



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU
Yhdessä enemmän

Tietoisen läsnäolon taidot kuntoutumisen tukena -mielenterveyskuntoutujien kokemuksia ryhmän toiminnasta

Nurmijoki, Marika

2014 Tikkurila

Laurea-ammattikorkeakoulu
Tikkurila

Tietoisen läsnäolon taidot kuntoutumisen tukena -
mielenterveyskuntoutujien kokemuksia ryhmän toiminnasta

Marika Nurmijoki
Sosiaaliala
Opinnäytetyö
Joulukuu, 2014

Marika Nurmijoki

Tietoisien läsnäolon taidot kuntoutumisen tukena -mielenterveyskuntoutujien kokemuksia ryhmän toiminnasta

Vuosi 2014

Sivumäärä 65+5

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli tietoisien läsnäolon taitojen ryhmän ohjaaminen mielenterveyskuntoutujille Niemikotisäätiön Malmin päivätoimintakeskuksessa. Tietoinen läsnäolo on tietoisuutta, joka saavutetaan kiinnittämällä nykyhetkessä huomiota asioihin sellaisena kuin ne ovat ilman arvostelua tai tuomitsemista. Ryhmä kokoontui kahdeksan kertaa syksyn 2014 aikana. Ryhmän toiminta koostui toiminnallisista, kehollisista menetelmistä, kuten hengitysharjoituksista ja rauhallisesta liikunnasta. Osallistujien toiveet huomioitiin ja lähtökohtana oli, että mielenterveyskuntoutuja on oman elämänsä asiantuntija sairaudestaan huolimatta.

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, kuinka merkitykselliseksi mielenterveyskuntoutuja koki itselleen tietoisien läsnäolon taitojen harjoittamisen ryhmässä. Arviointimenetelmiä olivat osallistuva havainnointi ohjaajan toimesta, päivätoimintakeskuksen ohjaajien havainnot, ryhmän osallistujien kertomat kokemukset sekä kolmen osallistujan haastattelu. Työssä saatiin selville, että osallistujat kokivat tietoisien läsnäolon taitojen harjoittamisen merkitykselliseksi jokainen omalla tavallaan. Osallistujien kertomien kokemusten mukaan harjoituksen jälkeen tuli usein levollinen olo ja osallistujat kokeilivat harjoituksia itsenäisesti jo ryhmäprosessin aikana tai aikoivat mahdollisesti kokeilla jatkossa. Osallistujat sitoutuivat ryhmään sen keston ajaksi ja osallistuivat toimintaan aktiivisesti. Päivätoimintakeskuksessa vastaavanlaisia ryhmiä on tarkoitus toteuttaa tulevaisuudessa. Työn johtopäätöksenä oli, että kuntoutuksessa voi hyvin käyttää menetelmänä tietoisien läsnäolon taitoja ryhmänohjauksessa ja päivittäisessä asiakastyössä. Tietoisien läsnäolon taitojen harjoittamisesta voi olla hyötyä sekä työntekijälle että asiakkaalle ja sillä saattaa olla positiivisia vaikutuksia vuorovaikutuksen kannalta.

Asiasanat: tietoinen läsnäolo, mielenterveyskuntoutus, toiminnallinen ryhmä

Marika Nurmiyoki

Mindfulness skills in rehabilitation-mental health rehabilitators experiences of functional group activity

Year	2014	Pages	65+5
------	------	-------	------

This thesis is functional and the purpose of the work was advising group activity for mental health rehabilitators in Niemikoti Foundation's day activity center in Helsinki, in the district of Malmi. The theme of the group was practising mindfulness skills together. Mindfulness is knowledge, which is possible to reach when person pays attention things just like they are in present. Judgement or criticizing are the ways of acting which should avoid in mindfulness thinking. The functional group was taken place eight times in autumn 2014. The activity consisted of breathing- or tranquil exercises or listening of music. Participants' expectations were important in the group activity and the main idea was, that rehabilitator has always best knowledge of his own life, depending mental health problems.

The goal of thesis was to find out, how meaningful is practising in the group for participant. Evaluation methods were observing by group leader, observations of the leaders in day activity center, experiences of participants and interview of three participants after group ended. In conclusion, every participant had his own experience, which was meaningful in some way. Participants told they had often tranquil feeling after exercise. Some of participants tried exercises at home or they planned to try some in future. The participants pledged into group from beginning to end. The advisers of day activity center are planning to arrange this kind of groups in future. As a result, in social work is possible to use mindfulness methods in groups or in daily customer work. There might be positive effects for both customer and worker and for the interaction.

Key words: mindfulness, mental health rehabilitation, functional group

Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Opinnäytetyön tausta ja tutkimukset aiheesta	7
3	Mielenterveys, hyvinvointi ja mielenterveysongelmat	9
4	Kuntoutus mielenterveystyössä.....	12
4.1	Kuntoutus ja mielenterveyskuntoutus	12
4.2	Kuntoutuminen ja toimintakyky	14
4.3	Kuntoutuminen yhteisössä ja ryhmässä	15
4.4	Tietoinen läsnäolo ja keholliset menetelmät kuntoutuksessa	18
4.4.1	Tietoisien läsnäolon harjoittaminen	18
4.4.2	Rentoutuminen	21
4.4.3	Tietoisien läsnäolon ja kehollisten menetelmien ohjaaminen ja soveltaminen	23
5	Toiminnallinen osuus - tietoisien läsnäolon taitojen ryhmä mielenterveyskuntoutujille27	
5.1	Toimintaympäristön ja asiakasryhmän kuvaus	28
5.2	Opinnäytetyön tavoite ja arviointimenetelmät	29
5.3	Ryhmän suunnittelu.....	31
5.4	Ryhmän toteutus	34
5.4.1	Jännittävä aloitus	34
5.4.2	Uusia osallistujia	36
5.4.3	Yhteishenkeä ja rentouttavaa musiikkia	38
5.4.4	Ystäviä itsellemme	40
5.4.5	Pohdiskelua ja rauhoittumista	41
5.4.6	Musiikkia ja vapaata liikettä	42
5.4.7	Kehitymme yhdessä	43
5.4.8	Kiitos	45
5.5	Arviointi.....	46
4.4.1.	Osallistujien haastattelu.....	47
4.4.2.	Osallistujien kertomat kokemukset ja omat havainnot	50
4.4.3.	Oman oppimisen arviointi	53
4.4.4.	Yhteenvedo arvioinnista ja ohjaajien havainnot	56
5	Eettinen näkökulma	59
6	Pohdinta	60
	Lähteet	63
	Taulukot	66
	Liitteet.....	67

1 Johdanto

Maailman terveysjärjestö WHO:n mukaan mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen ymmärtää omat kykynsä, pystyy toimimaan stressitilanteissa, työskentelemään tuottavasti ja olemaan yhteisönsä jäsen. Mielenterveys voidaan myös määritellä voimavaraksi, jota on enemmän tai vähemmän jokaisella ihmisellä, myös heillä, jotka kärsivät mielenterveysongelmista. Mielenterveydelle tai mielenterveysongelmille ei ole yhtä määritelmää.

(Vuorilehto, Larri, Kurki & Hätönen 2014: 13.)

Vaikka ihmisellä olisi mielenterveysongelmia, hänellä voi olla paljon voimavaroja. Mielenterveyden ongelmat eivät estä ihmistä elämään nautinnollista ja hyvää elämää. Mielenterveysongelmista kärsivät ihmiset tuntevat usein häpeää sairautensa vuoksi. Mielestäni usein keskitytään liikaa ihmisen puutteisiin ja virheisiin, vaikka jokaisella ihmisellä on vahvuuksia sairaudesta huolimatta. Tämän opinnäytetyön aiheena oli toiminnallisen ryhmän ohjaaminen mielenterveyskuntoutujille Niemikotisäätiön Malmin päivätoimintakeskuksessa. Ryhmä kokoontui kahdeksan kertaa syksyn 2014 aikana. Ryhmän teemana oli tietoisien läsnäolon taitojen harjoittaminen. Ideana oli, että jokainen osallistuja voisi tehdä harjoituksia ryhmässä itseään varten omien kykyjensä mukaan.

Toiminnallinen työ koostuu teoreettisesta viitekehyksestä ja toiminnallisesta osuudesta. Teorian alkuosuus käsittelee ihmisen mielenterveyttä, hyvinvointia ja mielenterveyden ongelmia, sillä moni päivätoimintakeskuksen kävijöistä sairastaa skitsofrenian tyyppistä sairautta. Tarkempia diagnooseja työssä ei käsitellä ja työn tarkoitus on keskittyä enemmän ihmisen vahvuuksiin kuin puutteisiin. Kuntoutusosio käsittelee mielenterveyskuntoutusta sekä kuntoutuksen että kuntoutumisen näkökulmasta. Kuntoutuja nähdään aktiivisena toimijana, oman elämänsä asiantuntijana. Ryhmätoiminta ja yhteisön tuki on tärkeää kuntoutumisen kannalta, sillä ihminen tarvitsee kuntoutumisessa toisten tukea.

Tietoisien läsnäolon menetelmää ja harjoittamista esitellään, jotta lukija saa mahdollisimman selkeän käsityksen siitä, mitä tietoisella läsnäololla ja sen harjoittamisella tarkoitetaan. Parhaiten tietoisien läsnäolon merkityksen ymmärtää kokemuksen eli harjoittamisen kautta. Tietoisien läsnäolon ja kehollisten menetelmien hyödyntämistä kuntoutuksessa käsitellään eri näkökulmista ja työssä esitellään erilaisia terapiamuotoja, joissa tietoisien läsnäolon menetelmä on keskeinen työkalu.

Toiminnallinen osuus sisältää ohjaamani ryhmän toimintaympäristön kuvauksen, suunnittelu- ja toteutusvaiheen esittely sekä opinnäytetyön arviointiosuuden. Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, kuinka merkityksellistä ryhmään osallistuminen on mielenterveyskuntoutujalle.

Omana oppimistavoitteena oli saada kokemusta tietoisien läsnäolon taitojen ohjaamisesta. Toinen oma oppimistavoite oli armollisuuden opettelu itseä kohtaan. Arviointimenetelmät olivat osallistuva havainnointi ohjaajan toimesta, osallistujien kertomat kokemukset sekä haastattelu ja päivätoimintakeskuksen ohjaajien tekemät havainnot. Arviointiosuudessa selvitin, kuinka tavoitteet toteutuivat näitä menetelmiä hyödyntäen. Työn lopussa on työn eettinen tarkastelu ja pohdinta, jotka näkyvät myös muualla opinnäytetyössä.

Käytän opinnäytetyössä pääsääntöisesti käsitettä tietoinen läsnäolo, koska se tuntui mielestäni sopivammalta kuin mindfulness. Toiminnallisessa ryhmässä en myöskään puhunut mindfulnessista vaan tietoisesta läsnäolosta. Työssä korostuu tietoinen läsnäolo arjessa ja tietoinen läsnäolo oli sanana helpompi ymmärtää. Tietoinen läsnäolo voi olla jokapäiväinen ja jokapäiväinen asia ihmisen elämässä ja jokainen voi halutessaan oppia tietoisien läsnäolon taitoja.

2 Opinnäytetyön tausta ja tutkimukset aiheesta

Opinnäytetyön toimeksiantaja oli Niemikotisäätiön Malmin päivätoimintakeskus. Päivätoimintakeskus on tärkeä mielenterveyskuntoutujalle sosiaalisten suhteiden ja syrjäytymisen ehkäisyn kannalta. Kuntoutuja voi saada tukea ja ohjausta arjenhallintataitoihin ja hänellä on mahdollisuus osallistua erilaisiin toiminnallisiin ryhmiin. Tutustuin Malmin päivätoimintakeskukseen ensimmäisen kerran ollessani siellä syksyllä 2013 työharjoittelussa. Mietimme opinnäytetyön aiheita helmikuussa 2014 ja päätimme toimintakeskuksen ohjaajien kanssa, että ohjaisin kävijöille ryhmän, jossa voisi hyödyntää mindfulnessia eli tietoisien läsnäolon menetelmää tai erilaisia rentoutustekniikoita. Ohjaajien mielestä kävijöille voisi olla hyötyä osallistumisesta ryhmään, jossa olisi mahdollista harjoitella nykyhetken keskittymistä ja rauhoittumista, koska se saattaa olla toisinaan haastavaa osalle kuntoutujista niin kuin kenelle tahansa ihmiselle. Tietoisien läsnäolon taitojen ryhmän toteuttamisesta ajateltiin olevan hyötyä kaikille osapuolille.

Sosionomiopintojen luovien toimintojen suuntautumisvaihtoehdossa valitsin syventäviksi soveltavan liikunnan ja tanssin opinnot syksyllä 2012 ja keväällä 2013, jolloin kiinnostuin enemmän kehon ja mielen yhteydestä ja rauhallisemmasta liikunnasta. Opintojaksolla keikkelimme harjoituksia tietoista läsnäoloa hyödyntäen. Mielenterveyskuntoutujat oli luonteva asiakasryhmä, sillä opinnäytetyötä tehdessäni työskentelin mielenterveyskuntoutujien parissa ja opintojen alusta lähtien ajattelin, että haluaisin tulevaisuudessa työskennellä aikuisten parissa mielenterveys- tai päihdetyössä.

Aihe vaikutti tärkeältä kaikkien osapuolten kannalta, mutta aluksi en löytänyt selkeää fokusta työlle. En tiennyt miten ohjaisin tietoisien läsnäolon ryhmää, vaan suunnittelin rentoutusryhmää, jossa toki voisi hyödyntää tietoisien läsnäolon taitoja. Pohdin myös sitä, voiko mielen-

terveyskuntoutujille ohjata tällaista ryhmää oman koulutustaustani ja kokemuksen pohjalta. Päätin lopulta keskittyä tietoisien läsnäolon teemaan, jossa minua tukivat sekä päivätoimintakeskuksen ohjaajat että ohjaava opettaja. Ymmärsin, että voimme kokeilla ryhmässä yhdessä erilaisia harjoituksia osallistujien toiveet huomioiden ja jokainen ihminen voi opetella tietoisien läsnäolon taitoja.

Mindfulness eli tietoinen läsnäolo on ollut viime vuosina runsaasti esillä ja siihen liittyviä tutkimuksia ja opinnäytetöitä on tehty paljon. Amerikkalainen psykologi Jeffrey Greeson (2008) on koonnut artikkelissaan 52:n Mindfulness- tutkimuksen tuloksia. Mindfulnessin eli tietoisien läsnäolon todetaan vaikuttavan erityisesti seuraavilla tavoilla: positiivisen mielentilan lisääntyminen, tunnepitoisen rasituksen vähentyminen ja elämänlaadun parantuminen useilla eri tavoilla. Mielen tasolla vaikutukset liittyvät erityisesti ajattelun joustavuuteen, positiivisiin tunteisiin ja lisääntyneeseen tietoisuuteen oman mielen toiminnasta. Kielteisistä tunnetiloista palautuminen on nopeampaa tietoista läsnäoloa säännöllisesti harjoittaneilla. Aivojen fysiologian tasolla vaikutukset näkyvät esimerkiksi tarkkaavaisuuden ohjaamiseen, itseä koskevaan tietoisuuteen sekä tunteiden nimeämiseen liittyvien alueiden aktiivisena lisääntymisenä ja kasvuna. Fysiologisia vaikutuksia ovat stressihormonin tason lasku ja immuunivasteen parantaminen (Mindfulness research update: 2008.)

Aalto- yliopiston Kauppakorkeakoulun tutkija Terhi Takasen(2013) väitöskirjan aiheena oli Läsnäolon voima työssä- yhdessäluomisen ote kehittämisotteena. Toimintatutkimuksen tehtävänä oli kehittää erilaisia läsnäolon tapoja työssä. Tutkimuksessa osoitetaan miten uudenlainen suhtautuminen itseen ja toisiin mahdollistuu tietoista läsnäoloa harjoittamalla. Tietoisien läsnäolon harjoittelun myötä henkilöstön tapa kehittää työtään muuttui kontrolloivasta enemmän mahdollistavaan suuntaan ja asiakkaat kokivat tullessa kohdatuksi ja kuulluiksi sekä heidät otettiin mukaan toiminnan suunnitteluun. Tietoisien läsnäolon taitoja on tuotu työpaikoille mindfulness- kurssien muodossa, mutta tutkimuksen mukaan tärkeää olisi löytää arkisia tapoja, joita voi hyödyntää päivittäisessä työssä. (Takanen 2013)

Mindfulnessin hyödyntämisestä skitsofreniapotilaan hoidossa on tehty Kiinassa pitkäkestoinen tutkimus, jossa on osoitettu potilaiden hyötynneen säännöllisen mindfulness -pohjaisen menetelmän harjoittamisesta. (Mindfulness- based psychoeducation program for Chinese patients). Lukuisten tutkimusten perusteella aihe on ajankohtainen ja tärkeä sekä kaikista päätellen tietoisien läsnäolon taitoja voi hyödyntää monilla eri tavoilla. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöitä on tehty aiheesta ainakin hoitotyön ja toimintaterapian koulutusohjelmissa. Uskon, että tietoisien läsnäolon taitoja voidaan entistä enemmän ja eri tavoin tulevaisuudessa hyödyntää osana mielenterveyskuntoutusta.

3 Mielen terveys, hyvinvointi ja mielen terveysongelmat

Teoriaosuudessa mielen terveysongelmia käsitellään, koska toiminnallisen ryhmän osallistujat olivat mielen terveyskuntoutujia, joista ainakin osa sairastaa skitsofrenian tyyppistä sairautta ja sen liitännäisoina voi olla usein masennusta. Tarkempia diagnooseja työssä ei käsitellä. Opinnäytetyön näkökulma on ajatella mielen terveyskuntoutuja tasavertaisena yhteiskunnan jäsenenä ja keskittyä enemmän vahvuuksiin kuin puutteisiin. Koin perusteltuna, että teoriasa käydään läpi mielen terveyden ongelmia, koska voi olla hyvä ottaa huomioon joitakin sairautteen liittyviä seikkoja toiminnallista ryhmää ohjatessa.

Mielen terveys ei ole vain sairauksien tai oireiden puuttumista. Ihminen määrittelee mielen terveytensä hyväksi, kun hän itse kokee voivansa hyvin. Jollakin toisella henkilöllä saattaa olla toisenlainen käsitys hänen mielen terveydestään. Mielen terveyden käsite on myös kulttuurisidonnainen. Joissakin kielissä ei ole edes sanoja mielen terveydelle - tai sairauksille ja joissakin kulttuureissa ajatellaan, että vain vakavat mielen terveysongelmat ovat mielen terveyden häiriöitä. Yhteiskunnalliset olot vaikuttavat siihen, miten mielen terveyteen ja mielen terveysongelmin suhtaudutaan. (Vuorilehto ym. 2014: 13 -14.)

Mielen terveyttä suojaavia tekijöitä ovat esimerkiksi hyvät ihmissuhteet, koulutus, mielekäs työ ja perimä, mutta myös yhteiskunnallisilla tekijöillä on vaikutusta. Turvallisuus ja tasa-arvo suojaavat myös mielen terveyttä. Huonot sosiaaliset suhteet ja väkivalta vaikuttavat lapsen ja nuoren mielen terveyteen ja tätä kautta vaikutus voi jatkua aikuisikään saakka. (Vuorilehto ym. 2014: 15.)

Positiivinen psykologia pyrkii vastaamaan kysymykseen, voiko psykologinen tutkimus tuottaa tietoa, jonka avulla voidaan lisätä hyvinvointia yhä suuremmissa mittakaavassa? Positiivinen psykologia pyrkii vikojen ja puutteiden sijaan keskittymään ihmisen vahvuuksiin ja voimavaroihin. Onnellisuus, jota positiivisessa psykologiassa tutkitaan, liittyy yleisesti hyvän elämän elämiseen eikä pelkästään mielihyvän etsimiseen. Tähän kuuluu myös ihmiselämän vaikeudet ja se, miten ihminen suhtautuu vastoinkäymisiin. Positiivinen psykologia tutkii onnellisuutta, hyvinvointia, luonteenvahvuuksia, vastoinkäymisistä kumpuavaa kasvua (post-traumatic growth) ja henkistä lujuttua (resilience). (Positiivinen psykologia/ Tiede hyvinvoinnin taustalla.)

Mielen terveydelle tai mielen terveyden ongelmille ei ole yhtä selkeää määritelmää. Mielen terveysongelmilla tarkoitetaan useita eri oireyhtymiä, joille on yhteistä se, että sairaus vaikuttaa tunne-elämään ja ajatteluun. Diagnoosista riippumatta tietyt ongelmat ovat yhteisiä suu- ralle osalle mielen terveysongelmista kärsiville. Mielen terveysongelmien tarkkaa syytä ei tie-

detä, miksi toiset sairastuvat ja toiset eivät. Sairastuminen on yleensä monen tekijän summa. (Koskisu 2003:11.)

Mielenterveysongelmiin liittyy useita erilaisia oireita. Niiden vakavuus, laatu ja kesto voivat vaihdella ja ne ovat yksilöllisiä. Tyypillisiä oireita ovat esimerkiksi mielialahäiriöt, tunteiden muuttuminen, keskittymiskyvyn ja muistin häiriöt, unihäiriöt, oudot aistikokemukset ja häiriöt ajattelussa ja arvostelukyvyyssä. Yhteistä mielenterveysongelmista kärsiville on tunne oireiden hallitsemattomuudesta, vaikka osa ihmisistä sietääkin paremmin oireita kuin toiset. Elämä voi tuntua selviytymistaistelulta, jolloin arkielämästä ja päivittäisistä toimista suoriutuminen on vaikeaa. Yhteisiä kokemuksia sairastuneille ovat usein tunne elämän hallitsemattomuudesta, erilaisuus suhteessa muihin ja voimattomuus sekä jaksamattomuus oman elämän suhteen. (Koskisu 2003: 12- 13.)

Skitsofreniaa pidetään yhtenä vaikeimmista mielenterveyden häiriöistä yksilön, perheen ja yhteiskunnan kannalta. Skitsofrenia on kaikista sairauksista suurin yksittäinen, erityisesti nuorten henkilöiden työkyvyttömyyden aiheuttaja. Suomessa skitsofreniaa sairastaa reilu prosentti koko väestöstä. Skitsofrenian syntyyn vaikuttavat monet tekijät ja sairaus voi ilmetä ihmisillä monin eri tavoin. Perinnöllinen alttius ja ympäristötekijöiden yhteisvaikutus on oleellista sairauden puhkeamisessa. Skitsofrenian diagnostisena edellytyksenä ovat voimakkaat harha-ajatukset eli deluusiot tai kuulohallusinaatiot eli aistiharhat. Muita diagnostisia kriteerejä voivat olla hallusinaatiot minkä tahansa aistielimen toiminnan alueella, katatoniset oireet tai ajatustoiminnan voimakas häiriö. (Isohanni & Joukamaa 2005: 37- 42.)

Skitsofreniaan sairastuminen tarkoittaa henkilöllä persoonallisuuden hajoamista, todellisuudentajun heikentymistä ja toimintakyvyn alenemista, johon liittyy sosiaalisista suhteista vetäytymistä. Henkilö ei erota mielikuvitusta todellisuudesta ja saattaa pitää aistiharhoja todellisina aistihavaintoina. Tyypillinen skitsofrenian oire on hallusinointi eli aistiharhaisuus. Henkilö voi kuulla ihmisen ääntä tai puhetta, joka syyttää tai kiusaa. Harhaluulot ovat toinen keskeinen oire ja ne voivat liittyä yhteen äänihallusinaatioiden kanssa. Skitsofreniaan kuuluu usein tunteiden latistumista, joka saattaa johtaa apatiaan. Tunneilmaisuus voi olla myös epämielikästä tilanteeseen nähden. (Isohanni & Joukamaa 2005: 43- 44.)

Normaalisti ihmisen toimintakyky alkaa heiketä vanhemmalla iällä. Pitkäkestoiisiin psykooseihin, kuten skitsofreniaan liittyy varhaista toimintakyvyn heikkenemistä. Kognitiiviset häiriöt voivat johtaa ongelmiin psyykkisessä, fyysisessä ja sosiaalisessa toimintakyvyssä. Arjen toiminnosta suoriutuminen ja sosiaalisten suhteiden luominen voi olla vaikeaa (Skitsofrenia-info). Skitsofrenian aiheuttama toimintakyvyn heikkeneminen häiritsee aikuistumista, itenäistymistä sekä parisuhteen ja perheen muodostamista. Opiskelu ja työelämä edellyttävät

kognitiivista suorituskkyä ja sosiaalisia valmiuksia, joten syrjäytyminen on skitsofreniaa sairastavalla yleistä. (Isohanni & Joukamaa 2005: 45).

Noin kolmasosa skitsofreniaan sairastuneista paranee, kolmasosalla on lieviä pitkäaikaisia oireita ja lopulla kolmasosalla vaikeita, kroonisia oireita. Täydellinen paraneminen on mahdollista, mutta ei kovin yleistä. Iän myötä skitsofrenian taudinkuva ja oireet usein helpottuvat, mutta osa oireista säilyy. Suuri osa kroonisesti sairaista oppii tulemaan toimeen sairautensa kanssa ja nauttimaan elämästään. Hyvä hoito ja kuntoutus tukevat oireiden kanssa selviämistä. (Isohanni & Joukamaa 2005: 38- 39.)

Skitsofreniassa on sukupuolieroja naisten ja miesten välillä. Sukupuolierojen syyt ovat melko tuntemattomia, mutta osa voi selittyä normaaleilla miesten ja naisten eroilla aivojen kehityksessä ja toiminnassa. Naiset ovat enemmän suojassa skitsofrenian vaikeimmilta muodoilta, mutta tähän ei tiedetä syytä. Syyt ovat luultavasti pääosin biologisia, ehkä osin myös psykososiaalisia. Naisten aikuistuminen ja sosiaalinen kehitys ovat pidemmällä sairastumishetkelä, mikä saattaa selittää heidän paremman sosiaalisen ennusteen. Miesten erilainen stressinsietokyky ja alttius vakavampaan taudinkuvaan voi liittyä esimerkiksi vaativiin rooliodotuksiin työelämässä ja parisuhteessa. Miehiä sairastuu skitsofreniaan nuorella iällä 18 -25- vuotiaana kaksi kertaa enemmän kuin naisia. Mikäli sairaus pitkittyy tai kroonistuu, sukupuolierot vähenevät tai katoavat. (Isohanni, Honkonen, Vartiainen & Lönnqvist 2003: 78-79.)

Jokaisen skitsofreniaa sairastavan henkilön hoito räätälöidään yksilöllisesti tarpeiden mukaisesti. Skitsofreniaa sairastavilla on usein terveysriskejä, kuten tupakointi, päihteiden käyttö, epäterveellinen ruokavalio ja liikunnan puute. Somaattinen sairastuvuus on lisääntynyt ja enenaikaisen kuoleman vaara on noussut. Skitsofrenian hoidossa keskeistä on sopiva psykoosilääkitys, yksilöterapia, koko perheen ohjaava ja neuvova psykoedukaatio sekä toimintakykyä parantavat sosiaalisen kuntoutuksen muodot. Ryhmäterapiat tai luovat terapiat voivat vähentää oireita sekä lisätä kuntoutujan sosiaalista toimintakykyä ja elämänlaatua. (Isohanni & Joukamaa 2005: 38- 39.)

Mielenterveyden keskusliiton vuonna 2010 toteuttamassa ”Särkyneet sielut”- kyselyssä selvitettiin skitsofreniaan sairastuneiden ja heidän läheisten kokemuksia skitsofreniasta. Kyselyssä selvisi, että sairastuneet kohtaavat jatkuvasti ennakkoluuloja, pelkoja ja epäluuloisuutta. Skitsofrenialla on edelleen vahva negatiivinen leima. Moni luulee tuntevänsa sairauden, vaikkei tietäisi siitä juuri mitään. Potilaat ja läheiset pelkäävät leimautumista viimeiseen saakka, joten hoitoon hakeutuminen viivästyy. (Skitsofrenia- info.)

”Särkyneet sielut”- Kyselyssä potilaat ja omaiset kuvailevat skitsofrenian aiheuttamaa olotilaa muun muassa seuraavasti: pohjaton väsymys, eristäytyminen, pelkotilat, harhat ja herkkyys. Julkisuudessa sairauteen liitetään usein väkivaltaisuus, mikä on harhaanjohtavaa, koska skit-

sofreenikot ovat harvoin aggressiivisia. Skitsofreniapotilaat ovat usein hyvin herkkiä ja haavoittuvaisia. He tiedostavat itse oman tilansa ja häpeävät sitä. Potilaiden eristämistä tulisi välttää ja päinvastoin kannustaa osallistumaan ja olemaan mukana tasavertaisena yhteiskunnan jäsenenä ja erilaisissa toiminnoissa. (Skitsofrenia- info.)

