

Anna Kantonen, Johanna Rytölä

SOMEBODY® TOIMINTAMALLIN SOVELTAMINEN
YLÄKOULUN TOIMINTAYMPÄRISTÖSSÄ

Fysioterapian koulutusohjelma

2014

SOMEBODY® TOIMINTAMALLIN SOVELTAMINEN YLÄKOULUN
TOIMINTAYMPÄRISTÖSSÄ

Kantonen, Anna; Rytölä, Johanna
Satakunnan ammattikorkeakoulu
fysioterapian koulutusohjelma
Marraskuu 2014
Ohjaaja: Keckman, Marjo
Sivumäärä: 36
Liitteitä: -

Asiasanat: itsetunto, minäkäsitys, sosiaaliset taidot, nuoruus, hyvinvointitaidot, keho-
tietoisuus

Tämä opinnäytetyö on tehty osana SomeBody®- toimintamallin kehittämishanketta ja on julkaistu osana artikkelikokoelmaa SomeBody®- lukkojen avaajana. Julkaisu opinnäytetyön liitteenä.

SomeBody®- menetelmä on asiakkaiden fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin keskittyvä kokonaisvaltainen toimintamalli. SomeBody® on syntynyt moniammatillisena yhteistyönä, mahdollistaen uudenlaisen lähestymistavan ja luoden työvälineitä nuorten kanssa työskenteleville henkilöille. Malli on sovellettavissa kuntouttavaan ja ennaltaehkäisevään työhön esimerkiksi kouluissa, mielenterveytyydessä ja vapaa-ajantoiminnassa.

Ryhmätoiminnan tarkoituksena oli tutustua omaan kehoon ja mieleen, sekä tarkastella niiden vaikutusta toisiinsa kehotietoisuutta ja minäkäsitystä vahvistaen. Opinnäytetyö toteutettiin ryhmätoimintana terveydenhoitajan ja koulukuraattorin valitsemille yhdeksäsluokkalaisille oppilaille. Ryhmä kokoontui yhteensä kuusi kertaa yhden kuukauden aikana. Ryhmäkertojen teemat olivat tutustuminen ja orientaatio, hengitys, minäkuva, tunteet, oma keho, voimaannuttava valokuvaus ja ryhmän lopetus. Ryhmätoiminnan läpi kulkevat teemat olivat hengitys, rentoutuminen ja harjoitusten purkukustelut.

Koulun ja kouluympäristön merkitys itseään etsivälle ja kehittyvälle nuorelle on merkittävä. Yläkoulussa, jossa opinnäytetyö toteutettiin, havaittiin selkeästi tarvetta uusille työkaluille ja Somebody®- menetelmän kaltaiselle toiminnalle nuorten kanssa. Tarve tuli ilmi etenkin koulun terveydenhoitajalta. Harjoitteista muodostui kokonaisvaltainen menetelmä, joka auttaa nuoria löytämään keinoja omasta hyvinvoinnistaan huolehtimiseen. Toteutetun ryhmätoiminnan tulosten mukaan on selvää, että vastaavanlaisesta toiminnasta hyötyvät yläkoulua käyvät nuoret, joilla on itsensä kehittämisen tarpeita tai muun erityisen tuen tarvetta.

Jatkossa SomeBody®- toimintamallia voisi soveltaa myös muille kohderyhmille nuorten lisäksi. Nuortenkin parissa SomeBody®- toimintaa voisi edelleen kehittää ja laajentaa esimerkiksi osaksi vapaa-ajan harrastustoimintaa. Työtä riittää myös laajan harjoitepankin kokoamisessa, toimintamallia käyttävien perehdyttämisessä ja tarvekohteiden kartoittamisessa.

ADAPTING THE OPERATING MODEL OF SOMEBODY® IN THE OPERATIONAL ENVIRONMENT OF UPPER COMPREHENSIVE SCHOOL

Kantonen, Anna; Rytölä, Johanna
Satakunta University of Applied Sciences
Degree Programme in physiotherapy.
December 2014

Supervisor: Keckman, Marjo

Number of pages: 36

Keywords: self-confidence, self-concept, social skills, youth, welfare skills, body awareness

This thesis is also published in a collection of articles SomeBody® model as a Lock Opener.

