



Kehollisia voimavaroja vahvistavat videot osana kriisityötä

Sini-Maria Tuomivaara

2022 Laurea





Laurea-ammattikorkeakoulu

Kehollisia voimavaroja vahvistavat videot osana kriisityötä

Sini-Maria Tuomivaara

Sosionomi (AMK)

Opinnäytetyö

Tammikuu, 2022

Sini-Maria Tuomivaara

Kehollisia voimavaroja vahvistavat videot osana kriisityötä

Vuosi

2022

Sivumäärä 51

Psyykinen kriisi syntyy, kun ihminen kohtaa järkyttävän tapahtuman, jota hän ei pysty ymmärtämään tai hallitsemaan. Kriisi heiluttaa ihmisen turvallisuuden tunnetta, ja se vaikuttaa paitsi psyykkisesti myös fyysisesti. Mielen myllerykseen liittyy voimakas kehollinen stressireaktio. Kriisityössä lähtökohtana on ihmisten tukeminen ja heidän voimavarojensa vahvistaminen, jotta he selviytyisivät järkyttävässä tilanteessa. Kehollisuus ja keholliset voimavarat ovat usein alikäytetty resurssi, ja siksi tässä opinnäytetyössä on haluttu kehittää kriisityötä kehollisesta näkökulmasta.

Opinnäytetyön työelämäkumppanina toimi MIELI ry:n SOS-kriisikeskus. Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella, tuottaa ja arvioida kehollisia voimavaroja vahvistavia videoita. Videot oli tarkoitettu niin kriisityön asiakkaiden, vapaaehtoisten kriisiauttajien kuin kriisityöntekijöiden käyttöön. Tässä opinnäytetyössä kriisityöntekijät arvioivat videoita ja niiden harjoitteita. Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää kriisityötä tuomalla kehollisia menetelmiä saataville videoiden muodossa. Tavoitteena oli tarjota kriisityöntekijöille omaan ja asiakaskäyttöön toimivia kehollisia harjoituksia käyttökelpoisessa muodossa.

Opinnäytetyö oli työelämän kehittämistyö ja se muodostui videoista sekä kirjallisesta osuudesta. Valmiit videot on julkaistu YouTubeella, ja niihin on linkki tämän työn yhteydessä. Opinnäytetyön tietoperusta ja videoiden sisällön suunnittelu pohjautui psyykkisten kriisien, kriisityön, tanssi-liiketerapian ja sensomotorisen psykoterapian teorioihin. Tietoa videoiden suunnittelua varten kerättiin myös kriisityöntekijöiltä verkkokyselyn muodossa. Valmiiden videoiden käyttökelpoisuuden ja harjoitusten toimivuuden arviointia varten kriisityöntekijöiltä pyydettiin palautetta verkkokyselyn muodossa.

Palautteen mukaan videoiden harjoitukset toimivat hyvin kriisityöntekijöiden omassa käytössä. Toimivuutta itselleen vastaajat perustelivat muun muassa sillä, että ne palauttivat tässä ja nyt -hetkeen, rentouttivat, rauhoittivat mieltä ja energisoivat oloa. Asiakkaille harjoitukset myös arveltiin toimiviksi, mutta vain muutama kriisityöntekijä oli ohjannut asiakkaita videoiden pariin tai tehnyt harjoituksia yhdessä asiakkaan kanssa. Videoita pidettiin käyttökelpoisina kriisityössä. Videoiden käyttäminen asiakastyössä sekä kriisityöntekijöiden ja vapaaehtoisten kriisiauttajien oman hyvinvoinnin edistämiseksi jatkossa jää työelämäkumppanin vastuulle.

Asiasanat: kriisityö, keholliset menetelmät, keholliset voimavarat

Sini-Maria Tuomivaara

Videos to strengthen somatic resources in crisis work

Year

2022

Pages

51

A mental crisis arises when a person faces a shocking event that he or she cannot understand or control. The crisis shakes a person's sense of security and affects a person not only mentally but also physically. The turmoil of the mind is accompanied by a strong bodily stress reaction. The starting point for crisis work is to support people and strengthen their resources to cope in a shocking situation. Physicality and somatic resources are often an underused resource, and therefore this thesis has sought to develop crisis work from a bodily perspective.

The working life partner of the thesis was MIELI ry's SOS crisis center. The purpose of the thesis was to design, produce and evaluate videos that strengthen somatic resources. The videos were intended for use by crisis workers, volunteer crisis helpers and clients. The primary target group of the thesis was crisis workers who evaluated the videos and their exercises. The aim of the thesis was to develop crisis work by making physical methods available in the form of videos. The aim was to provide crisis helpers with physical exercises that work for their own and the client's use in a feasible form.

The thesis was a development work and it consisted of videos and a written part. The finished videos have been published on YouTube and a link can be found in this thesis. The theoretical basis of the thesis and the design of the video content were based on the theories of mental crises, crisis work, dance-movement therapy and sensorimotor psychotherapy. Information for video design was also collected from crisis workers in the form of an online survey. In order to assess the usability of the finished videos and the functionality of the exercises, the crisis workers were asked for feedback in the form of an online survey.

According to the feedback, the video exercises worked well for the crisis workers' own use. The respondents justified the functionality of the exercises by claiming that they were relaxing, energizing and they calmed the mind. For clients, the exercises were also thought to work, but only a few crisis workers had guided clients to the videos or done exercises with the client. Overall, the videos were considered useful in crisis work. It will be the responsibility of the working life partner to use the videos in client work and to promote the well-being of crisis workers and volunteer crisis helpers in the future.

Keywords: crisis work, embodied practices, somatic resources

Sisällys

1	Johdanto.....	7
2	SOS-kriisikeskus - järjestöpohjaista kriisiauttamista	8
3	Kriisityö	9
3.1	Psyykinen kriisi ja kriisiprosessi.....	9
3.2	Kriisi kehollisena tapahtumana.....	11
3.3	Kriisityö.....	12
4	Keholliset menetelmät kriisityössä	13
4.1	Tanssi-liiketerapia	14
4.2	Sensomotorinen psykoterapia	15
4.3	Keholliset voimavarat kriisissä ja kriisityössä	16
4.4	Kehollisten menetelmien käytössä huomioitavaa	19
5	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite	19
6	Videot oma-apuresurssina	20
7	Työelämän kehittämistyö opinnäytteenä	21
7.1	Opinnäytetyön menetelmät	22
7.2	Opinnäytetyön prosessi.....	24
8	Opinnäytetyön arviointi	27
8.1	Tuotoksen arviointi	28
8.2	Prosessin arviointi.....	29
9	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus.....	30
10	Pohdinta	32
	Lähteet.....	34
	Kuviot	38
	Taulukot	38
	Liitteet	39

1 Johdanto

Koko maailma Suomi mukaan lukien on elänyt poikkeuksellista aikaa 2020 alkuvuodesta lähtien, kun maailmanlaajuiseen COVID-19 -pandemiaan on sairastunut ja kuollut miljoonia ihmisiä. Pandemia on koskettanut jokaista, kun yhteiskuntia on suljettu ja normaalia arkielämää rajoitettu voimakkaasti tartuntojen ehkäisemiseksi. Olemme eläneet kollektiivista kriisiaikaa, jolloin kriisityön merkitys on vahvistunut entisestään. Viimeisten vuosien aikana useissa uutisissa on ohjattu ihmisiä erityisesti järjestöpohjaisen kriisiauttamisen pariin, kuten Valtakunnalliseen Kriisipuhelimeen tai Sekasin-chattiin. Nämä palvelut tarjoavat keskustelun kautta psykologista tukea vaikeassa elämäntilanteessa oleville.

Silloinkin, kun emme elä pandemian keskellä, kriisit kuuluvat ihmiselämään. Psykkinen kriisi ei ole sairaus, jota täytyy hoitaa, vaan vaikea tilanne, jossa ihminen usein tarvitsee muiden apua ja tukea siitä selviytyäkseen. Kriisityössä keskeistä on asiakkaan omien sosiaalisten, henkisten ja psykkinen voimavarojen vahvistaminen, jotta hän voi päästä kriisin yli. Lakisääteisten julkisen kriisiavun lisäksi kriisin kohdanneita auttavat järjestöt (Ollikainen 2009, 17-18). Yksi suurimmista toimijoista on MIELI Suomen mielenterveys ry, joka ylläpitää kriisikeskusverkostoa ympäri Suomen.

Kriisi horjuttaa ihmisen turvallisuuden tunnetta ja saa aikaan voimakkaan psykkinen myllerryksen. Se vaikuttaa paitsi psykkinen myös fyysisesti. Psykkinen kriisiin liittyy voimakas stressireaktio, joka on hyvin kehollinen. Viime vuosina kehon ja mielen yhteyden ymmärtäminen on voimistunut psykologiassa ja terapiatyössä. Kehollisuus ja keholliset voimavarat ovat usein alikäytetty resurssi, ja siksi tässä opinnäytetyössä on haluttu kehittää kriisityötä juuri kehollisesta näkökulmasta. Opinnäytetyön tuotoksena on toteutettu kehollisia harjoituksia sisältäviä videoita.

Opinnäytetyö ja siihen liittyvät videot on toteutettu MIELI ry:n SOS-kriisikeskuksen ja ryhmätoimintojen käyttöön. MIELI ry tekee järjestöpohjaista kriisiauttamista matalalla kynnyksellä. Erilaisissa kriiseissä ihmisiä tukevat sekä kriisityöntekijät että koulutetut vapaaehtoiset.

Opinnäytetyön tarkoituksena on suunnitella, tuottaa ja arvioida kehollisia voimavaroja vahvistavia videoita. Videot on tarkoitettu niin kriisityön asiakkaiden, vapaaehtoisten kriisiauttajien kuin kriisityöntekijöiden käyttöön. Tässä opinnäytetyössä kriisityöntekijät arvioivat videoita ja niiden harjoitteita.

Opinnäytetyön tavoite on kehittää kriisityötä tuomalla kehollisia menetelmiä saataville videoiden muodossa. Tavoitteena on tarjota kriisityöntekijöille omaan ja asiakaskäyttöön toimivia kehollisia harjoituksia käyttökelpoisessa muodossa.

2 SOS-kriisikeskus - järjestöpohjaista kriisiauttamista

SOS-kriisikeskus Helsingissä on osa MIELI Suomen Mielenterveys ry:n (ent. Suomen Mielenterveysseura) kriisikeskusverkostoa. Se toimii Helsingin Pasilassa ja tarjoaa järjestölähtöistä, matalan kynnyksen periaatteella toimivaa keskusteluapua kriisissä oleville henkilöille. Apua tarvitsevia asiakkaita kohtaavat niin kriisityöntekijät kuin koulutetut vapaaehtoiset verkossa, valtakunnallisessa kriisipuhelimessa sekä kriisivastaanotolla kasvokkain. (Kaakkurinniemi 2009, 11.) Kriisikeskusten tarjoama keskusteluapu täydentää julkisen sosiaalihuollon tarjoamaan lakisääteistä kriisipäivystystä (Pohjanvirta & Rätty 2020). SOS-kriisikeskuksen toimintaa rahoittaa pääasiassa STEA sekä jossain määrin pääkaupunkiseudun kaupungit (Tuomisalo 2020).

Kriisikeskuksen asiakkaaksi voi hakeutua kuka tahansa, lähetettä ei tarvita. Riittää, että itsellä on kokemus siitä, että on vaikeassa elämäntilanteessa ja tarvitsee keskusteluapua. Ensimmäinen tapaaminen pyritään järjestämään muutaman päivän päähän yhteydenotosta ja tapaamisia on yhteensä keskimäärin viisi kertaa. Kriisityössä akuuttiin tarpeeseen vastaaminen on tärkeää, ennen kuin ongelmat kroonistuvat. Apua voi hakea myös nimettömästi. Yleisimmät syyt ottaa yhteyttä kriisityöhön ovat ihmissuhdeongelmat ja läheisen menettäminen. Kolmasosa SOS-kriisikeskuksen asiakkaista on muun kuin suomenkielisiä. (Tuomisalo 2020; Pohjanvirta & Rätty 2020.)

SOS-kriisikeskuksessa tukea tarjotaan myös ryhmämuotoisesti erilaisissa vertaistuellisissa ryhmissä, joita ohjaavat ammattilaiset. Ryhmiä on mm. itsemurhan tehneiden läheisille ja tukea tarvitseville nuorille. Ryhmiä on joko viikoittain kokoontuvia yhteensä 10-15 kertaa kestäviä tai intensiiviryhmiä, jotka kokoontuvat viikonloppuisin kaksi kertaa vuodessa. (Tuomisalo 2020; MIELI ry 2022b.)

SOS-kriisikeskuksessa jokainen työntekijä tekee työtään yksilöllisesti ja omasta pohjakoulutuksestaan (esim. sairaanhoitaja, sosiaalityöntekijä, sosionomi) käsin. Kriisityössä yhdistyy erilaisia terapeuttisia suuntauksia, kuten esimerkiksi kriisi- ja traumapsykologia, ratkaisukeskeinen, voimavarakeskeinen ja perheterapeuttinen ote. Erilaisia terapeuttisia

menetelmiä kuten EMDR¹, TRE² ja mindfulness voidaan käyttää kriisityön osana. (Asiakastyön opas.)

SOS-kriisikeskuksen vapaaehtoiset kriisiauttajat toimivat pääasiassa kriisipuhelimessa ja verkossa. Vapaaehtoisiksi koulutetaan vakaassa elämäntilanteessa olevia aikuisia, joilla on aitoa halua kohdata kriisissä olevia ja joilla on hyvät vuorovaikutustaidot. Kriisityöntekijät tukevat vapaaehtoisia kriisiauttajia vaativassa vapaaehtoistyössä. Lisäksi he saavat säännöllisesti työhönohjausta ja jatkokoulutusta. (Mieli ry 2021.)

3 Kriisityö

3.1 Psykkinen kriisi ja kriisiprosessi

Kriisit kuuluvat ihmiselämään, mutta kaikki kriisit eivät aiheuta yhtä suurta myllerrystä, eivätkä kaikki reagoi samoihin tapahtumiin samalla tavalla. Psykkinen kriisi syntyy, kun ihminen kohtaa järkyttävän tapahtuman, jossa hänen aiemmat kokemuksensa tai opitut reaktiotapansa osoittautuvat riittämättömäksi tilanteen ymmärtämiseen ja hallitsemiseen. (Culberg 1991, Ollikaisen 2009 mukaan; Ruishalme & Saaristo 2007, 29.)

Kriisit voidaan jaotella traumaattisiin kriiseihin, elämäntilannekriiseihin sekä kehityskriiseihin. Kehityskriisit ovat normaaleja elämän taitekohtia, kuten lapsen saaminen tai eläkkeelle jääminen. Niihin sisältyy sekä uhkia että mahdollisuuksia ja ne voivat olla psykkinisesti kuormittavia. Elämäntilannekriisejä aiheuttavat monen kohdalle sattuvat elämäntilannetta muuttavat tapahtumat, kuten avioero tai työttömäksi jääminen. Traumaattisen kriisin taas aiheuttaa jokin järkyttävä tapahtuma, joka on ennakoimaton ja hallitsematon. Tällaisia tapahtumia voivat olla muun muassa itseä tai läheistä kohdannut onnettomuus tai väkivalta, läheisen äkillinen kuolema esimerkiksi itsemurhan kautta tai oma tai läheisen äkillinen sairastuminen. (Ollikainen 2009, 52.)

Kriisissä ihmisen turvallisuuden ja yhteyden tunne järkkyy tai jopa romuttuu kokonaan (Hedrenius & Johansson 2016, 23). Pahimmillaan kriisi uhkaa ihmisen henkeä ja terveyttä ja

¹ EMDR = (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) on traumaterapiassa käytetty menetelmä, joka perustuu silmänliikkeisiin.

² TRE = Trauma Releasing Exercises on itsehoitomenetelmä, jossa käynnistetään kehon oma luonnollinen palautumismekanismi stressistä. Se ilmenee mm. lihasten vapinana tai tärinä.

joka tapauksessa se horjuttaa selviytymisen ja elämän jatkuvuuden kokemusta (Ollikainen 2009; 53).