Useimmilla mielialahäiriöistä kärsivillä esiintyy depressiota eli masennusta. Mielialahäiriöiden keskeisinä oireina ovat muutokset tunnetilassa ja siihen liittyvä toiminnan tason muutos. Usein mielialahäiriötä voi edeltää jokin menetys, vastoinkäyminen tai epäonnistuminen. Häiriöt ovat yleisiä ja hoitovaste hyvä, mutta uusiutumistaipumus on korkea. (Leinonen 2005: 61). Masennustilan keskeisiä oireita ovat mielialan laskun lisäksi mielenkiinnon ja mielihyvän kokemuksen menetys ja energian väheneminen. Keskittymiskyky voi huonontua, itsetunto heikentyä, voi tulla syyllisyyden ja arvottomuuden tunteita ja pessimistisiä tulevaisuuden näkymiä, uni voi häiriintyä ja ruokahalu heikentyä. Masennustila voidaan luokitella lieväksi, kohtalaiseksi tai vaikeaksi. (Leinonen 2005: 63 -64).

Skitsofreniaan liittyy usein masennusoireita. Elämänaikainen riski sairastua masennukseen on noin 60 prosentilla skitsofreniaa sairastavista. Yleisväestössä masennuksen elinaikainen esiintyvyys on noin 15 prosentilla väestöstä. Skitsofreniapotilaan masennus on hyvin ymmärrettävissä, sillä sairastuneen historiaan liittyvät epäonnistumiset ja menetetetyt mahdollisuudet vaikuttavat negatiivisesti arvioon itsestä, ympäristöstä ja tulevaisuudesta. (Suomen Skitsofrenia yhdistys ry- Skitsofreniasta.)

Skitsofrenian teoretiedosta oli jonkin verran hyötyä toiminnallisen ryhmän ohjaamisessa, sillä tiedossani oli, että sairaus voi vaikuttaa jollakin tavalla osallistujiin. Skitsofreniaa sairastavien pelot ja herkkyyks on tärkeä tiedostaa, joten turvallisen ilmapiirin luominen on tärkeää mielenterveystyössä.

4 Kuntoutus mielenterveystyössä

Tämä osio käsittelee kuntoutusta erityisesti mielenterveyskuntoutuksen kannalta ja oleellista on kuntoutumisen näkökulma, mikä tarkoittaa mielenterveyskuntoutujan omaa toimijuutta kuntoutumisen suhteen.

4.1 Kuntoutus ja mielenterveyskuntoutus

Kuntoutus on toimintaa, jolla pyritään parantamaan ihmisen toimintakykyä, sosiaalista selviytymistä, edistämään työkykyä ja turvaamaan työuran jatkuvuutta. Kuntoutuksen muodot ovat vuosikymmenien aikana muuttuneet ja nykyisin se on hyvin monipuolinen toimintamuoto. Eri-laiset yhteiskunnalliset tekijät vaikuttavat aina kuntoutuksen tuloksiin. Kuntoutuksessa ei ole

kyse vain ihmisen henkilökohtaisen toimintakyvyn parantamisessa, vaan huomio on myös ihmisen toimintaympäristössä. (Järvikoski & Härkäpää 2011: 8 -9.)

Kuntoutuksen osa-alueita ovat sosiaalinen, ammatillinen, lääkinnällinen ja kasvatuksellinen kuntoutuminen. Sosiaalinen kuntoutus on toimintaa, jolla pyritään parantamaan kuntoutujan mahdollisuuksia selvitä arkisista toiminnoista, vuorovaikutussuhteista ja oman toimintaympäristön odottamista rooleista. Sosiaalisessa kuntoutuksessa huomio on yksilön osallisuudessa sosiaaliin yhteisöihin ja yhteiskuntaan. Kasvatuksellinen kuntoutuminen on yksilön kehitys- ja oppimismahdollisuuksien tukemista. Kokonaisvaltaisessa kuntoutuksessa pyritään huomioimaan kaikki osatekijät. Kuntoutukselle monialaisuus ja moniammatillisuus on hyvin yleistä. (Järvikoski & Härkäpää 2011: 21 -22.)

Kuntoutuksen peruskäsitteisiin kuuluvat hallinta, pystyvyys ja valtaistuminen eli voimaantuminen. Hallinnan kokemus on tärkeä sen kannalta, millaisia valintoja ihminen tekee elämässään ja millaisia tavoitteita hän asettaa itselleen. Hallintaodotus on sisäinen, jos ihminen uskoo, että pystyy omalla toiminnallaan saamaan muutoksia aikaan elämässään. Keskeinen toimintaan vaikuttava tekijä on pystyvyys eli ihmisen usko siihen, että hän pystyy suoriutumaan tehtävästä, jonka on itselleen asettanut. Kuntoutuksessa puhutaan usein elämänhallinnasta, mutta tämä on saanut myös kritiikkiä, sillä elämää ei voi koskaan täysin hallita. Lähellä elämänhallinnan käsitettä on myös koherenssin eli eheyden tunne, joka tarkoittaa luottamusta omiin mahdollisuuksiin vaikuttaa omalla toiminnalla omaan elämään. (Järvikoski & Härkäpää 2011: 23.)

Mielenterveyskuntoutus on laaja ja monialainen käsite. Mielenterveysongelmat ja niiden hoito ja kuntoutus ovat muuttuneet merkittävästi viime vuosikymmeninä. Sitä mukaa, kun tieto lisääntyy, muuttuu käsitys mielenterveysongelmien luonteesta. Mitä mielenterveyskuntoutuksella tarkoitetaan, muuttuu ajan, kulttuurin ja yhteiskunnan mukana. (Koskisuus 2004: 10.)

Kuntouttavaa työtä painotetaan sosiaali- ja mielenterveystyössä. Kuntouttava sosiaalityö on työtapa, jonka tavoitteena on parantaa ihmisen elämänhallintaa. Se perustuu asiakkaan ja sosiaalityöntekijän yhteiseen työskentelyyn, jossa pyritään saamaan muutos asiakkaan elämäntilanteessa ja toiminnassa vahvistamalla hänen omaa toimintakykyä ja vastuunottoa. Kuntouttavalla tai kuntoutumista tukevalla työotteella tarkoitetaan työntekijän työtapaa, jonka periaatteena on huomioida asiakkaan yksilöllisyys, osallisuus ja vaikutusmahdollisuudet. Omaista on yhdessä tekeminen, ei toisen puolesta tekeminen. (Järvikoski & Härkäpää 2011: 23.)

Amerikkalainen psykologi William Anthony (2002) on pyrkinyt hahmottamaan hyvän mielenterveystyön palvelukokonaisuuden eri muotoja. Näitä osa-alueita ovat hänen mukaansa hoito, jonka ensisijainen tavoite on oireiden lievittäminen, poistaminen tai hallinta. Näitä ovat lää-

kehoito tai psykoterapia. Psykoterapiaa ei ymmärretä ensisijaisesti kuntoutuksena, vaan psyykkisten sairauksien yhtenä hoitomuotona. Se on tavoitteiltaan parantavaa työtä, joka painottaa sekä oireilun syitä että hallintaa. Hoidon tehtävänä on luoda edellytykset kuntoutumiselle. Kuntoutuksen tavoite on se, että kuntoutuja suoriutuisi mahdollisimman hyvin elämänsä eri rooleissa ja tehtävissä. Palveluohjaus tarkoittaa kuntoutujan linkittämistä kaikkiin palveluihin. Rikastaminen tarkoittaa palveluita, joilla pyritään lisäämään kuntoutujan osallisuutta hoitojärjestelmän ulkopuolisissa palveluissa. Periaatteena on se, etteivät kaikki elämän toiminnot liity sairauteen. Peruspalveluilla tarkoitetaan sitä, että kaikille on turvattu perustoimeentulo, asuminen, terveydenhuolto ja ruoka. Oma-apu ja vertaistuki tukevat yhteisön jäsenyyteen liittyviä tavoitteita. Hyvinvointia edistävät palvelut ovat esimerkiksi terveyskasvatusta ja liikuntaa sekä yleistä hyvinvoinnista huolehtimista ja siihen kannustamista. Esimerkkinä ovat ryhmät, jotka kannustavat esimerkiksi painonhallintaan. (Koskisuus 2004: 39 - 41.)

4.2 Kuntoutuminen ja toimintakyky

Mielenterveyskuntoutuksessa on kehittynyt toipumisajattelu (recovery), mikä tarkoittaa sitä, että kuntoutuja pystyy omasta mielestään elämään mahdollisimman mielekäästä ja tyydyttävää elämää täysivaltaisena yhteiskunnan jäsenenä sairaudestaan huolimatta. Kuntoutumisessa tähdätään enemmän vahvuuksiin ja mahdollisuuksiin heikkouksien sijaan. (Vuorilehto 2014: 128.)

Kuntoutuminen voi edistyä, vaikka sairauden oireet eivät olisi poistuneet. Kuntoutumisen myötä oireet usein lievenevät ja niitä voi hallita paremmin. Tapa hahmottaa kuntoutumista on ajatella sitä tienä potilaasta kuntoutujaksi. Potilaana ihminen on oikeutettu saamaan hoitoa, mutta voimien lisääntyessä on mahdollista lähteä hakemaan muutosta ja parempaa elämänlaatua. Tarkoituksenmukainen ja yksilöllinen hoito luo hyvät edellytykset kuntoutukselle. Jokaisella on mahdollisuus kuntoutua oireiden vaikeudesta riippumatta. Ihmisen täytyy saada riittävästi tietoa kuntoutuksesta sekä tukea ja mahdollisuuksia kuntoutumiseen. (Koskisuus 2003: 15 -16.)

Hyvälle toimintakyvylle ei ole yhtä oikeaa määritelmää, sillä se on yksilöllistä. Ihmiset pitävät erilaisia asioita tärkeinä itselleen. Toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen kykyä toimia tavalla, joka on itselle tyydyttävä ja sopusoinnussa ympäristön odotusten kanssa. Toiminta luo elämään mielekkyyttä ja on oleellinen osa erilaisia elämän rooleja. Mielenterveysongelmiin liittyy lähes aina väliaikainen tai pitkäaikainen toimintakyvyn lasku. Mielenterveyskuntoutujan kuntoutumisessa oleellisia toimintakykyyn liittyviä seikkoja ovat itse koettu toimintakyky, toimintakyvyn vaikutus käsitykseen itsestä ja kyky tulla toimeen erilaisissa arkielämän tilanteissa. (Koskisuus 2003: 16 -17.)

Kuntoutumisen neljä osa-aluetta ovat kyky selviytyä arjen tilanteissa ja toimissa, kyky olla vuorovaikutuksessa ihmisten kanssa sekä solmia ja ylläpitää ihmissuhteita, kyky ratkaista ongelmia sekä kyky toimia omassa elämänympäristössä. Jos ihminen selviytyy arjen tilanteissa riittävän hyvin, hänen on helppo kokea itsenäisyyttä. Riippuvuus muista ihmisistä heikentää oman elämän hallintaa ja saattaa alentaa itsetuntoa. Jos sairaus ja toisten avuntarve kestävät pitkään, se vaikuttaa ihmisen uskoon omasta selviytymisestä. Mielenterveysongelmista kärsivä ihminen saatetaan nähdä avuttomana, jolloin hän uskoo itsekin, että on riippuvainen toisista eikä kykene itsenäiseen elämään. Riippuvuus muista voi johtaa huononmuuden tunteisiin ja alistumiseen. (Koskisuus 2003: 20.)

William Anthonyn (2002) mukaan kuntoutuminen on syvästi henkilökohtainen ja ainutkertainen muutosprosessi, jossa ihmisen asenteet, arvot, tunteet, elämän päämäärät, taidot ja roolit muuttuvat. Kuntoutuminen on tyydyttävän ja toiveikkaan elämän elämistä sairaudesta huolimatta. Kuntoutuminen voi olla mielekkyyden etsimistä elämälle menetyksen jälkeen, koska sairastuminen on usein kriisi ihmiselle. (Koskisuus 2003: 21 -22.)

Jokainen ihminen on oman elämänsä asiantuntija eikä kukaan muu voi tietää toisen puolesta millaista hänen elämänsä on ja miten hän sen kokee. Mielenterveysongelma voi kuitenkin asettaa haasteen asiantuntijuudelle. Ihminen kokee, ettei ole enää samanlainen kuin ennen eikä tiedä miten pitäisi toimia. Kuntoutuminen on oman asiantuntijuuden uudelleenlöytämistä ja käyttämistä kuntoutumisen tukena. (Koskisuus 2003: 33 -34.)

Yksinäisyyden, ulkopuolisuuden ja eristäytymisen kokemukset leimaavat usein mielenterveysongelman kanssa elämistä. Monet kuntoutujat eivät koe tulevansa ymmärretyiksi. Yhteys maailmaan ja toisiin ihmisiin saattaa katketa. Moni kuntoutuja kokee itsensä erilaiseksi kuin muut ihmiset ja saattaa hävetä omaa sairauttaan. Omaan sairauteen liittyvät häpeän, huononmuuden ja hyväksymättömyyden tunteet voivat johtaa siihen, ettei ihminen jaksa uskoa, että muut voisivat hyväksyä hänet sellaisena kuin hän on. (Koskisuus 2004: 27.)

Koska kuntoutuminen ei ole mahdollista tyhjiössä, sen tueksi tarvitaan vuorovaikutusta ja yhteyttä muihin ihmisiin. Kuntoutusympäristöjen - ja menetelmien tulisi tukea ja mahdollistaa vuorovaikutusta. Yhteisöllisiä tavoitteita tukevat ryhmien ja vertaiskokemusten aktiivinen käyttö sekä hyötyminen toisten kokemuksista ja ajatuksista. (Koskisuus 2004:28.)

4.3 Kuntoutuminen yhteisössä ja ryhmässä

Kuntoutuksessa ihminen hahmotetaan yhteisön jäsenenä. Kuntoutus kohdistuu myös yksilön sosiaalisiin rooleihin ja tehtäviin. Kuntoutuksessa huomioidaan, miten kuntoutuja pystyy to-

teuttamaan omassa elämässään tärkeinä pitämiään sosiaalisia rooleja, joita ovat esimerkiksi puolison, vanhemman, työntekijän ja opiskelijan roolit. (Koskisuus 2004: 18.)

Erilaiset ryhmät muodostavat tärkeän osan yhteisöllistä hoitoa ja kuntoutusta. Tyypillisimpiä ryhmiä ovat teemaryhmät, joiden sisältö voi liittyä vaihtelevasti kirjallisuudesta elokuvaan. Toimintaryhmät tekevät työtehtäviä, retkiä ja matkoja tai keskittyvät esimerkiksi liikuntaan. Taideryhmissä tuotetaan henkilökohtaisesti esimerkiksi maalaamalla tai näyttelemällä. Terapeuttisessa ryhmässä keskitytään asiakkaan itsetuntemuksen lisäämiseen ja itsetunnon vahvistamiseen. Terapeuttisia ryhmiä voivat olla tunneryhmät, psyko- ja sosiodraamaryhmät tai kehon tiedostamiseen ja oman seksuaalisuuden tuntemiseen tähtäävät ryhmät. (Murto 2013: 44.)

Psykoedukaatio on yksi vaikuttavimmista psykoosien psykososiaalisista hoitomuodoista. Psykoedukaation tulisi kuulua psykoosin hoitoon ja kuntoutukseen osana kokonaiskuntoutusta. Sen sisältöihin ja menetelmiin kuuluu monenlaisia työtapoja, joita yhdistää sairauteen liittyvän tiedon jakaminen, ymmärryksen ja hallinnan lisääminen sekä muutoksen mahdollistaminen. Suomessa psykoedukaatio ajatellaan usein koulutuksellisena työotteena, mutta se sisältää paljon muutakin ja on ennen kaikkea tiedon ja kokemusten jakamista ja yhteisen ymmärryksen rakentamista. (Duodecimlehti 2013.)

Ryhmät ovat keskeinen osa mielenterveyskuntoutusta. Ryhmät tukevat kuntoutuksen tavoitteita, koska ne antavat kuntoutujille mahdollisuuksia oman kokemuksen peilaamisessa. Psykoterapeuttiset ryhmät eroavat kuntouttavista ryhmistä, jotka toki voivat olla myös terapeuttisia. Toiminnalliset ryhmät ovat kuntoutuksen keskeinen toimintatapa. Toimintojen käyttäminen ei kuitenkaan tee ryhmästä automaattisesti kuntouttavaa, koska kaikkien osallistujien kannalta toiminta ei välttämättä tue kuntoutumista. Ryhmän tavoite ja yksittäisten osallistujien tavoitteet osallistumiselle määräävät sen, onko toiminta kuntouttavaa vai ei. (Koskisuus 2004: 169.)

Nykyisin kuntouttavassa ryhmässä tapahtuva toiminta on useammin psykoedukatiivista kuin ryhmäterapeuttista toimintaa. Psykoedukatiivisilla ryhmillä on selkeä tavoite, tiedollinen sisältö ja usein niissä on käytössä käsikirja tai tehtäviä kuntoutujille. Mukana voi olla toiminnallisia ja vuorovaikutusta tukevia harjoituksia. Ryhmiä voi suunnitella monenlaisten teemojen ympärille ja kokonaiskesto voi vaihdella. Leroy Spanielin mukaan pitkät (16 -30 ryhmäkertaa) kerran viikossa kokoontuvat ryhmät ovat tarkoituksenmukaisia, koska tällöin on tilaa ja aikaa muutokselle. Lyhyempi kurssi tai ryhmä voi kuitenkin olla yhtä tehokas. Tärkeintä on miettiä, mikä on ryhmän tavoite. Hutchinsonin mukaan yleisiä tavoitteita ovat tietoisiksi tuleminen kuntoutumisen prosessista, hallinnan lisäämisen kokemus, stressinhallinta, mielekkyyden ko-

kemus, osallistujien kokemus tuetuksi tulemisesta, tukiverkoston luomisen auttaminen ja oman elämän tavoitteiden asettamisen tukeminen. (Koskisuus 2004: 169- 170.)

Kuntoutumiseen voi rohkaista, mutta sitä ei voi pakottaa tapahtumaan. Ryhmänohjaaja toimii enemmän oppaan kuin terapeutin roolissa. Työskentelyn apuna voidaan käyttää valmista materiaalia tai valmistaa materiaali itse. Voi olla helpompi noudattaa valmista rakennetta, mutta mielekkäämpää olisi kuunnella osallistujien toiveita ja tarpeita. Ohjaaja ei koskaan tiedä miten toisen ihmisen tulisi elää, joten hänen ei tulisi ottaa vastuuta ryhmässä osallistujien elämän muuttamisesta. Ryhmänohjaajan vastuulla on omien tietojen, taitojen, tuen ja toiveikkuuden tuominen osallistujien käytettäväksi. Suorien neuvojen antamista on hyvä välttää eikä myöskään osallistujien ole syytä kertoa toisille suorita neuvoja. Aluksi ohjaaja voi kertoa osallistujille, että tarkoitus ei ole neuvoa toisia, vaan kertoa omista kokemuksista. Osallistujat saattavat myös kertoa ryhmässä aiheeseen liittymättömistä asioista, jolloin ohjaaja voi tarvittaessa palauttaa osallistujat käsiteltävään teemaan. Tukeminen teemaan palaamisessa on myös hyvää opastusta, vaikka on haastavaa pysyä täysin aiheessa. (Koskisuus 2004: 171- 172.)

Dori Hutchinsonin mukaan ryhmän osallistujien olisi hyvä sitoutua koko ryhmän keston ajaksi, vaikkei osallistuminen aina kiinnostaisi. Jokaisen ryhmäkerran ajan tulisi myös pysyä ryhmässä sen keston ajan. Hutchinsonin mukaan tämä tukee kuntoutujaa vastuun ottamisessa. Mielen-terveyskeskusliiton kuntoutusryhmätoiminnassa taas korostetaan sitä, että kuntoutuja voi vapaaehtoisesti osallistua ryhmään. Kenellekään ei ole osallistumispakkoa tai joskus voi halutesaan seurata sivusta. Vastuun ottamisesta kertoo, että ilmoittaa jäävänsä pois ryhmästä. Tärkeää on, että ryhmä kokoontuu samaan aikaan ja kesto on aina sama. (Koskisuus 2004: 172)

Ryhmätoimintaa aloittaessa ohjaajan on hyvä kertoa toimintatavoista ja kannustaa osallistujia kokeilemaan ja kertomaan omista kokemuksistaan. Osallistujilla on vastuu osallistumisen lisäksi omasta panostuksesta ryhmässä eli siitä mitä he kertovat tai eivät kerro. Heillä on toisin sanoen vastuu omasta kokemuksesta ryhmän jäsenenä, sillä ohjaaja ei voi luoda kokemusta toisen puolesta. Ryhmässä huomioidaan aina vaitiolosääntö eli toisten osallistujien asioista tai ryhmään osallistumisesta ei kerrota ryhmän ulkopuolella. Ehkä tärkein asia on osallistujan omaa elämää koskeva asiantuntemus. Jokainen osallistuja tietää itse parhaiten, millainen hänen elämänsä on. Ryhmän ohjaajalla ei ole vastauksia kaikkeen, vaan vastauksia voidaan etsiä yhdessä. (Koskisuus 2004: 173.)

Opinnäytetyön toiminnallinen ryhmä oli kuntouttava, enemmän psykoedukatiivinen kuin terapeutin, mutta ryhmässä oli myös terapeutin elementtejä. Ryhmässä käytettiin menetelmää, joka rohkaisi mahdollisesti osallistujia itsenäiseen harjoitteluun. Ideana oli, että osallistujilla oli oma asiantuntemus omasta kokemuksestaan. Osallistuminen oli vapaaehtoista,

mutta toiveena oli, että osallistujat olisivat mukana jokaisella kerralla. Seuraavassa kappalessa perehdytään tietoisesta läsnäolon teemaan ja sen soveltamiseen ja ohjaamiseen ryhmässä.

4.4 Tietoinen läsnäolo ja keholliset menetelmät kuntoutuksessa

Esittelen teoriataustaa tietoisesta läsnäolosta ja sen harjoittamisesta sekä kehollisista menetelmistä, sillä se tukee työn toiminnallista osuutta. Menetelmien esittelyn jälkeen kerron tietoisesta läsnäolon käytöstä ja soveltamisesta sen käyttöä kuntoutuksen ohjaustyössä tai terapiassa. Mietin, mitä ohjauksessa tulee ottaa huomioon tietoisesta läsnäolon menetelmään ja sen soveltamiseen liittyen? Teoriaosuuden alussa on käsitelty seikkoja, joita tulee huomioida asiakasryhmään tai kuntoutuksen peruskäsitteisiin liittyen.

4.4.1 Tietoisesta läsnäolon harjoittaminen

Mindfulnessilla tarkoitetaan Suomen kielessä läsnäolo- tai tietoisuustaitoja. Yleisesti puhutaan mielen taidoista tai tietoisesta hyväksyvästä läsnäolosta. Mindfulness- harjoitusten juuret löytyvät buddhalaisuudesta, johon kuuluu olennaisena osana mindfulness eli tietoisuustaitojen harjoittaminen. Normaaliassa arki ajattelussa ihmisen mieli antaa sellaisenaan oikeaa ymmärrystä. Buddhalaisuudessa ajatellaan, että mieli tekee virheitä ja tulkitsee maailmaa omien ennakkokäsitysten perusteella. Tällöin todellisuus ei näyttäyty sellaisena kuin se on. Mieltä tulee harjoittaa, jotta se pystyy heijastamaan todellisuutta selkeästi ja tarkasti ilman vääristymiä. (Klemola 2013: 15- 16.)

Buddhalaisuudessa tietoisesta läsnäoloa on harjoitettu jo yli 2500 vuoden ajan, joten mindfulnessilla on pitkä historia (Klemola 2013: 17). Usein ajatellaan, että yhdysvaltalainen molekyylibiologi Jon Kabat-Zinn olisi keksinyt mindfulness-menetelmän. Osittain tämä pitää paikkansa, sillä hän kehitti 1970-luvulla MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)-menetelmän, jossa hän yhdisti buddhalaisen meditaation ja joogan. Kabat -Zinn saavutti menetelmänsä avulla hyviä hoitotuloksia potilaidensa kanssa ja tuotteisti käsitteen. Tämä menetelmä toimi innoitteena muiden mindfulness-menetelmien synnylle. Syntyi uusia tutkimuksia menetelmien terapeuttisista vaikutuksista erilaisten sairauksien ja psyykkisten ongelmien hoidossa. Tulokset olivat niin hyviä, että menetelmät saivat lisää tunnettuutta ja levisivät laajempaan käyttöön. Tällä hetkellä voidaan puhua mindfulness-buumista ja siitä on tullut muotitermi, jota käytetään kaikkialla. Suomessa puhutaan usein tietoisesta läsnäolosta tai tietoisuustaidoista (Klemola 2013: 18.)

Mielen taidot ovat samalla tavalla taitoja kuin kehon taidot. Kehon harjoittaminen on hyvä vertaus mielen harjoittamiselle, koska useat kehon harjoittamisen periaatteet pätevät myös

mielen harjoittamisessa. Länsimaissa tämä on tuntunut vaikealta käsittää, koska oppimiskäytöksemme on erilainen. Olemme tottuneet opiskelemaan kirjoja lukemalla. Näin saatamme tehdä, kun haluamme oppia ymmärtämään mieltä, mutta vain kirjallisuutta lukemalla ei voi oppia mielen taitoja vaan harjoittelemalla ja kokeilemalla. Aluksi ei tarvita edes kärsivällisyyttä, sillä harjoitusten edetessä kärsivällisyys kehittyy. Harjoittelun tulisi vain olla mahdollisimman säännöllistä. (Klemola 2013: 22- 23.)

Tekemisen mielentilassa ihminen yrittää ratkoa ongelmiaan ajattelemalla. Jos ihminen murehtii jotakin, hän jää vatvomaan asiaa mielessään ja kuvittelee ongelman ratkeavan sillä tavoin. Vaihtoehto tekemisen mielentilalle on olemisen mielentila, joka jää usein tekemisen mielentilan varjoon. Olemisen tilassa asioita ei vain ajatella, vaan ne koetaan eri aistien välityksellä. On mahdollista olla tietoinen omasta kokemisestaan. Olemisen tila on täysin erilainen tietämisen muoto kuin tekemisen tilaan kuuluva ajatusten kehä. Se mahdollistaa toisenlaisen tavan elää elämää, suhtautua tunteisiin, ajatuksiin ja omaan kehoon. Jokaisella ihmisellä on itsessään kyky olla olemisen tilassa, mutta tämä kyky on voinut unohtua, jos sitä ei ole tottunut käyttämään. (Williams 2007: 63- 65.)

Olemisen tilassa on mahdollista kokea ympäröivä maailman suoraan ilman ajatusten armoitonta kommentointia. Voimme nähdä ajatuksemme mielen tapahtumina, jotka tulevat ja menevät. Ikävä ajatus voi paljastua vain ajatukseksi, jolla ei todellisuuden kanssa tekemistä. Voimme alkaa elää hetkessä, jolloin meille voi avautua sellaista tietoa, josta emme ole aiemmin päässeet osallisiksi. Aivojen automaattiohjaus on mahdollista kytkeä pois päältä, kun olemme aistien, tunteiden ja ajatusten välityksellä tietoisempia itsestämme. Ymmärrämme, että murehtiminen alkaa siitä, kun toivomme asioiden olevan toisin kuin ne tällä hetkellä ovat. (Williams ym. 2007: 66.)

Hyväksyvän tietoisien läsnäolon harjoittaminen voi muuttaa elämän toisenlaiseksi. Tietoinen läsnäolo on tietoisuutta, joka saavutetaan kiinnittämällä nykyhetkessä huomiota asioihin sellaisina kuin ne ovat. Arvostelua pyritään aina välttämään. Huomion suuntaaminen voi tapahtua niin, että mietimme miltä tuntuu, mitä mielessä liikkuu ja miten havaitsemme ympäristöämme ja tapahtumia. Se on tarkoituksellista, jonka kautta tulemme tietoisemmiksi nykyhetkestä ja olemassa olevista vaihtoehdoista. Tietoinen läsnäolo on kokemusperäistä, sillä se keskittyy juuri tähän hetkeen. Murehtiva mieli on sellaisissa ajatuksissa kiinni, jotka ovat kaukana suorasta aistikokemuksesta ja ajatukset ovat joko menneisyydessä tai tulevaisuudessa. (Williams ym. 2007: 67 -68.)

Tietoisien läsnäolon harjoittaminen voi olla hyödyksi masennuksen, ahdistuksen, stressin ja kivun lievittämisessä. Se voi olla avain onnellisempaan, rennompaan ja tietoisempaan elämään. Muita havaittuja vaikutuksia ovat luovuuden ja positiivisten tunteiden lisääntyminen,

oppimiskyvyn ja muistin paraneminen, sosiaalisten taitojen ja itsetunnon vahvistuminen. Tutkimusten mukaan säännöllinen harjoittelu voi tukea fyysistä terveyttä ja immuunipuolustusjärjestelmää. Harjoittelun avulla on mahdollisuus saada yhteys omaan itseen ja kehoon sekä tulla tietoisemmaksi omista toimintatavoista. (Mindfulness - Tietoisuustaidot - Suomen Mielen terveysseura.)