The SomeBody® method is a holistic model, which focuses on the physical, mental and social wellbeing of the customers. SomeBody® has been developed in the co-operation of the multiprofessional team, making possible a new manner of an approach and creating tools to those who work with young people. It is possible to use the model in rehabilitation and in preventive work for example in schools, in mental health services and in free time activities.

The meaning of the group activity was to familiarize to ones own body and mind and examine their influence to each other by strengthening the body awareness and the self- concept. The thesis was carried out in a group to the 9th grade pupils, who were chosen by the school nurse and the curator. The group met altogether six times in one month period. The themes of the group meetings were orientation, breathing, self-image, emotions, own body, empowering photography and ending the group activity. The themes throughout the group meetings were breathing, relaxing and discussing about the exercises.

The meaning of the school and the school environment is important to young person, who is developing and searching oneself. In the upper comprehensive school, in which the thesis was carried out there were clearly seen the need for new tools and methods like SomeBody® in operating with young people. The need for that was primarily reported by the school nurse. The exercises built up a holistic method which helps young people to find ways to take care of their wellbeing. According to the results of the group activity it is clear that this kind of operating model is useful to the pupils in upper comprehensive school, who have to develop themselves or need another kind of special support.

In future it could be possible to use SomeBody® operating model with other target groups than only young people. Also with young people the SomeBody® operating model could be further developed and widened for example to be a part of free time activities. There is still plenty of work to do in collecting the wide amount of exercises, in briefing those who use the operating model and in surveying the targets, which need this kind of operations.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	NUORET JA HYVINVOINTI.....	6
2.1	Itsetunto ja ujous	7
2.2	Kehotietoisuus.....	8
2.3	Mielen häiriöt näkyvät ja tuntuvat nuoren kehossa.....	10
2.3.1	Stressi.....	11
2.3.2	Masennus	12
2.3.3	Jännitys ja ahdistuneisuus.....	13
3	SOMEBODY®- TOIMINTAMALLIN VIEMINEN RYHMÄTOIMINTANA KOULUMAAILMAAN	15
3.1	Yhteistyö koulun henkilökunnan kanssa.....	15
3.2	Toimintaympäristö	16
3.3	Kohderyhmä.....	17
3.4	Arviointimenetelmät ja eettisyys.....	17
4	SOMEBODY® TOIMINTAMALLIN KÄYTÄNNÖN TOTEUTUS JA MALLINTAMINEN	18
4.1	Tutustuminen ja orientointi ryhmän tavoitteisiin ja tarkoituksiin	20
4.2	Hengitys	22
4.3	Minäkuva	24
4.4	Minäkuva	26
4.5	Tunteet ja niiden tuntuminen kehossa, sekä voimaannuttava valokuvaus....	27
4.6	Voimaannuttavan valokuvauksen läpikäyminen ja ryhmän lopetus	29
5	POHDINTA.....	30
	LÄHTEET.....	34

1 JOHDANTO

Ihmisen mieli ja keho ovat tiiviissä yhteydessä toisiinsa. Suru, ilo, pelko ja lukuisat muut tunteet näkyvät tahtomattakin kehossa. Kehon reaktioita tarkastelemalla voidaan oppia ja ymmärtää mielen ja kehon välistä yhteyttä. (Svennevig 2005, 108.) Ihmistä voidaan tarkastella erilaisista näkökulmista, esimerkiksi fysiologisten rakenteiden tai psykologisten toimintojen pohjalta. Havainnoinnin kohteena on kuitenkin aina koko ihminen, jossa jokainen yksittäinen osa vaikuttaa kokonaisuuteen. Ihmisen elämään vaikuttavat merkittävästi myös hänen elinympäristönsä ja hänen paikkansa sosiaalisessa yhteisössä. (Herrala, Kahrola & Sandstöm 2009, 11.)

Ihmisen koko elämän historia näkyy hänen ajatuksissaan, tunteissaan, ruumiillisissa oireissaan ja käyttäytymisessään (Herrala ym. 2009, 106). Ihmisen tukemisessa voidaan hyödyntää liikekieltä eli fyysistä viestintää. Fyysisellä viestinnällä tarkoitetaan liikkeen ja kehon kautta tapahtuvaa vuorovaikutusta, kuten eleitä, ilmeitä, kosketusta ja liikkumista. Keholla ja sen terveydellä sekä hyvinvoinnilla on monia vaikutuksia ihmisen minäkuvaan ja yleiseen mielialaan. (Vilén 2008, 329.)

