



SOMEBODYN® YTIMESSÄ

Menetelmän idea, tavoitteet ja käytäntö lyhyesti

Satu Vaininen, Marjo Keckman & Reetta-Kaisa Kuusiluoma

SOMEBODYN® YTIMESSÄ
Menetelmän idea, tavoitteet ja
käytäntö lyhyesti

Satu Vaininen, Marjo Keckman & Reetta-Kaisa Kuusiluoma

Satakunnan ammattikorkeakoulu

Pori

2019

Tämä julkaisu on tuotettu osana sosiaali- ja terveysministeriön terveyden edistämisen ohjelman määrärahaa hankkeessa SomeBody® menetelmäksi kuntien hyvinvointityöhön 2018–2020. Yhtenä hankkeen päätavoitteena on levittää ja vakiinnuttaa SomeBody-menetelmää lasten, nuorten ja perheiden kanssa tehtävään työhön. Tämä julkaisu on osa tuota levittämistyötä, SomeBody®-menetelmätietoisuuden lisäämistä.

Satakunnan ammattikorkeakoulu
Sarja C, Oppimateriaalit 3/2019
ISSN 2323-8364 | ISBN 978-951-633-291-1 (verkkojulkaisu)

Copyright Satakunnan ammattikorkeakoulu ja tekijät

Julkaisija:
Satakunnan ammattikorkeakoulu
PL 1001, 28101 Pori
www.samk.fi

Graafinen suunnittelu ja taitto: Eveliina Sillanpää, Kallo Works
Kannen kuva: Pixabay

SAMKin julkaisut ovat ladattavissa: theseus.fi.
Tämä julkaisu on saatavilla myös englanninkielisenä. This publication is also available in English on theseus.fi.

SISÄLLYS

1. JOHDANTO	6
2. SOMEBODYN LÄHTÖKOHDAT JA TAVOITTEET	7
3. SOMEBODY-RYHMÄTOIMINTA KÄYTÄNNÖSSÄ.....	10
4. SOMEBODY-RYHMÄTYÖSKENTELYN 9 TAVOITETTA.....	14
1 KEHOTIETOISUUS (Body awareness)	15
2 KEHONKUVA (Body image).....	16
3 ASENTO JA LIIKETIETOUS (Posture & Movement awareness).....	17
4 KOSKETUS (Touch).....	18
5 REVIIRI (Body image boundaries).....	19
6 HENGITYS (Breathing) rauhoittaminen ja syventäminen	20
7 RENTOUTUMINEN (Relaxing)	21
8 TUNTEET (Awareness, feelings)	22
9 VUOROVAIKUTUS (Interaction)	23
Lähteet.....	24

1. JOHDANTO

SomeBodyn® keskeisenä ideana on **vahvistaa ja eheyttää kokonaisvaltaisesti** ohjattavien – SomeBody-ryhmään osallistuvien – **minäkuva, itsetuntoa ja toimintakykyä**, heidän **kykyään toimia arjessa ja sosiaalisissa suhteissaan**. Näitä tavoitteita kohden SomeBodyssä mennään tukemalla ohjattavien **kehotietoisuustaitoja, tunnetaitoja ja sosiaalisia taitoja** sekä hyödyntämällä **vertaisryhmää voimavarana**.

Tämän julkaisun ideana on luoda ensisilmäys SomeBodyyn®, esitellä menetelmää ensin yhteenvedonomaaisesti ja lyhyesti. Tämän jälkeen lukuun 4 olemme koonneet SomeBody-käsikirjasta (Vaininen, Kantonen & Keckman 2017) **yhdeksän SomeBody-työskentelyn tavoitetta**. Kuvaamme lyhyesti kunkin tavoitteen merkitystä ja perusteluja SomeBody-työskentelyssä. Menetelmää ja sen käyttöä kuvataan ja opastetaan tarkemmin teoksessa SomeBody®-käsikirja – Kehotietoisuus voimavaraksi (Vaininen, Kantonen & Keckman 2017), joka on saatavilla SomeBody-ohjaajakoulutuksen käyneille.

2. SOMEBODYN LÄHTÖKOHDAT JA TAVOITTEET

Neurofysiologiseen, neuropsykologiseen ja vuorovaikutteiseen neurobiologiseen tutkimustietoon, omaan ammatilliseen kokemukseemme sekä Maailman terveysjärjestön (WHO) suositukseen perustuen päädyimme vuonna 2011 siihen johtopäätökseen, että sosiaali-, terveys-, kuntoutus- ja kasvatusalalla on tärkeää kehittää toimintatapoja, jotka huomioivat kehon, mielen ja sosiaalisen toiminnan kokonaisvaltaisesti. Maailman terveysjärjestö painottaa biopsykososiaalisen näkökulman merkitystä toimintakyvyn, itsenäisen selviytymisen, hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä sekä toimintarajoitteiden vähentämisessä (Probst & Skjaerven 2018, 15; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015; vrt. ICF-luokitus). Näistä lähtökohdista kehitimme kokonaisvaltaista asiakastyön menetelmää: kehollisuuden, mielen sekä sosiaalisuuden yhdistävää uudenlaista ammatillista työvälinettä, joka toimii työtehtävissä, joissa tavoitteena on tukea fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä, kasvua ja kehitystä. SomeBody-menetelmä on kehitetty vuosina 2012–2017 yhteistyössä sosiaali-, terveys- ja kasvatusalan työelämän asiantuntijoiden, opiskelijoiden ja opettajien kanssa (Keckman & Vaininen 2018).

Mitkä ovat SomeBodyn keskeiset sisältötavoitteet?

SomeBody-menetelmässä tuetaan osallistuvien minäkuvan eheytymistä ja itsetuntoa edistämällä osallistujien kehotietoisuus-, tunne- ja sosiaalisia taitoja. Niitä kehitetään keskittyen SomeBodyn yhdeksään tavoitteeseen toiminnallisia, kehoa ja liikettä hyödyntäviä harjoituksia tehden. Tavoitteet ovat

- kehotietoisuuden lisääminen
- kehonkuvan ja minäkuvan hahmottaminen ja jäsentäminen
- hyvinvointia tukeva asento- ja liiketietoisuus
- hengityksen rauhoittaminen ja syventäminen
- kosketuksen voiman hyödyntäminen ja kosketetuksi tulemisen kyvyn lisääminen
- omien rajojen ja reviirin tunnistaminen ja ylläpitäminen

- rentoutumisen kokeminen ja edistäminen
- tunteiden tunnistaminen, käsittely ja sanoittaminen
- voimavaroja vahvistava tuki ja sosiaalisten taitojen edistäminen.

