

Kilpeläinen Sari, Niemi Tuija

Mielenterveyskuntoutujille soveltuvia tunnetaitoharjoituksia Valkaman kuntoutusyksikköön

Sosiaali- ja terveysala

Sairaanhoitaja

Kevät 2021



**KAMK • University
of Applied Sciences**

Tiivistelmä

Tekijät: Sari Kilpeläinen, Tuija Niemi

Työn nimi: Mielen terveystuntoutujille soveltuvia tunnetaitoharjoituksia Valkaman kuntoutusyksikköön

Tutkintonimike: AMK Sairaanhoidtaja

Asiasanat: tunnetaidot, tunnetaitoharjoitukset, mielen terveystuntoutajat, mielen terveys, ryhmätoiminta

Tämä opinnäytetyö on toiminnallinen ja sen tilaajana toimi Kainuun sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymään kuuluva Valkaman Kuntoutusyksikkö. Valkaman kuntoutusyksikkö tukee avokuntoutuksen keinoin mielen terveystuntoutujien itsenäistä asumista ja arkielämän toiminnoista selviytymistä. Opinnäytetyön lähtökohdaksi oli Valkaman ryhmätoiminnan kehittäminen. Valkaman henkilökunnan toiveesta kehitettävän ryhmätoiminnan aiheeksi valittiin tunnetaidot. Tunnetaitoja ovat kyky havaita, ilmaista ja säädellä omia tunteita. Tunnetaidot ovat keskeinen osa sosiaalisia taitoja ja auttavat elämänhallinnassa. Työ rajattiin ryhmäohjaukseen soveltuvan materiaalin tuottamiseen Valkaman henkilökunnan käyttöön.

Tuotekehitysprosessissa lähdettiin liikkeelle siitä, millaisia tunnetaitoihin liittyviä harjoituksia voidaan käyttää mielen terveystuntoutujien tunnetaitojen harjoittelussa. Valituissa harjoituksissa keskityttiin tunnetaitojen perusasioihin eli tunnesanoihin ja niiden merkityksiin sekä omien tunteiden tunnistamiseen. Mukaan otettiin erityisesti myönteisiä tunteita vahvistavia harjoituksia. Harjoitukset valittiin netistä sekä kirjallisuudesta ilmaiseksi löytyvistä lähteistä, muokaten niitä osittain paremmin kohderyhmälle sopiviksi. Harjoituksen tavoitteeksi asetettiin miellyttävien tunteiden kokemisen ja itsehavainnoinnin lisääntyminen kuntoutujien elämässä.

Tuotekehitysprosessin tuloksena syntyi mielen terveystuntoutujille tunnetaitoharjoituksia sisältävä kansio, joka sisältää neljän kokoontumiskerran ohjelman suljetun ryhmän ohjaamisen tueksi. Harjoituksia voi myös hyödyntää poimimalla yksittäisiä harjoituksia ryhmätilanteisiin. Kansion rakenne laadittiin siten, että harjoituksia on mahdollista suorittaa eritasoisesti, sekä tarvittaessa soveltaa. Tämä mahdollistaa materiaalin käytön keskenään erilaisille ryhmille ja hyödyntämisen mielen terveystuntoutujien ryhmätoiminnassa myös muualla, kuin Valkaman kuntoutusyksikössä. Opinnäytetyön puitteissa ei ollut mahdollista testata kansion tunnetaitoharjoituksia käytännössä. Kansion harjoitusten soveltuvuudesta mielen terveystuntoutujille tarvittaisiin lisää tietoa, jonka pohjalta harjoituksia voitaisiin muokata tai laatia lisäohjelma neljän kokoontumiskerran jatkoksi. Erityisen tärkeää olisi kuulla mielen terveystuntoutujien omakohtaisia kokemuksia siitä, hyötyvätkö he tunnetaitojen harjoittelusta. Myös Valkaman työntekijöiden kokemuksia tunnetaitoryhmän ohjaamisesta olisi hyödyllistä selvittää.

Abstract

Authors: Kilpeläinen Sari & Niemi Tuija

Title of the Publication: Emotional Skills Exercises for Mental Health Rehabilitants in Valkama Rehabilitation Unit

Degree Title: Bachelor of Health Care, Nursing

Keywords: emotional skills, emotional skills exercises, mental health rehabilitants, mental health, group activities

This thesis is practice-based and was commissioned by Valkama Rehabilitation Unit, which operates under Kainuu Social Welfare and Health Care Joint Authority. Valkama Rehabilitation Unit supports mental health rehabilitants in independent living and coping with everyday activities by means of outpatient rehabilitation. The starting point of this thesis was the development of group activities in Valkama. At the request of Valkama staff, emotional skills were chosen as the topic of development. Emotional skills refer to one's ability to perceive, express and regulate one's own emotions. Emotional skills are a key part of social skills and help in life management. The thesis was limited to cover the production of material for group counselling in Valkama Rehabilitation Unit.

The product development process was started with the question of what types of exercises related to emotional skills could be used in the emotional skills training of mental health rehabilitants. The selected exercises focused on the basics of emotional skills, such as emotional words and their meanings, as well as the identification of one's own emotions. In particular, exercises that reinforce positive emotions were included. The exercises were selected from sources found free of charge on Internet and in literature and modified partly to better suit the target group. The aim of the exercises was to increase experiences of pleasant feelings and self-perception in the lives of rehabilitants.

As a result of the product development process, a folder containing emotional skills exercises for mental health rehabilitants was created. The folder contains programs for four meetings that support group counselling of a closed group. Exercises can also be utilized by choosing single exercises for group meetings. The structure of the folder is designed so that the exercises can be performed at different levels and, if necessary, they can also be applied, which makes it possible to utilize the material for different types of groups and to use it for group activities of mental health rehabilitants outside Valkama Rehabilitation Unit. Within the framework of the thesis, it was not possible to test the emotional skills exercises in practice. More information would be needed on the suitability of the exercises for mental health rehabilitants. It would also be particularly important to hear mental health rehabilitants' personal experiences of whether they have benefitted from emotional skills training. Also, the experiences of Valkama staff in counselling emotional skills groups would be useful to study.

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Mielenterveys ja sen ongelmat	3
3	Mielenterveyskuntoutuja ja kuntoutuminen	5
4	Tunnetaidot mielenterveyskuntoutujan elämänhallinnan edistäjänä	10
4.1	Mielenterveyskuntoutujan tunteiden säätely.....	11
4.2	Tunnetaidot	12
4.3	Tunnetaitoharjoitukset.....	14
5	Valkaman kuntoutusyksikkö	15
6	Opinnäytetyön tavoite, tarkoitus ja tutkimustehtävä	18
7	Tunnetaitokansion kehittäminen	19
7.1	Tuotteistamisprosessin alku.....	21
7.2	Luonnosteluvaihe	21
7.3	Tuotteen kehittely ja tunnetaitoharjoitusten valinta	25
7.4	Tuotteen viimeistely.....	27
8	Pohdinta	30
9	Lähteet.....	34

Liitteet

Liite 1. Opinnäytetyön aineistohallintasuunnitelma

Liite 2. Tunnetaitoharjoituksia mielenterveyskuntoutujille suunnatun ryhmän neljälle kokoontumiskerralle (43 sivua)

1 Johdanto

Mielenterveysongelmat ovat maailmanlaajuisesti yksi suurimmista sairaspotilaiden ja työttömyyden syistä. Euroopan tasolla jo joka kuudennella ihmisellä oli jonkin asteinen mielenterveysongelma vuonna 2016 ja OECD on raportissaan vuonna 2018 nostanut mielenterveyden ongelmat Euroopan kansantalouden haasteeksi. Suomi sijoittuu väkilukuun suhteutettuna kärkisijalle ongelmista kärsivien määrässä Euroopan valtioiden välisessä vertailussa. Kainuu kuuluu Suomen maakunnista alueeseen, jossa mielenterveysongelmat olivat vuonna 2014 toiseksi korkeimmalla tasolla (Mäkynen 2019). Kuhmossa joka viides asukas sai vuonna 2017 päivärahaa mielenterveyden ongelmien takia ja perusterveyden huollon mielenterveyden avohuollonpalvelujen käyttö oli suurinta Kainuussa (Sähköinen hyvinvointiraportti 2020).

Oppinäytetyön lähtökohtana oli molempien tekijöiden kiinnostus mielenterveystyötä kohtaan. Mielenterveyden häiriöt ovat yleisiä ja aiheuttavat paljon inhimillistä kärsimystä. Tekijät ovat kokeneet, että hoitotyössä ei aina kyetä näkemään niitä kaikkia voimavaroja, joita jokaiselta mielenterveyden häiriöistä kärsivältä voisi sairaudesta huolimatta löytyä. Olisi tärkeää, että kuntoutumismuotoja kehitettäisiin ja uskallettaisiin välillä tarkastella asioita uusista näkökulmista. Vaikka sairaudesta ei voisi koskaan täysin parantua, on mahdollista silti elää laadukasta elämää ja asiakkaan mielen hyvinvoinnin tulisi silloin olla hoidon ja kuntoutuksen tärkein päämäärä.

Oppinäytetyön aihepiiriksi valittiin Kainuun sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymän (Kainuun soten) oppinäytetöiden aihepankista löytynyt aihe ”Ryhmämuotoinen hoito mielenterveyskuntoutuksessa”. Työn tilaajaksi valikoitui Kainuun soten alainen Valkaman kuntoutusyksikkö Kuhmossa. Valkama on mielenterveyskuntoutujien avohoidon yksikkö, jossa tuetaan itenäistä asumista ja selviytymistä arkielämän toiminnoista (Kuhmon kuntoutusyksikkö 2020). Valkaman toiminta keskittyy erilaisten ryhmätoimintojen järjestämiseen ja kotikäynteihin, välillä tehdään myös yhteisiä retkiä. Valkaman toiminta ajoittuu arkipäiville ajalle 8-20. Valkamassa järjestetään viikoittain esimerkiksi ruoka-, rentoutus- ja musiikkiryhmät sekä erilaisia liikuntaryhmiä. Asiakkaat osallistuvat ryhmiin oman kuntoutussuunnitelmansa mukaisesti. (Piirainen 2020.)

Valkaman kuntoutusyksikön henkilökunnan kanssa aihetta pohdittaessa he ehdottivat, että oppinäytetyön kehittämistehtävä voisi liittyä kotikuntoutukseen tai tunnetaitoihin. Koska oppinäytetyön tekijät halusivat keskittyä nimenomaan ryhmätoimintaan, aiheeksi valikoitui tunne-

taitoryhmä. Uuden ryhmän perustaminen alusta loppuun olisi ollut liian iso työ tehtäväksi opin-
näytetyön puitteissa. Siksi aihetta rajattiin sellaisten tunnetaitojen harjoitteluun soveltuvien ma-
teriaalien keräämiseen, joita henkilökunta voi työssään hyödyntää. Valkamassa ei ole aiemmin
järjestetty tunnetaitoihin liittyvää ryhmätoimintaa, joten aihe oli heille uusi.

Tunnetaidot ovat keskeinen osa sosiaalisia taitoja ja auttavat elämänhallinnassa. Ne liittyvät esi-
merkiksi kykyyn havaita ja ilmaista tunteita, sekä tunteiden säätelyyn (Tunnetaitojen perusteet
n.d.). Tunteet ovat olleet voimakkaasti kasvavan tutkimuksen kohteena 1990-luvulta alkaen.
monesti tunteiden säätelymenetelmänä tunteiden tukahduttamista, mikä puolestaan aiheuttaa
negatiivisten tunteiden patoutumista. Tukahduttamisen taustalla on usein tunteiden heikko tun-
nistaminen tai niiden käsittelyn vaikeus, ja se lisää kielteistä suhtautumista tunteita kohtaan.
Kielteisten tunteiden patoutuminen vaikeuttaa palautumista stressaavista ja haastavista tilan-
teista. (Berking & Wupperman 2012, 128.)

Tämä opinnäytetyö on luonteeltaan toiminnallinen ja sen tuotekehitysprosessissa teoriapohjana
käytettiin soveltuvin kirjaa Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla (Jämsä & Manni-
nen 2000). Osaamisen tuotteistaminen tarkoittaa toimeksiantajalle työelämän tarpeiden poh-
jalta tehtyä aineellista tai aineetonta tuotetta, tai näiden yhdistelmää. Se voi olla esimerkiksi
opas, ohje, video tai tapahtuma. Tuotekehitysprosessi muodostuu seuraavista vaiheista: 1. On-
gelmien tai kehittämistarpeiden tunnistaminen; 2. Ideavaihe; 3. Tuotteen luonnostelu; 4. Tuot-
teen kehittäminen ja 5. Tuotteen viimeistely. (Jämsä & Manninen 2000, 13-14.)

2 Mielensterveys ja sen ongelmat

Mielensterveydestä löytyy useita eri määritelmiä. WHO:n määritelmän (2013) mukaan ”*mielensterveys on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen pystyy näkemään omat kykynsä ja selviytymään elämään kuuluvissa haasteissa sekä työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan.*”

Mielensterveyden nettisivuilla kuvataan, että mielensterveys on ihmisen kykyä huolehtia itsestään ja perustarpeistaan, kuten ruokailusta, liikkumisesta ja nukkumisesta. Kun ihmisen mielensterveys on kunnossa, hänellä on elämässään rutiineja, joiden suorittamisesta hän suoriutuu, kuten työssä tai koulussa käynti. Hän pystyy tunnistamaan, sekä nimeämään ja käsittelemään omia tunteitaan. Lisäksi hän pystyy sosiaaliseen kanssakäymiseen toisten ihmisten kanssa. (Mielensterveys n.d.)

Mielensterveydestä puhuttaessa käytetään myös käsitettä positiivinen mielensterveys. Positiivisella mielensterveydellä tarkoitetaan kykyä kohdata elämän haasteet rakentavasti mielensterveyden häiriöistä, vaikeasta elämäntilanteesta ja kärsimyksestä huolimatta. Ihmiselle on tärkeää voida tuntea mielihyvää, onnellisuutta sekä tarkoituksenmukaisuutta elämässään, omata sosiaalisia suhteita, sekä pystyä sitoutumaan ja saavuttamaan tavoitteitaan. Kyky kokea myönteisiä tunteita on tärkeä sosiaalisten suhteiden solmimisen kannalta ja niiden ylläpidossa. Positiivinen mielensterveys auttaa ihmistä kokemaan elämänsä mielekkääksi, toimimaan luovasti ja olemaan osa tuottavaa yhteiskuntaa. (Korkeila 2017, 209-210.)

Psykkisiä oireita aiheuttavat mielensterveyden häiriöt luokitellaan oman tautiluokituksensa, häiriön ominaisten oireiden, häiriön keston ja kulun sekä sen aiheuttaman haitan mukaan. Mielensterveyden häiriöihin luetaan klassiset psykoosit, erilaiset pelot ja ahdistuneisuushäiriöt, elimelliset aivovammat ja aineiden aiheuttamat oireyhtymät, älyllinen kehitysvammaisuus, mielialahäiriöt, poikkeavat psykkiset reaktiot, unihäiriöt, käyttäytymiseen ja persoonallisuuteen kuuluvat häiriöt sekä seksuaalisuus- ja päihdehäiriöt. (Lönngqvist & Lehtonen 2011, 12-13.)

Mielisairauden kuvaan kuuluvat muutokset ihmisen ajattelussa, tunteissa ja käyttäytymisessä sekä häiriöt tai ongelmat sosiaalisissa suhteissa. Vakava mielisairaus rajoittaa henkilön toimintakykyä ja häiritsee ja rajoittaa useilla elämän osa-alueilla hänen elämäänsä. (Parekh 2018; Mielialahäiriöt 2019.) Mielensterveysongelmat ja mielisairaudet vaikuttavat mielialaan sekä kykyyn käsitellä tunteita. Tunteet koetaan haastaviksi ja niihin reagoidaan liian voimakkaasti. Kaikki tunteet voivat tuntua hankalilta tai sitten ne eivät aiheuta minkäänlaista reaktiota. Keskittymisen,

muistin ja ajattelun häiriöt sekä arvostelukyvyn puute lisäävät oireita. Hallitsemattomuuden tunne voi täyttää mielen ja ajatukset. (Koskisuus 2003, 12-13.)

OECD tutkimus vuodelta 2015 osoittaa, että useampi kuin joka kuudes ihminen Euroopassa kärsii mielenterveysongelmasta. Euroopan unionin maiden bruttokansantuotteesta menee yli neljä prosenttia mielenterveyden kuluihin. Kulut muodostuvat sairauskuluista, sairauspäivärahoista ja sairaudesta johtuvasta työttömyydestä aiheutuvista kuluista. Yleisimpiä mielenterveysongelmia Euroopan unionin alueella ovat ahdistuneisuushäiriöt, masennus sekä huume- ja alkoholiriippuvuudet. Suomi on Euroopan mittakaavassa mielenterveyden ongelmien ja kustannusten kärkimaita, sillä bruttokansantuotteesta 5,3 prosenttia meni mielenterveyden kustannuksiin vuonna 2016. (OECD 2018.)

Kainuussa on Suomen toiseksi korkeimmat sairastuvuusluvut mielenterveyshäiriöissä, luvut ovat korkeammat vain Pohjois-Karjalassa, Pohjois-Savossa sekä Pohjois-Pohjanmaalla (Mäkynen 2019). Sairauspoissaoloissa tuki- ja liikuntaelinten poissaolot eivät ole viime vuosina enää vähentyneet, mutta mielenterveysongelmista johtuvat poissaolot ovat kasvaneet 2016-2018 välisenä aikana neljänneksen. Mikäli kasvu jatkuu vielä saman kaltaisena, tulee mielenterveysongelmista johtuvat sairauspoissaolot ohittamaan tuki- ja liikuntaelinten aiheuttamat sairauspoissaolot Kelan maksuperusteissa parin seuraavan vuoden aikana. (Blomgren 2019.)

3 Mielenterveyskuntoutuja ja kuntoutuminen

Kuntoutuminen voidaan määritellä *henkilön työ- tai toimintakyvyn paranemiseksi hänen oman toimintansa tai kuntoutuksen seurauksena* (Sosiaali-, terveys- sekä työ- ja elinkeinoalojen yhteisten palvelujen sanasto 2020, 27). Kuntoutumisen määritelmä ei siis sisällä sairaudesta paranemisesta.

Kuntoutus perustuu yleensä kuntoutussuunnitelmaan ja sen toteutumisen arviointiin. Kuntoutus edellyttää moniammatillista yhteistyötä (Sosiaali-, terveys- sekä työ- ja elinkeinoalojen yhteisten palvelujen sanasto 2020, 26). Kuntoutuksen tavoitteena on asiakkaan toimintakyvyn parantaminen ja hyvinvoinnin lisääminen rajoittavia tekijöitä vähentämällä ja poistamalla. Kuntoutussuunnitelma tarkastellaan vähintään kerran vuodessa tai tarvittaessa tiheämmin. Pitkän tähtäimen suunnitelmana on vahvistaa asiakkaan terveyttä, omatoimista pärjäämistä, osallisuutta yhteiskuntaan ja ammatillista osaamista. (Kuntoutuksella on tavoite n.d.)

Kuntoutumisessa asiakas on aktiivinen toimija, jota kuntouttaja ammatillisesti tukee. Tavoitteet kuntoutumiselle asettaa kuntoutuja itse yhdessä ammattihenkilöiden kanssa. Tärkeä asia kuntoutumisessa on asiakkaan oma motivaatio ja tahto, joiden avulla on mahdollista päästä asetettuihin tavoitteisiin. Kuntoutuminen vaatii uuden oppimista, ajattelutapojen muutosta sekä selviytymiskeinojen ja tavoitteiden laatimista. Kuntoutuminen voi tapahtua yksin. Se voi tapahtua myös ryhmässä, jossa muut ryhmäläiset toimivat vertaisina ja kertovat omista haasteistaan ja ratkaisuista, joihin ovat päätyneet päästäkseen tavoitteeseensa. (Mitä kuntoutuminen on 2019.)

Mielenterveyskuntoutujan elämänhallinta ja itsenäinen toiminta on usein heikkoa, ja hänen on vaikea uskoa mahdollisuuksiinsa päättää omista asioistaan. Oman toimintavallan varaan jääminen voi olla pelottavaa, sillä sairaus on voinut viedä varmuuden omista kyvyistä ja voimavaroista. Kuntoutujasta pyritään kuntoutuksen avulla saamaan esille itsenäisesti oman elämänsä tavoitteisiin tähtäävä toimija, joka on oman elämänsä asiantuntija, eikä koe elämänsä olevansa sairauden, sattumien tai toisten ihmisten hallinnoimaa. (Koskisuus 2003, 12-15.)

Jokaisella mielenterveysongelmia sairastavalla oireiden vakavuudesta tai vaikeusasteesta huolimatta on mahdollisuus kuntoutua, vaikka se ei aina tarkoita, että toimintakyky palaisi sairastumisesta edeltävälle tasolle. Kuntoutumisen edellytyksenä on sen hyväksyminen, että kaikkea ei jaksata tai osata tehdä juuri nyt. Kuntoutuksen onnistumisen kannalta on tärkeää, että mielenterveyskuntoutuja osaa asettaa itselleen tavoitteita, jotka pohjautuvat hänen omille toiveilleen,

haaveilleen ja unelmilleen (Koskisuus 2004, 17). Myös sitoutuminen uusien toimintatapojen opetteluun on tärkeää. Kuntoutuksen avulla oireet lievenevät tai ne on mahdollista saada paremmin hallintaan. Jokainen mielenterveyskuntoutuja tarvitsee mahdollisuuden kuntoutukseen, tietoa kuntoutumista edistävistä asioista ja tukea siinä. (Koskisuus 2003, 15-19.) Mielenterveyskuntoutujasta tulee itsenäisempi, hänelle muodostuu myönteisempi minäkuva ja hän pystyy hyväksymään sairauden osana omaa elämäänsä, eikä vain oireiden kautta. Minäkuvan muuttuessa särkyneestä kokonaisemmaksi muuttuu ihminen potilaasta kuntoutujaksi ja toimimattomasta aktiiviseksi toimijaksi. Kuntoutumisessa muuttuu ihmisen asennoituminen itseensä, asenteisiinsa, tunteisiinsa, tapaan toimia, ajatella ja suhde omaan sairauteensa ja sitä myötä koko maailmaan. Kuntoutuksen voidaan ajatella olevan mielekkyyden etsimistä elämälle menetyksen jälkeen. (Koskisuus 2004, 24-25.)

Kuntoutuminen prosessina ei ole suoraviivainen prosessi, vaan siihen sisältyy eri vaiheita. Välillä edistystä ei näytä tapahtuvan ollenkaan tai tulee takapakkeja, ja välillä tulee nopean edistymisen aikoja. Tämä helposti lisää turhautumista ja vaikeuttaa tavoitteiden hahmottamista sekä vaikeutta hahmottaa suuntaa sekä pitää kiinni tavoitteista. On havaittu, että mielenterveyskuntoutujien kuntoutusuunnitelmiin ei tule asettaa kovin pitkän tähtäimen tavoitteita. Lyhyelle ajalle tehdyt suunnitelmat on helpompi muokata aina muuttuneen tilanteen mukaan vastamaan kuntoutujan tilannetta ja tarpeita. Kuntoutujaa tulisi kuitenkin rohkaista haaveilemaan asioita, joita ei ole mahdollista toteuttaa nyt tai lähitulevaisuudessa ja näkemään tulevaisuus avoimena mahdollisuutena. (Koskisuus 2004, 59.)

