

DIAK

Pinja Lentonen

Salla Niemi

Sosionomi (AMK), kirkon nuorisotyö

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Opinnäytetyö, 2025

Ahdistuksen hallinta -pakki

Työkalu lastensuojelutyöhön

TIIVISTELMÄ

Pinja Lentonen & Salla Niemi

Ahdistuksen hallinta -pakki – Työkalu lastensuojelutyöhön

24 sivua ja 9 liitettä

Kevät 2025

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosionomi (AMK), kirkon nuorisotyö

Kehittämispainotteisen opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda Hurtigin lastenkodille Ahdistuksen hallinta -pakki. Hurtigin lastenkoti on Kauniaisissa sijaitseva lastensuojelun laitospalvelua tarjoava lastenkoti. Ahdistuksen hallinta -pakki sisältää monipuolisesti erilaisia esineitä ja välineitä, jotka ohjaavat nuoren ajatuksia muualle ahdistuksesta ja ennaltaehkäisevät viiltelyä. Kehittämisen tavoitteena on pyrkiä lievittämään nuorten ahdistusta sekä itsetuhoisuutta Ahdistuksen hallinta -pakin avulla sekä sitä kautta lisätä nuorten hyvinvointia. Tavoitteena on, että nuori voi käyttää pakkia joko yksin tai yhdessä ohjaajan kanssa. Kehittämistyön kohderyhmänä ovat Hurtigin lastenkotiin sijoitetut 10–17-vuotiaat huostaanotetut nuoret.

Ahdistuksen hallinta -pakin kehittämisprosessissa on ollut tiiviisti mukana Hurtigin lastenkodin henkilökunta ja nuoret. Henkilökunnalta on pyydetty toiveita sekä jo toimivia välineitä pakkiin. Henkilökunta ja nuoret saivat tutustua pakkiin ja antaa sen pohjalta palautetta ja kehitysideoita.

Valmis Ahdistuksen hallinta -pakki sisältää 15 esinettä ja välinettä, joiden tarkoituksena on toimia monipuolisesti ahdistuksen hallinnan apuna sekä viiltelyn ehkäisemisessä. Esineet ja välineet jaetaan neljään eri kategoriaan, joita ovat luova toiminta, aisteja aktivoiva, keskustelun tukena käytettävät sekä hengitysharjoitukset kategoria.

Hurtigin lastenkodin henkilökunta sekä nuoret saivat antaa palautetta pakista, kun olivat ensin tutustuneet siihen. Palautteen pohjalta arvioitiin, vastaako pakki tavoitteita sekä tuleeko sitä jotenkin vielä parantaa.

Asiasanat: ahdistuksen omahoito, lastensuojelu, nuoret

ABSTRACT

Pinja Lentonen and Salla Niemi
Anxiety Management Toolkit – Tool For Child Protection Work
24p., 9 appendices
Spring 2025
Diaconia University of Applied Sciences
Bachelor of Social Services

The purpose of this development-focused thesis was to create an anxiety management toolkit for Hurtig children's home which is a child protection unit located in Kauniainen. The toolkit includes a variety of items and tools aimed at redirecting the youth's thoughts away from anxiety and to prevent self-harm. The goal of the development process was to alleviate anxiety and self-destructive behaviour in young people through the anxiety management toolkit, and thereby enhance their well-being. The intention was for the youth to use the toolkit either alone or together with a counsellor. The target group for the development work consists of 10-17-year olds who have been taken into care and placed at Hurtig children's home.

The development process of the anxiety management toolkit involved close collaboration with the staff and youth of Hurtig children's home. Staff members were asked for suggestions and effective methods to include in the toolkit. Both staff and the children had the opportunity to familiarise themselves with the toolkit and provide feedback and development ideas.

The completed anxiety management toolkit contains fifteen items and tools, each designed to support anxiety management and prevent self-harm. The items and methods are divided into four categories: creative activities, sensory activation, tools for supporting conversation, and breathing exercises.

The staff and youth of Hurtig children's home had the opportunity to provide feedback on the toolkit after first familiarising themselves with it. Based on the feedback, it was assessed whether the kit met its objectives and whether any improvements were needed.

Keywords: anxiety management, child protection, youth

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	4
2 NUORTEN LASTENSUOJELUTYÖ JA SIJAISHUOLTO	5
3 NUORTEN MIELENTERVEYS JA AHDISTUNEISUUS	7
3.1 Nuorten mielenterveys ja hyvinvointi	7
3.2 Lasten ja nuorten psyykkinen oireilu ja käytöshäiriöt	7
3.3 Nuorten ahdistus ja sen hallinta	8
3.4 Itsetuhoisuus ja viiltely nuorten ahdistuksen ilmentyminä	9
3.5 Luovan toiminnan hyödyntäminen ahdistuksen lievityksessä	10
3.6 Hengitysharjoitusten ja aistien hyödyntäminen ahdistuksen lievityksessä	11
4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	13
4.1 Työelämäkumppani, alkutilanne ja kehittämisen tarve	13
4.2 Kehittämisen tavoitteet ja tarkoitus	13
5 AHDISTUKSEN HALLINTA -PAKIN KEHITTÄMISPROSESSI	15
5.1 Kehittämisprosessin kuvaus ja alkukartoituskysely	15
5.2 Teoreettisen tiedon ja tutkimusten hyödyntäminen	17
5.3 Ahdistuksen hallinta -pakin sisältö	17
5.4 Pakin esittely henkilökunnalle sekä nuorille	19
5.5 Palautekysely ja viimeiset muokkaukset	20
5.6 Pakin jatkopäivittäminen	21
6 EETTISET NÄKÖKOHDAT JA LUOTETTAVUUS	23
7 POHDINTA	25
LIITE 1. SAATETEKSTI JA ALKUKARTOITUSKYSELY HENKILÖKUNNALLE	32
LIITE 2. PALAUTEKYSELY HENKILÖKUNNALLE	33
LIITE 3. PALAUTEKYSELY NUORILLE	34

LIITE 4. AHDISTUKSEN HALLINTA -PAKIN SISÄLTÖLEHTINEN	35
LIITE 5. LUOVAN TOIMINNAN KATEGORIA	36
LIITE 6. AISTEJA AKTIVOIVA KATEGORIA	37
LIITE 7. KESKUSTELUN TUKENA KÄYTETTÄVÄT KATEGORIA	39
	39
LIITE 8. HENGITYSHARJOITUKSET KATEGORIA	40
LIITE 9. AHDISTUKSEN HALLINTA -PAKKI	41

41

1 JOHDANTO

Mielenterveyden ongelmat päihteiden ongelmakäytön rinnalla ovat maailmanlaajuisesti suurin tekijä koko maailman väestön 10–24-vuotiaiden lasten ja nuorten toiminnankyvyn heikkenemisessä sekä suurin syy itsemurhille, joka on tämän ikäryhmän yleisin kuolinsyy. Nuorten mielenterveys on covid-pandemian jälkeen riistäytynyt käsistä, ja nyt puhutaankin nuorten kokemasta mielenterveyskriisistä. (Golden ym., 2024.) Nuoruus on mielenterveyden kehityksen kannalta keskeinen vaihe, sillä lapsuuden ja nuoruuden aikana luodaan perusta psyykkiselle hyvinvoinnille. Nuoren kasvuympäristöllä, vapaa-ajan toiminnalla ja harrastuksilla on merkittävä vaikutus kehitykseen. (Savolainen ym., 2023, s. 203.) Maailman terveysjärjestö WHO:n mukaan noin joka seitsemäs 10–19-vuotiaista kärsii jostakin mielenterveyden häiriöstä, joista yleisimpiä nuorilla ovat ahdistuneisuushäiriöt. Arvion mukaan ahdistuneisuushäiriötä esiintyy 4,4 prosentilla 10–14-vuotiaista ja 5,5 prosentilla 15–19-vuotiaista. (World Health Organization, 2024.)

Opinnäytetyön työelämäkumppanina toimivan Hurtigin lastenkodin työntekijät esittivät toiveen menetelmästä, joka tukisi nuoria ahdistuksen itsehoidossa ja viiltelyn ehkäisyssä. Hurtigin lastenkotiin sijoitetut nuoret ovat 10–17-vuotiaita, joten se ikäryhmä on myös opinnäytetyön kohderyhmä. Tämän toiveen pohjalta kehitimme Ahdistuksen hallinta -pakin, joka toimii nuorilla ahdistuksen itsehoidon välineenä sekä henkilökunnan apuvälineenä nuorten tukemisessa. Opinnäytetyön tavoitteena on tukea nuorten mielenterveyttä lastenkodin ympäristössä ja toimia varhaisena tukena mielenterveyden haasteissa sekä tarjota matalalla kynnyksellä helpotusta ahdistuksen oireisiin.

Opinnäytetyön aihe valikoitui mielenkiinnostamme nuorten tämänhetkistä heikentyntä psyykkistä hyvinvointia kohtaan ja halusta sen edistämiseen. Nuorten mielenterveyteen liittyvä huoli ja haasteet ovat herättäneet meissä pohdintaa, ja koemme että tähän kasvavaan ongelmaan on tärkeää kehittää ratkaisuja.

2 NUORTEN LASTENSUOJELUTYÖ JA SIJAISHUOLTO

Lastensuojelun tarkoituksena on turvata lapsen oikeus turvalliseen kasvuympäristöön, kehitykseen sekä ikätasoiseen suojeluun, mikäli huoltaja ei siihen jostain syystä pysty. Lastensuojelua ohjaa lastensuojelulaki, joka ohjailee viranomaisten sekä lastensuojelulaitosten toimintaa. Huostaanotto on aina lastensuojelun viimeinen keino suojata lasta. Ensisijaisesti käytetään aina lastensuojelun muita kotiin vietäviä palveluja, joilla pyritään tukemaan vanhempien tehtävää lapsen kasvatustavastuussa olevana aikuisena. Huostaanotossa kasvatustavastuu lapsesta siirtyy huoltajalta viranomaisille. Huostaanoton ja lapsen sijaishuollon tulee aina olla lapsen edun mukaista ja viimeinen keino kaikkien muiden keinojen kokeilun jälkeen. (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos, 2023.)