Tavoitteena oli luoda toimintamalli nuorille, jotka tarvitsevat erityistä tukea elämän taitekohdassa lapsuudesta nuoruuteen. Tarkoituksena oli kehittää toimiva kokonaisuus nuorten kanssa työskenteleville henkilöille, jotka voivat hyödyntää mallia tulevaisuudessa. Perheen ja pienyhteisön, esimerkiksi koulun tai harrastuksen, on osoitettu olevan merkittävässä roolissa henkilön tukemisessa hänen kohdatessaan psykosomaattisia oireita (Herrala ym. 2009,105).

Opinnäytetyössä tutkittiin SomeBody®- menetelmän vaikutusta yläkoulun oppilaiden hyvinvointitaitoihin ja kehotietoisuuteen. SomeBody®- menetelmä on asiakkaiden fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin keskittyvä kokonaisvaltainen toimintamalli, joka auttaa nuoria löytämään erilaisia keinoja itsestään huolehtimiseen.

2 NUORET JA HYVINVOINTI

Hyvinvointi voidaan ajatella voimavaraksi, jota kaikki ihmiset tarvitsevat selviytyäkseen esimerkiksi työstään. Ihminen määrittelee itse mielenterveytensä ja voi kokea sen hyväksi, vaikka muilla ihmisillä olisi tästä eri käsitys. Jokaisessa ikävaiheessa tarvitaan mielenterveyden voimavaroja, jotta ihminen selviytyy ikäkausille ominaisista kehitystehtävistä. (Vuorilehto, Larri, Kurki & Hätönen 2014, 13-14.) Nuoruusaika kestää puberteetin alkamisesta noin 23-vuotiaaksi ja se jaetaan usein varhaisnuoruuteen, keskinuoruuteen ja myöhäisnuoruuteen. Nuoruuden tärkeimmät kehitystehtävät ovat irrottautuminen lapsuudesta ja oman aikuisen identiteetin löytäminen. (Vuorilehto ym. 2014, 199.)

Fyysiset ja psyykkiset muutokset alkavat murrosiässä. Voimakkaat muutokset voivat aiheuttaa nuorena hämmennyneisyyttä ja epävarmuutta. Fyysinen kasvu tapahtuu yksilöllisesti ja vaihtelevasti, mutta kehonkuvan nopea muutos voi rikkoa jo saavutetun psyykkisen tasapainon. Nuoren hyvinvointia on mahdollista seurata psyykkisten ja psykosomaattisten oireiden kautta. (Aalberg, 2014.) Nuoren käytös voi vaihdella puhumattomuuden ja raivostumisen puuskien välillä. Murrosikäinen nuori voi olla vetäytynyt ja alakuloinen. Raju käytöksen vaihtelu olisi aikuisella oire mielenterveydenhäiriöstä, mutta murrosikäisellä se kuuluu normaaliin kehitykseen. (Väestöliiton www-sivut 2014.) Nuorta on helpompi ymmärtää, kun ottaa huomioon hänen olevan vielä kyvytön hahmottamaan mielen ja kehon yhteyttä sekä käsittelemään tämän kokonaisuuden herättämiä tunteita. (Aalberg & Siimes 2007, 244-245.)

Nuorten parissa työskenneltäessä on tärkeää kiinnittää huomiota hyvinvointia suojaaviin tekijöihin ja vähentää mielenterveyttä haavoittavia tekijöitä. Yksilön hyvinvointia suojaavia tekijöitä ovat esimerkiksi hyvä elämäntapa, itseluottamus, hyvät sosiaaliset taidot ja itsensä arvostaminen. Sosiaalisiin suhteisiin liittyviä suojaavia tekijöitä ovat perheen ja ystävien tuki sekä koulu- ja työyhteisön hyvä ilmapiiri. Ympäristöön ja yhteiskuntaan liittyviä mielenterveyttä suojaavia tekijöitä ovat muun muassa turvallinen elinympäristö, koulutusmahdollisuudet ja kouluyhteisön tuki sekä myönteiset kokemukset koulusta ja harrastuksista. (Vuorilehto ym. 2014, 15-16.)