Kuntoutumisen edellytyksenä on ihmisen oma sisäinen valmius kuntoutumiseen sekä halu tehdä tarvittavat muutokset elämässään. Tarvitaan myös motivaatiota ja halua sitoutua johonkin kuntoutumisen ryhmään tai ohjelmaan. (Koskisuus 2004, 93-96.) Tärkeitä asioita kuntoutujalle ovat tukea ja ymmärrystä antavien ihmisen seura, kriisitilanteissa saattava tuki ja mahdollisuus päästä nopeasti tarvittavaan hoitoon, taloudellisten asioiden vakaus, tiedon saaminen eri kuntoutusvaihtoehdoista, avuntarpeiden tunnistaminen ja tunnustaminen, sekä omien toimien vaikutusten hyväksyminen omaan hyvinvointiin ja sen edistämiseen (Koskisuus 2003, 52-53).

Elämäntilanteen liiallinen kuormittuminen ja käsittelemättömät vaikeat asiat laukaisevat ihmisessä pahoinvoinnin, joka stressin tai stressaavan tilanteen seurauksena muuttuu mielenterveyden häiriöksi. Mielenterveyden häiriöt aiheuttavat ihmiselle kärsimystä, toimintakyvyn heikke-

nemistä ja elämänlaadun huononemista (Lönnqvist & Lehtonen 2011). Mielenterveyden häiriöihin lukeutuu laaja joukko erilaisia psyykkisiä oireita ja sairauksia. Näitä ovat esimerkiksi erilaiset mieliala-, ahdistuneisuus-, syömis-, uni- ja persoonallisuushäiriöt. (Hämäläinen, Kanerva, Kuhanen, Schubert & Seuri 2017, 225-227.) Mielenterveyshäiriöihin liittyy tunne-elämän, ajatustoiminnan ja käytöksen häiriöitä (Huttunen 2017).

Varsinaisiksi mielisairauksiksi luetaan psykoottiset tilat, kuten skitsofrenia (Hämäläinen ym. 2017, 225-227). Psykoottinen tila on tavallinen skitsofreniassa, mutta sitä esiintyy myös vakavissa masennuksissa, maniassa, vanhusten dementiassa ja vaikeiden somaattisten sairauksien yhteydessä (Huttunen 2004, 47). Mielisairauden kuvaan kuuluvat muutokset ihmisen ajattelussa, tunteissa ja käyttäytymisessä sekä häiriöt tai ongelmat sosiaalisissa suhteissa. Vakava mielisairaus rajoittaa henkilön toimintakykyä ja häiritsee ja rajoittaa useilla elämän osa-alueilla hänen elämäänsä. (Parekh 2018; Mielialahäiriöt 2019.)

Mielenterveyden avohoidon palveluiden käyttö perusterveydenhuollon kautta on Kainuun alueella suurinta Suomessa, asukaslukuun suhteutettuna. Kuhmossa mielenterveyden perusterveyden avohuollon käynnit ovat korkeimmat Kainuussa, vastaavasti avohuollon psykiatrian avohuollon palveluiden käyttö oli alhaisinta Kainuun alueella vuonna 2017. Vuonna 2017 mielenterveyden perusteella päivärahaa sai joka viides kuhmolainen, vuonna 2019 määrä oli pienentynyt samalle tasolle kuin Kainuussa ja koko maassa keskimäärin eli joka neljäs asukas. (Sähköinen hyvinvointikertomus 2020.)

Kuntoutus lähtee liikkeelle henkilökohtaisesta, potilaan tai tämän edustajan kanssa laaditusta hoitosuunnitelmasta, ja siihen kirjatuista tavoitteista. Hoitosuunnitelman pohjalta laaditaan asiakkaalle kuntoutussuunnitelma, siihen määritetään kuntoutustoimenpiteet, joita toteutetaan terveydenhuollon ja muiden kuntoutuksesta vastaavien tahojen kanssa. Kuntoutussuunnitelmaan kirjataan tavoitteita aikatauluineen ja toteutusvastuineen. Suunnitelman laadinnasta vastaavat kuntoutus- ja hoitovastuussa olevat yksiköt, Suomessa yleensä kuntien mielenterveyspalveluiden avohoidon yksiköt. Kuntoutukseen liittyy toiminnallisia, ammatillisia ja sosiaalisia päämääriä. Kuntoutuksen tavoitteena on asiakkaan toimintakyvyn parantaminen, ja hyvinvoinnin lisääminen rajoittavia tekijöitä vähentämällä ja poistamalla. Kuntoutussuunnitelma tarkastellaan vähintään kerran vuodessa tai tarvittaessa tiheämminkin. (Koskisuus 2004, 124-128.)

Kuntoutuminen on prosessi, joka voi olla pituudelta erilainen eri ihmisillä, ja siihen voi liittyä erilaisia kuntoutuksia osana kuntoutumista. Kuntoutumisessa asiakas on aktiivinen toimija, jota kuntouttaja ammatillisesti tukee. Tavoitteet kuntoutumiselle asettaa kuntoutuja itse yhdessä ammattihenkilöiden kanssa. Tärkeä asia kuntoutumisessa on asiakkaan oma motivaatio ja tahto, joiden avulla on mahdollista päästä asetettuihin tavoitteisiin. Kuntoutuminen vaatii uuden oppimista, ajattelutapojen muutosta sekä selviytymiskeinojen ja tavoitteiden laatimista. Kuntoutuminen voi tapahtua yksin. Se voi tapahtua myös ryhmässä, jossa muut ryhmäläiset toimivat vertaisina ja kertovat omista haasteistaan ja ratkaisuista, joihin ovat päätyneet päästäkseen tavoitteeseensa. (Mitä kuntoutuminen on 2019.)

Vertaisista koostuvasta ryhmästä ihminen saa vertaistukea ja pystyy peilaamaan omaa tilannettaan muiden vastaavaan. Ryhmän jäsenet voivat jakaa muille ryhmäläisille kokemuksiaan esimerkiksi siitä, kuinka he ovat selvittäneet kyseisen asian tai ongelman. Ryhmätyöskentely auttaa yksilöä ilmaisemaan itseään ryhmässä eri tavoin kuin yksilötilanteissa, ja samalla hän saa ryhmän jäseniltä suoraa palautetta ja tukea. Ryhmätoiminta on ihmiselle luontaista sosiaalisen luonteensa vuoksi ja muodostaa siten vuorovaikutuksellisen oppimisympäristön kaikenikäisille ihmisille. (Lönngqvist 2009.)

Ihmiset, jotka kärsivät sosiaalisten tilanteiden epävarmuudesta, hyötyvät usein ryhmätyöskentelystä, jossa he voivat saada suoraa palautetta oman ajatusmaailmansa realistisuudesta. Ryhmässä he saavat tukea omille kokemuksilleen ja huomaavat, etteivät ole yksin näiden tunteiden, asioiden ja huoliensa kanssa. Samalla kun ryhmäläiset saavat tukea, he voivat myös oppia toinen toisiltaan, kuinka tilanteessa kannattaisi toimia. (Oksanen 2007, 45.)

Kuntouttavan mielenterveystyön ryhmissä käytetään nykyään perinteisten ryhmäterapeuttisten tekniikoiden sijaan paljon psykoedukatiivista lähestymistapaa. Ryhmissä opetellaan samalla sekä oireiden hallintaa että sosiaalisia taitoja (Hämäläinen ym. 2017, 209.)

Psykoedukaatio eli koulutuksellinen terapia on todettu vaikuttavammaksi hoitomuodoksi psykoosien hoidossa. Skitsofrenian hoidossa sen tulisi Käypä hoito -suosituksen mukaan olla osa hoitoa ja kuntoutusta. Psykoedukaatiossa annetaan asiakkaalle ja mahdollisesti tämän omaisille tietoa sairaudesta. Sillä tuetaan ongelmanratkaisukyvyyn kehittymistä sekä selviytymistä arjen tilanteista tunteiden tasolla. Sen avulla pyritään keventämään omaisten kuormitusta ja annetaan tietoa psykoosin uusiutumisen varhaisista tunnusmerkeistä sekä voidaan laatia tähän tilan-

teeseen sopiva toimintasuunnitelma. Ryhmiin osallistujat ovat kokeneet vertaistuen ja kokemusten jakamisen positiivisimpana asiana psykoedukaatioissa. (Kieseppä & Oksanen 2013, 1-3; Skitsofrenia 2020.)

Mielenterveystyön ryhmiä voidaan jakaa tarkoituksensa mukaan harraste-, suru-, vertais- ja keskusteluryhmiksi sekä toiminnallisiksi ja hoidollisiksi ryhmiksi. Harrasteryhmä kokoontuu tietyn ryhmän jäsenten hyödylliseksi ja mieluisaksi kokeman toiminnan ympärille. Toiminnallisen ryhmän tavoitteet ovat usein itsetuntemuksen, vuorovaikutustaitojen tai elämäntaitojen kehittäminen ja ryhmässä opitaan käytännön asioita oman tekemisen kautta. Keskusteluryhmissä samanhenkiset ihmiset kokoontuvat keskustelemaan heille tärkeistä asioista ja aiheet ovat usein rajattuja ja etukäteen sovittuja. Vertaisryhmien jäseniä yhdistävät samankaltaiset kokemukset, elämäntilanteet tai menetykset, tai taustalta löytyy jokin muu yhdistävä asia. Vertaisryhmäläiset kokoontuvat vaihtamaan kokemuksia ja saamaan itselleen vertaistukea ihmisiltä, jotka ovat kokeneet samoja asioita. Sururyhmäläiset vaihtavat keskenään kokemuksia, ajatuksia ja tunteita kohtaamastaan surusta. Sururyhmät ovat usein ammattilaisten vetämiä ja tarkoituksena on virittää yhtenäisyyden ja toivon tunnetta sekä tarjota roolimalleja ja tukea selviytymiseen. (Kaukkila & Lehtonen 2017, 18-19.)

Ryhmän rakennetta suunnitellessa tulee miettiä ryhmän kokoa. Onko ryhmä kahdesta kymmeneen henkilön pienryhmä vai osallistuuko ryhmään yli 10 henkeä, jolloin se voidaan määrittellä suurryhmäksi. Toiminnan osalta ryhmä voi olla suljettu, jolloin sillä on selkeä alku ja loppu, eikä ryhmään oteta myöskään uusia ryhmäläisiä, vaikka joku entisistä lopettaisi. Täydentyvässä ryhmässä uusia ryhmäläisiä voi tulla ryhmään edellisten lopettaessa, ryhmäkoon pysyessä samana. Täydentyvissä ryhmissä jokainen käy sisällön läpi omissa järjestyksessään sen mukaan, missä kohtaa on ryhmään liittynyt. Tällaisia ryhmiä ovat esimerkiksi nonstop-koulutukset. Avoimet ryhmät eivät vaadi ilmoittautumisia, eikä niillä ole selkeää alkua eikä loppua. Avoimeen ryhmään voi osallistua oman mieltymyksen mukaan, tällaisia ovat esimerkiksi erilaiset harrasteryhmät. (Kaukkila & Lehtonen 2017, 17.)

4 Tunnetaidot mielenterveyskuntoutujan elämänhallinnan edistäjänä

Tunteet ovat ihmisellä mukana kaikessa toiminnassa, vaikka niihin ei kiinnitetä huomiota jokapäiväisessä elämässä. Tunteiden avulla ihminen tulkitsee itseään ja ympäristöään. Ihmisen käsitys omasta itsestään peilautuu tunteiden kautta, ja tunteiden avulla tulkitaan myös sekä sanattomia, että sanallisia vuorovaikutustilanteita, ympäristöä, toisia ihmisiä ja erilaisia asioita. Monet arkipäiväisetkin asiat voivat aiheuttaa meille tiedostamatta voimakkaita tunnetiloja. Tunteet voivat olla joskus vääristyneitä tai jopa virheellisiä suhteessa vallitsevaan todellisuuteen. Vaikka pyrkisi rationaaliseen ongelmanratkaisuun, ratkaisut on helpompi perustella itselleen, kun ymmärtää niiden taustalla vaikuttavat tunteet. Omiin tunteisiin on vaikeaa vaikuttaa järjellä. Tunteisiin tutustuminen ja niiden tunnistaminen kuitenkin helpottaa poistamaan niihin liittyviä pelkoja, hyväksymään tunteet ja muuttamaan suhtautumista niihin. (Helasti 2014; Pietikäinen 2017, 123.)

Tunteet sisältävät tietoa ja energiaa, ne yrittävät viestiä ihmiselle mitä hänen tulisi tehdä. Tunteiden tehtävä on pysäyttää, valpastuttaa tai ohjata ihmistä primitiivisesti tärkeitä päämääriä kohti. Näitä ovat ravinto, lepo ja suvunjatkaminen. Tunteilla on kyky laskea ihmisen vireystilaa, viestiä levon tarpeesta tai valpastuttaa ja nostaa vireystilaa, kun kyseessä uhkaava tai pelottava tilanne. Ihminen reagoi tunteisiin myös kehollisesti ja nämä reaktiot tapahtuvat täysin automaattisesti ja esitietoisesti. Kehoreaktion tiedostaminen saa ihmisen tunnistamaan tunteen ja antamaan sille nimen. (Myllyviita 2018, 19-20; Rantanen 2013, 28-29.)

Tunteet ovat mukana kaikessa päätöksenteossa, ilman tunteita ei ole mahdollista tehdä yksinkertaisiakaan päätöksiä. Tunteiden avulla ihminen pyrkii itselleen tärkeitä päämääriä kohti. Ihminen pystyy luomaan itselleen tunnetilan, joka edistää häntä pääsemästä valitsemaansa päämäärään. Valittu tunnetila on erilainen, jos päämääränä on voitto juoksukisassa tai menestymisen sosiaalisissa tilanteissa. (Nummenmaa 2019, 11-14.)

Tunteet jaetaan joko myönteisiin tai kielteisiin tunteisiin. Kielteiset tunteet ovat voimakkaampia, koska ne ovat olleet ihmiselle tärkeitä evoluution ja eloonjäämisen kannalta. Monet kielteiset tunteet saavat ihmisen kehon valppaustilaan, jolloin on mahdollista reagoida tilanteeseen nopeasti. Jos kielteinen tunnetila jää päälle, voi olla vaikeaa huomata myöskään myönteisiä tunteita. Tällainen tilanne on hyvin energiaa kuluttava ja ahdistava, ja voi aiheuttaa masennusta ja

turhautumista. Kun ei ole keinoja tai kykyä käsitellä omia tunteita, hakevat monet ihmiset helpotusta oloonsa lääkkeitä tai alkoholisti. Epämiellyttävien tunteiden tukahduttaminen voi kuitenkin johtaa täysin turtuneeseen oloon, jossa ei ole minkäänlaisia tunteita, ei myönteisiä eikä kielteisiä. (Nummenmaa 2010, 146-149).

4.1 Mielenterveyskuntoutujan tunteiden säätely

Ihmisillä on erilaisia tapoja säädellä omia tunteitaan. Tunteiden säätelymenetelmiä ovat tukahduttaminen, uudelleen arviointi ja hyväksyntä. Näitä säätelymenetelmiä ja niiden vaikuttavuutta on tutkittu eri ryhmillä. Tutkimuksissa on todettu, että erityisesti masennuksessa, persoonallisuus- ja syömishäiriöissä, päihderiippuvuuksissa sekä monista muista psykologisista oireista sekä somaattisia oireyhtymistä kärsivillä potilailla on vaikeuksista säädellä vaikeita tunteita. (Berking & Wupperman 2012, 128.)

Tunteiden säätelyä on tutkittu 1990-luvulta lähtien. Masennuksesta ja ahdistuneisuudesta kärsivien ihmisten on voitu osoittaa käytävän tunteiden säätelyssä tukahduttamista. Tunteiden tukahduttaminen lisää kielteisiä tunteita, heikentää kykyä mukautua ennalta arvaamattomiin tilanteisiin ja niistä palautumista. (Campbell-Sills, Barlow, Brown & Hofmann 2006, 587.) Ihmiset, jotka käyttävät tukahduttamista tunteiden käsittelyyn, kokevat ja ilmaisevat vähemmän myönteisiä tunteita, sekä kokevat kielteiset tunteet voimakkaampina. Tunteiden tukahduttaminen vaikuttaa sosiaalisiin suhteisiin ja hyvinvointiin. (Gross & John 2003, 348.)

Tunteiden säätelyn vaikeus lisää ihmisessä kielteisten ajatusten muodostusta omia tunteita kohtaan. Kielteisiä tunteita ei pidetä hyväksyttävänä ja niitä pyritään tukahduttamaan enemmän ja niiden painoarvo lisääntyy. Huomio kiinnittyy kielteisiin asioihin muiden ihmisten puheissa ja ilmeissä, ja positiiviset asiat jäävät havaitsematta. (Gross & John 2003.)

Masentuneiden on havaittu muistavan ja havaitsevan kielteisiä asioita paremmin kuin myönteisiä. Tämä liittyy masentuneen henkilön aivojen tiedonkäsittelyn vääristymään. Korostunut omiin sisäisiin tuntemuksiin jämähtäminen, kielteisesti omaan itseensä suhtautuminen ja heikko tunteiden säätely on masentuneille tyypillistä, he myös tunnistavat kielteiset ilmeet myönteisiä varmemmin. (Komulainen, Isometsä & Ekelund 2020, 507.) Masennuspotilaat ovat kertoneet vai-

keudesta tunnistaa tunteita, kokeneet kielteisten tunteiden hyväksymisen ja sietämisen vaikeaksi sekä joustavan suhtautumisen tunteiden käsittelyyn haastavaksi (Berling & Wupperman 2012, 129).

Skitsofreniapotilailla oli havaittu vaikeutta tuntea mielihyvää, lisäksi havaittiin tunteiden latistuneisuutta ja poikkeavaa tunteiden tunnistamista ja käytöstä. Skitsofreniasta kärsivät tulkitsevat usein toisten ihmisten epäitsekäät aikomukset ja hyvää tarkoittavat lähtökohdat väärin, ja tämän takia heidän käytöstään saatetaan pitää epäsosiaalisena. Sisäiset uskomukset ja harhaluulot lisäävät skitsofreniapotilaiden sosiaalisten tilainten väärinymmärrystä. Skitsofreniapotilailla on heikentynyt kyky tulkita toisten ihmisten ilmeillä ja puhumalla tuottamaa tunneilmaisuutta, äänenpainotuksia, taukoja ja äänen säätelyn voimakkuutta. Heikko tunteiden tunnistamisen taito sekä kyvyttömyys erottaa tunteita sairauden kielteisistä ja myönteisistä oireista lisäävät toisten ihmisten ymmärtämisen haastetta. Skitsofreniapotilaat tulkitsevat tunneärsyksen usein pelottavamaksi kuin mitä ärsyksen pelottavuus ja uhka todellisuudessa on. (Phillips, Drevets, Rauch & Lane 2003, 515-517.)

4.2 Tunnetaidot

Tunnetaitoja voidaan jaotella eri tavoin. Suomen Mielenterveys ry:n mukaan tunnetaitoja ovat esimerkiksi kyky havaita ja tiedostaa omia tunteita, omien ja toisten tunteiden ymmärtäminen, kyky ilmaista ja säädellä omia tunteitaan sekä omien tarpeiden kuuntelu ja niihin vastaaminen (Tunnetaitojen peusteet n.d.). Tunnetaidoilla on suuri merkitys sekä ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa, että yksilön oman toimintakyvyn kannalta (Myllyviita 2018, 24-28).

Tunnetaidot ovat keskeinen osa ihmisten sosiaalisia taitoja. Niiden avulla luetaan toista ihmistä, tehdään johtopäätöksiä ja ennakoitaan tulevia tapahtumia. Kun tunnetaidot ovat hallinnassa, omaa käytöstä voi muokata tilanteen edellyttämällä tavalla ja ennakoita myös toisen ihmisen vastareaktiota. Kun hyväksyy omat tunnereaktionsa osana omaa persoonaa, on mahdollista oppia tilanteista, ja muuttaa omaa käytöstä kokemuksen perusteella paremmin tilannetta vastaavaksi. Samalla on mahdollista ymmärtää toisen ihmisen reaktioita, asettua tämän asemaan, ja nähdä asiat hänen näkökulmastaan ilman vastakkainasettelua. (Hari ym. 2015, 90-98.)

Tunnetaidot auttavat ylläpitämään elämänhallintaa. Ihminen kokee voivansa vaikuttaa omaan elämäänsä, kun hän ymmärtää syy-seuraussuhteita. Tämä tarkoittaa, että hän ymmärtää omien

tekojensa seuraukset, hyväksyy ne, ja on tarpeen tullen valmis muuttamaan omaa käyttäytymistään päästäkseen haluamaansa päämäärään. Elämännhallinnasta voidaan puhua, kun ihminen tuntee itsensä, hän tietää mitä elämältään toivoo, kykenee tekemään harkittuja ja tietoisia ratkaisuja elämässään, ja hänellä on tavoitteita elämänsä suhteen. Omien juurien ja kulttuurin tunteminen on osa itsensä tuntemista ja oman kulttuuriperimän tunteminen auttaa ymmärtämään ympärillä olevia ihmisiä, heidän tekemisiään ja päätöksiään. Samalla on mahdollista ymmärtää ympärillä tapahtuvia asioita ja huomata, että asioita voi ennakoita ja hallita. Elämännhallinnan perustyökä-lut hankitaan jo lapsuudessa ja nuoruudessa, ja niiden avulla osataan käsitellä aikuisuudessa vastaan tulevia stressaavia tilanteita. Ihmiset, jotka kokevat elämässään mielenrauhaa ja tyytyväisyyttä, sekä tuntevat, että voivat vaikuttaa omaan elämäänsä, kokevat elämänsä merkitykselliseksi. He elävät myös tutkitusti pidempään riippumatta sosioekonomisesta asemastaan. (Keltinkangas-Järvinen 2010, 15-17; Kuusinen-Laukkala 2019, 33; Rantanen 2011, 4.)

Monella mielenterveyskuntoutujalla on puutteita usealla elämännhallinnan alueella. Ruokailu, nukkuminen ja muut arkirutiinit ovat huonosti hallinnassa sekä päivärytmi ehkä kääntynyt päällelleen. Puutteita löytyy myös tunnetaitojen alueella. Elämä tuntuu ehkä olevan täynnä ahdistusta tai olo on tunteeton. Mikään ei kiinnosta, mihinkään ei riitä voimavaroja ja sosiaalinen kanssakäyminen on vähäistä. Hyvin kohdistetulla kuntoutuksella voidaan helpottaa kuntoutujan tunteiden ja elämännhallintaa. (Hari ym. 2015, 149).