Tietoista läsnäoloa kehittävää meditaatiota tai harjoitusta on kahdenlaista: muodollista ja epämuodollista. Muodollisessa harjoituksessa voi varata päivittäin aikaa noin puoli tuntia tai enemmän olemalla tietoisesti läsnä tunteille, aistimuksille ja ajattelulle. Epämuodollinen harjoitus on lyhyen, tietoisesti hetken varaamista arjen keskellä. Molempia tapoja voi harjoittaa istuen, syöden, seisten tai kävellen, missä tahansa ja milloin tahansa. Muodollisen ja epämuodollisen harjoittelun ero on pääasiassa ajassa ja tarkoituksessa. Jokainen ihminen voi itse päättää haluaako harjoittaa muodollisesti vai tehdä lyhyempiä, epämuodollisia harjoituksia. Muodollinen harjoitus on intensiivisempää ja muuttaa mieltä usein syvemmällä tasolla. Harjoittaessa tulisi muistaa, että harjoituksen on oltava nautinnollista ja sen tulisi sopia ihmisen elämäntapaan ja luonteenlaatuun. Muodollisia harjoituksia voidaan käyttää mallina myös epämuodollisemmin harjoitettaessa. (Germer 2010: 73.)

Muodollinen meditaatio ei ole päämäärä, vaan elämä itsessään on todellinen harjoitus. On vaikeaa pysyä tarkkaavaisena ja tietoisena ärsyketulvan keskellä. Muodollinen harjoitus voi auttaa pysymään tyynempänä arjen haastavissa tilanteissa. Muodollista harjoitusta suositellaan yleensä vähintään puoli tuntia päivässä, sillä sen ajan on huomattu edistävän hyvinvointia ja jopa parantavan immuunijärjestelmän toimintaa. (Germer 2010: 73- 74.)

Tietoinen läsnäolo jokapäiväisessä elämässä ja arjessa on epämuodollista harjoittamista. Lyhyet tarkkaavaisuuden hetket voivat vähentää stressin määrää ja vähentää huolestuneisuutta. Harjoittaminen tarkoittaa sitä, että ihminen voi valita tarkoituksella jonkin asian mihin kiinnittää huomion tässä hetkessä. Mikä tahansa kokemus sopii tietoisesti läsnäolon kohteeksi. Esimerkkejä ovat ruoan maistaminen tietoisesti, linnunlaulun kuuntelu, maan tunteminen jalokojen alla tai hengityksen huomaaminen. Nykyhetki vapauttaa ihmisen ajattelun kehästä ja eikä nykyhetki koskaan tuomitse. Lyhyiden harjoitusten voimaa ei kannata aliarvioida, sillä niistä on usein hyötyä. (Germer 2010: 78.)

Itseen kohdistuva myötätunto sisältyy tietoista läsnäoloa kehittävään harjoitukseen ja tietoinen läsnäolo on osa itseen kohdistuvaa myötätuntoa. Vaikka ihmisen henkilökohtainen kokemus kertoisi muuta, itseen kohdistuva myötätunto on maailman luonnollisin asia. Kaikkien ihmisten ja olentojen sisimmässä on toive onnellisuudesta. Jokainen ihminen ansaitsee tuntea olonsa hyväksi. Kun ihmisestä tuntuu pahalta, usein hän rankaisee itseään mieluummin kuin tuntee itseään kohtaan myötätuntoa. Joidenkin ihmisten mielestä itseen kohdistuvan myötä-

tunnon harjoittaminen voi tuntua luonnottomalta ja vaikealta harjoittaa. Syynä tähän voi olla esimerkiksi hylkäämisen kokemukset lapsuudessa. Itseen kohdistuvan myötätunnon harjoittamisen opettelu voi viedä tällöin kauemmin aikaa. Jotkut trauman kokeneet ihmiset saattavat uskoa, etteivät ansaitse hyvinvointia. (Germer 2010: 108- 109.)

Varhaisessa lapsuudessa traumatisoituneet henkilöt osoittavat usein paljon myötätuntoa toisia ihmisiä tai lemmikkejä kohtaan. Jos on aluksi vaikea osoittaa myötätuntoa itseä kohtaan, voi ensin kokeilla kohdistaa myötätuntoa toisiin ja sen jälkeen itseensä. Itseen kohdistuva myötätunto voi tuntua joskus vaikeasti tavoitettavalta, mutta ihmisen toive onnellisuudesta on sisäsyntyinen, joten jossakin vaiheessa elämäänsä ihminen todennäköisesti tulee jollakin tavalla sitä itselleen osoittamaan, vaikei olisi siihen aiemmin tottunut. (Germer 2010: 109- 110.)

Tietoinen läsnäolo voi johtaa itseen kohdistuvan myötätunnon kokemiseen ja lisätä sympatian, anteeksiannon, hellyyden ja rakkauden tunteita. Ei kuitenkaan tarvitse odottaa itseen kohdistuvan myötätunnon ilmaantuvan itsestään tietoisien läsnäolon harjoituksessa, vaan on mahdollista tehdä harjoitus, jossa lempeyttä välitetään suoraan itselle. Oikeaa tai väärää tapaa ei ole, mutta jotkut ihmiset ovat löytäneet myötätunnon harjoituksen myöhemmin harjoitettuaan kauan tietoisista läsnäoloa, kun taas toiset ovat aloittaneet myötätuntoharjoituksilla ja siirtyneet vasta sitten varsinaisiin tietoisien läsnäolon harjoituksiin. (Germer 2010: 114- 115.)

Tutkimuksen mukaan itseen kohdistuvan myötätunnon harjoittaminen pehmentää negatiivisten tilanteiden vaikutusta elämässä. Itseensä myötätuntoisesti suhtautuvilla ihmisillä on hyvä itsetunto, mutta heidän itsetuntonsa ei riipu varsinaisesti siitä, miten muut suhtautuvat heihin. Esimerkiksi huonon arvostelun saaminen on tilaisuus kokea sympatiaa ja lohtua, ei turhaa itsekritiikkiä. Yleisesti itseen kohdistuvan myötätunnon harjoittaminen voi lisätä hyvinvointia monella tavoin. Pilottitutkimuksen perusteella tulokset näyttävät lupaavilta, sillä hyvin itsekriittiset ihmiset tutkimuksessa ovat hyötäneet harjoituksista. (Germer 2010: 124 & 126.)

Elämän varhaisilla olosuhteilla on vaikutusta siihen, kuinka itseen kohdistuvan myötätunnon voiman saa kokonaan käyttöön. Bowlbyn, Ainsworthin ja Mainin kiintymysteorian mukaan aikuiseen ihmiseen vaikuttaa hänen lapsuutensa kiintymysmalli. Jos lapsi on turvallisesti kiintynyt, lapsen on helpompi kasvaa turvallisesti itsensä tiedostavaksi. Epäjohdonmukainen tai väkivaltainen vanhempi estää lasta ymmärtämästä, että hyvä olo on hyväksyttävä emotionaalinen tila. On mahdollista oppia selviytymään mistä tahansa nykyhetkessä ilmenevästä, vaikka huoltajilta ei olisi saanut siihen esimerkkiä. (Germer 2010: 151 -152 & 154.)

4.4.2 Rentoutuminen

Tietoinen läsnäolo ei ole sama asia kuin rentoutuminen, vaikka tietoisuustaitoja harjoittamalla voi saavuttaa rentoutuneen ja levollisen olotilan. Tietoinen läsnäolo on laajempi käsite niin kuin edellä mainittiin. Mikäli tietoisesta läsnäolon harjoitukselta odotetaan rentoutumista, tulemme helposti liittäneeksi harjoitukseen tavoitteita ja mietimme oliko harjoitus hyvä vai huono ja onnistuinko tänään vai en (Williams ym. 2007: 143). Olisi helpompi luopua rentoutumisen tavoitteesta ja antaa kehon ja mielen rentoutua, jos näin tapahtuu. Jos rentoutumista ei tapahdu, se ei ole yhtään sen huonompi vaihtoehto tällä kertaa.

Rentoutuminen on ennen osatun ja välillä unohdetun taidon harjoittelua ja uudelleen oppimista. Kun ihminen eli aikoinaan lähellä luontoa, rentoutuminen oli hänelle täysin luonnollista. Ihmiset ovat periaatteessa harrastaneet rentoutumista jo vuosisatoja. Yhteistä kaikille rentoutusmenetelmille on lihasrentouteen eli tonukseen vaikuttaminen tietoisesti keskittymällä, tahdon avulla. Rentoutumista voidaan kuvailla eräänlaisena tajunnan tilojen vaihteluna. Tietoisuuden vaihtelua tapahtuu kaikissa rentoutumismuodoissa. Kun tietoinen huomio siirtyy hetkeksi sivuun, voi syntyä hetki, jossa rentoutumiselle otolliset prosessit voivat alkaa. Rentoutuminen on aina henkinen kokemus, vaikka siihen yhdistyisi fyysinen rasitus. (Kataja 2003: 22.)

Kun aivojen vireys laskee alemmille tasoille - beeta, alfa, tai theeta- tasoille, aivojen järjestelmät alkavat tulkita kokemusta tunteiden ehdoilla, jolloin älylliselle tulkinnalle jää vähemmän tilaa. Jos tälle hetkelle on otolliset olosuhteet, se leviää autonomisen hermojärjestelmän, ääreishermoston, sisäeritysjärjestelmän ja immuunijärjestelmän kautta ihmisen koko kehoon. (Kataja 2003: 23.)

Rentoutumisen aikana ihmisen elimistössä tapahtuu monia asioita yhtäaikaaisesti riippuen siitä, mitä rentoutumistapaa käytetään. Kaikissa menetelmissä hengitystiheys ja sydämen lyöntitiheys vähenevät. Rentoutuminen vaikuttaa seuraavilla tavoilla ihmisen mieleen: itsetuntemus lisääntyy, jännitystilaja poistuu, kontrolli omaan toimintaan lisääntyy, paniikkikohtaukset voivat vähentyä, voimavarat lisääntyvät sekä tunnetaidot voivat parantua. (Kataja 2003: 28.)

Rentoustila aktivoi parasympaattista hermostoa, joka säätelee mielialahormonin tuotantoa. Rentoutusharjoituksen myötä stressihormonien tuottaminen vähentyy tai korvautuu mielihyvää tuottavilla hormoneilla. Useat tutkimukset aiheesta tukevat tätä tietoa. Rentoutumiskeinoja voidaan hyödyntää esimerkiksi traumaattisten kokemusten, kuten pelkotilojen ja jännityksen hoidossa. (Kataja 2003: 35 & 43.)

4.4.3 Tietoisen läsnäolon ja kehollisten menetelmien ohjaaminen ja soveltaminen

Kuntoutuksessa ryhmä- tai yksilöohjauksessa voi hyödyntää monipuolisesti erilaisia toiminnallisia, luovia menetelmiä, joita käytetään metodeina tanssi- ja liike, musiikki - tai kuvataideterapiassa. Kehollisia menetelmiä ja tietoista läsnäoloa voi hyödyntää ryhmäohjauksessa ja useissa eri terapiamuodoissa käytetään näitä menetelmiä. Toiminta voi olla kuntouttavaa tai terapeutista, mutta varsinaista terapiaa voi antaa vain terapeutin koulutuksen saanut henkilö. Terapioista esitellään tässä työssä luoviin terapioihin kuuluvaa tanssi- ja liiketerapia, kehoon keskittyvä sensorimotorinen psykoterapia sekä kognitiivinen käyttäytymisterapia. Muita tietoista läsnäoloa hyödyntäviä terapioita ovat esimerkiksi tietoisuustaitoihin perustuva kognitiivinen terapia (MBCT), ratkaisukeskeinen terapia, dialektinen käyttäytymisterapia ja hyväksymis- ja omistautumisterapia.

Sosiaalityössä voi hyödyntää tietoisen läsnäolon taitoja monin eri tavoin. Sosiaalityössä tietoinen läsnäolo on huomion tai tarkkaavaisuuden suuntaamista itseän, asiakkaisiin ja koko yhteiskuntaan. Sosiaalialan työntekijä voi hyödyntää tietoista läsnäoloa itsen suhteen eli harjoittaa sitä itsehoidollisella tavalla. Asiakastyössä tietoisen läsnäolon menetelmiä voi hyödyntää käytännössä yksilö- tai ryhmätasolla, jossa asiakkaalle voi myös opastaa tietoisen läsnäolon taitoja. Taitojen hyödyntäminen voi auttaa saavuttamaan terapeutin vuorovaikutussuhteen työntekijän ja asiakkaan välillä tai parantaa vuorovaikutuksen laatua.

(Mindfulness and social work)

Tietoisen läsnäolon taitojen ohjaajan olisi tärkeää harjoittaa itse tietoista läsnäoloa. Ihmismielillä on taipumus toimia samantapaisesti, joten ei ole mitään perustetta erottaa toisistaan apua hakevan ja apua tarjoavan mieltä. Ohjaaja, joka harjoittaa itse tietoista läsnäoloa, pystyy ilmentämään samaa lempeää lähestymistapaa asiakkaiden ongelmiin kuin mitä asiakkaita kannustettiin omaksumaan. Ohjaajan asenne on tällöin salliva ja myötätuntoinen ja hän pystyy ilmentämään tietoista läsnäoloa ollessaan vuorovaikutuksessa osallistujien kanssa. Samoin kuin esimerkiksi vuorikiipeilyä opettelevilla on tarve tuntea, että ohjaajalla on taitoa ja kokemusta käsitellä eteen tulevia tilanteita, myös tietoisen läsnäolon harjoitteluun kuuluu, että ohjaaja ottaa siihen osaa asiakkaan rinnalla eikä vain katso vierestä. (Segal, Williams & Teasdale 2014: 91 -94.)

Tietoisen läsnäolon ohjaamisessa tärkeää on, että ohjeet annetaan niin, etteivät ne kuulosta käskyiltä. Harjoituksissa ohjeita voi antaa normaaliin sävyyn eli ei ole tarvetta esimerkiksi madalta ääntä niin kuin usein rentoutusharjoituksissa tehdään. Ohjeita ei ole syytä lukea sanatarkasti tai ääneen lainkaan. Osallistujia on hyvä rohkaista esimerkiksi sanoilla ”omien kykyjen mukaan” sanan ”yritä” sijasta. Tämä ilmaisu korostaa lempeyttä harjoituksessa. Tärkeää on harjoituksen tekeminen yhdessä ryhmän kanssa. Ohjatessa ei tule kertoa osallistujille

mitä heidän tulee tehdä vaan tavallaan meditoida itse ääneen. Tämä tarkoittaa sitä, että harjoitusta ohjataan omasta kokemuksesta käsin, hetki hetkeltä. Ohjaaja voi myös sulkea silmät tai laskea katseen alas sen mukaan miten on normaalisti tottunut harjoittamaan. Osallistujia voi olla hyvä vilkaista silloin tällöin, mutta ei ole mitään tarvetta pitää silmiä auki harjoituksen ajan vain varmistaakseen miten osallistujilla sujuu. Tilan ja hiljaisten hetkien jättäminen ohjeiden väliin on tärkeää eli osallistujilla tulee olla tilaa tehdä harjoitus itse. Erityisesti lyhyiden harjoitusten kohdalla puhuminen vie aikaa, kun taas hiljaisuus antaa sitä. (Segal ym. 2014: 137- 139.)

Segalin ym. (2014: 139) mukaan paras ajankohta keskustella harjoituksesta on heti sen jälkeen. Ihmisten kokemukset harjoituksen aikana ovat tärkeitä eli mitä tuntemuksia ja ajatuksia heräsi ja mitä osallistujat huomasivat niistä? Kun ohjaajan suhtautuminen on tarkkaavainen ja kaikelle avoin, se vaikuttaa osallistujiin positiivisesti ja saa heidät tuntemaan, että heidän kokemuksensa on oikeutettu. Yhteydet, joita osallistujat voivat nähdä omien ja toisten kokemusten välillä, ovat hyvin tärkeitä.

Mielenterveystyön ammattilaiset ovat olleet viime vuosina entistä enemmän kiinnostuneita luovien menetelmien hyödyntämisestä terapiassa ja lääketieteessä. Terapioissa luovuudella on mahdollisuuksia vaikuttaa asiakkaisiin muistiin painuvilla tavoilla, joihin perinteisen terapian avulla ei päästä. Terapeutti antaa asiakkaalle mahdollisuuden osallistua aktiivisesti omaan hoitoon ja kuntoutumiseen sekä voimaannuttaa heitä käyttämään mielikuvitusta. Luovat terapiat stimuloivat aisteja ja herkistävät yksilön löytämään uusia puolia itsestään. (Malchiodi 2011: 33 -34.) Isohannin & Joukamaan (2005) mukaan ryhmäterapiat tai luovat terapiat voivat vähentää skitsofrenian oireita sekä lisätä kuntoutujien sosiaalista toimintakykyä ja elämänlaatua.

Tanssi- ja liiketerapia on luova terapiamuoto, jonka työskentelyn painopiste on asiakkaan keuhollisissa kokemuksissa ja hänen liikekäyttäytymisessään. Terapiassa vältetään suoria tulkin-toja ja tärkeintä on ihmisen oma kokemus. Tanssi- ja liiketerapia perustuu ”tässä ja nyt” tilanteessa työskentelyyn. Sosiaali- tai terveysalan koulutuksen saanut henkilö voi käyttää keuhollisia tanssi- ja liiketerapiaan pohjautuvia menetelmiä ohjaustyössä, kuten rentoutusta tai leikkejä ja ne voivat olla terapeutteja. Vain terapeutin koulutuksen saanut henkilö voi toimia varsinaisena tanssi- ja liiketerapeutina. (Ryynänen: 2013. Luentomuistiinpanot soveltavan liikunnan ja tanssin opinnot).

American Dance Therapy Associationin (ADTA) mukaan tanssi- ja liiketerapia määritellään seuraavasti: se on liikkeen psykoterapeuttista käyttöä prosessina, jolla edistetään yksilön emotionaalista, kognitiivista, fyysistä ja sosiaalista integraatiota. Tanssi- ja liiketerapiasta tuli virallisesti ammatillista 1960- luvulla. Terapeutti voi työskennellä kaikkien asiakasryhmien

parissa ja terapiaa voidaan antaa yksilöllisesti tai ryhmässä. Tavoitteena on poistaa esteitä itseilmaisussa ja suhteessa muihin ihmisiin sekä auttaa yksilöä hyväksymään oma kehonsa ja itsensä. Mikäli asiakas ei pysty ilmaisemaan itseään sanallisesti, hän voi ilmaista itseään liikkeen avulla, sillä liike ei valehtele. Tanssi- ja liiketerapia voi tarjota tien ongelman tunnistamiseen sekä parantaa itsetuntemusta. Terapia on aktiivinen ja luova prosessi, joka viestii kätkeyistä tunteista, voi purkaa ahdistusta ja tarjota keinon ymmärtää kehon ja mielen yhteys. Sen avulla voi päästä kiinni varhaisiin muistoihin ja ennen kielellistä kehitystä syntyneiden traumojen läpikäyminen voi mahdollistua terapian avulla. (Malchiodi 2011: 97 -98.)

Yhdysvalloissa 1940- luvulla tanssija Marian Chase toimi alan uranuurtajana, kun hän tanssi psykiatrisen sairaalan potilaiden kanssa. Tällöin ei ollut vielä tarjolla juurikaan antipsykoottista lääkitystä ja potilaiden elehtimistä pidettiin epänormaalina ja outona. Chase kuitenkin kohtasi potilaita heidän omilla ehdoillaan ja alkoi liikkua heidän kanssaan heidän omien rytmien tahtiin. Tässä sanattomassa maailmassa hän voitti potilaiden luottamuksen. Lopulta hän tavoitti tanssin ja liikkeen kautta myös kaikkein eristyneimmät potilaat. (Malchiodi 2011: 98 - 99.)

Tanssi- ja liiketerapia perustuu siihen uskomukseen, että ihmisen toimintakyky riippuu kehon, mielen ja hengen yhtenäisyydestä. Jos yhtenäisyys puuttuu, voi syntyä psykofyysisiä häiriöitä. Tanssi- ja liiketerapia on psykoterapian muoto, joka hyödyntää liikettä vuorovaikutuskeinona ja muutoksen edistäjänä. Jos ihminen menettää kosketuksen kehonsa ilmaisullisuuteen ja hänellä on vaikeuksia vapauttaa tunteita tai jännitteitä, tanssi- ja liiketerapia voi auttaa hyödyntämään vahvuuksia. Toimintakeskeinen spontaani ja luova terapia voi johtaa kasvuun ja muutokseen sekä mahdollistaa ihmisen luontaisen kyvyn ilmaista itseään. Se mahdollistaa kokonaisvaltaisen kommunikoinnin oman kehon kautta. (Malchiodi 2011: 100 & 118.)

Sensorimotorinen psykoterapia rakentuu perinteisen psykoterapeuttisen tiedon varaan, mutta sen terapeuttisen tiedon keskiössä on keho. Menetelmä yhdistelee teoreettisia periaatteita ja hoitomenetelmiä, jotka ovat peräisin kehollisten psykoterapioiden ja mielenterveyden hoidon perinteistä. Suuntaus opettaa työstämään kehoistimuksia ja liikettä, mutta kosketusta siinä ei yleensä käytetä. Trauma voi vaikuttaa syvällisesti kehoon ja hermojärjestelmään ja monet traumatisoituneiden ihmisten oireet ovatkin kehoperäisiä. Sensorimotorinen terapia sekoittaa psykodynaamisia ja kognitiivisia teorioita ja tekniikoita interventioihin, jotka liittyvät suoraan keholliseen tietoisuuteen ja liikkeisiin. Asiakkaita opetetaan tiedostamaan oma kehonsa, jäljittämään kehoistimuksiaan sekä toimimaan voimaantumista tukevalla tavalla. (Ogden ym. 2006: 15.).

Traumaperäisistä häiriöistä kärsivät henkilöt ovat usein alttiita yli- tai alivireystilalle ja usein he myös heilahtelevat ääripäästä toiseen. Ylivireystilassa ihminen kokee voimakasta vireyden

kohoamista, jolloin hän ei kykene informaation tehokkaaseen työstämiseen ja häntä piinaavat mieleen tunkeutuvat kuvat, tunteet ja kehoistimukset. Alivireystilassa ihmisen tunteiden ja aistimusten vähäisyys piinaavat häntä ja hän voi olla turtunut, passiivinen ja tuntee jopa halvaantumisen tuntoa. Hän saattaa olla liian etäällä kokemuksestaan pystyäkseen työstämään tietoa tehokkaasti. Tietyissä tilanteissa vireystilan äärimuodot voivat olla tarkoituksenmukaisia, mutta niistä tulee epätarkoituksenmukaisia tilanteissa, jotka eivät ole oikeasti uhkaavia. Asiakkaan tulisi työstää traumakokemuksiaan sopivalla vireysvyöhykkeellä, jotta hän pystyisi jättämään menneisyyden taakseen. Sopivaa vyöhykettä kutsutaan sietoikkunaksi, jonka sisällä voidaan työstää erilaisia tunteita ja fyysisiä vireystiloja. Työskennellessä sietoikkunan puitteissa, ulkoisesta ja sisäisestä ympäristöstä peräisin oleva tieto voidaan yhdistää. (Odgen ym. 2006: 27 -28.)

Sensorimotorisessa psykoterapiassa hyödynnetään runsaasti tietoista läsnäoloa. Sensorimotorisessa menetelmässä huomioiva läsnäolo muodostuu orientoitumisesta ja huomion kohdistamisesta nykyhetkessä tapahtuvaan sisäiseen kokemukseen. Tietoisuus ja huomio suunnataan ajatuksiin, tunteisiin, aistimuksiin, lihaksiston muutoksiin ja liikeyllykkeisiin, kun ne ilmenevät tässä ja nyt. Yksi terapeutin prosessin päätavoitteista on tutkia ja ymmärtää sisäisen kokemuksen tilaa. Terapeutti opettaa asiakkaalle huomioivan läsnäolon tilaa kysymällä esimerkiksi mitä asiakas tuntee kehossaan tällä hetkellä, missä kehon osassa hän tuntee jännitystä tai mitä kehossa tapahtuu, kun asiakas tuntee suuttumusta. Huomioivan läsnäolon tarkoitus on antaa vaikeiden ajatusten ja tunteiden vain olla ja tulla lempeästi tietoisuuteen. Kaikkia ajatuksia, tunteita ja aistimuksia kohtaan omaksutaan tervetulleeksi toivottava asenne mieluummin kuin ratkaisua etsivä asenne. Arvottamista välttävällä asenteella on myönteinen vaikutus aivotoimintoihin. (Odgen ym. 2006: 199 -201.)

Traumaterapiakeskuksen psykoterapeutti Laila Pirosen mukaan terapeutin on tiedostettava joitakin perusasioita, ennen kuin käyttää kehollisia menetelmiä asiakkaan kanssa työskennellessä. Omasta itsestä ja omista reaktioista on hyvä tehdä havaintoja sekä oppia huomaamaan itsessään yli- tai alivireystiloja. Oman kehon reaktioiden huomaamista on hyvä harjoitella ja harjoituksia on hyvä tehdä itse etukäteen, jos mahdollista ryhmän tai työparin kanssa. Terapeutin on hyvä muistaa, että asiakkaan olotila voi vaikuttaa itseensä ja samalla oma olotila voi vaikuttaa asiakkaaseen. Kehollisia harjoituksia tehdään aina tässä hetkessä ja erityisesti vakavasti traumatisoituneiden kanssa työskennellessä on pidettävä huolta siitä, että asiakas on läsnä tässä hetkessä. (Olisiko kehollisista menetelmistä apua vakauttamiseen?)

Kognitiivinen käyttäytymisterapia on moderni terapiamuoto, jonka avulla on saatu hyviä tuloksia esimerkiksi ahdistuksen, masennuksen ja stressin hoidossa. Terapiassa pyritään selkeitä tavoitteita kohti, jotka asiakas määrittelee yhdessä terapeutin kanssa. Tarkoitus on muuttaa ajatuksia ja tunteita ongelmia kohtaan sekä vaikuttaa käyttäytymiseen. Ongelmista ei ainoas-

taan keskustella terapeutin vastaanotolla, vaan pyritään muuttamaan ei-toimivaa ja tuhoavaa käyttäytymistä arjessa. Ihminen toimii usein niin kuin aiemminkin eikä ymmärrä lopettaa tällaista käyttäytymistä, vaikka siitä tulisi huono olo. On turvallisempaa pysytellä vanhoissa toimintamalleissa. On monia tilanteita, joissa olisi hyvä sietää ja hyväksyä epämiellyttävät tunteet, kuten hermostuneisuus ja huolestuneisuus. (Farm, 2009: 10 -13.)

Tietoisesta läsnäolosta on tullut tärkeä osa kognitiivista käyttäytymisterapiaa. Kun tietoista läsnäoloa käytetään osana terapiaa, ensisijainen tarkoitus on saada asiakas voimaan paremmin. Harjoitukset ovat ennen kaikkea käytännöllisiä, konkreettisia ja kiinni nykyhetkessä. Itseen voi tarkkailla ikään kuin ulkopuolelta ja asettua ikään kuin kolmanteen persoonaan. Ajattelua olisi hyvä opetella muuttamaan neutraalimmaksi, objektiivisemmaksi ja myönteisemmäksi. Tietoisessa läsnäolossa on kyse siitä, että jarrutetaan nopeaa ajatteluprosessia, jota ajattelumme on. Ihminen tekee hätäisiä arvioita tilanteista ja punnitsee asiat nopeasti joko hyviksi tai huonoiksi. (Farm 2009: 73 -74.)

Tietoista läsnäoloa ja kehollisia menetelmiä voidaan hyödyntää erilaisissa terapiamuodoissa ja kuntoutuksessa ohjaustyössä voi käyttää työkaluna tietoisien läsnäolon taitoja, josta esimerkiksi on tietoisien läsnäolon taitojen ryhmän ohjaaminen Malmin päivätoimintakeskuksessa. Se miten terapiassa käytetään menetelmiä, on toiminnaltaan ja tavoitteiltaan erilaista, mutta ohjaajan on hyvä tiedostaa ja ymmärtää terapian ja terapeuttisen soveltamisen eroja. Esimerkiksi sensorimotorisessa psykoterapiassa sietoikkunan käsite on oleellinen eli jokaisella ihmisellä on oma sietoikkunan leveys, joka vaihtelee. Joillakin ihmisillä sietoikkuna voi olla hyvin kapea, mikä tarkoittaa sitä, että ihminen saattaa heittelehtiä jatkuvasti ali- tai yliviireystilassa. Tämä on ohjaajan hyvä tiedostaa, erityisesti jos työskennellään trauman kokneiden tai mielenterveyskuntoutujien parissa, koska heillä sietoikkuna saattaa olla normaalia kapeampi. Kehollisista menetelmistä voi olla hyötyä asiakkaalle, sillä ne voivat auttaa ihmistä tyyntymään, mutta menetelmät voivat tuntua aluksi myös haastavilta, jos ihminen on vierantunut omasta kehostaan tai hän ei ole tottunut tällaisiin harjoituksiin. Myös niin sanottu terveelle ihmiselle keholliset harjoitukset voivat joskus olla voimakkaita.