Luvussa 4 kukin tavoite konkretisoidaan ja avataan omalla sivullaan: miksi tavoite on tärkeä, miksi siihen liittyviä harjoituksia tehdään ja mitä niistä voidaan oppia.

Kenelle SomeBody sopii?

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) rahoittaman – vuosina 2015–2017 toteutetun – SomeBody-hankkeen yhtenä johtopäätöksenä totesimme, että SomeBody-menetelmä sopii moneen toimintaympäristöön ja monenlaisen sosiaali-, terveys-, kuntoutus- ja kasvatusalan ammatillisen toiminnan ja ohjaustyön osaksi. SomeBody on todettu toimivaksi työvälineeksi kasvatus-, opetus- ja ohjaustyön tukena tai erityisen tuen tarpeessa oleville (Keckman & Vaininen 2018). SomeBody toimii eri ikäryhmillä ja eri toimintaympäristöissä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja terveyden edistäjänä sekä työssä tai arjessa jaksamisen tukena. Menetelmä on kehitetty **ehkäisevään työhön ja varhaiseen tukeen**, mutta näyttää meidän ja alan ammattilaisten kokemusten mukaan sopivan hyvin myös osaksi kuntoutusta.

SomeBody soveltuu muun muassa **keskittymiskyvyn ja oppimisen** haasteisiin, **tunne-elämän ja itsetunnon** haasteisiin, **sosiaalisen vuorovaikutuksen** haasteisiin, **kehosta vieraantumisen** sekä **minäkuvan, kehonkuvan ja kehotietoisuuden hahmottamisen** haasteisiin. Lisäksi SomeBodysta vuosina 2018–2019 kehitellyt uudet lähestymistavat vastaavat edellisten lisäksi muihin ajankohtaisiin lasten, nuorten ja perheiden haasteisiin. SomeBody® ja ruoka -moduuli tukee osaltaan positiivisen ruokasuhteen mahdollistumista ja syömisen taitojen edistämistä. Se sopii syömisen, ruokasuhteen, painonhallinnan ja negatiivisen kehonkuvan ongelmien kanssa työskentelyyn. PerheSomeBodyn kautta voidaan tukea perheen vanhempien läsnäolo-, hoiva- ja huolenpito- sekä vanhemmuustaitoja sekä edistää lasten ja vanhempien parempaa vuorovaikutussuhdetta. Se sopii erityisesti vanhemmuuden haasteiden ja vanhempana jaksamisen ongelmien käsittelyyn.

Mistä teoreettisista lähtökohdista SomeBody ponnistaa?

SomeBodyn lähtökohdat paikantuvat neurofysiologisen, neurobiologisen ja vuorovaikutteisen neurobiologian tutkimustuloksiin, joissa on vahvasti tunnistettu kehollisen toiminnan ja kehotietoisuuden merkitys oppimista, kasvua, oivalluksia ja kehittymistä edistävänä elementtinä perinteisemmän puheeseen perustuvan ohjaus- ja kasvatustyön rinnalla. SomeBodyyn sisältyvässä vuorovaikutuksellisessa ryhmäohjaustyössä on otettu käyttöön

”alhaalta ylös” -periaate, jota yhdistetään systemaattisesti ”ylhäältä alas” -periaatteeseen. Tämä tarkoittaa sitä, että ryhmätoiminnassa ja sen ohjaamisessa huomioidaan ”alhaalta ylös” -suuntautuvat keholliset kokemukset liikkeestä, aistimuksista ja tunteista, ja se yhdistetään ”ylhäältä alas” -suuntautuvaan loogiseen ja tietoisempaan ajatteluun, tunteiden ja kehoistimusten sanoittamiseen ja vuorovaikutukseen toisten kanssa. (Kolk 2017, 11; Odgen & Fisher 2016; Sajaniemi & al. 2015.) Samalla SomeBody-menetelmän lähtökohdat paikantuvat meille menetelmän kehittäjille tärkeisiin teoreettisiin näkökulmiin, joiden luovan yhdistämisen ajattelemme osaltaan edistävän sosiaalisen, psyykkisen ja kehollisen kokemuksen jäsentymistä (Social, Mental & Body = SomeBody) kunkin osallistujan mielessä. Näin ajattelemme olevan mahdollista, että SomeBodyn päätavoite, minäkuvan eheytyminen voi toteutua.

SomeBodyssä yhdistetään luovasti ja uudella tavalla seuraavia teoreettisia näkökulmia:

- neurofysiologista ja -psykologista tutkimustietoa sekä vuorovaikutteisen neurobiologian näkökulmaa
- kehotietoisuuteen ja tietoisuustaitoihin liittyviä teoreettisia lähtökohtia ja menetelmiä
- psykofyysisen fysioterapian lähestymistapaa ja menetelmiä (liikkuminen, asento, liiketietous, hengitys, rentous, reviiri, kehonkuva, kosketus)
- dialogisuutta, osallisuutta ja toiminnallisuutta edistäviä ryhmän ohjauksen lähtökohtia ja menetelmiä
- psykososiaalisen vuorovaikutuksellisen ohjaustyön teorioita ja menetelmiä (ratkaisu- ja voimavarakeskeiset, kognitiiviset ja toiminnallisuutta hyödyntävät teoreettiset näkökulmat ja menetelmät).

Olemme näistä lähtökohdista kehittäneet SomeBodyn menetelmäksi, jossa hyödynnetään systemaattisesti ja tietoisesti kehotietoisuutta, kehollisuutta ja liikettä osana vuorovaikutuksellista ohjaus-, opetus-, sosiaali-, kuntoutus-, hoito- tai kasvatustyötä.

3. SOMEBODY-RYHMÄTOIMINTA KÄYTÄNNÖSSÄ

SomeBody-ryhmän sopiva koko ja tapaamiskertojen määrä?

SomeBody on ryhmätoimintaa, jota suositellaan toteutettavan ”SomeBody-ajattelun” mukaisesti lasten, nuorten tai aikuisten 4–8 osallistujan vertaisryhmänä. Ryhmissä ihminen toimii tietoisena itsestään suhteessa muihin ja hänellä on mahdollisuus kokea turvaa ja tukea, jakaa kokemuksia sekä peilata muiden erilaisia ja samanlaisia kokemuksia ja oppia niistä.