Tunnetaidot vaativat kykyä havaita ja tiedostaa omia tunteita sekä ymmärtää syitä ja seurauksia. Kun ymmärtää omia tunteitaan, on vuorovaikutustilanteissa helpompi tulkita muita ihmisiä. Silloin kykenee annostelevaan, kanavoimaan ja hillitsemään tunteiden aiheuttamia tunnetiloja elimistössä. (Tunnetaitojen perusteet n.d.). Vaikeatkin tunnereaktiot on helpompi hyväksyä, kun opettelee tunteiden tunnistamista ja niiden nimeämistä (Sadeniemi, Häkkinen, Koivisto, Ryhänen & Tsokkinen 2019, 124). Tunne pitää ensin huomata, jonka jälkeen se on mahdollista tunnistaa. Sen jälkeen on kuunneltava tunteen tuomaa sisäistä viestiä ja on mahdollista tietoisesti vaikuttaa kuinka kyseiseen tunteeseen reagoi. Tunteen tunnistamisen ja havainnoinnin kautta kehollisen tunnereaktion voimaan, intensiteettiin ja keston on mahdollista vaikuttaa. (Nummenmaa 2019, 287-289.)

4.3 Tunnetaitoharjoitukset

Tunnetaitojen opettelua korostetaan nykyisin erityisesti lasten ja nuorten kohdalla. Tunnetaidot mainitaan Opetushallituksen Varhaiskasvatussuunnitelman (2018) perusteissa ja Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2014). Myös Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2014) mainitaan tunteiden tunnistamisen ja hallinnan harjoittelu. (Opetushallitus 2018, 26; Opetushallitus 2014a, 132, 241, 400; Opetushallitus 2014b, 38.) Tunnetaitoja korostetaan myös työelämätaitoina (Rantanen 2013, 161).

Tunnetaidot ovat tärkeitä kaikille ihmisille ja tunnetaitoja voi opetella joko itsekseen tai ryhmässä ikään katsomatta, esimerkiksi erilaisten tunnetaitoharjoitusten avulla. Tunnetaitoharjoituksia voidaan tehdä joko yksin tai ryhmässä. Tunnetaitoharjoitukset voivat liittyä esimerkiksi tunnesanojen tunnistamiseen ja omien tunnetilojen tunnistamiseen ja aistimiseen. Harjoitukset voivat sisältää myös tunteisiin liittyvää pohdintaa liittyen arkipäivän tilanteisiin ja kokemuksiin. Harjoitusten yhteydessä voidaan keskustella ja oppia muilta, tai keskittyä pelkästään omaan harjoitteluun.

Erilaisia tunnetaitoharjoituksia on löydettävissä monista eri lähteistä. Vaikka iso osa harjoituksista on suunnattu lapsille ja nuorille, monet harjoitukset soveltuvat kaikenikäisille. Harjoitusten tarkoituksena on antaa eväitä erilaisten tunnetaitojen parempaan hallintaan. Tunnetaitoharjoitusten avulla voidaan esimerkiksi auttaa henkilöä tunnistamaan omat erilaiset tunnetilansa, nimeämään ne ja päästämään niistä irti. (Sadeniemi ym. 2019, 155-156). Kun ihminen pystyy tunnistamaan vallitsevan tunnetilansa, hänen on mahdollista ymmärtää, miksi hän reagoi tietyllä tavalla asiaan, joka tunnetilan aiheutti. Jos ihminen ei osaa tunnistaa tunteitaan, hän kasaa ne itseensä, ja voi alkaa pelätä, kieltää, väheksyä tai karttaa tilanteita, jossa kyseinen tunne voi olla läsnä, tai käyttäytyä voimakkaan tunnepitoisesti tilanteeseen nähden. Kun ihminen osaa käyttää tunteiden säätelyssä eri menetelmiä luontevasti, hän pystyy suodattamaan kokemansa tunteet antaen niille oikeat mittasuhteet ja käyttämään tunteiden säätelyyn eri menetelmiä tilanteeseen sopivalla tavalla. Hän oppii hyväksymään tunteensa sellaisina kuin ne ovat ja osaa myös päästää niistä irti. (Myllyviita 2017, 24-44.)

5 Valkaman kuntoutusyksikkö

Mielenterveyslain (L 1116/1990) 1 §:n mukaan *mielenterveystyöllä tarkoitetaan yksilön psyykkisen hyvinvoinnin, toimintakyvyn ja persoonallisuuden kasvun edistämistä sekä mielisairauksien ja muiden mielenterveydenhäiriöiden ehkäisemistä, parantamista ja lievittämistä. Mielenterveystyöhön kuuluvat mielisairauksia ja muita mielenterveydenhäiriöitä poteville henkilöille heidän lääketieteellisin perustein arvioitavan sairautensa tai häiriönsä vuoksi annettavat sosiaali- ja terveydenhuollon palvelut (mielenterveyspalvelut).*

Kainuun sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymän alainen Valkaman kuntoutusyksikkö Kuhmossa tarjoaa avokuntoutuspalveluja mielenterveyskuntoutujille. Tavoitteena kuntoutuksessa on itsenäinen asuminen sekä arkielämän toiminnoista selviytyminen. Kuntoutusmuotoja ovat päivätoiminta, lääkeshoidon toteutus ja seuranta, tukea antavat keskustelut sekä kotikuntoutus. Päivätoiminta koostuu pääasiassa erilaisista ryhmätoiminnoista, arkielämän harjoittelusta sekä retkistä. (Kuhmon kuntoutusyksikkö 2020.)

Valkaman kuntoutusyksikössä työskentelee pääsääntöisesti yksi sairaanhoitaja ja kolme lähihoitajaa. He ovat joko tehneet suuntautumisopinnot mielenterveyspuolelle tai he ovat suorittaneet mielenterveysalan lisäopintoja. Valkama on avoinna arkisin. Hoitajista on yleensä kolme aamu- ja yksi iltavuorossa. Iltavuorolaisen vastuulla on suurin osa kotikäynneistä. (Piirainen 2020.)

Valkaman kuntoutusyksikkö sijaitsee keskeisellä paikalla Kuhmossa, Aikuisten mielenterveyspalvelut ja riippuvuushoidon -yksikön läheisyydessä. Valkaman tilat sijaitsevat kerrostalon alakerrossa. Tiloja ei ole suunniteltu kuntoutukseen, vaan ne ovat alun perin olleet asutuskäytössä ja pienin muutoksin otettu muuhun käyttöön. Tilojen ahtaus ja muokkautuvuuden vähäisyys antaa oman haasteen toiminnan järjestämiseen. Olohuonetila toimii ryhmien kokoontumispaikkana ja lisätilaa saadaan tarvittaessa keittiötilasta paljeovet avaamalla. Kuntoutusyksikössä hyödynnetäänkin myös Kuhmon kaupungin muita tiloja esimerkiksi liikuntaryhmien kokoontumisissa. (Piirainen 2020.)

Valkaman kuntoutusyksikkö muutti nykyisiin tiloihin vuonna 2016. Aikaisemmin Valkaman toimintaan kuului myös asumispalveluita, jotka henkilökunta koki tärkeiksi. Sisäilmaongelmien vuoksi toiminta on kuitenkin jouduttu siirtämään tiloihin, jotka eivät mahdollista asumispalvelujen toteuttamista. Asumispalveluita ostetaan tällä hetkellä lähikunnista tarpeen mukaan. (Piirainen 2020.)

Valkamaan asiakkaat ohjautuvat päivä kuntoutukseen psykiatrisen osaston, aikuisten mielenterveyspalvelut ja riippuvuuksienhoito -yksikön, sosiaalitoimen, kotihoidon tai terveyskeskuksen kautta. Myös huoli-ilmoitukset tai paikkakunnalle muutto voi olla asiakkuuden taustalla. Jokaiselle asiakkaalle laaditaan kuntoutussuunnitelma. Monet asiakkaista ovat käyneet Valkamassa jo vuosia. Asiakkaiden ikähaitari on laaja, noin 20-80 vuotta, mutta painottuu vahvasti lähemmäs eläkeikää. Asiakkaiden taustadiagnooseja voivat olla esimerkiksi skitsofrenia, masennus, kaksisuuntainen mielialahäiriö tai skitsoaffektiivinen häiriö, osalla voi olla myös päihderiippuvuutta. (Piirainen 2020.)

Valkaman kuntoutusyksikkö tarjoaa asiakkailleen erilaisia ryhmämuotoisia toimintoja ja retkiä. Tällä hetkellä Valkamassa toimii musiikki-, rentoutus-, uinti-, luistelu-, ajanviette /leivonta-, ulkoilu-/peliryhmä, mielenvireysliikunta sekä Marttojen järjestämä ruokaryhmä. Lääkejakoryhmässä asiakkaat voivat viedä lääkkeensä henkilökunnan jaettavaksi dosetteihin tai jakaa ne itse ohjaajien valvonnassa. Kello yhdeksältä pidetään aamukokous neljänä päivänä viikossa. Myöhäisiltapäivässä on kahdesti viikossa avoin olohuone avoinna tunnin ajan. Ryhmät ovat kaikille avoimia lukuun ottamatta ruokaryhmää, johon vaaditaan ilmoittautuminen. Ryhmien osallistumismäärät vaihtelevat 3-16 henkilöön. Suosituimpia ryhmiä ovat musiikki- ja ruokaryhmät. Ryhmät kokoontuvat pääasiassa aamupäivästä, sillä kokemusten mukaan asiakkaat lähtevät siihen aikaan parhaiten liikkeelle. (Piirainen 2020.)

Valkaman kuntoutusyksikön asiakkaat asuvat omissa kodeissaan. Kuntoutuksen avulla pyritään tukemaan asiakasta itsenäiseen arjessa ja arjen vuorovaikutustilanteissa selviytymiseen. Häntä tuetaan ja motivoidaan käymään hänelle laaditun kuntoutussuunnitelman mukaisesti ryhmissä, joista hänelle ajatellaan olevan eniten hyötyä. Asiakas kuitenkin tekee aina itse päätöksen siitä, osallistuuko hän vai jättääkö osallistumatta ryhmään. Joillekin asiakkaille kotoa lähteminen voi olla vaikeaa. Kuntoutuksessa käytetään paljon ryhmämuotoista toimintaa, mutta tarvittaessa myös yksilöityä ja työntekijän kotona tekemää kuntoutusta. (Piirainen 2020.)

Henkilökunnan kokemuksen mukaan asiakkaat ovat hyvin rutinoituneita opittuihin toimintamalleihin ja aikatauluihin. Esimerkiksi tuttujen ryhmien ajankohtien muuttaminen on osoittautunut haastavaksi. Vaikka muutokset perusteltaisiin hyvin ja ne olisivat työntekijöiden mielestä järkeviä sekä toiminnan että asiakkaiden itsensä kannalta, asiakkaat eivät ole valmiita luopumaan entisistä käytännöistä. (Piirainen 2020.)

Opinnäytetyön aihetta valitessa lähtökohtana oli Kainuun soten opinnäytetyöpankin aihe ”Ryhmämuotoinen toiminta mielenterveyskuntoutuksessa”. Tähän liittyen kartoitettiin Valkaman

kuntoutusyksikön henkilökunnan toiveita ja tarpeita ryhmätoiminnan kehittämisen suhteen. Ensimmäisellä tapaamiskerralla helmikuussa 2019 Valkaman kuntoutusyksikön henkilökunnan kanssa esiin nousi useita heidän työhönsä liittyviä haasteita. Työntekijät pohtivat esimerkiksi sitä, miten kotiin jäävät asiakkaat saataisiin lähtemään mukaan ryhmiin ja millaisia palveluja asiakkaille voitaisiin viedä kotiin. Lisäksi henkilökuntaa pohti asiakkaiden itsemääräämisoikeuden rajoja silloin kun asiakas ei halua hoitoon, mutta ulkopuoliset näkevät selvästi hänen olevan sairas ja avun tarpeessa. Kysymykset edunvalvonnasta ja sen tarpeesta, uusavuttomuus sekä asiakkaiden omaan ruokahuoltoon liittyvät ongelmakohdat puhututtivat myös. Riittävä liikunta ja säännöllisen unirytmien ylläpitäminen koettiin myös mielenterveyskuntoutujien haasteiksi. Ryhmätoiminnan aiheeksi henkilökunta ehdotti aluksi musiikkiin tai ruuanlaittoon keskittyvää ryhmää. Myöhemmin asiaa tarkemmin pohdittuaan henkilökunta ehdotti kahta vaihtoehtoista kehittämiskohdetta, kotikuntoutuksen kehittämistä tai tunnetaitoihin liittyvää ryhmätoimintaa. Näistä opinäytetyön aihepiiriksi valikoituivat tunnetaidot.

6 Opinnäytetyön tavoite, tarkoitus ja tutkimustehtävä

Opinnäytetyömme tarkoituksena on kuvata mielenterveyskuntoutujille soveltuvia, tunnetaitojen oppimista tukevia harjoituksia.

Opinnäytetyömme tavoitteena on mahdollistaa Valkaman henkilökunnalle mielenterveyskuntoutujien tunnetaitojen harjoitteluun suunnatun ryhmätoiminnan järjestäminen Kuhmon Valkaman kuntoutusyksikössä, ja siten mahdollistaa Valkaman asiakkaille tunnetaitojen opettelua.

Tutkimustehtäviämme ovat:

- Millaisia tunnetaitoihin liittyviä harjoituksia voidaan käyttää mielenterveyskuntoutujien tunnetaitojen harjoitteluun Valkaman kuntoutusyksikössä?
- Millainen kirjallinen kansio mahdollistaa Valkaman henkilökunnalle mielenterveyskuntoutujien tunnetaitojen harjoitteluun suunnatun ryhmätoiminnan järjestämisen?

7 Tunnetaitokansion kehittäminen

Tämä opinnäytetyö on luonteeltaan toiminnallinen. Toiminnallinen opinnäytetyö on työelämä-lähtöinen kehittämistehtävä, jossa yhdistyvät sekä tutkimuksellinen ote ja teorian tiedon hyväksikäyttö, että käytännön toteutus (Vilka & Airaksinen 2003, 9-10). Tässä työssä käytetään käytännön osuuden teoriapohjana soveltuvien osien Jämsä ja Mannisen kirjaa Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla (2000). Osaamisen tuotteistamisessa on kyse työelämän tarpeiden pohjalta toimeksiantajalle tehdystä aineellisesta tai aineettomasta tuotteesta tai näiden yhdistelmästä; esimerkiksi oppaasta, ohjeesta, videosta tai tapahtumasta (Jämsä & Manninen 2000, 13-14).

Tuotekehitysprosessi muodostuu seuraavista vaiheista: 1. Ongelmien tai kehittämistarpeiden tunnistaminen; 2. Ideavaihe; 3. Tuotteen luonnostelu; 4. Tuotteen kehittäminen ja 5. Tuotteen viimeistely (kaavio 1, s. 20). Prosessin eri vaiheet voivat saada erilaisen painoarvon riippuen siitä, onko kehittäjällä jo alussa selkeä käsitys tehtävästä tuotteesta, vai lähdetäänkö aluksi hakemaan ratkaisua johonkin ongelmaan tai kehittämistä vaativaan tilanteeseen, ja vasta sitä kautta kehittämään itse tuotetta. Tuotekehitysprosessin aikana on mahdollista liikkua eri vaiheiden välillä. Mikäli esimerkiksi luonnosteluvaiheessa tulee esiin seikkoja, jotka vaativat palaamista tuotteen lähtökohtien tarkasteluun tai uuteen ideointikierrokseen tuotteen sisällöstä, voidaan siirtyä takaisinpäin tarkastelemaan asiaa näiden vaiheiden näkökulmasta. Tuotekehitysprosessin kautta pystytään vähitellen rajaamaan tuotteen sisältöä entistä tarkemmaksi. (Jämsä & Manninen 2000, 28.)

Sosiaali- ja terveysalan palvelutuotteelle on ominaista siihen liittyvä vuorovaikutus sosiaali- ja terveysalan asiakkaan ja ammattilaisen välillä. Tuotteistamisen avulla pyritään edistämään sosiaali- ja terveysalan asiakkaan terveyttä, elämänhallintaa ja hyvinvointia. Tärkein lähtökohta tuotteistamisessa on asiakas ja hänen tarpeensa. Palvelun todellinen käyttäjä ei kuitenkaan ole ainoa asiakas, jolle tuote kehitetään. Asiakkaita ovat myös palvelutilauksen tekijä sekä palvelusopimuksen tekijä, joka on yleensä myös tuotteen maksaja. Jo tuotekehittelyn alkuvaiheessa on tärkeää tiedostaa kaikkien asiakastasojen tarpeet ja ottaa ne yhtäläisesti huomioon tuotteen kehittämisessä. Tuotteen kehittämisessä on lisäksi eduksi moniammatillinen yhteistyö. (Jämsä & Manninen 2000, 14; 18-21.)

Tässä opinnäytetyössä eri asiakastasoja edustavat Valkaman kuntoutusyksikön henkilökunta, Kainuun sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymä (Kainuun sote) ja Valkaman kuntoutusasiakkaat. Palvelutilauksen tekijänä toimii Valkaman henkilökunta ja palvelusopimuksen tekijänä on Kainuun sote. Vaikka konkreettinen materiaali on tuotettu Valkaman työntekijöiden avuksi tunnetaitoharjoitusten ohjaamiseen, ovat palvelun todellisia käyttäjiä kuitenkin Valkaman kuntoutusyksikön asiakkaat. Tuote on pyritty kehittämään heidän näkökulmastaan, huomioiden toki myös työntekijöiden tarpeet. Kainuun sote on pyritty huomioimaan asiakkaana niin, että kootua materiaalipakettia on mahdollista hyödyntää myös muissa Kainuun soten kuntoutusyksiköissä. Kehittämistyössä on hyödynnetty opinnäytetyön tekijöiden oman kokemuksen, teorian ja saatavilla olevien valmiiden tunnetaitoharjoitusten lisäksi Valkaman kuntoutusyksikön henkilökunnan osaamista.



Kaavio1. Tuotekehitysprosessi: Mielenveyskuntoutujille soveltuvat tunnetaitoharjoitukset Valkaman kuntoutusyksikköön

7.1 Tuotteistamisprosessin alku

Kehittämistyössä on aluksi tunnistettava ongelma tai kehittämistarve. Tuotteistamisen lähtökohdiana on monesti vanhojen tuotteiden tai palvelujen kehittäminen ja/ tai parantaminen, mutta tuotteistamisen tavoitteena voi olla myös aivan uuden tuotteen kehittäminen. (Jämsä & Manninen 2000, 29-30.) Ensimmäistä kertaa Valkaman kuntoutusyksikön henkilökunnan kanssa keskusteltaessa esiin nousi useita heidän työhönsä liittyviä ongelmia ja kehittämistarpeita, joista myöhemmin työn lähtökohdiksi valikoituivat ryhmämuotoinen kuntoutus ja tunnetaidot. Valkamassa on toiminut monenlaisia ryhmiä, mutta siellä ei ole koskaan järjestetty tunnetaitoihin liittyvää ryhmätoimintaa. Niinpä tuotteistamisprosessissa lähdettiin kehittämään uudenlaista tuotetta Valkaman tarpeisiin. Uuden ryhmätoiminnan kehittämisessä on tärkeää tunnistaa millä tavoin tuotteen lopullinen käyttäjäryhmä eli mielenterveyskuntoutujat hyötyvät tunnetaitojen harjoittelusta, ja selvitettävä, millaiset harjoitukset ovat erityisesti heidän kohdallaan merkityksellisiä ja hyödyllisiä.

Ideavaiheessa ryhdytään ideoimaan ratkaisuja kehittämistarpeeseen tai ongelmaan (Jämsä & Manninen 2000, 35-36; 38). Aihetta lähdettiin aluksi ideoimaan lähtökohdasta, jossa Valkaman kuntoutusyksikköön perustetaan uusi tunnetaitoryhmä. Ajatuksena oli, että opinnäytetyön tekijät ohjaavat ryhmää muutaman kerran niin, että se saadaan käyntiin, ja sen jälkeen Valkaman työntekijät jatkavat työtä. Ohjaavien opettajien mielestä tehtävä oli kuitenkin liian laaja toteutettavaksi opinnäytetyön puitteissa. He ehdottivat työhön näkökulman muutosta niin, että opinnäytetyössä laadittaisiinkin esimerkiksi kirjallisuuskatsaus tunnetaidoista, tai aihetta vaihdettaisiin jopa kokonaan. Työn tekijät eivät kuitenkaan halunneet luopua alkuperäisestä ideasta, vaan aihetta päädyttiin rajaamaan niin, että työssä kerätään yhteen mielenterveyskuntoutujille soveltuvia tunnetaitoharjoituksia, joita Valkaman henkilökunta voi itse hyödyntää ryhmätoiminnassa. Harjoitukset päätettiin kerätä sekä perinteiseen paperiseen, että sähköiseen kansioon.

7.2 Luonnosteluvaihe

Kun ideointivaiheen kautta oli saatu selville, millaista tuotetta aletaan suunnitella, siirryttiin luonnosteluvaiheeseen. Luonnosteluvaiheessa valitaan tuotetta koskevat ratkaisuvaihtoehdot, periaatteet, rajaukset ja käytettävät asiantuntijat. Luonnosteluvaiheessa on tärkeää kartoittaa tekijät, jotka vaikuttavat tuotteen laatuun. Näistä tekijöistä tärkein on asiakasprofiili. Ketkä saavat tuotteesta ensisijaisesti hyötyä? Millaisia ominaisuuksia ja tarpeita heillä on? Miten tuote voidaan

rakentaa niin että se huomioi käyttäjien ominaisuudet, kyvyt, tarpeet ja ongelmat? Asiakasprofiilin lisäksi on tärkeää selvittää palvelun tuottajan näkemyksiä ja tarpeita. Muita tarkasteltavia tekijöitä ovat tuotteen asiasisältö, toimintaympäristö, sidosryhmät, säädökset ja ohjeet, arvot ja periaatteet, asiantuntijatieto sekä rahoitusvaihtoehdot (kaavio2). On otettava huomioon jokaisen tekijän olennaiset kysymykset tuotteen kannalta. (Jämsä & Manninen 2000, 43-44; 54.)

Asiakasprofiili

- Mielenterveyskuntotutujat: ominaisuudet, kyvyt, tarpeet, ongelmat

Tuotteen asiasisältö

- Tunnetaitoharjoitukset

Toimintaympäristö

- Valkaman kuntoutusyksikkö

Palvelujen tuottaja

- Kainuun sote / Valkaman henkilökunta

Sidosryhmät

- muut mielenterveyspalveluja tuottavat yksiköt

Säädökset ja ohjeet

- Kainuun soten ohjeistus opinnäytetöiden tekemisestä
- tunnetaitoharjoitukset tekijänoikeuksien näkökulmasta
- Kajaanin ammattikorkeakoulun ohjeistus opinnäytetöistä

Arvot ja periaatteet

- eettiset näkökulmat: tietosuoja

Asiantuntijatieto

- tutkimukset ja kirjallisuus
- luotettaviksi koetut nettisivut
- Valkaman työntekijät
- opinäytetyön tekijöiden oma asiantuntijuus

Rahoitusvaihtoehdot

- Valkaman kuntoutusyksikön omat taloudelliset resurssit
- opinäytetyöntekijöiden oma taloudellinen panostus

Kaavio2. Tuotteen suunnittelua ja valmistamista ohjaavat tekijät

(Jämsä & Manninen 2000, 43).

