisen kosketuksen on tarkoitus nostaa aktivaatiota, jolloin keho pystyy nopeasti selvittämään, onko kosketus hyvä vai paha. Voimakkaampi, erityisesti tasainen ja rytmisen kosketus puolestaan rauhoittaa eli vähentää aktivaatiota. Sen myötä aivojen limbisessä järjestelmässä alkaa syntyä oksitosiinia, joka toimii aivoissa rauhoittavana ja stressiä vähentävänä välittäjäaineena. Sen johdosta valpastuminen ja vetäytyminen vähenee, ja henkilöllä on aiempaa suurempi valmius yhteyteen toisen henkilön kanssa. Kun ihminen saa näitä hyviä kosketuskokemuksia riittävästi, myös pintakosketus voi alkaa tuntua hyvältä.

## 5 KOSKETUSTA SATUHIERONNAN KEINAIN

### 5.1 Satuhieronnan taustaa

Jospa ihon kieli ei olekaan aivojemme selitettävissä, jospa siellä onkin satujen salareitti. Entä jos prinsessa tai prinssi ja koko valtakunta asuukin ihollamme? Entä jos satujen saari sijaitseekin kämmenellä? Jospa kosketukseen liittyikin jokin vielä meiltä tuntematon, todistamaton. Se, mitä järjellä ei voi selittää, mutta jonka sydämellä tuntee. Kosketuksen onni ja unelma.  
(Enäkoski & Routasalo, 1998, 192.)

Satuhieronta™ on menetelmä, jossa työvälineenä on läsnä oleva kosketus tarinaan yhdistettynä (Tuovinen 2014, 15). Satuhierontamenetelmä on kehitetty Suomessa 2014, ja sitä on toteutettu erityisesti varhaiskasvatuksessa sen syntysijoilla Oulun seudulla jo useiden vuosien ajan. Satuhieronnan kehittäjä Sanna Tuovinen on kirjoittanut aiheesta kattavan teoksen Satuhieronta - Läsnaolevan kosketuksen ja sadun taikaa (2014), jossa on julkaistu teoreettisen kuvauksen lisäksi myös laajasti erilaisia satuja, joiden hieromiseen on selkeät kirjalliset ohjeistukset. Tarina ja Kosketus oy järjestää Satuhierontakoulutuksia, joiden avulla voi tutustua menetelmään syvällisemmin. Satuhieronnan vaikuttavuudesta ei ole vielä julkaistu virallisia tutkimustuloksia, sillä se on menetelmänä verrattain uusi. Satuhieronta on saanut vaikutteita esimerkiksi lapsihieronnasta, Theraplay®-terapiasta ja Rosenterapiasta. (Sanna Tuovinen, henkilökohtainen tiedonanto 12.1.2018.)

Satuhieronta perustuu aina vapaaehtoisuuteen. Jos joku ei ole halukas koskettavaksi, hänen ajatustaan on syytä kunnioittaa. Turvallisen ilmapiirin luominen on Satuhierontaa toteuttavan henkilön velvollisuus. Satuhierontaa voi toteuttaa lyhyinä hierontahetkinä arjen keskellä tai varta vasten Satuhierontaa varten luotuina tuokioina. Satuhieronta on erittäin vuorovaikutteista toimintaa. Tavoitteena on tuottaa hyvää oloa ja voimaantumisen kokemuksia kaikille osal-

lisille. Satuhieronnan yhteyteen kuuluu olennaisesti taustalle rauhoittava musiikki.

Vapaaehtoisuuden toteutumisen lisäksi Satuhierontaan pyydetään aina hierottavan lupa. Se lisää samalla oman itsen ja muiden arvostamista (Tuovinen 2014, 15). Jokaisen rajoja kunnioitetaan, ja rajat voi ylittää vain yhteisellä sopimuksella. Kokemusten mukaan selkä on yksi parhaista Satuhieronta-alueista kehossa (Tuovinen 2014, 16). Lastenpsykiatri Mäkelä (2017) kuvaa haastattelussa, että Satuhieronalle ominaisen kosketuksen lämmittävä vaikutus rauhoittaa ja herättää oksitosiinin tuotannon. Sen sopivalla paineella ja rytmillä toteutetun koskettamisen viesti siirtyy samanaikaisesti sekä tuntoaivokuorelle että aivojen limbiseen järjestelmään. Tämä viesti turvallisuudesta saa kehon rentoutumaan ja kokemaan yhteyden toisiin myönteisenä. Siinä tilassa aivojen syvissä kerroksissa jäsentyy sekä tasapainoinen kehonkuva että kokemus hyvää tekevästä yhteydestä. Mäkelä (2017) lisää, että parhaita kosketusalueita ovat selän lisäksi käsivarret, ulkoreidet ja pää.

Satuhieronnessa kohdataan kehollisuuden lisäksi myös emotionaalisella tasolla, ja se on yksi suurimpia Satuhieronnan ja perinteisen hieronnan eroja. Lisäksi mielikuvat ja tarinat toimivat rentouttavina elementteinä. Satuhieronnessa pidetään lisäksi aina vaatteet päällä erona perinteiseen hierontaan.

Rauhoittava kosketus siis vapauttaa aivojen mielihyvähormonia eli oksitosiinia, joka rentouttaa elimistöämme. Hieronnan on yleisesti erilaisten tutkimusten mukaan huomattu lieventävän ahdistusta, rentouttavan ja rauhoittavan kaikenikäisiä ihmisiä. Kerstin Uvnäs Mobergin (2007) mukaan Yhdysvalloissa nuorisopsykiatrian klinikalla tehdyssä tutkimuksessa säännöllistä hierontaa saaneiden nuorten masennus väheni ja he muuttuivat levollisemmiksi ja rauhallisemmiksi. Lisäksi verenpaineen, stressihormoni kortisolin määrän ja ahdistuneisuuden on huomattu alenevan tai vähenevän niillä henkilöillä, jotka ovat saaneet säännöllistä hierontaa. (Uvnäs Moberg 2007, 133-135, 139.) Hieronnalla voidaan täten ehkäistä stressiä ja lisätä hyvinvointia. Satuhieronnessa hieronta yhdistetään satuun tai tarinaan, jolloin kosketuksen voima ikään kuin kertaantuu. Tarina muuttuu kosketuksen avulla eläväksi ja vaikuttaa voimakkaasti tunteen tasolla.



## 5.2 Satujen ja tarinoiden merkitys Satuhieronnassa

Satuhieronnassa olennaisena osana ovat sadut ja tarinat. Pelkästään saduilla voi olla ihmiselle toivoa tai lohtua antavia merkityksiä (Nummila 2009, 183). Logoterapeuttisen näkemyksen mukaan tunne ohjaa ja kuljettaa kohti omia arvoja. Tarinoiden ydin on tunne, ja rennon ja mukavan ilmapiirin luominen on olennaista. Oman elämän kokeminen mielekkäänä ja arvokkaana on tärkeää. (Nummila 2009, 170, 171, 179.) Mäkinen (2009, 216) muistuttaa, että monien tutkimusten mukaan huumorilla on masennuksen ja stressin ehkäisemisessä merkittävä rooli. Huumori lisää myös yhteenkuuluvuutta ja rentoutta sekä auttaa yhteyden syntymisessä (Mäkinen 2009, 217). Satujen kertomisessa leikki ja luovuus ovat elementteinä mukana. Satuhieronta perustuu hyvään oloon ja iloon.

Satuhieronnan satuna voi käyttää valmista satua tai ohjaaja voi luoda omia tarinoita tai satuja hierottavalle. Satujen valitseminen riippuu aina hierottavasta ja tilanteesta, jossa Satuhierontaa toteutetaan. Lisäksi ryhmäläiset voivat kirjoittaa omia tarinoita, joita toivovat hierottavan itselleen. Valmiitkin sadut voivat olla joko niin sanottuja voimauttavia satuja, joissa tarinan käännteiden jälkeen on onnellinen ja toivoa antava loppu. Tarina voi liittyä hierottavan henkilökohtaiseen elämäntilanteeseen tai olla mikä tahansa satu. Päämääränä on aina kuitenkin rauhoittava ja rentouttava tunne, joka läsnä olevan Satuhieronnan tuloksena hierottavalle syntyy. Muita elementtejä ovat voimaantumisen, itseluottamuksen lisääntyminen, itsetuntemuksen ja kehontuntemuksen lisääntyminen, itsensä arvostamisen ja hyväksymisen lisääntyminen. (Tuovinen 2014, 12, 13.)