SomeBodysta saataneen hyötyä isommissakin ryhmissä. Sitä voidaan räätälöidä erilaisiin ryhmätoteutuksiin esimerkiksi koulumaailmassa luokkamuotoisena toteutuksena. Lisäksi SomeBody-harjoituksia voidaan ottaa mukaan luokkatyöskentelyyn ja välitunneille. Tarvittaessa nämä toiminnot tukevat SomeBodyn pienryhmätoteutuksia tai muita organisaation hyvinvointimenetelmiä. Joskus SomeBody voidaan aloittaa yksilöohjauksena; tällaisena se sopii pienryhmätyöskentelyn tueksi ennen, rinnalla tai jälkikäteen toteutettuna.

SomeBody-ryhmät on suositeltu toteutettavaksi vähintään 10 kerran säännöllisinä tapaamisina. Menetelmää soveltaneet ammattilaiset ovat systemaattisesti (Keckman & Vaininen 2018) todenneet, että vaikutusten esiin saaminen on suhteessa tapaamisten riittävyyteen ja harjoitusten toistoihin. Näin osallistujat saavat riittävästi aikaa jäsentää, oppia ja prosessoida omia kehotietoisuus-, tunne- ja vuorovaikutustaitojaan. Riittävä toistojen mahdollisuus näyttää olevan merkityksellistä myös ajattelun, tunteiden ja kehoistimusten sanoittamisessa. Kouluympäristössä suosittelimme pidempää, esimerkiksi lukukauden mittaista SomeBody-työskentelyä. Tätä perustelemme edellisen pohjalta erityisesti sillä, että usein tapaamiset järjestetään yhden oppitunnin mittaiseksi, jossa ehditään etenemään vähemmän kuin suositusajassa, joka SomeBodyssa on 1,5–2 tuntia tapaamista kohden.

Kuka SomeBodya ohjaa ja missä?

Kehittäessämme menetelmää olemme pitäneet tärkeänä lähtökohtana, että se lisäisi eri alojen ammattilaisten konkreettista yhteistyötä ja vastaisi näin aidosti moniammatillisesti

lasten, nuorten ja aikuisten tarpeisiin. Tavoitteena on, että menetelmää käyttävät SomeBody-ohjaajiksi koulutetut ohjaajat, jotka ovat pohjakoulutukseltaan sosiaali-, terveys-, kuntoutus- tai kasvatusalan korkeakoulututkinnon suorittaneita ammattilaisia, toimivat aina moniammatillisena parina niissä toimintaympäristöissä, joissa lapset, nuoret ja aikuiset ovat (esim. koulun toimintaympäristössä kuraattori & terveydenhoitaja, luokanopettaja & opinto-ohjaaja, erityisopettaja & toimintaterapeutti, psykologi & fysioterapeutti). Näin toivomme edistävämme paitsi laadukkaampaa ohjaustyötä, myös uudenlaisia työkäytäntöjä ja palvelurakenteita, joissa saadaan paremmin käyttöön eri ammattilaisten toisiaan täydentävä osaaminen osallistujille normaaleissa toimintaympäristöissä omien arkitoimintojen osana.

SomeBodyn ryhmätapaamisten periaatteet ja työskentelyrakenne

SomeBody-ryhmätapaamiset suositellaan toteutettavan SomeBody-käsikirjan sisältöjen ja ohjeiden mukaisesti. Tarkoitamme tällä ryhmätapaamisten seuraavassa esiteltävien periaatteiden sekä tapaamisrakenteen noudattamista. Varsinaiset tavoitteisiin liittyvät harjoitukset, joita löytyy käsikirjasta, sen sijaan ovat sovellettavissa moninaisella tavalla. Luovasti itse sovelletut muut kuin käsikirjassa olevat harjoitukset on erityisen tärkeää miettiä aina siitä lähtökohdasta, että ne edistävät menetelmän tavoitteita ja keskeisten teemojen, erityisesti kehollisuuden, tunteiden ja sosiaalisen vuorovaikutuksen yhdistämistä ja niiden reflektointia tiedostavaa käsittelyä.

SomeBodyn ryhmätapaamisten keskeiset periaatteet:

- **Läsnäoleva ja turvallinen kohtaaminen**
Hetkeen keskittymisen tärkeys: omaan itseen, tilaan ja toisiin fokuointi. Keskeistä on turvallisuutta edistävän, myönteisyyttä ja lempeyttä tukevan kannustavan ilmapiirin luominen, jossa kunnioitetaan vapaaehtoisuuden periaatetta.
- **Liike, toiminnallisuus ja tekeminen**
Tehdään systemaattisesti kehotietoisuutta, kehollisuutta ja liikettä hyödyntäviä toiminnallisia harjoituksia (liike- ja liikkumis-, asento-, liiketietous-, hengitys-, rentoutus-, kosketus- ja kehonkuva-, reviiiri- ja vuorovaikutusharjoitukset).
- **Kokemusten tietoinen tarkastelu**
Liikettä ja kehollisuutta hyödyntävien harjoitusten herättämien kehollisten aistimusten ja tuntemusten, tunteiden ja ajatusten käsittely myötätuntoisessa, hyväksyvässä sekä tietoisesti uteliaasti tutkivassa ilmapiirissä ryhmän ohjaajan tuella.

SomeBodyn säännöllisissä yksitaisessa tapaamisessa on seuraavalla kaavalla etenevä rakenne:

- **Osallistujan fiilis**

Tavoite: Pysähtyä tunnistamaan oma fiilis ja tunne tällä hetkellä

- **Orientoituminen**

Tavoite: Rauhoittuminen ja orientoituminen itseen: omaan mieleen ja kehoon, tilaan ja toisiin

- **Mitä minulle kuuluu tänään**

Tavoite: Pysähtyä kuuntelemaan ja jakamaan omat kehotuntemus ja ”mielen päällä olevat” asiat

- **Kerran teema ja toiminnallisten harjoitteiden tekeminen**

Tavoite: Tunnistaa omaa minäkäsitystä, kehoa ja kehollisuutta liikkeeseen, asentoihin, hengitykseen, kosketukseen, reviiiriin, vuorovaikutukseen ja tunteisiin liittyvillä harjoituksilla

- **Rentoutuminen**

Tavoite: Mahdollisuus pysähtyä rentouttamaan oma keho ja mieli; löytää itselle uusia sopivia tapoja rentoutua.