5 Toiminnallinen osuus - tietoisien läsnäolon taitojen ryhmä mielenterveyskuntoutujille

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus käsittää työn toimintaympäristön ja asiakasryhmän kuvauksen, tavoitteet ja arviointimenetelmät, ryhmän suunnittelu- ja toteutusvaiheen esittelyn sekä arviointiosuuden. Tietoisien läsnäolon taitojen ryhmä kokoontui päivätoimintakeskuksessa kerran viikossa yhteensä kahdeksan kertaa perjantaisin 19.9.2014- 7.11.2014 välisenä aikana. Ryhmässä kokeiltiin yhdessä toiminnallisia, kehollisia menetelmiä, jotka liittyivät tietoisien läsnäolon teemaan. Tärkeää ryhmässä oli vuorovaikutuksellisuus ja osallistujien osallisuus. Toiminnallinen osuus linkittyy teoreettiseen viitekehykseen, josta erityisesti tietoisien läsnä-

olon teoretietoa on hyödynnetty ryhmän toteutuksessa. Yleisesti teoriaosuuden tarkoitus on tukea toiminnallista osuutta.

5.1 Toimintaympäristön ja asiakasryhmän kuvaus

Niemikotisäätiö on tuottanut vuodesta 1983 lähtien mielenterveyskuntoutuspalveluja helsinkiläisille mielenterveyskuntoutujille. Säätiö tarjoaa ihmisarvoa kunnioittavaa, yksilöllistä ja asiantuntevaa kuntoutusta ja huolenpitoa asiakkaille. Säätiö toimii moniammatillisena, osavana ja verkostoituneena toimijana, strategisesti tärkeänä osana helsinkiläisiä mielenterveyspalveluja. Kuntoutustoiminta toteutetaan asumiskuntoutuksessa, päivä- ja työtoiminnassa sekä koulutus- ja valmennustoiminnassa. (Niemikotisäätiö: Toiminta- ajatus.)

Niemikotisäätiön päivätoiminnassa kuntoutujan on mahdollista vahvistaa, oppia ja ylläpitää elämän- ja arjenhallintataitoja. Toiminta on yhteisöllistä ja siihen kuuluu osallistuminen kodinhoito- ja keittiöryhmiin sekä erilaisiin luoviin, toiminnallisiin ryhmiin, joissa on teemana esimerkiksi kuvataide, musiikki tai liikunta. Jokaiselle asiakkaalle tehdään oma yksilöllinen kuntoutussuunnitelma, jota päivitetään säännöllisesti. Päivätoiminnan tavoitteena on antaa tukea ja voimavaroja kuntoutujan mahdollisimman itsenäiseen elämään. (Niemikotisäätiö). Päivätoiminnassa oleellista on yksinäisyyden ja syrjäytymisen ehkäisy, sillä moni kuntoutuja jäisi yksin kotiin päiväksi, ellei päivätoimintaa olisi.

Malmin päivätoimintakeskus sijaitsee Helsingissä Malmin rautatieaseman läheisyydessä. Kyseessä on vanha puutalo, jonka perustukset on tehty 1800-luvun loppupuolella. Päivätoimintakeskus on avoinna arkisin klo 8- 16 välisenä aikana. Kävijöitä toimintakeskuksessa on enimmillään 25 henkilöä päivässä, yhteensä noin 50 henkilöä ja kuntoutujat tulevat toimintakeskukseen kukin yhdestä neljään päivään viikossa. Ohjaajia on kaksi ja lisäksi usein toimintakeskuksessa on harjoittelija sosiaali- tai terveysalalta. Jokaisena päivänä järjestetään ohjaajien ja ulkopuolisten kuvataide- ja musiikkiterapeuttien ohjaamaa ryhmätoimintaa. Kuvataide- ja musiikkiryhmien lisäksi tarjolla on esimerkiksi lukupiiri ja levyraati. Jokaisen kävijän tulisi osallistua vähintään yhteen ryhmään. Lisäksi jokainen kävijä osallistuu kodinhoito- ja keittiöryhmiin käyntipäivinä.

Päivätoimintakeskuksen kävijät ovat iältään noin 30- 65- vuotiaita, joista enemmistö on yli 40- vuotiaita mielenterveyskuntoutujia, jotka ovat sairastaneet pitkään. Suurella osalla kävijöistä on skitsofrenia tai siihen liittyvä sairaus, mutta kuntoutujien diagnooseja ei käsitellä työssä niin kuin työn alussa mainittiin. Toiminnallisen ryhmän toteuttamisessa halusin painottaa sitä, että tietoisien läsnäolon harjoituksia voi tehdä kuka tahansa ja jokainen ihminen on oman elämänsä asiantuntija eikä kukaan muu voi tietää paremmin hänen kokemuksistaan kuin hän itse. Koskisuun (2003) mukaan kukaan ei voi tietää toisen puolesta millaista hänen elä-

mänsä on ja miten hän sen kokee. Mielen terveysongelma voi kuitenkin asettaa haasteen asiantuntijuudelle. Kuntoutuminen on oman asiantuntijuuden uudelleen löytämistä ja käyttämistä kuntoutumisen tukena.

Ryhmää ohjatessa oli syytä jollain tavalla huomioida asiakasryhmän tausta eli osallistujilla voi olla vaikeuksia esimerkiksi kognitiivisissa toiminnoissa, kuten muistamisessa. Koska monella sairaus on kroonistunut, he ovat usein myös hyväksyneet sairauden osaksi elämää ja pystyvät elämään hyvää elämää. Sairaus vaikuttaa joillakin osa-alueilla elämään, mutta se ei tarkoita sitä, ettei elämästä voisi nauttia. Isohannin & Joukamaan (2005) mukaan suuri osa kroonisesti sairaista oppii tulemaan toimeen sairautensa kanssa ja nauttimaan elämästään. Hyvä hoito ja kuntoutus tukevat oireiden kanssa selviämistä.

Ryhmän osallistajat olivat kaikki miehiä ja sairastaneet pitkään. Heistä enemmistö on käynyt useita vuosia päivätoimintakeskuksessa yhdestä neljään päivään viikossa ja kaikki osallistuvat vähintään yhteen toiminnalliseen ryhmään kerran viikossa oman jaksamisen ja motivaation mukaan. Tutustuin ryhmän osallistujiin syksyllä 2013, kun olin työharjoittelussa päivätoimintakeskuksessa. Ryhmään osallistui yksi henkilö, jota en ollut tavannut aiemmin. Olin lähes kaikille osallistujille ennestään tuttu, tosin kaikkiin kävijöihin en saanut niin hyvin kontaktia kuin toisiin. Tiesin jonkin verran osallistujista ja heidän toimintakyvystä ennakoon. Tosin toimintakyky vaihtelee enkä halunnut tehdä ennako-oletuksia siitä, vaan pyrin kysymään ryhmätoiminnan alussa osallistujien toiveita, jotta toiminta olisi heidän kannaltaan mahdollisimman mielekästä.

5.2 Opinnäytetyön tavoite ja arviointimenetelmät

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, kuinka merkitykselliseksi mielen terveyskuntoutuja koki itselleen ryhmään osallistumisen ja tietoisien läsnäolon harjoittamisen. Toisin sanoen tavoitteena oli saada selville, kuinka mielekästä toiminta oli osallistujalle ja kokiko osallistuja hyötyvänsä jollakin tavalla siitä vai ei. Mikäli osallistuja koki toiminnan itselleen merkitykselliseksi, hän mahdollisesti haluaa tehdä itsenäisesti harjoituksia tai osallistua uudelleen vastaavanlaiseen ryhmään. Vaihtoehtoisesti hän saattaa hyödyntää tietoisien läsnäolon taitoja arjessaan tai ei koe enää tärkeäksi tehdä tietoisien läsnäolon harjoituksia.

Oman oppimisen tavoitteena oli oppia hyödyntämään tietoisien läsnäolon taitojen ohjaamista sosiaalialan työssä ja osana kuntoutusta, jotta voisin käyttää taitoja työssäni tulevaisuudessa. Toisena omana oppimistavoitteena oli oppia olemaan itselle armollisempi, koska siitä on hyötyä koko elämässä sekä työssä että vapaa-ajalla. Myötätunto itseä kohtaan liittyy oleellisesti tietoisien läsnäolon teemaan.

Opinnäytetyötä arvioitiin osallistujia havainnoimalla ja osallistujien kokemuksia selvittämällä ja kyselemällä. En halunnut tehdä kyselylomakkeita, vaan kyselin koko ryhmäprosessin ajan avointa palautetta osallistujilta. Jokainen osallistuja kertoi sen verran kuin oli valmis kertomaan ja turhaa ohjailua pyrin välttämään. Kysyin osallistujilta, miten he kokivat ryhmässä tapahtuvan toiminnan. Tiedustelin jokaisen ryhmätapaamisen aikana osallistujien alku - ja loppukokemuksia. Viimeisen tapaamisen jälkeen haastattelin kolmea osallistujaa. Tein havaintoja osallistujien ja omasta toiminnasta koko ryhmäprosessin ajan. Päivätoimintakeskuksen ohjaajilta sain tietää jonkin verran osallistujien kokemuksista, joita he olivat kertoneet. Lisäksi ohjaajien omat havainnot toimivat arviointikeinona.

Havainnointi sopii menetelmäksi silloin, jos tutkittavilla henkilöillä on kielellisiä vaikeuksia ja menetelmän avulla voidaan tavoittaa sellaisia käyttäytymismuotoja, joista tutkittavat eivät halua kertoa. Havainnointi on menetelmänä vaativa ja mikäli tilanteita ei videoida, voi tapahtumatulva olla niin suuri, että havainnointi voi vaikeutua. Tapahtumat havainnoinnissa ovat ainutkertaisia, kun taas haastattelussa epäselvä asia voidaan ottaa mahdollisesti uudestaan esille. (Hirsjärvi & Hurme 2001: 38.)

Kolmen osallistujan haastattelu oli teemahaastattelu, joka on lähempänä strukturoimatonta kuin strukturoitua haastattelua. Teemahaastattelu on puolistrukturoitu menetelmä, koska haastattelun aihepiiri on kaikille haastateltaville sama. Haastattelusta puuttuu strukturoidulle lomakehaastattelulle luonteenomainen kysymysten tarkka järjestys, mutta se ei ole yhtä vapaamuotoinen kuin syvähaastattelu. (Hirsjärvi & Hurme 2001: 48.)

Usein eri menetelmien yhdistäminen voi olla hyödyllistä, koska silloin voi tulla esille laajempia näkökulmia ja tutkimuksen luotettavuus lisääntyy. Kenttätutkimukset, joissa ei yhdistetä esimerkiksi havainnointia ja haastattelua, ovat usein kapeita ja heikkoja tutkimuksia. (Hirsjärvi & Hurme 2001: 38 -39). Koin, että usean eri menetelmän yhdistäminen oli hyödyllistä tavoitteen toteutumisen kannalta.

Arviointikysymykset jokaisen ryhmätapaamisen aikana:

- *Alkukysymys (kuulumiskierros): Mitä sinulle kuuluu tänään ja millaista oli aamulla herätä ja lähteä päivätoimintakeskukseen?*
- *Loppukysymys: Miten koit harjoituksen/toiminnan tällä kertaa? Mitä koit tai havaitsit?*

Arviointikysymys viimeisellä tapaamisella:

- *Mikä asia sinulle jäi parhaiten mieleen ryhmästä? Esimerkiksi jokin tietty harjoitus tai toiminta yleisesti, vapaa palaute.*

Haastattelukysymykset kolmelle osallistujalle ryhmän jälkeen:

- *Miten koit osallistumisesi tähän ryhmään?*
- *Mikä asia jäi parhaiten mieleen ryhmän toiminnasta tai harjoituksista?*
- *Oletko kokeillut joitakin harjoituksia itsenäisesti tai aiotko mahdollisesti kokeilla jatkossa?*
- *Olivatko harjoitukset mielestäni sinulle sopivia?*
- *Millainen harjoituksen ohjeistus oli?*
- *Millaisia harjoituksia olisit toivonut vielä enemmän, kehittämissuunnitelmia?*
- *Olitko aiemmin osallistunut vastaavanlaiseen ryhmään tai tehnyt esimerkiksi rentoutumisharjoituksia?*
- *Osallistuisitko jatkossa samankaltaiseen ryhmään?*
- *Huomasitko olotilassasi millaisia muutoksia harjoitusten ennen ja jälkeen harjoituksen?*
- *Osaatko kuvailla, huomaatko nyt olotilassasi jotakin muutosta verrattuna siihen, kun ryhmä alkoi?*

Kysymykset olivat suuntaa antavia ja avasin niitä tarvittaessa osallistujille, jokainen kertoi vapaasti mitä halusi. Haastattelussa oli tilaa myös avoimelle keskustelulle, mutta kysymykset toimivat apuna ja niiden avulla oli tarkoitus selvittää, millainen merkitys ryhmän toiminnalla on ollut osallistujalle. Johdattelua pyrin välttämään haastattelun aikana. Prosessin ajan pyrin selvittämään kaikkien osallistujien kokemuksia ryhmän toiminnasta, jotta saisin mahdollisimman kattavasti selville millainen merkitys osallistujille on ryhmän toiminnalla.

5.3 Ryhmän suunnittelu

Opinnäytetyön suunnittelu alkoi helmikuussa 2014, jolloin mietimme yhdessä Malmin päivätoimintakeskuksessa opinnäytetyön aihetta. Alustavan opinnäytetyösuunnitelman tein huhtikuun lopussa. Keväällä 2014 tapasimme ohjaajien kanssa päivätoimintakeskuksessa pari kertaa, mutta opinnäytetyön aloitus viivästy, koska minulla ei ollut vielä ohjaavaa opettajaa työlle. Tutustuin kesän aikana jonkin verran teoriaan ja hankin lähdekirjallisuutta, mutta ohjaavan opettajan tapasin ensimmäisen kerran lomien jälkeen. Elokuun puolivälissä 2014 opinnäytetyöni käynnistyi nopealla aikataululla. Suunnitelmaseminaarini esitin 16.9.2014., jonka jälkeen toiminnallinen ryhmä kokoontui ensimmäisen kerran 19.9.2014. Päivätoimintakeskuksen ohjaajat tiedottivat elokuun lopussa ryhmästä kävijöille ja kannustivat heitä osallistumaan. Kävijä laittoi nimen listaan, mikäli oli kiinnostunut osallistumaan ja sitoutumaan ryh-

mään koko sen ajaksi. Kyseessä oli suljettu ryhmä, mutta toisella kerralla mukaan sai tulla vielä sellaisia, jotka eivät ensimmäisellä kerralla päässeet mukaan muiden menojen vuoksi. Ajattelimme yhdessä ohjaajien kanssa, että sopiva ryhmäkoko olisi enintään 7 henkilöä ja etukäteen ilmoittautuneita oli tämä määrä.

Ryhmän suunnitteluvaiheessa ajattelin, että jokaisella tapaamisella aloitetaan kuulumisten vaihtamisella ja lyhyellä lämmittelyllä. Näin tapahtui eli kuulumiset vaihdettiin jokaisella kerralla, koska siitä oli hyvä aloittaa. Lämmittely tehtiin lähes joka kerta, jollakin kerralla se oli ennen kuulumiskierrosta, mutta yleensä sen jälkeen. Pidin tärkeänä, että osallistujilta kyseltiin aluksi millainen olo heillä oli, jotta tietäisin ovatko he virkeitä vai väsyneitä ja millaisin mielin aloittamassa toimintaa. Kuulumiskierroksella osallistuja sai kokea mielipiteensä tärkeäksi, kun muut osallistujat kuuntelivat häntä. Alussa jutustelu saattoi auttaa mahdollisen jännityksen vähentämisessä. Lyhyt lämmittely toimi rentouttavana tai virkistävänä. Lämmittelyn jälkeen oli tarkoitus keskustella tietoisien läsnäolon teemaan liittyvästä aiheesta. Jokaisella kerralla ryhmässä tehtiin näin ja toisinaan keskustelimme myös muista aiheista, joita nousi pintaan.

Keskustelun jälkeen vuorossa oli varsinainen toimintaosuus, joka oli usein hengitysharjoitus tai harjoitus, jossa oli mukana rauhallista liikuntaa tietoista läsnäoloa hyödyntäen. Osallistujien toiveet otettiin huomioon. Osa harjoituksista oli minun ehdottamia ja osa oli osallistujien toivomia harjoituksia. Lopuksi tarkoitus oli, että osallistujat kertoivat kokemuksistaan. Jokaisella kerralla jokainen osallistuja kertoi jotakin, joskus enemmän ja joskus vähemmän. Aikaa kokemusten jakamiselle olisi voinut olla enemmän. Ideana ryhmässä oli keskittyä olemassa olevaan hetkeen ja antaa tilaa kaikille ajatuksille ja tunteille. Oma roolini ohjaajana oli pitää huolta siitä, että pysymme aikataulussa. Pysyimme suunnilleen aikataulussa, mutta aika tuntui usein loppuvan kesken.

Ajattelin etukäteen, että ryhmässä tärkeää oli hyväksyvä ja salliva ilmapiiri sekä tasavertaisuus ryhmän osallistujien kesken. Se toteutui hyvin, sillä ryhmässä kunnioitettiin toisia ja jokaisen mielipide oli tärkeä. Jokaisella tapaamiskerralla rakenne oli samankaltainen, koska monille mielenterveyskuntoutujille rutiinit saattavat olla tärkeitä ja se luo osaltaan turvallisuuden tunnetta. Rakenne ei paljon vaihdellut, vaikka joillakin kerroilla oli poikkeuksia. Toisot ja kertaus ovat hyviä tällaisia menetelmiä käytettäessä eikä jokaisella kerralla ole syytä kokeilla aina uutta harjoitusta. Palasimme samoihin harjoituksiin ja teimme niistä muunnelmia. Ei ollut tarpeen aina aloittaa uutta harjoitusta, vaan kerrata niitä, joita olimme tehneet. Tarkoitus ei ollut oppia mahdollisimman monta erilaista harjoitusta. Muutoksia voi tehdä tilanteen mukaan ja harjoitusten suhteen ajattelin, että voi kysyä kahdesta vaihtoehdosta kumpi tehdään. Tein näin muutaman kerran ja se toimi hyvin, koska osallistujat pääsivät kertoamaan mielipiteensä.

Ryhmänohjauksessa tuli ottaa huomioon turvallisen ilmapiirin luominen ja se, että jokainen osallistuu sen verran kuin kokee pystyvänsä. Joku osallistujista saattoi haluta jossakin harjoituksessa seurata mieluummin sivusta. Kukaan osallistuja ei varsinaisesti seurannut sivusta, mutta joissakin liikkeissä osa teki liikkeet istuen ja osa seisten. Lisäksi joissakin harjoituksissa osa teki harjoituksen makuulla ja osa istuen eli soveltaminen oli mahdollista. Osallistujan kunto ja toimintakyky voivat vaihdella päivästä riippuen. Vaihtelua oli osallistujien keskittymiskyvyssä ja vireystilassa, niin kuin omassakin. Keskustelimme ryhmässä runsaasti nukkumisesta ja unen määrästä. Osallistujat jaksoivat keskittyä, koska kukaan ei poistunut ryhmästä kesken kaiken. Etukäteen pohdin, miten osallistujat sitoutuvat ryhmään, sillä päivätoimintakeskuksen ohjaajien mukaan kävijöillä motivaatio ryhmiin osallistumiseen vaihtelee. Pysin kannustamaan, mutta kerroin, että ei tarvitse tehdä sellaista mikä ei tunnu itsestä hyvältä.

Päätin kirjoittaa jokaisen ryhmätapaamisen jälkeen muistiinpanot ylös vihkoon. Tärkeää oli osallistujien kokemusten kirjaaminen. Kirjoitin muistiinpanot yleensä mahdollisimman pian ryhmän jälkeen, mutta kirjaaminen ei ollut aivan tasalaatuista eli joskus kirjoitin paljon ja joskus vähemmän. Yhtenä vaihtoehtona olisi ollut ryhmän aikana kirjoittaa isolle paperille muistiinpanoja yhdessä. Päätin myös pitää päiväkirjaa omasta oppimisesta, opinnäytetyön edistymisestä ja siihen liittyvistä ajatuksista. Kirjoitin päiväkirjaan ennen ryhmän aloittamista ja kun ryhmä oli alkanut kirjoitin päiväkirjamerkintöjä enimmäkseen samalla, kun kirjoitin ryhmän toiminnasta.

Ajattelin, että osallistujat saivat esittää ensimmäisellä kerralla ja ryhmäprosessin ajan toiveita, millaista toimintaa he toivovat ryhmältä. Osallistujilla oli toiveita, jotka auttoivat ryhmän toiminnan toteutuksessa. Tarkoituksena oli, että pidin mielessä mahdollisia harjoituksia, mitä ryhmässä voi tehdä, mutta ohjelmaa oli mahdollista muuttaa. Aluksi ryhmätoimintaa miettiessäni suunnittelin mahdollisia teemoja ja harjoituksia etukäteen, mutta ohjaava opettaja kannusti siihen, etten suunnittelisi liikaa. Osallistujien toiveiden huomioiminen oli tärkeää ja ryhmässä oli oleellista sen prosessimaisuus. Tästä olin samaa mieltä, mutta en aluksi tiennyt miten lähtisin liikkeelle. En halunnut ryhmän toiminnan olevan jäykkää ja kontrolloitua, vaan vapaata olemista tässä hetkessä.

Suunnitelmavaiheessa en tiennyt, millaista toimintaa ryhmässä oli, vaan kirjoitin ylös muistiinpanoja ajatuksistani ja toimintatavoista, jotka olivat mielestäni tärkeitä. Suunnittelin lähinnä rakennetta, joka oli jokaisella kerralla suunnilleen samankaltainen. Perehdyin etukäteen erityisesti tietoisien läsnäolon teoriatietoon, johon perehdyin myös koko ryhmäprosessin ajan. Suunnittelin jokaista ryhmäkertaa jonkin verran etukäteen eli oli jokin teema, jota käsiteltiin. Olen yleensä tottunut suunnittelemaan asioita etukäteen, mutta olen halunnut oppia siitä tavasta eroon, vaikka jonkin verran on aina hyvä suunnitella ja ottaa selvää asioista.

5.4 Ryhmän toteutus

Tässä osiossa kuvailen ryhmäprosessin alusta loppuun. Pyrin kuvailemaan mahdollisimman tarkasti mitä ryhmässä tapahtui, millaisia ajatuksia se minussa herätti ja miten ohjaajana tulkit-
sin osallistujien toiminnan. Kuvailussa olen käyttänyt apuna tekemiäni muistiinpanoja.

Ryhmän toteutuksen ja arvioinnin osuudessa käytetään osallistujista seuraavia peitenimiä: *Jaakko, Pekka, Hannu, Ilmari, Esko, Pasi, Kalevi ja Ari*. Peitenimien käyttö sujuvoittaa tekstin lukemista ja lukija pääsee paremmin selville osallistujien yksilöllisistä kokemuksista.

Ryhmän lopullinen kokoonpano oli 8 osallistujaa, joista kaikki eivät päässeet ensimmäisellä kerralla mukaan. Ryhmä kokoontui ensimmäisen kerran Malmin päivätoimintakeskuksessa per-
jantaina 19.9.2014 klo 10.30- 11.15 välisenä aikana. Ryhmä kokoontui yhteensä 8 kertaa per-
jantai- aamupäivisin samaan kellonaikaan 7.11.2014 asti. Perjantaina 10.10.2014 ryhmä ko-
koontui poikkeuksellisesti klo 12- 12.45 välisenä aikana. Jokaisen ryhmätapaamisen kesto oli
45 minuuttia, koska ajattelin tämän olevan sopiva aika keskittymisen kannalta.

5.4.1 Jännittävä aloitus

Ensimmäisellä tapaamiskerralla 19.9. mukana oli viisi osallistujaa: Jaakko, Pekka, Esko, Kalevi
ja Ari. Annoin osallistujille tutkimuslupalaput, joissa kysyin saanko käyttää opinnäytetyössäni
heidän antamaansa tietoa. Jokainen osallistuja allekirjoitti lupalomakkeen. Kerroin osallistu-
jille, että heitä ei voi tunnistaa työstä ja kaikki saamani tieto on luottamuksellista. Osallistu-
jat eivät epäröineet allekirjoittamista, vaan kaikki allekirjoittivat lomakkeen.

Kuulumiskierroksella osallistujille kuului yleisesti hyvää, mutta Esko kertoi, että hänellä on
ollut vähän huono olo, mikä johtui ehkä valvomisesta. Pekka sanoi, että hänen voimavaransa
ovat riittäneet. Ari kertoi tulevasta konsertista, jota odotti. Jaakko sanoi, että on kiva, kun
on ollut aurinkoinen sää ja tähän yhtyivät myös muut osallistujat. Kalevi kertoi, että oli mu-
kava tulla päivätoimintakeskukseen. Kerroin osallistujille opinnäytetyöstäni, sen tavoitteista
sekä ryhmän teemasta ja tarkoituksesta. Kyselin osallistujien odotuksia ja toiveita ryhmän
suhteen. Jaakko toivoi musiikkia ja sen avulla rentoutumista. Lisäksi yleisenä toiveena olivat
hengitysharjoitukset. Oli mielestäni hyvä, että jo ensimmäisellä kerralla osallistujat esittivät
toiveitaan.

Teimme ensimmäisen tapaamisen aikana ryhmäsopimuksen, koska se on tärkeää ryhmän ilma-
piirin ja luottamuksen kannalta. Kysyin mitä osallistujien mielestä ryhmäsopimuksessa tulisi
ottaa huomioon. Jaakko sanoi heti, että toisten kertomista asioista ei saa kertoa ryhmän ul-
kopuolella. Kysyin muiden mielipidettä ja muut osallistujat olivat tästä samaa mieltä. Oli tär-

keää, että kaikki osallistujat pitivät tätä seikkaa tärkeänä. Sopimukseen kuului, että ryhmässä kunnioitetaan toisia ja keskitytään omaan tekemiseen. Sovimme, että pysymme ryhmässä sen keston ajan, ellei tule pakottavaa tarvetta poistua aikaisemmin, josta voi ilmoittaa erikseen ohjaajalle. Tämä ehdotus tuli minulta ja sopi kaikille. Sopimukseen kuului yksilöllisyyden muistaminen, vaikka kaikille yhteistä on mielenterveysongelmat. Tämän asian toi esille Kalevi. Ymmärsin hänen tarkoittaneen sitä, että meistä jokainen kokee omalla tavallaan osallistumisen eivätkä mielenterveysongelmat estäneet osallistumista. Ryhmäsopimusta tehdessä keskusteltiin siitä, että ryhmä voi olla terapeutin, vaikkei ole varsinaista terapiaa. Osallistujista Pekka toivoi ryhmän olevan terapeutin. Kerroin, että jokainen kokee toiminnan omalla tavallaan ja se saattaa olla terapeutista, mutta terapiasta ei ole kyse.

Kysyin, oliko tietoinen läsnäolo tai mindfulness ennestään tuttua osallistujille, mutta aina-kaan sanana se ei ollut tuttu. Joillekin osallistujalle erilaiset hengitysharjoitukset tai aktiiviset rentoutusmenetelmät olivat jossain määrin ennestään tuttuja. Osallistujista Esko, Pekka ja Jaakko sanoivat kokeilleensa niitä aikaisemmin. Kerroin, että jokainen osaa harjoittaa tietoisista läsnäoloa ja hengittää eikä ole syytä liikaa miettiä, hengittääkö niin sanotusti oikein. Halusin korostaa tätä, koska omien kokemusteni mukaan monissa hengitysharjoituksissa opetetaan hyvin tarkasti, kuinka tulisi hengittää. Tietoisessa läsnäolossa hengitys ajatellaan niin, että hengitys on luonnollista ja keho ikään kuin hengittää itseään.

Kerroin osallistujille, että jokainen voi tehdä tietoisesta läsnäolon harjoituksia eikä siihen tarvita erityistaitoja, tärkeintä on kiinnostus aiheeseen ja uskallus kokeilla. Tietoisesta läsnäolon taitoja voi ottaa osaksi arkea, vaikkei harjoittaisi muodollisesti tietoisista läsnäoloa. Osallistujat kysyivät puhummeko ryhmässä heidän diagnooseistaan. Kerroin, että ryhmässä ei ole tarkoitus keskittyä sairauteen, vaan siihen, että jokainen voi tehdä harjoituksia. Jos ajatuksia sairautteen liittyen herää, niistä voidaan toki puhua.

Kerroin osallistujille, että ryhmässä kaikki tunteet ja ajatukset ovat sallittuja ja hyväksytyjä. Mikäli harjoituksen aikana ajatukset harhailevat, se on normaalia. Siinä hetkessä voi huomata ajatusten harhailun ja palautua takaisin hengityksen tarkkailuun ja kehon aistimusten havainnointiin. Ajatusten voi antaa tulla ja mennä eivätkä mitkään ajatukset ole väärinä tai oikeita, ne vain ovat. Kerroin lyhyestä hengitysharjoituksesta, jonka voi tehdä esimerkiksi linja-autossa matkustaessa. Tästä puhuin jatkossakin, että lyhyet harjoitukset ovat aivan yhtä tärkeitä eikä ole välttämätöntä tehdä muodollisia harjoituksia, mikäli ei halua. Kerroin, että rentoutuminen ei ole harjoituksissa tavoitteena, mutta rentoutuminen ja levollisuus seuraavat usein ikään kuin sivutuotteena.