Opinnäytetyön tuotteeksi oli valikoitunut kirjallinen kansio, joka välittää tietoa erilaisista mielenterveyskuntoutujille soveltuvista tunnetaitoharjoituksista ja niiden soveltamisesta käytäntöön. Harjoitukset päätettiin koota kansioon sellaiseen muotoon, että niiden avulla on mahdollista oh-

jata neljän kokoontumiskerran mittainen tunnetaitoryhmä. Lisäksi ajateltiin, että kansion harjoituksia pitäisi pystyä joustavasti hyödyntämään soveltuviissa ryhmätilanteissa myös yksittäisinä harjoituksina.

Mielenterveyskuntoutuksen yleiset tavoitteet voidaan jakaa toiminnallisiin, ammatillisiin ja sosiaalisiin tavoitteisiin. Toiminnallisen kuntoutuksen tavoite on parantaa ja ylläpitää kuntoutujan fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä sekä tukea itsenäistä selviytymistä. (Kuntoutuksella on tavoite n.d.) Tunnetaitoharjoitusten tarkoituksena on antaa ryhmän jäsenille esimerkiksi työkaluja, menetelmiä, ajatuksia ja näkökulmia oman elämänhallinnan tueksi, joten harjoitukset vastaavat erityisesti toiminnallisen kuntoutuksen tavoitteisiin.

Mielenterveyskuntoutujille sopivien harjoitusten löytäminen vaatii kohderyhmän ominaispiirteiden hyvää tuntemusta. Työn puitteissa ei ole ollut eettisistä ja tietosuojaan liittyvistä syistä mahdollista selvittää tarkkaan Valkaman asiakkaiden sairaustaustoja, mutta saimme kuitenkin Valkaman henkilökunnalta yleisen tason tietoa yleisimmistä mielenterveyskuntoutujien sairausdiagnooseista. Suunnittelussa pyrittiin hyödyntämään tietoa siitä, miten mielenterveyden häiriöt sekä yleisesti, että joidenkin mielenterveyden häiriöiden kohdalla vaikuttavat ihmisen toimintakykyyn, tunteisiin ja ajatuksiin. Aiheeseen perehtymisessä käytettiin hyväksi tutkimuksia, joita on tehty esimerkiksi masentuneille, ahdistuksesta kärsiville ja epävakaan persoonallisuuden omaaville potilaille.

Tutkimuksissa on voitu osoittaa mielenterveyden ongelmista kärsivillä ihmisillä myönteisten tunteiden jäävän herkästi kielteisten tunteiden varjoon. Siksi päädyimme valitsemaan kansion laadinnan lähtökohdaksi myönteisten tunteiden lisäämisen ja vahvistamisen. Kielteisten tunteiden käsittely vaatisi myös paljon voimavaroja osallistuvilta henkilöiltä ja hankalien tunteiden kohtaaminen voisi altistaa masennukselle tai sairauden oireiden pahenemiselle ja hoitotasapainon järkkymiselle. Kielteisten tunteiden laajamittainen käsittely vaatisi myös ryhmän ohjaajalta erityistason osaamista ja harjoitukset eivät soveltuisi läheskään kaikille.

Tunnetaitoharjoituksia löytyy netistä ja kirjallisuudesta nykyisin paljonkin. Vaikka suurin osa niistä on suunnattu lapsille ja nuorille, on harjoituksia löydettävissä myös muille ryhmille. Työhön päätettiin etsiä soveltuvia harjoituksia erilaisista luotettaviksi koetuista lähteistä. Vaikka suoraan mielenterveyskuntoutujille suunnattuja harjoituksia ei löytynyt, monet muille ryhmille suunnatut harjoitukset vaikuttivat soveltuvan ainakin hiukan muokattuina myös heille. Huomioon piti ottaa

myönteisten tunteiden korostamisen lisäksi se, että harjoitukset ovat riittävän yksinkertaisia. Pitkäaikainen psyykinen sairaus syö monesti henkisiä voimavaroja, aiheuttaa kaavoihin kangistumista ja latistaa tunteita, joten nämä seikat oli otettava huomioon harjoituksia valitessa.

Teoriatiedon haussa hyödynnettiin Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijoiden käytössä olevia tiedonhakukanavia, kuten Medic-, Finna- ja Terveysportti- tietokantoja, sekä avointa internet-verkkoa ja Google Scholar hakuohjelmaa. Hakusanoina käytettiin sanoja; tunne, tunnetaito, tunneäly, ryhmäterapia, ryhmätyöskentely, psykoterapia, osallisuus, vuorovaikutus, mielenterveys, kuntoutuminen, elämäntilanne, useat näiden yhdistelmät sekä englanninkielisiä hakusanoja emotion regulation, emotion reappraisal, emotion acceptance, mental health and emotion. Englannin kielistä lähteistä hyväksyttiin ne, jotka on kirjoitettu vuoden 2000 jälkeen, ja joista oli mahdollista päästä lukemaan koko artikkeli tai tutkimus, ja jotka oli kirjoitettu mielenterveyden näkökulmasta.

Valkaman kuntoutusyksikön tiloissa ei ole mahdollista liikkua kovin paljon ja siksi harjoitusten tuli olla sellaisia, jotka voitiin tehdä omalla paikalla istuen. Oli myös tärkeää huomioida, etteivät harjoitukset vaadi kovin suuria järjestelyjä työntekijöiltä. Harjoitusten valinnassa ja muokkauksessa oli tärkeää miettiä kuinka yksityisyyden suoja toteutuisi, niin että harjoituksissa ei tarvitse jakaa henkilökohtaisia asioita muille, ellei ole siihen itse valmis ja halukas. Harjoitusten suunnittelussa oli myös tärkeää ottaa huomioon, että ne voitaisiin toteuttaa myös muualla kuin Valkamassa, eli harjoitusten piti olla jonkin verran muunneltavissa kunkin kohderyhmän tarpeiden pohjalta.

Työhön ei ollut käytettävissä taloudellisia resursseja lukuun ottamatta opinnäytetyön tekijöiden omia henkilökohtaisia työn tekemiseen tarvittavia työvälineitä (tietokoneet, nettiyhteys, kirjoitusvälineet ja paperit, tarvittavat tulosteet). Myös harjoitusten toteuttamiseksi tarvittavien välineiden piti olla helposti saatavilla olevia ja ilmaisia, tai vähäisillä kuluilla mahdollistuvia.

Kainuun sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymässä opinnäytetöiden tekeminen on luvanvaraista. Varsinaisen opinnäytetyön tekemisen voi aloittaa vasta, kun tutkimussuunnitelma on hyväksytty ja anottu tutkimuslupa on myönnetty. Eettistä lupaa opinnäytetyölle ei tarvittu, koska työhön ei liittynyt asiakkaan koskemattomuuteen kajoamista fyysisesti tai psyykkisesti (Opinnäyte- ja tutkimustyöt n.d.) Työn missään vaiheessa ei oltu kontaktissa sisällön varsinaisiin loppukäyttäjiiin eli niihin mielenterveyskuntoutujiin, jotka osallistuvat Valkaman ryhmätoimintoihin. Työtä varten ei kerätty tietoa, johon liittyisi henkilötunnustietoja tai siihen verrattavaa aineistoa, jonka suojaamisesta ja salaamisesta tulisi huolehtia.

7.3 Tuotteen kehittäminen ja tunnetaitoharjoitusten valinta

Kehittelyvaiheessa tuotteen suunnittelua jatketaan eteenpäin luonnosvaiheessa valittujen rajausten, periaatteiden ja ratkaisuvaihtoehtojen pohjalta. Työssä, joka on ominaisuuksiltaan aineeton, tärkeäksi näkökulmaksi nousee usein tiedon välitys. Tiedon vastaanottajina voivat olla asiakkaat, organisaatioiden henkilökunta tai yhteistyötahot. Kehittelyvaiheessa tuotteen asiasisällöstä laaditaan jäsentely. Haasteita jäsentelyyn voi tuottaa se, mitä tuotteen sisällöksi valitaan ja miten paljon sisältöä tuotteeseen sisällytetään. Tieto voi myös muuttua tai vanhentua nopeasti. Jos tuotteen kohderyhmä on epäyhtenäinen, voi olla haastavaa löytää kaikille soveltuvaa asiasisältöä. (Jämsä & Manninen 2000, 54.)

Tunnetaitoharjoitukset ovat luonteeltaan aineetonta tietoa, vaikka ne voidaankin pukea kirjalliseen muotoon. Harjoitusten tekemisen avulla voidaan opetella tunnetaitoja. Tunnetaitojen oppimisen ohjaajina toimivat Valkaman työntekijät. Harjoitusten kokoaminen kansioiksi madaltaa Valkaman työntekijöiden kynnystä tarjota asiakkailleen tunnetaitojen lyhytkursseja tai hyödyntää tunnetaitoharjoituksia osana muuta ryhmätoimintaa, sillä heillä on silloin valmiita materiaaleja, joiden pohjalta toimia.

Kehittämävaiheen alussa erilaisiin tunnetaitoharjoituksiin tutustuttiin lisää nettisivujen ja kirjallisuuden kautta. Jaotteleamalla tunnetaitoharjoituksia esimerkiksi niiden luonteen ja päämäärän mukaan voitiin arvioida niiden soveltuvuutta mielenterveyskuntoutujille sekä niiden toteutettavuutta Valkaman kuntoutusyksikössä. Saadun käsityksen mukaan Valkaman asiakkaat eivät välttämättä ole aiemmin tutustuneet tunnetaitoihin. Siksi neljän kokoontumiskerran kurssille ei otettu mukaan kovin haastavia tunnetaitoharjoituksia, vaan pyrittiin löytämään harjoituksia, joiden avulla päästään tutustumaan aiheeseen ja harjoittelemaan perustaitoja.

Harjoitusten runko muodostettiin neljästä erillisestä harjoituskerrasta. Harjoitusten lähtökohdaksi otettiin tunnesanoihin tutustuminen, myönteisten tunteiden herättely ja tunteiden tunnistaminen. Koska opinnäytetyön puitteissa ei ollut mahdollista osallistua Valkaman kuntoutusyksikön ryhmien kokoontumisiin, ei voitu tarkkaan itse arvioida, minkä tasoisia harjoituksia kansioon tulisi sisällyttää. Oletus on, ettei ryhmiin osallistuvilla ole kovin paljoa tietoa tai kokemusta tunnetaidoista ja niiden harjoittelusta. Valkaman asiakaskunta on pitkälti keski-ikäistä, joten he ovat varttuneet aikana, jolloin vanhemmat eivät ole julkisesti näyttäneet tunteitaan eikä kouluissa ole ollut tunnekasvatusta. Harjoitusten valinnassa ja muokkauksessa pyrittiin ottamaan huomioon, ettei kukaan kurssille osallistujista jäisi ryhmästä pois tehtävien vaikeuden tai helppouden takia.

Osaan harjoituksista suunniteltiin hieman erilaisia toteutusvaihtoehtoja, jolloin ryhmän tunteva ohjaaja pystyi niistä valitsemaan kulloinkin parhaiten soveltuvan vaihtoehdon. Haastetta pyrittiin kuitenkin hiukan lisäämään tehtävien edetessä. Perusharjoitusten loppuun lisättiin vinkkejä siitä, kuinka harjoitusta voi tarvittaessa muokata haastavammaksi.

Harjoituskertojen ajallista pituutta on mahdollista säädellä joko jättämällä joitain harjoituksia väliin tai ottamalla mukaan ylimääräisiä ”bonus” -harjoituksia. Kokoontumisten välille suunniteltiin pieniä kotitehtäviä, jottei harjoittelemisen ei jää vain kerran viikossa tapahtuvaksi. Kotitehtävillä pyritään saamaan kurssille osallistuja havainnoimaan omaa elämäänsä ja sen hyviä asioita ja näin vahvistamaan omatoimisesti myönteisiä tunteita itsessään. Kotona suoritettavaksi tarkoitettut tehtävät ovat yksinkertaisia, eivätkä vaadi henkilöiltä suuria ponnistuksia. Mikäli kotitehtävä jää tekemättä, on sen käsittelyyn kuitenkin mahdollista osallistua seuraavalla kerralla muistelemalla menneen viikon tapahtumia.

Useassa harjoituksessa tutustutaan tunnesanoihin, sillä tunteet on helpompi sanoittaa ja ilmaista jos hallitsee tunnesanoja ja ymmärtää niiden merkityksen. Tunteisiin tutustuminen ja omien tunteiden tunnistaminen ja niistä ryhmässä keskustelu antaa ryhmäläisille ymmärrystä siitä, että muutkin kokevat samoja tunteita ja reagoivat asioihin samalla lailla. Tunnesanoista keskustelu ryhmässä antaa mahdollisuuden tarkastella omia tunteita neutraalisti sekä peilata toisten näkemyksiä tunteista omaan näkökulmaan. Näin on mahdollista löytää uusia näkökulmia suhtautumisessa tunteisiin.

Tunnesanat ovat mukana jokaisen kokoontumiskerran aloituksessa niin kutsutulla fiiliskierroksella, joka toimii kokoontumiskerran lämmittelykierroksena ja tuo kurssille jatkuvuuden ja turvallisuuden tunnetta. Erityisesti ensimmäisen kokoontumiskerran lähtökohtana on tuoda tunnesanoja tutuksi ja huomata niiden runsaus sekä jakautuminen myönteisiin, neutraaleihin sekä kielteisiin (hankaliin). Tarkoitus on herättää kurssille osallistujat huomaamaan tunteiden kirjon määrää, ja samalla auttaa heitä sanoittamaan kokemiaan tunteita. Kun ihmisellä on käytössään laaja tunnesanojen sanavarasto, on hänen helpompi ilmaista ja havaita omia tunteitaan, ja jopa heikkoja tunteiden herättämiä ärsykeitä.

Myönteisten tunteiden harjoittelu vaatii valmiutta listata asioita, jotka ilahduttavat ja aiheuttavat hyvän olon tunteen. Niiden lisääminen omaan elämään vaatii omien tarpeiden tiedostamista. Myönteiset tunteet jäävät helposti kielteisten tunteiden jalkoihin, koska kielteiset tunteet aiheuttavat voimakkaamman tunnereaktion ja ovat myös kestoaltaan pidempiä. Myönteisiin tunteisiin

perehtyminen ja niiden lisääminen elämässä auttaa kohtaamaan myös hankalia tunteita. Myönteisiä tunteita on mahdollista vahvistaa, vastaavasti kielteisiä tunteita lieventää. (Rantanen 2013, 58, 65-66.)

Harjoituksissa pyritään korostamaan myönteisten tunteiden kokemista. Niiden havainnointia, lisäämistä ja voimistamista pyritään tekemään jokaisella kokoontumiskerralla joko mielikuvaharjoituksilla, tai myönteisen ajattelun ja tunteiden nostattamisella. Mielikuvaharjoituksilla on tarkoitus turvallisessa ympäristössä päästä kokemaan erilaisia tunteita. Harjoituksen jälkeen on mahdollista keskustella ja jakaa mielipiteitä aiheesta. Kielteisiin tunteisiin liittyviä harjoituksia mukaan otettiin vain kaksi. Toinen näistä harjoituksista on lisäharjoitus, johon lisättiin huomautus, ettei sitä tule käyttää henkilöille, joilla on masennus- tai ahdistusoireilua tai muuten vaikeuksia kohdata kielteisiä tunteita.

Neljän kokoontumiskerran tunnetaito-kurssin ohjaaminen vaatii hyvät ryhmänohjaustaidot ja hyvän perehtymisen kansion materiaaleihin. Kokoontumiskertojen kesto ei ole tarkkaan määritetty, sillä se riippuu paljon ryhmän luonteesta, siitä kuinka innokkaasti ryhmän jäsenet osallistuvat harjoituksiin, ovatko he puheliaita vai hiljaisia tai millainen heidän keskittymiskykynsä on. Keston ensimmäisajaksi on ajateltu puoltatoista tuntia, joskin jo tunnin tai 45 minuutin harjoituskerta voi olla hyvinkin riittävä. Kokoontumisen kesto aika tulisi tuki päättää etukäteen. Taitava ohjaaja voi säädellä harjoitusten kesto kumpaankin suuntaan, jättää harjoituksia pois tai lisätä mukaan bonus harjoituksia.

Ohjeistuksessa on pyritty huomioimaan joitakin ryhmätoiminnan periaatteita. Ryhmän tulisi olla suljettu ja siihen osallistujat tulisi valita etukäteen. Näin voidaan parantaa ryhmän toimivuutta ja ryhmän jäsenten keskinäistä luottamusta. Jokaisen ryhmäläisen olisi saatava tehdä harjoitukset itselleen soveltuvalla tavalla, ilman pelkoa arvostelusta ja epäonnistumisesta. Jokaisen osallistuminen ja osallistaminen on tärkeää ryhmän toiminnan kannalta.

7.4 Tuotteen viimeistely

Tuotteen viimeistelyvaiheeseen kuuluu tuotteen arvioiminen palautteen ja mahdollisen esitetauksen avulla. Palautetta ja arvioita olisi hyvä kerätä koko tuotekehitysprosessin ajan. Paras palaute saadaan yleensä sellaisilta tahoilta, joille tuote on ennestään tuntematon. Kun tuote on valmistunut, sitä on vielä mahdollista hioa käytöstä saatujen palautteiden pohjalta. Myös tuotteen

jakelun ja päivittämisen suunnittelu sekä toteutusohjeiden kirjaaminen voivat sisältyä tuotteen viimeistelyyn. Myös tuotteen markkinointi kuuluu tähän vaiheeseen. (Jämsä & Manninen 2000, 80.)

Kun tunnetaitokansion runko oli koottu, käytiin sitä esittelemässä Valkaman työntekijöille ja pyydettiin heidän arviotaan siitä, vastasivatko valitut tunnetaitoharjoitukset heidän käsitystään mielenterveyskuntoutujille soveltuvista harjoituksista. Aikataulun kireyden vuoksi työ oli esillä vain paperisena versiona ja esiteltiin suullisesti. Työntekijät kokivat, että heidän oli vaikea hahmottaa kansion sisältöä tässä muodossa. Suhtautuminen oli kuitenkin varovaisen positiivista.

Tunnetaitojen neljän harjoituskerran runko koottiin yhtenäiseksi word-tiedostoksi ja viimeisteltiin mahdollisimman helppolukuiseksi ja selkeäksi. Neljän harjoituskerran lisäksi kansioon lisättiin muutamia bonustehtäviä sekä kattava määrä nettilinkejä erilaisiin tunnetaitoihin ja niiden harjoitteluun liittyviin tietolähteisiin ja materiaaleihin. Tiedostosta löytyy kansilehden lisäksi myös johdanto, sisällysluettelo sekä tulostettavia materiaaleja liitteinä. Johdannosta löytyy ohjeistus tunnetaitoryhmän ohjaajalle materiaalin käyttöön.

Tunnetaitokansion sisällön valmistuttua se lähetettiin sähköisesti Valkamaan ja pyydettiin henkilökunnalta palautetta joko suullisesti tai sähköpostin kautta. Sähköisesti saadussa palautteessa harmiteltiin lyhyttä tutustumisaikaa. Materiaalin määrä koettiin runsaaksi ja vaihtoehtoja toteuttaa harjoitukset koettiin olevan paljon. Tunnetaitojen läpikäyntiin arveltiin saatavan kansiossa hyviä työkaluja. Materiaalin runsaus ja vaihtoehtojen määrä kuitenkin tulevat myös vaatimaan työntekijöiltä paljon valmistautumista ryhmän ohjaamiseen. Palautteessa kaivattiin perusteluja sille, miksi juuri kyseiset tunnetaitoharjoitukset oli valittu ja lisää tietoa harjoitusten tavoitteista. Tässä olisi auttanut mahdollisuus lukea opinnäytetyön raportti samalla kertaa. Kansion ulkoasua pidettiin pääosin selkeänä, mutta lisää kuvia ja värejä kaivattiin. Linkit -osiota pidettiin hyödyllisenä ja harjoituksia monipuolisina. Henkilökunta uskoi tulevansa hyödyntämään kansiota työvälineenään tulevaisuudessa.

Opinnäytetyön puitteissa ei ollut mahdollista tehdä tuotteelle varsinaista esitestausta, sillä työ olisi kasvanut liian laajaksi. Koska harjoitukset ovat henkilökunnalle uusia, heidän on vaikea tietää testaamatta, kuinka harjoitukset toimivat Valkaman asiakkaille. Henkilökunta onkin aikonut testata harjoituksia aluksi henkilökunnan kesken. Omakohtaisesti harjoituksia tekemällä henkilökunnan jäsenet pääsevät paremmin sisälle harjoituksiin ja heidän on helpompi ohjata niitä asiakkaille.

Palatuetta toimeksiantajalta, vertaiselta ja ohjaavilta opettajilta on saatu myös opinnäytetyön esityksen yhteydessä. Lisäksi opinnäytetyön esityksen jälkeen tekijät kävivät vielä keskustelussa Valkaman kuntoutusyksikön työntekijöiden kanssa. Saatu palaute on huomioitu tiedoston ja kansien lopullisissa versioissa. Kun tiedosto on lopullisessa muodossaan, se tulostetaan fyysisesti ja laitetaan kansien väliin. Kansio toimitetaan Valkamaan sekä sähköisessä että fyysisessä muodossa.

8 Pohdinta

Opinnäytetyöprosessi on venynyt pitkäksi ja se on ollut aikataulullisesti haastava. Vaikka tavoiteaikatauluista on jouduttu joustamaan ja tekstien muokkaukseen ei millään tuntunut riittävän se aika, joka olisi pitänyt, on opinnäytteen kirjoittaminen ja tunnetaitokansion suunnittelu ollut myös antoisa kokemus. Erityisesti ymmärrys mielenterveyskuntoutujien haasteista ja tunnetaitojen merkityksestä on lisääntynyt. Toisaalta myös itse tekstin kirjoittaminen on ollut palkitsevaa, kun pitkän hiomisen ja pyörittelyn jälkeen on syntynyt pala palalta vihdoinkin ymmärrettävää ja selkeää tekstiä.

Tuotekehitysprosessin tuloksena syntyneen tunnetaitokansion käytännön toimivuus ei valitettavasti selvinnyt tämän opinnäytetyön tekemisen aikana. Valkaman työntekijöiltä saatiin kuitenkin myönteistä palautetta kansion sisällöstä, ja he myös olivat sitä mieltä, että kansiosta tulee olemaan heille hyötyä.