- **Osallistujan fiilis**

Tavoite: Pysähtyä tunnistamaan oma fiilis ja tunne tällä hetkellä

Edellä kuvatuilla keskeisillä periaatteilla ja tapaamisen rakenteella avataan ja rakennetaan SomeBody-toimintaan osallistuville mahdollisuuksia olla ja toimia luottamuksellisessa, turvallisessa ja kannustavassa ilmapiirissä. Osallistujille tarjotaan mahdollisuus tutkia myötätuntoisesti, aidosti ja neutraalisti itseä (kehoa, kehon asentoja, kehon reaktioita, toimintaa, omaa vuorovaikutusta, omaa tapaa ajatella, tuntea, havainnoida, ja arvottaa asioita) ja muita niin, että hän huomaa miten käsitykset ja mielikuvat itsestä ja muista voivat olla monimuotoisia, erilaisia ja positiivisesti yllättäviäkin. (Herrala ym. 2011, 17; Odgen & Fisher 2016.) Ennen kaikkea toiminnallisten harjoitusten ja niihin liittyvien havainnointien, kokemusten jakamisen sekä dialogisten pohdintojen perusteella osallistujille avautuu mahdollisuuksia oppia itsestään, muista ja ihmisten erilaisuudesta sekä oppia näkemään erilaisuus aidosti rikkautena. Kun omaa ymmärrystä itsestä ja omista ajatuksista, tunteista, tavoitteista ja kekokokemuksista tuetaan, voi oppia paremmin aidosti kohtamaan myös muiden ajatuksia, tunteita, tavoitteita ja kekokokemuksia. Oppimiskokemusten avoin, rehellinen tutkiva ja reflektiivinen pohdinta SomeBody-toiminnassa mahdollistaa osallistujille paremmat lähtökohdat toimia omissa toimintaympäristöissään ja myöhemmin elämässään omaa ja toisten hyvinvointia ja toimintakykyä edistävällä tavalla.

4. SOMEBODY- RYHMÄTYÖSKENTELEN 9 TAVOITETTA

Seuraavassa on kuvattu lyhyesti SomeBodyn keskeiset tavoitteet. Näitä tavoitteita edistetään erilaisin konkreettisin toiminnallisina ja liikettä hyödyntävin harjoittein. Kullakin tavoitesivulla kerrotaan perustelut sille, miksi siihen SomeBodyssa kiinnitetään huomiota sekä näkökulmia, mitä siitä SomeBodyssa opitaan.

1 KEHOTIETOISUUS (Body awareness)

Kehotietoisuus tarkoittaa sitä, että

- huomaat kehon erilaiset tuntemukset: tunnet milloin keho on esimerkiksi väsynyt, energinen, levoton tai rento.
- tiedostat kehon eri osat: miltä ne tuntuvat, mitä ne tekevät ja miten ne liikkuvat. Esimerkiksi miten pää liikkuu, kun muu vartalo pysyy paikallaan? Mikä on päälle hyvä asento?
- aistit kehon tuntemuksia ja kuinka eri tunteet tuntuvat kehossa. Miten tunteet voivat muuttaa kehon asentoa? Miten esimerkiksi ilo tai suru muuttaa asentoasi ja liikkumistasi?
- tunnistat, miten keho ja mieli toimivat yhteen. Sen, miten ajatukset vaikuttavat tunteisiin ja miten tunteet vaikuttavat kehoon. Esimerkiksi vihaisella ihmisellä voi olla niskäsärkyä ja lihasjännitystä, häpeilevän ihmisen katse pälyilee, häntä hikoiluttaa ja kasvoja kuumottaa.

Tavallisesti ihminen ei ole kovin tietoinen kehostaan. Keho voi tulla voimakkaasti esille esimerkiksi kipuna sairauksissa tai hyvänä olona erilaisissa onnistumisissa. Kehosta voi ja kannattaa tulla myös tarkoituksella tietoiseksi. Hyvä kehotietoisuus auttaa sinua ymmärtämään omaa itseäsi: esimerkiksi kuinka reagoit erilaisiin hyviin tai ikäviin stressitilanteisiin elämässä.

Kehotietoisuutta voi harjoitella ja oppia: huomaat kuinka eri ympäristö voi muuttaa kehon asentoa. Esimerkiksi seisoma-asento voi olla rennompaa tutussa paikassa kuin vieraassa ympäristössä.

Miksi SomeBodyssa tehdään kehotietoisuusharjoituksia?

Keho lähettää koko ajan viestejä aivoille. Toiset niistä ovat tärkeitä ja toiset eivät niin tärkeitä. Tunnistamalla oman kehon viestejä osaat huomioida, mitä kehon viestien kanssa tulee tehdä.

Esimerkiksi:

- selkä on ihan väsynyt, joten on aika nousta seisomaan ja käydä hieman kävelemässä tai liikutella selkää.
- minulla on vatsa kipeä, koska jännitän tätä päivää. Koulussa on ”teemapäivä” ja usein muutokset arjesta jännittävät minua. En tiedä tarkkaan mitä päivän aikana tapahtuu.

Kehotietoisuutta harjoittamalla opit:

- tunnistamaan kehon viestejä, kehon asentoa ja kehon toimintaa
- kuinka keho ja mieli ovat yhteydessä toisiinsa
- miten tunteet tuntuvat kehossa ja millaisia reaktioita ne aiheuttavat, esimerkiksi lihasjännitystä
- esimerkiksi rauhoittamaan mieltä ja opit hyväksymään kehosi sellaisena kuin se on
- tietoisesti liikkeen avulla kuuntelemaan omaa kehoa ja sitä kautta lisää itsetuntemustasi
- tunnistamaan mitä kehossasi tapahtuu. Miten sydämeni sykkii? Miten hengitän? Miten vatsani kurnii? Miten sairauteni/mahdollinen kipu tuntuu kehossani?

2 KEHONKUVA (Body image)

Kehonkuva tarkoittaa käsitystä omasta kehosta. Miltä minä näytän? Miten minä liikun ja toimin? Kuinka voin luottaa kehooni ja kuinka voin käyttää kehoani?

Kehonkuvaan vaikuttaa moni tekijä kuten:

- terveytesi
- muistissa olevat kokemuksesi liikkeestä, kosketuksesta ja kehosi reaktioista eri tilanteissa
- muiden antama palaute ja reaktiot.

Arvioimme tietoisesti ja tiedostamatta kokemuksia kehostamme. Esimerkiksi lapsella jo pelkkä fyysinen kasvaminen ja nuorella murrosikä muovaavat kehonkuvaa uusiksi. Kehonkuva kehittyy ja muuttuu koko elämän ajan.