Lastenpsykiatri Mäkelä (2017) kuvaa, että ihmisen kulttuurinen kehitys rakentuu symbolisten todellisuuksien kautta. Symbolit rakentavat todellisuutta siitä, miksi henkilö ja häntä ympäröivä maailma on sellainen kuin on. Sen vuoksi saduilla ja tarinoilla voi muovata ihmisen käsitystä omasta itsestään. Hyvillä sanoilla, jotka kytketään tähän hetkeen ja yhteispintaan ulkomaailman kanssa, voidaan antaa ihmisen sisäiselle maailmalle viestiä siitä, että sadun kuvaus on totta.

Koska ihmisellä on sekä tunnemuisti, kehomuisti että tarinamuisti, voidaan Satuhieronnalla Mäkelän (2017) mukaan korjata myös lapsuudessa koettuja huo-

noja kosketusmuistoja. Kukaan ei kuitenkaan tiedä, miten paljon näitä kokemuksia voidaan korjata. Kosketus tavoittaa kehomuistin, tarinallisuus sen sijaan kohtaa tunnemuistin ja tarinamuistin. Näiden yhteisvaikutuksesta Satuhieronnassa oleva henkilö voi sadun avulla tuntea itsensä vahvaksi, vaikka ei muuten sitä tuntisi olevansa. Sadussa puun, joka kestää myrskyä, kautta voi ikään kuin katsella ja kokea itseään ulkopuolelta: jos minä olisin tämä puu, mitä kokisin. Tällöin puhutaan siitä, että henkilö on tietoinen tiedostamisesta.

Kehoon hierottu tarina ikään kuin ankkuroituu kehon solumuistiin. Se vaikuttaa selvästi voimallisemmin kuin pelkkä kerrottu tarina tai pelkkä hieronta. Hierottavaan satuun tai tarinaan voi sisällyttää asioita, jotka tukevat hierottavan positivistista käsitystä itsestään (Sanna Tuovinen, henkilökohtainen tiedonanto 12.1.2018).

### 5.3 Läsnaolon merkitys Satuhieronnassa

Yksi perustarpeistamme on tulla kosketetuiksi sekä halu koskettaa (Tuovinen 2014, 16). Hieronta yleisesti tukee osaltaan tämän perustarpeen tyydyttämistä. Hyvä kosketus vahvistaa kaikissa muodoissaan ihmisyyttä ja tukee vuorovaikutusta. Jukka Mäkelä (2017) toteaa haastattelussa, että läsnä oleminen on sanottuna helppoa, mutta sen toteuttaminen todellisuudessa on huomattavasti haastavampaa. Läsna olevan kosketuksen vaikutus perustuu syvälliseen vuorovaikutukseen, jolloin koskettaja tekee kosketuksen tietoisesti eikä ohimennen. Koskettaja on läsnä tilanteessa ja hetkessä. Satuhieronnassa pyritään siihen, että kaikki häiriötekijät on minimoitu, ja hetki on tässä ja nyt -hetki. Läsna olevan kosketuksen ero mihin tahansa kosketukseen on siinä, että koskettaja on tilanteessa vain kosketuksen kohteena olevaa henkilöä varten. Satuhieronnan viesti välittyy kosketettavalle monen eri aistikanavan kautta. Sen vuoksi läsnaolon ja rentoutumisen kokemus välittyy erityisellä tavalla. Useat Satuhieronnassa olleet asiakkaani ovat ilmaisseet hämmästyneen kokemuksensa siitä, miten voimakkaalla tavalla Satuhieronnan kosketus välittyy ja vaikuttaa erittäin nopean rentoutumisen kokemukseen. Moni asiakas on myös ilmaissut, että Satuhieronnan avulla he ovat päässeet hetkessä irtautumaan arjesta, kun perinteisempien ren-

toutumismenetelmien avulla rentoutumisen tilaan pääseminen kestää huomattavasti kauemmin, eikä kokemus ole ollut yhtä syvä.

#### 5.4 Vaikutukset psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin

Satuhieronnalla on käytännön kokemuksen perusteella vaikutuksia sekä fyysiseen, psyykkiseen että sosiaaliseen hyvinvointiin (Tuovinen 2014, 12 -13). Satuhieronta voi täten vahvistaa luottamussuhteita, tukea kiintymyssuhteiden kehittymistä lapsilla ja tuoda kokemuksia omasta arvokkuudesta tukien samalla itsetuntoa. Satuhieronnan avulla voi antaa hierottavalle jakamatonta huomiota, joka on henkiselle hyvinvoinnille tärkeää. Satuhieronta voi kehittää luovuutta ja tukea oppimista. (Tuovinen 2014, 12.) Sen avulla voi auttaa hierottavana olevaa henkilöä purkamaan jopa traumaattisia kokemuksia sekä auttaa lievittämään pelkoja ja ahdistusta. Satuhieronta tukee tunnetaitojen kehittämisessä ja oppimisessa.

Fyysiseen hyvinvointiin Satuhieronnan avulla voi vaikuttaa ennen kaikkea rauhoittavassa ja rentouttavassa mielessä. Kokemusten perusteella se voi auttaa stressinhallinnassa ja nukahtamisongelmissa tai parantaa unenlaatua (Tuovinen 2014, 13). Lisäksi Satuhieronnasta saatujen kokemusten mukaan se tukee kehönhallintaa ja motoriikan kehittymistä lapsilla kehontuntemuksen myötä. Satuhieronnan on huomattu auttavan lapsiryhmien kohdalla ryhmäytymisessä. Ryhmäytyminen ennaltaehkäisee kiusaamista ja kehittää lasten sosiaalisia taitoja. Läsnäolon, keskittymisen ja kuuntelemisen taitojen on mahdollista kehittyä. Hierottava saa nähdyksi ja kuulluksi tulemisen kokemuksia (Tuovinen 2014, 13). Kaiken kaikkiaan Satuhieronta tukee ja luo myönteisen ilmapiirin ja hyvän olon kokemuksia.

Joillakin ihmisillä kosketukseen voi liittyä tiedostettuja tai tiedostamattomia epämiellyttäviä ja ikäviä muistoja, joiden vuoksi koskettaminen ei tunnu hyvältä. Joskus kosketus voi tuntua jopa uhkaavalta tai pelottavalta. Syynä voi olla esimerkiksi aiemmat väkivaltakokemukset. Mäkelän (2017) mukaan tällaisetkin henkilöt, saadessaan sopivanlaista kosketusta, voivat oppia pitämään siitä.

Traumoja kohdanneilla ihmisillä voi olla kehossaan tarinallisia muistoja, jotka ovat rakentuneet tietyn trauman ympärille. Jos Satuhieronta koskettaa tällaista traumamuistoa, se voi joissain tilanteissa aiheuttaa jopa pelkoa, kauhua tai muita epämiellyttäviä tunteita. Hänen mukaansa näitä tilanteita ei kuitenkaan pidä pelätä, sillä parhaassa tapauksessa Satuhieronnan kosketus yhdistettynä kuul-tuun satuun voi toimia traumamuiston konkreettisena jäsentäjänä. Hierojan tulee kuitenkin olla tästä mahdollisuudesta hyvin tietoinen, jotta hän osaa kohdata henkilön siinä hetkessä ja siinä tunnemaailmassa. Joskus myös traumamuisto voi tulla kohdatuksi ja muokatuksi esimerkiksi Satuhieronnan avulla, vaikka se ei tulisikaan näkyväksi. Traumamuiston noustessa pintaan hierojan on tärkeää huomata kehonviestinnässä tapahtuvat muutokset tai jännitteet ja mennä tilanteessa hierottavan rinnalle. Hieroja voi tarvittaessa kertoa ääneen huomaavansa kehon jännittyneisyyden. Joskus voi olla tarpeen keskeyttää Satuhieronta ja keskittyä ainoastaan tyyntyttävään hierontaan. Omalla rauhallisella äänensävyllä ja äänenpainoilla voi olla myös tyyntyttävä vaikutus. Hengittämällä itse syvään voi ohjata hierottavaa rentoutumaan. Tilanteen jälkeen on tärkeää ohjata henkilö eteenpäin ja turvata, että hänellä on jokin varma ammatillinen kontakti, jonka kanssa asiaa voi käsitellä eteenpäin.