On hyvä muistaa, että kriisin kokeminen on aina yksilöllistä. Ihmiset reagoivat samanlaisiin tapahtumiin eri tavoin. (Ollikainen 2009, 53.) Kriisiprosessissa on kuitenkin samankaltaisuutta ihmisten välillä ja siitä voidaan hahmottaa neljä eri vaihetta: sokkivaihe, reagoivavaihe, työstämis- ja käsittelyvaihe sekä uudelleen orientoitumisvaihe (Saari 2003, 42-73; Ollikainen 2009, 67-68; Ruishalme & Saaristo 2007, 70-71).

Lyhytaikainen sokkivaihe seuraa välittömästi tapahtunutta. Sokkivaihe on voimakas stressitila, jonka tarkoituksena on auttaa ihmistä henkiinjäämisessä. Ihminen voi reagoida järkyttävään tapahtumaan muun muassa itkemällä, huutamalla, menemällä paniikkiin, lamaantumalla tai torjumalla tai kieltämällä tilanteen. Toisaalta jotkut reagoivat kylmän rauhallisesti, ilman tunnereaktioita ja jatkavat toimintaansa. Sokkivaihe on mielen suojareaktio äärimmäisessä tilanteessa. (Saari 2003, 42-49; Ruishalme & Saaristo 2007, 64-71.)

Kun välitön vaara on ohi ja ihminen on turvassa, seuraa reagoivavaihe, jolloin järkyttävän tapahtuman tuottama psyykinen kaaos nousee pintaan. Ihminen tulee tietoiseksi tapahtuneesta ja sen merkityksestä itselle. Reagoivavaiheeseen liittyvät voimakkaat tunteet ja keholliset reaktiot. Tunteiden kirjo voi olla laaja pelosta, vihasta, surusta, ahdistuksesta ja syyllisyydestä selviytymisen iloon. Reagoivavaiheessa voi ilmetä vapinaa, unettomuutta, huimausta, lihassärkyjä, pahoinvointia ja ruokahaluttomuutta. Reaktioita voi olla vaikea sietää niiden voimakkuudesta johtuen, mutta ne ovat psyyken keino työstää tapahtunutta ja menevät ohi. (Saari 2003, 52-60; Ruishalme & Saaristo 2007, 64-71.)

Kriisin työstämis- ja käsittelyvaiheessa nimensämukaisesti aletaan tapahtunutta käsitellä yksin tai toisten kanssa. Tapahtunutta voidaan työstää puhumalla siitä, mutta myös itsekseen esimerkiksi taiteen avulla, kuten musiikkia kuuntelemalla tai lukemalla. Tässä vaiheessa ihminen voi tyypillisesti kärsiä muisti- ja keskittymisvaikeuksista, kun tapahtuneen käsittely kuormittaa tarkkaavaisuutta. Ylipäänsä ihmisellä on vähemmän resursseja kuin normaaliolossa, mikä voi heijastua esimerkiksi ärtyvyytenä tai vetäytyvyytenä ihmissuhteissa. (Saari 2003, 60-64. Ruishalme & Saaristo 2007, 70-71.)

Kriisiprosessin viimeisessä vaiheessa ihminen orientoituu uudelleen elämäänsä. Mennyt elämä ei sellaisenaan enää saa takaisin, vaan tulevaisuus on rakennettava tapahtunut hyväksyen ja uuteen tilanteeseen sopeutuen. Usein kriisissä ihmisen arvomaailma voi muuttua ja myös se vaikuttaa siihen, millaista elämää alkaa elää kriisin jälkeen. Parhaimmillaan järkyttävästä tapahtumasta ja kriisikokemuksesta tulee tietoinen osa elämänhistoriaa ja itseä, ja niitä voi ajatella ilman voimakasta ahdistusta ja pelkoa. (Saari 2003, 67-68; Ruishalme & Saaristo 2007, 64-71)

Vaikka puhutaankin traumaattisista kriiseistä, se ei tarkoita, että kaikki järkyttäviä tapahtumia kohdanneet ihmiset kuitenkaan traumatisoituisivat. Erilaiset sosiaaliset, biologiset, psykologiset ja eksistentiaaliset tekijät joko suojaavat yksilöä traumatisoitumiselta tai lisäävät sen riskiä. Merkittävää on, että suurin osa ihmisistä on resilienttejä jo traumaattisen tapahtuman hetkellä eli he kykenevät ylläpitämään vakautta myös kriisin keskellä ja heidän reaktionsa ovat lieviä. Osa ihmisistä kuitenkin reagoi voimakkaasti, joko heti tai viivästyneesti. He toipuvat vähitellen tai heidän oireensa kroonistuvat eli he traumatisoituvat. (Hedrenius & Johansson 2016, 27; 158-160.) Kriisityössä autetaan ihmisiä käsittelemään järkyttäviä kokemuksiaan, jotta pitkäaikaista traumatisoitumista ei tapahtuisi (Saari 2003, 90-93).

3.2 Kriisi kehollisena tapahtumana

Kuten edellä on kuvattu psyykinen kriisi on kokonaisvaltainen tila, joka vaikuttaa niin yksilön käyttäytymiseen, ajatteluun, tunteisiin, fyysiseen oloon, ihmissuhteisiin kuin arvoihin (Ruishalme & Saaristo 2007, 66). Järkyttävät tapahtumat aiheuttavat erittäin voimakasta stressiä ja haastavat kenen tahansa selviytymistä ja hallinnantunnetta (Saari 2003, 276). Erityisesti alkuvaiheessa reaktiot ovat usein voimakkaita ja normaaliolotilasta poikkeavia, joten jos niitä ei tunnista kriisiin kuuluviksi, voi ihminen pelätä ”tulleensa hulluksi” (Hedrenius & Johansson 2016, 74).

Stressi on evoluution aikana kehittynyt mekanismi, jonka tarkoituksena on auttaa ihmistä sopeutumaan psykologiseen, kemialliseen tai biologiseen ärsykkeeseen, joka uhkaa hyvinvointia. Stressireaktiossa ihmisen fyysinen vireystila voimistuu äkillisesti, kun autonomisen keskushermoston sympaattisen hermoston aktiivisuus lisääntyy, samalla elimistö alkaa erittää stressihormoneja, kuten adrenaliinia ja kortisolia. Tilaa kutsutaan ns. taistelee tai pakene -reaktioksi, jossa elimistö virittyy vastaamaan koettuun uhkaan. Reaktio palvelee eloonjäämistä uhkaavassa tilanteessa. Taistelemisen ja pakenemisen lisäksi mahdollisia reaktiota ovat myös jähmettyminen tai alistuminen eli lamaantuminen. Alistumisreaktiossa autonomisen hermoston parasympaattinen puoli aktivoituu. Tämä tapahtuu, kun uhka koetaan sellaiseksi että taistelemisen tai pakeneminen ei ole mahdollista. Silloin vireystila laskee voimakkaasti alivireyteen, lihasjännitys laukeaa ja ihminen lakkaa vastustelemasta, myös puhuminen vaikeutuu. Akuutti stressireaktio tapahtuu automaattisesti ilman tietoista päätöstä ja se koetaan epämiellyttäväksi ja hallitsemattomaksi. (Korkeila 2008; Hedrenius & Johansson 2016, 76-79.)

Autonomisen hermoston eri puolien eli sympaattisen ja parasympaattisen osan aktivoituminen tapahtuu normaalioloissakin monta kertaa päivässä. Keho tasapainottaa itseään vireystilaa muuttamalla. Useimmiten vireystila vaihtelee siedettävissä raameissa, mutta järkyttävissä

tilanteissa, jotka aiheuttavat voimakasta stressiä, vireystilan vaihtelut voivat olla sietämättömän suuria. (Hedrenius & Johansson 2016, 82-83.)

Järkyttävän tapahtuman aiheuttama voimakas stressireaktio saa hermoston epätasapainotilaan ja siitä palautuminen on yksilöllistä. Yleisiä traumaattisen tapahtuman jälkeisiä reaktioita ovat läpitukevat muistikuvat, aistimukset ja kehon reaktiot, välttämismuistot sekä psyykinen ja fyysinen ylivoireys. Toipuminen tapahtuu yhtäältä tapahtumasta muistuttavien asioiden välttämisen ja toisaalta lähestymisen kautta. Tapahtumasta muistuttavat ärsykkeet laukaisevat stressireaktion yhä uudelleen, mutta jos reaktiota pystyy säätelemään niin, että se pysyy sietoikkunassa reaktiot heikkenevät vähitellen. (Hedrenius & Johansson 2016, 95-99.) Joskus keho ja mieli eivät pystykään palaamaan tasapainoon, vaan reaktiovaihe jää päälle. Silloin voidaan sanoa, että ihminen on traumatisoitunut. Lääketieteellinen diagnoosi tälle on traumaperäinen stressihäiriö (PTSD). (Winter 2020, 22.)

3.3 Kriisityö

Kriisityössä kohdataan sekä traumaattisia, elämäntilanne- että kehityskriisejä kohdanneita ihmisiä. Kriisityössä lähtökohtana on ihmisten tukeminen, jotta he selviytyisivät järkyttävässä tilanteessa. Tässä auttaa ymmärrys edellä kuvatuista kriisiprosessin vaiheista. (Winter 2020, 21.)

Hedreniuksen ja Johanssonin (2016, 23; 38) mukaan nykypäivänä kriisityössä pyritään vahvistamaan ihmisen sisäistä resilienssiä eli psyykkistä kestävyyttä. Resilienssi on monitahoinen ilmiö ja siihen liittyvät kyvyt säilyttää vakaus, sopeutua, toipua ja kehittyä. Ihmisellä voi olla resilienssiä yhdellä elämänalueella ja sitä voi puuttua toiselta alueelta. Resilienssi voi myös vaihdella iän myötä. (Hedrenius & Johansson 2016, 156.)

Kriisi haastaa ihmisen tunteen elämänhallinnasta. Elämä tulee kokea ymmärrettäväksi, hallittavaksi ja mielekkääksi, jotta yksilöllä on mahdollisuus hyvään elämään (Antonovsky 1991, Hedrenius & Johansson 2016, 158 mukaan). Kriisityö, jossa ihminen saa purkaa tunteitaan ja jäsentää tapahtunutta turvallisessa yhteistyösuhteessa kriisityöntekijän kanssa, auttaa tekemään kokemuksesta ymmärrettävän ja palauttamaan elämänhallintaa (Ruishalme & Saaristo 2007). Kriisityöntekijä tai vapaaehtoinen kriisiauttaja kannattelee toivoa ja luottamusta selviytymiseen, normalisoi kriisissä olevan reaktioita sekä sietää voimakkaita tunteita (Winter 2020, 20).

Stressin ja menetysten kierteellä tarkoitetaan Stevan Hobfollin (1989, Hedrenius & Johansson 2016, 160 mukaan) teoriaa siitä, kuinka psyykkistä stressiä aiheuttaa erilaisten voimavarojen menettäminen. Voimavarat voivat olla esimerkiksi aineellisia, taloudellisia, ihmissuhteisiin tai olosuhteisiin liittyviä. Yhden voimavaran menettäminen voi johtaa toiseen menetykseen,

kuten vaikkapa työttömyys tai sairastuminen voi johtaa köyhyyteen. Kun menetykset seuraavat toisiaan, stressi kasaantuu, eikä ihmisellä ole mahdollisuutta palauttaa voimavarojaan. Mallin mukaan niillä, joilla on enemmän voimavaroja, on myös enemmän resilienssiä, kuin niillä, joilla jo ennestään on vähän voimavaroja. (Hedrenius & Johansson 2016, 160-161.) Näin haavoittuvimpia kriisin kohdatessa ovat ne, joilla on jo valmiiksi vähän voimavaroja ja muita riskitekijöitä (Ollikainen 2009, 61-63). Kriisityössä asiakasta tuetaan selviytymään tapahtuneesta auttamalla häntä löytämään omia voimavarojaan ja keinojaan selvittää, ei tarjoamalla valmiita malleja tai auttamalla häntä avuttomaksi (Ruishalme & Saaristo 2007, 115; 122).

Kriisityössä pyritään myös tukemaan ihmisen keholle luontaista kykyä palautua järkyttävästä tilanteesta. Tässä tärkeää on turvallisuuden tunteen palauttaminen, jolloin hermostolle mahdollistuu jälleen hoitaa säätelytehtävänsä tarkoituksenmukaisesti. (Hedrenius & Johansson 2016, 108-111.) Kriisissä olevalle voimakkaat keholliset reaktiot ja ailahtelevat tunteet, voivat olla pelottavia. Kriisissä tukemiseen kuuluu myös näiden reaktioiden normalisointi asiakkaalle. (Winter 2020, 20.)

Kriisit sisältävät sekä uhan että mahdollisuuden. Mahdollisuuteen kuuluu se, mitä kutsutaan trauman jälkeiseksi kasvuksi. Tuottamansa kärsimyksen lisäksi kriisi voi siitä selviytyneelle antaa uudenlaisen kokemuksen omasta vahvuudesta, ja muuttaa elämänarvoja uuteen suuntaan. (Hedrenius & Johansson 2016, 157-163.)

Kriisityössä on tärkeää, että auttajat huolehtivat omasta hyvinvoinnistaan ja jaksamisestaan. Kriisissä olevan voimakkaat tunnereaktiot, kuten hädän, pelon ja avuttomuuden tunteet sekä kokemus elämän epäoikeudenmukaisuudesta ja hallitsemattomuudesta kuormittavat myös työntekijää tai vapaaehtoista auttajaa. (Ruishalme & Saaristo 2007, 122-123.)

Työnohjaus, työtovereilta saatu tuki ja vaikeiden tilanteiden purkaminen auttavat jaksamaan vaativaa työtä. Kriisityöntekijöillä ja vapaaehtoisilla kriisiauttajilla tulisi olla riittävät tunteiden säätelytaidot, jotta he voivat ymmärtää ja kestää asiakkaiden vaikeita ja voimakkaita tunnekokemuksia. (Ruishalme & Saaristo 2007, 122-123.) Tunteiden havaitsemisessa ja oman vireystilan säätelyssä auttaa kehotietoisuus eli kyky havainnoida omia kehollisia reaktioitaan ja tarvittaessa palauttaa itsensä rauhalliseen olotilaan (Winter 2020, 73).

4 Keholliset menetelmät kriisityössä

Psyykkisten traumojen hoitoon on viime vuosina tuotu uusia kehollisuuteen nojaavia terapeuttisia työskentelytapoja, kuten Somatic Experiencing ja Sensomotorinen psykoterapia (Van der Kolk 2017, 265-266). Kriisi- ja traumatyössä on alettu soveltaa tunnettuja kehollisia

lähestymistapoja tai harjoitusmuotoja, kuten mindfulnessia ja joogaa traumainformoidussa muodossa (Taylor, McLean, Korner, Stratton, & Glozier 2020; Nicotera & Connolly 2020). Myös tanssi-liiketerapiaa käytetään traumatyöskentelyssä (Levine & Land 2015). Kehollisia lähestymistapoja yhdistää ymmärrys siitä, että järkyttävien tapahtumien prosessointi vain kognitiivisella tasolla ei aina riitä, sillä reaktiot ovat kehollisia ja jättävät kehollisia jälkiä (Van der Kolk 2017). Tässä opinnäytetyössä toteutettujen videoiden keholliset harjoitukset on suunniteltu ja toteutettu ensisijaisesti tanssi-liiketerapian sekä sensomotorisen psykoterapian viitekehysten pohjalta. Tarkastelen siksi seuraavassa erityisesti näiden kehollisten lähestymistapojen teoriapohjaa.