Lastensuojelun erilaisten toimenpiteiden ja väliintulojen tarkoituksena on aina edistää lapsen etua sekä oikeutta turvalliseen kasvuun ja kehitykseen. Lastensuojelun toimenpiteillä ei saa koskaan aiheuttaa vahinkoa lapsen kehitykselle. Lastensuojelun tavoitteena on aina jälleenyhdistää perhe, mikäli se on mahdollista. Tämä otetaan aina huomioon esimerkiksi sijaishuoltopaikkaa valittaessa. Lastensuojelu perustuu yhteistyöhön lapsen, huoltajan tai huoltajien sekä viranomaisten kesken. (Räty, 2023, s. 10.)

Sijaishuollolla tarkoitetaan lapsen sijoittamista, ja kasvatuksen järjestämistä jossakin kodin ulkopuolella. Sijaishuollossa oleva lapsi on huostaanotettu, kiireellisesti sijoitettu tai väliaikaisesti sijoitettu pois kotoa avohuollon tukitoimena. Sijaishuolto järjestetään lapsen tai nuoren palvelun tarpeet huomioiden joko laitoshuoltona, perhehuoltona tai muualla mikäli se on lapsen edun mukaista. Lapsi voidaan myös sijoittaa perheen lähiverkostolle, esimerkiksi isovanhemmille, mikäli se katsotaan olevan lapsen edun mukaista. Sosiaalityöntekijällä on velvollisuus selvittää, voidaanko lapsi sijoittaa lähiverkostolle ennen päätöstä sijoittaa lapsi esimerkiksi laitoshuoltoon. (Räty, 2023, s. 582.) Viime vuosina kodin ulkopuolelle sijoitettujen lasten ja nuorten määrä on ollut nousussa. Vuonna 2023 13–17-vuotiaiden kodin ulkopuolelle sijoitettujen nuorten määrä oli 2,6 prosenttia koko maan vastaavasta väestöstä. (Sotkanet, i.a.)

Lapsen sijaishuoltopaikkaa valittaessa on palvelun tarpeita kartoittaessa tärkeää arvioida, millainen laitos pystyy vastaamaan lapsen tarpeisiin ja ongelmiin. Laitoksen työntekijöillä tulee olla riittävän paljon tietoa ja koulutusta kuntouttamaan sekä tukemaan erilaisista haasteista tulevia lapsia ja nuoria. (Räty, 2023, s. 661.) Lapsen tai nuoren palvelun tarpeesta riippuen voidaan sijaishuollon laitoshoido toteuttaa joko perustason, erityistason tai vaativan tason laitoshoidona. Perustason laitoshoidolla tarkoitetaan sellaista laitospalvelua, jossa lapsella tai nuorella on sellaisia vakavia oirehdintoja, joita voidaan kuntouttaa vain ympärivuorokautisessa laitoshoidossa. Tällaista oirehdintaa voi olla esimerkiksi riski syrjäytymiseen yhteiskunnasta, päihteidenkäyttö, vakavat käyttäytymishäiriöt tai psyykkinen oireilu. (Vantaan ja Keravan hyvinvointialue, i.a.)

3 NUORTEN MIELENTERVEYS JA AHDISTUNEISUUS

3.1 Nuorten mielenterveys ja hyvinvointi

Mielenterveys on tärkeä voimavara, joka parantaa hyvinvointia ja vaikuttaa merkittävästi ihmisen jaksamiseen sekä toimintakykyyn. Se tarkoittaa psyykkistä hyvinvointia, joka auttaa käsittelemään elämän haasteita, hyödyntämään omia taitojaan, oppimaan ja työskentelemään tehokkaasti. Yksilön omat sosiaaliset ja tunne-elämän taidot ovat keskeisiä mielenterveyden kannalta. Myös hyvällä koulutuksella, mielekkäällä työympäristöllä ja asuinalueella sekä yhteenkuuluvuuden tunteella on vaikutusta mielenterveyttä tukevin tekijöinä. (World Health Organization, i.a.)

Mielenterveys muovautuu koko elämän ajan ja siihen vaikuttavat monet tekijät. Mielenterveyttä voi vahvistaa mielenterveystaidoilla kuten arjen hallinnalla, tunnetaidoilla, itsetuntemuksella ja kyvyllä selvitä haastavista tilanteista. Lasten ja nuorten mielenterveyden edistämiseksi on merkittävää tukea heitä saavuttamaan kehityksensä kannalta tärkeitä tavoitteita sekä vahvistaa heidän persoonallisuutensa ja identiteettinsä rakentumista. Lapsilla ja nuorilla keskeisessä osassa mielenterveyden edistämistä ovat myös tunne-elämän ja ajattelumaailman kehittyminen. (Aalto-Setälä ym., 2023, s. 20–21.) Varhainen puuttuminen nuorten mielenterveysongelmiin vaikuttaa aikuisikään asti. Nuoruudessa hoitamattomat mielenterveysongelmat vaikuttavat pitkälle elämässä ja voivat heikentää fyysistä sekä henkistä terveyttä. Mielenterveysongelmat voivat altistaa nuoria sosiaaliselle eristäytymiselle, epäoikeudenmukaiselle kohtelulle, oppimisvaikeuksille ja terveysongelmille. (World Health Organization, 2024.)

3.2 Lasten ja nuorten psyykinen oireilu ja käytöshäiriöt

Psyykkisiin sairauksiin liittyy usein muutoksia esimerkiksi ajattelussa, tunteissa ja käyttäytymisessä. Oireet voivat olla häiritseviä ja vaikuttaa toimintakyvyn heikkenemiseen. Oireet voivat olla myös kärsimystä tuottavia ja elämänlaatua

heikentäviä. (Vorma ym., 2020, s. 16.) Lapsilla ja nuorilla psyykkinen oireilu voi ilmetä esimerkiksi oppimis- ja keskittymisvaikeuksina ja sulkeutuneena tai aggressiivisena käytöksenä (Aalto-Setälä ym., 2023 s. 70). Nuoruudessa psyykkinen oireilu voi ilmetä myös arjessa monenlaisina liiallisina reaktioina tai ahdistuksena, esimerkiksi kun nuori kohtaa itsenäistymiseen liittyviä haasteita (Savolainen ym., 2023, s. 204).

Käytöshäiriöt lapsilla ja nuorilla eroavat tyypillisestä ikä- ja kehitysvaiheen käyttäytymisestä. Käytöshäiriöille voi olla monenlaisia ja vaihtelevia syitä, kuten mielenterveydenhäiriöt, oppimisvaikeudet tai traumaattinen kokemus. Käytöshäiriöt ovat yleensä lapsilla ja nuorilla pitkäaikaista tottelematonta, vihamielistä tai välinpitämätöntä käytöstä. Lapset ja nuoret voivat reagoida myös ympäristön muutoksiin tai kuormitustilanteisiin ohimenevällä käytösoireilulla. Käytöshäiriö voi ilmetä aggressiivisena käytöksenä, kuten uhkailuna, kiusaamisena, tappeluiden aloittamisena tai ryöstelynä. (Luoma, 2022.) Käytöshäiriöt kehittyvät iän myötä. Tyypillisesti lapsuudessa yleisimpiä oireita ovat uhmakkuus ja aggressiivisuus. Nuoruudessa oireet voivat ilmetä myös väkivaltaisuuksina tai valehteluna. Nuorilla käytöshäiriöön saattaa liittyä myös päihteiden ongelmakäyttöä tai itsetuhoisuutta. (Aalto-Setälä ym., 2023 s. 137.)

3.3 Nuorten ahdistus ja sen hallinta

Ahdistus on normaali tunne, jota jokainen ihminen tuntee joskus. Ahdistuksen tehtävänä on kertoa ihmiselle, että on aika rauhoittua tai pysähtyä. Joskus ahdistus kuitenkin alkaa haittaamaan arkielämää sekä toimintakykyä. Tällöin puhutaan ahdistuneisuushäiriöstä. Ahdistus voi tuntua pelon tunteelta ja suurelta huolelta jostakin asiasta. Ahdistuksen fyysisiä oireita voivat olla muun muassa sydämen tykytys, levottomuus, vapina, vatsakivut, hengitysvaikeudet ja uniongelmat. (Mielenterveystalo, i.a.-b.) Ahdistuksen laukaisee yleensä asia, jonka ihminen kokee nykytilanteessa tai tulevaisuudessa uhkana tai ristiriitana, joka täytyy ratkaista. Ahdistuneisuushäiriöitä on erilaisia, ja niiden taustalla voi olla erilaisia tunteita. Ahdistuneisuutta aiheuttavia yleisiä tunteita ovat pelko, paniikki, jännitys, huoli ja epävarmuus itsestä tai omasta osaamisesta. (Savolainen ym., 2023, s. 78.)

Ahdistus liittyy usein oireena moniin mielenterveyshäiriöihin, esimerkiksi masennusta sairastavilla nuorilla ahdistukseen liittyvät häiriöt ovat tyypillisiä. Ahdistuneisuus voi olla myös seurauksena päihteiden käytöstä. Ahdistuneisuushäiriöitä esiintyy eri tutkimusten mukaan jopa 4–11 nuorella sadasta. (Marttunen ym., 2013, s. 17.) Ahdistuneisuushäiriöihin sairastutaan yleisimmin nuoruusiässä. Riskitekijöitä ahdistuneisuushäiriön kehittymiselle on monenlaisia, ja ne voivat olla niin yksilöön kuin ympäristöönkin liittyviä. Periytyvyys monissa ahdistuneisuushäiriöissä on noin 30 prosenttia. Lapsuudessa koetut perheen vuorovaikutusongelmat sekä traumaattiset tapahtumat voivat olla merkittävänä tekijöinä ahdistuneisuushäiriön kehittymiselle. (Savolainen ym., 2023, s. 78.)