Hieronta psykiatrisen potilaan auttamismenetelmänä –tutkimuksessaan Jakonen (2004, 128) toteaa, että kosketuksen terapeuttinen vaikutus ulottuu molempiin osapuoliin, sekä hierojaan että hierottavaan. Hänen tutkimuksessaan mukana olleiden potilaiden kokemukset hieronnasta osoittivat sen, että kosketus itsessään tuo laatua mielenterveyspotilaan elämään. Sen mukaan on nähtävissä viitteitä siitä, että hieronta voi edistää ihmisen eri osa-alueiden hyvinvointia mielenterveyden tukemisessa ja auttaa edistämään yksilöllistä hoitoa. (2004, 239.) Tulosten mukaan hieronnasta saatiin kokonaisvaltaista hyvää oloa. Hieronta koettiin miellyttävänä, rentouttavana menetelmänä, hyvänä apuna kipujen ja ahdistuksen lievittämiseen sekä toimintakyvyn lisääntymiseen. Lisäksi sitoutuneisuus hoitoon ja hoitajaan lisääntyivät tutkittavien kohdalla. Fyysisen ja psyykkisen hyvän olon koettiin lisääntyvän. (2004, 226-228.)

## 6 SATUHIERONTAA KÄYTÄNNÖSSÄ

### 6.1 Satuhieronnan vaikutusmekanismit

Lastenpsykiatri Mäkelä (2017) pitää Satuhierontaa uudenaikaisena, yksinkertaisena ja varteenotettavana välineenä hyvän kosketuksen lisäämiseen erilaisille viiteryhmille, esimerkiksi mielenterveyskuntoutujille. Koska kosketukseen liittyy samanaikaisesti tarina, Satuhieronta koskettaa hierottavaa sekä fyysisellä että abstraktilla tasolla. Koska Satuhieronnassa on iloa ja leikkisyyttä sadun muodossa, kosketuksen hyvältä tuntuva osuus ei ole Satuhieronnassa ainoa, mihin hierottavan huomio kiinnittyy. Tällöin hyvä kosketuskokemus on helpompaa ja varauksettomampaa ottaa vastaan.

Satuhieronnassa on samanaikaisesti sekä kognitiivinen että fyysinen lähestymistapa. Tunteet kulkevat vahvasti mukana ja hierottava voi tunnistaa itsensä tarinassa. Satuhieronta toimii sekä aistimus-elämyksellisenä että psyykkisfyysisenä kokemuksena. Satuhieronta on menetelmänä hyvin lempeä ja kunnioittava, ja voi antaa kokemuksellisen varmuuden hierottavan kehossa siitä, että hän on kyllin hyvä ja arvokas. Se vastaa yksinkertaisella tasolla ihmisen perustarpeisiin. Satuhieronnassa satu antaa ikään kuin kaaren kosketukselle: se ei lopu kesken. (Mäkelä 2017.)

Koska kosketuksen lisäksi Satuhieronnassa tarvitaan sekä äänenkäyttöä hierojalta että kuuloaistia hierottavalta, vahvistaa se Satuhieronnan kosketuksen vaikutusta. Äänen väritys ja rytmi sekä kuulon viritys kytkeytyvät sosiaalisen yhteyden hermojärjestelmään. Sen vuoksi äänen ja kuulon käytöllä sekä kosketuksen yhdistämisellä tähän järjestelmään on viestinnän lisäksi myös erityinen vuorovaikutuksen tehtävä. Satuhieronta toteuttaa juuri tätä tehtävää. (Mäkelä 2017.)

Mäkelä (2017) pitää Satuhieronnan vahvuutena sitä, että se on niin helposti käyttöön otettava, lempeä menetelmä. Tarinat ovat muunneltavissa tarpeen ja tilanteen mukaan. Hieronnassa oleva henkilö voi halutessaan kirjoittaa myös

omia tarinoita. Mäkelän (2017) mukaan menetelmän turvallisuutta lisää se, että siinä käytetään eläin- ja luontotarinoita ja –satuja. Satujen tuleekin olla eheyttäviä minitarinoita, joilla on hyvä loppu, vaikka alussa olisikin esimerkiksi myrskyä tai muita pelottavia asioita. Sadussa on jokin vaikeus, joka ratkaistaan.

## 6.2 Satuhieronnan toteutus

Satuhieronnan tekeminen aloitetaan ja lopetetaan aina pitämällä kädet lempeästi pysäytettyinä hierottavan selässä. Hieronta tapahtuu kaiken kaikkiaan hyvin lempein ottein. Hieroja kertoo satua ja kuvittaa sitä käsillään hierottavan kehoon. Sadun lukemisessa on tärkeää riittävä hitaus: äänenpainoilla, tauotuksella ja rauhallisella tahdilla on huomattava merkitys rentoutumisen saavuttamisessa. Sadusta kuvitetaan vain yksittäisiä sanoja, ja kuvitus tapahtuu yleensä koko kämmenellä. Toinen käsi pysyy paikoillaan selän päällä, ikään kuin ankkurina tarinalle. Jos molemmat kädet vaeltavat tarinan mukana, hierottavan on vaikeampaa keskittyä tarinaan ja sen tuomaan rentoutukseen. Ryhmän kanssa on myös hyvä miettiä etukäteen yhdessä, millaiselta voisivat näyttää ja tuntua esimerkiksi auringonpaiste, sade, tuuli, siili tai kukan tuoksu.

Satuhierontaa voi tehdä myös yksittäiselle henkilölle ilman suurempia etukäteisvalmisteluja. Mikäli kuitenkin Satuhierontaa toteutetaan ryhmässä, kuten Kulttuuripaja Lumossa toteutettiin, toimin itse tällöin tuokion vetäjänä, ohjeistajana ja sadun kertojana. Valitsen myös hierottavat sadut etukäteen. Toteutan tuokion aina teemallisena. Aiheina voivat olla esimerkiksi luonto, eläimet, ystävyys. Ryhmä jaetaan pareittain, ja hieronta tapahtuu parityöskentelynä vuorotellen.

Satuhierontahetki toteutuu käytännössä niin, että luon tilaan etukäteen mahdollisimman rauhallisen ja rentouttavan tunnelman. Tyhjennän tilan kaikesta ylimääräisistä virikkeistä, sytytän keskelle lyhdyn ja sen ympärille levitän erilaisia kortteja, esimerkiksi mietelauseita tai voimalauseita sisältäviä kortteja. Levitellen lattialle lyhdyn ja korttien ympärille vilttejä ja tyynyjä. Laitan taustalle rentoutusmusiikin soimaan.

Ennen hieronnan alkamista pyydän osallistujia istumaan piiriin lattialle vilttien ja tyynyjen päälle. Toivotan jokaisen erikseen henkilökohtaisesti nimeltä tervetulleeksi Satuhierontatuokioon. Pyydän kaikkia valitsemaan itselleen sopivan kortin, esimerkiksi sellaisen, joka kuvaa jotenkin omaa ajatusta tästä hetkestä. Kerron ja esittelen itse ensimmäisenä, millaisen kortin olen valinnut ja pyydän halukkaita vuorollaan esittelemään oman korttinsa ja kertomaan, miksi valitsi juuri kyseisen kortin. Tämänkaltainen ryhmänoitus saa aikaan tunneviritäytymisen koko ryhmälle. Alkuviritäytymisen jälkeen jaan parit ja pyydän pareja hakemaan itselleen lattialta mieluisen paikan sekä ensimmäisenä hierottavaksi meneviä ottamaan itselleen parhaan mahdollisen asennon. Yleensä myös kerron, että kokemukseni mukaan vatsallaan maaten pääsee parhaaseen mahdolliseen rentoutumisen tilaan, mutta että kaikki asennot ovat yhtä sallittuja, kunhan oma olo tuntuu hyvältä. Ryhmää on tärkeää ohjeistaa yleisten sääntöjen lisäksi etukäteen seuraavista asioista:

- Satuhierontakohdat keholla ovat selkä, kädet, jalat, pää. Kysy hierottavalta, onko jokin alue näistä sellainen, johon häntä ei saa koskettaa.
- Kun pysytään myönteisen kosketuksen raameissa, ei ole oikeaa eikä väärää tapaa kuvittaa Satuhierontaa. Siksi on lupa heittäytyä sadun vieäväksi ja antaa vain käsien liikkua sadun tahtiin tai vaihtoehtoisesti katsoa mallia minulta.
- Käytä lempeitä ja läsnäolevia otteita. Koko kämmenellä koskettaminen on rentouttavaa ja tuntuvampi kosketus vahvistaa turvallisuudentunnetta.
- Rentoudu Satuhierontaa tehdessä ja anna itsellesi lupa nauttia myös hierojana olemisesta.
- Lisäksi muistutan, että sillä, että antaa käsien pysähtyä välillä, on rentoutumisen kannalta olennainen merkitys. Tällöin mieli ehtii pysyä tarinan mukana.