4.1 Tanssi-liiketerapia

Tanssi-liiketerapia (myöhemmin myös TLT) on luoviin taideterapioihin kuuluva psykoterapeuttisen työskentelyn muoto. TLT lähestyy ihmistä kehollisena ja erityisesti liikkuvana olentona. TLT:n perusolettamuksiin kuuluu muun muassa se, että kehon ja mielen suhde on vastavuoroista ja se, että terapeuttisesti sovellettu taide ja luova ilmaisu voivat edistää hyvinvointia. TLT:ssä ihmisen liike nähdään monitasoisena ilmiönä, jota voidaan ymmärtää myös symbolisesti ja metaforisesti. Tärkeää terapiassa on turvallinen vuorovaikutuksellinen suhde, joka muodostuu paitsi puheen myös vastavuoroisen liikkeen kautta. (Pylvänäinen yms. 2021, 11.)

TLT:ssä käytetään muun muassa kehotietoisuusharjoituksia, liikeimprovisaatiota, mielikuvatyöskentelyä, rentoutusharjoituksia ja tanssin eri tyylejä ja liikelaatuja. Lisäksi liikekokemuksia integroidaan keskustelemalla, kirjoittamalla tai kuvaa tekemällä. (Pylvänäinen yms. 2021, 12.)

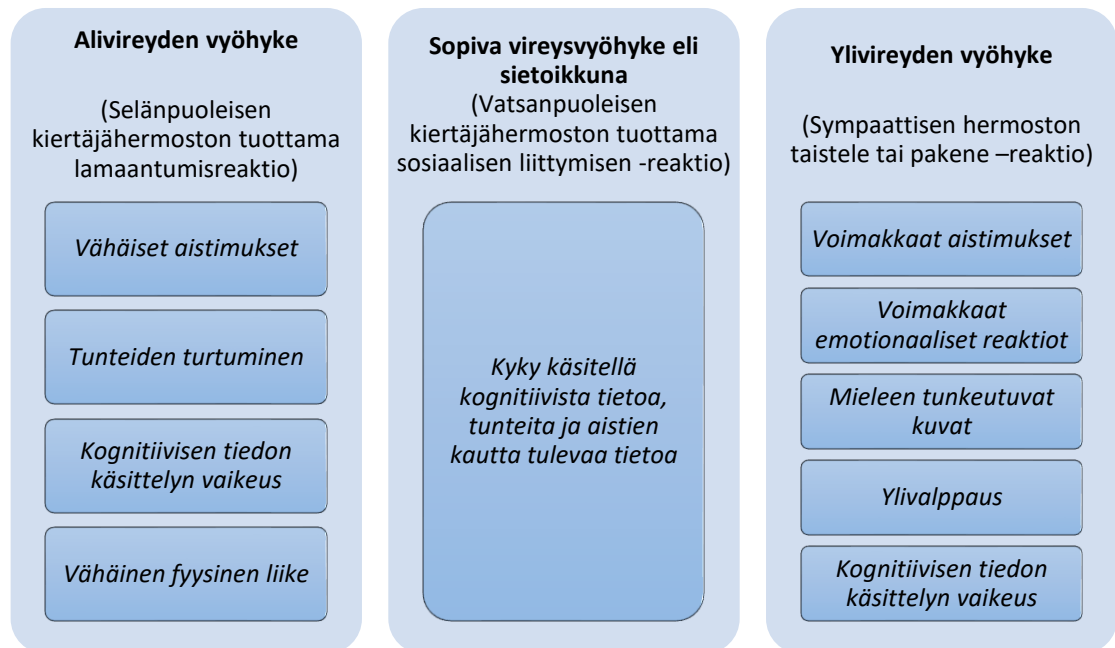
Tässä opinnäytetyössä esiteltyjä kehollisia ja liikkeellisiä menetelmiä käytetään tanssi-liiketerapian piirissä. Monet menetelmistä eivät yksiselitteisesti ”kuulu” vain tanssi-liiketerapiaan vaan niitä käytetään myös muissa terapiamuodoissa tai tanssin opetuksessa. Tanssi-liiketerapian (TLT) kontekstissa painottuu se, millaisia merkityksiä asiakas antaa omille liike- tai kekokemuksilleen ja että erilaisilla harjoituksilla rakennetaan vuorovaikutuksellista tilaa. (Pylvänäinen yms. 2021, 12.)

Tanssi-liiketerapiaa on käytetty psyykkisten traumojen hoidossa (esim. Gray 2019; Dieterich-Hartwell 2017) ja resilienssin vahvistamisessa (esim. Samaritter 2019). Akuutissa kriisissä ihminen kokee fyysisiä ja psyykkisiä reaktiota, kuten hallitsemattomia vireystilan vaihteluja ja elämänhallinnan tunteen katoamista. Keholliset ja liikkeelliset menetelmät voivat auttaa kriisissä olevaa säätelemään omaa fyysistä oloaan, luomaan turvallisempaa suhdetta omaan kehoon sekä työstämään tapahtumaan liittyviä tunteita ja merkityksiä. (Gray 2019.)

4.2 Sensomotorinen psykoterapia

Sensomotorinen psykoterapia on kehollinen psykoterapian muoto, joka on kehitetty ensisijaisesti traumojen ja kiintymyssuhdevaurioiden hoitoon. Se yhdistää eri psykoterapeuttisia teorioita ja tekniikoita kehollisiin interventioihin. Traumaoireita hoidetaan keholähtöisesti, kehon reaktioita tutkien, ymmärtäen ja integroiden kognitiiviselle ja emotionaaliselle tasolle. Työskentelyä ohjaa mm. tieto järkyttävien kokemusten aiheuttamasta vireystilojen voimakkaasta vaihtelusta, ja siitä, mitä se aiheuttaa yksilön kyvyille käsitellä tietoa. Työskentelyssä pyritään kasvattamaan asiakkaan sietoikkunaa, joka on optimaalinen vireystila, jossa ihminen pystyy tuntemaan, aistimaan, ajattelemaan ja toimimaan tarkoituksenmukaisesti (ks. Taulukko 1: Vireysvyöhykkeiden ja sietoikkunan malli). (Ogden, Minton & Pain 2006, xxix-xxxii; 27.)

Sensomotorisessa psykoterapiassa, mutta myös tanssi-liiketerapiassa (Gray 2019), perinteisen autonomisen hermoston mallin (jaon sympaattiseen ja parasympaattiseen) lisäksi nojaututaan neurofysiologi Stephen W. Porgesin polyvagaalisen teorian malliin. Se painottaa sosiaalisen liittymisen merkitystä vireystilojen säätelyssä. Teoriassa parasympaattinen hermosto jakaantuu kahteen osaan kiertäjä- eli vagushermon vatsanpuoleiseen ja selänpuoleiseen haaraan. Vatsanpuoleinen haara toimii jarruna, joka estää voimakkaat vireystilojen vaihtelut. Kun ihminen kokee uhkaa, ensimmäisenä hän etsii apua ja tukea muilta ihmisiltä. Jos tukea tai apua ei ole tarjolla tai vaara välitön, sympaattinen hermosto aktivoituu, vireystila kohoaa voimakkaasti ja taistele tai pakene -reaktio käynnistyy. Kun uhka on niin suuri, että taistelu tai pakeneminen ei ole mahdollista, aktivoituu alkukantaisin puolustusjärjestelmä. Silloin ihminen putoaa alivireystilaan, elintoiminnot hidastuvat ja tapahtuu ns. valekuolema eli tekeytyminen kuolleeksi. (Van der Kolk 2017, 101-103; Ogden, Minton & Pain 2006, 30-33; Leikola, Mäkelä & Punkanen 2016.)



Taulukko 1: Vireysvyöhykkeiden ja sietoikkunan malli (mukaillen Ogden, Minton & Pain 2006, 26-33).

Polyvagaalinen teoria auttaa ymmärtämään, miten tärkeä merkitys sosiaalisella vuorovaikutuksella on ihmisen kykyyn säädellä omaa oloaan. Se osoittaa, kuinka tärkeää on kriisissä pyrkiä palauttamaan turvallisuuden tunnetta myös kehoon, jotta tapahtuman käsittely olisi mahdollista sietoikkunan sisällä. (Van der Kolk 2017, 105-108.)

Sensomotorisessa psykoterapiassa vahvistetaan asiakkaan kehollisia voimavaroja, jotta hän saisi enemmän kykyä vaikuttaa omaan vireystilaansa ja keinoja säädellä olotilaansa. (Ogden & Fisher 2016, 208-211.)

4.3 Keholliset voimavarat kriisissä ja kriisityössä

Koska kriisi on voimakkaasti aina myös kehollinen tapahtuma, on kehon ottaminen kumppaniksi yksi keino auttaa ihmistä selviytymään siitä. Kehollisten voimavarojen kehittäminen auttaa vahvistamaan kykyä havainnoida, ymmärtää, sietää ja säädellä omia kehollisia reaktiota ja edistää siten myös toimijuuden tunnetta vaikeassa tilanteessa (Van der Kolk 2017, 121).

Paitsi kriisissä oleva, myös kriisityöntekijä tai vapaaehtoinen kriisiauttaja voi hyötyä kehollisten voimavarojen vahvistamisesta. Kriisityössä tärkeää on auttajan kyky ottaa vastaan, sietää ja osoittaa empatiaa kriisissä olevan reaktioita kohtaan (Ollikainen 2009, 68). Empatia on sekä psykologinen että fysiologinen ilmiö. Babette Rothschild (Rothschild & Rand,

2010, 53-70) puhuu somaattisesta empatiasta tarkoittaessaan tapaa, jolla ihminen usein tiedostamattaan virittäytyy toisen ihmisen tunnetiloihin peilaamalla omalla kehollaan toisen asentoa ja ilmeitä. Näin ollen asiakkaan kriisi herättää voimakkaita tunteita ja niihin liittyviä kehollisia vasteita niin autettavassa kuin auttajassakin (Winter 2020, 72-73).

Kehollisia voimavaroja on lukemattomia. Ne voivat olla fysiologisia perustoimintoja, aistitoimintoja, liikkumista, itsesäätelytaitoja tai luovaa fyysistä toimintaa. Yhteistä niille on, että ne sijaitsevat kehossa ja ne yhtäältä tuottavat tunnetta kyvykkyydestä ja hyvästä olost ja toisaalta vaikuttavat oloon myönteisesti. (Ogden & Fisher 2016, 208.)

Käyn seuraavassa läpi teoreettisesta näkökulmasta kehollisia voimavaroja, joita tämän opinnäytteen tuotoksen on tarkoitus vahvistaa. Ne ovat maadoittuminen, hengitys, kehon rajat, kehotietoisuus ja omien tarpeiden tunnistaminen, tunteiden säätely ja ilmaiseva liike. Teoreettinen tarkastelu perustelee valittuja harjoituksia ja niiden tavoitteita.

Kehotietoisuus ja omien tarpeiden tunnistaminen

Kehotietoisuus tarkoittaa tietoisuutta kehon sisäisistä aistimuksista sekä siitä, miten tunteet ja ajatukset heijastuvat kehossa (Ogden & Fisher 2016, 140; Westland 2019, 256).

Kehotietoisuus vahvistuu, kun aletaan kiinnittää ystävällistä ja uteliasta huomiota kehoon ja sen aistimukseen (Van der Kolk 2017, 127). Tanssi-liiketerapiassa kehotietoisuutta lisätään myös erilaisia liikelaatuja tutkimalla ja houkuttelemalla asiakasta muuttamaan omaa liikettään, esimerkiksi kasvattamalla, pienentämällä, kiihdyttämällä tai hidastamalla liikettään (Samaritter 2019, 129). Ymmärrys siitä, mitä tuntee ja aistii kehossa on välttämätöntä sille, että voi tunnistaa omia tarpeitaan, kuten jännitystä, nälkää ja väsymystä, sekä voi vastata niihin tarkoituksenmukaisesti. Omiin kehollisiin tarpeisiin vastaaminen auttaa palauttamaan ja pitämään yllä toimintakykyä. (Nummenmaa 2019, Kehon komentosilta; Van der Kolk 2017, 127; Ogden & Fisher 2016, 140; Winter 2020, 72-73.)

Maadoittuminen

Yksi keskeisistä tavoista, joilla ihminen kokee olevansa olemassa, tulee painon (weight) kokemuksen kautta. Keholla on massa, johon maan vetovoima vaikuttaa. Voidakseen liikkua ihmisen täytyy käyttää lihasvoimaa vastustaakseen maan vetovoimaa. Toisaalta ihminen voi antautua vetovoimalle, jolloin voiman käyttö on passiivista. Sekä aktiivista että passiivista voimankäyttöä tarvitaan tasapainon ylläpitämiseen. Jotta ihminen voi kokea toimijuutta omassa elämässään, hänen on kyettävä säätelämään sitä, miten ja milloin hän käyttää aktiivista voimaa, milloin antautuu passiivisesti lepäämään. (Studd & Cox 2019, 35-40.)

Stressitilassa, kun keho on aktivoitunut taistelemaan tai pakenemaan, ei ympäristö tunnu turvalliselta, eikä myöskään maakontakti. Ylivireystilassa energia kohoaa kehossa ylöspäin ja kosketus maahan katoaa. (Meekums 2002, 29; Ogden & Fisher 2016, 221.) Sekä tanssi-

liiketerapiassa että sensomotorisessa psykoterapiassa tehdään maadoittumista (grounding) tukevia harjoituksia. Maadoittumisen tarkoituksena on tuottaa kokemus elävästä, aistitusta kontaktista omaan kehoon sekä konkreettisesti myös maahan. Sitä voisi kuvailla sanoilla ”olen tässä ja nyt”. (Meekums 2002, 64-68; Ogden & Fisher 2016, 221-229.)

Hengitys

Ihminen ei voi elää hengittämättä. Hengitys tukee kaikkea liikettä ja toimintaa ihmiselämässä. Se reagoi automaattisesti aineenvaihdunnan tarpeisiin ja säätelee vireystilaa sekä energiatasoa. Hengityksellä on oma rytminsä, joka vaihtelee sisäisten ja ulkoisten olosuhteiden mukaan. Myös tunteet vaikuttavat hengitykseen, esimerkiksi viha kiihdyttää ja voi tehdä hengityksestä katkonaista ja pelko saada hengityksen salpautumaan. Omaan hengitykseen voi tutustua ja siihen voi oppia vaikuttamaan. Yleisesti ottaen uloshengitys auttaa vireystilaa laskemaan ja sisäänhengitys nousemaan. Näin eri tavoin omaa hengitystä painottaen, voi saada keinoja oman vireystilan säätelyyn. (Studd & Cox 2019, 27-32; Ogden & Fisher 2016, 247-251.) Pelkkä hengitykseen keskittyminen voi joskus saada ahdistuksesta kärsivän ihmisen jännittymään entisestään ja siten tehdä hengittämistä epämiellyttävän kokemuksen. Tällöin liikkeen ottaminen mukaan hengityksen havainnointiin voi auttaa tekemään hengityksen havainnoinnista rennompaa ja miellyttävämpää. (Meekums 2002, 63-64.)

Kehon rajat

Kehon rajojen hahmottaminen ja läpikäyminen fyysisesti auttaa saamaan tuntumaa siihen, missä oma keho päättyy ja ulkopuolinen maailma alkaa. Se auttaa myös konkretisoimaan sitä, miten keho sisällyttää kaikki kokemukset: ajatukset, tunteet, aistimukset, muistot. Vahvan kosketusärsyksen saaminen omiin kehon rajoihin voi helpottaa rauhoittumista aivan kuten pienet vauvat usein rauhoittuvat kapaloissa. (Meekums 2002, 63; Ogden & Fisher 2016, 209-210.) Kriisiyöntekijää kokemus omista fyysisistä rajoista voi auttaa vahvistamaan tunnetta itsestä ja autettavasta erillisinä ihmisinä, mikä on tärkeää silloin, kun tuntuu, että autettavan voimakkaat tunnetilat tarttuvat liikaa (Rothschild & Rand 2010, 135).

Tunteet ja niiden ilmaiseminen ja säätely

Kriisiin kuuluvat voimakkaat tunteet, jotka voivat vaihdella laidasta laitaan. On tärkeää, että kriisissä oleva ihminen voi antaa tilaa sekä myönteisille että kielteisille tunteilleen, puhua niistä ja ilmaista niitä. (Ruishalme & Saaristo 2007, 67.) Tunteet ovat vahvasti kehollisia kokemuksia. Niihin liittyy erilaisia kehon toiminnan muutoksia, esimerkiksi pelko saa lihakset jännittymään ja sydämen sykkimään kiivaammin. (Nummenmaa 2019, Tunteet valtaavat kehon.) Tunteet tunnetaan kehossa ja niitä myös ilmaistaan kehon kautta, vaikkapa lyömällä nyrkkiä pöytää tai hyppimällä riemusta.