Kokeilimme ensimmäisellä kerralla noin 10 minuutin hengitysharjoitusta. Kokemuksia vaihtaessa Jaakko sanoi, että meinasi nukahtaa kesken harjoituksen, mutta oli muuten hyvä harjoi-

tus. Esko sanoi, että harjoituksen myötä hänelle tuli jollakin tavalla tietoisempi olo. Ari sanoi lopuksi, että taisi päästä kiinni siihen, mitä tietoisella läsnäololla tarkoitetaan. Havaintojeni perusteella osallistujat tekivät harjoituksen keskittyneesti enkä huomannut, että se olisi ollut kenellekään erityisen vaikeaa. Kokemukset olivat pääsääntöisesti sellaisia, että harjoitus tuntui osallistujien mielestä hyvältä ja oli helppo keskittyä.

Minua jännitti ryhmän aloittaminen, koska usein jännitän uusia tilanteita ja mietin sitoutuvatko osallistujat ryhmään, ovatko he kiinnostuneita aiheesta ja osaanko ohjata tietoisien läsnäolon taitoja. Ensimmäisen tapaamisen jälkeen minulle jäi hyvä mieli ja aloin uskoa, että ryhmä tulee toimimaan tai jos ei tulisi, se olisi oppimiskokemus. Minulle jäi hyvä olo ryhmästä, koska huomasin osallistujien vaikuttaneen innostuneilta ja kiinnostuneilta myös aiheesta. Heidän palautteensa oli positiivista ja he jaksoivat keskittyä ryhmän keston ajan eikä kukaan poistunut tilasta ennen ryhmän päättymistä. Ehdin vaihtaa päivätoimintakeskuksen ohjaajan kanssa kuulumiset ryhmän jälkeen ja muistan olleeni innoissani. Ohjaaja kysyi miten ryhmä meni ja vastasin ” Mulle tuli ryhmästä aika hyvät fiilikset, se toimi”.

5.4.2 Uusia osallistujia

Toisella tapaamiskerralla 26.9. mukana oli neljä osallistujaa lisää eli yhteensä yhdeksän henkilöä. Mukaan tulivat Ilmari, Pasi, Hannu ja yksi osallistuja, joka ei jatkanut ryhmässä. Lopullinen ryhmän kokoonpano oli kahdeksan henkilöä. En olisi ehkä enää jännittänyt toista kertaa, ellei osallistujia olisi tullut lisää. Ensimmäisellä tapaamiskerralla saimme mielestäni luotua yhdessä ryhmähenkeä ja hyvää ilmapiiriä. Miten sen kävisi nyt, kun ryhmän koko oli kasvanut? Mukaan tuli yksi osallistuja, josta ajattelin etukäteen, että hän ei välttämättä malttaisi keskittyä ja saattaisi häiritä muiden keskittymistä. Toisaalta olin ajatellut etukäteen, että ei tarvitse osata keskittyä ja sanoin sen osallistujille. Miksi koin haastavana, kun ryhmään tuli omien käsitysteni mukaan huonosti keskittyvä henkilö?

Yksi osallistuja sanoi ryhmätapaamisen jälkeen, että ei halua osallistua jatkossa ryhmään. Hän osallistui silloin ensimmäistä kertaa. Kysyttäessä hän kertoi, että ei ollut ahdistunut osallistumisesta, mutta ryhmä ei tuntunut omalta, vaikka harjoitus oli hänen kertomansa mukaan tuntunut ihan hyvältä. Kannustin häntä tulemaan kokeilemaan uudestaan, mutta hän oli päättänyt, ettei jatka enää. Toisaalta oli hyvä, kun hän huomasi, että ryhmä ei tuntunut hänelle sopivalta tai hän ei ollut siihen ehkä valmis. Toisaalta yhden kerran perusteella ei voi vielä välttämättä tietää, onko ryhmä itselle sopiva.

Kuulumiskierroksella kysyin osallistujilta mitä heille kuuluu ja millainen olo heillä on tänään. Kerroin, että jokainen osallistuja voi kertoa vapaasti mielteistään. Jotkut osallistujat kertoivat edellisestä viikosta ja osa samasta aamusta, mihin aikaan olivat heränneet ja mitä olivat

tehneet. Esko kertoi, että hän oli valvonut yöllä ja sen vuoksi väsynyt. Pasi sanoi, että hänellä oli hyvä olo aamulla ja hän heräsi pirteänä. Toisen ryhmätapaamisen aikana käsitteimme samoja asioita kuin ensimmäisellä kerralla. Osallistujat, jotka olivat olleet ensimmäisellä kerralla mukana, kertoivat uusille osallistujille mitä olimme tehneet. He kertoivat ajatusten hyväksymisestä, nykyhetkestä, mieleen vaikuttamisesta ja hengitysharjoituksesta. Erityisesti Jaakko halusi kertoa edellisestä kerrasta. Kyselin toiveita, mitä osallistujat odottavat ryhmältä ja millaisia harjoituksia he haluaisivat tehdä. Uusia toiveita ei tullut tällä kertaa. Kerroin yleisesti tietoisesta läsnäolosta, mitä sillä tarkoitetaan ja osallistujat kyselivät lisäkysymyksiä.

Annoin uusille osallistujille tutkimuslupalomakkeen, jotka he allekirjoittivat. Kävimme ryhmäsopimuksen läpi, mutta uudet osallistujat eivät lisänneet siihen mitään. Sanoin, että ryhmäsopimusta voi täydentää ja muuttaa tarvittaessa. Olin ajatellut, että tekisimme aluksi Asahi-tyyppisiä liikkeitä. Minun lisäksi myös osallistujat vaikuttivat mielestäni hieman jännittyneiltä ja ajattelin, että pieni lämmittely voisi auttaa. Unohdin harjoituksen jostakin syystä, koska mielessäni oli ehkä liikaa asioita. Asahi-terveysliikunta on Suomessa kehitetty liikuntamuoto, joka soveltuu kaikille ihmisille, myös niille, jotka eivät ole aiemmin liikkuneet. Sen tarkoitus on olla terveyttä ylläpitävä ja jo syntyneitä ongelmia hoitava harjoitus. Asahilla on sekä virkistävä että rentouttava vaikutus. Liikesarjat on suunniteltu niin, että ne tasapainottavat mieltä ja rentouttavat kehoa. (Asahi Health terveysliikunta ry- Asahin periaatteita).

Teimme noin 10 minuutin pituisen hengitysharjoituksen, jonka osallistujat valitsivat kahdesta erityyppisestä harjoituksesta. Huomasin harmikseni kotona, että olin vahingossa ottanut juuri sen toisen, jota osallistujat eivät valinneet, mutta harjoitus oli kuitenkin hieman erilainen kuin ensimmäisellä kerralla. Siinä keskityttiin kehon osaan, jossa hengitys eniten tuntui, kuten vatsaan, sieraimiin tai rintakehään.

Hannu sanoi kesken harjoituksen, ettei ymmärrä mitään ohjeistuksestani, jonka tein Williamsin ym. (2007) teoksen hengitysharjoituksen ohjeistusta hyödyntäen. Tein mukana harjoituksen ja vältin lukemasta suoraan kirjasta, mutta teksti oli aluksi apuna ohjauksessa. Mietin olisiko vaihtoehtoja liikaa, mihin keskittyä tai oliko tarpeeksi pohjustettu aihetta. Lisäksi saatoin itse kokea epävarmuutta, joka vaikutti. Kannustin Hannua jatkamaan, toistin ohjeistuksen ja sanoin, että hän voi keskittyä tuntemaan hengityksen esimerkiksi rintakehässään. Lopulta hän pääsi mukaan harjoitukseen ja uskalsi sulkea silmänsä. Kerroin, että harjoitusta tehdessä kaikki on hyväksyttyä. Joskus harjoitusta voi olla vaikea tehdä eikä siitä tule omasta mielestä mitään, mutta se ei haittaa. Ei ole oikeaa tai väärää tapaa ja harjoitukset tehdään itseä varten. Kerroin osallistujille, että ajatusten harhailu on normaalia ja suotavaa, koska ei ole tarkoitus, että koko ajan pystyisi keskittymään hengityksen tarkkailuun. Mikäli ajatukset harhailivat, voi lempeästi palauttaa ajatukset takaisin hengityksen seuraamiseen. Mikäli osallistujat eivät halunneet pitää silmiä kiinni, neuvoin osallistujia kohdistamaan katseen lattiaan.

Osallistujien kokemukset harjoituksesta vaihtelivat. Kaksi osallistujaa, Pasi ja Ilmari sanoivat kokevansa olonsa levollisiksi harjoituksen jälkeen. Pasi kertoi, että aluksi oli jännittynyt, mutta tunsikin olonsa rennommaksi lopussa. Ilmari sanoi mielensä harhailleen, mutta saavutti levollisuuden tunteen siirtymävaiheessa, kun palasi harjoituksesta takaisin tähän hetkeen. Pekka sanoi päässeensä kiinni ideaan. Jaakko sanoi pystyneensä keskittymään paremmin kuin ensimmäisellä kerralla ja hengitys kulki vapaasti. Esko kertoi pystyneensä keskittymään ja hengitys kulki vapaasti, mutta hän tunsikin olonsa väsyneeksi. Ari sanoi, että oli vaikea hengittää ja ajatukset pyörivät flunssan ympärillä. Hannu sanoi päässeensä mukaan, vaikka aluksi tuntui vaikealta. Hän sanoi, että ryhmän sisältö oli hänen mielestään mukava ja erilainen yllätys. Kalevi sanoi mielensä harhailleen ja hänelle tuli mieleen, kuinka paljon ihmisen päähän mahtuu tietoa ja myös Kalevi mainitsi siitä, että ryhmä on erilainen kuin aiemmin. Hän sanoi, että tämä on kuin nukkumista, kun on rennossa tilassa. Päätelin kokemusten perusteella, että harjoitus oli ollut osallistujille sopiva ja mielekäs.

5.4.3 Yhteishenkeä ja rentouttavaa musiikkia

Kolmannella tapaamiskerralla 3.10. teimme alkulämmittelyn, jonka oli tarkoitus toimia rentouttavana, piristävänä tai jännitystä poistavana harjoituksena. Hengitimme rauhallisesti sisään ja ulos ja teimme Asahi-tyyppisen liikuntaharjoituksen. Kuulumiskierroksella Esko sanoi menneensä edellisenä iltana myöhään nukkumaan, mutta muuten olo oli ihan hyvä. Jaakko sanoi, että oli nukkunut hyvin ja aamulla olo oli levollinen. Kalevi kertoi arkisista askareistaan, kuten ruoanlaitosta ja siivoamisesta. Yleisesti osallistujat sanoivat olevansa virkeitä ja he myös enimmäkseen näyttivät siltä. Jaakko esitti toiveeksi venyttelyä ja sanoin, että voimme tehdä niitä jatkossa. Keskustelimme lisäksi, mitä edellisestä kerrasta jäi mieleen. Yleisesti osallistujat sanoivat, että hengitysharjoitus oli ihan hyvä ja oli kiva kerta. Jaakko sanoi, että pitää ryhmästä. Kerroin tietoisesta läsnäolosta arjessa, koska jokainen voi sitä harjoittaa ja se on yksinkertaista ja helppoa. Lyhyet tietoisuuden hetket voivat rauhoittaa ja tehdä olon levollisemmaksi.

Ari sanoi olleensa aamulla jostakin syystä jännittynyt, kun tuli päivätoimintakeskukseen. Tarkemmin hän ei osannut kertoa mistä jännitys johtui. Kysyin johtuiko jännitys mahdollisesti ryhmään osallistumisesta, mutta Ari ei osannut sanoa. Hänelle tuli toisinaan tällaisia tunteita ihmisten joukossa. Juttelimme hieman ryhmässä jännityksestä ja kysyin, olisiko mahdollista hyväksyä siinä hetkessä, että nyt jännittää, vaikka tunne olisi epämiellyttävä? Hengityksen voisi antaa kulkea rauhallisena ja odottaa, kunnes tunne menee ohi, koska jossakin vaiheessa se menee ohi. Sanoin, että se voi olla vaikeaa, mutta tällaista keinoa voi kokeilla.

Kysyin osallistujilta, tuliko heille mieleen arjessa tietoisien läsnäolon hetkiä. Osallistujista Jaakko mainitsi liikuttavan hetken juhlissa ja Hannu ihmisten tarkkailun julkisissa liikennevälineissä. Ilmari oli kiinnostunut tietoisien läsnäolon historiasta ja kerroin, että sitä on harjoitettu jo yli 2500 vuotta buddhalaisten keskuudessa. Keskustelu karkasi välillä sivuraiteille ja jossakin vaiheessa jouduin ohjaamaan keskustelua muille urille, sillä aika oli rajallinen. Monilla osallistujilla olisi riittänyt paljon keskusteltavaa ja he olivat iloisella tuulella enkä olisi halunnut rajoittaa liikaa puheenaiheita.

Teimme musiikkiin liittyvän harjoituksen, sillä musiikkia ja rentoutumista oli esitetty toiveeksi. Valitsin kappaleen samana aamuna, kun lähdin ohjaamaan ryhmää. Mietin myöhemmin, että olisin voinut myös kysyä osallistujilta, minkä kappaleen he haluavat kuunnella. Musiikkikappale oli mielestäni kaunis *Rodrigon Guitarkoncert* trumpetin säestyksellä. Osallistujista Esko ja Pekka halusivat tehdä harjoituksen makuulla ja muut istuivat tuolilla, kun kuuntelimme kappaleen. Ohjeistin osallistujia hengittämään rauhallisesti sisään ja ulos omassa tahdissa ja keskittymään musiikin kuunteluun. Kun ajatukset lähtisivät harhailemaan muualle, lempeä palautuminen takaisin musiikin kuunteluun ja hengityksen seuraamiseen. Musiikkiharjoituksessa laitoin vahingossa toisenkin kappaleen soimaan ensimmäisen jälkeen. En keskeyttänyt sitä, vaan ajattelin, että se voisi tulla myös, kun kyseessä ei ollut pitkä kappale. Pasi tutki cd-levyä ja aihe herätti keskustelua, joten musiikin kuuntelu herätti osallistujissa keskustelun aihetta.

Lopuksi keskustelimme kokemuksesta. Osallistujat sanoivat, että tuntui rentouttavalta keskittyä musiikin kuunteluun. Havainnoin osallistujien olemuksesta, että he vaikuttivat harjoituksen jälkeen levollisilta. Usein musiikki on taustalla eikä siihen uppoudu niin kuin silloin, kun sen tekee tietoisesti. Suurin osa osallistujista laittoi silmät kiinni tai katsoi alaspäin keskittyneesti. Tein itse harjoituksen osallistujien mukana ja havainnoin välillä osallistujia. Jaakko sanoi, että vaikka tunsikin jo valmiiksi olonsa levolliseksi, olo tuli vieläkin rauhallisemmaksi ja hän piti harjoituksesta. Hannu sanoi keskittyneensä harjoitukseen ja kertoi, että viihtyy ryhmässä. Hänen mielestään harjoitukset olivat hyviä ja erilaisia. Ilmari sanoi, että hän on musiikki-ihmisiä ja hän kuunteli enemmän sävelaaltoja, mutta harjoitus oli rentouttava. Pasi kertoi, että musiikki oli hänen mielestään kaunista ja siitä tuli hyvä olo. Esko sanoi niskansa olleen kireä, mutta hän pääsi siitä lopulta yli ja pystyi keskittymään. Kalevi kommentoi, että ihmiset ovat robotteja ja tekevät asioita usein automaattisesti eikä keskittyen. Pekka sanoi, että musiikin kuuntelu oli hänen mielestään luova hetki. Ari sanoi, että hänen jännittyneen olo-tilansa ei paljon muuttunut, mutta oli silti ihan rentouttavaa.

Tämän kerran jälkeen osallistujat tulivat kättelemään minua lopuksi. Tulkitsin sen niin, että ryhmässä vallitsi luottamus ja osallistujat kokivat ryhmään osallistumisen mielekkääksi. Mietin, että ilmapiiri oli rento ja vapautunut harjoituksen jälkeen ja se vaikutti osallistujien

käyttäytymiseen. Ajattelin kolmannen kerran jälkeen, että saan voimaa ryhmästä ja siitä on tullut minulle tärkeä. Osallistujat olivat kertoneet omista kokemuksistaan. Koin, että olin tässä vaiheessa oppinut esimerkiksi siitä, että mielenterveyskuntoutujat voivat keskittyä 45 minuutiksi ryhmään ja osallistujia, joka ei ole välttämättä muuten erityisen sosiaalinen, saattaa ryhmään osallistuessaan puhua enemmän ja vapautuneemmin, jos tuntee ryhmässä olonsa turvalliseksi ja oman mielipiteensä tärkeäksi.

5.4.4 Ystäviä itsellemme

Ryhmä kokoontui 10.10. poikkeukselliseen aikaan klo 12- 12.45. välisenä aikana. Neljännellä kerralla oli seitsemän henkilöä paikalla, sillä Ari oli sairaana ja poissa päivätoimintakeskuksesta. Osallistujat vaikuttivat mielestäni aluksi hieman hiljaisilta ja väsyneiltä. Aamulla oli ollut eräs työharjoittelijan läksiäistilaisuus, joten se mahdollisesti aiheutti osallistujissa haikeutta. En kysynyt tilaisuudesta sen enempää, minkä tajusin vasta myöhemmin, että olisin voinut kysyä heidän mielteitään. Kuulumiskierroksella osallistujat kertoivat esimerkiksi aamutoimintaan. Jaakko kertoi, että oli vähän huolestunut lähiomaisestaan, mikä vaikutti hänen mielialaansa. Pekka kertoi, että kävi toisella samantapaisella kurssilla samaan aikaan, jossa oli vaikeampia harjoituksia. Hän kertoi, että siellä tehdään esimerkiksi taputteluharjoituksia. Kysyin haluaisiko hän opettaa niitä muille ja kokeilimme harjoitusta. Jaakko toivoi jatkossa lisää hengitysharjoituksia ja venyttelyä.

Teimme lyhyen lämmittelyn Asahi- liikkeitä hyödyntäen. Tein itse liikkeet mukana ja seurailin välillä osallistujien toimintaa. Pekasta ja Pasista tein havaintoja, että he vaikuttivat erittäin keskittyneiltä ja uppoutuivat toimintaan. Ajattelin, että ryhmän ilmapiiri vaikutti turvalliselta ja lämpimältä, joten kokeilimme itseän kohdistuvan myötätunnon harjoitusta neljännellä tapaamiskerralla. Päivätoimintakeskuksen toinen ohjaaja mainitsi minulle edellisellä kerralla itseän kohdistuvasta myötätuntoharjoituksesta, jota oli joskus kokeillut. Itselleni oli tullut myös mieleen, että ryhmässä voisi kokeilla Metta- tyyppisiä harjoituksia eli itseän kohdistuvaa myötätuntoa tai rakastavaa ystävällisyyttä, joka kuuluu tietoisien läsnäolon taitoihin. Olin itse joskus kokeillut vastaavanlaisia harjoituksia.

Teimme harjoituksen, jossa kohdistettiin myötätuntoa itseemme. Sovelsin Germerin(2010) Myötätunnon tie- teoksen harjoitusta, jossa hengitettiin rauhallisesti ja toistettiin seuraavanlaiset voimasanat: *”Olkoon niin, että olen onnellinen. Olkoon niin, että olen turvassa ja suojattu.”* Ohjeistin, että osallistujia halutessaan voi toistaa esimerkiksi vain sanoja ”turvassa” ja ”suojaattu”, mikäli se tuntui helpommalta tai sai valita jatkossa niiden sijaan itselle sopivat sanat, mikäli nämä sanat eivät tuntuneet hyviltä. Lisäksi muokkasin tekstistä joitakin kohtia, jotta se olisi helposti ymmärrettävä. Suurin osa osallistujista sulki silmänsä ja vaikutti keskittyneiltä harjoitukseen. Lopuksi jokainen osallistuja halasi itseään.

Osallistujat olivat mielestäni normaalia hiljaisempia ja mieteliäitä harjoituksen jälkeen, mutta toisaalta he vaikuttivat olemuksesta päätellen levollisilta ja tyytyväisiltä. Tuntui jostakin syystä hieman vaivaannuttavalta kysellä heti harjoituksen jälkeen osallistujien kokemuksia, pieni tauko olisi ehkä ollut välissä paikallaan. Kävimme kuitenkin kuulumiskierroksen läpi ja osallistujat kertoivat kokemuksestaan. Mietin meninkö itse liian syvälle mukaan harjoitukseen. Olin kirjannut muistiinpanoihini, että se tuntui puhdistavalta. Toisaalta ohjaajan oma kokemus on tärkeä, mutta toisaalta on pysyttävä ohjaajan roolissa. Osallistujien vähäsanaisuuden ja mieteliäisyyden tulkitsin niin, että harjoitus oli mahdollisesti liikuttava tai kaikki eivät olleet tottuneet tällaisiin harjoituksiin, joten se saattoi olla myös yllättävä harjoitus.

Kokemuksista kerrottaessa Pasi sanoi, että keskittyi miettimään niitä kaikkia sanoja mielessään: onnellinen, turvassa ja suojattu. Jaakko kertoi, että ajatteli myös harjoituksen jälkeen, että voisi halata lopuksi itseä ja harjoitus tuntui hänestä hyvältä. Kalevi mietti sitä, mihin kaikkeen ihmisen aivot pystyvät. Eskon mielestä harjoitus tuntui ihan hyvältä, mutta hän ei ollut oikein tottunut kohdistamaan itseensä tällaista. Pekan, Hannun ja Ilmarin kertomia kokemuksia en saanut kirjattua ylös, mutta en muista heidän sanoneen sellaista, että harjoitus olisi ollut heille vaikea enkä huomannut sellaista heidän olemuksessaan.

Itseen kohdistuvaa myötätuntoa voi olla vaikea osoittaa itselle, jos ei ole tottunut siihen. Hannu ja Kalevi kertoivat ennen harjoitusta keskustellessamme itseen kohdistuvasta myötätunnosta, että eivät olleet kokeneet pärjänneensä elämässä niin hyvin kuin muut sisarukset. Sanoin, että kaikki ovat yhtä arvokkaita sairaudesta huolimatta eikä ole syytä tuntea itseään huonommaksi. Sanoin, että täällä ryhmässä ollessamme voimme kokea kaikki olevamme tärkeitä. Ajattelin, että osallistujille harjoitus voisi olla lempeä ja tuntua hyvältä. Yritin ohjata sen niin, että se tuntuisi luonnolliselta harjoitukselta kenelle tahansa ihmiselle. Toisaalta kaikissa tietoisien läsnäolon harjoituksissa korostui ystävällisyys itseä kohtaan, jota myös ohjaaja ilmensi toiminnallaan, mutta tässä harjoituksessa se oli konkreettisempaa.

5.4.5 Pohdiskelua ja rauhoittumista

Viidennellä tapaamiskerralla 17.10. kyselin millaiset tuntemukset osallistujilla oli puolivälin jälkeen, kun ryhmätapaamisia on vielä muutama jäljellä. Tähän kaikki eivät osanneet heti vastata, koska esimerkiksi Hannu sanoi, ettei muistanut ensimmäisten kertojen ohjelmaa tarkasti ja oli kiinnostunut mm. Asahin liikesarjoista, miten ne menivät. Kertasimme yhdessä, mitä aiemmin oli tehty. Lupasin tehdä osallistujille kirjallisen koosteen ryhmässä tehdyistä harjoituksista ja tietoisesta läsnäolosta. (Liite 1.) Osallistujat kertoivat, että olivat mietinneet omaa osallistumistaan ryhmään ja kokeneet hyötynsä osallistumisesta. Osa oli ajatellut hyvinkin syvällisesti ja useampi osallistuja sanoi viihtyneensä ryhmässä.

Juttelimme edellisestä kerrasta ja hyväksynnästä, joka on tietoisien läsnäolon perusta. Ari oli poissa edellisellä kerralla, joten Jaakko kertoi hänelle mm. itseen kohdistuvan myötätunnon harjoituksesta, mantrasta ja itsemme halauksesta. Osallistujat kyselivät miten edellisen kerran harjoitus menikään, mikä oli tarkemmin se mantra, jota toistimme harjoituksessa. Ilmari ja Jaakko kertoivat mantran myös muille osallistujille. Sanoin, ettei tarvitse toistaa koko lausetta, vaan sen voi halutessaan lyhentää ja tehdä itselleen sopivaksi.

Kysyin osallistujilta halusivatko he tehdä harjoituksen tällä kertaa cd:ltä kuunneltuna vai minun ohjaamana. Ajattelin antaa heille vaihtoehdon ja mietin, että cd- harjoitusta voisi myös kokeilla ryhmässä. Hannu vastasi, että cd:tä voisi kokeilla vaihtelun vuoksi tällä kertaa ja se sopi myös muille. Mietin, yritinkö saada liian paljon mahtumaan 45 minuuttiin tai puhuinko liikaa harjoituksia ohjattaessa. Harjoituksissa tuli olla tilaa hiljaisuudelle ja luottamukselle, että osallistujat osaavat tehdä harjoituksen myös itse omalla tavallaan. Cd- levyn ohjauksessa oli myös hiljaisia hetkiä sopivasti ohjeistuksen lisäksi.

Osallistujien palautteen perusteella cd- harjoitus oli toimiva. Osallistujista Ari sanoi, että oli helpompaa tehdä harjoitus cd- levytä kuunneltuna. En muista kysyinkö syytä tähän. Mietin mistä se johtui, kokiko hän minun ohjeistuksen epäselvänä tai muuten osallistumisen ryhmään haastavana ja ajatteli cd- levytä tulleen ohjeistuksen turvallisempaan? Toisaalta siihen ei välttämättä ollut tarkempaa syytä. Muut osallistujat sanoivat, että molemmat ohjaustavat sopivat heille. Harjoitus oli pääsääntöisesti sellainen, että olo tuntui osallistujien mielestä levolliselta sen jälkeen. Kokemuksia vaihdettaessa Ari harmitteli, kun ei edellisellä kerralla päässyt mukaan. Hän sanoi, ettei ollut nyt oikein valmis harjoitukseen ja hän oli kipeä edelleen. Esko sanoi, että hänen mielestään ryhmähenki oli hyvä ja hän piti ryhmästä. Hänen oli vaikea keskittyä harjoitukseen, kun ajatukset karkasivat viikonlopun suunnitteluun. Ilmari sanoi, että tämä ryhmä oli hänelle matka omaan minuuteen ja oli herättänyt hänessä ajatuksia. Hänestä huomasi, että hän pystyi keskittymään harjoitukseen hyvin. Pekka sanoi, että oli helppoa ja toisella kurssilla oli haastavampia harjoituksia. Jaakko sanoi, että oli hyötynyt ryhmästä ja kokeillut kotona harjoituksia. Hän sanoi, että oli kokeillut sellaista, että antaa ajatusten tulla ja mennä eli hyväksyvää asennetta. Lopuksi kysyin halusivatko osallistujat tehdä lyhyen itseen kohdistuvan myötätunnon harjoituksen, joten teimme loppuharjoituksen ja halusimme sen jälkeen jokainen itseämme.

5.4.6 Musiikkia ja vapaata liikettä

Kuudennella tapaamiskerralla 24.10. ryhmässä tehtiin musiikkiharjoitus, sillä musiikkia ja rentoutumista oli toivottu lisää. Tällä tapaamisella mukana oli liikkumista musiikin mukana. Aluksi teimme tietoisien venyttelyn, jossa osallistujat näyttivät vuorollaan toivomansa venyt-

telyliikkeen. Jokainen osallistuja keksi oman liikkeen, jonka muut toistivat perässä. Sen jälkeen keskustelimme kuulumisista ja nukkumisesta. Moni sanoi nukkuneensa hyvin ja keskustelimme hyvien yöunien tärkeydestä.

Musiikkiharjoitukseen olin valinnut *Kirsi Rannon* säveltämää instrumentaalista meditaatiomusiikkia. Näytin aluksi liikkeitä, mitä voisi tehdä musiikin mukana ja sen jälkeen osallistujat saivat jatkaa omaan tahtiin ja tehdä vapaasti liikkeitä, jotka tuntuivat itsestä hyviltä. Jokainen sai laittaa silmät kiinni tai pitää ne kiinni ja liikkua musiikin tahdissa. Osallistujilla oli mahdollisuus keskittyä olemassa olevaan hetkeen, musiikkiin ja oman kehon aistimuksiin. Jos ei halunnut tai pystynyt seisomaan, sai myös istua tai tehdä liikkeitä tuolilla. Kaikki aloittivat seisten, mutta Jaakko ja Pasi menivät istumaan jossakin vaiheessa. Kehotin heitä tekemään liikkeitä tuolissa istuen, mutta jossain vaiheessa he eivät juuri enää liikkuneet ja sanoin, että voi hyvin seurata myös sivusta. Tällä kertaa keskityimme enemmän harjoitukseen kuin keskusteluun ja teimme harjoitusta melko pitkään ja intensiivisesti.