2.1 Itsetunto ja ujous

Itsetunto on henkilön itsensä tekemä tunnepohjainen arvio omista kyvyistään ja taidoistaan, itsestään kokonaisuutena. Tästä monikerroksisesta rakenteesta ovat erotettavissa yleiset ja erikseen tiettyjen osa-alueiden komponentit. Itsetunto on merkittävä tekijä ihmisen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille, se voidaan lähes lukea jokaisen perustarpeeksi. Itsetunnon katsotaan olevan hyvä, kun henkilön tunteet ovat vakaat, hän selviää elämän haasteista, sietää stressiä ja omaa terveet elämäntavat. Huono itsetunto yhdistetään tavallisesti mielentilan häiriöihin, esimerkiksi depression tai ahdistuneisuuteen. (Herrala ym. 2009, 150.)

Kaikki lasten ja nuorten kanssa tekemisissä olevat henkilöt vaikuttavat kehittyvän ihmisen itsetunnon rakentumiseen. Myös nuori voi itse rakentaa omaa itsetuntoaan saadessaan avukseen tukea ja työkaluja. Kasvatustehtäviin kuuluu merkittävänä osana itsetuntotyö. Jokainen on oma erilainen ja arvokas ympäristönsä muokkaama yksilö. Tämän vuoksi on tärkeää, että kaikkia lapsia ja nuoria tuetaan juuri heidän tarvitsemallaan tavalla ja yksilöllisyyteen kannustaen. Itsetunnon rakentaminen ja huoltaminen on ensiarvoisen tärkeää, sillä toimiva itsetunto luo pohjan tasapainoiselle kasvulle. Tällainen ihminen on tyytyväinen itseensä ja arvostaa ainutkertaisuuttaan. (Cacciatore, Korteniemi- Poikela & Huovinen 2008, 8.)

Itsetunto muovautuu läpi elämän ja on alati muuttuva ihmisen sisäinen ominaisuus, joka kuitenkin on jatkuvasti läsnä. Jos ihminen on lapsena saanut hyvät rakennusaineet itsetuntonsa kehittämiseen, hän osaa arvostaa itseään. Itsensä arvostaminen näyttäytyy ihmisen olemuksessa, ajatuksissa ja teoissa. Itseään arvostava ihminen saa toisetkin arvostamaan ja kunnioittamaan itseään. Hyvän itsetunnon omaava nuori suhtautuu luottavaisesti itseensä, ympäristöönsä ja tulevaisuuteensa. Tällainen nuori uskaltaa olla oma itsensä, vaikka hän olisikin erilainen kuin muut, ja keskittyä omiin tavoitteisiinsa ja opiskeluunsa. Koululla on suuri vastuu nuorten hyvinvoinnista. Nuorta tukevia tekijöitä koulussa ovat opettajien antama huomio, luokan sosiaalinen tuki, onnistumisen elämykset ja ystävyysuhteiden tuoma ilo. Nuorta olisi hyvä ohjailta pois itseään moittivista ajatuksista ja antaa tilalle työkaluja kohti ratkaisuja etsivää ajattelua. (Cacciatore ym. 2008, 12-17.)

Ujouden temperamenttia käsiteltäessä on hyvä eritellä estyneisyys ja ujous. Estynyt ihminen on varautunut kaiken uuden edessä ja hänen ensireaktionsa uusia asioita kohtaan on pysyvästi varautunut. Henkilön estyneisyys kuitenkin häviää uuden tullessa tutuksi. Ujon temperamentin omaava ihminen on arka ja varautunut vain uusissa sosiaalisissa tilanteissa eli tavatessaan ennestään tuntemattomia ihmisiä. Ujous on siis estyneisyyttä rajatumpi käsite. (Keltikangas- Järvinen 2008, 57.)

Ihmisen ujouden syntyyn vaikuttavat fysiologiset, perinnölliset tekijät yhdessä ympäristön vaikuttajien kanssa. Näin ollen ujous ei kerro ihmisen heikosta itsetunnosta tai kyvyttömyydestä elämän hallintaan ja sen mukanaan tuomiin haasteisiin. Ujous on mahdollisesti voimakkaimmin perinnöllinen temperamenttipiirre. Kuitenkin merkittävimmin ujouden syntyyn vaikuttaa ympäristö, synnynnäisen ujouden temperamentin luodessa pohjan estyneisyyteen kuuluvien käyttäytymispiirteiden ilmaantumiselle. (Keltikangas- Järvinen 2008, 66, 69.)