Kehotietoisuus auttaa tulemaan tietoiseksi tunteista. Itsestä lähtevä ilmaiseva tanssi ja liike taas antaa tilaa ja mahdollisuutta ilmaista erilaisia tunnelmia ja tunnekokemuksia silloinkin, kun niille ei välttämättä löydä sanoja. Liikkeellä voidaan ilmaista tunteita, mutta myös säädellä niitä. Jo tanssiminen sinänsä voi tuottaa mielihyvää, ja liikkumisen tapaa ja tanssia muuttamalla voi myös vaikuttaa mielialaansa. (Imus 2019, 142.)

Tanssin ja ilmaisevan liikkeen kautta kriisissä oleva voi myös työstää järkyttävää tapahtumaa symbolisesti, mikä luo toisinaan tarvittavaa turvallista etäisyyttä vaikeaan kokemukseen (Leikola, Mäkelä & Punkanen 2016).

4.4 Kehollisten menetelmien käytössä huomioitavaa

Sekä tanssi-liiketerapiaa että sensomotorista psykoterapiaa toteutetaan terapiasuhteessa koulutetun terapeutin kanssa. Kun kehollisia menetelmiä käytetään terapiassa, terapeutti auttaa asiakasta ymmärtämään reaktioitaan ja säätelemään mm. vireystilaansa. Terapeutti auttaa asiakasta paitsi vakauttamaan oloaan, myös menemään kohti vaikeita kokemuksia, jotta niitä voitaisiin käsitellä ja toipuminen olisi mahdollista. (Ogden & Fisher 2016, 54-55.) Terapeuttisia kehollisia menetelmiä sovellettaessa on hyvä huomioida, että järjestöpohjainen kriisityö ei ole psykoterapiaa. Kriisityössä koulutetut sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset hyödyntävät kuitenkin erilaisia terapeuttisia lähestymistapoja (Asiakastyön opas), jolloin keholliset menetelmät voivat tulla myös osaksi kriisityötä.

Tässä opinnäytetyössä kehollisia voimavaroja on tarkoitus vahvistaa videoiden avulla, jolloin ne vertautuvat pikemminkin vapaasti saatavilla oleviin oma-apuresursseihin (vrt. esim. mindfulness-harjoitukset Mieli ry:n (2022) sivuilla kuin terapiatyöskentelyyn. Osa kriisityötä on se, että kriisityöntekijä tai vapaaehtoinen kriisiauttaja auttaa asiakasta tunnistamaan ja löytämään keinoja, jotka auttavat kriisistä selviytymisessä ja vahvistavat ihmisen omaa toimijuutta. Tämä voi olla myös asiakkaan ohjaamista muiden resurssien äärelle. (Winter 2020.) Kun kehollisia menetelmiä tarjotaan oma-apuna, on tärkeä varmistaa harjoitusten tekemisen turvallisuus. Painopiste on silloin harjoituksissa, jotka voivat palauttaa tai lisätä turvallisuuden kokemusta kehossa ja vahvistaa asiakkaan itsesäätelyä, sen sijaan, että ne haastaisivat asiakkaan hallinnantunnetta. Koska kuitenkin jokainen kriisissä oleva reagoi eri tavoin, on tärkeä informoida asiakasta siitä, mitä tehdä, jos huomaa olon huononevan harjoitusta tehdessään. (Ogden & Fisher 2016, 44, 54-56.)

5 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tarkoituksena on suunnitella, tuottaa ja arvioida kehollisia voimavaroja vahvistavia videoita. Videot on tarkoitettu niin kriisityön asiakkaiden, vapaaehtoisten

kriisiauttajien kuin kriisityöntekijöiden käyttöön. Tässä opinnäytetyössä kriisityöntekijät arvioivat videoita ja niiden harjoitteita.

Opinnäytetyön tavoite on kehittää kriisityötä tuomalla kehollisia menetelmiä saataville videoiden muodossa. Tavoitteena on tarjota kriisityöntekijöille omaan ja asiakaskäyttöön toimivia kehollisia harjoituksia käyttökelpoisessa muodossa.

6 Videot oma-apuresurssina

Elämme kuvien ja videoiden kulta-aikaa ja videoiden katsominen on monelle luonteva tapa paitsi viihtyä myös omaksua uutta tietoa ja oppia uusia asioita. Mielenterveystyössä videoita käytetään muun muassa tiedon ja omahoitoressurssien tarjoamiseen esimerkiksi erilaisten mindfulness- ja rentoutusharjoitusten muodossa (ks. esim. MIELI ry 2022a ja HUS 2022).

Nykypäivänä videoiden teko on yksinkertaistunut ja hyvälaatuista jälkeä voidaan tehdä vaikka vain yhden hengen tuotantotiimillä perusjärjestelmäkameralla tai tabletilla. Videoiden tekemisessä tarvitaan kameran lisäksi jalusta, mikrofoni sekä mahdollisesti valaistuskalustoa, ja näiden käyttö tulee olla pääpiirteittäin halussa. Editointia eli leikkausta varten tarvitaan editointiohjelma. Hyvän videon tekemiseksi on tärkeä ymmärtää kuva- ja äänikerronnan pääperiaatteita, kuten erilaisten kuvakokojen ja kuvakulmien käyttöä. (Ikonen 2020, Osio 1: Valmistautuminen; Leponiemi 2010, 60-69, 154; Laine 2016.)

Videoiden valmistaminen sisältää useita vaiheita: esituotannon eli ennakkosuunnittelun, tuotannon, jälkituotannon eli jälkikäsittelyn sekä jakelun. Ennakkosuunnittelussa hahmotetaan, mitä tehdään, kenelle ja miksi sekä miten. Videolle laaditaan käsikirjoitus ja kuvaussuunnitelma. Tuotantovaihe sisältää tarvittavan materiaalin kuvauksen ja äänityksen. Jälkituotannossa materiaali koostetaan eli editoidaan haluttuun muotoon. Lopuksi video jaellaan tai julkaistaan. (Ikonen 2020, Osio 1: Valmistautuminen; Keränen Lamberg & Penttinen 2003, 96.)

Videoita julkaistessa on hyvä ottaa huomioon saavutettavuus, ja nykyään videot usein tekstitetään, jolloin videoita voi katsoa myös ilman ääntä (Laine 2016). Suosittu julkaisualusta videoille on YouTube, jonne kuka tahansa voi ladata videoita. Tunnettuna alustana YouTube tarjoaa hyvän saavutettavuuden sekä muun muassa tekstitysmahdollisuuden videoille.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa videoita kriisityössä käytettäväksi. Teemat nousivat ymmärryksestä siitä, miten ihminen reagoi kriisissä ja miten keholliset ja liikkeelliset harjoitteet voivat auttaa ihmistä vahvistamaan omaa kykyä selviytyä vaikeassa tilanteessa. Videoiden tarkoituksena on vahvistaa kehollisia voimavaroja, kuten auttaa maadoittumisessa, vireystilan ja tunteiden säätelyssä ja kehotietoisuuden lisääntymisessä. Tuotantoon

edenneiden videoiden teemat valikoituivat yhteistyössä SOS-kriisikeskuksen kriisityöntekijöiden kanssa (Ks. Liite 1: Ennakkokysely kriisityöntekijöille).

Kehollisia menetelmiä päädyttiin tässä opinnäytetyössä soveltamaan videoiden kautta, jotta terveysturvallisuus säilyi COVID-19-pandemian keskellä ja vaihtuva epidemiatilanne ja siihen liittyvät kokoontumisrajoitukset eivät vaarantaneet opinnäytetyön toteuttamista. Vaikka terapeutin vuorovaikutus videototeutuksessa häviää, on videoissa myös hyötynsä. Ihmiset ovat tottuneet katsomaan videoita aiheesta kuin aiheesta, joten videot voivat olla helposti lähestyttävä muoto kehollisille harjoituksille. Ne eivät ole sidoksissa aikaan ja paikkaan, jolloin kriisityön asiakkaat sekä kriisityöntekijät voivat käyttää niitä aina halutessaan.

Videot suunniteltiin ja käsikirjoitettiin teoriakirjallisuuden sekä opinnäytetyön tekijän ja kriisityöntekijöiden ammatillisen asiantuntijuuden pohjalta. Tuotanto pidettiin yksinkertaisena, ja videot toteutettiin yhden hengen työryhmällä nykyaikaiseen tapaan kotoa löytyvillä kuvaus- ja editointivälineillä. Valmiit videot julkaistiin opinnäytetyön kirjoittajan YouTube-kanavalla ja levitettiin yhteistyössä MIELI ry:n kanssa.

7 Työelämän kehittämistyö opinnäytteenä

Salosen (2013, 5-6) mukaan työelämän kehittämistyöhön perustuvan opinnäytteen erottaa tutkimuksellisesta opinnäytteestä kolme seikkaa. Työelämän kehittämistyöstä syntyy tuotos joko materiaallinen tai immateriaalinen, siinä missä tutkimuksellinen synnyttää uutta tietoa. Tuotos voi olla esimerkiksi opas tai esite. Toiseksi kehittämistyössä työn eri vaiheissa on mukana opinnäytteen tekijän lisäksi muita toimijoita, ja kolmanneksi kehittämistyötä tehdään tietyssä toimintaympäristössä dialogissa muiden kehittämistyöhön osallistuvien kanssa.

Tuotoksen lisäksi kehittämistyöhön opinnäytetyönä liittyy raportti eli kirjallinen osuus, jossa kerrotaan opinnäytetyön prosessista, tuloksista ja johtopäätöksistä (Salonen 2013, 18).

Kehittämistyö on prosessissa tapahtuvaa toimintaa, joka voidaan jakaa eri vaiheisiin. Toikko ja Rantanen (2009, 56-63) jakavat prosessin viiteen vaiheeseen tai toimintakokonaisuuteen, kun taas Salonen, Eloranta, Hautala ja Kinon (2017, 56-67) ovat jakaneet kehittämisprosessiin seitsemään vaiheeseen. Tässä opinnäytetyössä prosessia hahmotetaan mukaillen Toikon ja Rantasen sekä Salosen yms. vaiheita. Prosessin alussa on tärkeä selvittää mitä ja miksi kehitetään eli perustellaan kehittämistoiminta. Tähän liittyy kehitystarpeiden tunnistaminen ja toiminnan ideointi. Toiseksi kehittämistoiminta organisoidaan ja suunnitellaan eli kuka tekee mitäkin ja milläkin resursseilla. Kolmas osa-alue on varsinainen kehittävä toiminta eli toteutusvaihe, jonka kautta tuotos syntyy. Neljänneksi toimintaa arvioidaan ja viidenneksi toiminnan tuloksia levitetään tai juurrutetaan.

Kehittämistyön prosessin etenemistä voi kuvata erilaisin mallein. Toikko ja Rantanen (2009, 64-71) esittelevät neljä erilaista prosessimallia: lineaarisesti etenevän, spiraalimaisesti etenevän, tasolta toiselle etenevän sekä spagettimaisesti etenevän. Linearisessa mallissa kehittämisprosessin ajatellaan yksinkertaisesti ja kaavamaisesti etenevän kronologisesti vaiheesta seuraavaan. Toista ääripäätä edustaa spagettimaisesti hahmottuva ja tilannekohtaisesti reagoiva kehittämisprosessi, jossa eri toimintakokonaisuuksia, kuten organisointia, toteutusta ja arviointia tapahtuu eri toimijoiden kesken päällekkäin ja yhtä aikaa. Spiraalimallissa kehittämistoiminnan toimintakokonaisuudet eli perustelu, organisointi, toteutus ja arviointi toistuvat kehämäisesti useamman kuin yhden kerran, jolloin arvioinnin tuloksena perusteluja aina täsmennetään.

Salonen (2013, 16) on muokannut lineaarisesta ja spiraalimaisesta mallista konstruktivistien mallin. Konstruktivistisessa mallissa on selkeästi hahmotettavissa kehittämistyön vaiheet alun perusteluista lopun arviointiin. Se kuitenkin ottaa huomioon kehittämistoiminnan monimutkaisen luonteen ja inhimilliset tekijät. Konstruktivistisessa mallissa kehittämistyötä pysähdytään välillä arvioimaan ja tarvittaessa uudelleensuuntaamaan.

Omaan opinnäytetyöhöni konstruktivistinen malli soveltuu luontevimmin. Prosessi eteni pääpiirteittäin lineaarisesti ja eri vaiheet on selvästi eroteltavissa toisistaan. Kuitenkin arviointia ja reflektointia ja toiminnan uudelleen suuntaamista tapahtui eri vaiheissa prosessia. Kuviossa 2, esittelen opinnäytetyöni prosessin lineaarisesti kuvattuna.

7.1 Opinnäytetyön menetelmät

Kehittämistyössä kerätään työssä tarvittavaa tietoa eri tavoin. Tiedonkeräämisen tapoina voidaan esimerkiksi käyttää teoriakirjallisuutta ja aiempaa tutkimusta tai laadullisia tai määrällisiä tutkimusmenetelmiä, kuten kyselyjä, haastatteluja tai havainnointia.

Tutkimuksellisia menetelmiä voidaan käyttää joustavammin kuin tutkimuksellisessa työssä, ja niiden tarkoituksena on ensisijaisesti hyödyttää kehittämistyötä, ei niinkään tuottaa uutta tutkimuksellista tietoa. (Salonen 2013, 23, 28; Salonen, Eloranta, Hautala & Kinos 2017, 34-35.)

Tässä opinnäytteessä toteutettiin kaksi kyselyä, molemmat verkkokyselyinä. Kyselyt suunniteltiin kiinnittäen huomiota niiden selkeyteen, loogisuuteen, pituuteen sekä helppotajuisuuteen (Tampereen yliopisto 2022). Kyselyjen tarkkuustaso ja vastausten analyysin laajuus määriteltiin kehittämistyötä palvelevaksi kuitenkin huolellisuutta ja tarkkuutta noudattaen (Salonen 2013, 72-73). Kyselyt esitettiin SOS-kriisikeskuksen yhteyshenkilön kanssa ennen kuin ne lähetettiin laajempaan jakeluun (Tampereen yliopisto 2022).

Ennen videoiden käsikirjoitusvaihetta kriisityöntekijöiden asiantuntijuutta hyödynnettiin kysymällä heidän näkemyksiään siitä, millaiset harjoitukset voisivat olla hyödyllisiä asiakkaille tai heille itselleen sekä mitä riskejä he näkevät, että harjoituksissa voisi olla (ks. liite 1: Ennakkokysely kriisityöntekijöille). Kyselyssä esiteltiin viisi suunniteltua teemaa ja niihin liittyvät harjoitukset. Suunnitellut teemat olivat 1) maadoittuminen ja kehon rajat, 2) hengitys ja liike, 3) myötätuntoinen kosketus keholle, 4) vapaa tanssi ja liike sekä 5) liikkuminen mielikuvan kanssa. Kyselyllä saatava tieto auttoi hahmottamaan, mistä teemoista videot kannattaa tehdä sekä tekemään niistä mahdollisimman turvalliset. Lisäksi kysely pohjusti kriisityöntekijöille tulevia videoita ja auttoi heitä jo etukäteen miettimään kenelle videot voisivat soveltua.

Kyselyyn vastauksia tuli yhteensä 10, SOS-kriisikeskuksen, ryhmätoimintojen sekä itsemurhien ehkäisykeskuksen kriisityöntekijöiltä. Kysyin kriisityöntekijöiden kiinnostuksesta kehollisia harjoituksia sisältävien videoiden käyttöön ja kaikki vastanneet olivat kiinnostuneita käyttämään videoita, joko asiakastyössä, oman hyvinvoinnin tukena tai sekä että. Kaikkien mielestä kehollisuuden huomioiminen kriisityössä oli tärkeää ja videoita pidettiin hyvänä lisänä. Lähes kaikki myös olivat sitä mieltä, että kaikenlaiset oma-apuresurssit, joiden pariin asiakkaita voi ohjata keskustelun lisäksi ovat tarpeen. Yli puolet myös kokivat mielellänsä tekevänsä harjoituksia yhdessä asiakkaan kanssa.