Yleisesti ottaen osallistujat sanoivat pitäneensä harjoituksesta ja pystyivät keskittymään. Lopuksi teimme lyhyen itseen kohdistuvan myötätunnon harjoituksen, jonka olimme tehneet aiemmin eli otimme harjoituksen osaksi ryhmän ohjelmaa. Jotkut osallistujat kertoivat, että olivat kokeilleet harjoituksia kotona. Tällä kertaa omat muistiinpanoni jäivät vähäisiksi ja pääsin tekemään kirjaukset vasta parin päivän päästä, mikä harmitti minua jälkikäteen. Tein havaintoja, että osallistujat jaksoivat pääsääntöisesti hyvin keskittyä ja kertoivat lopuksi kokemuksistaan, että oli kiva, kun oli musiikkiharjoitus ja se oli rentouttavaa. Tämä oli myös vaihtelua sille, kun aikaisemmin vain kuunneltiin tietoisesti musiikkia. Jotkut osallistujat liikkuvat enemmän ja jotkut vähemmän musiikin mukana, pakko ei ollut liikkua ollenkaan.

5.4.7 Kehitymme yhdessä

Seitsemännellä, toiseksi viimeisellä tapaamiskerralla 31.10. koin olevani virkeä ja luulen sen vaikuttaneen omaan ohjaamiseen, vaikka väsyneenäkin ryhmään tullessa piristyin, mikä johtui siitä, että osallistujat tulivat positiivisin ja avoimin mielin ryhmään. Koin tällä kerralla olleeni erityisen rauhallinen ja läsnä, vaikka kiireessä tulinkin ryhmää ohjaamaan. Kerroimme kuulumisia ja juttelimme nukkumisesta sekä yöunien tärkeydestä. Se tuntui olevan osallistujille usein tärkeä aihe, koska he kokivat sen vaikuttavan paljon jaksamiseen. Moni osallistuja sanoi nukkuneensa hyvin, vaikka osalla oli unen kanssa ongelmia ja Esko sanoi, että oli valvonut yöllä. Ilmari vaikutti hieman alavireiseltä ja hiljaiselta tällä kertaa ja hän sanoi, että hänellä on omia huolia, joista hän ei kertonut enempää. Ari kertoi, että hänen olonsa oli jotenkin tokkurainen, mikä johtui ehkä lääkkeistä ja kivuista.

Harjoituksena teimme ensin Asahi- liikuntaan perustuvia tuulimyllyliikkeitä ja kehon läpikäyntiä taputellen, jonka jälkeen teimme hengitysharjoituksen. Pekka neuvoi muille taputtelu- liikkeitä, joita teimme parilla muullakin kerralla. Ajattelin, että oli hyvä palata tietoisien läsnäolon perusasiaan eli hengittämisen tarkkailuun. Osallistujat sanoivat pitävänsä hengitysharjoituksista ja olivat toivoneet niitä jo alkuvaiheessa.

Ohjasin hengitysharjoituksen tällä kertaa kokonaan ilman kirjan apua. Tuntui, että se oli vielä luontevampaa, kun aiemmin olin käyttänyt ohjeistuksessa Christopher Germerin (2010) ”Myötätunnon tie” tai Williams ym. (2009) ”Mielekkäästi irti masennuksesta”- kirjojen ohjeistuksia varmistuksena ja luin joitakin kohtia kirjan tekstiä soveltaen. Luotin siihen, että voin ohjata vapaasti ja jättää hiljaisia hetkiä, jolloin osallistuja saa kaikessa rauhassa keskittyä itsenäisesti harjoitukseen. Jotkut osallistujat eivät havaintojeni perusteella pystyneet keskittymään niin hyvin kuin toiset, mutta kaikki näyttivät olevan mukana. Ari sanoi lopuksi, ettei hän halunnut vielääkään pitää silmiä kiinni. Hän ei ehkä kokenut oloaan niin turvalliseksi, että olisi uskaltanut sulkea silmät, mutta toisaalta silmät sai hyvin pitää myös auki.

Harjoitus näytti olleen osallistujille hyödyllinen ja rentouttava, kun kerroimme kokemuksista. Ilmari ja Esko sanoivat tunteneensa olonsa eheämmäksi harjoituksen jälkeen. Esko sanoi ensin, että hänelle tuli jotenkin eheämpi olo harjoituksen jälkeen ja Ilmari oli samaa mieltä tästä. Pekka sanoi, että pystyi tekemään harjoitukseen. Hän vaikutti hyvin keskittyneeltä harjoitusta tehdessä. Kun aloimme kertoa kokemuksista, Pekka olisi vielä jatkanut harjoitusta, joten hän näytti uppoutuvan siihen. Jaakko sanoi, että hengitys kulki vapaana ja hän pystyi hyvin tekemään harjoituksen. Kalevi kertoi, että oli hyötynyt erityisesti hengitysharjoituksista ja teki niitä kotona ennen nukkumaanmenoa. Pasi oli hyvin keskittyneen oloinen harjoituksessa ja sanoi, että hänen oli helppo keskittyä ja hän tunsikin olonsa rentoutuneeksi. Arin oloa hengitysharjoitus auttoi hieman ja hän tunsikin itsensä rennommaksi sen jälkeen. Hannu sanoi, että hengitti rauhallisesti ja syvään silmät kiinni ja keskittyi harjoitukseen. Hän kysyi, oliko vastaavanlaista ryhmää tulossa jatkossa. Tein havaintoja, että osallistujat näyttivät levollisen oloisilta.

Kun olin varma ohjauksessa ja jätin tilaa hiljaisuudelle, huomasin sen jollakin tavalla myös osallistujissa. Olin ehkä kehittynyt ohjaajana, koska luotin enemmän itseeni ja osallistujien kykyyn tehdä harjoituksia. En epäillyt, etteivätkö osallistujat pystyisi tekemään harjoituksia, mutta olin varovainen esimerkiksi harjoitusten pituudessa, vaikka toisaalta lyhyt harjoitus voi joskus olla yhtä voimakas. Koska oli toiseksi viimeinen kerta, osallistujista huomasin, että heidän oli helpompi keskittyä kuin aluksi ja luottaa omaan tekemiseen. Kaksi osallistujaa sanoi saavuttaneensa jonkinlaista eheyttä. Harjoitus oli hieman pidempi kuin aikaisemmin ja kysyin olisivatko osallistujat jaksaneet vielä pidemmän harjoituksen. Osa sanoi, että olisivat jaksaneet kauemmin. Mietin, että osallistujat olivat kehittyneet ja harjoitus sujui luonnollisesti.

Varmistin tällä kertaa, ketkä osallistujat haluaisivat osallistua haastatteluun joko viimeisellä kerralla tai erikseen sovittuna päivänä. Sanoin, että osallistuminen oli vapaaehtoista. Jaakko, Pekka ja Esko sanoivat haluavansa tulla mukaan. Jos olisin kannustanut osallistumaan, ehkä joku muukin olisi innostunut haastattelusta. Jälkikäteen mietin, että olisi ollut mukava haastatella kaikkia osallistujia. Ryhmässä en aina saanut kaikkia kokemuksia ylös ja osallistujien ajatukset saattoivat myös olla joiltakin osin erilaisia ryhmän päättymisen jälkeen.

5.4.8 Kiitos

Viimeisellä tapaamiskerralla 7.11. Ilmari ei ollut paikalla. Hetken mietin, oliko hän jäänyt tarkoituksella pois eikä halunnut jostakin syystä osallistua. Kuulin myöhemmin, että hänellä oli tärkeä meno, jonka vuoksi oli poissa päivätoimintakeskuksesta tuon päivän. Oli harmi, että hän ei päässyt viimeisellä kerralla mukaan. Muut osallistujat olivat paikalla ja kuulumiskieroksella lähes kaikki osallistujat sanoivat nukkuneensa hyvin ja olevansa virkeitä. Itsekin pirstyisin, kun pääsimme aloittamaan ryhmän. Ajattelin, että keskitytään tähän hetkeen ja yritin unohtaa turhat huolet.

En tiedä mistä johtui, mutta koin viimeistä tapaamista edeltävänä päivänä riittämättömyyden tunnetta ja huonoa omaatuntoa siitä, että aikaa ja voimia ei ollut tarpeeksi prosessin loppuvaiheessa. Koin ryhmän itselleni tärkeäksi ja koin saavani siitä voimaa, mutta esimerkiksi muistiinpanot eivät olleet loppuvaiheessa läheskään niin kattavia kuin aluksi, vaikka ryhmässä edelleen keskusteltiin paljon ja kaikki olisi ollut tärkeää tietoa. Ajattelin, että viimeiseen kertaan pitäisi mahtua niin paljon kaikkea ja alun perin kooste oli tarkoitus antaa viimeisellä kerralla, mutta sain sen valmiiksi vasta haastattelupäivälle. Päätin, että kysyn viimeisellä kerralla osallistujilta aluksi mitä he haluavat tehdä ja katsotaan mitä tehdään. Kerroin osallistujille, että minulle tuli edellisenä päivänä sellainen tunne, että tähän viimeiseen kertaan pitäisi mahtua todella paljon ja olen unohtanut jotakin oleellista. Jaakko ehdotti venytysharjoitusta ja itseen kohdistuvan myötätunnon harjoitusta. Teimme venytyksiä, joissa jokainen sai näyttää liikkeen. Kaikki osallistujat opettivat muille mieleisen venytysliikkeen.

Venyttelyn jälkeen teimme itseen kohdistuvan myötätunnon harjoituksen niin, että myötätuntoa kohdistettiin myös muihin. Sanoimme ringissä istuen vieruskaverille: ”Olkoon niin, että olet onnellinen. Olkoon niin, että olet turvassa ja suojattu.” Tämä harjoitus yhdisti jollakin tavalla ryhmän, koska samalla jokainen kosketti toisen hartiaa, kun sanoi toiselle tämän lauseen. Jokainen osallistuja sanoi tämän toiselle osallistujalle. Osallistujista Hannu oli aluksi hämillään, koska harjoitus oli erilainen kuin aiemmin ja hän ei heti ymmärtänyt kenelle hän sanoisi tämän lauseen. Hän kuitenkin pääsi mukaan harjoitukseen, kun toistin ohjeistuksen.

Kysyin miltä harjoitus tuntui näin tehtynä, niin osallistujat sanoivat, että aluksi he ihmettelivät, kun tämä oli erilainen, mutta harjoitus tuntui heidän kertomansa mukaan hyvältä.

Pasi sanoi palautteena ryhmästä, että keskustelua ja toimintaa eli harjoituksia oli sopivassa suhteessa ja ryhmän kesto oli sopiva. Moni osallistuja sanoi, että kahdeksan kertaa meni tosi nopeasti ja tuntui siltä kuin olisimme vasta aloittaneet ryhmän. Hannu mietti, että olisi ollut ryhmässä vain muutaman kerran. Sanoin hänelle, että hän oli seitsemän kertaa, koska ei päässyt ensimmäisellä kerralla mukaan. Osallistujista Hannu, Jaakko, Kalevi ja Pasi olivat kokeilleet joitakin harjoituksia (hengitys tai itseen kohdistuva myötätunto) kotona ja muut osallistujat sanoivat harkitsevansa, että tekisivät itsenäisesti joitakin harjoituksia. Pekalla, Eskolla ja Arilla se oli harkinnassa. Osallistujista kukaan ei sanonut, että ei halua tehdä harjoituksia jatkossa. Mietimme mitä aikaisemmin teimme, niin Hannu sanoi, ettei pysty kaikkea palauttamaan mieleen ja hän kyseli miten Asahin liikesarjat menivät. Lupasin antaa osallistujille koosteen 17.11. mennessä ja pahoittelin, etten saanut sitä vielä tehdyksi.

Kalevi sanoi, että hengitysharjoitukset olivat auttaneet unensaannissa ja kun hän teki iltaisin hengitysharjoituksen ennen nukkumaanmenoa, hän nukkui yöllä paremmin. Esko kertoi, että olo oli parantunut, vaikka kärsi edelleen nukkumisvaikeuksista. Eskon mielestä pienillä ja lyhyillä harjoituksilla voi olla paljon merkitystä. Ari sanoi, että oli mukava tulla päivätoimintakeskukseen, kun perjantaisin oli tämä ryhmä. Jaakko sanoi pitäneensä ryhmästä ja ottaneensa harjoituksia osaksi arkea, hän oli tehnyt itsenäisesti itseen kohdistuvan myötätunnon harjoitusta ja hengitysharjoituksia. Kalevi ja Hannu mainitsivat, että ryhmä oli erilainen ja mukava yllätys eivätkä he olleet aiemmin osallistuneet tällaiseen ryhmään.

Viimeisellä kerralla olimme ryhmässä noin 15 minuuttia pidempään, juttelimme ja söimme suklaakonvehteja. Kysyin halusivatko haastateltavat jäädä ryhmän jälkeen vai olisiko haastattelu mieluummin reilu viikko viimeisen kerran jälkeen. Sovimme haastattelupäiväksi 17.11.2014 ja tämä sopi kaikille. Jaakko sanoi, että ajatukset voisivat hautua. Lopuksi hän sanoi minulle ” Kiitos Marika, olet tehnyt naisen työn”. Osallistujat kätelivät minua ja kiitimme puolin ja toisin toisiamme. Omasta mielestäni ilmapiiri ryhmässä oli alusta loppuun asti lämmin ja positiivinen. Sanoin osallistujille, että olen iloinen, että olen saanut ohjata ryhmää ja kiitin osallistujia heidän hienosta sitoutumisestaan. He olivat olleet mukana innostuneesti ja avoimin mielin. Osallistujien palaute ryhmästä oli enimmäkseen myönteistä ja he kyselivät jatkoa ryhmälle.

5.5 Arviointi

Alla olevassa taulukossa (Taulukko 1.) esitetään opinnäytetyön arviointiprosessi eli kuka arvioi, mitä arvioitiin ja miten arvioitiin. Taulukosta on selkeämpi hahmottaa, miten arviointi ta-

pahtui. Koko prosessin ajan tapahtui arviointia, joten arviointiosiossa selvitetään, päästiinkö tavoitteeseen tai mitä olisi voinut tehdä toisin. Työssä oli yksi päätavoite, jota kohti arvioinnissa menttiin. Oliko arviointi luotettavaa vai olisiko jokin toinen keino toiminut paremmin? Saatiinko tarpeeksi kattavasti tietoa, jotta pystyttiin selvittämään kuinka merkityksellistä osallistuminen on ollut? Toisaalta kuinka on mahdollista arvioida sitä, kuinka merkityksellistä ryhmään osallistuminen on ollut kuntoutujalle? Jokaiselle se on oma kokemus, josta toinen ei voi koskaan täysin päästä selville. Joku voi ymmärtää merkityksen vasta jälkikäteen tai se voi vaikuttaa alitajunnassa, vaikei sitä oikeastaan huomaisi. Mietin myös sitä, mitä merkityksellisyys- sanalla tarkoitetaan? Se on lähellä sanaa mielekäs tai tärkeä. Ihmiselle voi myös olla monenlaiset asiat merkityksellisiä ja minkä joku kokee merkitykselliseksi, toinen ei pidä sitä merkityksellisenä. Toisaalta ihmisillä on myös tiettyjä yhteisiä asioita, joita jokainen pitää merkityksellisenä. Germerin (2010) mukaan jokainen ihminen toivoo sisimmässään hyvää oloa ja onnellisuutta. Tämän pitäisi mielestäni koskea jokaista ihmistä.

Kuka arvioi?	Mitä arvioi? (huom. tavoite)	Miten arvioidaan?
Minä	-Kuinka merkitykselliseksi osallistuja kokee osallistumisen ryhmään?	Osallistuva havainnointi eli osallistujien toiminnan seuraaminen, johtopäätökset osallistujien kertomista kokemuksista
	-Oma oppiminen a) tietoisien läsnäolon taitojen ohjaaminen b) armollisuuden opettelu	oppimispäiväkirja, itsereflektio, mahdollinen ohjaajien tai osallistujien palaute
Osallistujat	-Kuinka merkitykselliseksi osallistuja kokee osallistumisensa ryhmään?	Alku- ja loppukysymykset (samat joka kerralla, miten osallistuja koki toiminnan/harjoituksen), muutamman osallistujan haastattelu, yleinen keskustelu ryhmässä
Ohjaajat	-Kuinka merkitykselliseksi osallistuja kokee osallistumisensa ryhmään?	Havainnointi, mahdollinen keskustelu osallistujien kanssa ryhmän ulkopuolelle

Taulukko 1: Arviointi.

4.4.1. Osallistujien haastattelu

Haastattelin kolmea osallistujaa: Jaakkoa, Eskoa ja Pekkaa maanantaina 17.11.2014 reilu viikko viimeisen ryhmätapaamisen jälkeen. Haastattelussa pyrin välttämään johdattelua, mutta huomasin sen olevan välillä haasteellista yhden osallistujan kohdalla, koska en saanut heti selvää hänen puheestaan. Minulla oli joitakin kysymyksiä valmiina, mutta kysyin ne omin sanoin ja eri järjestyksessä eri haastateltavien kohdalla. Lisäksi oli tilaa omille mielipiteille.

Haastattelut toteutettiin päivätoimintakeskuksen alakerran ryhmähuoneessa. Mietin olisiko tilana ollut mukavampi olla samassa tilassa, jossa ryhmä kokoontui. Istuimme haastattelussa vastakkain, vaikka olisi voinut istua vierekkäin, mikä olisi voinut tuntua rennommalta. Haastattelukysymysten laatimista olisin voinut miettiä tarkemmin, mutta sain kuitenkin haastattelun avulla tärkeää tietoa. Yksi vaihtoehto olisi ollut nauhoittaa ja litteroida haastattelu, mutta se tuli mieleen vasta jälkikäteen. Toimin niin, että kirjoitin muistiinpanoja ranskalaisin viivoin haastattelun aikana. Haastattelutilanteesta olisin saanut rennomman, jos en olisi samalla kirjoittanut ja vilkuillut kysymyksiä, vaikka niitä muokkasinkin haastattelun aikana enkä lukenut suoraan paperista. Haastattelujen kesto oli kahden haastateltavan kohdalla noin 10 minuuttia ja yhden kohdalla noin 30 minuuttia.

Jaakon mielestä tuntui kivalta osallistua ja hän tuli mielellään ryhmään. Hänen mielestään ryhmän ilmapiiri oli hyvä. Hänelle jäi parhaiten mieleen itseän kohdistuvan myötätunnon harjoitus ja mantra ”Olkoon niin, että olen onnellinen, turvassa ja suojattu” sekä venyttelyt. Musiikkiharjoitukset olivat myös hyviä hänen mielestään. Jaakko sanoi kokeilleensa kotona joitakin harjoituksia, kuten itseän kohdistuvan myötätunnon harjoitusta ja hengitysharjoitusta. Hän sanoi, että voisi osallistua uudelleen vastaavanlaiseen ryhmään. Jaakolle oli ryhmässä tärkeää uuden oppiminen. Hän kertoi, että olisi toivonut lisää erilaisia musiikkirentoutusharjoituksia. Ryhmään osallistuessa oli tärkeää, että sai olla tasavertaisena ryhmän jäsenenä.

Harjoitukset olivat Jaakon mielestä sopivan haastavia, mutta ei liian vaikeita. Aikaisemmin hän oli kokeillut joitakin rentoutusryhmiä, hengitysharjoituksia erityisesti sairaala-aikoina sekä musiikkiharjoituksia, mutta tietoinen läsnäolo käsitteenä ei ollut ennestään tuttu. Harjoitusten jälkeen hänellä oli pääsääntöisesti positiivinen mieli, mutta usein hän oli jo valmiiksi levollinen ja nukkunut yönsä hyvin. Jaakko sanoi, että ryhmään osallistuminen on jonkin verran vaikuttanut esimerkiksi asioihin suhtautumiseen ja hän on miettinyt myös kotona, mitä tehtiin tai keskusteltiin ryhmässä. Lisäksi hän on tehnyt itsenäisesti harjoituksia.

Pekan mielessä ei ollut enää tarkasti, millaista oli osallistua ryhmään ja tehdä harjoituksia. Hän oli kuitenkin huomannut, että pystyi ja jaksoi osallistua toimintaan. Ryhmällä oli hänen mielestään rentouttava vaikutus ja siinä oli hyvä ilmapiiri. Pekka ei ollut ainakaan vielä kokeillut itsenäisesti harjoituksia. Hän ehkä pystyisi osallistumaan uudestaan vastaavanlaiseen

ryhmään, mutta se on vielä mietinnässä. Harjoituksista ei jäänyt erityisesti mieleen yhtä harjoitusta, vaan kaikki yleisesti. Pekka kertoi, että harjoitukset menivät läpi, mutta hän ei huomannut erityistä vaikutusta olotilaan tai osannut sanoa siitä tarkemmin. Hän oli myös aiemmin kokeillut samantapaisia harjoituksia ja harjoitukset tuntuivat hänen mielestään helpoilta. Pekka ei huomannut erityistä vaikutusta, että olotila olisi muuttunut ryhmän alussa ja lopussa. Hän ajatteli, että ”se meni läpi”. Haastattelun loppuksi Pekka kuitenkin sanoi, että ryhmällä oli jollain tavalla terapeuttilinen merkitys, niin kuin hän oli alun perin toivonut ja hän ehkä saattaa huomata myöhemmin merkityksiä, joita ei vielä ole huomannut. Pekka mainitsi myös ryhmän tai yleisesti tällaisten ryhmien kuntouttavan merkityksen.

Eskon mielestä oli helppo tehdä harjoituksia ryhmässä ja keskittyä, vaikka hän oli usein väsynyt ryhmään osallistuessaan. Esko sanoi, että pienikin liike voi tuntua ja tämä oli enemmän henkistä. Hän sanoi, että oli aiemmin osallistunut esimerkiksi rentoutuskursseille. Kotona Esko ei ollut ainakaan vielä ehtinyt kokeilla harjoituksia, koska koki olleensa liian kiireinen harrastustensa vuoksi. Hän sanoi kuitenkin venyttelevänsä säännöllisesti ja ystävänsä kanssa he myös hierovat joskus toisiaan. Esko sanoi voivansa hyvin kokeilla harjoituksia jatkossa itsenäisesti.

Vastaavanlaiseen ryhmään Esko osallistuisi uudestaan, koska kokee harjoituksista olevan hyötyä ainakin jos niitä tekee säännöllisesti. Ryhmässä tehdyistä harjoituksista kaikki jäi mieleen, mutta erityisesti taputteluharjoitukset ja makuulla tehdyt hengitysharjoitukset, koska makuulla oli helpompi rentoutua. Cd-levyn tietoisien läsnäolon harjoitus oli myös Eskon mielestä hyvä. Harjoituksia tehdessä oli helppo tietää mitä tehdä eli ohjeistus oli hyvä, mutta itse oli pysyttävä valppaana ja joskus keskittyminen saattoi herpaantua. Jollakin kerralla Eskosta tuntui, että tuli selkeämpi olo ja kirkkaampi maisema. Ainakin toiseksi viimeisellä kerralla Esko tunsi olonsa eheämmäksi harjoituksen jälkeen. Yleisesti hänelle tuli jonkin verran rennompia ja hyviä oloja ryhmään osallistuessa ja se saattoi myös vähentää väsymystä.

Eskon mielestä ryhmä oli yksilöllinen, vaikka tehtiin ryhmässä, mutta jokainen teki itsenäisesti ja itseä varten harjoituksia. Itseen kohdistuvan myötätunnon harjoitus vaikutti myönteisesti ja Esko sanoi, ettei ehkä salli aina hyvää oloa itselleen tai ole tottunut siihen. Haastatteluvaiheessa Esko ei enää oikein muistanut, miltä erilaisten harjoitusten jälkeen oli milloinkin tuntunut tai oliko huomannut eroa alku- ja lopputilanteessa tai oliko sillä vaikutusta. Hän kuitenkin koki, että yleisesti tällaiset harjoitukset ja ryhmään osallistuminen voivat parantaa itsevarmuutta, eheyttää, lisätä toivoa, antaa rakennusaineita ja mennä alitajuntaan. Se on eräänlaista itsensä kehittämistä. Esko kuvasi usein eri sanoin sitä millä tavoin tällainen ryhmä voi vaikuttaa. Hänen mielestään usein on vain niin kiire, ettei aina ehdi ajatella näitä asioita. Esko olisi vielä kaivannut ryhmään esimerkiksi mielikuvarentoutusta tai aktiivista rentou-

tusharjoitusta sekä lisää makuullaan tehtyjä harjoituksia, vaikka harjoituksia oli mahdollista tehdä usein myös makuuasennossa.

Kaikkien kolmen haastateltavan vastaukset olivat tärkeitä ja osa arviointia. Jälkikäteen ajateltuna jokaisen osallistujan haastattelu olisi ollut mielenkiintoista, koska olisin mielelläni kuullut muidenkin osallistujien mietteitä ryhmän päättymisen jälkeen. Vastausten perusteella osallistujille ryhmään osallistuminen oli jokaiselle omalla tavallaan merkityksellistä, vaikka he eivät välttämättä tehneet kotona harjoituksia tai olivat osittain unohtaneet mitä teimme ryhmässä. Haastateltavien mielestä ryhmään oli mukava osallistua ja toiminta oli rentouttavaa, mutta Pekan kohdalta minulle jäi hieman epäselväksi miten hän oli kokenut ryhmän toiminnan. Useamman kerran ryhmän aikana hän sanoi, että harjoitukset olivat hänen mielestään helppoja. Jaakko oli kokenut hyötynensä ryhmästä ja oli myös kokeillut harjoituksia itsenäisesti. Eskolla ja Pekalla harjoitusten itsenäinen kokeilu oli vielä harkinnassa, mutta ainakin toisella siihen löytyi kiinnostusta.

4.4.2. Osallistujien kertomat kokemukset ja omat havainnot

Käyn läpi osallistujien yksilöllisiä kokemuksia tietoisien läsnäolon harjoittamisesta ja ryhmään osallistumisesta. Kerron jokaisen osallistujan toiminnasta omien havaintojeni perusteella. Työn tavoitteena oli selvittää, kuinka merkitykselliseksi mielenterveyskuntoutuja kokee osallistumisensa ryhmään. Olisin voinut yleisemmällä tasolla käsitellä kokemuksia, mutta koin jokaisen osallistujan kokemusten yhteenvedon selkeämpänä ja yksilöllisempänä. Lisäksi on helpompi pohtia, näkyikö mahdollisesti alussa ja lopussa eroja osallistujien kohdalla. Koskaan ei voi päästä toisen ihmisen ajatuksista täysin selville ja vaikka olen pyrkinyt välttämään väärinä tulkintoja, omat havaintoni eivät välttämättä pidä aina paikkaansa. Työn luotettavuus saattoi kärsiä jonkin verran, koska ryhmätapaamisia ei taltioitu eikä mukana ollut toista ohjaajaa arvioimassa tilannetta. Pyrin työssäni kertomaan osallistujien kokemukset niin aitoina kuin mahdollista ja jos olen jostakin asiasta ollut hyvin epävarma onko osallistuja kertonut kokemuksestaan näin, olen jättänyt sen pois työstä.

Jokainen osallistuja kertoi jokaisessa ryhmätapaamisessa omasta kokemuksestaan, joskus enemmän ja joskus vähemmän. Osallistujat sitoutuivat ryhmään alusta loppuun yksittäisiä poissaoloja lukuun ottamatta. Kaikki kokemukset olivat yhtä arvokkaita ja vaikka joku olisi puhunut vähemmän, se ei välttämättä tarkoittanut sitä, ettei ryhmällä olisi ollut merkitystä osallistujalle. Toisaalta vaikka joku olisi aina sanonut, että harjoitus oli hyvä, sekään ei välttämättä kerro koko totuutta. Tästä syystä myös havainnot osallistujan toiminnasta olivat tärkeitä, vaikka niissä on aina se riski, että on ymmärtänyt väärin.

Mikäli minulla olisi ollut enemmän kokemusta ja koulutustaustaa, havainnoinnissa olisin kiinnittänyt huomiota ehkä erilaisiin asioihin ja olisin osannut tehdä sen vielä tarkemmin ja laajemmin. Turhaa tulkintaa tulisi välttää tai voi tehdä tulkintoja, mutta muistaa, että ne ovat omia tulkintoja ja ihminen itse voi kokea toisin. Siksi oli tärkeää, että osallistujat kertoivat sanallisesti kokemuksistaan. Tärkeää oli osallistujan omien kokemusten ja osallisuuden vahvistaminen, mikä saattoi vahvistaa kuntoutujan omaa asiantuntijuutta omaa elämäänsä kohtaan.

Huomasin ryhmässä, että Pekka oli kokemusten jakamisessa lähes joka kerralla lyhytsanainen, mutta hän kertoi kokemuksistaan ryhmässä esimerkiksi seuraavin sanoin: ”Tuli levollinen olo” ”Tämä oli luova hetki” ”Harjoitus meni läpi” ”Voimavarat riittäneet” ”Oli helppoa” tai ”Pääsin kiinni ideaan.” Vaikka Pekka ei kertonut laajemmin mietteistään, hän osallistui aktiivisesti ja hän tuli mukaan vapaaehtoisesti haastatteluun. Huomasin, että Pekka vaikutti harjoituksissa hyvin keskittyneeltä ja toisinaan hän olisi jatkanut harjoitusta pidempään kuin muut. Pekka osallistuu erilaisiin ryhmiin myös toimintakeskuksen ulkopuolella. Harjoitukset tuntuivat Pekan mielestä helpoilta. Pekan toiveena oli, että ryhmä olisi terapeuttinen. Itselleni tuli sellainen olo, että Pekalle tämä ryhmä saattoi olla kokemus muiden joukossa eikä hän ehkä jatkossa hyödynnä oppimaansa. Haastattelussa hän sanoi, ettei vielä tiedä aikooko tehdä harjoituksia itsenäisesti. Pekka kuitenkin mietti, että merkityksen voi huomata myöhemmin ja haastattelussa hän sanoi, että ryhmällä oli kuntouttava ja terapeuttinen merkitys jollakin tavalla.