Tutkimukset ovat osoittaneet, että ymmärtäväisesti ja oikealla tavalla ohjattuna estyneinkin lapsi kykenee kehittymään rohkeammaksi ja pelottomammaksi uusia asioita kohdatessaan. Ympäristön tulisi pyrkiä lempeästi tukemaan muutosprosessia. Kuitenkin usein käy niin, että ymmärtämätön suhtautuminen vain vahvistaa lapsen estyneisyyttä ja siitä seuraavia ilmiöitä. Toisaalta on muistettava, että ujous on neutraali temperamenttipiirre eikä sinällään aiheuta kantajalleen ongelmia. Tavallisesti ongelmat aiheutuvat ympäristön suhtautumisesta ujouteen. (Keltikangas- Järvinen 2008, 70-71.)

2.2 Kehotietoisuus

Kehonkuva muovautuu koko eliniän ajan emotionaalisten kokemusten ja eletyn elämän mukaan. Lapsi löytää ja tunnistaa paikkansa sosiaalisen palautteen avulla. Hän vertaa sisäisiä kokemuksiaan ja kehoaan ympärillä oleviin ihmisiin ja tutustuu näin itseensä. Sosiaalisen palautteen lisäksi kehonkuvan kehittymiseen ja muovautumiseen vaikuttavat muun muassa terveys, kokemukset kehosta, biologis-sensoriset tekijät, kognitiiviset tekijät ja muut vielä tuntemattomat tekijät. Kehonkuva tarkoittaa ihmisen

käsitystä omasta kehostaan, joka koostuu havainnoista, kokemuksista, asenteista ja uskomuksista. (Herrala ym. 2010, 25-31.) Kehonkuvaan kuuluu myös ideaaliminä eli se millainen toivoisi olevansa ja uskomukset siitä, mitä toiset ajattelevat (Sandström 2010, 20).

Itsensä syvempää ja kokonaisvaltaisempaa tiedostamista, kehon hahmottamista, ymmärtämistä ja hallintaa kutsutaan kehotietoisuudeksi. Kehotietoisuus koostuu ihmisen eri elinjärjestelmistä, jotka vaikuttavat toisiinsa. Näitä järjestelmiä ovat esimerkiksi psyykkinen järjestelmä, motorinen järjestelmä ja autonominen järjestelmä. Tunteet ja ajatukset ovat psyykkisen järjestelmän reaktioita ja niihin vaikuttavat esimerkiksi motorisen järjestelmän reaktiot, kuten asennot ja lihasjännitys. (Herrala ym. 2010, 32.) Voidaan myös ajatella, että kehotietoisuus pohjautuu näköhavaintoon, kun ihminen tunnistaa näönvaraisesti ihmiskehon ja kehonosat, sekä tietää miten ne liikkuvat. Kehotietoisuus muodostuu myös asento- ja liikeaistin eli proprioception välityksellä, kun havaitaan kehon ja sen osien asennot, sekä kosketustunnon kautta. Proprioseptio ja näkö tieto yhdistyvät tasapainoelimen välittämään tietoon, jolloin ihminen saa havainnon siitä, missä suhteessa hän on painovoimalinjaan. Kehotietoisuus perustuu myös kykyyn nimetä kehonosat ja tietoon siitä, mitä niillä voidaan tehdä. (Sandström 2010, 38.)

Päivittäisiä valintoja ohjaa psyykkinen kokemusmaailma, joka on sidottu keholliseen kokemukseen. Ajatellaan, että mielen alkuperäinen tehtävä on arvioida ruumiin tilaa ja muodostaa siitä kokonaiskuva. Tästä johtuen ihmiset tekevät mieluummin valintoja, jotka ylläpitävät sen hetkistä hyvinvointia. Mieltä ohjaa tunnekokemus omasta itsestään vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Mieli muokkautuu ympäristön mukaan ja siitä seurannut käyttäytyminen muokkaa puolestaan ympäristöä. (Lehtonen 2014, 30-31.) Kehotietoisuutta voidaan tarkastella liikkeenä ja tiedostamisena, jotka tapahtuvat suhteessa ympäristöön. Kehon asento, kontakti alustaan, hengitys, keskilinja, liikekeskukset ja kävely ovat kohteita, joita voidaan tarkastella kehotietoisuuteen liittyen. (Herrala ym. 2010, 92.)