Suunnitelluista teemoista ja niihin liittyvistä harjoituksista kriisityön asiakkaille toimivimmiksi nousivat erityisesti kolme: maadoittuminen ja kehon rajat, hengitys ja liike sekä myötätuntoinen kosketus keholle. Näitä toimivina pitivät kaikki vastaajat. Perusteluiksi vastaajat nimesivät muun muassa sen, että kehollisuus on tärkeässä roolissa kriisistä toipumisessa ja siksi sen huomioiminen on tärkeää. Harjoitusten nähtiin sisältävän tärkeitä elementtejä kriisistä toipumisessa ja toisaalta työntekijän omassa jaksamisessa, kuten oman vireystilan säätelyn, vakauttamisen ja maadoittumisen, itsemyötätunnon ja tunteiden säätelyn. Harjoitusten arveltiin myös tarjoavan keinon vaikuttaa oman kehon olotilaan, joka on aiemmin voitu kokea sellaisena, johon ei voi vaikuttaa. Harjoitusten myös nähtiin sopivan käytettävissä olevaan tilaan ja resursseihin ja ne oli helpompi perustella asiakkaille kuin kaksi muuta.

Toimimattomana pidettiin ainoastaan vapaata tanssia ja liikettä, jota kolme vastaajaa piti toimimattomimpana. Sen koettiin vaativan enemmän rohkeutta sekä asiakkaalta että työntekijältä, kenties pidempää hoitokontaktia sekä sopivaa tilaa. Kyselyn perusteella tuotantoon siis valikoituivat suunnitellusta viidestä teemasta kolme: maadoittuminen ja kehon rajat, hengitys ja liike sekä myötätuntoinen kosketus keholle.

Kysyin lisäksi vielä siitä, mitä riskejä kriisityöntekijöiden mielestä voi sisältyä siihen, että asiakas tekee harjoituksia videoiden avulla ja sitä, miten näitä riskejä voisi hallita. Tätä

kysyin ymmärtääkseni paremmin, mitä turvallisuustekijöitä minun tulisi huomioida videoita tehdessäni. Työntekijät eivät nähneet kovinkaan paljon riskejä harjoituksissa. Joitakin mahdollisia riskejä kuitenkin nimettiin: asiakas ei näe harjoituksissa merkitystä, asiakas menee liikaa oman tunnetilan valtaan tai ajatus suuntautuu vaikeisiin asioihin ja huono olo lisääntyy tai toisaalta, että harjoitus ei tunnu missään ja asiakas turhautuu ja jättää kesken. Riskienhallintaan keinoksi ehdotettiin useimmissa vastauksissa sitä, että riskejä sanoitetaan asiakkaalle eli asiasta keskustellaan etukäteen ja harjoituksen jälkeen. Yksi vastaaja nosti esille myös sen, että harjoituksissa on hyvä olla tarkka rakenne, joka sitoo keskittymisen ja että harjoituksen loppu on myös strukturoitu.

Toinen kysely liittyi valmiista videoista kerättävään palautteeseen ja sekin toteutettiin verkkokyselyn muodossa anonyymisti (Ks. liite 2: Keho kumppaniksi kriisissä -videoiden palautekysely). Käsittelen palautekyselyä ja tarkastelen vastauksia tarkemmin luvussa 8.1. Tuotoksen arviointi.

7.2 Opinnäytetyön prosessi

Kehittämistyön aloitusvaiheessa perustellaan ja ideoidaan työtä. Alussa tunnistetaan kehittämistarve ja työlle määritellään tavoite eli miten tarpeeseen vastataan. (Toikko & Rantanen 2009, 57-58.) Kehittämistoiminnan yleisenä tavoitteena on saavuttaa jokin muutos joko toiminnassa tai asiointilassa (Salonen, Eloranta, Hautala & Kinos 2017, 34-35). Oma työni lähti liikkeelle yhteydenotosta SOS-kriisikeskukseen, jossa tein sosionomiopintoihini liittyvän harjoittelun. Tiedustelin mahdollisuutta opinnäytetyön tekemiseen ja heidän tarpeitaan opinnäytetyölle. Sähköpostikeskustelujen pohjalta päädyin tarjoamaan omaa aiempaa osaamistani tanssi-liiketerapiassa ja kehollisissa menetelmissä kriisityön käyttöön. Tähän SOS-kriisikeskuksen puolesta tartuttiin.

Alussa esillä oli mahdollisuus suunnitella ja ohjata työpaja vertaistukiryhmän intensiivijaksolle, mutta koska intensiivijaksojen toteutuminen oli hyvin epävarmaa COVID-19 -epidemiaan vuoksi, päädyttiin videoihin. Kun opinnäytetyön aihe oli löytynyt, tein aiheanalyysin, johon kirjasin alustavan tavoitteen ”edistää SOS-kriisikeskuksen ja ryhmätoimintojen toimintaa kehollisten menetelmien osalta sekä vahvistaa omaa osaamistani tanssi-liiketerapian soveltamisesta kriisityössä”. Tavoite oli vielä tässä kohtaa prosessia yleisemmällä tasolla kuin miksi se sitten myöhemmin tarkentui (vrt. 2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite). Aiheanalyysiin hahmottelin myös alustavan aikataulun, joka sekin muuttui ja eli prosessin mukana.

Aiheanalyysin hyväksymisen jälkeen siirryin kehittämistyön organisointi- ja suunnitteluvaiheeseen. Tässä vaiheessa käytännön työtä suunnitellaan ja valmistellaan tavoitteesta käsin (Toikko & Rantanen 2009, 58). Suunnitteluvaiheeseen sisältyy

teoriakirjallisuuteen ja tutkimustietoon perehtyminen (Salonen, Eloranta, Hautala & Kinos 2017, 60).

Tutustuin kirjallisuuteen ja tutkimuksiin liittyen niin psyykkisiin kriiseihin, kriisityöhön kuin tanssi-liiketerapiaan ja sensomotoriseen psykoterapiaan. Kirjoitin opinnäytetyön suunnitelman, johon kirjoitin auki teoriapohjan. Samalla tutustuin kehittämistyön teoriaan sekä suoritin itsenäisesti videoiden tekemiseen opastavan verkkokurssin.

Suunnitteluvaiheeseen meni ennakoitua enemmän aikaa. Halusin kirjoittaa teoriapohjan valmiiksi, jotta voisin alustavasti suunnitella videoiden teemat ja harjoitukset. Suunnitelman hyväksymisen jälkeen saatoin hakea tutkimuslupaa Mieli ry:n kriisitoiminnosta. Sen saatuani toteutin ennakkokyselyn kriisityöntekijöille. Kuten aiemmin olen todennut, kyselyn perusteella kolme teemaa ja niihin liittyvät harjoitukset valikoituivat tuotantoon.

Toteutusvaihe tarkoittaa kehittämistoiminnan käytännön toteuttamista suunnitelman mukaisesti (Salonen, Eloranta, Hautala & Kinos 2017, 62). Toteutusvaiheeseen kuuluu sekä konkreettinen tekeminen että tekemisen reflektointi, ja alkuperäistä suunnitelmaa tarkennetaan tarvittaessa toteutuksen edetessä (Toikko & Rantanen 2009, 60; Salonen, Eloranta, Hautala & Kinos 2017, 62.) Oma toteutusvaiheeni käsitti videoiden käsikirjoittamisen, kuvaamisen, editoinnin ja julkaisukuntoon saattamisen. Tämä oli prosessin työläin ja monimutkaisin vaihe.

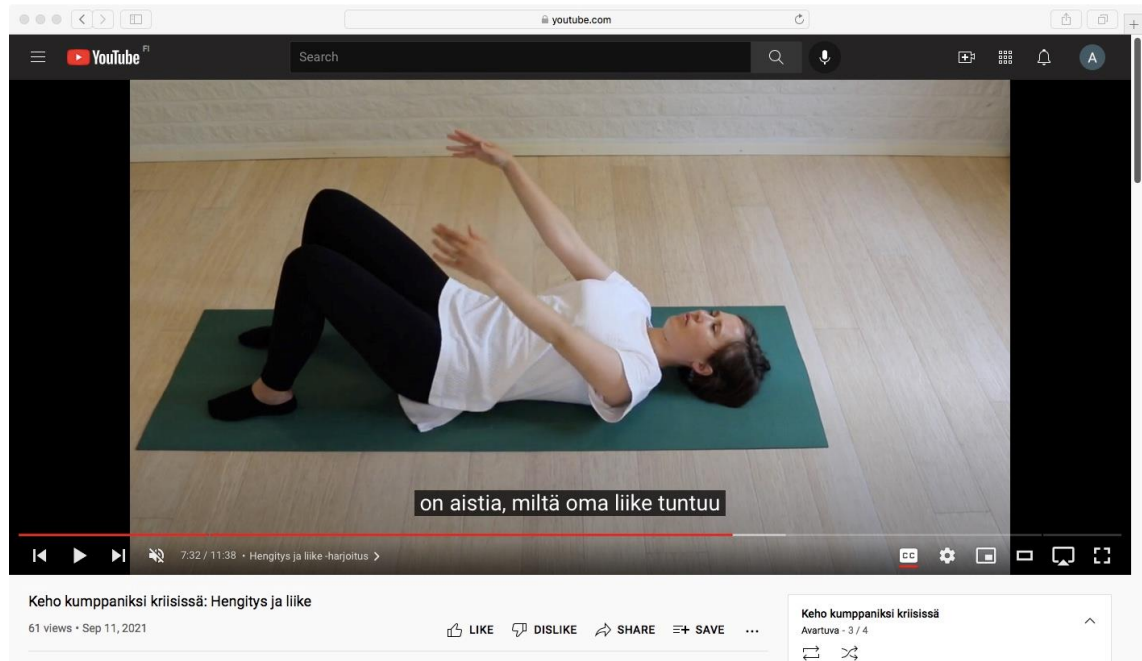
Päädyin tekemään varsinaisten kolmen harjoitusvideoiden lisäksi erillisen johdantovideon, jossa kerrotaan hieman laajemmin harjoitusten taustasta sekä annetaan turvallisuusohjeita. Tähän vaikutti paljon kriisityöntekijöiltä saadut vastaukset liittyen harjoitusten mahdollisiin riskeihin ja niiden hallintaan. Sisällytin myös harjoitusvideoihin alkupuheen, jossa tiivistetysti kerroin, mistä juuri siinä harjoituksessa on kyse ja mitä on syytä ottaa huomioon. Tein videoihin tekstikäsikirjoituksen ja lisäksi mietin myös kuvakokoja ja -kulmia ja mahdollisia kuvituskuvia.

Ennen kuvausta tutustuin järjestelmäkameran asetuksiin ja valmistelin kuvaustilan. Kuvasin ja äänitin yhden videon materiaalit kerrallaan. Nauhoitin ensin harjoituksen ääniraidan. Sen jälkeen kuvasin videon alkupuheen ja lopuksi itseäni tekemässä harjoitusta ääniraidan mukana eri asennoissa ja kuvakulmissa. Kuvattuani ja äänitettyäni materiaalin siirsin sen tietokoneelle ja editoin videot. Näytin materiaalipätkiä muutamalle ulkopuoliselle varmistuakseni, että laatu oli riittävä. Valmiit videot siirsin YouTubeen omalle kanavalleni ja tekstitin ne ennen julkaisua.

Valmiit videot löytyivät soittolistana Avartuva YouTube -kanavalla nimellä Keho kumppaniksi kriisissä. Videoita on neljä: Johdanto, Maadoittuminen ja kehon rajat, Hengitys ja liike sekä

Myötätuntoinen kosketus keholle. Linkki

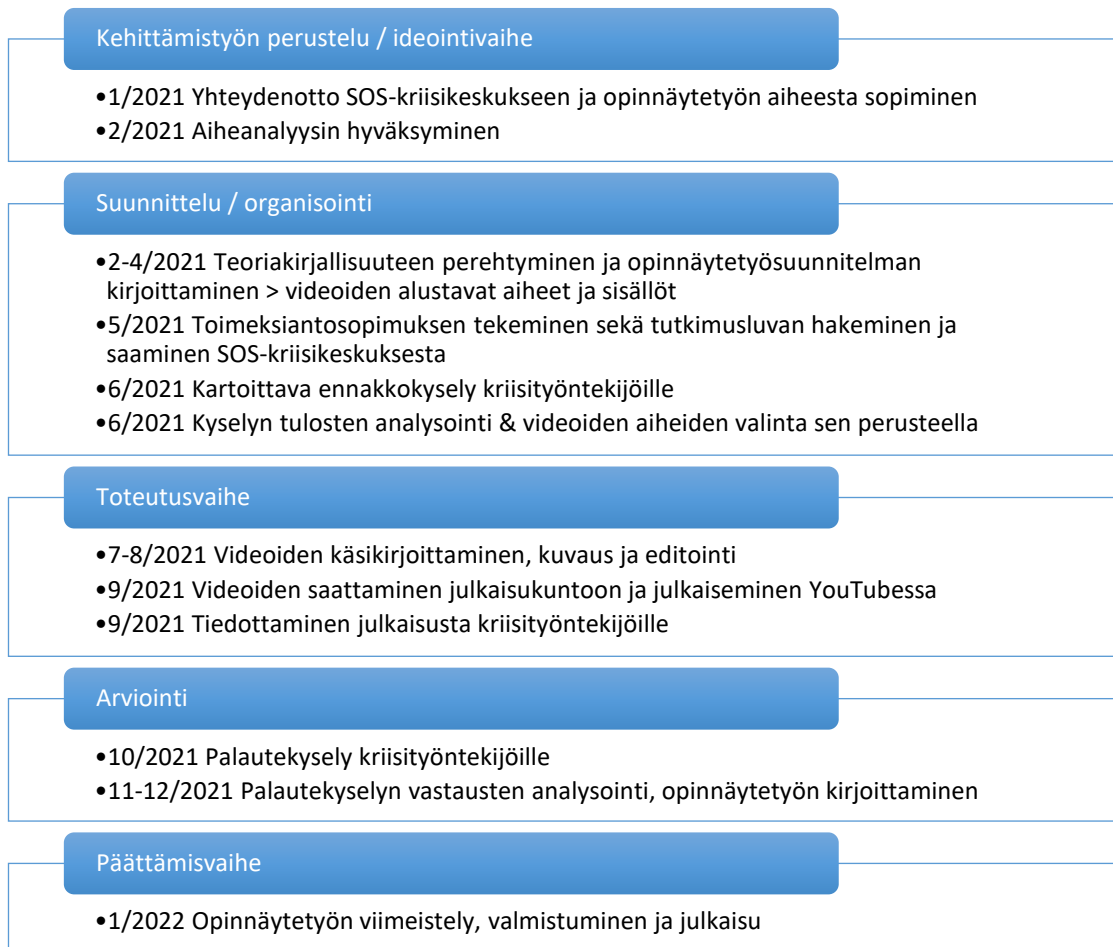
videoihin: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLNHJioZODZ6AtT2aZmuyzDKsgsWJIWzJ2>



Kuvio 1: Ruutukaappaus videosta Hengitys ja liike

Kun videot oli julkaistu, tein vielä tulostettavan ohjeen annettavaksi asiakkaille mukaan (Liite 3: Ohjeet asiakkaille). Tiedotin yhteyshenkilöäni SOS-kriisikeskuksessa videoiden valmistumisesta sekä tulevasta palautekyselystä. Päätin antaa ensin aikaa videoihin tutustumiseen ennen palautteen keräämistä, joten lähetin ensin linkin videoihin ja oheismateriaalin ja linkin palautekyselyyn vasta kaksi viikkoa sen jälkeen. Yhteyshenkilö SOS-kriisikeskuksessa tiedotti asiasta eteenpäin muille kriisityöntekijöille. Hän ehdotti myös muihin kriisikeskuksiin materiaalin lähettämistä, jotta saisin enemmän vastauksia kyselyyn. Tämä järjestely sopi minulle.