Miksi SomeBodyssa tehdään kehonkuvaharjoituksia?

- Jotta opitaan hahmottamaan omaa kehonkuvaa näköaistin ja tuntoaistin avulla.
- Arvostamaan omaa kehoa juuri sellaisena kuin se on.
- Ymmärretään, miten kehonkuvaa voidaan aistia tai kokea.

Esimerkiksi:

- Katsoessasi peilistä omaa kuvaasi näet kehon eri osat ja näet itsesi. Onko se sama mitä mielikuvassasi?
- Kosketuksen avulla tunnet oman kehosi rajat. Minkä kokoinen olen?
- Tunnistat kehosi asennon. Missä asennossa olet juuri nyt?

Kehokuvaa harjoittamalla opit:

- tarkastelemaan käsitystä itsestäsi
- luottamaan kehoosi ja itseesi
- rohkeutta tutustua omiin mahdollisuuksiin käyttää kehoa
- huomioimaan ja tunnistamaan kehon eri osia ja kehosi voimavaroja ja vahvuuksia
- tiedostamaan mahdollisen sairauden tai kivun vaikutukset käsitykseen omasta kehosta ja sen toimivuudesta.

3 ASENTO JA LIIKETIETOUS (Posture & Movement awareness)

Asennolla tarkoitetaan ryhtiä. Asento on hyvä, kun se on tasapainossa.

Voit tarkastella omaa seisoma-asentoa, istuma-asentoa ja makuuasentoa. Näissä kaikissa asennoissa tärkeää on, että

- sinulla on hyvä ja tasapainoinen kosketus alustaan
- asento on rento, mutta jäntevä
- sinun ei tarvitse tehdä ylimääräistä lihastyötä pysyäksesi asennossa
- asennossa on helppo hengittää ja olla.

Jokaisella meillä on oma ”tapa-asento”. Asento muokkautuu esimerkiksi erilaisten elämän tapahtumien johdosta tai harrastusten, opittujen tapojen myötä. Asentoon vaikuttavat myös tunteet. Asento voi muuttaa hieman muotoaan joka päivä. Liiketietous tarkoittaa sitä, että tunnet kuinka kehosi eri osat liikkuvat ja koko kehosi liikkuu. Ihmisen keho tarvitsee liikettä. Liike voi olla pientä tai suurta, hidasta tai nopeaa.

Keskittyessäsi miettimään, miltä liike tuntuu, se vahvistaa kokemustasi omasta kehosta, omasta itsestä ja minästä sekä olemassaolostasi. Tietoisuus siitä, miten tekee liikettä omalla kehollaan lisää myös luottamusta omaan liikkumiseen.

Meillä kaikilla on oma tapa kävellä ja kävelytyyliimme vaikuttavat:

- kävelyn nopeus, kävelyn joustavuus, askelten voimakkuus, askelten leveys toisistaan, ylävartalon kiertyminen kävellessä ja käsien heiluttaminen.
- erilaiset tapahtumat elämässämme, harrastukset ja opitut tavat ympäristöstä
- tunteet, jolloin kävely voi muuttaa muotoaan tunteiden mukaan, joka päivä tai jopa joka tunti.

Miksi SomeBodyssa tehdään asentoon ja liikkeeseen liittyviä harjoituksia?

- Osaat löytää ja tunnistaa omalle keholle sopivia asentoja.
- Huomaat ja ymmärrät, että hyvällä ja rennolla asennolla voit mahdollisesti estää tai vähentää kipuja.
- Vahvistat kokemusta itselle luonnollisista liikkumisistavoista, kehosta ja itsestäsi.
- Vahvistat luottamusta omaan kehoon, liikkumiseen ja itseesi.

Asentoa ja liiketietoutta harjoittamalla opit huomioimaan:

- asentoasi ja ryhtiäsi eri tilanteissa
- miten kosketat alustaa ja kuinka suuri on tukipinta esimerkiksi se tukipinta millä seisot
- omia tapa-asentojasi
- hengitystäsi eri asennoissa
- omaa kävelyäsi
- miten asentosi muuttuu eri ympäristöissä tai esimerkiksi eri vuorokauden aikana tai kun olet surullinen tai iloinen.
- tietoisien liikkeen avulla kuuntelemaan omaa kehoa ja sitä kautta lisäät itsetuntemustasi.

4 KOSKETUS (Touch)

Kosketus

- lisää kehotietoisuutta
- rauhoittaa ja rentouttaa, vähentää stressiä
- lievittää ahdistusta niin lapsilla kuin aikuisilla
- tuo turvallisuuden tunnetta
- lievittää kipua.

Kosketuksen tuomaa turvallisuuden tunnetta pidetään erityisen tärkeänä: ihminen tarvitsee kosketusta koko elämänsä ajan, vauvasta vanhuuteen.

Rauhoittavan kosketuksen tulee olla voimakkuudeltaan kevyt painallus, sellainen, että ihon väri hieman muuttuu. Rytmiltään toistuva, ei liian nopea eikä liian hidas 3–10 cm sekunnissa. Tällaisen kosketuksen on todettu lisäävän luottamusta ja tuottavan mielihyvää. Kosketuksen voimasta elimistön neurofysiologinen tila muuttuu.

Kun lihaksia rentoutetaan sivelyhieronnalla, oksitosiinin erityis hypotalamuksesta kasvaa. Oksitosiini vaimentaa stressihormoneja tuottavien aivoalueiden toimintaa, nostaa kipukynnystä ja lievittää ahdistusta. Hieronta lisää myös keskushermoston omien opioidien eritystä.

Konkreettiseen kosketukseen ei ole aina mahdollisuutta, koska ei ole läheisiä tai ei halua tai on vaikea päästää toista lähelle. Jos koskettamiseen liittyvät kokemukset ovat olleet itselle negatiivisia tai jopa traumaattisia, voi olla vaikea luottaa toisen kosketukseen ja ottaa sitä vastaan silloinkin, kun toinen haluaa koskettaa hyvää tarkoittaen.

Kosketus voi olla konkreettista tai abstraktia:

- Konkreettinen kosketus voi tapahtua suoraan iholta iholle tai jonkin välineen esimerkiksi pallon avustuksella.
- Abstrakti kosketus on eräänlaista psyykkistä koskettamista, johon voi liittyä esimerkiksi kokemus läheisyydestä, kuulluksi tulemisesta, hyväksytyksi tulemisesta, lohdun saamisesta tai myönteisistä odotuksista.

Miksi SomeBodyssa tehdään harjoitteita, joissa käytetään kosketusta?