Yksi ryhmäkerta kestää keskimäärin neljäkymmentäviisi minuuttia ja sisältää neljästä viiteen Satuhierontaa. Satuhierontatuokion päättyessä pyydän ryhmän istumaan jälleen piiriin. Kysyn jokaiselta, miten hän koki sekä hierottavana että hierojana olemisen ja mitä ajatuksia tuokio kenties herätti. Kysyn myös, miltä

Satuhieronta tuntui. Kiitän, että sain tulla jakamaan tämän kokemuksen juuri tämän ryhmän kanssa. Lisäksi kerron, milloin olen tulossa seuraavaksi.

### 6.3 Esimerkkejä erilaisista Satuhieronnoista

Käytän tässä opinnäytetyössä esimerkkinä ainoastaan itse kirjoittamiani satuja. Osa hierottavista on antanut palautetta, että kokee runomuotoiset satuhieronnat selkeästi tarinoita rentouttavammiksi. Toiset kokevat päinvastoin. Sen vuoksi käytän ryhmätilanteissa yleensä sekä runoja että perinteisempiä satuja. Myös erilaiset elämäntilanteet samoillakin henkilöillä vaikuttavat siihen, millaisen rentoutumistason erilaiset sadut antavat ja miten hyvin kuhunkin satuhierontahetkeen pystyy hierottavana keskittymään. Yleisesti ottaen kuitenkin palaute on ollut senkaltaista, että Satuhieronta vie erittäin nopeasti, jo ensimmäisten lauseiden aikana ikään kuin omaan maailmaansa, jolloin rentoutumisen kokemus on hierottavana olleiden mukaan nopeaa ja syvää.

Satuhieronnan satu voi olla hyvin perinteinen, kunhan se on niin sanotusti pehmeä ja siinä on ihana, rauhoittava loppu. Mielenkiintoista on, että aikuiset satuhierottavat vaikuttavat nauttivan yhtä paljon niin kutsutuista lapsellisista saduista kuin lapsetkin. Satu voi olla esimerkiksi seuraavankaltainen yksinkertainen ja lyhyt tarina tytöstä, jotka etsii onnellista elämää ja löytää sen kuitenkin omasta sydämestään.

Onnea etsimässä (Aloita Satuhieronta kämmenet paikallaan selässä)

Olipa kerran pieni tyttö (sivele kämmenellä selkään tyttö: pää, kädet, jalat), joka lähti etsimään hyvää elämää (silittlele selkää pyöreän vedoin). Hän halusi löytää niityn kauneimman kukkasen (piirrä kämmenellä kukka), ihanimman perhosen (lentele kämmenillä kuin perhonen) ja pikkulinnun, joka laulaisi sille parhaimman laulunsa (silittlele selkää vuorovedoin pyörittelemällä niitä).



Mutta eräänä päivänä tyttö huomasi (pysäytä kädet), että hänellä oli jo ihan täydellinen elämä (silittle selkää pyörein vedoin). Hänellä oli jo kaunis kukkanen (piirrä kämmenellä kukka), ihana perhonen (lentele kämmenillä kuin perhonen) ja lintu, joka osasi laulaa kaikkein kauneimpia lauluja (silittle selkää vuorovedoin pyörittelemällä niitä). Sillä kaikki ne olivat jo hänen sydämessään (piirrä kämmenillä kolme kertaa iso sydän). (Pysäytä kädet lopettamisen merkiksi).

Seuraavan Satuhierontatarinan olen kirjoittanut tytölle, jolla on monenlaisia haastavia käytöshäiriöitä. Tämä satu on niin kutsuttu korjaava satu. Samasta sadusta on nauttinut moni aikuinen.

Pikkunorsu ja isonorsu (Aloita Satuhieronta kämmenet paikallaan selässä)

Olipa kerran pikkunorsu (piirrä kämmenellä pikkunorsun kärsä), joka oli suloinen kuin mikä! (piirrä sydän). Sen turvana kulki aina isonorsu (laita toinen kämmen pikkunorsuksi ja vierelle toinen kämmen isonorsuksi), jolla oli suuren suuret korvat (piirrä molemmilla käsillä selän kokoiset korvat). Kerran pikkunorsu halusi olla varma, että isonorsu rakastaa sitä. Se päätti kokeilla, miten saisi eniten huomiota isonorsulta. Jostain kumman syystä se alkoi tehdä kaikkea, mikä ärsytti isonorsua. Se karjui (tee molemmilla käsillä karjumista nyrkistä avautuvilla kämmenillä) niin, että isonorsun suuriin korviin sattui. Se repi silpuksi puunoksia (nypi nyrkissä olevilla kämmenillä varovasti selkää), jotka olivat sen leluja. Se jopa kokeili sotkea omaa leikkipaikkaansa (sotke selkää varovasti pyörittämällä käsiä ympäriinsä).

Aina vaan se ihmetteli, miksi isonorsu ei suuttunut sille, ja tuntui, että huomiota ei saanut yhtään enempää. Pikkunorsu tuli surulliseksi (piirrä valuvia kyyneliä sormenpäillä yläselästä alaspäin), sillä se oli ehtinyt rikkoa vaikka mitä.

”Minäkin olen surullinen”, (vedä kämmenellä lyhyitä vetoja yläselästä alaspäin vuorotellen) sanoi isonorsu, ja samassa isot kyyneleet alkoivat vierähtää pitkin isonorsun poskia (piirrä isoja valuvia kyyneleitä sormenpäillä ylhäältä alas vetäen).

”Tiedätkö”, se sanoi, ”tiedätkö, että sinun ei tarvitse kiusata itseäsi tai muita, sillä huomaan sinut ja rakastan sinua aina! (piirrä koko kämmenillä iso sydän). Saat olla iloinen (hyppele käsillä selässä), leikkiä (pyörittele kämmeniä), nauraa (tee käsillä hykerteleväää liikettä) tai vaikkapa itkeä (vedä kämmenillä ylhäältä alas vuorotellen lyhyitä vetoja), ja isonorsut rakastavat sinua (piirrä isoa sydäntä rauhallisesti kolme kertaa). Sinä olet meidän aarre, ja toivomme, että sinulla on hyvä olla (piirrä hyvää oloa sivelemällä selkää molemmilla kämmenillä pyöritellen).

Ja arvaapas mitä! Kun sinä olet onnellinen, niin silloin minäkin olen onnellinen” (sivele edelleen selkää molemmilla kämmenillä pyöritellen).

Ja niin isonorsu halasi pikkunorsua (halaa hierottavaa kyljistä käsi- varsilla sadun loppuun asti), eikä pikkunorsun tarvinnut enää milloinkaan yrittää saada huomiota, sillä se tiesi, että isonorsu rakastaa sitä AINA! (Pysäytä kämmenet selkään lopettamisen merkiksi).