Olen yllä kuvannut opinnäytetyön prosessin etenemistä aikalailla lineaarisesti. Kuitenkin eri vaiheissa käymäni keskustelut, keräämäni tieto ja saamani palaute sai minua arvioimaan työskentelyä ja suuntaamaan sitä uudelleen. Tällainen arviointi ja uudelleen suuntautuminen kuuluu olennaisena osana kehittämistyöhön (Salonen 2013, 16). Konkreettisin esimerkki uudelleen suuntautumisesta on se, että alun perin en ollut ajatellut tehdä johdantovideoita tai sisällyttää juurikaan taustatietoa videoihin. Kuitenkin opinnäytetyösuunnitelmastani saamani palautteen sekä kriisityöntekijöiltä keräämäni tiedon perusteella päätin täsmällisemmin pyrkiä hallitsemaan mahdollisia riskejä, jotka liittyvät kehollisiin menetelmiin ja erityisesti siihen, että niitä tehdään videoiden välityksellä. Tämä johti johdantovideoon ja turvallisuusohjeistuksiin harjoitusvideoiden yhteydessä.



Kuvio 2: Opinnäytetyön prosessi

8 Opinnäytetyön arviointi

Työelämän kehittämistyönä tehtävään opinnäytetyöhön kuuluu palautteen kerääminen tuotoksesta sekä oman oppimisen arviointi (Salonen 2013, 27). Arviointivaiheessa myös tarkastellaan sitä, missä määrin asetettuihin tavoitteisiin on päästy (Toikko & Rantanen 2009, 61.) Tämän opinnäytetyön arviointiin sisältyy sekä kriisityöntekijöiltä kerättyä palautteita että itsearviointi.

8.1 Tuotoksen arviointi

Keräsin videoista palautetta kriisityöntekijöitä verkkokyselyn muodossa anonyymisti. Videoita katsoneita ja harjoituksia itsekseen tai asiakkaiden kanssa tehneitä pyysin täyttämään palautelomakkeen (ks. liite 2: Keho kumppaniksi kriisissä -palautekysely). Lomakkeella kartoitin sitä, mitä videoita he ovat katsoneet, mitä harjoituksia tehneet ja miten he arvioivat niiden toimivuutta omassa käytössä ja toisaalta asiakaskäytössä. Pyysin myös arviota videoiden käyttökelpoisuudesta kriisityössä.

Vastauksia palautekyselyyn tuli yhdeksältä kriisityöntekijältä, joista lähes kaikki työskentelivät SOS-kriisikeskuksessa, ryhmätoiminnoissa tai itsemurhien ehkäisykeskuksessa. Toisesta kriisikeskuksesta muualta Suomesta vastasi palautekyselyyn yksi työntekijä. Kaikki vastaajat olivat katsoneet videoita ja tehneet itse harjoituksia. Kaksi oli ohjannut asiakkaita videoiden pariin ja yksi tehnyt yhdessä asiakkaan kanssa. Noin puolet vastaajista olivat kokeilleet kaikkia harjoituksista ja noin puolet vain osaa. Eniten kokeiltu harjoitus oli maadoittuminen ja kehon rajat.

Harjoitusten toimivuutta itselleen vastaajat arvioivat asteikolla 1-6, jossa 1 merkitsi erittäin huonosti toimivaa ja 6 erittäin hyvin toimivaa. Vastausten keskiarvoksi tuli 4,7. Harjoitukset arvioitiin siis selkeästi enemmän toimiviksi kuin toimimattomiksi. Toimivuutta itselleen vastaajat perustelivat muun muassa sillä, että ne palauttivat tässä ja nyt -hetkeen, rentouttivat, rauhoittivat mieltä ja energisoivat oloa. Harjoitusten esitystavan todettiin olleen selkeä ja helppo seurata.

Vain kolme vastaajaa oli ohjannut asiakkaita harjoitusten pariin tai tehnyt niitä heidän kanssaan. Myös tässä kategoriassa käytetyin oli maadoittuminen ja kehon rajat. Harjoitusten toimivuutta asiakkaille arvioi neljä vastaajaa. Asteikkona oli sama 1-6, jossa 1 merkitsi erittäin huonosti toimivaa ja 6 erittäin hyvin toimivaa. Vastausten keskiarvoksi tuli 4,5. Tässäkin harjoitukset arvioitiin siis enemmän toimiviksi kuin toimimattomiksi. Sanallisia perusteluita toimivuuteen ei juuri tullut. Syynä tähän oli se, että asiakkaita ei ollut joko ehditty ohjata harjoitusten pariin tai asiakkaalta itseltään ei ollut vielä ehditty kysyä palautetta.

Kysyin kriisityöntekijöiltä palautetta videoista ja niiden käyttökelpoisuudesta. Pyysin heitä arvioimaan käyttökelpoisuutta kriisiauttamisessa jälleen asteikolla 1-6, jossa 1 merkitsi täysin käyttökelvottomia ja 6 erittäin käyttökelpoisia. Videoiden käyttökelpoisuutta arvioivat kaikki yhdeksän vastaajaa ja keskiarvoksi tuli 5,1. Vastaajien mukaan käyttökelpoisuuteen vaikutti muun muassa miellyttävä ja rauhallinen tunnelma, turvallisuus, ohjaajan hyväksyvä ote ja videoiden selkeys. Esiin nousi myös käytön helppous, se, että ne löytyvät YouTubesta ja että niitä voi antaa asiakkaille mukaan kotona tehtäväksi ja niitä voi käyttää suoraan asiakkaan kanssa. Nämä tulkitsen myönteisiksi tekijöiksi, jotka parantavat käyttökelpoisuutta.

Vastauksissa kommentoitiin myös sitä, mikä heikentää käyttökelpoisuutta: harjoitukset koettiin aika pitkiksi ja suomenkieli rajaa ulos käyttäjistä ne, jotka eivät suomea ymmärrä. Videot koettiin käyttökelpoisemmaksi sellaisille kriisityöntekijöille, joilla on motivaatiota ja kiinnostusta keholliseen työskentelyyn, kuin sellaisille, joilla sitä ei ole. Kriisityöntekijöitä mietitytti myös se, miten videoita osaa ”markkinoida” asiakkaille.

Palautekyselyssä tiedustelin sitä, miten vastaajat aikovat jatkossa hyödyntää videoita työssään. Videoita aiottiin jatkossa käyttää asiakkaiden kanssa yhdessä tai ohjata asiakkaita videoiden pariin. Kaikki eivät olleet ehtineet palautteeseen mennessä vielä niin tehdä. Videoita aiottiin käyttää nimenomaan sellaisten asiakkaiden kanssa, joiden arveltiin hyötyvän harjoituksista. Esimerkkeinä asiakkaat, jotka kaipaavat puhumisen lisäksi myös jotain, mitä he itse voivat tehdä olonsa helpottamiseksi tai asiakkaat, jotka kamppailevat rajojen asettamisen ja uupumisen kanssa. Myös videoiden käyttöä oman työssäjaksamisen tukena aiottiin jatkaa ja ne aiottiin myös ladata muiden kriisityöntekijöiden ulottuville.

8.2 Prosessin arviointi

Opinnäytetyöprosessi käynnistyi tammikuussa 2021. Alun perin tarkoitukseni oli saattaa prosessi päätökseen jo kesällä 2021 mennessä. Kuitenkin aikataulu eli ja opinnäytetyöprosessi venyi vuoden mittaiseksi. Oma tilanteeni töiden ja muun opiskelun suhteen muuttui vuoden aikana, jolloin myös aikataulu muuttui. Myös yhteistyökumppanin aikataulut jossain määrin vaikuttivat opinnäytetyön etenemiseen.

Opinnäytetyön tavoite oli kehittää kriisityötä tuomalla kehollisia menetelmiä saataville videoiden muodossa. Tavoitteena oli tarjota kriisityöntekijöille omaan ja asiakaskäyttöön toimivia kehollisia harjoituksia käyttökelpoisessa muodossa. Opinnäytetyöprosessin aikana saavutin tavoitteet, kun suunnittelin, toteutin ja julkaisin Keho kumppaniksi kriisissä -videot. Työ tapahtui yhteistyössä kriisityöntekijöiden kanssa, ja heidän panoksensa niin suunnitteluvaiheessa kuin kokeiluvaiheessa ja palautteenannossa oli tärkeä. Kommunikointi tapahtui enimmäkseen sähköpostitse ja ensisijaisesti yhteyshenkilön kanssa. Päädyin keräämään tietoa nimenomaan verkkokyselyjen kautta, vaikka myös joidenkin kriisityöntekijöiden haastattelu erityisesti alun suunnitteluvaiheessa olisi ollut mahdollinen. Syy tähän oli käytettävissäni olevat aikaresurssit sekä ajatus siitä, että tavoittaisin useampia kriisityöntekijöitä kyselyn avulla. Samalla kysely toimisi myös tiedotusväylänä tulevista videoista.

Opinnäytetyöprosessi toi eteen monia haasteita. Jälkeenpäin ajatellen työmäärä oli yhdelle suuri ja lopputulos erityisesti videoiden osalta olisi ollut laadukkaampi, jos mukana olisi ollut työpari. Toteutin videot yksin, jolloin aikaa meni paljon kuvakulmien säätämiseen ja tarkistamiseen, kun ensin asettelin kameran ja siirryin sitten itse kameran eteen kuvattavaksi. Jouduin myös karsimaan suunnitelluista kuvistuskuvista ja kuvakulmista, koska

zoomaaminen esimerkiksi yksittäisiin kehonosiin ei ilman kuvaajaa onnistunut. Myös tilan rajallinen koko ja akustiikka vaikuttivat lopputulokseen.

Videoiden tekninen toteuttaminen tuotti siis suurimmat haasteet. Toisaalta ajattelin kuvatessani ja ajattelen edelleen, että koska kyseessä olivat informatiiviset videot, joiden tarkoituksena oli ensisijaisesti ohjata ja mallintaa kehollisia harjoituksia, oli sisältö tärkeämpää kuin muoto. Oman arvioni mukaan videot ajavat tarkoituksensa, ja laatu on riittävä siihen, että videoita voidaan käyttää kriisityössä. Myöskin kriisityöntekijöiden vastauksissa videot arvioitiin käyttökelpoisiksi, ja laatua kommentoitiin todeten videot hyvin tehdyiksi.

Suunnitelmavaiheessa oli esillä videoiden julkaiseminen MIELI ry:n -sivuilla. En kuitenkaan päässyt MIELI ry:n viestinnän kanssa neuvottelemaan asiasta ja päädyin aikataulusyistä julkaisemaan ne omalla YouTube -kanavallani. Videoiden saatavuutta olisi voinut parantaa se, että ne olisivat julkaistu organisaation omilla sivuilla.

Opinnäytetyön tekeminen oli haastava, mutta antoisa prosessi. Vaikka prosessin aikataulu venyi ja videoiden tekeminen oli yksin työlästä, lopputulos palveli tarkoitustaan. Prosessi opetti minulle työelämän kehittämistyöstä sekä teoreettisesti että käytännöllisesti. Kriisien ja kriisityön teoriaan perehtyminen antoi ymmärrystä psyykkisistä kriiseistä ja miten ihmisiä voi vaikeassa tilanteessaan auttaa. Prosessin antoisuutta lisäsi se, että sain tässä työssä soveltaa aiempaa osaamistani kehollisissa menetelmissä kriisityön näkökulmasta.

9 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyötä tehtäessä tulee noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä. Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu se, että työssä noudatetaan rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta, tarkkuutta ja avoimuutta kaikissa työvaiheissa. Tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmien tulee olla tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia, eettisesti kestäviä ja lainmukaisia.

Aiempaan tutkimukseen viitataan asianmukaisesti ja näin kunnioitetaan muiden tutkijoiden työtä. Eettisesti kestävään toimintaan kuuluu myös tarvittavien tutkimuslupien hankinta ja mahdollisesti vaadittava eettinen ennakoarviointi. (Hyvä tieteellinen käytäntö... 2012, 6; Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset 2020, 8-9.)

Tässä opinnäytetyössä on noudatettu hyvää tieteellistä käytäntöä. Koska kyseessä oli kehittämistyö opinnäytetyönä, se tehtiin yhteistyössä toimeksiantajan eli MIELI ry:n SOS-kriisikeskuksen kanssa. Tutkimuslupa haettiin MIELI ry:stä. Opinnäytetyön raportissa aiempaan tutkimustietoon on viitattu Laurean ohjeistuksen mukaisesti ja lähteet merkitty asianmukaisesti.

Ihmiseen kohdistuvalle tutkimukselle on lisäksi omat eettiset ohjeensa, silloin kun tutkimus ei lukeudu lääketieteellisestä tutkimuksesta annetun lain piiriin. Ihmiseen kohdistuvassa tutkimuksessa tutkijan tulee kunnioittaa tutkittavien henkilöiden ihmisarvoa ja itsemääräämisoikeutta, tähän kuuluu muun muassa yksityisyyden suojan kunnioittaminen. Tutkimus toteutetaan siten, että siitä ei aiheudu tutkimuskohteille merkittäviä riskejä, vahinkoja tai haittoja. Osallistujilta tulee pyytää tietoon perustuva suostumus ja heitä tulee informoida osallistumisen vapaaehtoisuudesta sekä keskeyttämis- tai peruuttamismahdollisuudesta. (Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen... 2019.)

Opinnäytetyönä kehitetyt videot on tehty kriisityön käyttöön. Suunnitelmavaiheessa aikomuksena oli saada videot niin kriisityöntekijöiden, asiakkaiden kuin vapaaehtoisten kriisiauttajien arvioitaviksi. Prosessin edetessä oli tarpeen rajata kohderyhmää sekä aikaresurssien että opinnäytetyön laajuuden vuoksi. Näin ollen opinnäytteen ensisijaiseksi kohderyhmäksi valikoituivat kriisityöntekijät, ja vain välillisesti asiakkaat, joita kriisityöntekijät saivat halutessaan ohjata videoiden pariin. Kriisityöntekijöitä, jotka osallistuivat kehittämistyöhön, informoitiin harjoitusten tekemisen mahdollisista hyödyistä ja haitoista realistisesti. Heille myös kerrottiin videolinkkien lähettämisen yhteydessä siitä, että osallistuminen ja palautteen antaminen on vapaaehtoista. Ennakkokysely- ja palautelomakkeet suunniteltiin siten, että ne pystyi täyttämään anonymisti, eikä niissä kysytty yksilöiviä henkilötietoja tai opinnäytteen kannalta tarpeettomia tietoja.

COVID-19-taudin aiheuttaman pandemian ja sitä seuranneiden rajoitustoimien vuoksi, opinnäytetyön tuotokseksi valittiin videot työpajan sijaan. Koska harjoituksia tehtiin videoiden avulla itsekseen, oli tärkeää varmistaa mahdollisimman hyvin harjoitusten turvallisuus. Kriisissä ihmisen psyykkiset voimavarat ovat hetkellisesti heikentyneet ja keholliset reaktiot voivat olla voimakkaita. Siksi turvallisuuteen kiinnitettiin huomiota ja riskejä pyrittiin hallitsemaan seuraavin käytännöin:

1. Ennen videoiden toteutusta kriisityöntekijöiltä kerättiin heidän näkemyksiään suunnitelluista harjoituksista ja mahdollisista riskeistä.
2. Kriisityöntekijöitä kehoitettiin arvioimaan kenelle videot voisivat soveltua ja ohjaamaan niiden äärelle vain soveltuvia asiakkaita.
3. Videoiden yhteydessä olevassa saatekirjeessä annettiin videoiden käyttäjille turvallisuusohjeita.
4. Harjoitusten lisäksi tehtiin johdantovideo, johon sisällytettiin turvallisuusohjeet, samoin kuin tiivistetysti jokaisen harjoitusvideon alkuun. Lisäksi videoilla annettiin ehdotuksia vaihtoehtoisiksi liikkeiksi, jos jokin liike ei sovi omalle keholle.