Kansion harjoitukset valittiin nyt pääasiassa teoriatietoon ja tekijöiden omiin käsityksiin nojautuen. Ennen harjoitusten valintaa olisi kuitenkin ollut tärkeää haastatella Valkaman henkilökuntaa tarkemmin. Olisi ollut hyvä saada tietoa siitä, millaisia tunnetaitojen puutteita he ovat havainneet heidän asiakkailtaan olevan, mitkä ovat asiakkaiden suurimmat haasteet liittyen tunteisiin ja osaavatko he entuudestaan ilmaista tunteita sanoin. Entä mitkä ovat asiakkaiden suurimmat haasteet vuorovaikutustilanteissa? Henkilökunnan haastattelun avulla olisi saatu tarkempaa Valkaman kuntoutusasiakkaiden haasteista ilman henkilötietojen käsittelyä.

Harjoitusten esittelyyn Valkaman henkilökunnalle olisi pitänyt valmistautua paremmin sekä huomioida asian uutuus myös heille. Henkilökunnalle olisi ollut hyvä antaa aikaa tutustua materiaaliin etukäteen, näin heillä olisi ollut paremmat mahdollisuudet antaa palautetta ja kehittämisehdotuksia harjoitusten toteuttamisen ja sisällön suhteen. Yleensäkin se, että Valkaman henkilökunnan suuntaan olisi pidetty aktiivisemmin yhteyttä, olisi mahdollistanut heidän ammattitaitonsa hyödyntämisen liittyen mielenterveyskuntoutujien kanssa työskentelyyn.

Tunnetaitokansion harjoituksia valittaessa haluttiin niissä olevan paljon ryhmäkeskustelua tunteista ja erilaisista tavoista kokea sama tunne tai tunnesana. On tärkeää, että kuntoutujat voivat peilata omia kokemuksia toisten samankaltaisiin kokemuksiin ja he voivat näin todeta, että eivät

ole yksin ajatustensa ja tunteidensa kanssa. On normaalia kokea vihaa, katkeruutta ja muita kielteisiä tunteita, mutta tärkeää on oppia nauttimaan pienistä hyvistä hetkistä, iloita niistä ja pyrkiä tekemään asioita, jotka lisäävät hyvän olon tunnetta ja onnellisuutta elämään. Harjoitusten valinnassa onnistuttiin tämän asian suhteen hyvin.

Työn hyödynnettävyys ja siirrettävyys on tärkeä osa työn onnistumista. Kansio on pyritty laatimaan mahdollisimman selkeäksi ja helppokäyttöiseksi niin, että Valkaman työntekijöiden on helppo sitä työssään hyödyntää. Kansion sisältö on laadittu siten, että sitä on mahdollista hyödyntää mielenterveyskuntoutujille myös muualla kuin Valkaman kuntoutusyksikössä. Tämä oli myös erityisesti yhden asiakastahon edustajan eli Kainuun soten opinnäytetyökoordinaattorin toive.

Kansion sisältö vaatii käyttäjältään perehtymistä aiheeseen ja ryhmänvetämisen taitoja. Tehtäviin tulee tutustua, miettiä valmiiksi minkä toteutustavan kustakin harjoituksesta valitsee ja sen mukaan varata tarvittavat materiaalit. Harjoitukset saattavat tuntua ohjaajista haastavilta toteuttaa, jos kortteja ei ole valmiina tulosteina, tai tehtävään kuuluvaa monistetta täytyy lähteä hakemaan koneen tiedostoista. Mikäli innostusta löytyy, harjoituksia on mahdollista muokata ohjaajan toimesta heidän tarpeitaan paremmin vastaaviksi, hyödyntämällä kansion liitetyjä linkkejä sekä jatkossa perustuen omakohtaiseen kokemukseen.

On otettava huomioon mahdollisuus, että tunnetaitoharjoitukset nostavat harjoittelijassa pintaan hankalia tunteita kuten ahdistusta tai pelkoja. Tunteet voivat liittyä tunnemuistoihin tai vaikeisiin elämänkokemuksiin. Tällöin ryhmän ohjaajalla tulisi olla valmiudet ohjata keskustelua ryhmässä niin, että henkilö saisi tilanteesta ryhmästä tukea itselleen, tai tarvittaessa ohjata henkilö henkilökohtaisen keskusteluavun piiriin. Kansioon tulevien harjoitusten valinnassa tämä mahdollisuus on huomioitu esimerkiksi siten, ettei harjoitusten yhteydessä tarvitse kertoa muille kovin henkilökohtaisia asioita, mikäli ei itse sitä halua.

Vastuu harjoitusten valinnasta tulee olemaan myös ryhmänohjaajalla, jonka on oman ammattitaitonsa perusteella arvioitava ohjattavan ryhmän koostumus ja se, sopivatko käytettävät harjoitukset kaikille. Etuna yleensä on, että työntekijät tuntevat suurimman osan ryhmässä kävijöistä hyvin, ja osaavat myös sen perusteella ennakoita tilanteita. Tunnemuistojen käsittely turvallisessa ryhmässä voi olla myös eheyttävä kokemus, vaikkei siihen näillä harjoituksilla suoraan pyritäkään.

Mielenterveyskuntoutujista ja tunnetaidoista suomeksi saatavilla oleva tieto on ollut aika hajanaista. Varsinaisia tieteellistä tutkimuksia tunnetaidoista on ollut haasteellista löytää suomen kielellä, erityisesti yhdistettynä mielenterveyteen. Suomeksi tehdyistä, tunnetaitoihin liittyvistä tutkimuksista suurin osa on tehty kasvatuksen ja opetuksen saralta. Työssä onkin jouduttu käyttämään teorialähteitä, jotka eivät ole suoraan löydettävissä hakusanoilla tunnetaidot + mielenterveys. Sopivien lähteiden etsimisessä on tällöin ollut enemmän työtä, ja tietoja on jouduttu poimimaan palasina monista eri lähteistä. Englannin kielellä tutkimuksia kuitenkin löytyi ja niitä on tässä työssä hyödynnetty. Englanninkielisten tutkimusten käytössä piilee väärinymmärryksen riski, joten suomeksi käännettävien termien käytössä on pitänyt olla tarkkana, että ne vastaavat suomenkielistä käsitettä. Tunnetaitoihin liittyy paljon rinnakkaiskäsitteitä, kuten tunneäly ja tunnepätevyys, ja näiden käsitteiden keskinäiset suhteet eivät ole kirjallisuudessa täysin selkeät. Eri tutkijat ovat käyttäneet eri käsitteitä tutkiessaan käytännössä samankaltaisia asioita, vain hiukan eri painotuksin. Koska tieteellisiä lähteitä ei ole ollut helppoa löytää, työssä on käytetty yleisesti luotetuiksi koettujen tahojen nettisivuilta löytävää tietoa. Näitä tahoja ovat esimerkiksi Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Mielenterveystalo ja Suomen Mielenterveys ry.

Tämän opinnäytetyön puitteissa ei ollut mahdollista kerätä tietoa siitä, kuinka paljon työn lopputuotetta eli tunnetaitoharjoituksia sisältävää kansiota tulevaisuudessa Valkamassa tai muualla hyödynnetään, mitä mieltä Valkaman työntekijät ovat sen toimivuudesta tai kuinka tunnetaitoharjoitukset ovat toimineet käytännössä. Tässä olisikin hyvä jatkotutkimusaihe. Olisi mielenkiintoista tietää, ovatko asiakkaat kokeneet hyötyneensä harjoituksista ja onko niissä heidän näkökulmastaan jotain, jota he haluaisivat muuttaa. Entä kuinka Valkaman henkilökunta näkee harjoitusten hyödyn? Miten he ovat kokeneet harjoitusten ohjaamisen? Miten tunnetaitokansiota voisi kehittää eteenpäin?

Sairaanhoitajan osaamisalueista tämän opinnäytetyön sisältö kattaa kaksi aluetta; terveyden ja toimintakyvyn edistämisen sekä ohjaus- ja opetusosaamisen. Molemmat osa-alueet on tulevaisuuden sairaanhoitajan osattava, esimerkiksi sairauksien ennaltaehkäisyssä ohjaus- ja opetusosaaminen on merkittävässä roolissa. Tässä opinnäytetyössä huomio on jo sairastuneiden kuntoutuksessa ja kuntoutumisessa. On tärkeää, että asiakas omaa kuntoutumisessaan aktiivisen roolin. Hoitajan tehtävä on toimia tässä tukijana ja rinnalla kulkijana.

Hoitotyön opettajille tehdyssä pro gradu -haastattelututkimuksessa (2019) opettajat kokivat mielenterveyshoitotyön tärkeimmiksi taidoiksi yhteistyösuhteen luomisen potilaaseen, vuorovaikutustaidot sekä empatian. Tunteiden nähtiin olevan mielenterveyshoitotyön työskentelyn keskiössä, ja opiskelijan tunnetaitojen ja reflektiokyvyn kehittymistä opiskelun aikana korostettiin. (Tenkanen-Salmela 2019, 39, 69.) Hyvät tunnetaidot omaavan hoitajan on helpompi ohjata myös asiakkaitaan tunnetaidoissa. Tunnetaitoja ja itsereflektiota käsitellään koulutuksessa kuitenkin aika vähän. Monella opiskelijalla ei ole välttämättä tarkempaa ajatusta siitä, mitä tunnetaidot sisältävät ja kuinka niitä on mahdollista kehittää ja harjoitella. Tämä opinnäytetyö on tuonut tekijöilleen lisätietoa ja ymmärrystä tunnetaidoista.

Sairaanhoitajat joutuvat ammattia harjoittaessaan tilanteisiin, joissa omat tunteet voivat nousta pintaan. Ne voivat peilautua asiakkaasta, omaisesta, työkaverista tai itse tilanteesta. Näiden tunteiden purkaminen jälkikäteen on työssä jaksamisen kannalta tärkeää. Tunne-elämän taitojen opetusta on ehdotettu otettavaksi osaksi terveydenhuollon ammattilaisten koulutusta. (Kokkonen 2010, 45.)

Väestön ikääntyminen ja kustannusten kasvu lisää kustannustehokkuuden vaatimusta terveydenhuollossa. Koronapandemian jälkeisissä talousvaikeuksissa rahahanoja tullaan luultavasti kiristämään entisestään. Tällöin ennaltaehkäisyn ja kuntouttavan toiminnan tehokkuuden merkitys korostuu. Tarvitaan uutta ajattelua ja innovaatioita, kuinka mielenterveyttä voitaisiin vaalia niin, etteivät ongelmat pääsisi kroonistumaan. Mielenterveyskuntoutujilla voi olla paljon haasteita ja kärsimystä elämässään. On myös tärkeää kehittää kuntoutusta ja löytää uusia menetelmiä, joilla mielen hyvinvointia voisi lisätä taustalla olevasta sairaudesta huolimatta.

Tässä työssä perehdyttiin siihen, miten tunnetaitoharjoituksia voidaan hyödyntää mielenterveysasiakkaiden kuntoutuksessa. Tunnetaitoharjoitusten käyttö mielenterveyskuntoutujien tukemisessa ja kuntoutuksessa on uutta. Siitä ei löytynyt kovinkaan paljon tietoa, vaikkakin mielenterveyden ongelmassa tunne-elämän ongelmat ovat monesti keskeisiä. Omaehtoiseen harjoitteluun suunnattuja tunnetaitoharjoituksia on kyllä nykyisin löydettävissä runsaasti eri nettisivustoilta ja itsehoitokirjallisuudesta, ja myös tunnetaitoihin liittyvien julkaistujen opinnäytetöiden määrä on kasvanut selvästi. Kuitenkaan varsinaiseen mielenterveyskuntoutukseen tunnetaidot ja niiden harjoittelu eivät ole vielä juurtuneet. Opinnäytetyön tekijät ovat siten kokeneet saaneensa olla kehittämässä jotain uutta tälle tärkeäksi kokemalleen mielenterveystyön osa-alueelle.

9 Lähteet

- Berking, M. & Wupperman, P. (2012). Emotion regulation and mental health: recent findings, current challenges, and future directions. *Current Opinion Psychiatry* 25 (2), 128-134. Saatavilla 20.3.2020. http://www.academia.edu/download/45611905/Emotion_regulation_and_mental_health_Rec20160513-27396-f2oklu.pdf
- Blomgren, J. (2019). *Sairaspoissaolojen kasvu jatkuu - mielenterveyden häiriöt yhä suurempana huolenaiheena*. Saatavilla 19.2.2020. <http://tutkimusblogi.kela.fi/arkisto/4792>
- Campbell-Sills, L., Barlow, D., Brown, T. & Hofmann, S. (2006). *Acceptability and Suppression of Negative Emotion in Anxiety and Mood Disorders*. *Emotion* 6 (4), 587-595. Saatavilla 4.3.2020. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/1528-3542.6.4.587>
- Eriksson, E. Korhonen, T. Merasto, M & Moisio, E-L. (2015). *Sairaanhoidajan ammatillinen osaaminen -Sairaanhoidajakoulutuksen tulevaisuus -hanke*. Bookwell Oy. Porvoo
- Gross, J. & John, O. (2003). *Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationship, and Well-being*. *Journal of Personality and Social Psychology* 85 (2), 348-362. Saatavilla 22.3.2020. <https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.688.115&rep=rep1&type=pdf>
- Hari, R., Järvinen, J., Lehtonen, J., Lonka, K., Peräkylä, A., Pyysiäinen, I., Salenius, S., Sams, M., & Ylikoski P (2015) *Ihmisen mieli*. Gaudeamus Oy. Tallinna
- Helasti, P. (2014). *Tunteet löytyvät kehonkartasta*. Mielenterveys-lehti. Saatavilla 3.4.2019. <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunteet/tunteet-löytyvät-kehonkartasta>
- Huttunen, M.O. (2004). *Lääkkeet mielen hoidossa*. Duodecim. Tammerpaino Oy. Tampere.
- Huttunen, M.O. (2017). *Mielenterveyden häiriöt*. Terveyskirjasto. Suomalainen lääkäriseura Duodecim. Saatavilla 15.8.2019. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=lam00002
- Hämäläinen, K., Kanerva, A., Kuhanen, C., Schubert, C. & Seuri, T. (2017). *Mielenterveyshoitotyö*. Sanomapro. Helsinki.

- Jämsä, K., Manninen, E. (2000). *Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla*. Hygieia. Helsinki. Tammi.
- Kaukkila, V., Lehtonen, E. (2017). *Ryhmästä enemmän Käsikirja ryhmäohjaajan taitoja tarvitseville*. Laadukasta kulttuuria vapaaehtoistyöhön ja Suomen mielenterveysseura. Suomen Kehityspaino Oy
- Keltinkangas-Järvinen, L (2010). *Tunne itsesi suomalainen*. WS Bookwell Oy. Juva
- Kieseppä, T., Oksanen, J. (2013). *Psykoedukaatio psykoosien hoidossa ja kuntoutuksessa*. Duodecim. Saatavilla 28.12.2020. <https://www.duodecimlehti.fi/duo11273>
- Kokkonen, M. (2010). *Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet Opi tunteiden säätely taito*. PS-kustannus. Juva
- Komulainen, E., Isometsä, E., & Ekelund, J. (2020). *Masennuslääkkeiden vaikutukset tunteiden käsittelyyn*. Duodecim, 136. (5) 507-514. Saatavilla 10.4.2020. <https://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo15434.pdf>
- Koskisuu, J. (2003). *Oman elämänsä puolesta mielenterveyskuntoutujan työkirja*. Mielenterveyden keskusliitto ry. Edita Prima Oy. Helsinki.
- Koskisuu, J. (2004). *Eri teitä perille Mitä mielenterveyskuntoutus on?* Edita Prima Oy. Helsinki.
- Korkeila, J. (2017). Terve mieli terveissä aivoissa. Duodecim, 133. (2) 209-214. Saatavilla 10.4.2020. <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2017/2/duo13528?keyword=terve%20mieli>
- Kuhmon kuntoutusyksikkö. (2020). Kainuun sosiaalihuollon kuntayhtymä. Suomi.fi. Saatavilla 2.1.2020. <https://www.suomi.fi/palvelut/palvelupiste/kuhmon-kuntoutusyksikko-kainuun-sosiaali-ja-terveydenhuollon-kuntayhtyma/123e8f2a-cdee-44d7-a68e-16ff39c5dd40>
- Kuntoutuksella on tavoite. (N.d.). Pitkän tähtäimen tavoite. Mielenterveystalo.fi. Saatavilla 29.10.2019. https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa_kuntoutuksesta/Pages/kuntoutuksella_on_tavoite.aspx
- Kuusinen-Laukkala, A. (2019). *Masentuneen elämänhallinnan tukeminen perusterveydenhuollossa*. Väitöskirja. Grano. Jyväskylä yliopisto. <http://urn.fi/URN:ISBN:078-951-51-4790-5>

- Lönnqvist, J. (2009). *Ryhmäpsykoterapiat*. Terveyskirjasto. Duodecim. Saatavilla 3.4.2019. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_teos=&p_artikkeli=onn00104
- Lönnqvist, J. & Lehtonen, J. (2011). Psykiatria ja mielenterveys. Duodecim. Saatavilla 8.1.2021. https://www.duodecim.fi/xmedia/www/esittelyt/6400_esittely.pdf
- L 1116/1990. Mielenterveyslaki. Saatavilla 5.1.2021. Suomen laki.
- Malin, M. (2012). Tunnetaidoista voimavaroja -ryhmä mielenterveyskuntoutujille. AMK-opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2012061112441>
- Mental Health: a state of well-being. (2014). WHO. Saatavilla 3.4.2019. https://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/
- Mielenterveys. (N.d.). Nuorenmielenterveystalo. Saatavilla 25.5.2020. https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/mielenterveyden_vahvistaminen/Pages/mielenterveys.aspx
- Mielenterveyshäiriö. (2019). THL. Saatavilla 27.11.2019. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot>
- Mielialahäiriöt. (2019). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla 27.11.2019. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/mielialahairiot>
- Mitä kuntoutuminen on. (2019). Kuntoutumistalo.fi Saatavilla 29.10.2019. <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/tietoa/mit%C3%A4-on-kuntoutuminen>
- Myllyviita, K. (2018). *Tunne tunteesi*. Kustannus Oy Duodecim. Livonia Print. Riika
- Määttä, I & Nissinen, E. (2010). Sairaana hyvää musiikkia maalaten, Toiminnallisen ryhmän suunnittelu, ohjaaminen ja arviointi suljetulla psykiatrisella kuntoutusosastolla. AMK-opinnäytetyö. Kajaanin ammattikorkeakoulu. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2010121317938>
- Mäkynen, A. (2019). *Kainuussa voi saada nopeasti keskusteluapua, mutta jono psykiatrille pitkä*. Kainuun Sanomat. Saatavilla 12.12.2020. <https://www.kainuunsanomat.fi/artikkeli/kainuussa-voi-saada-nopeasti-keskusteluapua-mutta-jono-psykiatrille-pitka-169076425/>
- Nummenmaa, L. (2010). *Tunteiden psykologia*. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki

- Nummenmaa, L. (2019). *Tunnekartasto. Kuinka tunteet tekevät meistä ihmisiä*. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki.
- OECD. (2018). *Health at a Glance: Europe 2018 state of Health oh The EU cycle*. Saatavilla 4.2.2020. <http://www.oecd.org/health/health-systems/OECD-Factsheet-Mental-Health-Health-at-a-Glance-Europe-2018.pdf>
- Oksanen, J. (2007). *Terapeuttinen allianssi sosiaaliterapeutin työn näkökulmasta*. Pro gradu. Tampereen Yliopisto. Saatavilla 5.10.2019. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/94243/gradu01587.pdf?sequence=1>
- Opetushallitus. (2018). *Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018. Määräykset ja ohjeet 2018:3a*. Saatavilla 21.5.2020. <https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman-perusteet.docx>
- Opetushallitus. (2014a). *Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Määräykset ja ohjeet 2014:96*. Saatavilla 21.5.2020. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf
- Opetushallitus. (2014b). *Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Määräykset ja ohjeet 2016:1*. Saatavilla 21.5.2019. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/esiopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf
- Opinnäyte- ja tutkimustyöt. (N.d.). Kainuun Sote. Saatavilla 15.8.2019. <https://sote.kainuu.fi/opinnayte-ja-tutkimustyot>
- Parekh, R. (2018). *What is mental illness*. American Psychiatric Association. Saatavilla 27.11.2019. <https://www.psychiatry.org/patients-families/what-is-mental-illness>
- Phillips, M.L., Drevets, W.C., Rauch, S.L., & Lane, R. (2003). *Neurobiology of Emotion Perception II: Implications for Major Psychiatric Disorders*. *Biological Psychiatry*, 54. (5) 515-528. Saatavilla 20.4.2020. [https://doi.org/10.1016/S0006-3223\(03\)00171-9](https://doi.org/10.1016/S0006-3223(03)00171-9)
- Pietikäinen, A. (2017). *Joustava mieli tukena elämänkriiseissä*. Kustannusyhtiö Oy Duodecium. Printon. Tallinna.
- Piirainen, S. (2020). *Tiimivastaava, Sairaanhoidaja*. Valkaman kuntoutusyksikkö, Kuhmo. Suullinen tiedonanto. 15.12.2020

Sadeniemi, M, Häkkinen, M, Koivisto, M, Ryhänen, T & Tsokkinen, A-L. (2019). *Viisas mieli*. Kustannus Oy Duodecim. Tallinna.

Skitsofrenia. (2020). *Käypä hoito -suositus*. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Psykiatriyhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Saatavilla 28.12.2020. <https://www.kaypahoito.fi/hoi35050#K1>

Sosiaali-, terveys- sekä työ- ja elinkeinoalojen yhteisten palvelujen sanasto. (2020). Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja 2019:67. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-327-479-2>

Sähköinen hyvinvointikertomus. (2020). Osa I väestön hyvinvoinnin tila vuonna 2019. Kuhmo Vuosittainen raportti 2019. Saatavilla 4.1.2021. <https://www.hyvinvointikertomus.fi/#/document/preview/10248520538>

Tenkanen-Salmela, R. (2019). *Hoitotyön opettajien näkemyksiä mielenterveyshoitotyön opetuksesta, simulaatioista ja opetuksen kehittämisestä*. Pro Gradu-tutkielma. Itä-Suomen Yliopisto. Saatavilla 24.5.2020. https://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20191418/urn_nbn_fi_uef-20191418.pdf

Tunnetaitojen perusteet. (N.d.). Suomen mielenterveys ry. Saatavilla 14.8.2019. <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunnetaidot/tunnetaitojen-perusteet>

Rantanen, J. (2011). *Tunteella! : Voimaa tekemiseen*. Talentum. Kariston kirjapaino. Hämeenlinna.

Rantanen, J. (2013). *Vaikuta tunteisiin! Lisää voimaa tekemiseen*. Talentum. BALTO Print. Liettua.

Vilka, H. & Airaksinen, T. (2003). *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino.

