



RIINA LIUKKO

Tietoisuustaitojen harjoituskansio

HOITOTYÖN KOULUTUSOHJELMA
2020

Tekijä Liukko, Riina	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä 04/ 2020
	Sivumäärä 24	Julkaisun kieli Suomi
Julkaisun nimi Tietoisuustaitojen harjoituskansio		
Tutkinto-ohjelma Hoitotyön koulutusohjelma		
<p>Projektin tarkoituksena oli tuottaa tietoisuustaitoharjoituksia sisältävä kansio Rauman Aallon henkilökunnan käyttöön. Tarkoitus on myös tehdä kansioista selkeä ja helppokäyttöinen jaottelemalla harjoitukset ryhmiin omien otsikoiden alle. Kansion tavoitteena on helpottaa Rauman Aallon henkilökuntaa taito- ja valmennusryhmän viikoittaisessa suunnittelussa ja harjoitusten yhdistämisessä taito- ja valmennusryhmän sisältöön.</p> <p>Opinnäytetyöni aiheena on dialektiseen käyttäytymisterapiaan liittyvä tietoisuustaidot ja niiden taitojen harjoittaminen. Projekti toteutettiin yhteistyössä kuntoutusyksikkö Attendo Rauman Aallon kanssa. Aiheeseen liittyvät ongelmat olivat viikoittaisten terapia-kertojen suunnittelun aikaresursseissa. Ongelmaksi koettiin suunnitteluun tarvittava aika ja materiaalin laajuus.</p> <p>Kansioista syntyi 20 sivuinen ja se sisälsi 26 erilaista tietoisuustaitoihin liittyvää harjoitusta. Kansion harjoituksia kerättiin havainnoinnin, kuvailun ja osallistumisen osa-alueelta ja ne koottiin Rauman Aallolta saaduista kansioista, opinnäytetyön tekijän omista tietoisuustaitojen harjoitusten korteista, mindfulnessiin liittyvistä kirjoista ja internetsivuista. Kansio luovutettiin Rauman Aallon käyttöön maaliskuussa 2020. Kansion arviointiin käytettiin viiden kysymyksen kyselylomaketta, joka lähetettiin yhdessä kansion kanssa yksikön sairaanhoitajalle. Palautteesta kävi ilmi, että kansiossa oli riittävästi harjoitteita ja ne olivat kohderyhmälle suunnattuja. Ulkoasu arvioitiin siistiksi, kuvat toivat visuaalisuutta ja numerointi helpotti harjoitusten hakemista.</p> <p>Tulevaisuudessa kansion käytöstä ja sen sisältämistä harjoituksista voisi hyödyntää palautetta myös sitä käyttäviltä nuorilta. Heidän antamallaan palautteella voisi kansioon lisätä harjoituksia, jotka miellyttävät nuoria.</p>		
Tietoinen läsnäolo, dialektinen käyttäytymisterapia, harjoitus		

Author(s) Liukko, Riina	Type of Publication Bachelor's thesis	Date 04/2020
	Number of pages 24	Language of publication: Finland
Title of publication File of mindfulness practices		
Degree programme Nursing		
Abstract <p>The purpose of this project was to create a file which contains practices of mindfulness skills for the personnel of Rauman Aalto. The aim was to create a file which is untroubled and easy to use by putting each practice under own category helping the personnel of Rauman Aalto to use it weekly for Dialectical practice therapy group sessions.</p> <p>Subject of this thesis is Dialectical behavioral therapy's mindfulness skills and practice of those skills. This project was implemented in co-operation with rehab department Attendo Rauman Aalto.</p> <p>The project was finished as a 20-page file and it contained 26 different mindfulness skill practice. The exercises in the file were collected from the field of observation, description and participation and they were compiled from the files received from Rauman Aalto, the author of the thesis's own mindfulness exercise cards, books and websites related to mindfulness.</p> <p>The file was handed to Rauman Aalto in March 2020. The feedback was collected with a questionnaire form which was sent to Rauman Aalto's nurse. An evaluation of the file shows that there were enough practices and those are directed to the target group.</p> <p>In the future, we could gather feedback from young people using the file. Based on the feedback from the young people, we could add more exercises to the file that are pleasing to the young people.</p>		
Mindfulness, Dialectical behavioral therapy, practice		

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 NUORI JA MIELENTERVEYSONGELMAT	6
2.1 Nuoruus	6
2.2 Nuorten mielenterveyshäiriöt	6
2.3 Ahdistuneisuushäiriöt	8
2.4 Syömishäiriöt	9
2.5 Masennustilat	9
2.6 Itsetuhoisuus	10
3 TIETOISUUSTAIDOT DIALEKTISESSA KÄYTTÄYTYMISTERAPIASSA ..	11
4 HYVÄ HARJOITUSKANSIO	14
5 PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET	15
6 PROJEKTIN TOTEUTUSSUUNNITELMA	16
6.1 Toiminnallinen opinnäytetyö	16
6.2 Kohderyhmä	17
6.3 Resurssit ja riskit	17
6.4 Projektin eettiset näkökulmat	18
6.5 Toteutussuunnitelma	20
6.6 Arviointisuunnitelma	20
7 PROJEKTIN TOTEUTTAMINEN JA TULOS	20
8 PROJEKTIN ARVIOINTI JA PÄÄTTÄMINEN	23
8.1 Projektin arviointi	23
8.2 Palaute valmiista tuotoksesta	23
8.3 Tavoitteiden saavuttaminen ja oman osaamisen kehittyminen	24
8.4 Resurssien ja riskien arviointi	24

LÄHTEET

LIITTEET

1 JOHDANTO

Mielenterveyshäiriöt ovat yleisiä. Tutkimuksissa on selvinnyt, että noin 20–25 prosentilla nuorista on jokin mielenterveyden häiriö. Monet niistä alkavat jo nuoruudessa ennen 14 ikävuotta. Yleisimmät nuorten mielenterveyshäiriöt ovat mieliala-, ahdistuneisuus-, käytös- ja päihdehäiriöt. (Marttunen & Karlsson 2013, 10.)

Tutkimuksista on saatu paljon lupaavaa näyttöä dialektisen käyttäytymisterapian vaikutuksista epävakaiden, kroonisesti itsetuhoisten potilaiden hoidosta (Hentinen, Iija & Mattila, 2009, 75). Opinnäytetyöni aiheena on dialektiseen käyttäytymisterapiaan liittyvä tietoisuustaidot ja niiden taitojen harjoittaminen. Projekti toteutettiin yhteistyössä kuntoutusyksikkö Attendo Rauman Aallon kanssa. Rauman Aalto on 16 paikkainen nuorten 18-30 vuotiaiden mielenterveys- ja päihdekuntoutusta tarvitsevien asumisyksikkö. (Attendon www-sivut 2019.)

Rauman Aallossa nuoria tuetaan ja rohkaistaan omatoimiseen elämään. Ohjaajien tarkoitus on kuunnella ja opastaa mahdollisissa ongelmissa. Tukea ja avustaa päivittäisissä toiminnoissa, mutta ennen kaikkea olla läsnä. Suoritin mielenterveys ja päihdehoitotyön harjoittelun heillä. Harjoittelun aikana Dialektinen käyttäytymisterapia (DKT) herätti suurta mielenkiintoa ja osallistuin tuona aikana viikoittain DKT:n taito- ja valmennusryhmään. Tietoisuustaidot ovat dialektisen käyttäytymisterapian ydintaitoja. Harjoitteluohjaajani toimi viikoittaisten DKT-ryhmien vetäjänä.

Aiheeseeni liittyvät ongelmat olivat viikoittaisten terapiakertojen suunnittelun aikaresursseissa. Ongelmaksi koettiin suunnitteluun tarvittava aika ja materiaalin laajuus. Projektin tarkoituksena oli tuottaa tietoisuustaitoharjoituksia sisältävä kansio Rauman Aallon henkilökunnan käyttöön. Tarkoitus on myös tehdä kansioista selkeä ja helppokäyttöinen jaottelemalla harjoitukset ryhmiin omien otsikoiden alle. Kansion tavoitteena on helpottaa Rauman Aallon henkilökuntaa taito- ja valmennusryhmän viikoittaisessa suunnittelussa ja harjoitusten yhdistämisessä taito- ja valmennusryhmän sisältöön.