Kehittämistyö opinnäytetyönä ei ole varsinaista tieteellistä tutkimusta, vaan toiminnan kehittämistä, jolloin luotettavuutta ei voida määritellä samoilla kriteereillä kuin tieteellisessä

työssä. Työelämän kehittämistyönä tehtävässä opinnäytetyössä työn luotettavuus perustuu taustateorioiden luotettavuuteen sekä prosessin ja tuotoksen toimivuuden arviointiin. (Pylkkänen 2020; Kananen 2017, 69.) Tässä opinnäytetyössä kehitettävät videot perustuvat kriisityön teoriaan sekä kehollisia menetelmiä käyttävien terapiamuotojen tanssi-liiketerapian sekä sensomotorisen psykoterapian teoriaan. Teoreettinen tietoperusta perustelee valittuja harjoituksia ja niiden tavoitteita. Lisäksi kokemusperäistä tietoa kerättiin kriisityöntekijöiltä, mikä edelleen ohjasi videoiden teemojen valitsemisessa ja niiden sisällössä. Opinnäytetyön tekijänä minulla on aiemman tanssi-liiketerapiatutkinnon sekä sensomotorisen psykoterapian koulutuksen ja työkokemuksen myötä riittävästi osaamista kehollisia menetelmiä käyttävien videoiden tuottamiseen.

10 Pohdinta

Kuolema, vakava sairaus, onnettomuus, väkivallan teko tai muu elämän kulkua järkyttävä tapahtuma koskettaa meitä kaikkia ihmisiä jossain kohtaa elämäämme. Psykkinen kriisi ei ole sairaus, vaan vaikea tilanne, jossa ihminen tarvitsee usein muiden ihmisten tukea siitä selviytyäkseen. Järjestölähtöinen matalan kynnyksen kriisiauttaminen täydentää julkista lakisääteistä kriisiapua ja sen parissa työskentelee paitsi palkattuja kriisityöntekijöitä myös vapaaehtoisia kriisiauttajia. Kriisityön keskeinen lähtökohta on vahvistaa ihmisen voimavaroja, jotta hän selviytyy vaikeassa tilanteessaan. Kehollisten voimavarojen, kuten kehotietoisuuden tai kyvyn säädellä omaa vireystilaa, vahvistaminen on yksi keino auttaa kriisissä olevaa. Myös kriisityöntekijät tai vapaaehtoiset kriisiauttajat hyötyvät kehollisista harjoituksista oman hyvinvoinnin ja jaksamisen tukena vaativassa tehtävässään.

Opinnäytetyön, kun se tehdään kehittämistyönä, on tarkoitus palvella konkreettisesti työelämää. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella, tuottaa ja arvioida kehollisia voimavaroja vahvistavia videoita. Tavoitteena oli, että harjoitukset olisivat toimivia ja videot käyttökelpoisia kriisityössä käytettäväksi. Palautekyselyn mukaan kriisityöntekijät pitivät videoita käyttökelpoisina ja harjoituksia toimivina. Kuitenkin niiden todellinen käyttökelpoisuus selviää vähitellen sitä kautta, kuinka paljon niitä otetaan käyttöön osana kriisityötä. Koska SOS-kriisikeskuksen asiakkaista kolmasosa on muuta kuin suomea äidinkielenään puhuvia, yksi olennainen jatkokehittämisen kohde olisi videoiden tekstittäminen ainakin englanniksi ja mahdollisesti myös muille kielille. Myös asiakkailta olisi hyvä kerätä suoraan palautetta videoista ja niiden harjoituksista, vaikka se ei tämän opinnäytetyön puitteissa ollut mahdollista.

Minulle opinnäytetyön tekeminen oli antoisa ja samalla haastava prosessi, joka toi yhteen aiempaa osaamistani kehollisissa menetelmissä sekä sosionomikoulutuksen myötä oppimaani

kriisityötä. Toivon, että nyt valmistuneet videot voivat palvella niin kriisityöntekijöitä, kriisissä olevia asiakkaita kuin vapaaehtoisia kriisiauttajia myös jatkossa.

Lähteet

Painetut

Dieterich-Hartwell, R. 2017. Dance/movement therapy in the treatment of post traumatic stress: A reference model. *The Arts in Psychotherapy* 54 (2017) 38-46

Eberhard-Kaechele, M. 2012. Memory, metaphor, and mirroring in movement therapy with trauma patients. Teoksessa Koch, S. C., Fuchs, T., Summa, M. & Müller, C. (eds.) *Body Memory, Metaphor and Movement*. Amsterdam: John Benjamins Publishing Company.

Gray, A. 2019. Body as voice. Restorative dance/movement psychotherapy with survivors of relational trauma. Teoksessa Payne, H., Koch, S., Tantia, J. & Fuchs, T. (eds.) 2019. *The Routledge International Handbook of Embodied Perspectives in Psychotherapy. Approaches from Dance Movement and Body Psychotherapies*. London & New York: Routledge. s.147-172.

Hedrenius, S. & Johansson, S. 2016. Kriisituki. Ensiapua onnettomuuksien, katastrofien ja järkyttävien tapahtumien käsittelyyn. Helsinki: Tietosanoma.

Imus, S. D. 2019. Interrupted rhythms. Dance/movement therapy's contributions to suicide prevention. Teoksessa Payne, H., Koch, S., Tantia, J. & Fuchs, T. (eds.) 2019. *The Routledge International Handbook of Embodied Perspectives in Psychotherapy. Approaches from Dance Movement and Body Psychotherapies*. London & New York: Routledge. s.135-146.

Kananen, J. 2017. Kehittämistutkimus interventiotutkimuksen muotona. Opas opinnäytetyön ja pro gradun kirjoittajalle. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 232. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Keränen, V., Lamberg, N. & Penttinen, J. 2003. Digitaalinen viestintä. Jyväskylä: Docendo.

Leponiemi, K. 2010. Videokuvaus. Taitoa ja tekniikkaa. Jyväskylä: Docendo.

Meekums, B. 2002. *Dance Movement Therapy. A Creative Psychotherapeutic Approach*. London, Thousand Oaks & New Delhi: Sage Publications.

Ogden, P. & Fisher, J. 2016. Sensomotorinen psykoterapia. Keinoja trauman ja kiintymyssuhdeaurioiden hoitoon. Helsinki ja Oulu: Traumaterapiakeskus.

Ogden, P., Minton, K. & Pain, C. 2006. Trauma ja keho. Sensomotorinen psykoterapia. Helsinki ja Oulu: Traumaterapiakeskus.

Rothschild, B. & Rand, M. L. 2010. Apua auttajalle. Myötätuntouupumuksen ja sijaistraumatisoitumisen psykofysiologia. Helsinki ja Oulu: Traumaterapiakeskus.

Ruishalme, O. & Saaristo, T. 2007. Elämä satuttaa - kriisit ja niistä selviytyminen. Helsinki: Tammi.

Saari, S. 2003. Kuin salama kirkkaalta taivaalta. Kriisit ja niistä selviytyminen. 3. uudistettu painos. Helsinki: Otava.

Samaritter, R. 2019. Dance movement therapy. Building resilience from shared movement experiences. Teoksessa Payne, H., Koch, S., Tantia, J. & Fuchs, T. (eds.) 2019. *The Routledge International Handbook of Embodied Perspectives in Psychotherapy. Approaches from Dance Movement and Body Psychotherapies*. London & New York: Routledge. s.125-134.

Studd, K. & Cox, L. 2019. *Everybody is a body*. Second edition. Indianapolis: Dog Ear Publishing.

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Näkökulmia kehittämiproessiin, osallistamiseen ja tiedon tuotantoon. Tampere: Tampere University Press.

Van der Kolk, B. 2017 Jäljet kehossa. Trauman parantaminen aivojen, mielen ja kehon avulla. 4. painos. Helsinki: Viisas elämä.

Westland, G. 2019. Relating through the body. Self, other and the wider world. Teoksessa Payne, H., Koch, S., Tantia, J. & Fuchs, T. (eds.) 2019. The Routledge International Handbook of Embodied Perspectives in Psychotherapy. Approaches from Dance Movement and Body Psychotherapies. London & New York: Routledge. s.255-265

Winter, S. (toim.) 2020. Vastaaajan opas. Kriisipuhelimessa päivystävälle. 5. uudistettu painos. Helsinki: MIELI Suomen Mielenterveys ry.

Sähköiset

Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset 2020. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. Viitattu 29.12.2021. <https://www.arena.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?t=1578480382>

HUS 2022. Uupumuksen omahoito. Mielenterveystalo.fi. Viitattu 2022. https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/uupumuksen_omahoito/Pages/osio2.aspx

Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa 2012. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. Viitattu 3.2.2021. https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa 2019. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019. Viitattu 3.2.2021. https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2019.pdf

Korkeila, J. 2008. Stressi, tunteiden säätely ja immunitetti. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. 2008;124(6):683-92. Viitattu 10.4.2021. <https://www.duodecimlehti.fi/duo97123>

Laine, M. 2016. Opettaja: näillä ohjeilla teet hyvän videon - katso Yle Uutisluokan opetusvideot. Yle Uutisluokka. Viitattu 18.12.2021. https://yle.fi/uutiset/osasto/uutisluokka/opettaja_nailla_ohjeilla_teen_hyvan_videon_katso_yle_uutisluokan_opetusvideot/9347161

Leikola, A., Mäkelä, J. & Punkanen, M. 2016. Polyvagaalinen teoria ja emotionaalinen trauma. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. 2016;132(1):55-61. Viitattu 19.4.2021. <https://www.duodecimlehti.fi/duo12910>

Levine, B. & Land, H. M. 2015. A Meta-Synthesis of Qualitative Findings About Dance/Movement Therapy for Individuals With Trauma. Qualitative health research February 2016, Vol.26(3), s. 330-344. Viitattu 9.5.2021. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1049732315589920>

Mattila, A. S. 2018. Stressi. Lääkärikirja Duodecim. Päivitetty 30.5.2018. Viitattu 10.4.2021. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00976/stressi?q=stressi>

Nicotera, N. & Connolly, M. 2020. The Influence of Trauma-Informed Yoga (TIY) on Emotion Regulation and Skilled Awareness in Sexual Assault Survivors. *International Journal of Yoga Therapy* – No. 30. Viitattu 16.1.2022.

https://static1.squarespace.com/static/5eec18a5184f8817c651dba4/t/61c8976c01c2f325009ed51a/1640535916873/Nicotera_Connolly_2020.pdf

Nummenmaa, L. 2019. *Tunnekartasto. Kuinka tunteet tekevät meistä ihmisiä*. E-kirja. Tammi.

MIELI ry 2021. Vapaaehtoiseksi Helsingin SOS-kriisikeskukseen. Muokattu 16.12.2021. Viitattu 6.1.2022. <https://mieli.fi/vapaaehtoiseksi/vapaaehtoiseksi-helsingin-sos-kriisikeskukseen/>

MIELI ry 2022a. Harjoitukset. Viitattu 6.1.2022. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/>

MIELI ry 2022b. Ryhmät. Viitattu 6.1.2022. <https://mieli.fi/tukea-ja-apua/ryhmat/>

Ollikainen, T. 2009. Tuloksellinen kriisityö. Valtakunnallisen tutkimushankkeen esittely ja tuloksellisen kriisikeskustuksen periaatteet. Avustustoiminnan raportteja 22. Helsinki: Raha-automaattiyhdistys.

https://mieli.fi/sites/default/files/materials_files/rayraportti22_kriistyo.pdf

Pohjanvirta, H. & Rätty, K. 2020. Kriisiapu on oikea-aikaista matalan kynnyksen keskusteluapua. YouTube-video. MIELI Suomen mielenterveys ry. Julkaistu 30.3.2020. Viitattu 20.4.2021. <https://www.youtube.com/watch?v=QLDkhX4JaMk>

Pylvänäinen P, Hyvönen K, Muotka J, Forsblom A, Lappalainen R, Levaniemi A, Maaskola N. 2021. Ryhmämuotoinen tanssi-liiketerapia kuntoutusmuotona masennuspotilaille. Satunnaistettu kontrolloitu tutkimus. *Kela, Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia 157*. Helsinki: Kela. Viitattu 18.3.2021. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe202102033575>

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen oppinätetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 72. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 28.2.2021. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

Salonen, K., Eloranta, S., Hautala, T. & Kinos, S. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 108. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 13.12.2021. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166494.pdf>

Tampereen yliopisto 2022. Kyselylomakkeen laatiminen. Tietoarkisto. Tampereen yliopisto. Viitattu 6.1.2022.

<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvanti/kyselylomake/laatiminen/>

Taylor, J., McLean, L., Korner, A., Stratton, E. & Glozier, N. 2020. Mindfulness and yoga for psychological trauma: systematic review and meta-analysis. *Journal of Trauma & Dissociation*. Viitattu 16.1.2022. <https://doi.org/10.1080/15299732.2020.1760167>

Tuomisalo, R. 2020. Kriisikeskukset antavat keskusteluapua maksutta ja ilman lähetettä. YouTube-video. MIELI Suomen mielenterveys ry. Julkaistu 30.3.2020. Viitattu 19.4.2021. <https://www.youtube.com/watch?v=03uE90JFdl0&t=18s>

Julkaisemattomat

Asiakastyön opas 2022. SOS-kriisikeskus.

Ikonen, T. 2020. Simppeli videotuotanto -verkkokurssi. Viitattu 17.4.2021.
<https://simppelivideotuotanto.fi>

Pylkkänen, I. 2020. Opinnäytetyön eettisyys. Videoluento. Laurea Ammattikorkeakoulu.
Viitattu 3.2.2021.
https://canvas.laurea.fi/courses/2128/assignments/26839?module_item_id=72503

Kuviot

Kuvio 1: Ruutukaappaus videosta Hengitys ja liike	26
Kuvio 2: Opinnäytetyön prosessi.....	27

Taulukot

Taulukko 1: Vireisyöhykkeiden ja siotoikkunan malli.....	16
--	----

Liitteet

Liite 1: Linkki Keho kumppaniksi kriisissä videoihin	40
Liite 2: Ennakkokysely kriisityöntekijöille	41
Liite 3: Keho kumppaniksi kriisissä -palautekysely	47
Liite 4: Ohjeet asiakkaille	51

Liite 1: Linkki Keho kumppaniksi kriisissä videoihin

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLNHJioZODZ6AtT2aZmuyzDKsqsWJIWzJ2>

Liite 2: Ennakkokysely kriisityöntekijöille

Keho kumppaniksi kriisissä - kysely kriisityöntekijöille

Olen tekemässä sosionomiopintoihin liittyvää opinnäytetyötä Laurea ammattikorkeakouluun. Tarkoitukseni on tuottaa SOS-kriisikeskuksen ja ryhmätoimintojen käyttöön kehollisia harjoituksia sisältäviä videoita. Videoiden tavoitteena on vahvistaa asiakkaiden, vapaaehtoisten ja/tai kriisityöntekijöiden kehollisia voimavaroja. Videot on suunnattu kriisityön asiakkaille, mutta myös vapaaehtoiset ja kriisityöntekijät voivat saada videoista keinoja oman jaksamisen ja hyvinvoinnin ylläpitöön.

Videot toteutetaan niin, että videoilla on puhuttu ohje sekä tekstitys ja videokuvassa ihminen, joka tekee harjoitusta ja siten mallintaa harjoituksen kulkua.

Tämän kyselyn tarkoituksena on saada taustatietoa videoiden tekoa varten ja kartoittaa kriisityöntekijöiden näkemyksiä aiheesta. Kyselyn tulokset vaikuttavat tuotantoon etenevien videoiden valintaan. Kyselyyn voi vastata nimettömänä. Vaikka et ehtisi/osaisi vastata kaikkiin kysymyksiin, niin osittaiset vastauksetkin ova arvokasta tietoa.

Ennen kyselyyn vastaamista pyydän, että tutustut videoiden alustavasti suunniteltuihin teemoihin ja harjoitteiden kuvauksiin. Harjoitusten teemat ja kuvaukset löytyvät sähköpostistasi tai alta kyselyn sisältä, kun vierität alaspäin sivua. Vastaa sitten kysymyksiin kuvatus tiedon perusteella.