Alla oleva runo on vaikuttanut monelle aikuiselle henkilölle voimakkaan rentoutumiskokemuksen Satuhieronnan muodossa:

Kivi merenrannalla (Aloita Satuhieronta kämmenet paikallaan selässä)

Miljoonat hiekanjyväset (Ripottele selkää sormenpäillä)

seassa sileä, pyöreä kivi (Piirrä kämmenellä iso kivi)

Lämmin, suolainen vesi (Tee kämmenillä aaltoilua)

aaltoina

pieni aalto (Kuvaile kädellä pieni aalto)

suuri aalto (Kuvaile kädellä suuri aalto)

Sileä kivi tuntee pinnassaan  
aaltojen liplatuksen (Tee aaltoilua kämmenillä)  
pieni aalto (Kuvaile kädellä pieni aalto)  
suuri aalto (Kuvaile kädellä suuri aalto)  
Aurinko astuu esiin (Tee molemmilla kämmenillä selän kokoinen  
aurinko)  
hyväilee kiveä lämmöllään (Sivele kämmenillä selkää)  
Lämpö säteilee sisuksiin asti (Piirrä kämmenillä säteitä)  
Kunnes tuuli (Heiluttele käsiä selässä)  
Lempeä tuuli (Heiluttele hellästi)  
viilentää kiven pinnan (Vedä kämmeniä vuorovedoin selässä)  
Joskus myrsky (Heiluta varovasti koko kehoa)  
hiekkamyrsky (Ripottele sormenpäillä varovaisen voimakkaasti)  
puhaltaa hiekkaa niin  
että kirvelee  
Suuri aalto (Kuvaile kädellä suuri aalto)  
pieni aalto (Kuvaile kädellä pieni aalto)  
on sen hionut (Silitä koko kämmenellä)  
ja hioo  
Joku ottaa kiven käteen ("Ota" kivi koko kämmenellä)  
tuntee sen sileyden, tyyneyden (Silittlele selkää lempeästi)  
Pieni lintu istuu kivelle (Piirrä lintu kämmenellä)  
visertää kivellä ihanan laulun (Kuvaile sormenpäillä linnun laulua)  
Laulu soi kivellä  
vielä auringon laskiessakin (Sivele kämmenillä yhtä aikaa ylhäältä  
alaspäin)  
Se lepää tyyneellä rannalla (Pysäytä kädet)  
Nauttii olostaan  
Laineet liplattelevat (Tee molemmilla kämmenillä laineita)  
sen hiljaa uneen (Silittlele selkää rauhallisesti)  
Siinä rannalla on sen koti (Pysäytä kädet)  
Siinä sen on hyvä olla (Anna kämmenien levätä selässä)

## 7 SATUHIERONTAHETKET KULTTUURIPAJA LUMOSSA

### 7.1 Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus

Opinnäytetyöni tavoitteena oli tuottaa hyviä kosketuskokemuksia sekä saada tietoa Satuhieronnan eli tarinallisuuteen liitetyn kosketuksen merkityksestä mielenterveyskuntoutujien näkökulmasta. Tarkoituksena oli lisäksi nostaa esiin hyvän kosketuksen merkitystä hyvinvoinnin, itsetunnon ja itsensä arvostamisen tukemisessa mielenterveyskuntoutujien ryhmässä.

### 7.2 Toimintaympäristönä Kulttuuripaja Lumo

Kulttuuripaja Lumo toteuttaa Porissa nuorten mielenterveyskuntoutujien vertais-toimintaa. Kulttuuripaja kouluttaa vertaisohjaajia, joilla on jokin mielenterveyden häiriö. Toiminnan perusteena on ohjattu toiminnallinen vertaistuki ja jokainen osallistuja on aktiivinen toimija. Koulutetut vertaisohjaajat järjestävät päivittäin erilaisia pajamuotoisia ryhmäkokoontumisia, jotka toteutuvat vertaisohjaajan määrittelemän teeman alla. Vertaisohjaajat saavat tarvitsemansa tuen Kulttuuripajan työntekijöiltä. Toiminta on vapaaehtoista ja perustuu osallistujien omiin mielenkiinnon kohteisiin. Viikko-ohjelmassa on esimerkiksi musiikkipaja, luovan kirjoittamisen paja, helmityöpaja tai taidepaja. Lisäksi Kulttuuripajatoiminta perustuu yhteisöllisyyteen, vuorovaikutteisuuteen ja voimavarakeskeisyyteen. Porin Kulttuuripaja Lumo toimi vuoden 2017 loppuun asti valtakunnallisen Sosped-säätiön alaisena, ja siellä työskenteli kaksi vakinaista työntekijää. Vuoden 2018 alusta Lumo on siirtynyt Tukiranka ry:n alaiseksi toiminnaksi, ja nykyisin se toimii STEA:n rahoituksella.

### 7.3 Käytännön suunnittelu ja toteutus Lumossa

Koska olin vuonna 2016 ollut esittelemässä Satuhierontaa menetelmänä Kulttuuripajan toimijoille, ja Satuhieronta sai silloin innostuneen vastaanoton Kulttuuripajan kävijöissä, minua pyydettiin myöhemmin toteuttamaan Satuhierontaa pidemmän aikavälin sisällä. Oma toimintani poikkesi Kulttuuripajan periaatteista, sillä en ole mukana vertaisohjaajatoiminnassa. Tätä ei kuitenkaan koettu Lumossa ongelmalliseksi.

Käytännössä ne Satuhierontahetket, joista keräsin kirjallista palautetta, toteutuivat loppusyksyllä 2017 Kulttuuripaja Lumossa Porissa. Kokoontumiskertoja oli syksyn aikana neljä, ja osallistujamäärä vaihteli yhdestä neljään henkilöä kerralla. Edeltävänä kesänä toteutin lisäksi pajatyypin Satuhierontatunnin Kirjurinluodossa Porissa, Kulttuuripaja Lumon ja mielenterveyskuntoutujien omaisten yhdistyksen Finfami Satakunnan järjestämässä yhteisessä teemapäivässä. Tuolloin Satuhierontaa kävi pajateltassa kokeilemassa pitkälti toistakymmentä kuntoutuja-omainen-paria. Satuhieronnalle toivottiin jatkoa.

Syksyn 2017 Satuhierontatuokiot toteutuivat seuraavien teemojen alla: Ystävyys, Luonto, Metsäretki ja Talvipäivän iloja. Sain innostuneen vastaanoton, vaikka osallistujat kertoivat toistamiseen esimerkiksi syksyn pimeyden vaikuttavan siihen, onko heillä riittävästi intoa lähteä toimintatuokioihin mukaan. Kuitenkin ne henkilöt, jotka jaksoivat tulla kokoontumiseen, olivat hyvillään toteutuneiden tuokioiden jälkeen siitä, että olivat kaikesta huolimatta päättäneet tulla mukaan.

Satuhierontatuokiot aloitettiin istuen lattialle piiriin ja valitsemalla ensin kulloiseenkin tilanteeseen sopiva tunnekortti. Toivotin jokaisen tervetulleeksi henkilökohtaisesti ja kiitin siitä, että hän jakoi tunteensa. Jakauduimme pareittain ja minä ohjasin koko tuokion kulkua. Kerroin itse myös kaikki sadut ja näytin hieronnallani esimerkkiä niille, jotka kokivat sen tarpeelliseksi. Näissä ryhmätuokioiden pyrin vaihtamaan paria niin, että minä vetäjänä ehdin tehdä jokaiselle vähintään yhden Satuhieronnan. Hyväksi Satuhierojaksi oppii vain sitä tekemällä. Hierottava tuntee käsien epävarmuuden tai liian nopeat, rajut tai hipaisevat liik-

keet. Tällöin hierottava ei pääse niin syvään rentoutustilaan. Sen vuoksi on tärkeää joka tuokion alussa muistuttaa osallistujia otteista ja tavasta tehdä Satuhierontaa.

#### 7.4 Mielenterveyskuntoutujien palaute Satuhieronnasta

Satuhieronnan vaikuttavuutta on vaikea mitata. Vaikuttavuuden mittaaminen perustuu yksinomaan asiakkaiden antamaan suulliseen ja kirjalliseen palautteeseen sekä ajan myötä nähtäviin muutoksiin henkilön omassa voinnissa tai käyttäytymisessä. Jälkeenpäin on kuitenkin lähes mahdotonta tietää, mikä osuus muutoksessa on ollut Satuhieronnalla, mikä taas liittyy esimerkiksi ihmisen muuhun kehitykseen tai muuttuviin elinolosuhteisiin. Oulun ympäristössä on kuitenkin varhaiskasvatuksen ryhmiä, jotka ovat saaneet säännöllistä Satuhierontaa ensimmäisistä ikävuosistaan asti. Nämä ryhmät ovat nyt siirtyneet esikouluun. Esikoulussa kyseiset ryhmät erottuvat selkeästi muista ryhmistä huomattavan hyvän käytöksensä ja keskittymiskykynsä vuoksi. Voidaan olettaa, että säännöllisellä Satuhieronnalla on ollut tähän vaikutus. (Tuovinen 2018.) Mitattavuus on silti haastavaa, ja tutkimuksia tarvitaan tulevaisuudessa eri viite-ryhmistä.