2 NUORI JA MIELENTERVEYSONGELMAT

2.1 Nuoruus

Nuoruus koostuu kolmesta ikävaiheesta; varhaisnuoruus (12-14v.), keskinuoruus (15-17v.) ja myöhäisnuoruus (18-22v.). Näillä jokaisella vaiheella on omat kehityspiirteensä. Nuoruuden ikävaiheessa keskushermoston kehittyminen sekä fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen kasvu on nopeaa. Nämä välillä hyvin nopeatkin muutokset ovat nuorelle hämmentäviä. Tavallisimpia muutoksia ovatkin erilaiset tunne-elämän oireet, ja nämä heijastavat eri kehitysvaiheita. Nuoruuden kehitys alkaa murrosiästä eli puberteetista. Varhaisnuoruuden keskeisimpinä tehtävinä ovat sukukypsyiden kehittäminen, kasvun ja muiden fyysisten muutosten kehittyminen. Nämä muutokset aiheuttavat nuorella usein mielialan, käytöksen ja ihmissuhteiden ailahtelua. Varhaisnuorella tarve yksityisyyteen on suuri. Nuori ei kerro ajatuksistaan tai tekemisistään enää yhtä avoimesti kuin lapsena. Nuori ei vielä osaa kertoa hyvin tunteistaan ja tunteiden vaihtelut ovat äkillisiä ja tapahtumat ja muutokset saattavat saada nuoren kuohumaan. Keskinuoruudessa nuori pystyy jo hallitsemaan käytöstään ja tunnekuohujaan, eivätkä tunteiden ailahtelut välttämättä näy käytöksessä enää niin usein kuin varhaisnuoruudessa. Myöhäisnuoruudessa useat nuoret kiinnostuvat ympärillä olevasta maailmasta aiempaa enemmän. Nuoruuden loppuvaiheessa nuoren persoonallisuus alkaa vähitellen vakiintua aikuisen persoonallisuudeksi. (Marttunen & Karlsson 2013, 8-9.)

2.2 Nuorten mielenterveyshäiriöt

Nuorten mielenterveyshäiriöt ovat yleistyneet. Tutkimuksissa on selvinnyt, että noin 20–25 prosentilla nuorista on jokin mielenterveyden häiriö. Monet niistä alkavat jo nuoruudessa ennen 14 ikävuotta. Nuorilla mielenterveyshäiriöitä esiintyy noin kaksi kertaa useammin kuin lapsilla. Väestötutkimuksissa on selvitetty, että melkein puolella aikuisista mielenterveyshäiriöt ovat alkaneet ennen 14 vuoden ikää ja noin kolmella neljästä ne alkavat ennen 24. ikävuotta. Yleisimpiä nuorten mielenterveyshäiriöitä ovat mieliala-, ahdistuneisuus-, käytös- ja päihdehäiriöt. (Marttunen & Karlsson 2013, 10.)

TAULUKKO 1 Nuorten mielenterveyshäiriöiden yleisyys (Marttunen & Kaltiala-Heino 2011, 10.)

	Yleisyys (%)	Sukupuolijakauma
Jokin mielenterveyden häiriö	20–25	N > M
Ahdistuneisuushäiriöt	5–15	N > M
Päihdehäiriöt	5–10	N < M
Käytöshäiriö	5–10	N < M
Tarkkaavuushäiriö	2–5	N < M
Syömishäiriöt	3–6	N > M
Mielialahäiriöt	10–15	N > M
Ei-affektiiviset psykoosit	1–2	N = M

Nuoret kärsivät usein monista samanaikaisista mielenterveyden häiriöistä. Noin puolella niistä nuorista, joilla on joku mielenterveyshäiriö, on kaksi tai useampia samanaikaisia häiriöitä. Esimerkiksi, masentunut nuori kärsii myös ahdistuneisuushäiriöstä tai käytöshäiriöstä kärsivällä nuorella saattaa olla myös päihdeongelma. On tärkeää tunnistaa samaan aikaan esiintyvät häiriöt, koska usein ne häiriöt ovat vakavampia ja vaikeammin hoidettavia. Esimerkiksi käytöshäiriön hoito onnistuu harvoin ennen kuin nuoren päihdeongelma on hoidettu. (Marttunen & Karlsson 2013, 11.)

Mielenterveyden häiriöt ovat yleisin syy nuorten aikuisten työkyvyttömyyteen. Mattila-Holapan tutkimuksessa selvitettiin mielenterveyden häiriöiden vuoksi määräaikaikaisella työkyvyttömyyseläkkeellä olevien nuorten taustaa, kliinistä kuvaa, hoitoa ja kuntoutusta sekä työhön paluun ennustetta. Tutkimusvastaukset oli kerätty 18–34-vuotiasta henkilöistä, joiden työkyvyttömyyseläke oli alkanut vuonna 2008 ja syynä siihen oli jokin mielenterveyshäiriö. Yleisimmät syyt työkyvyttömyyteen olivat masennus (39 %), skitsofrenia tai muu psykoosi (34 %) sekä mania tai kaksisuuntainen mielialahäiriö (14 %). Vain puolet nuorista oli päässyt kiinni työelämään tai opiskeluun ennen eläkkeen alkamista. Tutkimuksessa olevien nuorten ryhmässä tunnistettiin kolme alaryhmää: ensimmäisessä ryhmässä yleisiä olivat rankat lapsuuden ja nuoruuden aikana tapahtuneet asiat ja masennusdiagnoosi. Toisessa ryhmässä päällimmäisinä asioina olivat samanaikaiset mielenterveyshäiriöt ja kaksisuuntainen mielialahäiriö. Kolmannen ryhmän psykoosidiagnooseihin liittyivät taustatietojen vähyys tiedonannoissa. Puolet nuorista, jotka eivät opiskelleet, olivat osallistuneet työelämään ohjauksiin tai heille oli tehty suunnitelma työelämään siirtymisestä, ja 40 % nuorista oli osallistunut psykoterapiaan tai heille oli tehty terapiasuunnitelma. Yhteensä 48 % oli jossain vaiheessa tutkimusta työelämässä, mutta tutkimuksen päätyttyä työelämässä oli vain 22 % (Mattila-Holappa 2018, 6.)

2.3 Ahdistuneisuushäiriöt

Arvioiden mukaan jonkinlaisesta ahdistuneisuushäiriöstä kärsii 4–11 nuorta sadasta. Tytöt ovat usein herkempiä kuin pojat ja usein häiriöitä on useampi samaan aikaan. Masentuneista nuorista ahdistukseen liittyviä häiriöitä esiintyy 30–40 % heistä. Ahdistuneisuus voi myös liittyä päihteidenkäytön seurauksiin. Ahdistuneisuushäiriöt ovat usein pitkäaikaisia ja niitä on monia erilaisia. Ne liittyvät merkittävästi elämänlaadun ja toimintakyvyn heikkenemiseen. Erilaisia ahdistuneisuushäiriöitä ovat esimerkiksi sosiaalisten tilanteiden pelko, julkisten paikkojen pelko, määräkohtaiset pelot eli yksittäisen kohteen pelko, paniikkihäiriö, yleistynyt ahdistuneisuushäiriö, pakko-oireinen häiriö ja traumaperäinen stressireaktio. Ahdistuneisuushäiriöihin liittyvät usein fyysiset ja psyykkiset oireet sekä käytöshäiriöt. Käytöshäiriönä voi ilmetä tilanteiden

välttämistä ja päihteiden käyttöä. Fyysisinä reaktioina voi olla erilaisia kiputiloja, sydämen hakkaamista, hikoilua, huimaamista. Ahdistuneisuus näkyy psyykkisesti erilaisina pelkotiloina, paniikkina ja epävarmuutena. (Strandholm & Ranta 2013, 25-26.)

2.4 Syömishäiriöt

Syömishäiriöt ovat yleisiä nuorten sairauksia. Ne ovat suurena uhkana nuoren toimintakyvylle ja kehitykselle. Syömishäiriö voi hidastaa nuoren kaikkea kehitystä ja siihen liittyvä aliravitsemus voi johtaa peruuttamattomiin fyysisiin haittoihin, kuten vajaa-seen pituuskasvuun ja luuston kehittymiseen. Kaikissa syömishäiriöissä piilee kuolemanvaara. Laihuushäiriöön liittyvä kuolemanvaara on jopa suurempi kuin, skitsofreniassa tai kaksisuuntaisessa mielialahäiriössä. Suuri osa syömishäiriöisten kuolemista on itsemurhia. Se vahvistaa syömishäiriöiden vakavuutta ja aikaisen hoitoon ohjaamisen tärkeyttä. Tavallisimpia syömishäiriöitä ovat laihuushäiriö (anoreksia nervosa), ahmimishäiriö (bulimia nervosa) sekä määrittelemättömät syömishäiriöt (EDNOS), kuten kohtauksittainen ahmintahäiriö (BED) (Dadi & Raevuori 2013. 61.)

Laihuushäiriöön eli Anoreksiaan sairastuu yleisimmin 13–14- tai 17–18-vuotiaana. Suomalaisten tutkimusten mukaan vähintään joka 50. nainen ja joka 400. mies on sairastanut nuoreen aikuisikään mennessä laihuushäiriön. Bulimia puhkeaa yleensä myöhemmin kuin anoreksia noin 17-vuotiaasta nuoreen aikuisikään saakka. Molemmat voivat kuitenkin puhjeta missä iässä tahansa, ja niitä sairastetaan pitkään. Bulimiaan sairastuu 1–5 prosenttia nuorista naisista ja tutkimusten mukaan joka 50. nainen ja joka 1000. mies on sairastanut aikuisikään mennessä bulimian, jolla on tautiluokituksen täyttävät kriteerit (Dadi & Raevuori 2013. 63.)