Liitteet

Opinnäytetyön aineistonhallintasuunnitelma

Lisätään opinnäytetyösuunnitelman liitteeksi

1. Aineistojen yleinen kuvaus

Tehtävä opinnäytetyö on luonteeltaan toiminnallinen. Siinä työstetään tuotekehittelyprosessin kautta lopputuotteeksi tunnetaitoharjoituksia sisältävä kansio, jonka sisältöä Valkaman kuntoutusyksikön työntekijät voivat hyödyntää työssään ohjattaessaan ryhmätoimintoja. Materiaalina käytetään erilaisista lähteistä vapaasti saatavia tunnetaitoharjoituksia, joita muokataan tarpeen mukaan mielenterveys- ja päihdekuntoutujille sopiviksi. Kehitystyön pohjana on keskustelu Valkaman työntekijöiden kanssa sekä heidän suullisesti antamansa kuvaus Valkaman kuntoutusyksikön toiminnasta ja asiakaskunnasta. Materiaalin kokoamisessa hyödynnetään yleisesti saatavilla olevaa yleistä ja tutkittua tietoa mielenterveyskuntoutujien erityispiirteistä.

2. Aineiston dokumentaatio ja laatu

Opinnäytetyössä käytetään jo olemassa olevaa materiaalia, josta valikoidaan työhön soveltuvia tunnetaitoharjoituksia. Harjoitukset kerätään luotettaviksi tiedeyksistä lähteistä ja niitä voidaan tarvittaessa työstää paremmin soveltuvaksi mielenterveyskuntoutujille. Materiaali on jo vapaasti saatavilla verkossa, kirjoissa tai oppaissa. Harjoitukset kootaan selkeiksi kokonaisuuksiksi ja niiden ohjaukseen laaditaan helposti omaksuttava kirjallinen ohjeistus. Kansion valmistuttua Valkaman työntekijöiltä kysytään suullista palautetta kansion sisällöistä. Palautteen perusteella on mahdollista tehdä kansion sisältöön tarvittavia muutoksia. Lopputuote kootaan kirjallisen ja sähköisen kansion muotoon.

3. Säilytys ja varmuuskopiointi

Opinnäytetyön tekovaiheessa työn alla olevat tiedostot jaetaan sähköisesti kirjoittajien kesken OneDrive ja Word-sovelluksia käyttäen. Ohjelmistot tekevät automaattisen tallennuksen pilveen reaaliaikaisesti sekä luovat automaattisesti varmuuskopiot tiedostoista, jolloin tiedosto on mahdollista palauttaa, vaikka oma tietokone kaatuisi. Lisäksi on mahdollista tallentaa kopioita tiedostoista omalle koneelle. Koska työ ei sisällä henkilökohtaisia tietoja, haastatteluja tai kyselyitä, tietojen suojaamiseen ulkopuolisilta ei ole tarvetta kiinnittää erityistä huomiota.

4. Säilyttämiseen liittyvät eettiset ja laillisuuskysymykset

Opinnäytetyössä ei käsitellä lainkaan henkilötietoja, joten tietojen suojaaminen työn tekovaiheessa ja jälkikäilytyksen osalta ei ole tarpeen. Työ ei sisällä myös-

kään loppukäyttäjän kyselyitä tai haastatteluja. Tuote eli tunnetaitoharjoituksia sisältävä kansio kootaan eri lähteistä vapaasti löytyvistä materiaaleista. Harjoitusten yhteyteen liitetään tieto siitä, mistä alkuperäisestä lähteestä harjoitus on poimittu. Kansio luovutetaan sekä sähköisessä että kirjallisessa muodossa sen tilanneeseen Kainuun sotien alaiseen Valman kuntoutusyksikköön. Opinnäytetyön raportti julkaistaan sähköisesti Theseus -tietokannassa, jossa se on vapaasti luettavissa ja hyödynnettävissä. Raporttiin voidaan mahdollisesti liittää myös lopputuote eli kansion sisältö. Kansion sisältö jaetaan Kainuun sotelle myös muiden yksiköiden hyödynnettäväksi.

5. Aineiston avaaminen ja pitkäaikaissäilytys

Opinnäytetyön tuote on tunnetaitoharjoituksia sisältävä kansio. Kansion lähteenä käytetyt materiaalit on poimittu vapaasti käytettävistä lähteistä, joten aineistoa ei tarvitse erikseen säilyttää. Linkit lähteisiin löytyvät kansioista.



TUNNETAITO- HARJOITUKSIA

mielenterveyskuntoutujille suunnatun ryhmän nel-
jälle kokoontumiskerralle

Tunnesanat ja niiden merkitykset, tunteiden
tunnistaminen, myönteisten tunteiden vahvista-
minen

Kilpeläinen Sari ja Niemi Tuija
Kevät 2021

Sisällysluettelo

<u>Johdanto</u>	3
<u>ENSIMMÄINEN KOKOONTUMINEN</u>	5
1. <u>Fiiliskierros</u>	5
2. <u>Tunnesanoihin tutustuminen</u>	6
3. <u>Jatkokeskustelu</u>	6
4. <u>Myönteisten tunteiden herättelyä mielikuvaharjoittelulla</u>	7
5. <u>Kotitehtävä</u>	8
<u>TOINEN KOKOONTUMINEN</u>	9
1. <u>Fiiliskierros</u>	9
2. <u>Edellisen viikon kotitehtävä</u>	9
3. <u>Yhdistetään tunnesanat kuviin ja väreihin</u>	10
4. <u>Myönteisten tunteiden nostattamista</u>	10
5. <u>Myönteiset ajatukset</u>	11
6. <u>Kotitehtävä</u>	13
<u>KOLMAS KOKOONTUMINEN</u>	14
1. <u>Fiiliskierros</u>	14
2. <u>Edellisen viikon kotitehtävä</u>	14
3. <u>Tunnekortit</u>	14
4. <u>Värit</u>	15
5. <u>Peilaaminen</u>	15
6. <u>Hankalan ja epämiellyttävän tunteen kohtaaminen</u>	15
7. <u>Myönteisten tunteiden nostattaminen</u>	16
8. <u>Kotitehtävä</u> :.....	17
<u>NELJÄS KOKOONTUMINEN</u>	19
1. <u>Fiiliskierros</u> :	19
2. <u>Edellisen viikon kotitehtävä</u>	19
3. <u>Tunnesanat</u>	20
4. <u>Kehokartta</u>	20
5. <u>Värittäminen</u>	21
6. <u>Loppukeskustelu</u>	22
<u>Bonus</u> harjoituksia	23
<u>Turvapaikkaharjoitus</u>	23
<u>Kuunneltavia mielikuvaharjoituksia</u>	24

Vinkit & linkit	26
Tunnesana- ja tunnekuvakortteja	26
Tunnesanalistoja ja -karttoja	27
Tietoa ja harjoitusmateriaaleja	28
Harjoitusten laadinnassa käytetyt ja sovelletut lähteet:	31

LIITTEET 1-7

Liite 1 Myönteiset tunteet

Liite 2 Myönteisten tunteiden nostattaminen

Liite 3 Myönteinen ajattelu

Liite 4 Sananlaskut

Liite 5 Peilaaminen

Liite 6 Hankalien tunteiden kohtaaminen

Liite 7 Tunnesanoja

- Johdanto

Tämä kansio on suunniteltu Kajaanin ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelijoiden opinnäytetyönä Valkaman kuntoutusyksikön työntekijöiden käyttöön. Ajatuksena on, että sitä voidaan hyödyntää myös muissa mielenterveyspalveluja tarjoavissa yksiköissä.

Kansio sisältää ohjelmarunon mielenterveyskuntoutujille suunnatun suljetun ryhmän neljälle kokoontumiskerralle. Kansiota voidaan hyödyntää myös esimerkiksi poimimalla soveltuvia yksittäisiä harjoituksia eri ryhmätilanteisiin. Kansion harjoitukset on koottu ja sovellettu kirjoista löytyvistä ja netissä vapaasti hyödynnettävissä olevista lähteistä. Joidenkin harjoitusten yhteydessä sekä kansion lopussa on linkkejä erilaisiin netistä luettaviin ja tulostettaviin, tunnetaitoihin liittyviin materiaaleihin.

Harjoitukset ja niiden luonne on mietitty ajatellen mielenterveyskuntoutujaa, jolla ei ole kovin paljon kokemusta tunnetaitojen harjoittelusta. Siksi harjoittelussa lähdetään liikkeelle erilaisista olemassa olevista **tunnesanoista ja niiden merkityksistä** sekä harjoitellaan tunnetaitojen perustaa eli **kykyä havaita ja tiedostaa omia tunteita**. Punaisena linkkana harjoituksissa kulkee **myönteisten tunteiden vahvistaminen**.

On suositeltavaa valita suljettuun ryhmään osallistujat etukäteen esimerkiksi sen mukaan kiinnostaako tällainen toiminta heitä tai oletetaanko heidän hyötyvän tämän kaltaisesta tunnetaitojen harjoittelusta. On hyvä miettiä myös ryhmän jäsenten toimintakykyä suhteessa muihin ryhmän jäseniin. Ryhmää on helpompi ohjata, mikäli samassa ryhmässä ei ole kovin eritasoisia toimijoita.

Ohjaajan tai ohjaajien on tärkeää perehtyä harjoituksiin hyvin, ennen kuin niitä lähdetään ohjaamaan ryhmälle. Monissa harjoituksissa on annettu useita erilaisia toteutusvaihtoehtoja; muunnelmia, lisäharjoituksia ja vaihtoehtoisia tehtäviä. Ryhmänohjaaja voi arvioida ryhmän kokoonpanon toimivuutta ja valita arvionsa perusteella juuri sille ryhmälle sopivimman vaihtoehdon. Valinnat kannattaa tehdä etukäteen myös niissä mahdollisesti tarvittavien materiaalien vuoksi.

Liian tiukasti valinnoissa ja ohjelmassa ei toki tarvitse pitäytyä, on hyvä olla takataskussa joku vaihtoehtoinen harjoitus tai tapa toimia, mikäli jokin harjoitus ei yhtään lähde vetämään. Harjoituksen voi vaikka jättää väliin kokonaan ja siirtyä seuraavaan, tai käyttää kansion loppupuolelta löytyviä bonusharjoituksia tilalla.

Jos ryhmän jäsenet ovat vieraita toisilleen, voidaan tarvita heti alkuun erillisiä lisäharjoituksia edistämään ryhmän ”lämpiämistä” ja toisiin tutustumista. Mikään ei estä käyttämästä lisänä myös tämän kansion ulkopuolisia harjoituksia ja menetelmiä, mikäli ne tuntuvat sopivan tilanteeseen. Tavoitteena on, että ryhmässä syntyy luottamuksellinen ilmapiiri ja kaikki ryhmäläiset uskaltavat tuoda mielipiteitään ja ajatuksiaan esille.

Tunnetaidot auttavat luomaan sosiaalisia suhteita, sillä niiden avulla tulkitsemme toisia ihmisiä. Omien tunteiden nimeäminen ja hyväksyminen auttaa ihmistä toimimaan tunteiden kanssa joustavasti, myös haastavissa tilanteissa. Kun tunteita voi sanoittaa, avautuu ihmiselle luontainen keino tunteiden ilmaisulle. Sanojen puutteessa tunteita on vaikea ilmaista luontevasti ja käyttöön jäävät pelkät yleisilmaisut: ”Tuntuu pahalta / hyvältä.” Omaksuttujen tunnesanojen määrän kasvaessa ilmaisu monipuolistuu. Mukaan voi tulla vaikkapa sellaisia sanoja kuin riemukas, hilpeä, iloinen, loukkaantunut, hämmentynyt.

Haluamme näiden tunnetaitoharjoitusten avulla tukea mielenterveyskuntoutujien itsehavainnoinnin lisääntymistä ja tunteiden tunnistamista, sekä lisätä myönteisten ja miellyttävien tuntemusten kokemista elämässä.

Sari ja Tuija

- ENSIMMÄINEN KOKOONTUMINEN

1. Fiiliskierros
2. Tunnesanoihin tutustuminen + keskustelu
3. Myönteiset tunteet -monisteen täyttäminen
4. Myönteisten tunteiden herättelyä mielikuvaharjoituksilla
5. Kotitehtävät

1. Fiiliskierros

Materiaali:

- Vaihtoehtoisesti: tunnesanakortit, tunnesanalista, ilmekortit, tunnetiloja kuvaavat tai symboloivat kuvakortit

Jokainen esittelee vuorollaan itsensä lyhyesti ja kertoo jotain tämän hetkisestä tunnetilastaan. Ohjaaja voi aloittaa antamalla esimerkkiä ryhmäläisille esim. ”Olen Mikko, 42 vuotta, teidän ohjaajanne. Minua hiukan **jännittää** uuden ryhmän aloittaminen ja toisaalta olen **innoissani** uudesta ryhmästä”.

Fiiliskierroksen apuna voidaan käyttää tunnesana -kortteja, jotka levitetään pöydälle näkyville. Näistä osallistujat voivat valita 1-3 parhaiten omaan tunnetilaansa sopivaa tunnetta.

Muunnelma 1

Tunnesanalista on heijastettu kankaalle, jaettu näytölle tai annettu paperisena osallistujille. He voivat valita listalta 1-3 tunnesanaa, jotka kuvaavat parhaiten heidän tunnetilaansa tällä hetkellä.

Muunnelma 2

Tunnesanojen sijaan voidaan käyttää ilmeitä ja tunnetiloja kuvaavia tai tunnetiloja symboloivia kuvakortteja, joista jokainen valitsee sopivimman /sopivimmat ja kertoo sen avulla tämän hetken fiilikset.

Muunnelma 3

Jokainen piirtää oman sen hetkistä tunnetta kuvaavan ilmeen kasvokuvana paperille, kertakäyttölautaselle tms. *Mikä fiilis -pohjan* tyhjistä kasvoista voi tulostaa ryhmärenki.fi -sivustolta. Sivustolta voi myös tulostaa *Mikä fiilis -palat*, joista ilmeen voi koota leikkaa-liimaa periaatteella.

Mikä fiilis -pohja, Mikä fiilis -palat <https://ryhmenrenki.fi/varikasta-palautetta/>

2. Tunnesanoihin tutustuminen

Materiaali:

- tunnesana -kortit

Levitetään tunnesanakortit pöydälle levälleen, tekstipuoli pöytää vasten.

Jokainen nostaa vuorollaan yhden sanakortin pöydästä ja kertoo sanan kaikille. Ryhmänä mietitään, onko tunnesana *myönteinen*, *neutraali* vai *hankala* sisällöltään. Kortit jaetaan saman jaottelun perusteella kolmeen eri kasaan.

Otetaan myönteisten sanojen kasa.

Ryhmän jäsenet nostavat kasasta vuorotellen myönteisiä tunnesanoja. Käydään läpi missä tilanteessa kukin on tunnistanut kyseisen tunteen tai millaisessa tilanteessa kyseinen tunne voi ilmetä. Keskustellaan ryhmänä miltä kyseinen tunne tuntuu, tuntuuko se myönteiseltä vai kielteiseltä. Miten se tuntuu kehossa?

Lisäharjoitus 1

Otetaan neutraalien tunnesanojen kasa ja käydään läpi vastaavanlainen keskustelu kuin myönteisistä tunteista.

Lisäharjoitus 2

Huom! Lisäharjoitusta 2 ei suositella, mikäli ryhmään osallistujilla on esimerkiksi voimakkaita kielteisiä tunnetiloja, masennusta ja /tai ahdistusta.

Käydään hankalista tunnesanoista vastaava keskustelu kuin myönteisistä ja neutraaleista.

3. Jatkokeskustelu

Materiaali:

- Liite 1

Jokaiselle jaetaan liite 1 -tuloste, jonka kaikki täyttävät käyttäen apunaan lomakkeella olevia kysymyksiä. Keskustellaan siitä, millaisia

tunteita kukin haluaisi tuntea elämässään? Miten se vaikuttaisi omaan elämään, jos kyseisiä tunteita kokisi enemmän? Miten kyseisiä tunteita voisi saada lisää omaan elämään?

Muunnelma 1

Lomake heijastetaan valkokankaalle tai jaetaan näytölle, josta kaikki sen näkevät. Ohjaaja jakaa puheenvuoroja tai kysyy alla olevat kysymykset satunnaisesti ryhmäläisiltä.

Pohditaan yhteisesti:

- Mitkä asiat elämässä ilahduttavat minua?
- Mistä asioista pidän?
- Mistä asioita nautin elämässäni?
- Mitä tunteita näiden asioiden tekeminen aiheuttaa minussa?
- Miten näitä tunteita olisi mahdollista saada lisää elämään?
- Mitä minun tulisi tehdä, jotta näitä tunteita olisi mahdollista kokea joka päivä/viikko?
- Onko minulla aikaa tai mahdollista lisätä näiden asioiden tekemistä elämässäni?

4. Myönteisten tunteiden herättelyä mielikuvaharjoittelulla

Materiaali:

- tunnesanakortit

Ryhmäläiset valitsevat itselleen mieleisimmät myönteiset tunnesanat. Mietitään yhdessä missä tilanteessa tunne esiintyy, ja miten se tuntuu kehossa. Ohjaaja pyytää ryhmäläisiä laittamaan silmät kiinni ja miettimään:

- Missä tilanteessa tämä tunne tulee?
- Missä se tuntuu?
- Miltä se tuntuu?

Pyydetään ryhmän jäseniä hengittämään rauhallisesti, keskittyen siihen mielikuvaan, joka äskeisillä kysymyksillä itselle luotiin. Hengitetään suun kautta sisään ja nenän kautta ulos. Ohjaaja puhuu taustalla muistutellen hengittämään nenän kautta sisään, suun kautta ulos, sekä kertaa kysymyksiä, joita tulisi ajatella tunteeseen sisälle pääsemiseksi.

Yritetään viivytellä miellyttävässä tunteessa mahdollisimman pitkään. Kun tunne on tullut tutuksi ja saatu itselle mielikuva tunteesta, keskustellaan ryhmässä tunteesta ja siitä, miten itse kukin tunteen koki. Käydään koetut tunteet läpi jokaisen kanssa vuorollaan.

Vaihtoehto 1

Kuunnellaan harjoitus äänitteenä valiten esimerkiksi seuraavista:

- Tutkiskele tunteitasi (5 min) (The FamilyBoost) <https://www.youtube.com/watch?v=ZS1wlvb2uFc>
- Hidastamon pieni rentoutusharjoitus (4 min) https://www.youtube.com/watch?v=GG_JUG_xlVU
- Myötätunnon tunnusteluharjoitus (9 min) (Kaunis Mieli Psykologipalvelut) https://www.youtube.com/watch?v=d8R4p_bXP44
- Positiivisen asenteen mielikuvaharjoitus (10 min) (Simo Rahikainen) <https://www.youtube.com/watch?v=0aEpr4-uOw>
- Mielikuvaharjoitus keväinen metsäretki (9 min) (Mikkelin seudun Omaishoitajat ja Läheiset) <https://www.youtube.com/watch?v=Zi9-7NKd-f4>

5. Kotitehtävä

- tunnesanalistat

Jaa kaikille tunnesanalistalla varustettu A4 moniste. Pyydä ryhmän jäseniä kirjaamaan ylös 3-5 myönteistä tunnetta, jotka tulevan viikon aikana tunnistaa itsessään, sekä tilanteen, jossa sen on kokenut. Pyydä ryhmäläisiä viivyttämään kyseisessä tunteessa mahdollisimman pitkään sen havaitessaan. Monisteen tunnesanalistaa voi käyttää tässä tehtävässä apuna tarvittaessa.

Muunnelma 1

Ryhmäläiset voivat hyödyntää Mielenterveystalon sivuilla olevaa *miellyttävien tapahtumien kalenteria* ja täyttää sitä niiden päivien osalta, kuin itse haluavat. https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tietoisuustaidot/Documents/Miellytt%C3%A4vien_tapahtumien_kalenteri.pdf

- TOINEN KOKOONTUMINEN

1. Fiiliskierros
2. Edellisen viikon kotitehtävä
3. Yhdistetään tunnesanat kuviin ja väreihin
4. Myönteiset tunteet
5. Myönteiset ajatukset
6. Kotitehtävä

1. Fiiliskierros

Materiaali:

- tunnesanakortit

Levitetään tunnesanakortit pöydälle niin että sanat ovat näkyvillä. Aloitetaan fiiliskierroksella, jokainen pohtii ensin vastauksia seuraaviin kysymyksiin. (Kysymykset voi kirjoittaa esim. fläppitaululle tai heijastaa seinälle näkyville.)

- Mitä jäi mieleen viime kerrasta?
- Millä mielellä tuli uudestaan ryhmään?
- Mikä on tämänhetkinen tunnetila?

Jokainen valitsee edellä mainittujen kysymysten pohjalta pöydältä kolme tunnesanaa, jotka kuvaavat parhaiten hänen vastauksiaan. Jokainen vastaa kysymyksiin vuorotellen esitellen samalla vastauksiin liittyvät tunnesanat. Ohjaaja herättelee keskustelua kyselemällä samalla vastausten yhteydessä jokaiselta, miksi tämä valitsi nämä sanat, ja millaisia asioita kyseisen tunteen taustalla voi olla.

2. Edellisen viikon kotitehtävä

Jokainen kertoo vuorollaan joko yhden tai useamman tunteen, jonka on viikon aikana kokenut, ja missä tilanteessa kyseinen tunne tuli ja miltä se tuntui siinä hetkessä. Tunteet voidaan käydä läpi niin, että jokainen kertoo yhden tunteen kerrallaan ja toinen saa sen jälkeen vuoron, tai jokainen voi kertoa kaikki tunteet (pyydetty kirjaamaan 3-5) yhdellä kerralla.

3. Yhdistetään tunnesanat kuviin ja väreihin

Materiaali:

- Tunnesanakortit
- Tunneilmekortit (esim. Mahtikortit)
- Värikortit (esim. eri värisistä pahveista leikatut kortteja)

Tunnesanakortit, tunnekuvakortit ja värikortit levitetään pöydälle nähtäville. Jokainen valitsee tunnesanakohteista yhden *tunnesanan*, ja etsii sille *tunnekuvista* mielestään sanaa parhaiten vastaavan ilmeen, sekä värikorteista värin, jonka tunnesana tuo mieleen. Jokainen kertoo vuorotellen tunteen nimen, ja miksi valitsi kyseisen kortin ja värin sanalle. Ryhmäläiset voivat halutessaan kommentoida valintoja tai tuoda julki omia näkemyksiään tunteesta.

Muunnelma 1

Tunnesanat jaetaan satunnaisesti ryhmäläisille, ja samalla jokainen saa oman värikorttipakan. Tehtävänä on etsiä omasta mielestä tunnesanaa parhaiten kuvastava väri. Keskustellaan ryhmäläisten kanssa minkä värisinä he kokevat kyseisen värin, mietitään mitä eri sävyjä tunteessa on ja missä tilanteessa ne sävyt tulevat esiin.

Muunnelma 2

Jokaiselle ryhmän jäsenelle annetaan värikorttipakka. Ohjaaja valitsee tunnesanakohteista satunnaisesti tunnesanan, jonka lukee ääneen. Jokainen miettii itsenäisesti minkä värinen kyseinen tunnesana hänen mielestään on ja nostaa värin esille. Ohjaaja kertoo tulokset, esim. kuinka monta ääntä mikin väri on saanut. Ryhmänä keskustellaan, miksiköhän tämä tunne sai juuri tämän värin / nämä värit mieleen.