Jaakko oli erittäin aktiivinen ryhmässä, sillä hän halusi usein ensimmäisenä kertoa omista kokemuksistaan ja kertoi omista mielipiteistään. Hän oli usein niin nopea vastaamaan kaikkeen, etteivät hiljaisemmat ehtineet välttämättä kommentoida. Siksi oli hyvä, että aluksi ja lopuksi jokainen kertoi jotakin, koska muuten en olisi heidän mielipiteitään ehkä kuullut niin paljon. Jaakko vaikutti innostuneelta ja motivoituneelta alusta alkaen ja omien havaintojeni mukaan hän kannusti myös muita. Jaakko sanoi useamman kerran, että piti ryhmästä ja koki hyötynensä siitä. Hän oli tehnyt harjoituksia itsenäisesti ja aikoi tehdä myös jatkossa. Kuulin ohjaajilta ryhmän päättymisen jälkeen, että Jaakko oli vaikuttanut iloisemmalta ja sosiaalisemmalta ja sanonut tullessaan mielellään päivätoimintakeskukseen käyntipäivinä. Syitä tähän saattoi olla monia, mutta yksi syy saattaa olla ryhmään osallistuminen.

Ari oli ryhmässä enemmän tarkkailijan roolissa, mutta kertoi jokaisella kerralla alku- ja lopukierroksella kokemuksistaan. Hän kertoi rehellisesti, jos ei päässyt aina mukaan harjoitukseen. Tämä oli mielestäni hyvä asia, että hän kertoi kokemuksistaan rehellisesti. Mielestäni kävi, kokiko Ari osallistumisensa ryhmään joskus vaikeana tai ajatteliko hän, ettei osaisi tehdä harjoituksia. Päättelin näin hänen kertomien kokemustensa ja olemuksen perusteella, mutta uskon Aria vaivanneen hänen kipunsa. Yhdessä tapaamisessa hän sanoi, että keskittyi siihen

kehon osaan, missä kipu tuntui eniten. Toisella kerralla hän sanoi, että hänen olonsa oli tukkoinen ja keskittyi ajattelemaan flunssaa ja hengitys tuntui vaikealta. Hän tiedosti ja havainnoi hyvin omaa olotilaansa. Ari sanoi viimeisellä kerralla, että oli mukava tulla niinä päivinä toimintakeskukseen, kun oli ryhmä. Hän oli poissa kolmannella kerralla ja seuraavalla kerralla hän kertoi, että häntä harmitti, kun ei ollut päässyt mukaan. Nämä kommentit kertoivat siitä, että hän näytti osallistuvan mielellään ryhmään ja ryhmällä oli hänelle merkitystä.

Minulle oli yllätys, että Pasi tuli toisella tapaamiskerralla ryhmään mukaan, sillä päivätoimintakeskuksen ohjaajien mukaan hän ei ollut kovin aktiivinen ryhmiin osallistuja. Ehkä hän oli aiheesta kiinnostunut ja halusi tulla mukaan. Kun hän oli ryhmässä ensimmäistä kertaa, hän sanoi jännittäneensä aluksi, mutta hengitysharjoituksen jälkeen hän kertoi tuntevansa olonsa levollisemmaksi. Tein havaintoja, että Pasi keskittyi harjoitukseen ja näytti kuuntelevan tarkasti, mutta toisinaan hän vaikutti poissaolevalta. Joissakin hengitysharjoituksissa hän näytti siltä, niin kuin hän ei tekisi harjoitusta. Päätelin sen hänen istuma-asennostaan ja olemuksestaan, mutta varmaksi en voi tietää hänen kokemuksestaan. Ryhmässä hänen kertomiensa kokemusten mukaan ryhmään osallistumisella ja tietoisien läsnäolon harjoittelulla oli hänelle merkitystä. Hän kertoi, että ryhmässä oli sopivasti keskustelua ja harjoituksia. Pasi oli melko hiljainen, mutta uskon hänen tarkkailleen, kuunnelleen ja osallistuneen omalla tavallaan. Lisäksi hän kertoi jokaisella kerralla omista kokemuksistaan ja oli ryhmässä alusta loppuun asti eli se kertoi hänen sitoutumisestaan ryhmään. Usein Pasi tuli etukäteen ryhmätilaan odottamaan ryhmän alkua.

Hannu tuli mukaan toisella kerralla. Hän tuli sanomaan minulle samoin kuin Pasi, että haluaisi osallistua ryhmään. Hannun ajatukset ryhmästä olivat liikuntapainotteisia ja hän kysyi useaan otteeseen, millaista liikuntaa ryhmässä olisi. Kerroin, että ryhmässä saattaa olla rauhallista liikuntaa, mutta ei raskaampaa. Ensimmäisen oman osallistumiskerran jälkeen Hannu sanoi, että ryhmän sisältö oli mukava ja erilainen yllätys. Toisella osallistumiskerralla Hannu sanoi, että piti ryhmästä ja harjoitukset olivat mukavia ja erilaisia. Tällöin kuuntelimme musiikkia tietoisesti läsnä ollen. Mietin, että Hannu ei ollut välttämättä ollut oikein tottunut kohdistamaan itseensä myötätuntoa. Hannu sanoi myöhemmin, että harjoitus tuntui mukavalta, mutta jollain tapaa tulkitsin, että aluksi harjoitus saattoi tuntua hieman haastavalta, kun hän puhui siitä, että sisarukset olivat menestyneet häntä paremmin. Päivätoimintakeskuksen ohjaajat sanoivat jälkikäteen, että olivat huomanneet Hannun olevan entistä sosiaalisempi ja hyvän-
tuulisempi eikä hän varmistellut asioita niin paljon kuin ennen. Se saattoi johtua osittain myös ryhmään osallistumisesta.

Ilmari tuli ryhmään mukaan toisella kerralla, sillä hän ei päässyt mukaan ensimmäisellä kerralla. Hän oli ilmoittautunut jo aiemmin ryhmään. Ilmari oli ryhmässä rauhallisen oloinen ja kiinnostunut asioista, hän kyseli esimerkiksi tietoisien läsnäolon historiasta ja siitä onko se te-

rapiaa. Hän sanoi ensimmäisellä kerralla saavuttaneensa jonkinlaisen levollisuuden tunteen ja näin hän kertoi myöhemminkin harjoitusten jälkeen. Ilmari sanoi, että ryhmä oli matka omaan minuuteen ja hän tunsi itsensä harjoituksen jälkeen eheämmäksi toiseksi viimeisellä kerralla. Samalla kerralla hän myös kertoi, että hänellä oli joitakin omia huolia. Kuulin päivätoimintakeskuksen ohjaajilta myöhemmin, että he olivat huomanneet Ilmarin olevan huolestuneen tai alakuloisen oloinen. Mietin oliko ryhmään osallistumisella siihen vaikutusta. Ryhmässä Ilmari ei tuonut esille, että olisi kokenut harjoitukset itselleen vaikeina. Ilmari ei päässyt viimeisellä kerralla mukaan, mutta näin hänet myöhemmin käydessäni päivätoimintakeskuksessa reilu kuukausi ryhmän päättymisen jälkeen. Kiitin häntä vielä osallistumisesta ja hän kiitti minua ryhmästä. Silloin hän vaikutti hyväntuuliselta ja vaihdoimme muutaman sanan ryhmästä ja kuulumisista.

Kalevi oli ryhmässä iloinen ja sosiaalinen osallistuja, joka kertoi omia mielipiteitään ja näytti miettivän asioita syvällisesti hänen kokemustensa perusteella. Näin Kalevin sattumalta pari viikkoa ryhmän päättymisen jälkeen ja hän kertoi, että oli tehnyt hengitysharjoituksia iltaisin ja ne auttoivat häntä nukahtamaan. Hän sanoi ryhmässä useamman kerran, että ryhmä oli erilainen kuin aikaisemmat mihin hän oli osallistunut. Kalevi kertoi ryhmän loppuvaiheessa, että piti itsen kohdistuvan myötätunnon harjoituksesta, itsen halauksesta sekä hengitysharjoituksista. Joskus näytti siltä, että Kalevi vaikutti levottomalta, mutta sanallisesti hän ei siitä maininnut. Yhdellä kerralla hän sanoi, että oli vähentänyt tupakointia ja hengitys kulki vapaammin. Erityisesti hengitysharjoitukset tuntuivat olleen Kaleville merkityksellisiä.

Esko oli tottunut tekemään rentoutusharjoituksia eikä keskittyminen yleensä tuottanut hänen omien sanojen mukaan hänelle vaikeuksia. Joillakin kerroilla hän mainitsi siitä, että ajatukset harhailivat harjoituksissa, vaikka se oli täysin normaalia. Esko kertoi usein, että oli valvonut paljon, mutta loppuhaastattelussa hän kertoi, että ryhmään osallistuminen saattoi vähentää väsymystä. Esko piti eniten makuullaan tehdyistä harjoituksista, koska niissä hänen oli helppointa rentoutua ja se tuntui hänestä mukavalta. Huomasin, että Esko teki harjoitukset keskittyneesti silmät kiinni ja näytti siltä, että hänelle harjoitukset tuntuivat luontevilta. Haastattelussa yllätyin hieman siitä, kuinka monin eri sanoin hän kuvaili ilman, että minä kysyin, millä tavoin tällaisesta ryhmästä voi olla hyötyä osallistujille. Vaikka Esko ei ollut vielä kokeillut harjoituksia itsenäisesti, hän mahdollisesti aikoi kokeilla ja joka tapauksessa hänelle ryhmä oli jollakin tapaa merkityksellinen. Esko myös sanoi, että se saattoi mennä alitajuntaan.

4.4.3. Oman oppimisen arviointi

Opin uutta tietoisesta läsnäolosta, ryhmän ohjaamisesta, toiminnallisten menetelmien käytöstä, soveltamisesta sekä mielenterveyskuntoutuksesta. Eniten opin siitä, että tällaiselle prosessille pitäisi varata enemmän aikaa ja tilaa. Prosessi oli erittäin antoisa, vaikka toisinaan

todella haastava, koska halusin ymmärtää mikä työn merkitys on ja miksi työtä oikeastaan tein. Siksi oli vaikea aloittaa työtä, koska en luottanut tarpeeksi omaan kykyihini eikä ymmärrystä ehkä vielä ollut tarpeeksi. Mietin toisinaan aivan liikaa asioita ja rajaus tuotti vaikeuksia, koska olisin halunnut ottaa mahdollisimman monta eri näkökulmaa huomioon.

Tietoisien läsnäolon taitoja voi mainiosti hyödyntää sosiaalialan päivittäisessä asiakastyössä ja kuntoutuksessa ryhmän ohjaamisen lisäksi. Mielenterveyskuntoutujien kanssa työskennellessä taitoja voi hyödyntää ja soveltaa, mutta silloin on huomioitava mahdollisia sairauteen liittyviä rajoituksia eikä ehkä ohjaisi tietoisien läsnäolon taitoja henkilöille, jotka ovat sairauden akuutissa vaiheessa. Pitkään sairastaneet ovat usein hyväksyneet sairautensa osaksi elämää. On toki yksilöllistä kenelle keholliset tai tietoisien läsnäolon menetelmät sopivat ja kenelle eivät. Tärkeää on osallistujan oma kiinnostus ja motivaatio osallistua ryhmän toimintaan.

Sosiaalialan työssä voi olla monella tavoin hyötyä tietoisesta läsnäolosta ja lyhyitä harjoituksia voi ottaa käyttöön erilaisissa tilanteissa. Päivittäisessä asiakastyössä voi olla hyötyä itselle tietoisien läsnäolon taidoista. Ryhmää ohjattaessa korostui, että oleellista oli vuorovaikutteisuus ja osallistujien oma osallisuus sekä vaikuttamismahdollisuudet ryhmän toimintaan. Osallistujat ovat oman elämänsä asiantuntijoita sairaudesta huolimatta ja ryhmässä tärkeää oli, että kaikki olivat tasavertaisia ja jokainen sai tehdä omalla tavallaan, omien voimavarojensa mukaan tietoisien läsnäolon harjoituksia.

Etukäteen jonkinlaisena ennako- oletuksena oli, että skitsofreniaa sairastavat saattavat olla huonoja sitoutumaan ryhmään tai eivät jaksa keskittyä, mutta ryhmässä ei ollut tällaista ongelmaa. Opin, että luulo osoittautui vääräksi ja toisaalta osasin toimia luultavasti myös ohjaajana niin, että osallistujat halusivat sitoutua ryhmään ja toiminta oli mielekästä. Pysin ryhmässä välttämään sitä, että asettuisin yläpuolelle ja tietäisin paremmin mitä osallistujat kaipasivat. Tein harjoituksia yhdessä osallistujien kanssa ja olin osa ryhmää, vaikkakin ohjaajan roolissa. Aina tämä ei kuitenkaan onnistunut, sillä mielestäni olin joillakin kerroilla saaton olla itse liikaa äänessä, kun kerroin tietoisien läsnäolon aiheesta. Uskon aiheen olleen kiinnostava ja erilainen monien osallistujien mielestä. Useampi osallistuja sanoi, että ryhmän sisältö yllätti tai oli erilainen kuin oli osannut odottaa.

Tietoisien läsnäolon taitojen ohjaamisessa tärkeää mielestäni oli se, että tein itse harjoituksia mukana ja olin ryhmässä rauhallinen ja läsnä. Sain myös kokemuksen harjoituksesta, mikä auttoi minua ohjaamisessa. Uskon sillä olleen myönteisen vaikutuksen osallistujien harjoittamiseen. Havainnointia pystyin tekemään samalla, joissakin harjoituksissa havainnointia olisi ehkä voinut tehdä vielä tarkemmin. Segalin ym. (2014) mukaan tietoisien läsnäolon ohjaamisessa tärkeää on oma kokemus ja vaikka ohjeistuksen lukisi osittain valmiista tekstistä, se ei kuulosta ulkoa luetulta vaan siltä, että ohjaaja itsekin tekee harjoitusta mukana. Ohjaaja voi

hengittää rauhallisesti mukana ja olla yhdessä osallistujien kanssa tekemässä harjoitusta, vaikka ohjaajan roolissa onkin. Joissakin tapauksissa ohjaajan rooli on ehkä enemmän tarkkailuva rooli, mutta koin perusteltuna, että tietoisien läsnäolon menetelmiä käytettäessä on tärkeää osallistua itse harjoitukseen. Jos olisin lukenut suoraan tekstin enkä miettinyt sen enempiä tai jos olisin käskennyt osallistujia tekemään jotain ja itse katsonut vierestä, osallistujat olisivat voineet miettiä uskaltavatko heidän tehdä harjoitusta tai ajatelleet, etten ohjaajana koe harjoitusta tärkeänä.

Kehityin ohjaajana, sillä koin saavani erilaista ja uudenlaista kokemusta ryhmän ohjauksesta. Tärkeää oli, että ryhmällä oli selkeä teema ja tarkoitus. Ryhmän ohjauksesta opin, että on hyvä uskaltaa heittäytyä ja luottaa ryhmän voimaan. Liiallinen kontrolloiminen ei ole hyvä asia. Toiminnalle ja kokemusten jakamiselle olisi ollut hyvä olla enemmän aikaa. Lähes jokaisella kerralla tuntui siltä, että aika loppuu kesken. Jälkikäteen ajateltuna olisi voinut kesken ryhmätoiminnan muuttaa ryhmän kestoa pidemmäksi. Olisin voinut kysyä osallistujien mielipidettä olisiko tämä sopinut heille. Toisaalta oma aikatauluni oli kiireinen joillakin kerroilla ja osallistujat sanoivat, että heidän mielestään 45 minuuttia on sopiva aika.

Muistiinpanoni eivät olleet tasalaatuisia vaan joillakin kerroilla kirjoitin todella paljon ja joillakin kerroilla paljon vähemmän. Tärkeintä olisi ollut saada osallistujien kokemukset ylös jokaisella kerralla, mutta toisaalta sain silti runsaasti materiaalia. Vaikka en saanut aina tehtyä niin hyvin muistiinpanoja, ryhmässä tein parhaani ja olin rauhallinen ja läsnä ohjaajana toimiessani. Olin sydämellä mukana ryhmän ohjaamisessa ja koin sen tärkeäksi eli olin itse sitoutunut ryhmään. Jokaisella kerralla ryhmän alkaessa tuntui kuin olisin astunut johonkin toiseen maailmaan. Laitoin villasukat jalkaan ja itselleni tuli sellainen olo, että jo pelkästään ryhmätilaan tuleminen rauhoitti. Mietin johtuiko se siitä, että olin työharjoittelussa ohjannut ryhmää samassa tilassa. Me kokoontuimme kokemaan yhdessä mukavan, rentouttavan hetken säännöllisesti. Se oli ryhmän tarkoitus, hyvän mielen tuottaminen itse itselle, mutta toisten tukemana.

Tietoisien läsnäolon taitojen ohjaamisesta opin, että ensin on hyvä olla itsellä jotakin kokemusta tietoisesta läsnäolosta. Taitoja ei opi lukemalla, vaan kokeilemalla. En itse harjoita muodollisesti, mutta teen epämuodollisia harjoituksia ja yritän arjessa hyödyntää tietoisien läsnäolon taitoja. Joillakin tavalla tein niin ennen ryhmän aloittamista, mutta ryhmän ohjaaminen on herättänyt suuremman kiinnostuksen aiheeseen ja koen sen itselleni merkityksellisenä. Ohjaamisessa tärkeää on rauhallisuus ja se, että on itse sisäistänyt keskeisiä asioita ja kertoo niistä osallistujille niin, että uskoo itse siihen mitä sanoo. Eli toisin sanoen toimii sydämestään käsin ja niin minä ryhmässä tein. Halusin ohjaajana alusta alkaen puhua hyväksynnästä ja sallivasta asenteesta ja mielestäni se näkyi esimerkiksi siinä, että ryhmässä kukaan ei arvostellut toisia ja toisten mielipiteitä kunnioitettiin. Tietoisien läsnäolon taitoja voi ohjata

toisille, mutta jokainen kokee itse omalla tavallaan harjoittelun ja ymmärtää omalla tavallaan mitä tietoisella läsnäololla tarkoitetaan. Se on jokaiselle henkilökohtainen kokemus.

Toisena omana oppimistavoitteena oli armollisuus itseä kohtaan, koska olen huomannut vaativani itseltäni usein liikaa ja moittivani itseäni virheistä. Olen kehittynyt tässä asiassa viimeisen muutaman vuoden aikana, mutta halusin ottaa sen omaksi oppimistavoitteeksi, koska tiesin jo etukäteen, että syksystä voi tulla kiireinen. Huomasin opinnäytetyöprosessin aikana, että armollisuus itseä kohtaan riippui usein siitä, kuinka väsynyt tai stressaantunut olin. Oli vaikeaa olla itseään kohtaan armollinen, jos oli todella väsynyt tai voimaton olo. Juuri silloin eniten tarvittaisiin armollisuutta tai itseän kohdistuvaa myötätuntoa. Itselleen voi sallia virheitä eikä omasta voimattomuudesta tai väsymyksestä ole syytä moittia itseään, vaan silloin tulisi olla itselle lempeä. Tämä tavoite ei ehkä onnistunut niin hyvin kuin olisin toivonut, sillä toisinaan olin hyvin itsekkriittinen ja olisin voinut olla itseäni kohtaan lempeämpi ja armollisempi. Tässä minulla on vielä opeteltavaa. Jos en olisi asettanut itselleni tavoitetta, että työn pitäisi valmistua nopeassa aikataulussa, olisi ehkä ollut helpompaa osoittaa itseä kohtaan armollisuutta ja miettiä tällaisia asioita enemmän.

4.4.4. Yhteenveto arvioinnista ja ohjaajien havainnot

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, kuinka merkitykselliseksi mielenterveyskuntoutuja kokee itselleen ryhmän toiminnan. Mielestäni tavoite toteutui hyvin, sillä sain selville monipuolisesti osallistujien kokemuksia ja osallistujat kokivat osallistumisen ryhmään itselleen merkitykselliseksi. Sain selville eri arviointikeinojen avulla, että suurin osa osallistujista hyötyi jollakin tavalla ryhmästä. Osallistujista yksi keskeytti ryhmän ensimmäisen kerran jälkeen, mutta kahdeksan henkilöä osallistui ryhmään sitoutuneesti ja poissaoloja oli erittäin vähän. En kuullut päivätoimintakeskuksen ohjaajilta, että osallistujat eivät olisi halunneet tulla ryhmään. Kun tulin päivätoimintakeskukseen perjantaisin, osallistujat olivat valmiina odottamassa ja ottivat minut iloisesti vastaan.

Mikäli olisin saanut selville, että ryhmästä ei ollut osallistujille juurikaan hyötyä, se olisi ollut yhtä arvokasta tietoa. Tavoitteena oli ainoastaan selvittää, kuinka merkitykselliseksi osallistuja koki ryhmän toiminnan ja samalla oli tarkoitus selvittää oliko tietoisien läsnäolon harjoituksesta hyötyä osallistujille. Myös jatkon kannalta oli merkityksellistä, että sain selville osallistujien kokemuksia, koska näin voitiin selvittää miten tietoisien läsnäolon taitojen harjoittamista voi soveltaa tälle asiakasryhmälle, yleisesti kuntoutuksen parissa ja sopiko tällainen ryhmä mielenterveyskuntoutujien päivätoimintakeskuksessa toteutettavaksi. Ei voida yleistää, että tällainen ryhmä sopisi kaikille, oli kyse kenestä tahansa. Lisäksi jokainen ryhmä on aina ainutlaatuinen ja sen toiminnan onnistuminen riippuu monesta eri seikasta. Periaatteessa tietoista läsnäoloa voi harjoittaa kuka tahansa, mutta siihen täytyy olla kiinnostusta ja ehkä myös kärsivällisyyttä, joka kehittyy ajan myötä.

Ryhmäprosessin onnistuminen on kiinni ohjaajan ja osallistujien panoksesta. Kun ryhmässä otetaan huomioon osallistujien tarpeet ja ryhmä on vuorovaikutteinen, osallistujalle tulee kokemus siitä, että hänellä on mahdollisuus vaikuttaa, hänellä on tärkeä rooli ryhmässä ja häntä kuunnellaan. Mielenterveyskuntoutujalla voi olla tunne, että hän ei tule kuulluksi eikä nähdyksi ja hän on kadottanut oman elämän asiantuntijuuttaan. Kuntoutuksen tavoite on tukea kuntoutujaa siinä, että hän löytäisi asiantuntijuutta uudestaan. Tietoisen läsnäolon ryhmä oli kuntouttavaa toimintaa, sillä osallistujien oma kokemus, asiantuntemus ja osallisuus olivat keskeistä toiminnassa. Järvikosken & Härkäpään (2011) mukaan keskeinen toimintaan vaikuttava tekijä on pystyvyys eli ihmisen usko siihen, että hän pystyy suoriutumaan tehtävästä, jonka itselleen on asettanut. Koherenssin eli eheyden tunne tarkoittaa luottamusta omiin mahdollisuuksiin vaikuttaa omalla toiminnalla omaan elämään. Ryhmässä osallistujille saattoi tulla tunne, että he onnistuivat ja pystyivät itse tuottamaan itselleen hyvää oloa.

Ryhmä oli vuorovaikutteinen alusta lähtien, joten kokemuksia vaihdettiin runsaasti ja sille olisi ollut hyvä jättää enemmän aikaa. Mielestäni ryhmässä ei ollut arvostelemaa ilmapiiriä ja toisia kunnioitettiin. En muista, että kertaakaan ryhmässä toinen osallistuja olisi arvostellut toisen mielipidettä. Ainoastaan kysymyksiä toisille esitettiin hyvässä hengessä. Ryhmä toimi näin ollen tietoisen läsnäolon hengessä, koska siinä vältettiin tuomitsemista ja arvostelua.

Ryhmän osallistujien kertomien kokemusten perusteella, moni osallistuja koki olonsa levollisemmaksi tai rentoutuneeksi harjoituksen jälkeen. Se ei ollut varsinainen tavoite harjoituksissa, mutta seurasi usein sivutuotteena. Joillekin osallistujille toiminnalla ei ollut aina niin suurta merkitystä tai se riippui tapaamiskerrasta. Osallistajat mainitsivat väsymyksestä, kivusta tai flunssasta, joten siihen saattoi myös vaikuttaa oma olotila, josta oli vaikea saada ajatukset pois. Luulen, että joillekin osallistujille sanallisen palautteen antaminen oli vaikeampaa kuin toisille ja osa saattoi myös jännittää ryhmässä puhumista. Oli tärkeää keskustella jokaisen ryhmätapaamisen lopuksi kokemuksista, sillä ne unohtuvat helposti. Tarkoitus oli kysellä pääällimmäiset tuntemukset, jälkikäteen joku on voinut ajatella eri tavalla.

Osallistujien kokemusten perusteella voidaan todeta, että tällainen ryhmä sopii hyvin mielenterveyskuntoutujalle, mikäli hän on itse valmis osallistumaan ja kiinnostunut aiheesta. Tietoisen läsnäolon taidot soveltuvat jokaiselle, mutta niitä tulee tehdä oma toimintakyky huomioon ottaen. Harjoittaessa tärkeää on oma kiinnostus ja se, että harjoitus tuntuu itsestä hyvältä. Kaikille ei ole mahdollista keskittyä pitkiin hengitysharjoituksiin eivätkä kaikki edes halua tehdä sellaisia, koska joidenkin mielestä ne eivät tunnu hyvältä. Ryhmässä painottui se seikka, että tietoista läsnäoloa voi ottaa osaksi arkea ja lyhyet harjoitukset ovat yhtä tärkeitä.

Jokaisella tapaamisella vaihdoimme aluksi kuulumisia ja harjoituksen jälkeen jokainen sai kertoa omasta kokemuksestaan vapaasti. Tämä kertoi mielestäni luottamuksesta ryhmää kohtaan, että jokainen uskalsi ja halusi kertoa omista kokemuksistaan ryhmässä. Jotkut osallistujat eivät kovin usein osallistu ryhmiin tai kokevat sen vaikeaksi, joten oli hienoa, että he osallistuivat ja kertoivat omista kokemuksistaan. Uskon ryhmään osallistumisen olleen ehkä myös itsetuntoa vahvistava kokemus joillekin osallistujille.

Ryhmän päättymisen jälkeen kuulin päivätoimintakeskuksen ohjaajilta, että ainakin kahdessa ryhmän osallistujassa Hannussa ja Jaakossa oli näkynyt heidän mielestään muutosta aiempaan ryhmän jälkeen ja he olivat sanoneet viihtyneensä ryhmässä. He olivat iloisempia ja sosiaalisempia sekä viihtyivät nykyisin paremmin päivätoimintakeskuksessa. Kuulin ohjaajilta viimeisessä palaverissamme, että Jaakko oli reilu kuukausi ryhmän päättymisen jälkeen opastanut muille kävijöille aamukokouksessa venyttelyliikkeitä ja sen jälkeen hän oli sanonut, että halataan kaikki itseämme. Päivätoimintakeskuksen kävijät olivat pitäneet sitä jollain tavalla hauskana harjoituksena ja olivat tehneet sen. Jaakko toi näin käytäntöön ryhmässä oppimaansa ja halusi näyttää muille, mitä ryhmässä oli tehty. Moni ryhmän osallistuja ei ollut muuten kertonut paljoakaan osallistumisestaan ryhmään, vaan oli pitänyt sen omana juttunaan. Päivätoimintakeskuksen ohjaajien mielestä oli hyvä asia, että ryhmä oli meidän oma suljettu ryhmä, jossa vaikutti olevan luottamuksellinen ilmapiiri. Mietin mistä johtui, että moni osallistuja ei ollut kertonut ryhmästä ohjaajille. Johtuiko tämä ryhmäsopimuksesta, jossa sovittiin, että ryhmän ulkopuolella ei puhuta, vaikka se ei kieltänyt omista kokemuksista puhumista? Tähän voi olla monta syytä ja jokaisen osallistujan kohdalla syy voi olla erilainen.

Keskustelimme ohjaajien kanssa siitä, että toinen ohjaajista olisi voinut tulla jollakin kerralla mukaan ryhmään, mutta tulimme jälkikäteen siihen tulokseen että siihen ei ollut välttämättömyyttä tarvetta. Toki ohjaaja olisi voinut tulla joku kerta mukaan, mutta yhtenä syynä oli, että paikalla oli ohjauspäivinä usein vain toinen ohjaajista. Itse ajattelin myöhemmin, että olisi ollut hyvä saada palautetta ulkopuoliselta ohjaajalta. Sain päivätoimintakeskuksen ohjaajilta yleisesti palautetta prosessin aikana ja sen päätteeksi. Heidän mielestään olin tehnyt tärkeää työtä ja he vaikuttivat tyytyväisiltä. Uskon heidän myös luottaneen siihen, että pärjään ryhmänohjauksessa, sillä tuskin he olisivat antaneet minun muuten ohjata yksin ryhmää ilman, että he tarkemmin tietävät mitä ryhmässä tapahtuu. Vaikka emme ehtineet usein muuta kuin vaihtamaan muutaman sanan, koin saavani tukea ohjaajilta ja he olivat todella kannustavia ja itse kiinnostuneita aiheesta. Ryhmän päättymisen jälkeen tapasimme ohjaajien kanssa kaksi kertaa 17.11.2014 ja 12.12.2014 päivätoimintakeskuksessa. Ohjaajat aikovat hyödyntää tietoisuuden läsnäolon taitoja jatkossa, sillä heillä oli suunnitelmissa ohjata samantapaisia tietoisuuden läsnäolon taitojen ryhmiä päivätoimintakeskuksessa vuoden 2015 aikana.