2.5 Masennustilat

Yleensä masennus tarkoittaa tunnetilaa, jonka esimerkiksi ero, menetys tai pettymys voi aiheuttaa, mutta se ei kuitenkaan haittaa normaalia arkielämää. Masentunut ja surullinen mieliala menee ohi melko nopeasti eikä se vaadi hoitoa. Jos kuitenkin masentunut mieliala jatkuu useita viikkoja, se voi johtaa masennustilaan. Masennustila eli depressio on oireyhtymä, johon liittyy masentuneisuuden lisäksi myös muita arkea

vaikeuttavia ja toimintakykyä heikentäviä oireita. Lääketieteessä näihin käytetään käsitteitä masennusoire ja masennustila. Pitkäaikaisella masennuksella tarkoitetaan vähintään vuoden kestävästä masennustilaa (Marttunen & Karlsson 2013, 41.)

Masennusoireita liittyy myös moniin ruumiillisiin sairauksiin ja mielenterveyden häiriöihin. Suomessa käytössä olevan tautiluokituksen (ICD-10) mukaan masennustilan ydinoireita on masentunut mieliala, mielenkiinnon katoaminen, uupumus ja väsymys. Näihin ydinoireisiin liittyy usein muitakin oireita riippuen siitä, kuinka vaikeasta masennuksesta on kyse: Näitä oireita voi olla, keskittymiskyvyn ja huomiokyvyn heikkeneminen, itsetunnon ja itseluottamuksen heikkeneminen, syyllisyyden ja arvottomuuden tunteet, synkät ja itsetuhoiset ajatukset tai teot, unihäiriöt ja ruokahalun heikkeneminen. Joskus masennukseen liittyy toistuvia itsetuhoisia ajatuksia sekä itsemurhayrityksiä. Depressiotutkimuksissa kahdella kolmesta nuoresta on todettu itsetuhoisia ajatuksia, ja nuorista noin yksi kolmesta oli yrittänyt itsemurhaa ainakin kerran. Pitkäaikaisella masennuksella tarkoitetaan vähintään vuoden kestävästä masennustilaa (Marttunen & Karlsson 2013, 42.)

Mielenterveyshäiriönä masennus ja sen tilat yleistyvät nuoruudessa. Masennus on vielä harvinaista alle 12-vuotiailla lapsilla, mutta jo 15-vuotiaana masennus yleistyy. 15-18 vuotiaista nuorista 5–10 prosenttia sairastaa masennusta ja 20 prosentilla nuorista on joitain masennusoireita. 1–2 prosentilla masennustila on pitkäaikainen. Lapsilla masennustilat ovat yhtä yleisiä tyttöillä ja pojilla, mutta nuorilla tyttöjen masennustilat ovat puolet yleisempiä kuin poikien. Nuorilla masennukseen sairastuneilla on usein myös jokin muu mielenterveyshäiriö. Esimerkiksi ahdistuneisuushäiriö, käyttöhäiriö, tarkkaavuushäiriö tai päihdehäiriö. Syömishäiriöihin ja somaattisiin sairauksiin liittyy usein myös masennusoireita (Marttunen & Karlsson 2013, 43.)

2.6 Itsetuhoisuus

Itsetuhoisena käyttäytymisenä pidetään kaikkia ajatuksia tai tekoja, jotka uhkaavat terveyttä tai henkeä. Itsetuhokäyttäytyminen ei ole häiriö, vaan se voi liittyä mihin vain psyykkiseen häiriöön. Itsetuhoisuus alkaa yleensä lievempinä kuolemanajatuksina ja

toiveina, joista ajatukset siirtyvät vakavampiin itsemurhasuunnitelmiin ja -yrityksiin ja lopuksi itsemurhaan. Viiltely on itsetuhokäyttäytymistä, ja siihen tulisi suhtautua yhtä vakavasti kuin kaikkeen muuhunkin itsetuhokäyttöön. Välilliseksi itsetuhokäytökseksi kutsutaan käytöstä, johon liittyy kuolemanvaara, mutta ei ole tietoisesti aikomus kuolla. Näitä ovat esimerkiksi riskikäyttäytyminen liikenteessä, päihteiden ongelmakäyttö tai sairauden hoidon laiminlyöminen. Itsetuhoisuus yleistyy nuoruusiässä. 15-19 vuotiailla on eniten itsetuhoista käyttäytymistä. Nuoria koskevien tutkimusten mukaan sadasta nuoresta n. 10-15 on toistuvia itsetuhoajatuksia. 3-5 nuorta sadasta on yrittänyt itsemurhaa ennen 18 ikävuotta. Itsemurhayritykset ovat yleisempiä tytöillä kuin pojilla, mutta itsemurhasta johtuva kuolleisuus on yleisempää pojilla (Pelkonen & Strandholm 2013. 125-126.)

3 TIETOISUUSTAIDOT DIALEKTISESSA KÄYTTÄYTYMISTERAPIASSA

Psykologian professori Marsha Linehan on kehittänyt Dialektisen käyttäytymisterapian alkujaan itsetuhoisten, epävakaan persoonallisuuden tai vaikean tunnesäätelyvaikeuksien kärsivien potilaiden terapiamuodoksi. Jälkeenpäin DKT:n on todettu auttavan myös moniin muihin ongelmiin, kuten syömishäiriöihin, kipuihin, masennukseen, ylivilkkauteen ja päihdeongelmiin. DKT on terapiamuoto, jossa käytetään menetelmiä dialektisen filosofian, kognitiivisen käyttäytymisterapian ja mindfulnessin eli tietoisien läsnäolon alueilta (Sadeniemi & Rusanen 2019, 57.)

Dialektinen käyttäytymisterapia on terapiaa, jonka tavoitteena on muuttaa asiakkaiden toimintatapoja niin, että he luopuvat vaikeuksia aiheuttavista tavoista ja oppivat muuttamaan käyttäytymistään. Ongelmakäyttäytyminen syntyy ratkaisukeinoksi selviytyä vaikeista tilanteista. Nämä ratkaisukeinot voivat tarjota väliaikaista helpotusta, mutta pitkällä aikavälillä niistä ei ole apua (A Linehan Institute training Company www-sivut 2019.)

Dialektiseen käyttäytymisterapiaan kuuluu hyväksynnän tavoite ja sen harjoittelu. Näitä taitoja harjoitellaan tietoisuustaitojen harjoitteiden avulla. Pää tavoitteena on se, että asiakas oppii positiivisempia tunteiden säätelykeinoja ja hyväksyy tunteensa niin, että voi rakentaa itselleen mielekkään elämän (Suomen dialektisen käyttäytymisterapia yhdistyksen www-sivut 2019.)

Dialektisen käyttäytymisterapian taitojen harjoittaminen tapahtuu taitoalmentusryhmässä. Ryhmät kokoontuvat yleensä kerran viikossa. Ryhmässä toimii koulutettu taitoalmentaja, joka opettaa ryhmälle taitoja. Taitoalmentajan tehtävänä on myös huolehtia ryhmän sisäisestä työrauhasta. Taitoryhmän ensimmäisessä osassa käydään läpi edellisen kerran kotiläksyjä ja lopputunnista opetellaan uusi taito. Opetellun taidon ryhmäläiset saavat kotitehtäväksi ja tarkoituksena on käyttää opittua taitoa elämän eri tilanteissa poistamaan ei toivottua käyttäytymistä, kuten esimerkiksi viiltelyä. (Hen-tinen, Iija & Mattila, 2009, 73.)

Nurmijoki (2014) Selvitti opinnäytetyössään, kuinka merkitykselliseksi mielenterveyskuntoutuja koki tietoisien läsnäolon taitojen harjoittamisen ryhmässä. Arviointimenetelminä käytettiin osallistuvaa havainnointia ohjaajan toimesta, päivätoimintakeskuksen ohjaajien havainnointia, ryhmän osallistujien kertomia kokemuksia sekä kolmen osallistujan haastattelua. Työssä selvisi, että kuntoutuksessa voi käyttää menetelmänä tietoisien läsnäolon taitoja ryhmänohjauksessa ja päivittäisessä asiakastyössä. Tietoisien läsnäolon taitojen harjoittamisesta saattaa olla hyötyä sekä työntekijälle että asiakkaalle ja sillä saattaa olla positiivisia vaikutuksia vuorovaikutuksen kanalta.

Tietoisuustaidoilla tarkoitetaan keskittymisen suuntaamista tähän hetkeen ja sen harjoittelua. Tietoisuustaidoista voidaan puhua myös tietoisena läsnäolona, mindfulnessia tai meditaationa (Mielenterveystalon www-sivut 2019.)