4. Myönteisten tunteiden nostattamista

Materiaali:

- Liite 2
- Myönteisen muistelun kortit

Jaetaan kaikille A4 moniste, jossa on täydennystehtävä. Tehtävässä jokainen miettii asioita, joista hän pitää tai jotka ovat hänelle mieluisia. Kun lomake on valmis, käydään jokainen lomakkeen kohta läpi

yksitellen. Ryhmäläiset täydentävät lauseen vuorotellen omalla vaihtoehdollaan, ja ohjaaja kirjaa nämä ylös yhteiselle lomakkeelle. Kun lomakkeen kaikki kohdat on käyty läpi, keskustellaan kuinka kaikki voivat lisätä miellyttäviä asioita omaan elämäänsä.

Apuna tehtävässä voi käyttää Suomen Mielenterveys ry:n sivuilta tu-
lostettavia *Myönteisen muistelun kortteja*. <https://mieli.fi/fi/julisteet-ja-kortit/my%C3%B6nteisen-muistelun-kortit>

Muunnelma 1

Ohjaaja valitsee pakasta kortin ja jokainen vastaa vuorollaan kortissa olevaan väittämään oman mieltymyksen ja tuntemuksen mukaan.

Muunnelma 2

Jokainen nostaa vuorollaan pakasta kortin ja lukee sen ääneen, sekä vastaa väittämään itse. Kortin luettuaan hän laittaa sen pinon alimmaiseksi. Näin jatketaan, kunnes jokainen on saanut vastata joko kaikkiin tai yhteen väittämään. Väittämistä voivat olla mukana osat 1 tai 2 tai kaikki.

Muunnelma 3

Jokainen nostaa vuorollaan kortin pakasta ja esittää väittämän vieruskaverilleen, joka vastaa kysymykseen. Vieruskaveri esittää saman kysymyksen puolestaan seuraavalle vieruskaverille. Näin jatketaan, kunnes kaikki ovat saaneet kysyä ja vastata. Kierroksia voidaan myös käydä läpi niin monta kuin ehditään tai tuntuu sopivalta ryhmän jakamisen kannalta.

5. Myönteiset ajatukset

Materiaali:

- Liite 3 ja 4
- Suomalaisia sananlaskuja -kortit

Ohjaaja pyytää aluksi ryhmäläisiä kuuntelemaan ja lukee rauhallisesti seuraavan tekstin:

Se miten itse puhumme itsellemme, vaikuttaa siihen, miten koemme muiden antaman palautteen ja puheen. Jos sisäinen puheemme itselle on arvostettavaa, vähättelevää tai huonommuuttamme korostavaa, koemme helposti toisten antaman myönteisenkin sanomisen kielteisesti. Emme koe olevamme myönteisen sanomisen arvoisia.

Myönteinen suhtautuminen itseä kohtaan auttaa ihmistä myös tunnistamaan myönteisiä tunteita. Kun ihminen hyväksyy itsensä, ja puhuu itselleen myönteiseen sävyyn kannustaen ja ymmärtäen, ja hänen on helpompi puhua myös muille myönteisessä sävyssä.

Seuraavassa tehtävässä on tarkoituksena tunnistaa niitä sanontoja, joita käytämme sisäisessä puheessa itsellemme. Tarkoituksena on muuttaa lauseet myönteisiksi ja lausua ne sitten ääneen.

Seuraavaa varten voidaan tulostaa kaikille ryhmäläisille liite 3 tai se voidaan heijastaa seinälle kaikkien nähtäväksi.

Lukekaan liitteessä olevat lauseet ääneen esim. vuorotellen. Keskustelkaa, miltä tuntuu sanoa lause ääneen. Tuntuuko tämä lause sopivalta itselle? Tai miksi lause ei sovi itselle? Millaisia tunteita lause herättää?

Täydentäkää lauseet itsellenne sopivin sivulausein.

Jatkotehtävä:

Seuraavassa tehtävässä voidaan käyttää liite 4 sivun 1/4 sananlaskujen luetteloa seinälle heijastettuna. Vaihtoehtoisesti liitteen osista 2/4 - 4/4 voidaan tulostaa samat sananlaskut korttimuodossa.

Luetaan seinältä sananlasku tai nostetaan sananlaskukorttipakasta kortti kerrallaan, esim. vuorotellen, ja luetaan se ääneen. Keskustellaan sananlaskun sisällöstä. Onko sisältö myönteinen vai kielteinen?

Kielteisiksi tunnistetut sanonnat harjoitellaan kääntämään myönteisiksi.

Vinkki

Harjoituksen apuna voi käyttää myös Ryhmärengin sivuilta löytyviä tulostettavia sananlaskukortteja. Ensimmäisissä korteissa on puolikkaita sananlaskuja, joihin voi itse kirjoittaa lopun. Toisissa korteissa on valmiiksi aiempaa kannustavamiksi päivitettyjä sananlaskuja. <https://ryhmarenki.fi/sananlaskut-2-0/>

- Alkuja omille sananlaskuille http://ryhmarenki.fi/wp-content/uploads/2018/01/Sananlaskut_2.0_omat_sananlaskut.pdf

- Päivitetyt sananlaskut http://ryhmarenki.fi/wp-content/uploads/2018/01/Sananlaskut_2.0_kampanjassa_paivitetyt.pdf

6. Kotitehtävä

Kirjaa viikon aikana paperille ylös kolme asiaa, jotka ovat saaneet sinut iloiseksi tai ilahduttaneet sinua, ja aiheuttaneet myönteisen tunteen viriämisen. Jos ilonaiheita tuntuu vaikealta keksiä, voidaan miettiä etukäteen millaisissa tilanteissa niitä voisi kokea ja miten voisi omassa arjessa hakeutua sellaisiin tilanteisiin, joissa tuntee myönteisiä tuntemuksia. Ilahduttavien asioiden ei tarvitse olla isoja, niitä pitää vain oppia huomaamaan ympärillään.

- KOLMAS KOKOONTUMINEN

1. Fiiliskierros
2. Edellisen viikon kotitehtävä
3. Tunnekortit
4. Värit
5. Peilaaminen
6. Hankalat ja epämiellyttävät tunteet
7. Myönteisten tunteiden nostattaminen
8. Kotitehtävä

1. Fiiliskierros

Jokainen valitsee pöydältä kolme tunnesanaa, jotka kuvaavat hänen tämänhetkisiä tunteitaan. Vuorotellen jokainen esittelee valitsemansa tunnesanat, miksi valitsi ne ja mitä kyseisen tunteen taustalla voi olla.

2. Edellisen viikon kotitehtävä

Jokainen kertoo vuorollaan asiat, jotka ovat saaneet hänet iloiseksi kuluneen viikon aikana ja missä tilanteessa tunteen koki ja miltä se tuntui.

3. Tunnekortit

Materiaali:

- Tunnekuvakortit
- Tunnesanakortit

Jokaiselle jaetaan satunnainen tunnekuvakortti. Kaikki saavat hetken aikaa tutustua omaan korttiinsa, tehtävänä on miettiä, mitä tunnesanoja kyseiseen kuvaan liittyy. Toiselle pöydälle on laitettu tunnesanoja esille, näistä kukin valitsee itselleen esim. kolme tunnesanaa, jotka hänen mielestään parhaiten kuvastavat kyseistä kuvaa. Kun kaikki ovat saaneet valittua sanat, jokainen esittelee oman korttinsa ja siihen hänen mielestään liittyvät tunnesanat. Muut ryhmäläiset

voivat kertoa tämän jälkeen myös omia näkemyksiään kuvasta ja siihen liittyvistä tunnesanoista.

4. Värit

Materiaali:

- Tunnesanakortit
- Värikortit

Jaetaan jokaiselle tunnesanakortti. Ohjaaja pyytää ryhmäläisiä miettimään miltä tunnesana tuntuu, ja missä päin kehoa tunne tuntuu, kun sen kokee. Ohjaaja kehottaa laittamaan silmät kiinni ja miettimään, mikä värinen omasta mielestä tämä tunne on.

Pöydälle on levitetty erivärisiä kartonkipaloja, joista jokainen valitsee omasta mielestään tunnesanaa vastaavan värin tai värejä.

Lisäharjoitus

Jokainen ryhmäläinen esittelee oman tunnesanakorttinsa ja miksi hän valitsi tietyn värin / tietyt värit vastaamaan tunnekorttia.

5. Peilaaminen

Materiaali:

- Liite 5

Jokainen saa monisteen, jossa on katkonaisia lauseita. Tehtävänä on lisätä tyhjiin kohtiin tunnesanoja, jotka vastaavat omaa mielikuvaa itsestä. Kun kaikki ovat täyttäneet lomakkeen, lukee jokainen yksitellen lomakkeen läpi. Tämän jälkeen ryhmäläiset antavat omat ehdotuksensa lomakkeen lauseisiin koskien ko. henkilöä. Tarkoituksena on löytää myönteisiä näkökulmia jokaisesta ryhmän jäsenestä, vaikka hänen oma arvionsa olisi kielteinen. Ryhmänohjaaja täyttää saman lomakkeen ryhmän antamin myönteisin tunnesanoin ja antaa sen henkilölle itselleen luettavaksi.

6. Hankalan ja epämiellyttävän tunteen kohtaaminen

Materiaali:

- Liite 6

Keskustellaan mikä voi auttaa hankalan tunteen kanssa elämiseen. Kukin kertoo vuorolleen, kuinka hän yrittää selvitä epämiellyttävistä tunteista. Onko olemassa hyviä keinoja, kuinka päästä irti vihasta, ahdistuksesta tai muusta epämiellyttävältä ja hankalalta tuntuvasta tunteesta?

Ohjaajalla on lista (liite 6), jossa on tutkittuja, hyviksi havaittuja keinoja lievittää tai helpottaa ikävien tunteiden kokemista. Kun jokainen on kertonut omat keinonsa, käydään ryhmänä läpi ohjaajan lista yksi kohta kerrallaan. Kun kyseiset vaihtoehdot on käyty lävitse, jokainen kertoo mikä näistä vaihtoehdoista sopisi parhaiten itselle ja pohtii kuinka sitä voisi soveltaa omassa elämässään.

7. Myönteisten tunteiden nostattaminen

Materiaali:

- Myönteisen muistelun kortit:

Harjoituksessa nostatetaan myönteisiä tunteita Suomen Mielenterveys ry:n sivulta tulostettavilla *myönteisen muistelun korteilla*. Jokainen vastaa vuorotellen kortissa esitettyyn lauseeseen tai väittämään omasta näkökulmastaan. Kysymysten loppuksi mietitään mitä positiivisia oivalluksia kukin sai kyseisen pelin aikana.

Apukysymyksiä jatkokeskusteluun:

- Voisinko saada näitä positiivisia kokemuksia jotenkin lisää?
- Mitä niiden saaminen vaatisi minulta?
- Mietitään ryhmänä mistä arjen pienistä asioita tulee hyvä mieli
- Mitkä asiat vaikuttavat omaan hyvän olon tunteen muodostumiseen?
- Miten voisin saada lisää hyvän olon tunnetta?

Kortit voi tulostaa osoitteesta

https://mieli.fi/sites/default/files/materials_files/myonteisen_muistelun_kortit_web3.pdf

8. Kotitehtävä:

Vaihtoehto 1

Pidä vähintään kahtena tai kolmena päivänä kiitollisuuspäiväkirjaa. Kirjoita vähintään kolme asiaa, joista olit tänään kiitollinen. Lue seuraavana aamuna kirjoittamasi asiat itsellesi ja koeta vahvistaa kiitollisuuden tunnetta itsessäsi antamalla tunteen viipyä kehossasi.

Miettiessään kiitollisuuden kohteita, ihminen havahtuu monesti huomaamaan hyviä arkisia asioita, joista ei muista olla kiitollinen ja tyytyväinen. Kun tulemme tietoiseksi oman elämämme hyvistä asioista osaamme myös nauttia niistä.

Vaihtoehto 2

Yllätä joku läheisesi, joka kaipaa piristystä sanomalla hänelle jotain myönteistä, tai piristä häntä jotenkin muuten. Tehtyäsi tämän tehtävän, koeta tunnistaa itsessäsi tunne, jonka koit tehtävän suorittamisen aikana. Ihmiset, jotka harrastavat paljon vapaaehtoistyötä ovat myös onnellisempia kuin ne, jotka eivät sitä tee. Se että teet toiselle hyvää, lisää omaa onnellisuuden tunnettamme. Ilahdumme kun huomaamme toisen ilahtumisen, tunteet tarttuvat.

Vaihtoehto 3

Kuuntele viikon aikana yhden itsellesi tärkeän musiikkikappaleen sisältöä tarkasti. Pohdi seuraavia asioita:

- Miksi kyseinen kappale on tärkeä sinulle?
- Mihin tilanteeseen se mahdollisesti liittyy tai mitä asioita tuo mieleen?
- Onko kappale melodialtaan iloinen vai surullinen?
- Missä tilanteissa kuuntelet kappaletta?

Lisätehtävä

Pohdi mitä tunteita kyseisen kappaleen tekijä on halunnut käsitellä tällä teoksella?

Taiteilijat tulkitsevat omia tunteitaan taiteellaan. Kuuntelemalla musiikkia pystyt samaistumaan taiteilijan tunnetilaan, jota hän kappaleellaan haluaa ilmaista. Tuo tunnetila voi tulla ilmi sanoituksen, sävelmaailman tai kappaleen kokonaisuuden kautta. Me kaikki tarvitsemme itsellemme oman voimakappaleen, jonka avulla pääsemme yli pahojen tilanteiden ja jonka avulla helpotamme omaa oloamme, ja joka saa meidät paremmalle tuulelle. Nämä voimakappaleet voivat vaihtua elämän aikana tai ne voivat kantaa meitä läpi elämän.

- NELJÄS KOKOONTUMINEN

1. Fiiliskierros
2. Edellisen viikon kotitehtävä
3. Tunnesanat
4. Kehokartta
5. Värittäminen
6. Loppukeskustelu

1. Fiiliskierros:

Materiaali:

- Tunnekortit

Jokainen valitsee pöydältä kolme tunnesanaa, jotka kuvaavat hänen tämänhetkisiä tunteitansa. Vuorotellen jokainen esittelee valitsemansa tunnesanat, miksi valitsi nämä ne ja mitä kyseisen tunteen taustalla voi olla.

2. Edellisen viikon kotitehtävä

Keskustellaan ryhmänä.

Vaihtoehto 1

Oliko vaikea löytää kiitollisuuden kohteita? Millaisia kiitollisuuden kohteita kukin löysi elämästään? Miltä tuntui kirjoittaa ne ylös ja lukea ne ääneen?

Vaihtoehto 2

Oliko vaikea yrittää yllättää läheinen tai ystävä positiivisesti? Jos koit sen vaikeana, mikä oli vaikeinta? Miltä se sinusta tuntui? Mikä oli parasta tässä tehtävässä?

Vaihtoehto 3

Jokainen kertoo vuorotellen kappaleen, jonka kuunteli kotonaan. (Tarvittaessa kuunnellaan kappale, jotta ryhmäläiset pääsevät siihen sisälle). Hän kertoo mitä tunteita kyseinen kappale hänessä herättää ja millaisia tunteita säveltäjä ja sanoittaja hänen mielestään on ha-

lunnut kappaleella ilmaista. Ryhmäläiset voivat halutessaan kommentoida kappaletta ja sen herättämiä tunteita itsessään, ja kuinka he kokevat kappaleen merkityksen.

3. Tunnesanat

Materiaali:

- Tunnesanakortit

Jokainen valitsee pöydältä kaksi tai kolme tunnesanaa, jotka kuvaavat niitä tunteita, joita hän haluaisi saada lisää elämäänsä, sekä kaksi tunnesanaa, joita hän vastavuoroisesti haluaisi vähentää/luopua elämässään. Vuorotellen esitellään sanat ja perustellaan, miksi juuri näitä tunteita haluaisi kokea lisää ja miksi vähentäisi toisia tunteita.

Pohditaan ryhmänä seuraavia kysymyksiä.

Halutut tunteet

- Kuinka kyseisiä tunteita voisi saada lisättyä elämään?
- Millaisia asioita tulisi tehdä, jotta valitut tunteet olisivat koettavissa?
- Miten näiden tunteiden kokeminen muuttaisi omaa elämää?
- Vaatiko näiden tunteiden lisääminen paljon työtä/vaivaa?

Pois annettavat tunteet

- Miten valittujen tunteiden väheneminen vaikuttaisi elämään?
- Mitä asioita tulisi jättää tekemättä, jotta valitut tunteet vähenisivät?
- Mitkä asiat helpottuisivat ja mitkä vaikeutuisivat valittujen tunteiden vaikutuksen vähetessä?
- Miten muuten toimimalla kyseisiä tunteita saisi vähemmäksi?

4. Kehokartta

Materiaali

- Kehokartta -moniste
- Värikynät
- Tunnesanakortit

Jokainen valitsee pöydällä olevista tunnesanoista itselleen yhden. Kaikille on jaettuna A4 moniste, jossa on ihmiskehon ääriviivat. Lähdetään miettimään valittua tunnesanaa ja sitä, missä päin kehoa tunne tuntuu, sekä minkä värinen tämä tunne omasta mielestä on. Jokainen värittää oman tunteensa kehokarttaan.

Kun jokainen on saanut oman kehokarttansa valmiiksi, keskustellaan ryhmässä valitut tunnesanat läpi ja vertaillaan näkemyksiä, miten kukakin kokee saman tunteen sekä näkeekö tunteen minkä värisenä, ja missä tunne tuntuu.

Kehokartan voit tulostaa Mielenterveystalon sivulta https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tyokaluja_itsehoito/Documents/Harjoitus_Tunteet_ja_keho.pdf

Muunnelma 1

Joko ohjaaja tai jokainen vuorollaan nostaa aina yhden satunnaisen tunnesanan korttipinosta. Yhdessä mietitään ja keskustellaan siihen liittyvistä tuntemuksista.

- Missä kohtaa kehossa kyseinen tunne tuntuu?
- Miltä se tuntuu?
- Missä tilanteessa kyseistä tunnetta voi esiintyä?

Harjoituksessa voi jakaa kortit etukäteen myönteisiin, neutraaleihin ja hankaliin, ja käyttää vain tiettyä korttiryhmiä.

Muunnelma 2

Valitaan yhdessä tai ohjaaja on etukäteen valinnut tunteet, joita lähdetään yhdessä miettimään yksi kerrallaan. Ryhmänä mietitään seuraavia kysymyksiä:

- Missä tunne kehossa tuntuu?
- Miltä se tuntuu? Kuvaile.
- Missä tilanteessa tunne voi esiintyä?
- Oletko kokenut viime aikoina tätä tunnetta?

5. Värittäminen

Materiaali

- musiikkiäänite
- värikynät
- piirustuspaperia

Kuunnellaan jokin musiikkikappale nauhalta, cd:ltä tai netistä. Kuunnellaan ensin kappale silmät kiinni ja koetetaan päästä sisälle kappaleen tunnemaailmaan. Tämän jälkeen valitaan värit, jotka omasta mielestä kuvaavat tunnetta ja jokaisella jaetaan A4 valkea paperi. Kuunnellaan kappale uudestaan, samalla värittäen tunnetila paperille. Kappale voidaan joutua kuuntelemaan useita kertoja läpi, riippuen kappaleen pituudesta. Jokainen esittelee oman työnsä ja kertoo mitä tunteita halusi kuvata työllään. Ryhmänä keskustellaan kappaleen nostattamista tunteista.

6. Loppukeskustelu

Materiaali

- kirjoituspaperia
- kyniä

Jokainen kirjoittaa vähintään kaksi lausetta, joka kuvastavat hänen omia tuntemuksiansa tästä kurssista ja näistä tehtävistä. Ohjaaja yhdistää lauseet ja lukee ne satunnaisessa järjestyksessä ääneen.

Keskustellaan mitä kurssi on antanut ja mitä olisi halunnut oppia lisää. Miten pystyy jatkossa hyödyntämään kurssin sisältöä? Mikä oli helppoa ja mikä vaikeinta?

- Bonusharjoituksia

Kokoontumiskerroille suunnitellut ohjelmarungot keskittyvät *tunnesanoihin ja niiden merkityksiin, tunteiden tunnistamiseen ja myönteisten tunteiden vahvistamiseen*. Näiden harjoitusten lisäksi mikään ei estä käyttämästä ryhmässä hyväksi myös muita kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja erityisesti myönteisten tunteiden vahvistamiseen tähtääviä, hyväksi havaittuja menetelmiä, kuten rentoutusta, tietoisien läsnäolon harjoituksia, musiikki-, valokuva- ja taideterapeuttisia toimintamuotoja tai vaikkapa ilmaisutaito- ja draamaharjoituksia. Näistä on löydettävissä soveltuvia harjoituksia netistä ja kirjallisuudesta, ja ne voivat tarjota ryhmään vaihtelua varsinaisten harjoitusten lomaan ja tueksi. Tämän kansion varsinaisissa harjoituksissa on kuitenkin pitäydytty perustason tunnetaitojen harjoittelussa.

Ohjaaja voi oman harkintansa mukaan jättää kokoontumiskerroilta joitain harjoituksia pois, tai korvata niitä esimerkiksi seuraavilla bonusharjoituksilla. Bonusharjoituksia voi myös lisätä ohjelmaan, mikäli suunnitellut harjoitukset ovat vieneet oletettua vähemmän aikaa. Tutustu varalla oleviin harjoituksiin kuitenkin etukäteen.

- Turvapaikkaharjoitus

Ohjaaja lukee rauhallisella äänellä ja riittävän hitaasti:

”Istu mukavasti ja sulje silmäsi, jos haluat.

Hengitä rauhallisesti.

Kuvittele itsesi sellaiseen paikkaan, jossa sinun on turvallista ja hyvä olla.

Siinä paikassa tunnet olosi oikein rauhalliseksi ja hyväksi.

Tällainen turvallinen paikka voi olla kotona tai jossain muualla.

Se voi olla sisällä tai ulkona luonnossa.

Se voi olla oikeasti jossakin olemassa, ehkä olet käynyt siellä.

Se paikka voi olla myös kuviteltu, vaikka jostain tarinasta.

Viivy turvallisessa paikassasi hetki.

Katsele ympärillesi.

Miltä siellä näyttää?

Kuuluuko joitakin rauhoittavia ääniä?

Onkohan siellä joku turvallisuutta lisäävä ihminen,

lemmikkieläin tai jokin esine?

Tunnet olosi oikein hyväksi ja turvalliseksi.

Tähän paikkaan voit mielessäsi aina mennä, kun haluat rauhoittaa itseäsi.

Hengitä muutaman kerran syvään ja rauhallisesti, ja samalla tunnet hyvää oloa ja turvaa.

Tämä on sinun paikkasi, johon voit palata mielessäsi, kun haluat.

Vähitellen voit tulla turvapaikastasi tähän hetkeen ja paikkaan. Silmäsi aukeavat, ja hyvä olo ja turvan tunne jatkuu. Hyvä. Kiitos!”

Keskustelukysymys: Miltä kehossasi tuntuu, kun on turvallinen olo?