Mikäli minulla olisi enemmän kokemusta mielenterveyskuntoutuksesta, ryhmänohjaamisesta ja tietoisien läsnäolon taidoista, olisin ehkä osannut ajatella asioita vielä laajemmalla kannalla ja olisin miettinyt tarkemmin arviointimenetelmien käyttöä ja dokumentointia. Muistiinpanot olivat siinä mielessä puutteelliset, että en saanut tasalaatuisesti kirjattua kaikkea. Ajattelin ehkä, että tekisin yleisluontoisemman kuvailun toteutuksesta, mutta huolelliset kirjaukset jokaisella kerralla olisivat olleet tärkeitä. Tavoite kaikesta huolimatta täyttyi melko hyvin eli sain tietää kuinka merkitykselliseksi osallistuja kokee ryhmän toiminnan ja viimeisellä kerralla osallistujat antoivat myönteistä palautetta ryhmästä. Jos olisin halunnut vielä tarkempaa tietoa, kirjaukset olisi pitänyt tehdä nopeasti ryhmän jälkeen ja esimerkiksi viimeisellä kerralla olisi voinut videoida ryhmätilanteen, vaikka se olisi voinut vaikuttaa tilanteen aitouteen. Videointia olisi voinut miettiä myös koko ryhmäprosessin ajan, jolloin osallistujat olisivat ehkä tottuneet siihen. En vielä toteutusvaiheessa osannut tarkemmin miettiä, miten toteutuksen ja osallistujien kokemukset raportoin.

5 Eettinen näkökulma

Sosiaalialan työssä ammattietiikalla tarkoitetaan ensisijaisesti halua ja kykyä nähdä ja kuulla erilaisia vaihtoehtoja ja mahdollistaa asiakkaan omien näkemysten esille tuominen. Asiakasta rohkaistaan osallisuuteen, asiakkaan itsemääräämisoikeuden toteutumiseen. Samalla asiakkaalle korostetaan vastuun ottamista toiminnasta. Asiakkaan osallisuus voi toteutua vain, jos hän saa riittävää tietoa oikeuksistaan. Jos asiakas ei pysty ottamaan vastuuta toiminnastaan, ammattilainen varmistaa laillisen edustajan tai läheisen kanssa, että asiakasta kohdellaan ihmisarvoa kunnioittaen. (Arki, arvot, elämä ja etiikka.)

Mielenterveyskuntoutujien kanssa työskennellessä tulee huomioida, että asiakas ei pysty välttämättä itse suoriutumaan kaikista arjen toiminnoista. Työntekijän tulisi silti nähdä asiakas aktiivisena toimijana, oman elämänsä asiantuntijana ja kohdata asiakas tasavertaisesti huolimatta hänen sairaudestaan. Ryhmää ohjattaessa eettinen toiminta on tärkeää, ohjaajalla tulee olla herkkyyttä ja tilannetta ja hänen on osattava reagoida muuttuvissa tilanteissa. Jos käytössä on terapeuttisia menetelmiä, asiakkaissa voi herätä joskus voimakkaita tunteita. Asiakkaan tulisi tuntea olonsa turvallisiksi ryhmässä ja ohjaajalla on siinä vastuu. Osallistujan on mahdollista olla tekemättä ja mukana voi olla myös seuraamassa, sekin on yhtä tärkeää. Ohjaaja voi aina kysyä osallistujilta ja palata edellisen kerran teemaan. Ryhmässä harjoitusten tulee olla kohderyhmälle sopivia ja tarkoituksenmukaisia. Tärkeää on asiakkaiden osallistaminen ja se, että heillä on hyvä olla ryhmässä.

Eettiseltä kannalta ryhmän toiminnassa tuli ottaa jollain tasolla huomioon asiakasryhmän mielenterveysongelmat. Ajatuksena työssä kuitenkin oli, että kuka tahansa voi tehdä tietoisien läsnäolon harjoituksia. On hyvä muistaa, että on täysin yksilöllistä, sopiiko ihmiselle tietoisien läsnäolon harjoittaminen ja tekeekö sen muodollisesti vai epämuodollisesti. Ohjaamassani

ryhmässä osallistujilla itsellään oli suuri rooli ja siinä toimittiin heidän toimintakykynsä huomioiden ja heidän toiveensa otettiin huomioon.

Jälkikäteen pohdin eettiseltä kannalta, oliko itsen kohdistuvan myötätunnon harjoitus tai jokin muu harjoitus jollekin osallistujalle liian voimakas, vaikken sellaista huomannut. Mikäli olisin havainnut, ettei harjoitus sovellu ryhmälle ja siellä olisi ollut siihen viittaavia merkkejä, emme olisi tehneet harjoitusta uudelleen. Opinnäytetyön ohjaava opettaja kertoi minulle ryhmän päättymisen jälkeen, että osallistujista ei aina huomaa, jos he ovat kokeneet harjoituksen vaikeana ja esimerkiksi itsen kohdistuvan myötätunnon harjoitus saattoi olla jollekin haastava, koska turvassa oleminen voi tarkoittaa pelkoa joillekin ihmisille. Vaikka olisi kokenut ryhmänohjaaja, silti voi olla vaikea havaita kaikkea eikä koskaan voi tietää täysin toisen sisäisestä kokemuksesta. Ohjaaja voi aina kysyä osallistujilta kokemuksesta ja palata asiaan seuraavalla kerralla. Teoriassa olin jonkin verran tähän perehtynyt työssäni, mutta en osannut tässä tapauksessa pelätä, että näistä harjoituksista olisi voinut olla haittaa. Tämä oli minulle hyvä neuvo tulevaisuuden kannalta, että on syytä olla tietyllä tavalla varovainen, mutta toisaalta liiallinen varovaisuuskaan ei ole hyväksi. Ohjaajan on osattava arvioida millainen harjoitus sopii kullekin ryhmälle, missä vaiheessa sitä voidaan kokeilla ja onko ilmapiiri tarpeeksi turvallinen. Ohjaajalla on kuitenkin aina vastuu toiminnasta ja turvallisuuden varmistamisesta.

Huomioon tuli ottaa tässä opinnäytetyössä, että osallistujia ei voida tunnistaa työstä. Tästä syystä loin peitenimet enkä tuonut sellaisia seikkoja esille, joista voisi tunnistaa henkilön. Tutkimuslupaa Niemikotisäätiöltä ei tarvittu, koska en tarvinnut työssäni taustatietoja esimerkiksi osallistujien diagnooseista. Kysyin jokaiselta osallistujalta ryhmän alussa luvan, että sain käyttää heidän kertomaansa tietoa opinnäytetyössä. Kun kirjoitin ryhmäprosessin toteutuksesta, oli hyvä miettiä tarkasti, ettei mitään sellaista käy ilmi, josta voisi tunnistaa henkilön. Kyse oli henkilökohtaisista kokemuksista, joita osallistajat kertoivat ryhmässä.

6 Pohdinta

Pohdin ryhmää aloittaessani sitä, miten osallistajat jaksaisivat keskittyä tai miten osaisin ohjata tietoisien läsnäolon taitoihin keskittyvää ryhmää, koska en ollut käynyt koulutukseltani terapeutti tai mindfulness-ohjaaja eikä itselläni ollut vielä kovin runsaasti kokemusta aiheesta. Tästä syystä suunnittelin aluksi rentoutumis- tai rauhoittumisryhmää, jossa voisi kokeilla joitakin tietoisien läsnäolon taitoja. Se tuntui helpommalta vaihtoehdolta, vaikka kehollisia menetelmiä käytettäessä on joka tapauksessa tiedostettava, että ne voivat vaikuttaa voimakkaasti ihmiseen riippumatta mielenterveysongelmista. Olen tyytyväinen, että lopulta ohjasin mielenterveyskuntoutujille ryhmän, jossa fokus olisi tietoisessa läsnäolossa. Opin siitä todella paljon, koska tietoinen läsnäolo ei ole vain rentoutumista, se on paljon enemmän.

Tietoisien läsnäolon taitojen ryhmää voi mielestäni ohjata, vaikkei olisi varsinaista koulutusta, mutta jonkinlaista koulutusta ja taustatietoa on hyvä olla ryhmän ohjaamisesta ja toiminnallisista menetelmistä sekä perehtyneisyyttä kehollisiin menetelmiin ja tietoisien läsnäolon taitoihin. Tietoisien läsnäolon harjoittamisen kokemus muodollisesti tai osana arkea auttaa myös ohjaamisessa, sillä se on hyvin kokemuksellista. Tietoisien läsnäolon taitojen ryhmän ohjaajana on vaikeaa olla läsnä ja mukana harjoituksissa, jos ei ole päässyt sisälle aiheeseen tai ei koe sitä itselleen tärkeänä.

Teoriatieto skitsofreniasta oli hyödyllistä erityisesti siksi, että pitkään sairastaneet ovat usein hyväksyneet sairauden osaksi elämäänsä ja tämä näkyy monessa kuntoutujassa. Osallistujien kertomien kokemusten perusteella monilla heistä oli harrastuksia ja päivätoimintaan osallistuminen toi heidän elämäänsä sisältöä. Sairauden vaikutuksia ei voi vähätellä ja monilla skitsofreniaa sairastavilla voi olla pelkoja ja he saattavat joissain tilanteissa hävetä sairauttaan huolimatta siitä kuinka kauan ovat sairastaneet. Miehillä skitsofrenia esiintyy eri tavalla ja vaikeammassa muodoissa kuin naisilla. Sairauden kroonistuessa erot voivat vähentyä, mutta joka tapauksessa miehet saattavat olla jollakin tavalla herkempiä kuin naiset. Ryhmää ohjattaessa en osannut ajatella tätä sukupuolinäkökulmaa, vaan se tuli vasta jälkikäteen esille. Olin työharjoittelussa ollessani ja työpaikassani mielenterveyskuntoutujien asumiskuntoutusryhmässä tottunut siihen, että ryhmä- ja retkitoiminnassa miehet olivat usein aktiivisempia osallistujia kuin naiset, joten itselleni ei ollut yllätys, että osallistujat olivat kaikki miehiä.

Kuntoutuksen peruskäsitteisiin kuuluvat hallinta, pystyvyys ja valtaistuminen. Hallinnan kokemus on tärkeä sen kannalta, millaisia valintoja ihminen tekee elämässään ja millaisia tavoitteita hän asettaa itselleen. Keskeinen toimintaan vaikuttava tekijä on pystyvyys eli ihmisen usko siihen, että hän pystyy suoriutumaan tehtävästä, jonka on itselleen asettanut. Toiminnallinen ryhmä tuki mahdollisesti näitä seikkoja, koska jokainen toimi ryhmässä itseä varten ja hänen kokemuksensa oli tärkeä. Toipumisajattelun näkökulmasta kuntoutuja pystyy elämään mielekästä elämää tasavertaisena yhteiskunnan jäsenenä. Ryhmässä yksi osallistuja sanoi, että sai olla tasavertaisena ryhmän jäsenenä. Tämä oli tärkeää ryhmässä, että kaikki olivat yhtä arvokkaita ja heidän mielipiteillään oli merkitystä. Toiminnallinen ryhmä ei ole automaattisesti kuntouttava, vaan ryhmällä tulee olla tarkoitus. Pidempikestoisella ryhmällä voisi ajatella olevan enemmän merkitystä kuntoutumisen kannalta, mutta toisaalta lyhytkestoinen ryhmä voi olla yhtä tärkeä. Harjoituksissa ei myöskään niiden pituus ole tärkeintä, vaan pienillä, lyhyillä harjoituksilla voi olla suuri merkitys, mikä tuli ilmi ryhmän toiminnassa.

Tietoisien läsnäolon taitojen harjoittamista tarvitaan vastapainoksi kiireelle ja suorittamiselle. Tutkimusten mukaan tietoisien läsnäolon taidoista voi olla hyötyä monella tavalla, niin kuin työn alussa mainittiin. Tässä opinnäytetyössä kokeiltiin, miten sosiaalialan ammattilainen voi työssään hyödyntää tietoisien läsnäolon taitoja ryhmänohjaustilanteessa. Työntekijä voi olla arjen työssään rauhallinen ja läsnä, mikä heijastuu usein asiakkaaseen. On tärkeää joskus py-

sähtyä ja miettiä, mikä oikeastaan on tärkeää ja voisiko vain hyväksyä asiat nyt sellaisina kuin ne ovat arvostelematta ja tuomitsematta. Mielestäni kiireisessä ja epävarmassa yhteiskunnassa ei voi liikaa korostaa liikaa läsnäolon merkitystä. Tätä seikkaa tukevat useat tutkimukset ja ihmisten yhä lisääntyvä kiinnostus mindfulness- kursseihin, joita järjestetään esimerkiksi työpaikoilla ja työväenopistoissa. Näille taidoille on selkeästi tilausta, mutta ehkä länsimaissa ei ole totuttu pitämään tällaista harjoittelua niin tärkeänä, koska keho ja mieli on ollut vaikea käsittää kokonaisuutena. Uskon oman oppimiseni jatkuvan, haluan kehittyä ja aion hyödyntää varmasti tulevaisuuden työssä tietoisien läsnäolon taitoja jollakin tavalla. Tietoisien läsnäolon taitoja voi hyödyntää missä ja milloin tahansa. Elämä itsessään on tietoisien läsnäolon harjoitus.

Lähteet

Arki, arvot, elämä ja etiikka. Sosiaalialan ammattikorkeakoulutettujen järjestö Talentia ry. 2013. Viitattu 5.9.2014. http://www.talentia.fi/files/558/Etiikkaopas_2013_net.pdf

Asahi Health Terveysliikunta ry- Asahin periaatteita. Viitattu 4.12.2014.
<http://asahi.fi/index.php?id=3>

Farm, M. 2008. Apua kognitiivisesta käyttäytymisterapiasta - Irti perfektionismista, kontrollinpelosta ja ihmissuhdeongelmista. Helsinki: Basam Books.

Germer, C. 2010. Myötätunnon tie - Vapaaksi itsetuhoisista ajatuksista ja tunteista. Helsinki: Basam Books.

Greeson, J. M. 2008. Mindfulness research update. Viitattu 22.12.2014.
<http://chp.sagepub.com/content/14/1/10.abstract>

Hick, S. 2009. Mindfulness and social work. Viitattu 22.12.2014.
http://lyceumbooks.com/downloads/MindfulnessAndSocialWork_Ch1.pdf

Isohanni, M., Honkonen, T., Vartiainen, H. & Lönnqvist, J. 2003: Skitsofrenia. Teoksessa Lönnqvist, J., Heikkinen, M., Henriksson, M., Marttunen, M. & Partonen, T. (toim.) 2003. Psykiatria. Hämeenlinna: Karisto.

Järvikoski, A. & Härkäpää, K. 2011. Kuntoutuksen perusteet. Helsinki: Wsoy.

Kataja, J. 2003. Rentoutuminen ja voimavarat. Helsinki: Edita.

Kettunen, R. & Kähäri-Wiik, K. & Vuori-Klemilä, A. 2011. Kuntoutumisen mahdollisuudet. Helsinki: Sanoma Pro.

Kieseppä, T. & Oksanen, J. Psykoedukaatio psykoosin hoidossa ja kuntoutuksessa. Duodecimlehti 20/2013. Viitattu 24.11.2014.
http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/uusinnumero?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&p_p_lifecycle=0&_Article_WAR_DL6_Articleportlet_p_frompage=uusinnumero&_Article_WAR_DL6_Articleportlet_viewType=viewArticle&_Article_WAR_DL6_Articleportlet_tunnus=duo11273

Klemola, T. 2013. Mindfulness- tietoisuuden harjoittamisen taito. Saarijärvi: Offset.

Koskisuu, J. 2003. Oman elämänsä puolesta - Mielenterveyskuntoutuja työkirja. Helsinki: Edita Prima.

Koskisuu, J. 2004. Eri teitä perille - Mitä mielenterveyskuntoutus on? Helsinki: Edita Prima.

Lepola, U., Koponen, H., Leinonen, E., Joukamaa, M., Isohanni, M. & Hakola, P. 2005. Psykiatria. Helsinki: Wsoy.

Malchiodi, C.2011. Ilmaisuterapiat. Painettu EU: ssa.

Mindfulness- tietoisuustaidot- Suomen Mielenterveysseura. Viitattu 4.12.2014.
http://www.vahvistamo.fi/vahvistamo/voi_hyvin/mindfulness_-_tietoisuustaidot

The mindfulness- based psychoeducation program for Chinese patients. Pubmed.
Viitattu 4.12.2014.
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23412024>

Murto, K. 2013: Yhteisö terapeuttina. Teoksessa Murto, K.(toim.)2013. Terapeuttinen yhteisö. S. 18 -43. Porvoo: Bookwell.

Niemikotisäätiö: Malmin päivätoimintakeskus. Viitattu 5.9.2014.
<http://www.niemikoti.fi/toiminnallinen-kuntoutus/paeivaetoiminta/malmi0/>

Niemikotisäätiö: Toiminta- ajatus. Viitattu 5.9.2014.
<http://www.niemikoti.fi/yleistae/toiminta-ajatus/>

Ogden, P. & Minton, K. & Pain, C. 2009. Trauma ja keho - Sensorimotorinen psykoterapia. Oulu: Kaleva Print.

Piironen, L. Olisiko kehollisista menetelmistä apua vakauttamiseen? Viitattu 22.12.2014
http://files.kotisivukone.com/ttkeskus.palvelee.fi/tiedostot/olisiko_kehollisista_menetelmista_-_laila_piironen.pdf

Positiivinen psykologia/ Tiede hyvinvoinnin taustalla. Viitattu 27.11.2014.
<https://positiivinenpsykologia.wordpress.com/>

Ryynänen, H.2013. Luentomuistiinpanot. Tanssi- ja liiketerapia, soveltavan liikunnan ja tanssin opintojakso. Laurea-ammattikorkeakoulu Tikkurila.

Segal, Z., Williams, J.M.G & Teasdale, J. 2014. Mindfulness masennuksen hoidossa. Helsinki: Basam books.

Skitsofreniainfo. Viitattu 12.9.2014.

http://www.skitsofreniainfo.fi/oireet/Skitsofrenian_oireet_moninaisia_ja_yksilollisia

Skitsofrenia sairautena. Skitsofreniainfo. Viitattu 24.11.2014.

<http://www.skitsofreniainfo.fi/skitsofrenia/Sarkyneet-sielut-kysely-skitsofreniapotilaille-ja-omaisille>

Suomen Skitsofrenia- yhdistys ry. Viitattu 3.12.2014.

<http://www.skitsofreniayhdistys.fi/index.php/skitsofreniasta>

Takanen, T. 2013. The power of being present at work- Co- creative process as a developmental approach. Helsinki: Aalto-yliopisto kauppakorkeakoulu.

http://epub.lib.aalto.fi/pdf/diss/Aalto_DD_2013_052.pdf

Vuorilehto, M. & Larri, T. & Kurki, M. & Hätönen, H. 2014. Uudistuva mielenterveystyö. Helsinki: Edita Prima.

Williams, M. & Teasdale, J. & Segal, Z. & Kabat-Zinn, J. 2007. Mielekkäästi irti masennuksesta- tietoisien läsnäolon menetelmä. Helsinki: Basam books.

Taulukot

Taulukko 1: Arviointi	45
-----------------------------	----

Liitteet

Liite 1 Kooste ryhmän osallistujille	68
--	----

Liite 1 Kooste ryhmän osallistujille

Tietoisien läsnäolon taitojen ryhmä Malmin päivätoimintakeskuksessa 19.9.- 7.11.2014



Lämmin kiitos osallistumisestasi syksyllä 2014 ryhmään, jossa olemme harjoitelleet yhdessä tietoisien läsnäolon taitoja! Haluan antaa sinulle tämän koosteen, jonka avulla voit mahdollisesti palauttaa mieleesi, millaisia harjoituksia olemme tehneet. Älä kuitenkaan huoli, jos et enää muista kaikkea.

Olemme kokeilleet erilaisia harjoituksia ryhmässä ja keskustelleet tietoisien läsnäolon aiheesta. Jokainen voi elää tietoisesti läsnä ollen, mutta jokainen voi itse valita haluaako tehdä muodollisia harjoituksia vai ottaa lyhyitä harjoituksia osaksi arkea. Huomasimme ryhmässä, että lyhyet ja pienet harjoitukset voivat saada aikaan levollisemmän olon, joten niiden voimaa ei kannata väheksyä. Pieni hengitysharjoitus tai itseen kohdistuvan myötätunnon harjoitus arjen keskellä voi saada paljon hyvää aikaan 😊

Niin kuin ryhmässä keskustelimme, oleellista tietoisessa läsnäolossa on **hyväksyntä**. Kaikki ajatukset ja tunteet ovat sallittuja ja niiden voi antaa lipua ohitse kuin pilvet taivaalla, antaa niiden tulla ja mennä. Aina ei pysty keskittymään tai olemaan tyyni, sekin on mahdollista hyväksyä.

Tässä koosteita tekemistämme harjoituksista:

Hengitysharjoitus

Asetu istumaan tuolille, pidä ryhti hyvänä ja hartiat alhaalla. Pidä jalkapohjat tukevasti lattiasa. Sulje silmät halutessasi tai pidä ne auki ja kohdistu katse lattiaan. Kiinnitä huomiosi niihin kehon kohtiin, jotka ovat kosketuksissa lattiaan tai istuma-alustaan. Tunne miltä näissä kohdissa tuntuu. Hengitä rauhallisesti sisään ja ulos. Tule tietoiseksi siitä, miten tuntemukset vaihtelevat vatsassasi, kun hengitys virtaa sisään ja ulos kehosta. Seuraa tuntemuksia vatsassasi sisään – ja uloshengityksen ajan. Voit panna merkille pienet tauot sisäänhengityksen ja seuraavan uloshengityksen välillä. Voit myös vatsan sijaan keskittyä johonkin muuhun kehon kohtaan, jossa hengitys tuntuu parhaiten, kuten sieraimiin.

Hengitystä ei tarvitse säädellä millään tavoin, kehon voi antaa hengittää itsekseen. Tuo tämä salliva asenne mukaan koko harjoitukseen. Mitään ei tarvitse korjata. Antaudu kokemukselle sellaisena kuin se on. Jossakin vaiheessa mieli lähtee harhailemaan, mikä on aivan normaalia. Kun huomaat ettet enää ole keskittynyt hengitykseen, voit taas palata lempeästi takaisin hengityksen tarkkailuun ja tiedostaa miltä se tuntuu vatsassa tai jossakin muussa valitsemasasi kehon osassa. Jatka näin haluamasi ajan, nauti vielä hetki hiljaisuudesta ja avaa pikku hiljaa silmäsi, mikäli olet pitänyt ne kiinni.

Itseen kohdistuva myötätunto

Metta- harjoitus on itseen kohdistuvaa myötätuntoa, jota voi harjoittaa kuka tahansa ja missä tahansa. Voit illalla nukkumaan mennessä tehdä tämän harjoituksen tai keskellä päivää sopivana hetkenä.

Hengitä rauhallisesti sisään ja ulos. Toista hiljaa mielessäsi seuraavaa mantraa:

” Olkoon niin, että olen onnellinen. Olkoon niin, että olen turvassa ja suojattu”

Muista rauhallinen hengitys samalla, kun mietit näitä sanoja mielessäsi. Jatka harjoitusta niin kauan kuin tuntuu hyvältä. Voit myös muokata itsellesi lyhyemmän mantran ja toistaa esim. vain sanoja ”turvassa ja suojattu”. Tämän jälkeen voit halata lämpimästi itseäsi samalla, kun mietit näitä voimasanoja mielessäsi.

Halutessasi voit laajentaa harjoituksen koskemaan myös muita ihmisiä. Mieti mielessäsi joku sinulle läheinen tai miksei vieraskin ihminen ja kohdista häneen samat voimasanat ”Olkoon niin, että olet onnellinen. Olkoon niin, että olet turvassa ja suojattu”.

Asahi- terveystoiminta

Olemme kokeilleet Asahi- terveystoiminnan liikkeitä ryhmässä mm. alkulämmittelyinä.

Tasausliike- Hengitä ensin rauhallisesti sisään ja ulos. Sen jälkeen liikuta käsiä sisäänhengityksen mukana ylös rintakehän kohdalle, vaihda suuntaa ja hengitä samalla ulos.

Tuulimyllyliike- Heiluttele käsiä puolelta toisella ja anna käsien osua takareisiin tai takapuoleen. Pidä hartiat rentoina ja polvet hieman koukussa. Voit myös sulkea silmät. Heiluttele näin puolelta toiselle.

Hiihtoliike- Heiluttele vuorotellen käsiä ns. hiihtoliikkeellä, pidä ranteet rentoina. Polvet voivat olla pienessä koukussa.

Palaa taas takaisin alkuun ensimmäiseen liikkeeseen, jossa liikutat käsiä ylös ja alas ja hengität samalla rauhallisesti sisään ja ulos.

Näitä yksinkertaisia liikkeitä voit tehdä missä tahansa ja milloin tahansa. Jos tunnet olosi esimerkiksi hermostuneeksi, näillä liikkeillä saat helposti rauhoitettua kehon ja mielen. Liikkeitä voi tehdä noin 5 minuuttia tai voit halutessasi jatkaa pidempään.

Musiikki ja tietoinen läsnäolo

Musiikki voi olla meditaatiota ja rauhoittavaa, kun siihen uppoutuu. Musiikin kuuntelun avain on sallia itsensä liikuttua. Musiikkia voit kuunnella tietoisesti niin, että istut joko tuolissa tai olet makuulla. Hengitä tietoisesti ja rauhallisesti sisään ja ulos. Keskity kuuntelemaan mielestäsi musiikkia ja anna musiikin viedä mukanaan. Mikäli ajatukset lähtevät harhailemaan, voit palauttaa lempeästi takaisin tähän hetkeen ja taas hengittää rauhallisesti ja keskittyä musiikin kuunteluun. Hetki voi olla hyvin rentouttava ja erilainen, kun kuuntelee tietoisesti musiikkia eikä tee montaa asiaa samanaikaisesti. Musiikilla on usein mahtava voima.

Tietoinen läsnäolo arjessa

Tietoinen läsnäolo arjessa on epämuodollista harjoittamista. Lyhyet tietoisuuden hetket voivat kuitenkin helpottaa monenlaisissa tilanteissa. Epämuodollinen harjoitus tarkoittaa sitä, että kiinnitämme huomiomme tarkoituksella siihen mitä tapahtuu tässä hetkessä. Mikä tahansa hetkittäin tapahtuva kokemus sopii tietoisien läsnäolon kohteeksi. Se voi olla ruoan maistamista tietoisesti, maan tuntemista jalkojen alla, kehon fyysisten tuntemusten tai hengityksen huomaamista. Nykyhetki vapauttaa eikä koskaan tuomitse tai arvostele.

Yksinkertainen, lyhyt harjoitus:

- Seiso tai istu molemmat jalkapohjat lattiassa
- Hengitä normaalisti
- Ajattele jotain, josta tulet esim. jännittyneeksi tai hermostuneeksi
- Siirrä huomiosi jalkapohjiin ja odota, kunnes tulet rauhallisemmaksi

Voit myös päivän aikana esimerkiksi linja- autossa matkustaessasi keskittyä hengittämään rauhallisesti sisään ja ulos. Lopeta se mitä olit tekemässä ja tunne hengityksesi. Anna itsesi uppoutua hengityksen ravistavaan kokemukseen. Tuntiessasi itsesi rauhallisemmaksi ja mielesi kirjastuttua anna itsellesi mahdollisuus valita, mitä tehdä seuraavaksi. Tietoinen hengitys on helppoin ja yleisin tietoisien läsnäolon tekniikka. Haaste on vain muistaa tehdä sitä arjen keskellä.

Lähteitä

Olen hyödyntänyt erityisesti seuraavien kirjojen harjoituksia:

- Germer, Christopher K. Myötätunnon tie – Vapaaksi itsetuhoisista ajatuksista ja tunteista.
- Williams, Mark ym. Mielekkäästi irti masennuksesta. Tietoisien läsnäolon menetelmä.

Jos käytät internetiä, tässä hyvä linkki:

[http://www.vahvistamo.fi/vahvistamo/voi_hyvin/mindfulness - tietoisuustaidot](http://www.vahvistamo.fi/vahvistamo/voi_hyvin/mindfulness_-_tietoisuustaidot)

Sivustoilla voi tehdä erilaisia tietoiseen läsnäoloon liittyviä tehtäviä itsenäisesti.