Keräsin neljältä Kulttuuripaja Lumossa tekemältäni ryhmäkerralta kirjallista palautetta. Kysymyslomake on opinnäytetyöni liitteenä (Liite 1). Palautelomakkeet olivat nimettömiä, ja jokainen osallistuja palautti lomakkeen. Alle olen koonnut kaikki palautteissa olleet kommentit. Mielenkiintoista Satuhieronnan toteutuksessa on ollut se, että ainoa kriittinen kommentti on tullut osallistujilta Satuhieronnan nimestä. Joku voi kenties kokea nimen liian lapsellisena eikä siksi uskalla tulla kokeilemaan. Yhteen palautteeseen ajatus oli tiivistetty näin:

”Jos tämän nimi olisi joku muu kuin Satuhieronta, niin kaikki muutkin uskaltaisivat tulla mukaan. Satuhieronta saattaa jonkun mielestä kuulostaa lapselliselta”

Kirjallisen palautteen lisäksi muissa yhteyksissä olen kuullut kahdesti saman toteamuksen. Toinen vastaus samaan kysymykseen, eli mitä haluaisit muuttaa Satuhieronnasta, oli seuraava:

”En haluaisi muuttaa tästä mitään, kiitos”

Moni osallistuja ilmaisi palautteessaan sen, että ei ole aiemmin kokenut tällaista kosketusta, vaikka olisi käynyt hieronnassa tai rentoutuksessa. Eräässä palautteessa Satuhieronnan kosketusta kuvattiin näin:

”Kosketus toi fyysistä rentoutusta, mitä ei sitten taas tapahdu pelkässä rentoutusharjoituksessa”

Kaksi henkilöä oli tiivistänyt kokemuksiaan seuraaviin lauseisiin:

”Helpompi keskittyä hetkeen kuin normaalissa mindfulness-harjoituksessa”

”Tuntuu, että minua ei ole koskaan kosketettu näin”

”Koskettaa kehon lisäksi mieltä ja tunnetta”

Edellä mainitut palautteet tiivistävät mielestäni Satuhieronnan ydinajatuksen. Kosketus yhdistettynä tarinaan vaikuttaa hierottavaan monen aistikanavan kautta ja antaa voimakkaan kosketuskokemuksen. Usein hierottavat ovat todenneet suullisessa palautteessaan, että heitä on hämmentänyt se, miten nopeasti rentoutuminen Satuhieronnan avulla tapahtuu. Palautelomakkeissa sama asia todettiin seuraavin tavoin:

”Se, että se oikeasti lämmitti kehon, rentoutui nopeammin kuin tavallisessa rentoutuksessa. Kiitos!”

”Pienikin hetki Satuhierontaa rentoutti”

”Olisin voinut nukahtaa tähän”

”Todella nopeasti pääsee syvään rentoutukseen”

Itseäni yllätti positiivisesti se, että Satuhieronnan tuottama voimakas kokemus sai kuntoutujia pohtimaan Satuhieronnan liittämistä kuntoutukseen yhtenä menetelmänä muiden joukossa. Yksi osallistuja oli kirjannut sen myös palautteeseen:

”Miksei Satuhieronnan voi liittää osaksi mielenterveyskuntoutusta esimerkiksi psykoterapian rinnalle?!”

Koska perustin työni nimenomaan kokemuksellisuuteen, kysyin palautelomakkeessa myös tuntemuksia. Kysymykseen, miltä Satuhieronta sinusta tuntuu, vastattiin seuraavin lausein:

”Ihan ok”

”Hyvältä!”

”Tämä on ihanaa!”

”Olo on kuin olisin ollut hetken maanpäällisessä paratiisissa”

Kun joku osallistuja kokee näin voimakkaasti Satuhieronnan kosketuksen, en voi olla ajattelematta, että se, että olen yhdelle ihmiselle saanut tuottaa tällaisen kokemuksen, on jo yksistään riittävä vastaus kysymykseeni, onko Satuhieronnasta hyötyä mielenterveyskuntoutuksessa. Palautelomakkeen kysymykseen, mitä muuta haluaisit sanoa, oli annettu kolme vastausta:

”Auttaa stressin hallintaan”

”Mikä rauha, miten voit tehdä sen niin rakastavasti?!”

”Haluaisin nukahtaa tähän”

Itselleni Satuhierontaohjaajana nämä palautteet antavat intoa, uskoa ja varmuutta jatkaa menetelmän tekemistä tutuksi tälle kohderyhmälle siinä, missä sitä käytetään varhaiskasvatuksessa. En näe mitään eroa sillä, miksi Satuhierontaa ei voi hyödyntää hyvän kosketuksen lisäämisessä lapsiryhmien lisäksi erilaisissa aikuisryhmissä. Itselläni on positiivisia kokemuksia Satuhieronnan käytöstä mielenterveyskuntoutujien lisäksi myös esimerkiksi yksittäisten muistisairaiden vanhusten sekä aikuisten kehitysvammaisten ryhmissä.



## 8 POHDINTA

Opinnäytetyöni tavoitteena oli tuottaa hyviä kosketuskokemuksia sekä saada tietoa Satuhieronnan eli tarinallisuuteen liitetyn kosketuksen merkityksestä mielenterveyskuntoutujien näkökulmasta. Tarkoituksena oli lisäksi nostaa esiin hyvän kosketuksen merkitystä hyvinvoinnin, itsetunnon ja itsensä arvostamisen tukemisessa mielenterveyskuntoutujien ryhmässä. Onnistuin tässä tavoitteessa mielestäni hyvin. Otanta oli hyvin pieni, mutta saamani palaute oli kaikin puolin kannustavaa. Lähtökohtanani oli tuottaa hyviä tarinallisia kosketuskokemuksia Satuhieronnan avulla henkilöille, joiden elämäntilanteen yhteisenä nimittäjänä on jokin mielenterveyden häiriö. Eettisesti tärkeää on huomioida jokaisen ihmisen ainutkertaisuus sekä huomata, että kokemuksiin liittyvät merkitykset voivat vaihdella ja ovat sidonnaisia henkilön kulloiseenkin elämäntilanteeseen. Saata-villa olevan tiedon lisäksi ihminen tiedostaa olemassaoloaan myös tunnetilojen kautta. Satuhieronta vaikuttaa nimenomaan tunnetilaan ja tällöin opinnäytetyöni painottuu kokemuksellisuuden kuvaamiseen. Satuhieronnasta ei ole olemassa vielä kvantitatiivista tutkimusnäyttöä, mutta tämän kokemuksellisen tiedon perusteella näyttää siltä, että tämänkaltaisten menetelmien käyttöön on mielenterveyden tukemisessa tarvetta.

Opinnäytetyön tekeminen lisäsi omaa varmuuttani hyvän kosketuksen merkityksestä mielenterveyden tukemisessa. Sain käytännössä pelkästään positiivista palautetta ja myös jälkeinpäin olen kuullut, miten palaamistani toteuttamaan jatkossa vastaavaa, on toivottu ja odotettu. Uskon, että kyseisenlaiselle lähestymistavalle on paljon kysyntää erilaisissa viiteryhmissä. Päästyäni haastattelemaan lastenpsykiatri Mäkelää sain ajatuksilleni moninkertaisen vahvistuksen. Mäkelä toivoi, että opinnäytetyöni lisäksi nämä kokemukset päätyisivät esimerkiksi Lääkärilehden artikkelimuodossa sekä palautteena mielenterveyskuntoutujien hoitotahoille.

Eettiseltä kannalta näen, että Satuhieronta on vuorovaikutuksellisenä menetelmänä hyvin ihmisarvoa kunnioittava ja yksilöä huomioiva. Samalla sen käyttö lisää ryhmähenkeä ja antaa yhdessä kokemisen mahdollisuuksia. Pohdin aikai-

semmin samaa, mitä kuntoutujat toivat puheen tasolla ja yhdessä palautteessa esiin: onko Satuhieronta sanana liian lapsellisen tai liittykö siihen mielikuvia, että se olisi vain esimerkiksi varhaiskasvatukseen sopiva menetelmä. Kun sitten toteutin tätä prosessia, oma mielipiteeni asiasta muuttui sen myötä, mitä enemmän Satuhierontaa tämän ryhmän kanssa tein. Uskon silti, että varsinkin meidän kulttuurissa, jossa kosketus on luonnostaan vähäistä, Satuhieronta saattaa kuulostaa lapselliselta. Se voi kenties aiheuttaa myös sen, että joku ei sen vuoksi uskalla tulla kokeilemaan, vaan pelkää joutuvansa noloon tilanteeseen osoittautuessaan niin lapsenmieliseksi, että antautuu Satuhierottavaksi. Tätä nimiasiaa voisi miettiä jatkossa kehittämisen kannalta.