- Opitaan ymmärtämään kosketuksen merkitys.
- Saadaan kokemus siitä miltä tuntuu luotettava ja rauhoittava kosketus.
- Saada kokemusta rauhoittavan koskettamisen ja sivelyhieronnann tekemiseen.

Kosketuksen hyödyntämistä ja hyväksymistä harjoittamalla opit:

- hahmottamaan ja sietämään luotettavaa kosketusta
- tekemään luottamusta ja rauhoittumista edistävää kosketusta
- rentoutumaan
- tiedostamaan kehoasia, omia kehon rajoja.

5 REVIIRI (Body image boundaries)

Reviiri on jokaisen oma henkilökohtainen tila. Käsitys siitä, kuinka lähelle toinen ihminen saa tulla ilman, että se tuntuu epämiellyttävältä. Tähän vaikuttaa aina myös se, onko henkilö tuttu vai vieras ja tilanne jossa ollaan.

Keskimääräiset suomalaisen kulttuurin mukaiset reviirialueet voidaan jakaa neljään kategoriaan:

- 0–44 senttimetrin päähän päästetään hyvin läheiset ihmiset, joita voidaan halata ja koskettaa.
- 45–120 senttimetrin päähän kehosta päästetään ystävät.
- Noin kahden metrin etäisyys on hyvä, kun keskustellaan vieraiden ihmisten kanssa.
- Yli kolmen ja puolen metrin etäisyys tarvitaan, kun on kyse julkisesta esiintymisestä esimerkiksi opettaja opettaa luokassa (opettajien etäisyys oppilaista).

Miksi SomeBodyssa tehdään reviiriin liittyviä harjoituksia?

- Opitaan tunnistamaan oman ja toisten ihmisten reviirien kokoja.
- Opitaan huomioimaan kuinka erilaisia eri ihmisten reviirit voivat olla.
- Opitaan huomaamaan, kuinka reviirin kokoon vaikuttaa myös kulloisellakin tilanteessa vallitsevat tunteet.
- Saadaan rohkaisua siihen, että uskalletaan sanoa ei, kun toinen tulee liian lähelle omaa reviiriä. Oman henkilökohtaisen alueen puuttuessa tai sen ollessa liian suuri voidaan pohtia reviirin merkityksellisyyttä ja miettiä, miten voisi tukea omaa ja muiden hyvinvointia huomioimalla omaa ja muiden reviirin tarvetta.

Reviiriä harjoittamalla opit:

- tunnistamaan oman reviirisi
- arvostamaan omaa itseäsi ja reviiriäsi
- uskallat sanoa ei, jos toinen tulee sinun reviirillesi
- huomioimaan jos itse ylität toisen reviirin.

Toiset meistä eivät koe omaa reviirirajaa ollenkaan. Tällöin ihminen kokee, että kaikki saavat tulla itseä hyvin lähelle tai itse menee hyvin lähelle toisia, esimerkiksi satunnaisten tuttavien osalta käyttää yllä kuvattua yleisesti läheisille tarkoitettua reviiriä. Toisilla oma reviirialue saattaa olla erittäin suuri.

6 HENGITYS (Breathing) rauhoittaminen ja syventäminen

Hengitys kuuluu elimistömme automaattisiin toimintoihin, kuten verenpaine, sydämen lyönnit ja ruoansulatuksemme.

Näihin meidän ei tarvitse tavallisesti kiinnittää mitään huomiota, vaan nämä toiminnot toimivat tahdosta riippumatta emmekä voi niihin vaikuttaa. Hengitys on kuitenkin autonomisen hermoston poikkeus ja voimme sitä tahdonalaisesti säädellä. Esimerkiksi jännittävissä tilanteissa, jossa normaalisti sympaattinen hermosto aktivoituu, voimme rauhallisella ja tietoisella hengityksellä aktivoida parasympaattisen hermoston toimintaa ja näin rauhoittaa esimerkiksi sydämen sykettä ja rentouttaa kehoa.

Harjoitellessamme oman hengityksen tiedostamista ja sitä, miten voimme vaikuttaa siihen, meidän on hyvä tietää, miten hengitys tapahtuu. Hengitys tapahtuu lihasten avulla, joista tärkein on pallea. Sisäänhengityksen aikana pallea painuu alaspäin, jolloin voi huomata vatsan hieman pullistuvan. Uloshengityksen aikana pallea rentoutuu ja vatsalihakset painavat sen takaisin ylöspäin.

Autonominen hermosto jakautuu sympaattiseen ja parasympaattiseen osaan. Niillä on vastakkaisia vaikutuksia kehomme toimintaan. Sympaattinen hermosto toimii esimerkiksi jännittävissä tilanteissa tai nopeaa toimintaa vaativissa tilanteissa. Tällöin hengitys kiihtyy ja voi olla katkonaista, sydämen syke nopeutuu, ruoansulatus hidastuu. Parasympaattinen hermosto toimii, kun rentoudumme, esimerkiksi, lukiessa kirjaa, nauraessamme hyvässä seurassa, saunoessamme, liikkeessä, musiikkia kuunnellessa, nukkuessa. Tällöin hengitys rauhoittuu, sydämen syke hidastuu ja ruoansulatus nopeutuu.

Miksi SomeBodyssa tehdään hengitysharjoituksia?

- Opitaan itse vaikuttamaan oman kehomme reaktioihin.
- Saadaan hengityksen avulla keinoja rauhoittaa mieltämme.
- Opitaan hyödyntämään hengitystä erilaisissa haastavissa vuorovaikutustilanteissa.

Hengitystä harjoittamalla opit:

- tiedostamaan omaa hengitystäsi ja siinä tapahtuvia muutoksia eri tilanteissa
- erilaisia keinoja vaikuttaa omaan hengitykseesi ja kehoosi sekä ajatuksiisi
- hyödyntämään hengitystä eri tilanteissa
- rentoutumaan hengitystä apuna käyttäen.

7 RENTOUTUMINEN (Relaxing)

Rentous ja jännitys ovat ihmisen luonnollisia olotiloja, joiden säätely on normaalisti automaattista. Joskus kuitenkin jännittämisen ja rentouden säätely voivat vaikeutua, jolloin esimerkiksi rentoutumien on vaikeaa.