Ahdistuksen hallintaan on erilaisia keinoja, joiden avulla pyritään helpottamaan ahdistuksen oireita. Keskeistä oman ahdistuksen käsittelyssä on ahdistusta aiheuttavien tunteiden tarkastelu ja ymmärtäminen. Ahdistuksen omahoitoon hyödyllisiä harjoituksia ovat erilaiset rentoutumismenetelmät, jotka auttavat kohtaamaan ja hyväksymään ahdistukseen liittyviä tunteita. Ahdistavia tunteita tarkastelemalla voi oppia löytämään niiden ohelle myös myönteisempiä ajatuksia. Ahdistuksen omahoidon tukena voi olla myös keskustelu läheisten kanssa. Ahdistuksen peittely saattaa pahentaa oireita, kun taas avoin puhuminen voi auttaa lievittämään ahdistuksen tunnetta. (Rovasalo & Eerola, 2023.)

3.4 Itsetuhoisuus ja viiltely nuorten ahdistuksen ilmentyminä

Itsetuhoisuus on käyttäytymistä, jossa ihminen pyrkii vahingoittamaan itseään, ja se ilmenee terveyttä ja henkeä vaarantavina ajatuksina tai tekoina. Itsetuhoisuus jakautuu suoraan ja epäsuoraan muotoon. Suora itsetuhoisuus voi ilmetä itsensä satuttamisena esimerkiksi viiltelemällä, itsemurhan suunnitteluna, yrityksenä tai itsemurhana. Epäsuora itsetuhoisen käyttäytyminen näkyy elämää uhkaavien vakavien riskien ottamisella ja vaaratilanteiden aiheuttamisella. Vaikka teoissa on kuolemanvaara, niiden tarkoituksena ei kuitenkaan ole aikomus kuolla. (Marttunen ym., 2013, s. 125.) Joillekin ihmisille itsetuhoisen käyttäytyminen luo jännitystä, jolla pyritään täyttämään henkistä tyhjyyttä. Toiset kokevat itsetuhoisuuden tuottavan mielihyvää, jonka avulla he pyrkivät lievittämään pahaa oloa ja rauhoittamaan itseään.

(Myllyviita, 2021, s. 46.) Itsetuhoisuuden syynä voi olla useita eri tekijöitä, joista yleisin on mielenterveyden häiriöt. Itsetuhoisuutta aiheuttavia tekijöitä voivat esimerkiksi olla myös elämänkriisit kuten parisuhteen päätyminen tai läheisen menettäminen sekä traumaattiset kokemukset ja kaltoinkohtelu. Alkoholi ja muut päihteet lisäävät myös itsetuhoisuuden riskiä. (Marttunen ym., 2013, s. 127–128.)

Viiltelyllä vahingoitetaan omaa kehoa tietoisesti. Viiltely on keino, jonka avulla pyritään helpottamaan omaa oloa, sietämättömiä tunteita tai tunteettomuutta. Viiltely voi olla keino itsensä rankaisuun, mielihyvän saavuttamiseen tai ilmaista muille omasta pahoinvoinnista. Vaikka viiltelyn tarkoituksena ei ole itsemurha, se voi kuitenkin lisätä itsemurhariskiä. (Myllyviita, 2021, s. 24–25.) Viiltely voi tapahtua salassa tai se voi olla julkisesti tapahtuvaa yksin tai joukossa. Viiltely voi tarttua nuorelta toiselle haitallisena käyttäytymismallina sekä nuori voi myös saada sosiaalisen median kautta tukea ja hyväksyntää viiltelemiselle. Viiltely voi olla kertaluontoinen kokeilu, mutta aiheuttaa myös riippuvuutta. Nuori pystyy hallitsemaan psyykkistä kipuaan tuottamalla itselleen viiltelyllä sen sijaan fyysistä kipua. (Suomalainen ym., 2018.)

3.5 Luovan toiminnan hyödyntäminen ahdistuksen lievityksessä

Luovalla toiminnalla sekä nimenomaan taiteella katsotaan olevan paljon positiivisia vaikutuksia ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Taide ja sen tekeminen luovat ihmiselle emotionaalista mielihyvää, se auttaa nukkumisessa poistamalla stressiä sekä lisää kokonaisvaltaista mielenhyvinvointia lievittämällä ahdistusta. Taiteen avulla päästään käsiksi omiin tunteisiin, ja sen katsotaan olevan varsinkin nuorten kanssa toimiva tapa kommunikoida hankalista asioista. (Golden, ym., 2024.)

Erilaisia luovan toiminnan menetelmiä voidaan käyttää apuvälineinä ihmisten tunteiden ilmaisussa, ymmärtämisessä ja säätelyssä. Ihmisellä on luontainen tarve tarinoittaa asioita. Tämän vuoksi oman elämän tai erilaisten tilanteiden käsittely kirjoittamisen tai piirtämisen kautta voi auttaa jäsentelemään tapahtumia sekä lisätä ymmärrystä itsestään. Kirjoittaminen, piirtäminen tai laulaminen voivat toimia tietynlaisina välineinä oman itsensä tuntemisessa, tai esimerkiksi ahdistavien asioiden läpikäymisessä. (Huhtinen-Hildén & Karjalainen, 2019, s. 10–16.)

Kuvataiteen hyödyntäminen erilaisissa työskentelyissä voi lisätä ihmisten hyvinvointia. Piirtäminen tai värittäminen voivat auttaa ohjaamaan ajatukset tiettyyn toimintaan sekä se rentouttaa samalla kehoa. Värittämisellä on rauhoittavia ja meditatiivisia ominaisuuksia sekä se voi lievittää stressiä. Värittämisellä ja piirtämisellä voidaan oppia löytämään uusia voimavaroja arkeen sekä oppia tunnistamaan ja käsittelemään omia hankalia tunteita tai ajatuskierteitä. Joskus piirtäminen auttaa myös vaikeiden tapahtumien käsittelyyn rentouttamisen lisäksi. Piirtämällä voidaan käsitellä sellaisia asioita, joita ei sanoin osata kuvailla tai käsitellä. Varsinkin nuorilla on usein vaikeuksia ilmaista tunteitaan sekä heitä kuormittavia asioita aikuisille. Nuorilla on kuitenkin paljon vahvoja ja vaikeita tunteita, joita tulee ilmaista jollain tavalla. Tällainen vaikeiden asioiden käsittely taidetyöskentelyn kautta voi toimia ahdistusta lievittävänä tekijänä. (Iivanainen, 2019, s. 62–71.)

3.6 Hengitysharjoitusten ja aistien hyödyntäminen ahdistuksen lievityksessä

Erilaisista stressileluista on tutkitusti hyötyä monelle eri ryhmälle. Erityisesti keskittymisvaikeuksista kärsivät hyötyvät stressileluista, kun keskittymistä vaaditaan. Myös nuoret ja aikuiset, jotka kärsivät ahdistuksen tunteesta ovat saaneet helpotusta stressileluista. Stressilelut lievittävät ahdistusta maadoittamalla ihmisen keskittymällä ja koskemalla stressileluun. Erilaiset toistuvat liikkeet tai tiivis keskittyminen stressileluun rauhoittaa ahdistavien ajatusten kulkua sekä tuo tunteen siitä, että on itse hallinnassa tilanteesta. Stressilelut voivat myös toimia rauhoittavina tuttuina esineinä, kun ahdistavat ajatukset tulevat. Ihminen tietää miltä oma stressilelu tuntuu, joten se rauhoittaa. Erilaisia aisteja stimuloivia ahdistuksen lievitykseen käytettäviä esineitä voivat olla esimerkiksi erilaiset puristeltavat pallot, stressikuutiot, tai painopeitot. (NeuroLaunch, 2024.) Mielenterveystalon viiltelyn omahoito-ohjelmassa hyödynnetään kylmälle altistusta tuntoaistia stimuloimalla ahdistuksen lievittämiseen. Kylmä tunne iholla rauhoittaa, sillä se hidastaa sydämensykettä. Kylmälle altistamista voidaan hyödyntää monella eri tavalla esimerkiksi pitämällä käsiä kylmässä vedessä, pitelemällä käsissä jääpaloja tai jääpussia tai käymällä kylmässä suihkussa. (Mielenterveystalo, i.a.-a.)

Mindfulness on tietoista läsnäoloa nykyhetkessä ja sitä hyödynnetään stressinhallinnassa sekä mielen hyvinvoinnin tukemisessa. Sen avulla harjoitellaan hyväksyvää ja arvostelematonta suhtautumista omiin ajatuksiin ja tunteisiin. Mindfulness vaikuttaa positiivisesti esimerkiksi mielialaan ja unenlaatuun sekä vähentää stressiä. Mindfulness-harjoituksissa keskitytään kehoon ja mieleen, tavoitellen syvempää itsetuntemusta ja läsnäoloa. (Mannström, ym. 2022, s. 252–253.)

Mindfulness-harjoitteita voidaan toteuttaa kehotietoisuuden avulla, jonka yksi tärkeimmistä huomion kohteista on hengitys ja sen liike. Kehotietoisuudessa keho on läsnä nykyhetkessä, kun ajatukset harhailevat erilaisissa asioissa kuten menneissä tapahtumissa tai tulevaisuuden suunnitelmissa. Kehotietoisuutta voidaan harjoittaa hengitysharjoituksilla, joiden avulla voidaan havainnoida omaa mielentilaa ja vaikuttaa vireyteen. (Sarp, 2022, s. 63–64.) Hengitysharjoituksista saadaan usein apua esimerkiksi ahdistukseen, stressiin, univaikeuksiin sekä elämänkriisien työstämiseen. Hallitun hengittämisen avulla voidaan rauhoittaa ihmistä kokonaisvaltaisesti, jolloin se helpottaa myös toiminnallisina häiriöinä ilmenevää oireilua. Hengitysharjoituksista seuraavia hyötyjä voivat olla esimerkiksi kyky rauhoittua, tiedostaminen ja yhteys omiin tunteisiin ja kehon tunteisiin, myötätuntoa itseä ja muita kohtaan sekä emotionaalinen tasapaino. (Martin, 2022, s. 10–13.)