Tietoisuustaidot ovat dialektisen käyttäytymisterapian ydintaitoja. Ne opetellaan ensimmäisenä taitoryhmän alkaessa ja niitä käydään läpi jokaisen uuden taitomodulin alussa. Tietoisuustaidoissa huomio kohdistetaan tiettyyn asiaan, havainnoidaan ja hyväksytään asiat niin kuin ne ovat, opetellaan elämään tässä hetkessä. Tietoisuustaitojen tarkoituksena on opettaa havainnoimaan ja osallistumaan ilman tuomitsemista sekä

elämään toiminnallisesti nykyhetkessä ilman pelkoa, pakenemista ja tunteiden välttelyä (Hentinen ym. 2009, 73.)

Gotink (2016) tutki muuttaako 8 viikon mittainen tietoisien läsnäolon harjoittelu aivojen osien toimintaa. Tutkimuksessa ilmeni, että tietoisien läsnäolon harjoittamisella oli vaikutuksia aivon eri osiin. Muutoksia havaittiin otsalohkossa, aivosarekkeessa hippokampuksessa ja manteliumakkeessa. Aivojen osissa havaittiin lisääntyntä aktiivisuutta. Muutokset olivat samankaltaisia kuin pitkään tietoista läsnäoloa harjoittaneilla. Tutkimuksissa onkin todettu, että säännöllisesti mindfulness harjoitteita tekevien aivot ovat erilaiset verrattuna muihin ihmisiin. Harjoituksia tehneiden ihmisten magneettikuvissa on havaittu aivoissa sekä toiminnallisia että rakenteellisia muutoksia. Harjoitteita pitkään tehneiden aivot toiminta on tutkimuksissa todettu aktiivisemmaksi kuin sellaisilla, jotka eivät harjoita mindfulnessia (Sadeniemi ym. 2019, 68.)

Tietoisuustaidot voidaan jakaa kolmeen eri osaan; viisas mieli, mitä taidot ja miten taidot. Viisaassa mielessä yhdistyy kaksi tunnetilaa; järkimieli ja tunnemieli. Järkimielessä toimintaa ja ajatuksiamme ohjaavat säännöt ja seuraukset, logiikka, tavoitteet sekä järkiperäinen tieto.

Järkimieli on tarpeellinen, sitä tarvitaan rakentamisessa, ongelmanratkaisussa tai tutkimuksissa. Pääosin järkimielen alla toimivat ihmiset ajattelevat asioita todistettavien faktojen pohjalta. Tunnemielellä taas tarkoitetaan toimintaa, jota ohjaa ainoastaan tunteet. Tunnemieli toimii yleensä harkitsemattomasti eikä ajattele tulevaisuuden vaikutuksia. Se uskoo, että ratkaisuja on ainoastaan yksi ja asian ratkaisuun ei ole muuta keinoa. Viisaassa mielessä järki- ja tunnemieli ovat tasapainossa. Viisas mieli osaa hyväksyä asiat sellaisena kuin ne ovat ja tiedostaa sen, että tiettyjä asioita ei voi muuttaa, mutta se osaa myös korostaa niitä asioita, joihin itse pystyy vaikuttamaan. (Sadeniemi ym. 2019, 109-113.)

Mitä taidot auttavat keskittymään nykyhetkeen ja antavat menneen jäädä taakse. Mitä taitoihin kuuluu havainnointi, kuvailu ja osallistuminen. Havainnointi on ympärillä olevien tapahtumien, omien tunteiden, ajatusten ja muun toiminnan havaitsemista. Kuvailun avulla havaitsemiin asioihin voidaan yhdistää sanat. Kuvailussa sanoitetaan

vain ne asiat mitkä ovat havaittavissa. Osallistumisella tarkoitetaan täydellistä keskittymistä juuri siihen asiaan mitä sillä hetkellä tehdään. (Sadeniemi ym. 2019, 73.) Mitentaidoilla on tärkeä osa tietoisien läsnäolon harjoittamisessa. Nämä taidot opettavat havainnoimaan, kuvaamaan ja osallistumaan tuomitsematta ja tehokkaasti tähän hetkeen keskittymällä (Sadeniemi ym. 2019, 89.)

Heino (2014) toteutti työssään tietoisuustaitoja harjoittavia ryhmätuokioita nuorille aikuisille mielenterveyskuntoutujille. Ryhmätuokiot toteutettiin kolmena kertana, viikon välein ja ne sisälsivät erilaisia tietoisuustaitoharjoitteita. Kokemuksia ja palautetta kerättiin joka tuokion lopussa. Viimeisessä tuokiossa osallistuneille tehdyssä palautehaastattelussa ilmeni, että ryhmätuokiot voisivat toimia osana kuntoutusta ja, että tietoisuustaitojen harjoittamisessa voisi olla positiivisia vaikutuksia omalle mielenterveydelle.

Juntunen (2016) selvitti opinnäytetyössään tietoisuustaitoryhmään osallistuvien kokemuksia ryhmästä ja ajatuksia sen kehittämisestä. Työn tavoitteena oli saada tuotettua tietoa, jolla ryhmää voitaisiin jatkossa kehittää enemmän asiakkaiden tarpeisiin. Kokemuksia ryhmästä kerättiin laadullisin menetelmin toteutettuna asiakaspalautekyselynä. Kyselyiden avulla saatiin täsmällistä palautetta ryhmän kehittämiseen. Osallistuneet toivoivat muun muassa enemmän tietoa tietoisuustaidoista ja sen vaikutuksista. Lisäksi he toivoivat ryhmätilanteissa ohjaajilta johdonmukaista etenemistä sekä apua keskustelun syntymiseen. Osa koki ryhmässä olemisen edesauttavan harjoitteiden oppimista. Osa koki harjoitteet haastaviksi ja ahdistusta lisääviksi.

4 HYVÄ HARJOITUSKANSIO

Hyvä kirjallinen harjoitusohje on kirjoitettu selkeällä ja riittävän kokoisella fontilla, kirjainten koko vähintään 12. Eräs suurimmista ymmärrettävyyteen vaikuttavimmista asioista on esittämisjärjestys. Jokaisella tekstillä on tarinansa ja jokaisessa tekstissä

tulisi olla juoni, jota seuraamalla lukija pystyy samaistumaan kirjoittajan tarinaan. Juoniratkaisuja on monia erityyppisiä: asiat voidaan kertoa esimerkiksi tärkeysjärjestyksessä, aikajärjestyksessä tai aihepiireissä. Erityyppiset ohjeet vaativat omantapaisen järjestyksen. Järjestystä valitessa pitääkin miettiä, mihin tilanteeseen teksti on kirjoitettu ja mitä tekstillä haluaa saada aikaan (Hyvärinen, 2005.) Tekstiin voi tarvittaessa lisätä kuvia, taulukoita tai kaavioita hahmottamaan kerrottua asiaa. Tekstissä käytettävien sanojen tulisi olla yleisiä, jotta lukija ymmärtää mistä on kyse (Kyngäs ym. 2007, 126). Tekstin tulee olla selkeää ja helppolukuista. Tähän vaikuttaa monet ulkoasuun liittyvät asiat, kuten tekstityyppi ja koko. Tekstityypin valinta ja tekstin koko vaikuttavat aineiston olemukseen. Tekstin luettavuuteen vaikuttaa myös taustan ja tekstin kontrasti. Suositeltavimpia väriyhdistelmiä ovat musta, tummansininen ja tummanvihreä valkoisella taustalla. Tekstiä tehostamalla saadaan lisättyä sen sanomaa ja ymmärrettävyyttä. (Parkkunen, Vertio & Koskinen-Ollonqvist 2001, 15 – 17.) Harjoitusten lukijan on tiedettävä, mitä harjoituksessa tehdään. Ohjeet käskymuotoon kirjoitettuna on yleensä paras tapa (Kotimaisten kielten keskus www-sivut 2019).

5 PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Projektin ideointivaiheessa määritellään projektin tarkoitus. Mihin tarpeeseen tai ongelmaan projekti tuo vastauksen? Mitä projektilta odotetaan? Projektia on helpompi toteuttaa, jos sille löytyy jokin aito tarve. Kaikilla projektiin osallistuvilla tulee olla samanlainen käsitys projektin keskeisistä käsitteistä. Nämä asiat pitää määritellä hyvin (Kymäläinen 2016, 13.)

Projektin tavoite on kuvattu tulevaisuudessa saavutettavaksi hyödyksi tai tulokseksi. Se kertoo tavoitteen asettaman asiakkaan toiveen. Tavoitteesta syntyvä tuotos on ratkaisu tilaajan ongelmaan (Kymäläinen 2016, 26.) Projektin tavoitteet on mietittynä jo alkuvaiheessa ja suunnitelmassa on käytävä tarkasti läpi mitä on tehtävä, jotta suunniteltuihin tavoitteisiin päästään. Projektin tavoitteet ovat työn ydinasia. Niiden avulla pystytään kuvaamaan projektin tarkoitus ja voidaan samalla määritellä mitä resursseja projektin laatiminen vaatii. (Kettunen 2009, 100.)