Työskentelyn eettisyyttä pohdin jo ennen käytännön toteutusta. Tämänkaltaisen työn toteuttajan on oltava tietoinen mielenterveyskuntoutujan terveydentilan ja mahdollisen lääkityksen vaikutuksista hänen toimintaansa. Eettisistä syistä pyysin ryhmään osallistuvilta henkilöiltä etukäteen suullista suostumusta opinnäytetyöhöni osallistumisesta ja muistutin asiasta jokaisella tapaamiskerralla. Suullisen suostumuksen yhteydessä varmistin, että osallistujat ovat tietoisia opinnäytetyöni tavoitteesta selvittää heidän kokemuksiaan Satuhieronnasta. Osallistuminen oli täysin vapaaehtoista. Kerroin tapaamisilla, että heidän nimiään ja muita henkilökohtaisia tietojaan ei käytetä opinnäytetyössä missään vaiheessa. En myöskään kysellyt mahdollisista sairauksista ja diagnooseista tai muista henkilökohtaisista asioista.

Erilaiset mielenterveyden häiriöt ja ongelmat ovat lisääntyneet ja niistä ollaan yhteiskunnassamme entistä tietoisempia. Kiireisessä maailmassa itsensä hoitaminen voi myös monelta unohtua, ja uskon, että kosketuksen lisääminen kaikissa muodoissaan olisi yksi ihanteellinen ja yksinkertainen tapa lisätä yksilöiden hyvinvointia. Vaikuttaa siltä, että kosketusta käytetään hyvinvoinnin tukemisessa edelleenkin liian vähän. Siihen rinnalle tarvitaan tietenkin vahvaa lääketieteellistä osaamista. Koskettaminen Satuhieronnan muodossa on suhteellisen helppoa, eikä vaadi juuri mitään välineitä. Sitä voi toteuttaa lähes milloin tahansa ja pienessä mittakaavassa lähes kuka tahansa. Perusteet ja oikeat käsitteet ja lähestymistavat on tietenkin tärkeää hankkia Satuhierontakoulutuksesta, ja Satuhierontaa voi ammatillisesti toteuttaa vain ohjaajan koulutuksen hankkinut

henkilö. Yksityiselämässä Satuhieronnan tekeminen on sallittua ja suositeltavaa jokaiselle. Lisäksi toivon, että tämänkaltaisten menetelmien tutkimista kehitettäisiin jatkossa isommissa viiteryhmissä kertomaan kosketuksen tarpeellisudesta laajassa mittakaavassa.

Tiesin jo ennen opiskelujeni aloittamista, että haluan tehdä opinnäytetyöni kosketuksesta ja Satuhieronnasta, enkä perääntynyt, vaikka en ensin saanut sille suurta vastakaikua. Uskoin kaiken aikaa vahvasti asiaani, sillä olin työskennellyt jo tähän mennessä tämän aiheen parissa yli kymmenen vuotta, tavalla tai toisella. Opinnäytetyön aihepiirin ideointivaiheessa ennen varsinaista opinnäytetyön ohjausvaihetta koin aihepiirin vähättelyä. Kun sitten sain työelämän yhteistyötahoksi Porin Kulttuuripaja Lumon, oli opinnäytetyötä helppo aloittaa. Pyysin lastenpsykiatri Jukka Mäkelältä vastausta sähköpostitse pariin kysymykseeni ja vastaukseksi sain häneltä kutsun mennä haastattelemaan häntä työtäni varten. Toivon, että tämä opinnäytetyö voisi osaltaan avata uusia väyliä viedä hyvän kosketuksen viestiä sitä tarvitseville ihmisille.

## LÄHTEET

- Anagnostou, E., Soorya, L., Chaplin, W., Bartz, J., Halpern, D., Wasserman, S., Ting Wang, A., Pepa, L., Tanel, N., Kushki, A. & Hollander, E. (2012). Molecular Autism. Intranasal oxytocin versus placebo in the treatment of adults with autism spectrum disorders: a randomized controlled trial. Saatavilla 10.10.2017  
<https://molecularautism.biomedcentral.com/articles/10.1186/2040-2392-3-16>
- Eastabrooks, C. A. (1989). Touch: A nursing strategy in the intensive care unit. *Heart & Lung : The Journal of Critical Care*. July Vol. 18(4):392-401
- Enäkoski, R. & Routasalo, P. (1998). Kosketuksen voima. Kirjayhtymä. Helsinki.
- Field, T. (2001). Touch. Cambridge. MIT Press. Massachusetts.
- Field, T. (2003). Touch. Cambridge. MIT Press. Massachusetts.
- Gothóni, R. (2012). Kosketuksia arjessa, hoidossa ja pyhässä. Kirjapaja. Helsinki.
- Huttu, T. & Heikkinen, K. (2017). Pää edellä. Näin tuet lapsesi aivojen kehitystä. Helsinki: WSOY.
- Jakonen, T. (2004). Hieronta psykiatrisen potilaan auttamismenetelmänä. Lapin yliopisto. Saatavilla 10.10.2017  
<https://lauda.ulapland.fi/handle/10024/61647>
- Kinnunen, T. (2013). Vahvat yksin, heikot silityksin. Otteita suomalaisesta kosketuskulttuurista. Kirjapaja. Helsinki.
- Kulttuuripaja Lumo. Toiminta. Kulttuuripajamalli 2017. Pori. Saatavilla 28.2.2018  
<https://www.kulttuuripajalumo.fi/kulttuuripajamalli>
- Lindqvist, M. (1990). Auttajan varjo. Pahuuden ja haavoittuvuuden ongelma ihmistyön etiikassa. Helsinki: Otava.
- Mäkelä, J. (2005). Kosketuksen merkitys lapsen kehityksessä. Yleiskatsaus, *Suomen Lääkärilehti* 14 / 2005 vsk 60, s. 1543–1549.

- Mäkelä, J. (2015). Syli suojaa aivoja. Kirkko ja kaupunki. 1/2015. Saatavilla 18.10.2017  
<https://www.kirkkojakaupunki.fi/-/syli-suojaa-aivo-1>
- Mäkelä, J. (2017). Teemahaastattelu. Helsinki.
- Mäkinen, M. (2009). Tarinateatteri lisää ymmärrystä elämästä. Teoksessa Silja Mäki & Pirjo Arvola, (toim.). Tarina tukee lasta. Opas lasten ja nuorten kirjallisuusterapiaan 2. s. 194–219. Helsinki: Duodecim.
- Nielsen, A-L. (1989). Vauvahieronta. Gummerus Oy. Jyväskylä.
- Nummila, H. (2009). Logoterapiaa opintiellä. Teoksessa Silja Mäki & Pirjo Arvola, (toim.). Tarina tukee lasta. Opas lasten ja nuorten kirjallisuusterapiaan 2. s. 170-191. Duodecim. Helsinki.
- Sajaniemi, N., Suhonen, E., Nislin, M., Mäkelä, J. (2015). Stressin säätely. Kehityksen, vuorovaikutuksen ja oppimisen ydin. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Satuhieronta. Saatavilla 20.1.2018  
<http://satuhieronta.fi/>
- Svennevig, H. (2003). Hyvän olon hoidot. Kosketukseen perustuvien hoitojen käyttö hyvinvoinnin ja itseymmärryksen lisäämisen välineenä. Acta Universitatis Tamperensis 949. Tampereen yliopisto. Tampere.
- Uvnäs Moberg, K. (2007). Rauhoittava kosketus. Oksitosiinin parantava vaikutus kehossa. Helsinki: WSOY.
- Tuovinen, S. (2014). Satuhieronta – läsnäolevan kosketuksen ja sadun taikaa. WSOY.



## SATUHIERONTATUNTI™

**Voimaennu ja rauhoitu sedunhohtoisissa hetkissä!**

Iloa, rentoutumista, läsnäoloa, läheisyyttä, luovuutta - Tätä kaikkea on Satuhierontatunnit ja vielä enemmän! Tervetuloa tutustumaan lempeässä ilmapiirissä helppoon tapaan tukea omaa ja läheisesi hyvinvointia myönteisessä vuorovaikutustilanteessa!