Se, miten ihminen käyttää tukipintaa ja miten hänen painonsa on jakautunut alustalle, kertoo hänen kontaktistaan alustaan. Hyvä tasapaino ja rentoutuminen vaativat turvallisen ja laajan tukipinnan. Jos tukipinta on pieni, se näkyy epävarmuutena asennossa

ja liikkumisessa. Tästä voi seurata erilaisia kompensoivia asento- ja liikkumistottumuksia. (Herrala ym. 2010, 93-94.) Ihmiselle kehittyy oma asentomalli, joka tarkoittaa hänen tapansa liikkua ja toimia. Tämä asentomalli muovautuu ihmisen tavasta elää tunnemaailmaansa kehollaan. Sisäänpäin kiertynyt ja käpertynyt asento voi kehittyä pitkäaikaisen stressin, pelon tai puolustautumisen seurauksena. Masennuksesta, mentyksen tunteesta tai välinpitämättömyydestä, etenkin nuorten keskuudessa, voi kertoa veltto ligamenttien varassa roikkuva asento. Jos asento on ojentunut korostuneesti ja lihakset jännittyneet, voi rentoutuminen olla jopa mahdotonta. Kehotietoisuuden osat, kuten asento, suhde alustaan ja hengitys, näkyvät yhtä aikaa kävelyssä. (Herrala ym. 2010, 98-100.)

Kehotietoisuutta tarkasteltaessa keho voidaan jakaa elettyyn kehoon ja objekti kehoon. Eletty keho on kehotietoisuutta ja subjektiivinen kokemus kehosta, jossa tunnetaan esimerkiksi sydämenlyönnit ja lihasten jännitys. Objektikeho taas viittaa tieteelliseen näkökulmaan kehosta, jossa kehoa tarkastellaan kuin esinettä. (Kortelainen 2014, 126-127.) Eletyn kehon tietoisuudessa ovat kaikki kehon aistimukset. Yleensä ihminen ei ole tietoinen kehostaan, mutta hän voi myös tulla tietoiseksi kehonsa läsnäolosta. Mielen kanssa työskentely kehon välityksellä voi auttaa ymmärtämään, kehittämään ja käsittelemään psyyken ja kehon kokonaisuutta sekä mielen tasapainoa. (Herrala ym. 2010, 36-38.)

2.3 Mielen häiriöt näkyvät ja tuntuvat nuoren kehossa

Nuorekin mieli voi sairastua, minkä vuoksi on hyvä tarkkailla merkittäviä muutoksia nuoren käyttäytymisessä. Suuret pitkään jatkuneet sopeutumisvaikeudet, koulunkäyntivaikeudet ja yksinkertaisesti vain tunne olemisen vaikeudesta, voivat viitata psyykkiseen häiriöön. Nuoren oireilua voi olla vaikea huomata ja erottaa normaalista mielen kuohunnasta. Vilkkaiden poikien käytöshäiriöt huomataan usein helpommin kuin hiljaisten tyttöjen oireilu, joka saattaa jatkua pitkäänkin kenenkään huomaamatta. Uni-häiriöt, itkuisuus, häpeän tai syyllisyyden olo ilman syytä, keskittymisvaikeudet ja itsetunnon lasku ovat oireita, joihin on syytä puuttua. Pitkään jatkunut oireilu voi kehittyä masennukseksi tai ahdistuneisuushäiriöksi. (Mielenterveydenkeskusliiton www-sivut 2014.)

Mielenterveyshäiriöistä yleisimpiä nuorten keskuudessa ovat mielialahäiriöt, kuten masennustilat, sekä ahdistuneisuus-, syömis- ja päihdehäiriöt. (Vuorilehto ym. 2014, 200.) Mielenterveyshäiriöistä kärsii arviolta 15–25 prosenttia nuorista. Masennusta sairastaa 5-10 prosenttia ja häiriöksi luokiteltavaa ahdistuneisuutta 5-15 prosenttia nuorista. Mielenterveyshäiriöitä esiintyy tytoilla useammin kuin pojilla. (Väestöliiton www-sivut 2014.)