Projektin tarkoituksena on tuottaa tietoisuustaito harjoituksia sisältävä kansio Rauman Aallon henkilökunnan käyttöön. Toisena tarkoituksena on tehdä kansiosta selkeä ja helppokäyttöinen jaottelamalla harjoitukset ryhmiin omien otsikoiden alle. Kansion tavoitteena on helpottaa Aallon henkilökuntaa taitovalmennusryhmän viikoittaisessa suunnittelussa ja harjoitusten yhdistämisessä taitovalmennusryhmän sisältöön. Opin- näytetyöni tavoitteena on myös kehittää omaa osaamistani tietoisuustaitojen käytössä, tiedonhakutaitojen ja projektin työstämisessä. Saan myös käyttää visuaalista osaamis- tani ja kehittää sitä kootessani harjoituskansiota.

6 PROJEKTIN TOTEUTUSSUUNNITELMA

6.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallisessa opinnäytetyössä syntyy aina jokin tuotos. Se voi olla ohjeistus, opas tai esimerkiksi tapahtuman järjestäminen. Toteutuksena voidaan käyttää kirjaa, vih- koa, kansiota, opasta tai erikseen järjestettyä tapahtumaa. (Vilkkä & Airaksinen, 2004, 51.)

Tämän opinnäytetyön laadinnassa kiinnitän huomiota kansiossa olevan tekstin oikein kirjoitukseen, kirjainkokoön ja fonttiin. Näiden avulla pyrin tekemään tekstistä selkeän ja helposti luettavan. Lisäksi järjestän kansioon tulevat harjoitukset omien otsikoiden alle ja laadin sisällysluettelon, jonka avulla harjoituksia on helppo hakea. Pyrin kirjoit- tamaan harjoitukset selkeästi ja ymmärrettävästi, jotta harjoitusten tekijän ja niitä opet- tavan on helppo sisäistää niiden sisältö.

6.2 Kohderyhmä

Opinnäytetyön tilaajana on Attendo Rauman Aalto, joka on 16 -paikkainen 18-30-vuotiaiden nuorten mielenterveys- ja päihdekuntoutujien asumis- ja kuntoutuspalveluita tarjoava koti. Rauman Aallossa henkilökunta on paikalla koko ajan tukemassa ja ohjaamassa asukkaita. Yksikössä tehdään tutkimus, arviointi ja konsultaatio eli TutKA-jaksoja, joiden avulla selvitetään kuntoutujan kokonaisvaltainen tilanne. Yksikössä harjoitellaan elämän- ja arjenhallintaa tukevia taitoja, jotka auttavat itsenäiseen asumiseen siirtymistä. (Attendon www-sivut 2019.)

Kohderymänä työssäni on Rauman Aallon henkilökunta ja heidän kautta Rauman Aallossa asuvat nuoret. Rauman Aallossa toimii dialektisen käyttäytymisterapian taitovalmennusryhmä kerran viikossa, johon osallistuu yksikössä asuvia nuoria. Ryhmien sisältö ja niissä opeteltavat harjoitukset suunnitellaan aina etukäteen ja kansion tarkoituksena on tuoda harjoitukset henkilökunnalle helposti haettaviksi.

6.3 Resurssit ja riskit

Resurssi on termi projektissa käytettävillä avuilla. Sillä tarkoitetaan toiminnassa tarvittavia henkilöitä, tarvikkeita ja taloudellista tarpeita. (Projekti-instituutin www-sivut 2019.)

Teen projektiin liittyvän tuotoksen eli harjoituskansion itse. Harjoitusten kokoamiseen käytän aiheeseen liittyvää kirjallisuutta sekä materiaalia, jotka olen saanut käyttööni Rauman Aallolta ja Porin nuorisopsykiatrian poliklinikan toimintaterapeutilta. Harjoituksia olisi tarkoitus tehdä jokaiseen tietoisuustaitojen osioon. Mitä taidot, miten taidot, viisasmieli. Harjoitusten tarkkaa lukumäärää en osaa sanoa, mutta tarkoituksena olisi saada ainakin kymmenen harjoitusta jokaiseen tietoisuustaidon alueeseen. Kansion kokoamisessa rahaa kuluu paperiin ja tulosteisiin, kansioon sekä matkoihin Porin nuorisopsykiatrian poliklinikalle. Kansioon liittyvät menot kustannan itse.

Jokaisessa projektissa on riskejä, jotka ovat uhkana projektin onnistumiselle. Yleensä riskit kartoitetaan etukäteen ja niiden varalle tehdään suunnitelma, jonka avulla niihin pystytään varautumaan projektin aikana. (Kettunen 2009, 75.) Tämän projektin onnistumisen riskinä on aikataulu ja henkilöresurssit. Yhden henkilön tekemänä projektin aikataulu voi venyä ja kansion valmistuminen voi viivästyä. Tämän vuoksi olen suunnitellut alustavan aikataulun, johon on suunniteltu riittävästi aikaa kansion kokoamiseen.

6.4 Projektin eettiset näkökulmat

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan internet sivuilla on kerrottu mitä hyvä tieteellinen käytäntö pitää sisällään. Hyvässä tieteellisessä käytännössä noudatetaan rehellistä, huolellista ja tarkkaa toimintatapaa sekä käytetään tieteellisesti ja eettisesti sopivia tiedonhankkimismenetelmiä. Tässä käytännössä tutkimuksen tulokset julkaistaan avoimesti sekä arvostetaan muiden tutkijoiden tekemää työtä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019.)

Aihetta valittaessa tekijän on tiedettävä mihin tarkoitukseen hän työtä tekee ja minkä ongelman hän sillä ratkaisee. Aihe pitäisi olla kiinnostava ja aiheen valintaan tulee liittyä perusteluja. Valittu aihe ei saa olla loukkaava ketään potilas- tai ihmisryhmää kohtaan. (Leino-Kilpi & Välimäki 2014, 366.) Kun opinnäytetyöhön hankitaan materiaalia esimerkiksi haastatteluilla tai kyselyillä, niistä saatua tietoa on analysoitava ja hyödynnettävä kokonaisvaltaisesti eikä jättämällä osa tiedoista analysoinnin ulkopuolelle. (Leino-Kilpi & Välimäki 2014, 371.)

Tutkimuseetiikan perusteisiin kuuluu, että tutkimuksen kohteena oleva yksityishenkilö tai organisaatio säilytetään anonymieinä valmiissa tutkimuksessa heidän sitä halutesaan. Anonymiteetti tuo tutkijalle vapautta, sen myötä tutkijan on helpompi käsitellä arkaluontoisiakin asioita pelkäämättä aiheuttavansa haittaa tutkittaville (Mäkinen 2006, 114.)

Tutkimukseen kerätyn aineiston käsittelyssä luottamuksellisuus on läheisesti yhteydessä yksityisyyden käsitteeseen. Tällä tarkoitetaan, ettei tutkittavien omia asioita ja

tietoja pääse muiden tietoon. Tutkijan pitäisi kertoa tutkittaville yksityiskohtaiset tiedot siitä mihin henkilötietoja käytetään ja ketkä niihin pääsevät käsiksi. Luottamuksellisuuden varmistamiseksi tutkittavien anonymiteetti on yksi tutkijan pääasioista. Tutkittaville on informoitava tarkkaan tutkimuksen kaikista yksityiskohdista, näin he pystyvät antamaan pätevän suostumuksen tutkimukseen osallistumisesta. Laissa on määrätty, että luottamuksellisuuden takaaminen on tutkijan moraalinen velvollisuus (Mäkinen 2006, 115-116.)

Tuloksien virheellisyydet voivat olla ennakkoasenteesta johtuvia, tietoisesta väärentämisestä johtuvia tai tutkimustulosten virheellisestä julkistamisesta johtuvia. Ennakkoasenteesta johtuvat virheet eivät välttämättä ole tietoisia virheitä. Ennakkoasenteet tulisi tiedostaa ja sivuuttaa jotta ne eivät vaikuta tutkimustuloksiin. Suora tietoinen väärennys on aineistojen tai tulosten tietoista muuttamista tai väärentämistä. Plagiointi on tietoista väärentämistä. Se tarkoittaa jo julkaistun tekstin kopioimista omaan työhön tai käytettävän tekstin lähteen merkkäämatta jättämistä. (Leino-Kilpi & Välimäki 2014, 371.)

Opinnäytetyöni on projekti ja siitä syntyvä tuotos julkaistaan ainoastaan tilaajalle. Otan huomioon ne asiat, jotka tilaaja on toivonut työssäni näkyvän ja pyrin saamaan nämä asiat työssäni näkyväksi. Opinnäytetyön aiheen valitsin aiheen mielenkiintoisuuden vuoksi. Aiheen valintaan vaikutti myös tilaajan tarve. Aito kiinnostus aihealueeseen ja halu kehittää tilaajalle hyödyllistä tietoa aiheesta. Projektisuunnitelma lähetetään hyväksyttäväksi yhteistyötaholle ja mahdollinen projektilupa anotaan ennen varsinaisen työn aloitusta. Käytän projektinraportointiin luotettavia lähteitä ja uusinta mahdollista tietoa. Muokkaan lähteistä löytämäni materiaalin omaksi tekstikseni ja vältän tekstien plagiointia.