4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

4.1 Työelämäkumppani, alkutilanne ja kehittämisen tarve

Opinnäytetyön työelämäkumppanina toimii Hurtigin lastenkoti Kauniaisissa. Lastenkodin ylläpitäjänä toimii Stiftelsen Hemmet för Värnlösa barn i Grankulla -säätiö. Hurtigin lastenkoti tarjoaa perustason lastensuojelun laitospalveluja 10–17-vuotiaille huostaanotetuille nuorille. Lastenkodin nuoret ovat psyykkisesti oireilevia ja käytöshäiriöisiä nuoria. Lastenkodissa on paikkoja seitsemälle nuorelle. Sijoitus lastenkotiin voi olla pitkä- tai lyhytaikainen. (Hurtigin lastenkoti, i.a.) Koska lastenkodin ikäjakauma on suuri, Ahdistuksen hallinta -pakin tulee olla monipuolinen väline, josta löytyy apua sekä 10- että 17-vuotiaille nuorille.

Toive Ahdistuksen hallinta -pakin kehittämisestä lähti Hurtigin lastenkodin vastaavalta ohjaajalta Nina Satokankaalta. Satokangas kertoi, että viiltely ja ahdistuksen hallinta ovat olleet hallitsevia teemoja joidenkin nuorten arjessa. Satokankaan toiveena oli saada nuorille keinoja ahdistuksen hallintaan sekä viiltelyn ennaltaehkäisyyn. (Nina Satokangas, vastaava ohjaaja, henkilökohtainen tiedonanto 16.9.2024.)

Hurtigin lastenkodissa on monta psyykkisesti oireilevaa nuorta, jotka pyrkivät helpottamaan ahdistustaan viiltelemällä. Alkutilanteessa lastenkodin ohjaajilla ei ollut yhtenäistä toimintatapaa tai menetelmää, jonka avulla ohjaajat olisivat voineet tukea nuoria tällaisissa vaikeissa hetkissä. Lisäksi lastenkodilta puuttui konkreettinen apukeino, jota nuoret voisivat käyttää silloin kun heidän on vaikea puhua pahasta olostaan ohjaajille. Hurtigin lastenkoti tarvitsi yhden selkeän apukeinon, joka muotoutuisi moniin erilaisiin tilanteisiin ja tarpeisiin, ja jota jokainen ohjaaja sekä nuori osaa tarpeen tullen hyödyntää.

4.2 Kehittämisen tavoitteet ja tarkoitus

Kehittämisen tarkoituksena oli luoda Hurtigin lastenkodille toimiva työkalu, jota nuoret sekä ohjaajat pystyvät käyttämään päivittäisessä työssään. Tarkoituksena oli kehittää

Ahdistuksen hallinta -pakki, joka sisältää monipuolisesti erilaisia esineitä ja välineitä, joiden tavoitteena on ohjata nuoren ajatuksia muualle ahdistuksesta ja viiltelystä, tai toimia siltana ahdistuksen syiden löytämiselle ja käsittelylle. Kehittämisen tavoitteena on siis pyrkiä lievittämään nuorten ahdistusta sekä itsetuhoisuutta Ahdistuksen hallinta -pakin avulla sekä sitä kautta lisätä nuorten hyvinvointia. Tarkoituksena on se, että pakkiä voi käyttää joko nuori yksin omassa huoneessaan ahdistuksen ja viiltelyn tarpeen yllättäessä, tai yhdessä ohjaajan kanssa, mikäli nuori niin toivoo. Ahdistuksen hallinta -pakki sisältää lyhyet ja napakat ohjeet, jotka johdattelevat nuorta siihen millä tavalla sisältöä voidaan käyttää ja hyödyntää sekä ohjeet siihen millä tavalla nuori voi kutsua ohjaajan huoneeseensa apuun.

Pakin sisältöä voidaan käyttää suunnitelmallisesti ohjaajan kanssa, jolloin siitä tulee ohjaajan käyttämä väline kommunikaatiossa sekä nuoren tukemisessa. Nuori voi myös käyttää pakkiä yksin, jonka vuoksi on tärkeää, että jokaisella nuorella on oma pakki huoneessaan, jota nuori pystyy tarvittaessa käyttämään koska vain. Kun nuorelle annetaan pakki omaan käyttöön, on tarkoituksenmukaista käydä pakin sisältö sekä ohjeet läpi nuoren kanssa, jotta nuori osaa hyödyntää pakkiä parhaalla mahdollisella tavalla.

Kehittäminen sekä pakin sisältö perustuvat aiemmin tehtyihin tutkimuksiin siitä, millaisilla asioilla tai menetelmillä ahdistusta voidaan lievittää sekä viiltelyä ehkäistä. Pakin sisältö valikoitui teoreettisen ja tutkitun tiedon sekä henkilökunnan kyselytulosten mukaisesti monipuolisista ahdistusta lievittävästä sekä viiltelyä ehkäisevästä välineistä, esineistä ja ohjeista harjoitteisiin.

5 AHDISTUKSEN HALLINTA -PAKIN KEHITTÄMISPROSESSI

5.1 Kehittämisen prosessin kuvaus ja alkukartoituskysely

Kehittämisen prosessi on edennyt mukailleen lineaarista kehittämisen mallia. Linearisessa mallissa kehittäminen etenee neljän tehtäväkokonaisuuden mukaan (kuviokuva 1). Kehittäminen alkaa aina tavoitteen määrittämisestä. Tavoite pyritään luomaan rajatuksi ja selkeäksi tavoitteeksi, jonka jälkeen siirrytään suunnitteluvaiheeseen. Suunnitteluvaiheessa kartoitetaan erilaisia kehittämissuunnitelmassa huomioon otettavia asioita, esimerkiksi budjetti ja aikataulu. Toteutusvaiheessa toteutetaan kehittämissuunnitelman mukaisesti. Viimeisessä vaiheessa kehittämissuunnitelma päätetään sekä arvioidaan sille asetettujen tavoitteiden saavuttamista. (Toikko & Rantanen, 2009, s. 64–65.)



Kuvio 1. Kehittämissuunnitelman lineaarinen malli

Ahdistuksen hallinta -pakin kehittäminen tapahtui koko prosessin ajan tiiviissä yhteistyössä työelämäkumppanin kanssa. Kehittäminen alkoi työelämäkumppanin toiveesta tietynlaiselle heidän työtään tukevalle menetelmä pakille. Kehittämissuunnitelman alussa otettiin vastaan lastenkodin vastaavan ohjaajan toiveet, josta prosessi alkoi.

Lastenkodin henkilökunnalle toteutettiin kysely (Liite 1), jonka tavoitteena oli kartoittaa sitä, millaiset asiat auttavat tilanteisiin, joissa nuoret ovat ahdistuneita tai vaarassa satuttaa itseään. Kyselyllä kartoitettiin myös niitä toimintatapoja ja menetelmiä, joita ohjaajat jo käyttävät auttaakseen nuoria tällaisissa tilanteissa sekä sitä, millaiset asiat voisivat tuoda lisääpua jo valmiisiin toimintatapoihin. Tämän kyselyn tuloksia käytettiin apuna pakin sisällön luomisessa. Lastenkodin henkilökunnalta kysyttiin myös toiveita Ahdistuksen hallinta -pakkiin. Henkilökunta sai esittää toiveita ja ajatuksia liittyen siihen, millaisesta työkalusta he hyötyisivät sekä millainen pakki voisi olla peilattuna ohjaajien asiakaskuntaan. Toiveet kysyttiin ohjaajilta anonyymien kyselyn (Liite 1) avulla. Kysely tapahtui verkossa. Valitsimme verkkokyselyn siitä syystä, että se on käytännöllisin tapa kiireisessä lastenkodin arjessa.

Teemoittelu on yksi laadullisen tutkimuksen analyysimenetelmistä. Teemoittelun avulla voidaan löytää kyselyn vastauksista usein esiintyvät aiheet ja olennaiset teemat. (Juhila, 2021.) Aineisto ryhmiteltiin aihepiireihin, joka mahdollisti teemojen etsimisen, niiden vertailemisen sekä keskeisten näkökulmien tunnistamisen. Opinnäytetyön kyselyiden vastausten analysoinnissa hyödynnettiin menetelmänä teemoittelua. Aineiston analysointi aloitettiin käymällä läpi kyselyn tulokset ja kokoamalla ne yhdelle tiedostolle, jotta voitiin etsiä avoimien kysymysten vastauksista esiintyvät keskeiset aiheet.

Alkukartoituskyselyyn vastasi yhteensä seitsemän lastenkodin ohjaajaa. Kyselyn linkki lähetettiin lastenkodin vastaavalle ohjaajalle, joka välitti kyselyn koko henkilökunnalle. Kysely toteutettiin anonyymisti, ja siihen oli aikaa vastata aikavälillä 23.1.-9.2.2025. Ensimmäisessä kysymyksessä kartoitettiin sitä, mitkä asiat auttavat nuoria tilanteissa, joissa he ovat ahdistuneita tai vaarassa satuttaa itseään. Toistuvina teemoina vastauksessa tuli esiin ohjaajan läsnäolo, keskustelu, kuuntelu, harhauttaminen toiseen tekemiseen sekä erilaiset apukeinot kuten kylmä, kuuma ja liikunta. Toisessa kysymyksessä kartoitettiin millä tavalla ohjaajat toimivat tällaisissa tilanteissa. Vastauksissa tuli esiin erilaisia keinoja, joita ohjaajat käyttävät. Tällaisia olivat esimerkiksi tilanteen läpikäyminen keskustelulla, fyysiset ärsykkeet kuten jääpala käsissä tai kylmä suihku, tai erilaiset hengitysharjoitukset. Kolmannessa kysymyksessä kysyttiin minkälaista lisätukea tai apua ohjaajat tarvitsisivat tilanteissa. Vastauksissa tuli esille konkreettiset apukeinot tilanteiden tueksi. Tällaisia olivat

esimerkiksi apukeino keskustelun tueksi tai muistilista, miten tilanteessa voi toimia. Viimeisessä kysymyksessä kysyttiin lastenkodin ohjaajilta toiveita sekä ajatuksia siitä, mitä he kokisivat hyödylliseksi laittaa Ahdistuksen hallinta -pakkiin. Toistuvien teemojen vastauksissa oli erilaiset maadoittumisen keinot kuten stressilelut, mielikuvaharjoitukset, kylmäpakkaus, tai erilaiset vahvat maustukset. Toinen toivottu asia oli ahdistusta kuvaavat tunnekortit tai ahdistuksen tason mittaamiseen tarkoitettu mittari.