Satuhierontatunnilla pääset kokeilemaan Satuhierontaa käytännössä.

Teemoja:

- Oma hyvinvointisi
- Satujen ja myönteisen kosketuksen hyödyntäminen voimavarana
- Tunnetaidot ja vuorovaikutustaidot
- Rentoutuminen ja rauhoittuminen ilon kautta

Pääset samalla kertomaan myös palautetta opinnäytetyötä varten.

Paikka ja aika: Kulttuurisija Lumo, Hallituskatu 10, keskiviikkoisin 8.11., 15.11., 22.11., ja 13.12. klo 12.30-14

Satuhierontaohjaja, sosionomiopiskelija (AMK) Saara Heikkilä

[www.satuhierontatunnit.fi](http://www.satuhierontatunnit.fi)



LIITE 2

PALAUTEKYSELY

Miltä Satuhieronnan kosketus sinusta tuntuu?

Miksi pidät siitä?

Miksi et pidä siitä?

Mikä Satuhieronnassa yllätti?

Mitä muuta haluaisit sanoa?

∞Kiitos osallistumisestasi ja vastauksistasi!∞

## LIITE 3

Teemakysymykset kosketuksesta THL:n Lastenpsykiatri Jukka Mäkelälle:

### KOSKETUKSEN MERKITYS

- Miksi kosketus on niin tärkeää ja välttämätöntä?

### MITÄ KOSKETUKSESSA TAPAHTUU?

- Miten kosketus vaikuttaa konkreettisesti aivojen toimintaan? Mitä aivoissa tapahtuu kosketettaessa?
- Mitä hermojärjestelmässä tapahtuu kosketettaessa? Entä hormonitoiminnassa?
- Voiko hyvän kosketuksen korvata jollain muulla toiminnalla?
- Varhaiskehityksen ja aivojen kehityksen kannalta kosketus on yhtä tärkeää kuin ravinto. Mikä merkitys kosketuksella on vauvavaiheen ylittäneelle ihmiselle?
- Voiko hyvää kosketusta saada koskaan ”liikaa”? Voiko koskettamisesta (hyvästä) olla jossain vaiheessa haittaa?
- Mitä tapahtuu, jos myönteinen kosketus puuttuu läpi kehityksen, kaikissa vaiheissa?
- Miten omat traumat vaikuttavat hyvän kosketuksen vastaanottamiseen?
- Jos henkilö on etäännytynyt kaikesta kosketuksesta esimerkiksi siitä syystä, että hänellä on huonoja kosketuskokemuksia, miten hän voisi hyötyä ”hyvästä kosketuksesta”? Voivatko aivot ”korjaantua” siltä osin? Miten häntä kannattaa lähestyä?
- Onko siitä tutkimuksia, miten eri kosketusmuodot vaikuttavat hermojärjestelmäämme?



## SATUHIERONTA JA KOSKETUS

- Mitä ajattelet, miten hyvällä kosketuksella voi tukea mielenterveyttä? Voiko mielenterveysongelmista kärsivä henkilö hyötyä kosketuksesta? Voiko Satuhieronta menetelmänä toimia tässä? Mitä erityisesti pitäisi ottaa huomioon kosketettavan kannalta?
- Miksi ajattelet Satuhieronnan toimivan mielenterveyskuntoutujilla?
- Miten tarinan yhdistäminen kosketukseen voi tuoda lisää pelkkään kosketukseen verrattuna?
- Mikä merkitys myönteisillä sanoilla ja symbolikielellä on hyvinvointiimme ja terveyteemme?
- Mikä vaikutus saduilla tai tarinoilla on ihmiseen? Mitä ne vaikuttavat läpi elämän?
- Mitä hyötyä juuri meidän kulttuurissamme on kosketuksen lisäämisestä? Miksi?

## LIITE 4

### SATUHIERONTAA ESPANJALAISESSA LASTENSUOJELULAITOKSESSA

Kevättalvella 2018, opinnäytetyön viimeistelemisen aikaan, olin kolme kuukautta Diakin kansainvälisessä harjoittelussa espanjalaisessa lastensuojelulaitoksessa. Sinä aikana kirjoitin useita tarinoita espanjaksi ja vein menetelmän arkisella tasolla osaksi myös kyseistä pientä lastensuojelulaitosta. Tuossa paikassa Satuhieronta sai vaikuttuneen vastaanoton. Sekä lapset että ohjaajat toivoivat saavansa Satuhierontaa useita kertoja viikossa. Lapset myös innostuivat kirjoittamaan omia satuja hierottavaksi. Uskon saaneeni jättää vaikuttavan ja merkityksellisen kokemuksen hyvästä kosketuksesta.

Kosketuksen merkitys korostui näiden lasten kanssa toimiessa. Toisaalta itseäni hämmästytti se, miten rajattomalta kosketussuhtautuminen minun näkökulmastani vaikutti. Kulttuurinen ero kosketuksessa verrattuna suomalaiseen oli silmiinpistävä. Koska samanaikaisesti tein opinnäytetyötäni, kiinnitin erityistä huomiota siihen, että vaikutti siltä, että varsinaista kosketusvyöhykkeistöä ei tässä kulttuurissa tunneta samalla tavalla kuin suomalaisessa kulttuurissa. Enäkoski & Routasalo (1998, 25-27) kuvaavat teoksessaan, että yksityisyyden raja edellyttää, että kosketus on luvanvaraista. Kosketusvyöhykkeelle tulo ilman lupaa voi loukata yksityisyyden, intimitetin ja identiteetin kokemusta. Suomalaisen näkökulmasta tällaista luvanvaraista kosketusta ei espanjalaisessa kulttuurissa tunneta, vaan toista voi koskea lähes miten tahansa ja milloin tahansa, esimerkiksi tönimällä, läpsimällä tai tarttumalla niskasta kiinni.

Toisaalta hyvän kosketuksen kokemus näillä lapsilla vaikutti olevan todella vähäistä. Vaikka tässä kulttuurissa kaikenlaisen muun kosketuksen lisäksi halataan ja annetaan poskisuudelmia ahkerasti, henkilökohtaisen hyvän kosketuksen tarve oli hämmentävän suurta. Henkisesti itseäni kosketti eniten se, miten 18-vuotiaat pojatkin lähes viikoittain pyysivät saada Satuhierontaa. Joka päivä

joku kuudesta lapsesta ja toisinaan myös ohjaajista pyysi, että olisiko minulla aikaa tehdä tänään Satuhierontaa. Satuhieronnan yksi hienoista puolista menetelmänä on se, että sille ei tarvitse raivata päivästä isoa aikaa, vaan hyvän, rentouttavan kokemuksen voi antaa muutamassa minuutissa.

Kosketuksen, aikuisen ja läheisyyden tarve oli yleensä niin suurta, että kun tein jollekin Satuhierontaa, toinen tuli viereen häiriköimään ja lukemaan satua ääneen nopeammassa tahdissa kuin mitä minä tein. Koin tämän todella häiritseväksi, ja jouduin siihen melko tiukasti puuttumaan. Ohjeistin selkeästi, että jos annan jollekin Satuhierontaa, kukaan toinen ei voi tulla siihen viereen häiritsemään. Pyrin tasapuolisesti antamaan Satuhieronta-aikaa jokaiselle.

Kirjoitin lopuksi kaikki espanjaksi kirjoittamani satuhierontasadut erilliseen vihkoon, jonka jätin kyseiseen lastenkotiin. Lisäsin vihkoon myös jokaisen lapsen kirjoittamat omat satuhierontatarinat. Uskon ja toivon, että olen voinut jättää esimerkilläni uudenlaisen lähestymistavan aikuisten ja lasten välille tuohon laitokseen.

Buscando la vida buena (vrt. Onnea etsimässä, 27)

Érase una vez una niña  
que buscaba una vida nueva.  
Ella quería encontrar  
la mejor flor de la pradera,  
la mariposa más bella,  
o el pajarito, que mejor cante su canción favorita.  
Pero un día se dio cuenta  
que ya tenía una buena vida.  
Ya tenía la mejor flor,  
la mariposa más bella  
y el pajarito, que todos los días  
le cantaba su canción favorita.  
Porque todos se encontraban ya en su corazón.