Opinnäytetyössäni ei käsitellä henkilötietoja, mutta olen varmistanut tilaajalta, saako tilaajaorganisaation nimi näkyä työssäni. Tähän asiaan sain heiltä puoltavan vastauksen ja näin nimi mainitaan työni kirjallisessa osiossa. Kuitenkin kaikki henkilöt, jotka organisaatiossa työskentelevät pidetään anonyymeinä. Projektisuunnitelman lähetin tilaajalle ennen varsinaisen työn aloitusta, jotta heillä olisi tarkka tieto siitä mitä olen tekemässä ja tarvittaessa pyytää muutoksia suunnitelmaan. Organisaatio ei vaatinut

erillistä projektilupaa työn aloittamiseen. Koululta saatu opinnäytetyösopimus toimitettiin heille allekirjoitettavaksi.

6.5 Toteutussuunnitelma

Projektin teoriaosuutta aloitettiin määrittämään maaliskuussa 2019 aiheen valinnalla ja aiheanalyysin laadinnalla. Olin yhteydessä Rauman Aaltoon ennen suunnitelman tekoa ja kävimme läpi aikataulua, materiaalia ja sisältöä. Projektisuunnitelma valmistuu kevään aikana ja suunnitelman valmistuttua esittelen sen Rauman Aallon henkilökunnalle. Kun suunnitelma on hyväksytty alan keräämään materiaalia harjoituksia varten kesän 2019 aikana ja kokoamaan niistä harjoituskansiota. Kansio olisi tarkoitus olla valmiina testikäyttöön viimeistään syyskuussa 2019 ja projekti olisi saatettu loppuun marraskuussa 2019.

6.6 Arviointisuunnitelma

Lokakuussa 2019 tarkoituksena on kerätä suullisen haastattelun avulla palautetta ja mahdollisia kehitysideoita kansion visuaalisuudesta, käytettävyydestä ja luettavuudesta sekä harjoitusten löytymisestä. Palautteiden ja mahdollisten kehitysideoiden avulla teen kansion vielä parannuksia ennen varsinaista luovutusta yhteistyötaholle. Tavoitteena on projektin valmistuminen viimeistään marraskuussa 2019.

7 PROJEKTIN TOTEUTTAMINEN JA TULOS

Opinnäytetyönprojekti alkoi alkuvuodesta 2019. Työn tekijä oli jo aikaisemmin ollut yhteydessä Rauman Aaltoon ja kysynyt kiinnostusta aiheeseen liittyvään työhön.

Tarve löytyi harjoituskansiolle ja aihe vahvistui maaliskuussa 2019 kun opinnäytetyö-aiheita valittiin. Olin yhteydessä Rauman Aaltoon ennen varsinaisen projektisuunnitelman tekoa ja kävimme läpi aikataulua, materiaalia ja kansion sisältöä.

Kevään aikana tehtiin projektisuunnitelmaa ja kirjallisuuskatsausta. Kirjallisuuskatsauksen tulokset löytyvät tekstiosuuden jälkeen liitteestä 1 sekä opinnäytetyöhön valitut tutkimukset on esitelty liitteessä 2. Haussa käytettiin Theseusta, Finnaa, Google scholaria ja Mediciä. Kansainvälisiä tutkimuksia löytyi Behavioral Tech- A Linehan Institute training Companyn internet sivuilta sekä Google scholarin sekä sciencedirectin internet sivuilta. Hakusanoina käytettiin: Dialektinen käyttäytymisterapia, mielen-terveys, nuori ja tietoisuustaidot ja näiden eri yhdistelmiä. Hakua tehtiin myös englanninkielisillä hakusanoilla kuten mindfulness, skills, training, "dialectical behavioral therapy", borderline personality. Hakusanoista jouduttiin karsimaan pois sana nuori, koska sen kanssa hakuvaihtoehtoja ei löytynyt tai ne eivät olleet aiheeseen liittyviä. Sisäänottokriteereinä oli alle 10 vuotta vanhat tekstit, jotka sisälsivät sanat mindfulness tai tietoisuustaidot ja tekstit oli kirjoitettu suomen tai englannin kielellä.

Projektisuunnitelman valmistuttua se esiteltiin koululla suunnitteluseminaarissa toukokuussa 2019. Kun suunnitelma oli hyväksytty, allekirjoitimme sähköisesti opinnäytetyön lupa-anomuksen koulun ja Rauman Aallon kanssa. Rauman Aalto ei vaatinut muita lupia projektin aloittamiseksi. Luvan saatua aloitettiin materiaalin keruu harjoituksia varten. Järjestin tapaamisen Porin nuorisopsykiatrian poliklinikan sairaanhoitajan kanssa kesäkuussa 2019. Kävimme läpi opinnäytetyöni aihetta ja sain häneltä hyviä vinkkejä nuorille sopivista harjoitteista. Heinäkuussa 2019 sovin Rauman Aallon sairaanhoitajan kanssa tapaamisen liittyen kansion sisältöön ja harjoitteiden määrään. Sain samalla heidän materiaalikansiot kotiini ja niistä sain sisältöä kansioon runsaasti. Materiaalia harjoitteisiin etsin myös internetistä Mieli Ry:n www-sivuilta ja kirjastosta. Mindfulness aiheisia kirjoja löytyi Rauman kaupungin kirjastosta lukuisia ja niiden avulla sain kansioon lisää materiaalia.

Tietoteknisten ongelmien, tekijän motivaation ja jaksamisen vuoksi projektin aikataulu venyi heti alussa ja kansion ensimmäisen vedoksen valmistuminen meni joulukuulle 2019, jolloin vein sen ensimmäistä kertaa arvioitavaksi tilaajalle. Sain työhöni lisäys- ja kehittämisehdotuksia ja niiden avulla jatkoin kansion työstämistä ja lisäsin

kansion yhteyteen teoriaa tietoisuustaidoista ja hankin aiheeseen liittyviä internetsivuja kansion loppuun. Tarkoitus oli saada kansio tilaajalle helmikuun aikana.

Aluksi kansio oli tarkoitus tehdä paperisena, mutta tilaajan toiveesta kansio tehtiinkin sähköiseen muotoon. Kansiosta syntyi 20 sivuinen ja se sisälsi 26 erilaista tietoisuustaitoihin liittyvää harjoitusta sekä yleistä tietoa tietoisuustaidoista. Harjoituksia kerättiin havainnoinnin, kuvailun ja osallistumisen osa-alueelta ja ne koottiin Rauman Aalolta saaduista kansioista, opinnäytetyön tekijän omista tietoisuuden harjoituksen korkeista, mindfulnessiin liittyvistä kirjoista ja internetsivuista. Harjoitukset aseteltiin kansion sivuille niin, että ne saa tulostettua A4 kokoiselle paperille. Kansio on tarkoitettu käytettäväksi Rauman Aallossa kokoontuvan Dialektisen käyttäytymisterapian ryhmäkertoihin. Ryhmän ohjaaja voi valita kansiosta tarvittavat harjoitukset jokaiseen ryhmäkertaan ennen ryhmän alkua. Tarvittaessa harjoituksia saa tulostettua nuorille kotitehtäviksi.

Kansion tekemiseen käytettiin Word-tekstinkäsittelyohjelmaa. Tähän ohjelmaan päädyttiin, koska sen käyttö tuntui työn tekijästä sujuvalta ja varmalta aikaisemman kokemuksen vuoksi. Fontteja kokeiltiin useita erilaisia, mutta lopulta fontiksi valittiin Arial, sen selkeyden ja luettavuuden vuoksi. Tekstin värinä käytettiin mustaa, koska se näkyisi parhaiten kansion valkoisessa pohjassa. Harjoitusten asettelun ja Word-ohjelman kanssa oli ongelmia, koska tarkoituksena oli saada harjoitukset sivuille niin, että ne on helppo tulostaa eikä sivuilla olisi tyhjää tilaa. Lisäksi Word-ohjelman pohja alkoi muuttaa tekstiä englanniksi ja kieliasun tarkastus ei onnistunut. Tästä ongelmasta selvittiin siirtämällä teksti kokonaan uuteen Word-pohjaan.

Kansio palautettiin tilaajalle helmikuussa 2020, jolloin heille lähetettiin myös arviointi- ja palautelomake kansion arviointia varten. Palautteen saatuaani muokkasinkin kansiota vielä sen verran, että numeroin harjoitteet ja lisäsin kuvia tekstin yhteyteen. Tekijänoikeuksien takia kuvat ovat ladattu Pixabayn internetsivuilta. Näitä kuvia saa käyttää vapaasti ilman tekijänoikeuksien rikkomista. Kuvat lisättyäni lähetin lopullisen kansion Rauman Aalolle Maalikuussa 2020 ja pyysin vielä uuden palautteen lopullisesta ulkoasusta. Valmis tuotos julkaistiin ainoastaan Attendo Rauman Aalolle ja sitä ei ole esitelty tässä työssä.