5.2 Teoreettisen tiedon ja tutkimusten hyödyntäminen

Alkukartoituksen jälkeen pakkiä varten haettiin vielä enemmän tietoa aiemmin tehdyistä tutkimuksista sekä kirjallisuudesta. Tällä tavalla kartoitettiin oikeanlaiset työkalut, joita pakkiin kannattaa teoreettisen tiedon pohjalta laittaa, jotta se toimisi mahdollisimman tehokkaasti. Teoreettisen tiedon pohjalta rakennettiin itse pakki sekä sen ohjelehtinen. Teoreettisen tiedon kautta saatiin tieteellisiä tutkimuksia siitä, minkälaiset asiat voivat lievittää ahdistusta tai ennaltaehkäistä viiltelyä. Teoreettisen tiedon avulla saimme Ahdistuksen hallinta -pakista mahdollisimman toimivan välineen mahdollisimman monenlaiselle nuorelle. Pakin sisällön valinnassa otettiin tutkimusten sekä kirjallisuuden lisäksi huomioon kyselyn kautta saadut toiveet ja ajatukset lastenkodin ohjaajilta.

5.3 Ahdistuksen hallinta -pakin sisältö

Opinnäytetyön tarkoituksena oli koota fyysinen pakki, joka sisältää erilaisia ahdistuksen hallintaan ja omahoitoon liittyviä esineitä ja välineitä havainnollistamaan aiemmissa kappaleissa käsitellyjä teoreettisia käsitteitä. Olemme saaneet lastenkodilta budjetiksi pakin tuottamiseksi 150 euroa. Taulukossa 1 on kuvattu budjetin jakautuminen. Ahdistuksen hallinta -pakin sisältö valikoitui erilaisten tutkimusten perusteella siitä, millä eri tavoin ahdistusta ja itsetuhoisuutta voidaan ehkäistä. Suurena tekijänä pakin sisältöön vaikutti myös henkilökunnan alkukartoituskysely. Pakin tarkoituksena on toimia työkaluna lastensuojelussa lievittämään nuorten ahdistusta ja ehkäisemään itsetuhoisuutta. Pakki koostuu

viidestätoista esineestä ja menetelmästä, jotka on valikoitunut niiden ominaisuuksien perusteella mahdollisimman tehokkaasti lievittämään erilaisten nuorten ahdistusta. Pakkiin kuuluvat esineet voidaan jakaa kategorioihin niiden ominaisuuksien tai käyttötarkoitusten perusteella. Kategorioita ovat luova toiminta, aisteja aktivoiva, keskustelun tukena käytettävä ja hengitysharjoitukset. Koska pakissa on useita eri esineitä ja menetelmiä, jotka jakautuvat eri kategorioihin, on pakki käyttökelpoinen useille eri nuorille sekä erilaisille tarpeille, sillä se luo monipuolisen kokonaisuuden (Liite 9). Esineiden ja menetelmien lisäksi pakkiin kuuluu sisältölehtinen (Liite 4), jonka tarkoituksena on toimia ohjeena nuorille pakin käyttöä varten.

Luovan toiminnan kategoriaan (Liite 5) kuuluvat pakissa olevat värityskirja, värityskynät ja tyhjä paperi. Piirtämällä ja värittämällä voidaan päästä käsiksi omiin tunteisiin tavalla, jota ei osata sanoittaa. Piirtäminen ja värittäminen myös ohjaavat ajatuksia muualle ahdistavista ajatuksista sekä rauhoittavat kehoa. (Huhtinen-Hildén & Karjalainen, 2019, s. 62–71.) Aisteja aktivoivaan kategoriaan (Liite 6) kuuluvat erilaiset stressilelut, hierontapallo, kylmäpakkaus sekä kirpeät karkit. Erilaiset aisteja aktivoivat välineet ehkäisevät itsetuhoista käytöstä. Jotkut ihmiset kokevat itsetuhoisuudesta jännitystä aistikokemuksen kautta. Tällä pyritään ehkäisemään tunnetta tyhjiydestä. Toiset ihmiset saavat itsetuhoisuudesta mielihyvää, ja sillä lievitetään pahaa oloa. (Myllyviita, 2021, s. 46.) Vahvoilla aistikokemuksilla, esimerkiksi kylmäpussin pitelyllä ranteella tai käsissä pyritään tuomaan samankaltaista vahvaa aistikokemusta kuin itsetuhoisuudessa. Tällä pyritään ehkäisemään itsetuhoista käytöstä. Keskustelun tukena käytettävään kategoriaan (Liite 7) kuuluvat vaietut tunteet-tunnekortit ja ahdistusasteikko kortit. Vaietut tunteet –tunnekortit on kehitetty, jotta niiden avulla voidaan turvallisesti käsitellä ja sanoittaa omia tunteita. Kortit johdattelevat kuvituksella sekä sanoilla nuorta pohtimaan millaisia ajatuksia kortti hänessä herättää, ja mikä kuvailisi hänen oloaan parhaiten. Kortteja voidaan käyttää joko yksin omien tunteiden sanoittamiseksi itselleen, tai yhdessä ohjaajan tai muun läheisen kanssa. (Tuumakustannus, i.a.) Ahdistusasteikko –kortit kehitimme itse. Niiden ajatus on toimia apuvälineenä nuorelle oman olon ilmaisussa yksinkertaisena asteikkona. Hengitysharjoitus (Liite 8) kategoriaan kuuluu palleahengitys –harjoitus, glittersauva sekä tiimalasi. Hengitysharjoitukset ja tietoinen hengittäminen auttavat ahdistukseen ja stressiin. Niiden avulla rauhoitetaan keho

kokonaisvaltaisesti sekä luodaan yhteys omiin tunteisiin ja ahdistaviin ajatuksiin. (Martin, 2022, s. 10–13.)

Taulukko 1. Budjetin jakautuminen

Ostettu tuote	Hinta
Hierontapallo	9,99 €
Värityiskirja	13,95 €
Värikynät	2,49 €
Kirpeät karkit	2,09 €
Vaietut tunteet –tunnekortit	45,95 €
Tiimalasi	4,00 €
Glittersauva	4,00 €
Kylmäpakkaus	3,60 €
Fidget lelut	9,99 €
Laatikko	8,00 €
Stressipallo	3,99 €
Puristeltava hedelmä	2,50 €
Vieterilelu	4,00 €
Fidget cube	7,95 €
Hengitysharjoitus	0 €, itse tehty
Ahdistusasteikko	0 €, itse tehty
Yhteensä	122,50 €

5.4 Pakin esittely henkilökunnalle sekä nuorille

Kävimme esittelemässä Ahdistuksen hallinta -pakkaa Hurtigin lastenkodin kahdelle nuorelle sekä ohjaajalle 25.2.2025. Pakin esittely tapahtui osana lastenkodin toiminta tiistaita. Nuoret ensin kuuntelivat, kun kerroimme pakista, ja sen käyttötarkoituksesta. Tämän jälkeen nuorilla oli noin 15 minuuttia aikaa tutustua pakin sisältöön itsenäisesti. Nuoret täyttivät tämän jälkeen palautekyselyn (Liite 3), ja keskustelimme heidän

kanssaan yleisesti heidän tavoistaan hallita ahdistusta. Tämän jälkeen jätimme pakin lastenkodille henkilökunnalle tutustuttavaksi. Henkilökunta sai rauhassa tutustua pakkiin ja täyttää heille suunnatun palautekyselyn (Liite 2).

5.5 Palautekysely ja viimeiset muokkaukset

Kun pakin sisältö oli valmis, tehtiin uusi palautekierros (Liite 2). Lastenkodin henkilökunta sai tässä vaiheessa antaa palautetta siitä, olivatko he tyytyväisiä pakin sisältöön, mitä voisi lisätä tai mitä voisi ehkä muuttaa toisenlaiseksi. Tässä vaiheessa oli tärkeää saada palautetta ohjaajilta, jotka työskentelevät kohderyhmässä olevien psyykkisesti oireilevien nuorten kanssa päivittäin. Kävimme myös lastenkodilla esittelemässä pakkia muutamalle nuorelle, ja otimme heiltä palautetta pakin sisällöstä. Nuorilta saatu palaute on erittäin tärkeää, sillä he ovat kohderyhmänä pakille, ja osaavat antaa sellaista palautetta, jota ei tutkimuksista löydy. Nuoret saivat pakin esittelyn jälkeen rauhassa tutustua pakkiin itsenäisesti, jonka jälkeen he saivat täyttää anonyymien verkkokyselyn (Liite 3). Palautekierros henkilökunnalta sekä pakin esittely nuorille tapahtui 25.2.2025. Henkilökunnan palautekyselyyn vastasi neljä ohjaajaa. Vastausaikaa verkkokyselyyn oli aikavälillä 25.2.–3.3.

Ensimmäisessä kysymyksessä ohjaajia pyydettiin arvioimaan sitä, millä tavalla Ahdistuksen hallinta -pakin sisältö vastaa nuorten tuentarpeita. Vastauksissa useasti toistui se, että pakki on monipuolinen ja siten vastaa erilaisten nuorten tarpeita. Ohjaajat olivat tyytyväisiä siihen, että pakki tuo nuorille matalankynnyksen menetelmän, josta löytyy jotakin jokaiselle. Toisessa kysymyksessä ohjaajia pyydettiin pohtimaan, onko pakissa jotakin, jota he eivät koe hyvänä työskentelytapana tai työkaluna. Kaikki neljä ohjaajaa vastasivat, ettei pakissa ole sellaisia asioita, joita ei koeta hyviksi. Yhdessä vastauksessa kerrottiin lisäksi, että pakin sisällön toimivuus varmistuu varmasti kunnolla vasta sitten, kun nuoret pääsevät kunnolla käyttämään sitä. Kolmannessa kysymyksessä ohjaajat vastasivat kysymykseen ”mikä pakin sisällössä on käyttökelpoista?” Vastauksissa korostui uudelleen pakin monipuolisuus. Vastauksista kuitenkin nousi erittäin hyviksi asioiksi esimerkiksi tunnekortit, aisteja aktivoivat asiat kuten kylmä, karkit ja stressilelut sekä pakin käyttöohjeet sekä niissä oleva linkki Sekasin –chattiin. Neljännessä kysymyksessä ohjaajilta kysyttiin, onko

tarvetta lisätä pakkiin jotain. Kaikissa neljässä vastauksessa tuli esiin, etteivät ohjaajat koe ainakaan vielä tarvetta lisätä pakkiin mitään. Tämäkin kysymys tulee uudelleen eteen sitten, kun pakki on aktiivisesti nuorten käytössä ja sen toimivuudesta saadaan lisää näyttöä. Viimeisessä kysymyksessä kysyttiin, onko ohjaajilla muuta sanottavaa pakista. Tämän kysymyksen vastauksista nousi ohjaajien kiitollisuus siitä, että pakki on luotu yhteistyössä ohjaajien kanssa sekä siitä että siihen on panostettu. Eräs vastaus painotti erityisesti tätä ”Iso kiitos pakista, tulee tarpeeseen ja pakki on toteutettu meidän toiveita kuunnellen”.