2.3.1 Stressi

Arkikielessä sanalla stressi on monia eri merkityksiä ja kaikkea, mikä ei ole ihmisen mielestä mukavaa, kutsutaan stressiksi. Stressitila syntyy, kun nuorelle tulee tunne, ettei hän selviydy ympäristön vaatimuksista ja hänen resurssinsa ovat riittämättömät vaatimuksiin nähden. Hän on motivoitunut selviämään ympäristön asettamista haasteista, mutta stressi syntyy, kun hän huomaa, ettei pysty täyttämään odotuksia. (Keltikangas-Järvinen 2008, 168-170.) Biologisesta näkökulmasta katsottuna stressi on luonnollinen reaktio elimistössä, joka auttaa selviytymään arkisista ponnisteluista, kuten kokeesta. ”Hyvä” stressi muuttuu ”pahaksi”, kun stressitila pitkittyy tai toistuu eivätkä ihmisen hermosto ja sisäeritys pysty enää sopeutumaan uuteen tilanteeseen. (Sandström 2010, 174-176.)

Se, miten ihminen reagoi stressiin, on täysin yksilöllistä. Stressireaktiot voidaan jakaa fyysisiin, psyykkisiin, tunne- ja käyttäytymisreaktioihin. Fyysisiä stressireaktioita voivat olla päänsärky, selkä-, niska- tai hartiasärky, univaikeudet, narskutus, vatsavaivat, rytmihäiriöt, korkea verenpaine, lihasjännitys, hengenahdistus, hikoilu, huimaus tai heikotus. Ajatuksiin liittyviä stressireaktioita voivat olla ahdistavat tai pelottavat ajatukset sekä keskittymis- ja muistivaikeudet. Tunnereaktioihin liittyvät muun muassa jännittäminen, masennus, rentoutumisen vaikeus, väsymys, saamattomuus ja hermostuneisuus. Stressaantuneen ihmisen käytös saattaa muuttua, jolloin hän voi alkaa vältellä muita ihmisiä, riidellä ja saada tunteenpurkauksia. (Pietikäinen 2009, 62-63.)

Epämiellyttävästä tilanteesta tai tunteesta pyritään pääsemään eroon ja palauttamaan tasapaino ympäristön vaatimusten ja yksilöllisten resurssien välille. Stressinhallintaa

ja stressistä selviytymiseen käytettäviä keinoja kutsutaan copingmekanismeiksi. Tehokas coping palauttaa tasapainon, johon on pyritty, mutta tehoton ja asiaankuulumaton selviytymiskeino voi vain lisätä stressiä. Stressinhallintakeinon tehokkuus riippuu stressitilan voimakkuudesta ja käytössä olevista voimavaroista. (Keltikangas-Järvinen 2008, 181-182.) Sosiaalisen vuorovaikutuksen on havaittu pääsääntöisesti lieventävän stressiä. Kun ihminen voi keskustella asioistaan jonkun kanssa, hän kokee huolenpitoa ja arvostusta. Muilta ihmisiltä saatu konkreettinen apu ja mahdollisuus tunteiden ja ahdistuksen purkuun auttaa hallitsemaan stressiä. Vuorovaikutus lisää nuoren itsetuntoa ja arvostuksen tunnetta. (Ahola, Pulkki-Råback & Väänänen 2012, 74-75.)

2.3.2 Masennus

Lasten ja nuorten masennuksen ja mielialahäiriöiden yleiset ilmentymät ovat samat kuin aikuisilla. Hetkellinen masentuneisuus tulee erottaa hyvinvointia uhkaavasta masennuksesta. Pitkään jatkuneella masentuneisuudella on riski muuttua masennukseksi. Varhaisnuorilla masennus näkyy tyypillisesti somaattisina oireina tai erilaisina käytöshäiriöinä. Nuoren masennukseen viittaavia merkkejä ovat heikentyneet koulusuoritukset, kehon liikkeiden hidastuminen tai kiihtyminen, ongelmat kavereiden kanssa, alakuloinen mieliala, sekä alakuloisuuteen viittaavat ilmeet ja eleet. Muita masennukseen sopivia oireita ovat väsymys, itkuisuus, ärtyneisyys, aggressiivisuus, uhmakkuus, mielihyvän kokemisen menetys ja keskittymiskyvyttömyys. Masentuneen nuoren itsetunto on merkittävästi alentunut ja omakuva muuttunut kielteiseksi. Murrosikäinen masentunut nuori kääntyy usein sisäänpäin ja itsetunto- ongelmat kasvavat tavallista suuremmiksi, tällöin nuori alkaa vetäytyä harrastuksistaan ja kavereistaan. Masennus on yleisempää tytöillä kuin pojilla. (Huttunen 2013.)