8 PROJEKTIN ARVIOINTI JA PÄÄTTÄMINEN

8.1 Projektin arviointi

Opinnäytetyöprojektiin suunnittelemani aikataulu on esitelty liitteessä 3. Projektin etenemistä arvioin tekemistäni muistiinpanoista ja tarkastelemalla aikaisemmin suunniteltua aikataulua. Projektin tekeminen ei edennyt täysin suunnitelman mukaan. Projektisuunnitelma meni hyväksytysti läpi kesäkuussa 2019 ja koko kesä hankittiin tietoa ja materiaalia kansiota varten toisin kuin oli suunniteltu. Kansion oli tarkoitus olla valmis marraskuussa 2019, mutta projektin toiminnallinen vaihe viivästyi koneen rikkoutumisen ja tekstin katoamisen vuoksi ja materiaalin yhdistäminen saatiin alkuun vasta syyskuussa 2019. Tämänkin jälkeen kansion tekeminen viivästyi opinnäytetyöntekijän motivaation ja jaksamisen vuoksi. Kansiota päästiin näyttämään tilaajalle ensimmäisen kerran vasta joulukuussa ja lopullinen tuotos oli valmis maaliskuussa 2020, jolloin tuotos saatiin luovutettua Rauman Aallolle. Projekti alkoi maaliskuussa 2019 ja se saatiin päätökseen maaliskuussa 2020. Projektin valmiiksi saaminen kesti vuoden. Aikaa meni 4 kuukautta enemmän mitä työn tekijä oli projektin tekemiseen suunnitellut.

8.2 Palaute valmiista tuotoksesta

Suullisen arvioinnin sijasta käytin kansion arvioimiseen laadittua viiden kysymyksen kyselylomaketta, jonka lähetin yhdessä kansion kanssa yksikön sairaanhoitajalle. Kyselylomake löytyy liitteestä 4. Palautteesta kävi ilmi, että kansiossa oli riittävästi harjoitteita ja ne olivat kohderyhmälle suunnattuja. Ulkoasu arvioitiin siistiksi, mutta kuvia toivottiin vielä elävöittämään ulkoasua ja niitä lisättiin vielä jälkikäteen kansion sivuille. Palautteesta kävi ilmi myös se, että jostain syystä kansion harjoitusten numerointi oli kadonnut lähetyksen aikana ja ne lisättiin vielä palautteen jälkeen uudelleen harjoitusten yhteyteen. Näiden lisäyksien jälkeen pyysin heiltä uuden arvioinnin ulkoasusta ja numeroinnista, ja siitä saatu palaute oli positiivista. Ulkoasu arvioitiin siistiksi, kuvat toivat elävyyttä ja numerointi helpotti ja selkeytti harjoitusten hakemista. Rauman Aallolta saadun palautteen mukaan kansiota tuli käyttökelpoinen apuväline dialektisen käyttäytymisterapian ryhmäkertoihin. Kuvien ja numeroinnin lisäyksen jälkeen kansio oli myös ulkoasultaan valmis.

8.3 Tavoitteiden saavuttaminen ja oman osaamisen kehittyminen

Projektin tavoitteet saavutettiin. Palautteen perusteella kansiota tuli sellainen, että sitä voidaan hyödyntää dialektisen käyttäytymisterapian viikkokerroilla. Kansion harjoitteet saatiin otsikoitua ja numeroitua ja näin helpottaa Aallon henkilökuntaa harjoitteiden hakemisessa.

Opinnäytetyön tekijän tavoitteista kehittyi projektiosaaminen ja sen hallinta. Tämän työn tekeminen sai ymmärtämään sen mitä projektin työstäminen vaatii. Työn tekijä huomasi, että aikataulusuunnittelulla, hyvällä projektisuunnitelmalla ja myös tekijän motivaatiolla on suuri merkitys projektin onnistumisessa. Tämä projekti antoi, mutta myös vaati paljon. Aikataulua viivästyttivät muun muassa opiskelijan oma motivaatio ja jaksaminen, mutta myös tietotekniset ongelmat. Kuitenkin näiden kaikkien jälkeen projekti saatiin saatettua loppuun. Opinnäytetyön aiheeseen syventyminen kehitti tekijän ymmärrystä ja tietoa dialektisesta käyttäytymisterapiasta ja siihen liittyvistä tietoisuustaidoista ja niiden myötä opinnäytetyöntekijä huomasi löytävänsä tietoisuustaitoharjoitteita myös jokapäiväisestä arjesta. Osaaminen selkeän ja helppokäyttöisen kansion tekemiseen kehittyi ja tiedonhakutaidot kehittyivät etsiessä luotettavaa tietoa ja tutkimuksia opinnäytetyön aiheeseen sekä tarkastelemaan lähteitä kriittisesti. On varmaa, että tämän opinnäytetyön teorian pohjalta opinnäytetyöntekijä pystyy hyödyntämään tähän työhön kerättyä tietoa ja taitoja työelämässä.

8.4 Resurssien ja riskien arviointi

Projektin suunnitelmavaiheessa riskeinä olivat yksin tehtävä projekti ja riittävä aikataulu. Projektia tehtiin yksin, koska opinnäytetyöntekijän sen hetkinen elämäntilanne ei olisi antanut mahdollisuutta sopia tapaamisia muille paikkakunnille tai järjestää tarkkaa tapaamisaikaa. Työn tekemisestä jonkun kanssa yhdessä olisi varmasti ollut apua tekijöiden motivaation ja jaksamisen ylläpitämisessä. Tekijä suunnitteli aikataulun riittävän väljäksi, jotta riskit pysyisivät hallittuina. Riskeissä ei kuitenkaan ajateltu riittävästi sitä, että työ tehdään yksin. Aikataulullisesti olisi ollut hyvin aikaa työstää projektia, mutta työntekijän oma jaksaminen ja motivaatio olivat suurin syy aikataulun

pettämislle ja näin projektin myöhästymislle. Lisäksi riskeissä ei otettu huomioon projektin kirjoittamiseen tarkoitettun tietokoneen hajoamista.

Kuluja projektin tekemisestä tuli ainoastaan matkoista. Ne opinnäytetyöntekijä kustansi itse. Toisin kuin suunnitelmassa oli mainittu kansiosta, paperista ja tulosteista ei tullut kuluja opinnäytetyöntekijälle, koska työ tehtiin sähköisenä. Lukuun ottamatta aikataulun pettämistä ja koneen hajoamista projekti saatiin tehtyä loppuun melko hyvin ja muilta riskeiltä vältyttiin. Tulevaisuudessa kansion käytöstä ja sen sisältämistä harjoituksista olisi mukava saada palautetta myös sitä käyttäviltä nuorilta. Heidän antamallaan palautteella voisi kansioon lisätä harjoituksia, jotka miellyttävät nuoria.

LÄHTEET

Attendon www-sivut. Viitattu 20.5.2019 <https://www.attendo.fi/yksikk%C3%B6/attendo-raumanaalto>

Behavioral tech- A Linehan Institute training co. WWW-sivut Viitattu 20.5.2019. <https://behavioraltech.org/resources/faqs/dialectical-behavior-therapy-dbt>

Dadi, Y. & Raevuori, A. 2013. Syömishäiriöt. Teoksessa M. Marttunen, T. Huurre, T. Strandholm & R. Viialainen (toim.) Nuorten mielenterveyshäiriöt. Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Opas:25

Gotink. R., Meijboom R, Vernooij M, Smiths M, Hunink M. 8-week Mindfulness Based Stress Reduction induces brain changes similar to traditional long-term meditation practice – A systematic review. Brain and Cognition 108:32-41
https://www.researchgate.net/publication/305391293_8-week_Mindfulness_Based_Stress_Reduction_induces_brain_changes_similar_to_traditional_long-term_meditation_practice_-_A_systematic_review

Hentinen, K., Iija, A. & Mattila, E. 2009. Kuuntele minua: Mielenterveystyön käytännön menetelmiä. Helsinki: Tammi.

Hyvärinen, R. 2005. Millainen on toimiva potilasohje? Hyvä kieliasu varmistaa sanoman perillemenon. Duodecim-lehti 16, 121. Viitattu 29.3.2020. <https://www.duodecimlehti.fi/duo95167>

Kettunen, S. 2009. Onnistu projektissa. 2. uud. p. Helsinki: WSOYpro.

Kotimaisten kielten keskus www-sivut. Viitattu 30.5.2019 https://www.kotus.fi/ohjeet/virkakieli/ohjeita/ohjeita_ohjeiden_tekijoille

Kymäläinen, H., Lakkala, M., Carver, E. & Kamppari, K. 2016. Opas projektityöskentelyyn. Helsinki: Helsingin yliopiston Tieteestä toimintaa -projektikurssiverkosto.

Kyngäs, H. & Hirvonen, E. 2007. Ohjaaminen hoitotyössä. Porvoo; Helsinki: WSOY Oppimateriaalit.