Rentoutuminen on vapautumista fyysisesti ja psyykkisesti jännityksestä. Joskus liiallinen jännitys voi estää rentoutumisen. Oireet ovat aina yksilöllisiä ja on tärkeää oppia tunnistamaan jännityksen aiheuttamat reaktiot omassa kehossa. Kun tulee tietoiseksi oman kehon tuntemuksista, on mahdollisuus opetella hallitsemaan niitä ja oppia rentoutumaan.

Rentoutuminen on taito, jonka voi oppia ja jota on hyvä aktiivisesti harjoitella. Rentoutumistilan saavuttamisen tärkein edellytys on keskittyneisyyden olotila.

Huomioi rentoutumista edistäessäsi:

- Tila on turvallinen ja rauhallinen ja siellä on helppo olla.
- Poista mahdolliset ympäristöstä tulevat ääni- ja valoärsykkeet. Esimerkiksi hämärän valaistuksen on todettu edistävän rentoutumista.
- Kiinnitä rentoutumisessa huomiota rentoutusasentoon, esimerkiksi mukava istuma-asento tai makuuasento.
- Muista, että tärkein sisäinen edellytys rentoutumiselle on ihmisen oma motivaatio ja suhtautuminen rentoutumiseen.

Miksi SomeBodyssa tehdään rentoutusharjoituksia?

Rentoutuneen ihmisen keho toimii optimaalisesti, oppiminen ja sosiaalinen vuorovaikutus ovat helpompaa. Yleensä on niin, että mitä useammin tekee rentoutumisharjoituksia, sitä helpommin ja nopeammin rentoutuneisuuden tilan oppii saavuttamaan.

Rentoutumista harjoittamalla opit:

- tunnistamaan jännityksen kehossasi
- erilaisia tapoja rentoutua ja saat keinoja jännityksen hallintaan
- hellittämään ja kohtaamaan ja luottamaan
- kohtaamaan aidosti itsesi ja muut.

Rentoutumisen seurauksia ovat hyvä mieli, rauhoittuminen, virkistyminen, keskittymiskyvyn paraneminen, myönteisyys, tasapainoisuus ja jännittyneisyys vähenevät. Lisäksi lihakset rentoutuvat, hengitys tasaantuu, verenkierto vilkastuu, lämmön tunne kehossa ja mahdollisten kipujen lieventyminen.

Jännityksen aiheuttamia seurauksia voi olla sydänoireet, vatsaoireet, lihaskireys, ihottuma, päänsärky, nielemis- ja puhevaikeudet, huimaus, vapina. Oireina voi esiintyä myös ahdistuksen tunne, ärtyisyys, keskittymisvaikeus, levottomuus ja unettomuus.

8 TUNTEET (Awareness, feelings)

Tuntemme jatkuvasti erilaisia tunteita, välillä ne tuntuvat voimakkaampina ja välillä laimeampina. Kaikki tunteet näkyvät tai tuntuvat kehossa. Tunteiden tehtävänä on ”tuuppia” meitä toimintaan.

Tunnekokemus voidaankin määrittää kehon reaktioiden pohjalta. Reaktiot ovat tahdosta riippumattomia, ja siksi emme voi estää niitä. Kasvojen ilmeitä voi yrittää tietoisesti kontrolloida, mutta sekin on huomattavan vaikeaa. Tunteet tulevat ja menevät, ne muuttuvat jatkuvasti. Eri tunteet ilmenevät kehossa eri tavoilla.

Esimerkiksi:

- Pelossa syke kiihtyy ja verenpaine nousee. Säikähtäessä iho menee kananlihalle ja pelätessä pyöryttää ja oksettaa. Koko keho voi vapista.
- Inhon tunteessa syke laskee ja syljen erityis lisääntyy ja ruoansulatus kiihtyy.
- Vihan tunteessa sydämen syke kiihtyy ja verenpaine nousee. Suuttuessa koko keho vapisee. Viha tunnetaan voimakkaimmin rinnassa ja silmissä, kehon yläosassa. Kädet pusertuvat helposti nyrkkiin, sydän hakkaa rinnassa ja leuat pureutuvat yhteen.
- Ilo tunnetaan usein suun alueella hymynä ja nauruna ja usein koko kehossa keveytenä. Ilo rentouttaa koko kehoa.
- Suru heikentää toimintaa ja aktiivisuutta etenkin raajoissa. Suru koetaan voimakkaimmin alakasvoissa ja rinnassa sydämen kohdalla.

Miksi SomeBodyssa tehdään tunteisiin liittyviä harjoituksia?

Opitaan

- tunnistamaan tunteita kehollisina tuntemuksina ja aistimuksina
- tunnistamaan omia tunteita tutussa ja vieraammassa ympäristössä
- tunnistamaan ja tiedostamaan toisten tunteita
- hyväksymään ja sietämään tunteita ja niiden monimuotoista ilmenemistä, yhteyksiä ajatuksiin ja kehon tilaan
- että tunteita voi ymmärtää, rauhoittaa ja vahvistaa
- ilmaisemaan tunteita rakentavasti muille.

Tunnetaitoja harjoittamalla opit:

- omia ja toisten tapoja reagoida kehollisesti erilaisiin tunteisiin
- ymmärtämään tunnekokemusten vaihtelevuutta ja niiden liittymisen omiin ajatuksiisi ja kehon tilaan
- tiedostamaan tunteiden kokemisen, tunteiden sietämisen, tunteiden tutkimisen ja tunnesäätelyn merkityksen
- hyväksymään omat tunteet osana itseä ja omia kokemuksia
- tietoisesti ohjaamaan tunteiden ilmaisemista.

Tunne-elämykset saattavat olla voimakkaampia henkilöillä, jotka ovat herkkiä kehoaan tuleville ärsykeille. Ihmisten välillä on eroja siinä, kuinka voimakkaasti autonominen hermosto reagoi erilaisissa tunnetiloissa. Herkästi kehollaan reagoiviin myös esimerkiksi musiikki ja kosketus vaikuttavat voimakkaasti. Vanhoilla ihmisillä reaktiot eivät ole niin voimakkaita kuin nuoremmilla.

9 VUOROVAIKUTUS (Interaction)

Voimavaroja vahvistava tuki ja sosiaalisten taitojen edistäminen.

Ihmisen kasvulle, kehitykselle ja hyvinvoinnille on äärettömän tärkeää, että kokee itsensä rakastetuksi, merkitykselliseksi ja hyväksytyksi omana itsenään. Tämä kokemus ja sen kehittyminen tapahtuu aina suhteissa toisiin ihmisiin. Perustarpeitamme ovat kuulluksi tuleminen ja kuuluminen johonkin.