Nuorten palautekysely toteutettiin 25.2. osana pakin esittelyä heille. Nuoret vastasivat kyselyyn heti tutustuttuaan pakkiin. Nuorten palautekyselyyn vastasi kaksi nuorta. Ensimmäisessä kysymyksessä nuorilta kysyttiin, kokevatko he pakin sisällön sellaiseksi, että se voisi auttaa heitä. Toinen nuori vastasi kysymykseen kyllä, ja toinen ehkä. Toisessa kysymyksessä nuorilta kysyttiin mitä sisällöstä he kokevat voivansa käyttää. Vastauksissa painottui erilaiset stressilelut. Kolmannessa kysymyksessä nuoret pohtivat voisiko pakkiin lisätä jotain. Nuoret toivoivat erilaisia karkkeja lisättäväksi pakkiin. Neljännessä kysymyksessä nuorilta kysyttiin, onko sisällössä jotain, mitä he ottaisivat pois. Tähän kysymykseen yksimielinen vastaus oli ei. Viimeisessä kysymyksessä kysyttiin, onko nuorilla muuta sanottavaa pakkiin liittyen. Nuoret eivät vastanneet tähän kysymykseen.

Vastausten perusteella pakkiin ei ole tarvetta tehdä muutoksia. Ohjaajat olivat tyytyväisiä pakin sisältöön sekä siihen miten se vastaa asetettua tavoitetta siitä, että se on monipuolinen työkalu erilaisille nuorille. Nuorten kehitysidea erilaisista karkeista voidaan toteuttaa henkilökunnan toimesta siinä vaiheessa, kun jokaisella nuorella on oma pakki. Tässä vaiheessa jokaiselle nuorelle voidaan ostaa pakkiin juuri sellaisia karkkeja kuin he haluavat.

5.6 Pakin jatkopäivittäminen

Pakin sisältö pyrittiin rakentamaan siten, että sen sisällä olisi mahdollisimman monipuolisesti erilaisia keinoja ja menetelmiä ahdistuksen hallintaan sekä viiltelyn ehkäisyyn. Tällä pyritään takaamaan se, että jokaiselle nuorelle löytyisi pakista ainakin

jotain hyödyllistä. Nuorten vaihtuessa ja uusien tehokkaiden keinojen ja menetelmien syntyessä lastenkodin henkilökunta voi kuitenkin joutua päivittämään pakkaa. Pakki luodaan kuitenkin niin sanotuksi pilotiksi kokeiluun lastenkodille. On siis tärkeää, että myös opinnäytetyön loppuessa lastenkodin henkilökunta arvioi pakin vaikuttavuutta, ja tekee sen perusteella tarvittavia muutoksia.

6 EETTISET NÄKÖKOHDAT JA LUOTETTAVUUS

Opinnäytetyön mahdolliset eettiset haasteet liittyivät työn kohderyhmänä oleviin nuoriin, jotka oireilevat ja voivat pahoin psyykkisesti. Aiheeseen perehdyttiin kokonaisvaltaisesti, jotta voitiin kehittää menetelmiä, jotka vastaisivat heidän tarpeisiinsa. Näin pystyttiin luomaan myös mahdollisimman toimivia ja tarkoituksenmukaisia keinoja nuorten ahdistuksen hallinnan tukemiseksi. Opinnäytetyössä käytettävät menetelmät valittiin huolellisesti hyödyntäen aineistoja ja kirjallisuutta, jotka tarjosivat tutkittua tietoa menetelmistä ja niiden soveltuvuudesta ahdistuksen hallintaan.

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan mukaan hyviä tieteellisen käytännön peruseriaatteita ovat rehellisyys, luotettavuus, arvostus sekä vastuunkanto. Näiden periaatteiden toteutumiseksi tulee noudattaa hyviä tieteellisiä menettelytapoja. Hyvän tieteellisen käytännön menettelytapojen mukaisesti sovimme työelämäkumppanin kanssa aineistojen keruusta, käsittelystä ja säilyttämisestä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2023, s. 11–13.) Toteutimme verkkokyselyt anonymisti ja huolehdimme tietosuojaan, luottamuksellisuuteen sekä salassapitoon liittyvien vaatimusten täyttymisen. Sovimme kyselyn sekä palautteenkeruun aineiston käsittelystä ja säilyttämisestä yhdessä työelämäkumppanin kanssa.

Lastenkodin nuorilta kysyttiin palautetta Ahdistuksen hallinta -pakin sisällöstä, mutta pakin konkreettisesta käytöstä ei ole näyttöä sillä pakkia ei pystytty testaamaan käytännössä. Opinnäytetyön luotettavuuteen vaikuttaa Ahdistuksen hallinta -pakista saatu palaute sekä palaute mitä ei pystytä keräämään. Palautteen kerääminen Ahdistuksen hallinta -pakin käytöstä olisi voinut olla nuorille hankalaa ja lisätä ahdistuneisuutta aiheen sensitiivisyyden takia. Pakin todellinen hyödyllisyys voitaisiin arvioida vasta, kun se on ollut nuorten käytössä ja voidaan havaita kuinka se vastaa nuorten tuen tarpeita. Tämän palautteen kerääminen jää lastenkodin ohjaajien

vastuulle, jolloin he voivat myös muokata pakin sisältöä soveltuvaksi nuorten yksilöllisiin tuen tarpeisiin.

Opinnäytetyön luotettavuuteen vaikutti myös aiheeseen liittyvien lähteiden ajantasaisuus ja luotettavuus. Lähteitä tarkasteltiin kriittisesti ja monipuolisesti. Opinnäytetyön lähteisiin viittaaminen toteutettiin Osallistavan ja tutkivan kehittämisen opas 2.0 - ohjeistuksen mukaisesti niin, että lähteinä käytettävät tekstit perustuvat pääasiallisesti tutkittuun tietoon (LibGuides, 2024). Opinnäytetyön luotettavuutta tukee myös tekstin huolellisesti toteutettu lähteiden merkitseminen.

7 POHDINTA

Opinnäytetyön tavoitteena oli tukea nuorten turvallista kasvua ja kehitystä sekä heidän oikeuttaan turvalliseen ympäristöön. Sosionomin kompetenssit antavat tavoitteelle eettisiä ohjeita, joita noudatettiin myös opinnäytetyöprosessin pohjana. Kompetenssien mukaan sosionomin tehtävänä on tukea ihmisen kasvua ja kehitystä eri elämäntilanteissa sekä edistää haavoittuvassa asemassa olevien hyvinvointia. (Diakonia-ammattikorkeakoulu, i.a.) Kirkon nuorisotyönohjaajan eettiset ohjeet tukevat myös tätä tavoitetta korostaen nuorten kokonaisvaltaisen kasvun ja kehityksen tukemista sekä osoittamalla hyväksymistä sekä välittämistä heitä kohtaan (Kasvatuksen ja nuorisotyön asiantuntijat KNT ry, i.a.).

Kehittämisen tavoitteena oli luoda Hurtigin lastenkodille toimiva menetelmä tukemaan nuorten ahdistuksen hallinnan keinoja sekä ennaltaehkäistä itsetuhoisuutta. Tavoitteita arvioitiin toteuttamalla lastenkodin nuorille sekä henkilökunnalle palautekysely, jossa he saivat arvioida sitä, kuinka hyvin pakki vastaa nuorten tuen tarpeita. Palautekyselyssä saimme sekä nuorilta että henkilökunnalta hyvää palautetta pakin monipuolisuudesta sekä kyvystä vastata monen erilaisen nuoren tuen tarpeeseen. Nuoret ilmaisivat voivansa käyttää pakkia. Pakin lopputulokseen voimme olla tyytyväisiä, sillä sen sisältö vastaa asetettuja tavoitteita ja tukee aiemmin käsiteltyä teoreettista tietoa. Erityisen tyytyväisiä olemme saatuun palautteeseen, jonka perusteella pakki on koettu hyödylliseksi. Henkilökunnan myönteinen suhtautuminen vahvistaa käsitystä siitä, että pakki palvelee tarkoitustaan ja tuo lisäarvoa sen käyttäjille. Koska pakin esittelyssä nuoria oli paikalla vain kaksi, saattavat ohjaajat joutua jatkokehittämään pakkia myöhemmin. Lastenkodissa on paikkoja nuorille yhteensä seitsemän, joten suurin osa nuorista ei ollut paikalla esittelyä varten. Ohjaajat voivat jatkokehittää pakkia juuri sellaiseksi, että se vastaa sen hetkisten nuorten tarpeita mahdollisimman hyvin. Tämä voidaan toteuttaa esimerkiksi ostamalla jokaiselle nuorelle heitä miellyttävät stressilelut tai karkit pakkiin.

Suunnitellessamme pakin sisältöä meillä oli jo visio siitä, millaisia menetelmiä se tulisi sisältämään. Opinnäytetyössä käsitellyt teoreettiset aiheet sekä kyselyn tulokset vahvistivat näkemystämme pakin sisällöstä ja toivat myös uusia ideoita sen kehittämiseen. Mielestämme onnistuimme luomaan toimivan kokonaisuuden Ahdistuksen hallinta -pakista, joka on sovellettavissa nuorten yksilöllisiä tuen tarpeita huomioiden. Lastenkodin henkilökunta toi esiin tarpeen pakin kehittämiseksi, ja kyselymme vahvisti vielä, kuinka tärkeää oli löytää ja tarjota keinoja nuorten ahdistuksen hallintaan.