(lähde: Tunne- ja turvataitoja lapsille

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-467-0>)

- Kuunneltavia mielikuvaharjoituksia

- Tutkiskele tunteitasi (5 min) (The FamilyBoost)
<https://www.youtube.com/watch?v=Zi9-7NKd-f4>

- Hidastamon pieni rentoutusharjoitus (4 min)
https://www.youtube.com/watch?v=GG_JUG_xlVU

- Myötätunnon tunnusteluharjoitus (9 min) (Kaunis Mieli Psykologipalvelut) https://www.youtube.com/watch?v=d8R4p_bXP44

- Positiivisen asenteen mielikuvaharjoitus (10 min) (Simo Rahikainen) <https://www.youtube.com/watch?v=0aEpr4-ulOw>
- Mielikuvaharjoitus keväinen metsäretki (9 min) (Mikkelin seudun Omaishoitajat ja Läheiset) <https://www.youtube.com/watch?v=Zi9-7NKd-f4>

- Vinkit & linkit
- Tunnesana- ja tunnekuvakortteja

Ryhmärenki.fi

- Tunnesanat https://ryhmarenki.fi/wp-content/uploads/2019/03/Tunnesanat_Kansloord.pdf
- Ilmekortit <https://ryhmarenki.fi/varikasta-palautetta/> (kohdassa tulostettavat tiedostot)
- Positiivista palautetta https://ryhmarenki.fi/wp-content/uploads/2018/01/Sananlaskut_2.0_kampanjassa_paivitettyt.pdf (tulostettavat kortit)

Suomen Mielenterveys ry:

- Muistipelikortit tunnesanoista <https://mieli.fi/fi/julisteet-ja-kortit/muistipelikortit-tunnesanoista>
 - o Muistipelikorttien tunnekuvat
 - o Muistipelikorttien tunnesanat

Papunet.net <https://papunet.net/materiaalia/tunnekortit>

- Tunnekortit tytön ja pojan kuvilla
- Rossi ja Vimma -eläinkortit
- MAHTI-tunnekortit (myös: <https://www.tukiliitto.fi/tukiliitto-ja-yhdistykset/kehittamistoiminta/paattyneet-hankkeet/mahti-projekti/mahti-tunnekortit/>)

Peda.net

- Ammatinvalinta.fi -tunnekortit <https://peda.net/kangasala/pikkolan-koulu/opo/7-lk/7b/oppilaanohjaus/kuvitus/4-itsetuntemus/kortit/tunnekortit>

Uskonnonopetus.fi

- Team Tunne- ja vuorovaikutustyöskentely Laupias Samarialainen
 - o Tunnekortit <http://www.pearltrees.com/t/tunne-ja-laupias-samarialainen/id14061314/item143416478> (korteissa ei uskonnollista sisältöä)

- Tunnesanalistoja ja -karttoja

Opetushallitus

- 104 tunnetta aakkosjärjestyksessä <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/104-tunnetta-aakkosjarjestyksessa>

Parisuhdekeskus Kataja

- Tunnesanalista <https://parisuhdekeskus.fi/blog/tunnesanalista/>
- Tunnekartta <https://parisuhdekeskus.fi/wp-content/uploads/2019/09/Tunnekartta.pdf>
 - o Tunnekartan käyttö <https://parisuhdekeskus.fi/blog/tunnekartta-apuvalineeksi-tunteiden-tunnistamiseen/>

Suomen Moniääniset ry

- Tunnesanalistat tunteiden ilmaisun tueksi <https://www.moniaaniset.fi/rvmt-hanke/muuta-materiaalia/tunnesanalistat-tunteiden-ilmaisun-tueksi/>

Suomen Mielenterveys ry

- Tunteet -tunnekartta <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/itse-tuntemus/tunteet>
- Tunteet löytyvät kehonkartasta <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunteet/tunteet-l%C3%B6ytyv%C3%A4t-kehonkartasta>

Pelle Gudsson: SDG*tunnekartta ja sen käyttö

- Tunnekartan tarina <http://tunnekartta.blogspot.com/2013/10/tunnekartan-tarina.html>
- Opas tunnekartan maailmaan <https://tunnetunteesi.wordpress.com/>
- Tunnekorttien käyttöideoita <https://tunnetunteesi.wordpress.com/2019/11/15/tunnekorttien-kayttoideoita/>

- Tietoa ja harjoitusmateriaaleja

Suomen Mielenterveys ry

- Tunnetaitojen perusteet <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/it-setuntemus/tunnetaidot/tunnetaitojen-perusteet>
- Mielialapäiväkirja <https://mieli.fi/fi/pelit-ja-teht%C3%A4v%C3%A4t/mielialap%C3%A4iv%C3%A4kirja>

Julisteet:

- Tunteiden tuulimyly <https://mieli.fi/fi/julisteet/tunteiden-tuulimyly>
- Tunteiden maailmanpyörä <https://mieli.fi/fi/julisteet/tunteiden-maailmanpy%C3%B6r%C3%A4>

Theseus.fi

- Peltokorpi, Jenna; Saarela, Iida (2019): Tunnetaidoista hyvinvointia -tunnetaito-opas (opinnäytetyö) <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201905037444>
 - o Sähköinen opas <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/168169/TUNNETAITO-OPAS%20%28e-versio%29%20.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
 - o Paperinen opas <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/168169/Tunnetaito-opas%20%28opas-lehtinen%29%20.pdf?sequence=4&isAllowed=y>

Feelies.fi

- Sivustolta löytyy sekä maksuttomia ja maksullisia tunnetaitoharjoituksia. <https://www.feelies.fi/>

Viitottu rakkaus

- Sivustolta löytyy lapsille kehitettyjä tunnetaitojen harjoitteleluun suunniteltuja pelejä ja harjoituksia, joita voi soveltaa aikuistenkin käyttöön. Esimerkiksi *Mikä tunne ei kuulu joukkoon* -peli. <https://viitotturakkaus.fi/tuote-osasto/tunteiden-tunnistaminen-lapset/tunnetaidot/>

Stressitohtori

- Kuinka lisätä myönteisiä muistijälkiä? <https://blogit.terve.fi/stressitohtori/positiivinen-psykologia-tunteet/>
- Kehomielen stressi (osa 1/3): haitalliset tunnekokemukset <https://blogit.terve.fi/stressitohtori/tunneperainen-stressi/>
- Kehomielen stressi (osa 2/3): EFT-menetelmä <https://blogit.terve.fi/stressitohtori/eft-menetelma-stressiin/>
- Kehomielen stressi (osa 3/3): Mielikuvaharjoitus <https://blogit.terve.fi/stressitohtori/mielikuvaharjoitus-stressiin/>
- Tunteiden tukahduttaminen voi sairastuttaa <https://blogit.terve.fi/stressitohtori/tunteiden-tukahduttaminen-sairastuttaa/>

Antti S. Mattila, Pekka Aarninsalo: Onnentaidot -Kohti hyvää elämää (Duodecim 2018, pokkariversio 2012)

- Kirjan sisältämistä 14 käytännön onnellisuusharjoituksen tehokkuudesta löytyy tieteellistä näyttöä. Kirjoittajista Antti S. Mattila on lääkäri ja filosofi ja Pekka Aarninsalo lääkäri ja ratkaisukeskeisen psykoterapian kouluttaja.

Duodecim Koulun terveyskirjasto

- Onnellisuusharjoitteet <https://www.koulunterveyskirjasto.fi/nosto/uux24491>

Opetushallitus

- Tunteesta tunteeseen – ihmismielen tarina kuvin ja sanoin (opettajan aineisto) <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen>
 - o paljon tietoa tunteista ja tunnetaidoista, sovellettavissa myös aikuisiin

Mielenterveystalo

- Ajatukset eivät ole tosiasioita https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tietoisuustaidot/Pages/ajatukset_eivat_ole_tosiasioita.aspx
 - o ABC -malli
 - o Ajatukset synnyttävät tunteita
 - o Suhtautuminen ajatuksiin
 - o Tunteet synnyttävät ajatuksia
 - o Tunteiden ja kehon tuntemusten avulla irti ajatuksista
 - 10 minuutin istumameditaatio

- Kolmen minuutin hengähdystauko -normaali versio
- Kolmen minuutin hengähdystauko -tilanneherkkä versio
- Miellyttävien tapahtumien kalenteri
- Kielteisten tapahtumien kalenteri

- Harjoitusten laadinnassa käytetyt ja sovelletut lähteet:

Niemi, P. 2014. *Hyvää mieltä ja tunnetaitoja*. (s.195). Päivä Osakeyhtiö, Jelgava Printing House, Latvia 2014.

Lajunen, K., Ylenius-Lehtonen, M. ja Andell, M. 2015. *Tunne- ja turvataitoja lapsille*. Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. Jyväskylä.

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-467-0>

Ryhmärenki.fi -sivustolta löytyvät materiaalit <https://ryhmarenki.fi/>

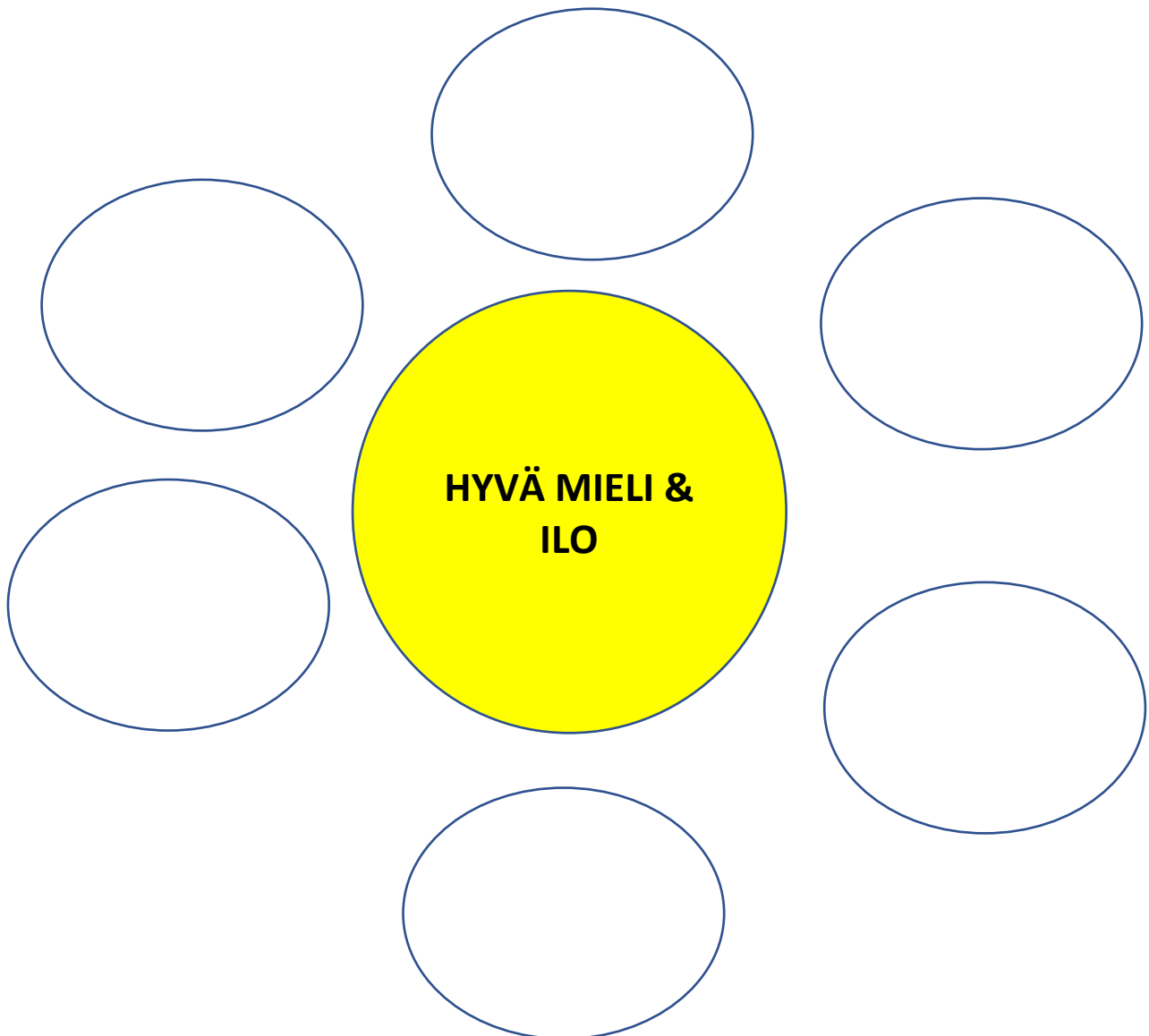
Liite 1

Tehtävä

Myönteiset tunteet

Kirjoita alla oleviin ympyröihin asioita, jotka saavat sinut hyvälle tuulelle ja nauramaan. Jos et muuten keksi mieli asioita seuraavien apukysymysten avulla.

- Mistä sinä innostut?
- Mikä saa sinut nauramaan?
- Mikä tuntuu kehossa hyvältä?
- Mikä auttaa sinua palautumaan stressistä tai vaikeista tunteista?



Tehtävä

Myönteisten tunteiden nostattaminen

Täydennä lauseet itsellesi mieluisilla asioilla, jotka saavat sinut hyvälle tuulelle. 😊

1. Minä tykkään _____ tuoksusta.
2. Minä tykkään _____ mausta.
3. Minä tykkään _____ ruoasta.
4. Minä tykkään _____ musiikista.
5. Minä tykkään liikkua _____ (miten/missä).
6. Minä tykkään _____ elokuvista.
7. Minä tykkään _____ tv-ohjelmasta.
8. Minä tulen hyvälle tuulelle _____.
9. Minä pidän _____.
10. Minun lempiväri on _____.
11. Haluaisin osata _____.
12. Minut tekee onnelliseksi _____.

Liite 3

Tehtävä

Myönteinen ajattelu

Luetaan alla olevat lauseet ääneen. *Keskustellaan*, miltä tuntuu sanoa lause ääneen.

- Tuntuuko tämä lause sopivalta itselle?
- Miksi lause ei sovi itselle?
- Millaisia tunteita lause sinussa herättää?

1. Elämässäni on ollut paljon hyviä asioita
2. Tänään on hyvä päivä
3. Elämä on mielenkiintoista
4. Tämän asian tekeminen on kivaa
5. Minulla on hyvä olo
6. Tämä on hauskaa
7. Minä olen mukava
8. Olen taitava
9. Toivon paljon tulevaisuudeltani
10. Tulen toimeen toisten ihmisten kanssa
11. Aion pitää hauskaa
12. Olen tärkeä
13. Pidän ihmisistä
14. Olen herkkä ja tunteva ihminen
15. Olen rehellinen
16. Olen ihan mukavan näköinen
17. Olen vastuuntuntoinen

Täydennä lauseet itsellesi sopivin sivulausein.

Tehtävä

Sananlaskut

Mitä seuraavista olet itse kuullut/käyttänyt? Millaisia neuvoja ne sisältävät tunteiden näkökulmasta?

Suomalaisia sananlaskuja:

- Ei onni miestä etsi, jos ei mies onnea
- Miehen tahto vie läpi harmaan kiven
- Mitä kylvää, sitä niittää
- Niin makaa kuin petaa
- Kissa kiitoksilla elää
- Oma kehu haisee
- Työ tekijäänsä kiittää
- Hullu kiittää akkaansa, mielipuoli lapsiansa
- Itku pitkästä ilosta
- Mies se on, joka itsensä hillitsee
- Nauru pidentää ikää
- Tyhmä tyhjälle nauraa
- Kateus on kunnian kumppani, ihminen on oman onnensa seppä
- Onnessa se on ihmisen elämä
- Ei onni miestä
- Hillitte ittes
- Järjen käyttö sallittu
- Mies se tulee räkänokastakin vaan ei tyhjän puhujasta eikä naurajasta
- Paha mies makaavainen, vaimo paljon puhuvainen
- Ei itku hädässä auta, eikä parku päivistä pahoista
- Joka paljon puhuu, se vähän ajattelee
- Tyhmäkin näyttää viisaalta, kun ei puhu
- Se paraiten nauraa, joka viimeksi nauraa
- Onnettomuus ei tule kello kaulassa
- Mikä naurulla aletaan, se itkulla päätetään.
- Vahingonilo on paras ilo
- Ylpeys käy lankeemuksen edellä
- Joka kuuseen kurkottaa se katajaan kapsahtaa
- Kyllä maailma opettaa, jos ei muuta niin hiljaa kulkemaan

Keksikää/muistelkaa lisää sanontoja, joissa pyydetään olemaan näyttämättä tunteita

Niin makaa kuin pe- taa	Mitä kylvää, sitä niittää	Miehen tahto vie läpi harmaan kiven	Ei onni miestä etsi, jos ei mies onnea
Hullu kiittää ak- kaansa, mielipuoli lapsiansa	Työ tekijäänsä kiit- tää	Oma kehu haisee	Kissa kiitoksilla elää
Tyhmä tyhjälle nau- raa	Nauru pidentää ikää	Mies se on, joka it- sensä hillitsee	Itku pitkästä ilosta

<p>Hillitte ittes</p>		<p>Onnessa se on ihmisen elämä</p>	<p>Kateus on kunnian kumppani, ihminen on oman onnensa seppä</p>
<p>Ei itku hädässä auta, eikä parku päivistä pahoista</p>	<p>Paha mies makaa-vainen, vaimo paljon puhuvainen</p>	<p>Mies se tulee räkänokastakin vaan ei tyhjän puhujasta eikä naurajasta</p>	<p>Järjen käyttö sallittu</p>
<p>Onnettomuus ei tule kello kaulassa</p>	<p>Se paraiten nauraa, joka viimeksi nauraa</p>	<p>Tyhmäkin näyttää viisaalta, kun ei puhu</p>	<p>Joka paljon puhuu, se vähän ajattelee</p>

<p>Joka kuuseen kurtottaa se katajaan kapsahtaa</p>	<p>Ylpeys käy lankeemuksen edellä</p>	<p>Vahingonilo on paras ilo</p>	<p>Mikä naurulla aletaan, se itkulla päätetään.</p>
<p>Ei haukku haavaa tee, eikä suuret sanat suuta halokaise</p>	<p>Joka toiselle kuoppaa kaivaa, se itse siihen lankeaa</p>	<p>Kaunistuu se kankaan kun kaunistetaan</p>	<p>Kyllä maailma opettaa, jos ei muuta niin hiljaa kulkemaan</p>
<p>Parempi katsoa kuin katua</p>	<p>Ylpeä saa olla muttei ilkeä</p>	<p>Niin monta mieltä kuin on päätä</p>	<p>Ei oppi ojaan kaada, eikä tieto tieltä työnnä, neuvokasta syrjään sysätä</p>

Tehtävä

Peilaaminen

Valitse itsellesi mieluisin tunnesana täydentämään puuttuvat kohdat lauseesta, tai ympyröi annetuista sanoista sinua kuvaavin sana.

1. Olen hyvin _____ ystävien seurassa.
2. Olen _____ ihmisten seurassa.
3. _____ puhumista ryhmässä.
4. _____ toisten kuuntelemisesta.
5. Pelkään toisten _____ mielipiteitä jos kerron oman näkemykseni asiasta.
6. Olen mielestäni _____.
7. Ystäväni pitävät minua _____.
8. Osaan nähdä asioiden _____ puolen.
9. Minä _____ usein.
10. Minä _____ harvoin.
11. Puhun itselleni ankarasti /hellästi /arvostelevasti /tiukasti /hyväksyvästi.
12. Löydän toisten puheesta aina hyväksynnän /arvostelun /myötätunnon /ivailun /pilkan äänensävyjä.
13. Pidän itseäni tärkeänä /turhana /onnistuneena /kauniina /hyvänä ihmisenä.

Tehtävä

Hankalien tunteiden kohtaaminen:

Kun huomaat jonkun itsellesi hankalan/ ikävän tunteen nousevan pintaan, mitä teet ja kuinka helpotat omaa oloasi? Mikä on sinun keinosi päästä irti tunteesta?

Miten seuraavat keinot voivat helpottaa tunteen päihittämisessä? Mieti, mikä näistä tavoista voisi toimia sinun kohdallasi.

Mitä näistä voisit kuvitella kokeilevasi?

Mikä on sinun oma keinosi hankalien tunteiden kohtaamiseen?

- Ulkoilu
- Luonnossa liikkuminen
- Musiikin kuuntelu
- Kirjoittaminen
- Lukeminen
- Puhuminen toiselle
- Hengitykseen keskittyminen
- Mielikuvaharjoitus
- Rentoutuminen
- Käsillä tekeminen
- Elokuvan katselu
- Veden juominen
-
-
-
-
-
-

Ilo	Rakkaus	Viha	Riemu
Varmuus	Lempeys	Hämmennys	Raivo
Katkeruus	Kiukku	Hermostuneisuus	Ikävä
Mustasukkaisuus	Ihastus	Hauskuus	Helpotus
Intohimo	Halu	itsevarmuus	Tuska
Kaipaus	Epäily	Myötätunto	Arkuus
Halveksunta	Rohkeus	Apeus	Inho
Anteeksianto	Haikeus	Masennus	Usko
Hämmästyminen	Kauhu	Apaattisuus	Huoli
Hellyys	Pettymys	Alistuneisuus	Innostus
Epäluuloisuus	Rauhallisuus	Yksinäisyys	Ujous
Ärtymys	Sääli	Tyytyväisyys	Häpeä
Epätoivo	Empatia	Väsymys	Vapaus

Turhautuneisuus	Ahneus	Tyytymättömyys	Kateus
Luottamus	Ahdistus	Toivottomuus	Ylpeys
Jännitys	Suuttumus	Levottomuus	Pelko
Onnettomuus	Onnellisuus	Epävarmuus	Pirteys
Kiitollisuus	Rakkaus	Toivo	Kylmyys
Välinpitämättömyys	Kipu	Odotus	Suru
Himo	Lämpö	Uteliaisuus	Kauna
Levollisuus	Itsekkyyys	Positiivisuus	Sympatia
Turvattomuus	Vahvuus	Tylsyys	Riehakkuus
Vapautuneisuus	Kuumuus	Rauhattomuus	Kunnioitus
Ihmetys	Ärtyneisyys	Kärsivällisyys	Rehellisyys

Liite 6

Ikävystyneisyys	Nälkä	Riidanhaluisuus	Ilkeys
Harmaus	Viilleys	Itku	Murhe
Hartaus	Voimattomuus	Kaiho	Murjotus
Huvittuneisuus	Välittäminen	Katumus	Nautinto
Hätä	Yllättyneisyys	Kiinnostus	Onnellisuus
Epäonni	Turtumus	Hilpeys	Kyllästyminen
Täydellisyys	Lämpimyyys	Hymy	Epäusko
Tyyneys	Voimakkuus	Kärsimys	Syyllisyys
Harmi	Ystävällisyys	Laiskuus	Tyhjyys
Anteliaisuus	Läheisyys	Aggressio	Kiihko
Avuttomuus	Onttous	Alakuloisuus	Kiihtyneisyys

Liite 6

Tasapainoisuus	Hyvä olo	Epätietoisuus	Nauru
Toiveikkaus	Kiintymys	Kiintymys	