Turvallisella ja hyväksyvällä vuorovaikutusympäristöllä on kehityksen ja hyvinvoinnin kannalta erityisen tärkeä merkitys lapsuudessa. Näiden varhaisten kokemusten on sanottu muovaavan olennaisesti luonteenomaisia tapojamme olla suhteessa toisiin, luottaa toisiin ja tulla toimeen vaihtelevien tunteiden kanssa.

Vuorovaikutussuhteissa on myöhemmin myös mahdollista saada rakastetuksi tulemisen, merkityksellisuuden, turvallisuuden, hyväksymisen ja kuulluksi tulemisen kokemuksia. Erityisesti kokemuksia siitä, että kuuluu johonkin ja on arvokas ja tärkeä omana itsenään.

Sosiaalisissa tilanteissa vastavuoroinen viestintä on välttämätöntä ja sen aikana luodaan yhteyksiä, viestitään ja saadaan palautetta. Ihminen kehittyy – peilaa omia ajatuksiaan ja tunteitaan – toisen ihmisen avulla. Vuorovaikutustilanteessa osapuolten tarpeet, voimavarat ja maailmankatsomus voivat olla viestintää tukevia tai estäviä tekijöitä.

Miksi SomeBodya tehdään yhdessä muiden kanssa?

- saadaan rakentavia ja positiivisia kokemuksia toisten kanssa toimimisesta ja vuorovaikutuksesta
- saadaan kokemuksia turvallisesta ja luottamuksellisesta ympäristöstä, jossa kukin voi olla oma itsensä ja toimia oman uskalluksensa puitteissa
- saadaan kokemuksia omasta merkityksestä ryhmän jäsenenä
- harjoitellaan hyvää ja rakentavaa tunteiden ja ajatusten sanoittamista, ilmaisua ja sosiaalista vuorovaikutusta muiden kanssa
- opitaan tiedostamaan ja näkemään omat ja muiden ryhmäläisten vahvuudet ja voimavarat, erilaisia ja samanlaisia kokemuksia, ja huomaamaan, että kaikilla on omanlaisia näkökulmia, voimavaroja ja vahvuuksia, jotka ovat tärkeitä ja arvokkaita
- opitaan myötätuntoista suhtautumista itseen ja muihin: huomioimaan ja kuuntelemaan muita, muiden näkökulmia ja erilaisia tarpeita.

Vuorovaikutustaitoja harjoittamalla opit:

- sanoittamaan omia tunteitasi, ajatuksiasi ja tavoitteitasi
- jakamaan omia kokemuksiasi ja kuulemaan toisten kokemuksia
- ymmärtämään vertaisryhmän tuen merkityksen, tärkeyden ja voiman
- peilaamaan omia ajatuksiasi ja näkökulmiasi
- tunnistamaan omia voimavarojasi ja vahvuuksiasi
- huomaamaan jokaisen ainutlaatuisuuden
- huomaamaan myötätuntoisen suhtautumisen ja toisten kuulemisen tärkeyden.

LÄHTEET

- Herrala, H., Kahrola, T. & Sandström, M. 2008. Psykofyysinen ihminen. Helsinki: WSOY oppimateriaalit.
- Häkli, J., Kallio, K. & Korkiamäki, R. (toim.) 2016. Myönteinen tunnistaminen. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto. Nuorisotutkimusseura. Verkkojulkaisu 90/2016. http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/myonteinen_tunnistaminen.pdf
- Keckman, M. & Vaininen, S. 2018. Somebody® - menetelmän kehittäminen ja juurruttaminen lasten ja nuorten toimintaympäristöihin: Somebody-hanke 2015–2017 loppuraportti. Pori: Satakunnan ammattikorkeakoulu, Sarja B, raportit 14/2018. <http://www.urn.fi/urn:isbn:978-951-633-264-5>.
- Kolk, B. v. d., 2017. Jäljet kehossa. Trauman parantaminen aivojen, mielen ja kehon avulla. Helsinki: Viisas Elämä. Englanninkielinen alkuteos: The Body Keeps the Score. 2014. London: Penguin Books Ltd.
- Odgen, P. & Fisher, J. 2016. Sensomotorinen psykoterapia. Keinoja trauman ja kiintymyssuhdevaurioiden hoitoon. Helsinki: Traumaterapiakeskus ry. Englanninkielinen alkuteos: Sensorimotor Psychotherapy. Interventions for trauma and attachment. 2015. New York: WW Norton Co.
- Probst, M. & Skjaerven, L. H. 2018. Physiotherapy in Mental Health and Psychiatry. A scientific and clinical based approach. Edinburgh: Elsevier.
- Sajaniemi, N., Suhonen, E. & Nislin, M. & Mäkelä, J. 2015. Stressinsäätely. Kehityksen ja vuorovaikutuksen ja oppimisen ydin. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut. 2015. Työikäisten mielenterveys. Viitattu 13.11.2018. <https://www.thl.fi>
- Vaininen, S. & Keckman, M. 2016. Johdatus Somebody-toimintamallin lähtökohtiin ja sovelluksiin. Teoksessa Vaininen, S. & Keckman, M. (toim.) Somebody lukkojen avaajana. Satakunnan ammattikorkeakoulu, Sarja B, Raportit 2/2016, Pori: Satakunnan ammattikorkeakoulu. 8-13. Viitattu 16.4.2017. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-633-193-8>
- Vaininen, S., Kantonen, A. & Keckman, M. 2017. Somebody®-käsikirja – Kehotietoisuus voimavaraksi. Satakunnan ammattikorkeakoulu, Sarja C, Oppimateriaalit 4/2017. Pori: Satakunnan ammattikorkeakoulu.

SomeBody® on kokonaisvaltainen asiakastyön menetelmä. Se on kehollisuuden, mielen sekä sosiaalisuuden yhdistävä ammatillinen työväline, joka toimii työtehtävissä, joissa tavoitteena on tukea fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä, kasvua ja kehitystä.

SomeBodyn keskeisenä ideana on vahvistaa ja eheyttää kokonaisvaltaisesti SomeBody-ryhmään osallistuvien minäkuvaa, itsetuntoa ja toimintakykyä, heidän kykyään toimia arjessa ja sosiaalisissa suhteissaan. Näitä tavoitteita kohden SomeBodyssä mennään tukemalla ohjattavien kehotietoisuus-, tunne- ja sosiaalisia taitoja sekä hyödyntämällä vertaisryhmää voimavarana.

Tässä julkaisussa luodaan ensisilmäys SomeBodyyn.