Sosionomi (AMK) -kompetensseihin kuuluu muun muassa yksilöiden ja yhteisöjen tukeminen eri elämäntilanteissa, riskitekijöiden arviointi sekä ennaltaehkäisevän työn menetelmien soveltaminen sekä hyvinvoinnin, varhaisen tuen ja kuntouttavan työotteen edistäminen (Diakonia-ammattikorkeakoulu, i.a). Opinnäytetyöprosessin aikana syvensimme tietämystämme nuorten mielenterveyden haasteista ja psyykkisestä oireilusta hyödyntämällä monipuolisesti eri teorialähteitä. Pakkia kehittäessämme perehdyimme tarkemmin ahdistusta aiheuttaviin tilanteisiin sekä niiden taustalla oleviin tekijöihin, joilla on vaikutusta nuorten mielenterveyteen ja hyvinvointiin. Teorian ja kyselyn perusteella pystyimme räätälöimään pakin sisällön monipuoliseksi, joka vastaisi mahdollisimman monen nuoren tuen tarvetta. Asiakaslähtöisyys oli merkittävänä osana koko työn aikana ja tärkeänä lähtökohtana pidimme sitä, että kehittämämme menetelmät vastaisivat nuorten tarpeita sekä olisivat heille mielekkäitä, soveltuvia ja aidosti hyödyllisiä.

Kirkon nuorisotyönohjaajan tehtävä on turvata ja mahdollistaa nuoren turvallinen kasvu ja kehitys sekä turvata yksilön fyysinen, henkinen ja hengellinen kasvu. Nuorisotyönohjaajan työn keskiössä on yksilöiden kohtaaminen. (Kirkkohallitus, 2022.) Kirkon nuorisotyönohjaajan ydinosamiskuvaus painottaa samankaltaisia asioita kuin sosionomin kompetenssit. Vaikka kirkon nuorisotyönohjaajat eivät vietä aikaa paikoissa, jossa nuoret asuvat, voidaan Ahdistuksen hallinta -pakkaa silti hyödyntää kirkon nuorisotyössä. Kirkon nuorisotyössä pakkaa voidaan hyödyntää esimerkiksi leireillä. Rippikoulussa monet nuoret ovat poissa kotoa ensimmäistä kertaa. Tämän vuoksi nuorten ahdistuneisuus saattaa olla vielä enemmän nähtävissä leiriympäristössä. Ahdistuksen hallinta -pakki voisi olla tehokas väline rippileireille

nuorille, jotka saattavat sitä tarvita. Vaikka seurakunnat jo tarjoavat esimerkiksi keskusteluapua mielenterveyden haasteiden kanssa kärsiville, voisi keskittymistä mielenterveyteen lisätä vielä enemmän nuorisotyössä. Mielenterveys ja sen haasteet ovat asioita, jotka puhututtavat nuoria, ja sen vuoksi sen tulisi olla näkyvä ja tiedostettu osa kirkon nuorisotyötä. Erilaisia ahdistuksen hallinta menetelmiä voisi käydä läpi leireillä sekä pohtia sitä miksi nuoret usein ovat ahdistuneita esimerkiksi rippileireillä. Kirkon nuorisotyönohjaajilla on suuri vastuu siinä, että nuoret voivat hyvin nuorisotyön erilaisissa toiminnoissa. Tämän vuoksi on tärkeää, että kirkon nuorisotyönohjaajilla on valmiuksia kohdata ja auttaa vaikeissa tilanteissa olevia nuoria.

LÄHTEET

- Aalto-Setälä, T., Huikko, E., Appelqvist-Schmidlechner, K, Haravuori, H., & Marttunen, M. (2023). *Kouluikäisten mielenterveysongelmien tuki ja hoito perustason palveluissa: Opas tutkimiseen, hoitoon ja vaikuttavien menetelmien käyttöön*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/147334/URN_ISBN_978-952-408-131-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Diakonia-ammattikorkeakoulu. (i.a.). *Osaamisvaatimukset: sosionomi (AMK)*. *Sosionomi (AMK) -koulutuksesta valmistuneen osaamisvaatimukset eli kompetenssit*. Saatavilla 31.10.2024
<https://www.diak.fi/opiskelu/opiskelijan-polku/opintojen-suorittaminen/arviointi/osaamisvaatimukset-sosionomi/>
- Golden, T.L., Ordway, R.W., Magsamen, S., Mohanty, A., Chen Y., & Cherry Ng T. W. (2024). Supporting youth mental health with arts-based strategies: a global perspective. *BMC Med* 22(7) <https://doi.org/10.1186/s12916-023-03226-6>
- Hurtigin lastenkoti. (i.a.). *Hurtigin lastenkoti*. Saatavilla 3.10.2024.
<https://hurtiginlastenkoti.fi/>
- Juhila, K. (2021). Teemoittelu. Teoksessa J. Vuori (toim.), *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/metelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/teemoittelu/>
- Huhtinen-Hildén, L., & Karjalainen, A.L. (2019). *Luova toiminta siltana itseen, toisiin ja osallisuuteen* (s. 11-18). Teoksessa A.L. Karjalainen *Luovan toiminnan työtavat: Käsikirja sosiaali- ja terveysalalle*. PS-kustannus.
- Iivanainen, S. (2019). *Väriä elämään - kuvallinen ilmaisu hyvinvointia edistämässä* (s. 57-99). Teoksessa A.L. Karjalainen. *Luovan toiminnan työtavat: Käsikirja sosiaali- ja terveysalalle*. PS-kustannus.
- Kasvatuksen ja nuorisotyön asiantuntijat KNT ry. (i.a.). *Eettiset ohjeet*. Saatavilla 19.11.2024. <https://www.knt.fi/liitto/perustietoa/eettiset-ohjeet/>

Kirkkohallitus. (22.2.2022). *Nuorisotyönohjaajan ydinosaamiskuvaus*.

https://evl.fi/plus/wp-content/uploads/sites/3/2023/07/KH_YO_nuorisotyönohjaajan_ydinosaamiskuvaus_062022.pdf

Karjalainen, A. L., Kivirinta, M., Nylund, M., Valtonen, M., & Vesterinen, O. (toim.) (2020). *Osallistavan ja tutkivan kehittämisen opas 2.0*. (Diak opetus, 7). Diakonia-ammattikorkeakoulu. <http://libguides.diak.fi/oskeopas>

Luoma, I. (17.10.2022). *Lasten ja nuorten uhmakkuus- ja käytöshäiriöt*. Lääkärikirja Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00382>

Mannström, L. & Virtanen, P. *Mindfulness eli tietoinen läsnäolo*. Teoksessa Savikuja, T., & Puustjärvi, A. (2022). *Nepsy-opas: Tukea neuropsykiatrisiin haasteisiin*. PS-kustannus.

Martin, M., & Kirjapaja. (2022). *Hengitä tämä hetki: Hengitys ja lupa olla*. Kirjapaja.

Marttunen, M., Huurre, T., Strandholm, T., & Viialainen, R. (toim.). (2013). *Nuorten mielenterveyshäiriöt: Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Mielenterveystalo (i.a.-a). *Viiltelyn omahoito-ohjelma*. Saatavilla 19.11.2024.

<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/viiltelyn-omahoito-ohjelma/1-kriisitaidot>

Mielenterveystalo. (i.a.-b). *Perustietoa ahdistuksesta*. Saatavilla 19.11.2024.

<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/ahdistus/perustietoa-ahdistuksesta>

Mielenterveystalo. (i.a.-c). *Omahoito-ohjelma: Palleahengitys*. Saatavilla 5.3.2025.

<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/nuorten-ahdistuksen-omahoito-ohjelma/6-hengitysharjoitukset>

Myllyviita, K. (2021). *Vapaaksi viiltelystä*. Duodecim.

NeuroLaunch. (1.10.2024). *Therapeutic Fidget Quilts: Calming Tools for Sensory Stimulation and Anxiety Relief*. https://neurolaunch.com/therapeutic-fidget-quilts/?utm_content=cmp-true

Rovasalo, A., & Eerola, H. (31.1.2023). *Ahdistus ja ahdistuneisuus*. Lääkärikirja Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00188>

Räty, T. (2023). *Lastensuojelulaki: Käytäntö ja soveltaminen*. (5., uudistettu painos.). Edita.

Savolainen, J., Kivimäki, A., & Vikman, M. (2023). *Mielenterveys- ja päihdehoitotyö*. Sanoma Pro Oy.

- Skarp, A. (2022). *Mindfulness, mielenselkeys ja myötätunto*. Basam Books.
- Sotkanet. (i.a.). *Kodin ulkopuolelle sijoitetut 13–17-vuotiaat, % vastaavasta väestöstä*. Saatavilla 5.3.2025. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
<https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/taulukko/?indicator=szbMCQUA®ion=s07MBAA=&year=sy5zAQA=&gender=t&abs=f&color=f&buildVersion=3.1.1&buildTimestamp=202407081245>
- Suomalainen, L., Seilo, N., Haravuori, H., & Marttunen, M. (2018). *Nuorten viiltely ja muu itsetuhoinen käyttäytyminen*. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. <https://www.duodecimlehti.fi/duo14287>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (7.12.2023). *Mitä on lastensuojelu?* Teoksessa Lastensuojelun käsikirja. <https://thl.fi/julkaisut/kasikirjat/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/mita-on-lastensuojelu>
- Toikko, T., & Rantanen, T. (2009). *Tutkimuksellinen kehittämistoiminta: näkökulmia kehittämissprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon*. Tampere University Press.
https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/100802/Toikko_Rantanen_Tutkimuksellinen_kehittamistoiminta.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Tuumakustannus. (i.a.). *Vaietut tunteet, erilaiset tunnekortit*. Saatavilla 12.3.2025.
<https://www.tuumakustannus.fi/Joona-Rontu/Vaietut-tunteet.html>
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (22.4.2024). *Hyvä tieteellinen käytäntö*.
https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf
- Vantaan ja Keravan hyvinvointialue. (i.a.). *Lastensuojelun laitoshoido*. Saatavilla 19.11.2024.
<https://vakehyva.fi/fi/palveluhakemisto/palvelu/lastensuojelun-laitoshoido#tab-introduction>
- Vorma, H., Rotko, T., Larivaara, M., & Kosloff, A. (2020). *Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020–2030*. Sosiaali- ja terveysministeriö.
https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162053/STM_2020_6.pdf?sequence=4&isAllowed=y

World Health Organization. (10.10.2024). *Mental health of adolescents*.