Leino-Kilpi, H. & Välimäki, M. 2010. Etiikka hoitotyössä. Helsinki. WSOYpro Oy

Marttunen, M. & Karlsson, L. 2013. Masennusoireilu ja masennustilat. Teoksessa M. Marttunen, T. Huurre, T. Strandholm & R. Viialainen, Nuorten mielenterveyshäiriöt. Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Opas:25

Mattila-Holappa P. Nuorten aikuisten mielenterveys ja työmarkkinoille osallistuminen. Helsinki: Kela, Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia 152, 2018. 112 s

Mielenterveystalon www-sivut. Viitattu 20.5.2019. https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tietoisuustaidot/Pages/1_hyvaksyva_tietoinen_lasnaolo.aspx

Mäkinen, O. 2006. Tutkimusetiikan ABC. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Parkkunen, N., Vertio, H. & Koskinen-Ollonqvist, P. 2001. Terveysaineiston suunnittelun ja arvioinnin opas. Helsinki: Terveyden edistämisen keskus.

Pelkonen, M., & Strandholm, T. 2013. Itsetuhoisuus. Teoksessa Marttunen, M., Huurre, T., Strandholm, T., Viialainen R., Nuorten mielenterveyshäiriöt. Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Opas:25.

Projekti-instituutin www-sivut. Viitattu 30.5.2019. https://www.projekti-instituutti.fi/materiaalit/projektijohtamisen_sanastoa

Sadeniemi, M. & Rusanen, S. 2019. Viisas mieli: Opas tunnesäätelyvaikeuksista kärsiville. 1. painos. Helsinki: Duodecim.

Strandholm, T. & Ranta, K. 2013. Ahdistus ja Ahdistuneisuushäiriöt. Teoksessa Marttunen, M., Huurre, T., Strandholm, T., Viialainen R., Nuorten mielenterveyshäiriöt. Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Opas:25.

Suomen Akatemian www-sivut. Viitattu 30.5.2019. <http://www.aka.fi/globalassets/awanhat/documents/tiedostot/julkaisut/suomen-akatemian-eettiset-ohjeet-2003.pdf>

Suomen dialektisen käyttäytymisterapia yhdistys ry:n www-sivut. Viitattu 24.5.2019. <http://www.dialektinenkayttaytymisterapia.fi/>

Suomen mielenterveysseuran www-sivut. Viitattu: 24.5.2019. <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/mit%C3%A4-ovat-mindfulness-tietoisuustaidot>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Hyvä tieteellinen käytäntö. Viitattu 3.11.2019 <http://www.tenk.fi/fi/hyva-tieteellinen-kaytanta>

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

LIITE 1

Kirjallisuuskatsauksen hakutulokset

Tietokanta	Hakusanat ja hakutyyppe	Tulokset	Hyväksytyt
Theseus	tietoisuustaidot, mielenterveys, nuori	35	3
Theseus	tietoisuustaidot, tietoinen läsnäolo, mindfulness, harjoit*	121	6
Theseus	Mielenterv* AND tietoisuustai* AND mindfulness NOT lapsi	133	4
Samk Finna	tietoisuustaidot OR mindfulness AND Mielenterv*	36	1
Medic	tietoisuustaidot OR Mindfulness AND mielenterv	8	0
Google Scholar	mindfulness, skills, training, "dialectical behavioral therapy", borderline personality	2340	1

LIITE 2

Tekijä(t), vuosi, maa	Tutkimuksen tarkoitus	Kohderyhmä	Käytetyt mittarit / aineiston keruu	Keskeiset tulokset
Gotink R., Meijboom R, Vernooij M, Smiths M, Hunink M. 2009.	Tutkia mindfulnessin vaikutuksia aivojen toimintaan	Stressinhallintaryhmään osallistuneet	MRI-kuvaukset 21 ja 7 kpl, tutkimukset	Tietoisien läsnäolon harjoittamisella oli vaikutuksia aivojen eri osiin. Muutoksia havaittiin otsalohkossa, aivosarekkeessa hippokampuksessa ja mantelitulakkeessa lisääntyneenä aktiivisuutena.
Mäntylä M. 2018 Suomi	Terveystien sekä ammatillisen kehittämisen edistäminen hoitoalalla tietoisuustaitojen avulla.	Pohjois-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen hoito- ja hoivahenkilöstö	Henkilökunnan haastattelu	Opas tietoisuustaidoista, joka tukee käyttäjänsä
Juntunen H. Suomi	Selvittää tietoisuustaitoryhmään osallistuneiden kokemuksia taitoryhmästä.	Tietoisuus- taito ryhmään osallistuvat henkilöt	Haastattelu	Käytännönläheinen perehdytys tietoisuustaitomenetelmiin koettiin hyväksi ja tutkimukseen osallistuneet kokivat tietoisuustaitoharjoitusten vaikuttaneen omaan hyvinvointiin helpottaen ahdistusta ja murehtimista.
Calderon, A; Perälä, A-J. 2016, Suomi	lisätä päihdeasiakkaiden voimavarjoja sisällyttämällä mindfulness-menetelmä osaksi kuntoutusta, sekä edistää hoitotyötä lisäämällä työntekijöiden keinoja tukea asiakkaiden kuntoutumisprosessia	Tampereen Kuntoutumiskeskus Vipusen asiakkaat		Harjoituslehtisen toimivuudesta ei ollut tietoa, koska työpari ei päässyt testaamaan lehtistä päihdekuntoutujien kanssa.

<p>5.Pihlajaniemi, H. 2015, Suomi</p>	<p>Tuoda tietoisuustaidot osaksi mielenterveyskuntoutusta ja kerätä palautetta ryhmien toteutuksesta.</p>	<p>nuoret aikuiset mielenterveyskuntoutajat</p>		<p>Saadusta palautteesta kävi ilmi, että toteutetut ryhmätuokiot voisivat olla tarpeellinen osa mielenterveyskuntoutusta ja tietoisuustaitojen harjoittelusta olisi positiivisia vaikutuksia mielenterveydelle.</p>
<p>Nurmijoki, M. 2014, Suomi</p>	<p>Selvittää, kuinka merkitykselliseksi mielenterveyskuntoutuja koki itselleen tietoisien läsnäolon taitojen harjoittamisen ryhmässä</p>	<p>Niemikoti päivätoimintakeskuksen toimintaan osallistuvat mielenterveyskuntoutajat</p>	<p>Arviointimenetelmiä olivat osallistuva havainnointi ohjaajan toimesta, päivätoimintakeskuksen ohjaajien havainnot, ryhmän osallistujien kertomat kokemukset sekä kolmen osallistujan haastattelu.</p>	<p>Työssä selvisi, että kuntoutuksessa voi käyttää menetelmänä tietoisien läsnäolon taitoja ryhmänohjauksessa ja päivittäisessä asiakastyössä. Tietoisien läsnäolon taitojen harjoittamisesta saattaa olla hyötyä sekä työntekijälle että asiakkaalle ja sillä saattaa olla positiivisia vaikutuksia vuorovaikutuksen kannalta.</p>
<p>Mattila-Holappa P. Nuorten aikuisten mielenterveys ja työmarkkinoille osallistuminen. Helsinki: Kela, Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia 152, 2018. 112 s.</p>	<p>Selvittää mielenterveyden häiriöiden vuoksi määrääikäisellä työkyvyttömyyseläkkeellä olevien nuorten aikuisten taustaa, kliinistä kuvaa, hoitoa ja kuntoutusta sekä työhön paluun ennustetta</p>	<p>18-34 Vuotiaat, joilla oli mielenterveyshäiriön perusteella myönnetty kuntoutustuki</p>		<p>Puolet nuorista, jotka eivät opiskelleet, olivat osallistuneet työelämään ohjauksiin tai heille oli tehty suunnitelma työelämään siirtymisestä, ja 40 % nuorista oli osallistunut psykoterapiaan tai heille oli tehty terapia-suunnitelma. Yhteensä 48 % oli jossain vaiheessa tutkimusta työelämässä, mutta tutkimuksen päätyttyä työelämässä oli vain 22 %</p>

Kansion arviointi

1. Oliko harjoitukset mielestäsi suunnattu kohderyhmälle? kyllä / ei
2. Oliko harjoituksia riittävästi? kyllä / ei

3. Minkälaisena koit kansion ulkoasun ja tekstin?

4. Kansion käyttö. Minkälaisena koet kansion käytön?

5. Palautetta opiskelijalle

Alustava projekti aikataulu:

1. Suunnitteluvaihe

Toukokuu 2019 Aiheenvalinta ja suunnitelman laatiminen

Kesäkuu 2019 Materiaalin keruu, Tapaaminen Porin nuorisopsykiatrian poliklinikalla.

2. Toiminnallinen vaihe

Heinä-elokuu 2019 Materiaalin yhdistäminen ja kansion tekeminen

Syys-lokakuu 2019 Kansion testaus Rauman Aallossa

3. Päättäminen ja arviointi

Lokakuu 2019 Kansion käytön arviointi ja palaute

4. Valmis tuotos

Marraskuu 2019 Arvioinnin yhteenveto ja projektin päätös