Kyselyyn vastataan nimettömänä. Vastaamiseen menee n.10-20 minuuttia.

Vastaa kyselyyn to 10.6. mennessä.

Suuri kiitos ajastasi!

Ystävällisin terveisin
Sini-Maria Tuomivaara, MA, Tanssi-liiketerapeutti, sosionomiopiskelija
sini-maria.tuomivaara@student.laurea.fi

*Pakollinen

1. 1. Missä työskentelet? *

Merkitse vain yksi soikio.

- SOS-kriisikeskuksessa
- ryhmätoiminnoissa
- Muu: _____

2. Oletko kiinnostunut käyttämään kehollisia harjoituksia sisältäviä videoita kriisityön osana? Valitse useampia. *

Valitse kaikki sopivat vaihtoehdot.

- Kyllä, olen kiinnostunut ohjaamaan asiakkaita, joiden arvioin harjoituksista hyötyvän, videoiden äärelle
- Kyllä, olen kiinnostunut tekemään videoiden harjoituksia yhdessä asiakkaiden kanssa ryhmässä tai yksilövastaanotolla.
- Kyllä, olen kiinnostunut käyttämään harjoituksia oman työssäjaksamisen ja hyvinvoinnin tukena.
- Ei, en ole kiinnostunut.

3. a) Jos vastasit 2. kysymykseen kyllä, valitse alta syitä miksi olet kiinnostunut. Voit valita useampia.

Valitse kaikki sopivat vaihtoehdot.

- Kaikenlaiset omahoito/oma-apuresurssit, joiden äärelle asiakasta voi ohjata keskustelun lisäksi ovat tarpeen.
- Kehollisuuden huomioiminen on mielestäni tärkeää kriisityössä ja tämä voi olla siihen hyvä lisä.
- Teen mielelläni harjoituksia yhdessä asiakkaan/asiakkaiden kanssa osana kriisityötä.

Muu: _____

3. b) Jos vastasit 2. kysymykseen ei, valitse alta syitä, miksi et ole kiinnostunut. Voit valita useampia.

Valitse kaikki sopivat vaihtoehdot.

- En koe, että niiden käyttäminen asiakastyössä on mielekästä omalta osaltani.
- Tärkeintä on vastaanotolla /ryhmässä tapahtuva keskustelu, en juuri käytä muita resursseja.
- Videot eivät mielestäni ole hyvä keino kehollisten harjoitusten tuomiseen asiakastyöhön.

Muu: _____

Videoihin suunnitellut harjoitukset

Alla näet videoiden (5 kpl) suunnitellut teemat, tavoitteet ja harjoitusten tiivistetyn kuvauksen. Tutustu harjoituksiin ja vastaa se perusteella loppuihin kysymyksiin.

Kehon rajat ja maadoittuminen

** Auttaa maadoittumaan.*

** Auttaa sisällyttämään (pitämään sisällään) erilaisia ajatuksia, tunteita ja tunteuksia.*

-
1. Asetutaan seisomaan. Aistitaan hetki omaa oloa. Aistitaan kontaktia lattian kanssa.
 2. Hytkytellään /ravistellaan koko kehoa polvia reippaaseen tahtiin notkistamalla ja ojentamalla. Vaihtoehtoisesti siirrellään painoa jalalta toiselle ja rullaillaan jalkapohjia lattiaa vasten. Annetaan liikkeen hiljentyä.
 3. Hierotaan hetki kämmeniä yhteen. Lähdetään käymään koko kehoa läpi. Huomio on ensin kehon pinnassa, ihossa. Pyyhitään tai "saippuoidaan" koko keho läpi. Aistitaan samalla miltä oma kosketus tuntuu. Käydään uudestaan läpi keho koko kämmenellä painellen saaden enemmän tuntumaa lihaksiin ja luuihin.
 4. Lopuksi jäädään aistimaan, onko jokin olossa muuttunut.
-

Hengitys ja liike

** Auttaa säätelemään vireystilaa.*

** Vahvistaa kehotietoisuutta.*

-
1. Asetutaan istumaan tai seisomaan. Aistitaan kontaktia lattian kanssa.
 2. Tuodaan huomio hengitykseen. Havainnoidaan, miten hengitys liikuttaa kehoa sitä laajentaen ja supistaen. Avataan ja suljetaan kämmeniä (nyrkkiin ja auki) oman hengityksen rytmissä.
 3. Vaihdetaan liikettä: Sisäänhengityksellä annetaan käsien kohota ylös pään yläpuolella ja uloshengityksellä laskeutua. Jatketaan tätä oman hengityksen tahtiin.
 4. Liikettä voi lähteä muuttamaan, esim. antaen koko kehon osallistua liikkeeseen, suurentaen tai pienentäen, laskeutuen lattiaan asti, kasvaen hitaasti ja kutistuen nopeasti tai toisin päin jne.
 5. Lopuksi havainnoidaan, onko jokin olossa muuttunut.
-

Myötätuntonen kosketus keholle

** Auttaa itsemyötätunnon kehittämisessä.*

** Auttaa epämiellyttävien aistimusten sietämisessä ja niiden sisällyttämisessä osaksi omaa kokemusta.*

** Vahvistaa kehotietoisuutta.*

-
1. Asetutaan hyvältä tuntuvaan asentoon. Tuodaan huomiota kehoon ja havainnoidaan ystävällisesti erilaisia aistimuksia, kuten hengitystä.
 2. Viedään huomio sellaiseen kohtaan, joka tuntuu miellyttävältä tai neutraalilta. Annetaan sen aistimuksen vahvistua ja voimistua, jos mahdollista.
 3. Viedään sen jälkeen huomio sellaiseen kohtaan, joka tuntuu epämiellyttävältä. Tuodaan oma käsi siihen kohtaan kehoa ja kosketetaan lempeästi esim. antamalla käden levätä ja lämmittää kohtaa tai silittämällä kevyesti. Kättä voi siirtää harjoituksen aikana eri kohtiin kehoa.
 4. Lopuksi havainnoidaan, onko jokin olossa muuttunut.
-

Vapaa tanssi ja liike

** Auttaa tunteiden säätelyssä ja ilmaisemisessa.*

1. Huomataan oma olotila ja valitaan sen perusteella sellaista musiikkia, joka tuntuu sopivalta. Musiikin voi valita joko tukemaan tai muuttamaan omaa tunnetilaa. Esim. melankolinen musiikki, voi auttaa ilmaisemaan surua, tai voimakas musiikki aggressiota. Toisaalta rauhallinen, melodinen musiikki voi auttaa rauhoittumaan, jos on levoton ja ahdistunut.
2. Laitetaan kappale soimaan ja huomataan, miten se alkaa liikuttaa kehoa. Voi aloittaa yhdellä kehon osalla, esimerkiksi käsillä ja antaa käsien tanssia musiikin mukana. Liike voi levitä koko kehoon, jos niin haluaa. Voi kokeilla myös hetimitään tanssia musiikin vastaisesti eli nopean kappaleen aikana rauhallisesti tai melodisessa kappaleessa rytmikkäästi.
3. Kun kappale on loppunut, havainnoidaan omaa oloa, onko jokin muuttunut.

Liikkuminen mielikuvan kanssa

** Auttaa vireystilan säätelyssä.*

** Auttaa omien tarpeiden tunnistamisessa ja niihin vastaamisessa.*

** Vahvistaa leikkisyyttä.*

1. Huomataan oma olotila ja se kaipaako rauhoittumista, pirstystystä, lohdutusta jne.
2. Valitaan väri, joka tuntuu hyvältä ja joka liittyy tarpeeseen (esim. sininen rauhoittamaan, keltainen pirstämään).
3. Kuvitellaan, että kyseistä väriä voi alkaa liikkeen avulla levittämään koko kehoon.
4. Liikutetaan kehon osia väriä levittäen, käydään koko keho läpi. Lopuksi havainnoidaan olotilaa, onko jokin muuttunut.

5. 4. a) Valitse kuvatuista harjoituksista ne, jotka sinun arviosi mukaan ovat toimivia (esim. sopivia tai hyödyllisiä) kriisityön asiakkaille. Voit valita useamman. *

Valitse kaikki sopivat vaihtoehdot.

- Kehon rajat ja maadoittuminen
- Hengitys ja liike
- Myötätuntoinen kosketus keholle
- Vapaa tanssi ja liike
- Liikkuminen mielikuvan kanssa
- Ei mikään näistä

6. 4. b) Miksi mielestäsi nämä harjoitukset ovat toimivia kriisistä toipumisessa?

7. 5. a) Valitse taulukossa kuvatuista harjoituksista ne, jotka sinun arviosi mukaan ovat toimimattomia (esim. epäsoivia tai hyödyttömiä) kriisityön asiakkaille. Voit valita useamman. *

Valitse kaikki sopivat vaihtoehdot.

- Kehon rajat ja maadoittuminen
 Hengitys ja liike
 Myötätuntoinen kosketus keholle
 Vapaa tanssi ja liike
 Liikkuminen mielikuvan kanssa
 Ei mikään näistä

8. 5. b) Miksi mielestäsi nämä harjoitukset ovat toimimattomia kriisistä toipumisessa?

9. 6. Mitä olennaisia teemoja mielestäsi harjoituksista puuttuu?

10. 7. Mitä mahdollisia riskejä näet, että suunnitelluissa harjoituksissa voi olla, kun asiakas tekee niitä videoiden ohjaamana?

11. 8. Miten näitä riskejä voisi mielestäsi hallita?

12. 9. Jotta voisit ohjata asiakkaita videoiden äärelle, mitä tietoa / tukea tarvitsisit?

13. 10. Muita kommentteja?

Liite 3: Keho kumppaniksi kriisissä -palautekysely

Keho kumppaniksi kriisissä

Keho kumppaniksi kriisissä –videot sisältävät helppoja kehon aistimiseen ja liikkeeseen perustuvia harjoituksia. Harjoitusten tarkoituksena on vahvistaa kykyä säädellä omaa oloa. Ne voivat auttaa rauhoittumaan, tynnyttämään oloa tai nostamaan vireystilaa.

Voit käyttää harjoituksia kolmella tapaa:

- 1) Tehdä niitä itse oman työssäjaksaminen ja hyvinvoinnin tukena.
- 2) Ohjata asiakkaita videoiden pariin.
- 3) Tehdä niitä yhdessä asiakkaiden kanssa osana kriisityötä.

Löydät kaikki videot YouTubeista tämän linkin takaa: <https://bit.ly/3jZrC8F>

Videot on kehitetty opinnäytetyönä sosionomiopintoihin Laurea ammattikorkeakoulussa. Kehittämistyön arvioimista varten kerään tällä lomakkeella kriisityöntekijöiltä palautetta videoiden käyttökelpoisuudesta ja arvioita harjoitusten toimivuudesta. Käytän palautteita osana opinnäytetyötäni, joka julkaistaan myöhemmin Theseus.fi –tietokannassa.

Kerään palautteita 29.10.2021 asti.

Harjoitusten tekeminen ja palautteen antaminen on vapaaehtoista.

Harjoitukset on tehty mahdollisimman turvallisiksi toteuttaa. Asiakkaiden kanssa harjoituksia tehtäessä on kuitenkin hyvä pitää mielessä, että kriisitilanne tai aiemmat traumaattiset kokemukset voivat joskus saada kehon ja mielen reagoimaan yllättävän voimakkaasti kehollisiin harjoituksiin. Kannattaa siksi ensin katsoa video, tehdä harjoitus itse ja vasta sen jälkeen ohjata asiakkaita harjoitusten pariin. Jos harjoitusta asiakkaiden kanssa tehtäessä huomaat, että asiakkaan fyysinen tai psyykinen olo huononee selvästi, on parempi keskeyttää kyseisen harjoituksen tekeminen ja siirtyä tekemään jotain, joka tasapainottaa oloa. Sama pätee silloinkin kun teet harjoitusta itsekseksi.

Lämmin kiitos panoksestasi!

Ystävällisin terveisin

Sini-Maria Tuomivaara, MA, tanssi-liiketerapeutti, sosionomiopiskelija
sini-maria.tuomivaara@student.laurea.fi

*Pakollinen

1. Missä työskentelet? *

- SOS-kriisikeskuksessa tai ryhmätöiminnoissa
- Itsemurhien ehkäisykeskuksessa
- Muu: _____

5. Millä tavoin harjoitukset toimivat sinulle hyvin / huonosti?

6. Merkitse seuraavaan listaan kaikki videot, joiden harjoituksia olet tehnyt asiakkaiden kanssa ta joiden pariin olet ohjannut asiakkaita. *

- Maadoittuminen ja kehon rajat
- Hengitys ja liike
- Myötätuntoinen kosketus
- En muista, mitä harjoituksia olen tehnyt/minkä pariin ohjannut asiakkaita.
- En ole ohjannut asiakkaita harjoitusten pariin tai tehnyt niitä heidän kanssaan.

7. Kuinka toimiviksi koit HARJOITUKSEN / HARJOITUKSET asiakkaille?

	1	2	3	4	5	6	
Erittäin huonosti toimiviksi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Erittäin hyvin toimiviksi

8. Millä tavoin harjoitukset toimivat asiakkaille hyvin / huonosti?

9. Kuinka käyttökelpoisia Keho kumppaniksi kriisissä -VIDEOT mielestäsi ovat kriisiauttamisessa käytettäväksi? *

	1	2	3	4	5	6	
Täysin käyttökeltottomia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Erittäin käyttökelpoisia

10. Mitkä seikat vaikuttavat mielestäsi Keho kumppaniksi kriisissä -VIDEOIDEN käyttökelpoisuuteen? *

11. Miten aiot jatkossa hyödyntää Keho kumppaniksi kriisissä -videoita työssäsi? *

12. Mitä muuta palautetta haluat antaa?

Liite 4: Ohjeet asiakkaille

OHJEET ASIAKKAALLE

Keho kumppaniksi kriisissä

Keho avuksi selviytymiseen

KEHOLLISIA VOIMAVAROJA VOI VAHVISTAA

Keho kumppaniksi kriisissä –videot sisältävät helppoja kehollisia harjoituksia. Ne pohjautuvat tanssi-liiketerapiaan ja sensomotoriseen psykoterapiaan. Tarkoituksena on ottaa keho mukaan avuksi kriisistä selviytymiseen. Löydät videot YouTubesta Avartuvan kanavalta: <https://bit.ly/3JzrC8F>

Kriisi tuntuu kehossa

KRIISISSÄ IHMINEN KOKEE VOIMAKASTA STRESSIÄ

Stressi tuntuu sekä kehossa että mielessä. Olo voi olla hallitsematon ja tunnetilat vaihdella laidasta laitaan. Myös vireystila voi vaihdella voimakkaasti. Välillä on uupunut olo ja välillä taas käy ylikierroksilla ja on vaikea rauhoittua.

Keinoja oman olotilan säätelyyn

HARJOITUKSET VOIVAT AUTTAA:

- säätämään vireystilaa eli rauhoittamaan tai energisoimaan oloa
- lievittämään kehossa tuntuva ahdistusta ja epä mukavuutta
- lisäämään itsemyötätuntoa
- maadoittamaan, mikä auttaa vakauttamaan oloa ja tuomaan hallinnan tunnetta

Keskeytä tarvittaessa

TEE HARJOITUKSET OMAA OLOASI KUUNNELLEN

Harjoitukset ovat turvallisia tehdä. Kriisitilanne ja mahdolliset aiemmat traumaattiset kokemukset elämässä voivat kuitenkin saada kehon ja mielen reagoimaan yllättävästi. Keskeytä siis harjoitus, jos olosi huononee selvästi.

Toisto tuo parhaan hyödyn

ALUKSI VAIKUTUS VOI TUNTUA VÄHÄISELTÄ

Tietoisuus kehosta, sen aistimuksista ja kyky säädellä omaa oloa kehittyvät vähitellen toistojen kautta. Saat harjoituksista parhaan hyödyn irti, kun teet niitä useamman kerran.

HYVIÄ HARJOITUSHETKIÄ!