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

World Health Organization. (i.a.). *Mental health*. Saatavilla 1.11.2024.

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

LIITE 1. SAATETEKSTI JA ALKUKARTOITUSKYSELY HENKILÖKUNNALLE

Tämän kyselyn avulla kartoitamme opinnäytetyöhömme "Ahdistuksen hallinta - pakkiin" tulevia menetelmiä, esineitä ja asioita, joiden tarkoituksena on toimia nuorten ahdistuksen hallinnassa ja viiltelyn ehkäisemisessä. Kysely on anonymi, eikä vastauksiin tule sisällyttää mitään henkilötietoja tai tunnistettavissa olevia kuvauksia nuorista.

1. Millaiset asiat auttavat nuoria tilanteissa, joissa he ovat ahdistuneita tai vaarassa satuttaa itseään?
2. Miten ohjaajat toimivat tilanteissa? Millaisia menetelmiä käytetään, jos käytetään?
3. Millaista lisätukea tai apua tilanteissa voisi olla?
4. Mitä toivoisit tai kokisit hyödylliseksi laittaa Ahdistuksen hallinta -pakkiin?

LIITE 2. PALAUTEKYSELY HENKILÖKUNNALLE

1. Arvioi, millä tavalla sisältö vastaa nuorten tuen tarpeita.
2. Onko pakissa jotain, jota et koe hyvänä työskentelytapana tai työkaluna? Jos on, mikä ja miten muuttaisit sitä vastaamaan nuorten tuen tarvetta?
3. Mikä pakin sisällössä on käyttökelpoista?
4. Onko jotain, mitä pakkiin olisi tarpeen mielestäsi lisätä?
5. Mitä muuta haluaisit sanoa pakista?

LIITE 3. PALAUTEKYSELY NUORILLE

1. Koetko että Ahdistuksen hallinta -pakin sisältö voisi auttaa sinua helpottamaan ahdistusta?

2. Mikä pakin sisällössä koet voivasi käyttää?

3. Onko jotain mitä lisäisit pakkiin helpottamaan ahdistusta?
Jos kyllä, mitä?

4. Onko pakissa jotain, mitä ottaisit sieltä pois?
Jos kyllä, mitä?

5. Mitä muuta haluaisit sanoa pakista?

LIITE 4. AHDISTUKSEN HALLINTA -PAKIN SISÄLTÖLEHTINEN

AHDISTUKSEN HALLINTA -PAKKI

Pakista löydät itsellesi apua kun ahdistaa tai tuntuu että haluat satuttaa itseäsi. Voit käyttää pakkia yksin tai ohjaajan kanssa. Jos haluat ohjaajan huoneeseesi auttamaan, lähetä ohjaajille 🌟 emoji. Jos et halua puhua ohjaajille, QR koodista pääset anonyymisti juttelemaan aikuisen kanssa Sekasin-chatissa.

Fidget lelut

Pakista löytyy erilaisia fidget leluja, joita voit käyttää ajatusten ohjaamiseksi muualle.

Hierontapallo

Hierontapalloa voit puristella käsissäsi tai hieroa sillä itseäsi. Voit myös pyytää ohjaajaa hieromaan sinua.

Kylmäpakkaus

Kylmäpakkauksen saat aktivoitua pakkauksen ohjeiden mukaan. Pitele sitä käsissäsi tai esimerkiksi ranteilla aktivoimaan aistejasi.

Tiimalasi ja glittersauva

Käännä tiimalasi tai glittersauva ja yritä tasata hengitystäsi sillä aikaa kun se valuu.

Jos tarvitset ohjaajan apua tai olotilasi heikkenee entisestään, pyydä rohkeasti apua. Kaikki kyllä järjestyy ❤️

Värityskirja

Värityskirjan avulla voit keskittyä tekemiseen ikävien ajatusten sijaan. Pakista löytyy myös tyhjää paperia, jos haluat mielummin piirtää.

Kirpeät karkit

Kirpeällä karkilla voit ohjata ajatuksiasi muualle karkin aiheuttaman aistireaktion ansiosta.

Tunnekortit

Voit selailla kortteja ja etsiä kortin, joka kuvaa oloasi parhaiten. Voit käyttää näitä yksin tai ohjaajan kanssa apuna tunnistamaan tunteita joita et pysty sanoa.

Ahdistus asteikko

Asteikon avulla voit ilmaista ohjaajille sen hetkisen olotilan asteikolla 1-5.

Sekasin-chat



LIITE 5. LUOVAN TOIMINNAN KATEGORIA



LIITE 6. AISTEJA AKTIVOIVA KATEGORIA

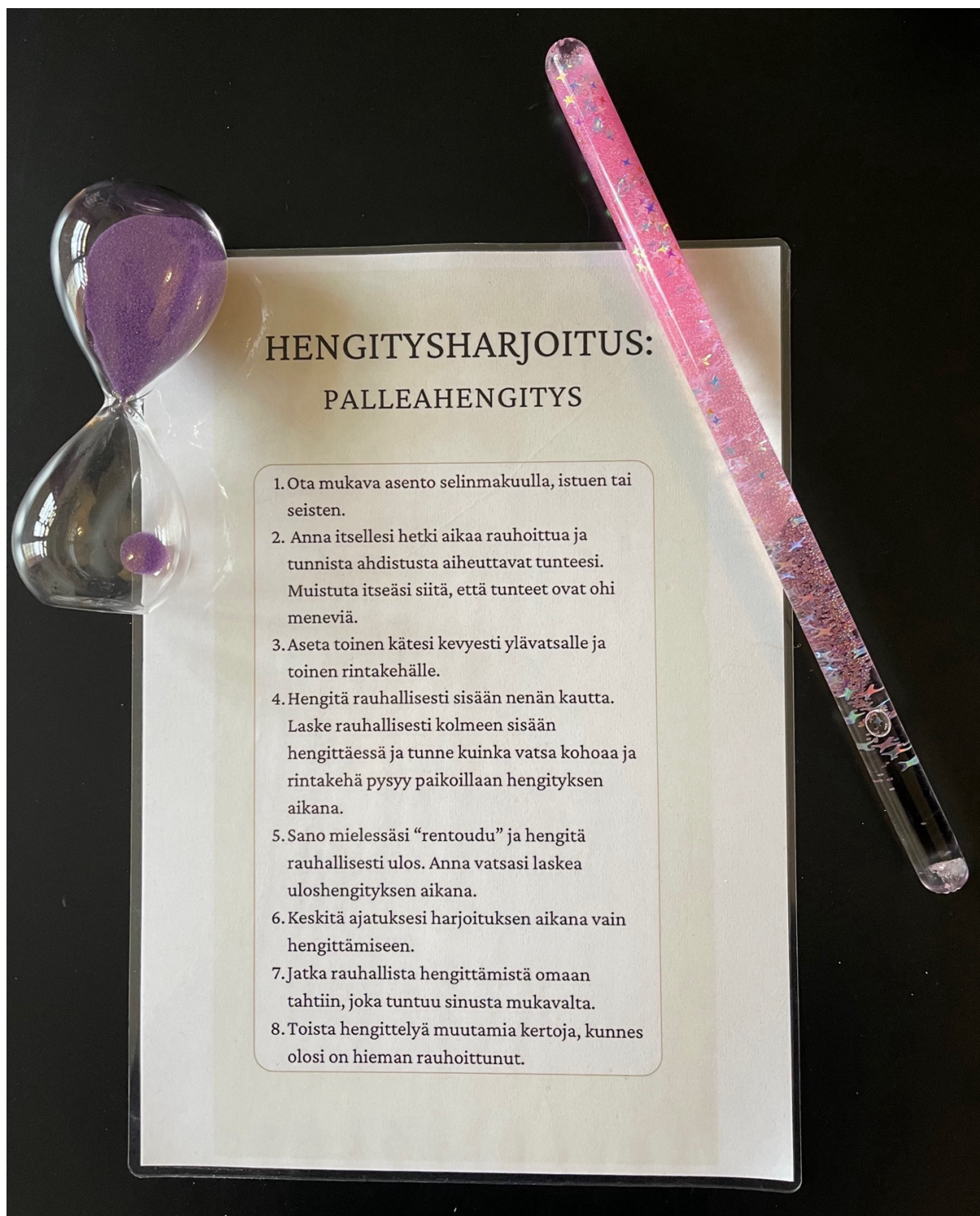




LIITE 7. KESKUSTELUN TUKENA KÄYTETTÄVÄT KATEGORIA



LIITE 8. HENGITYSHARJOITUKSET KATEGORIA



HENGITYSHARJOITUS:
PALLEAHENGITYS

1. Ota mukava asento selinmakuulla, istuen tai seisten.
2. Anna itsellesi hetki aikaa rauhoittua ja tunnista ahdistusta aiheuttavat tunteesi. Muistuta itseäsi siitä, että tunteet ovat ohi meneviä.
3. Aseta toinen kätesi kevyesti ylävatsalle ja toinen rintakehälle.
4. Hengitä rauhallisesti sisään nenän kautta. Laske rauhallisesti kolmeen sisään hengittäessä ja tunne kuinka vatsa kohoaa ja rintakehä pysyy paikoillaan hengityksen aikana.
5. Sano mielessäsi "rentoudu" ja hengitä rauhallisesti ulos. Anna vatsasi laskea uloshengityksen aikana.
6. Keskitä ajatuksesi harjoituksen aikana vain hengittämiseen.
7. Jatka rauhallista hengittämistä omaan tahtiin, joka tuntuu sinusta mukavalta.
8. Toista hengittelyä muutamia kertoja, kunnes olosi on hieman rauhoittunut.

Hengitysharjoitus mukailen mielenterveystalon omahoito-ohjelman hengitysharjoitusta (Mielenterveystalo, i.a.-c).