Masennuksen riskitekijät ovat kuvattavissa ekologisen vaikutusten mallin avulla. Yksilöä lähimpänä olevat riskitekijät ovat psykologiset ja biologiset ominaisuudet. Toiseksi lähin vaikuttaja on välitön elinympäristö eli pääasiassa perhe. Seuraavaksi riskitekijäksi luokitellaan nuoren koko kasvuyhteisö, jonka piiriin kuuluvat asuinalue ja koulu-yhteisö. Nuoren masennuksen riskitekijöitä ovat lisäksi kulttuurilliset arvot ja uskomukset. (Ellonen 2008, 22-23.) Mikäli koulu-yhteisön tuki kohdistuu vain osaan

oppilaista, on koko koulun oppilailla riski masentua. Masennuksen vaara koskee siis myös niitä oppilaita, jotka kuuluvat yhteisön tuen piiriin. (Ellonen 2008, 84.)

Nuoren kanssa tekemisissä olevan aikuisen tulee aina kysyä avoimesti ja suoraan, epäillessään nuoren olevan masentunut. Asiallinen tieto masennuksesta ja sen hoidosta ja siitä toipumisesta auttaa nuoren pahaa oloa. Myös pelkästään ymmärretyksi ja kuuluksi tuleminen voi jo helpottaa nuorta. Lasten ja nuorten masennusta hoidetaan ensisijaisesti psykoterapeuttisin hoitomenetelmin. Masennuslääkkeiden käyttö on vähäistä ja osalla nuorista lääkkeet vain lisäävät masennus- ja ahdistusoireita. Nuoren näyttäessä merkkejä masennuksesta on aina viisasta ottaa epäily vakavasti ja olla yhteydessä nuorisopsykiatriin, psykologiin tai muuhun alan ammattilaiseen. (Huttunen 2013.)

2.3.3 Jännitys ja ahdistuneisuus

Jännittäminen kuuluu ihmisen normaaleihin reaktioihin, ja se voi jopa parantaa keskittymistä. Esiintymisjännitystäkin tarvitaan hyvään lopputulokseen, mutta on luotettava siihen, että olo rauhoittuu vähitellen. Liiallinen jännitys voi kuitenkin haitata suoritusta tai estää sen. Jännittäminen voi olla sekä psyykkisesti että fyysisesti epämiellyttävää. Ahdistuksen tunne, hapenpuute, levottomuus, unettomuus ja erilaiset tunnereaktiot, kuten itkuisuus, hihittely ja ärtyisyys ovat jännittämisen mukanaan tuomia psyykkisiä oireita. Nuoren kehossa voimakas jännittäminen voi näkyä ja tuntua esimerkiksi sydänoireina, vatsakipuna, lihasjännityksenä, päänsärkynä, huimauksena, vapinana tai puhevaikeuksina. Jännittäminen aktivoi myös autonomisen hermoston, jonka toiminta näkyy muun muassa punasteluna, hikoiluna ja vilunväreinä. Jatkuva liiallinen jännittäminen ilman rentoutumisen kokemusta voi kuluttaa ihmisen voimavarat ääri rajoille. (Herrala ym. 2010, 166-168.)

Kuten jännitys, niin myös ahdistus on ihmisen luonnollinen tunne, joka toimii ikään kuin varoitussignaalina. Ahdistusta voi tuntea esimerkiksi, jos arjessa on liian monta keskeneräistä asiaa tai mieltä painaa riita. Yleensä ahdistuksen tunne menee ohi itseltään, kun esimerkiksi riita saadaan sovittua. Nuoren ahdistuksen saattaa laukaista myös muuttunut elämäntilanne tai ihmissuhde. (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2008, 137.)

Nuoruusiässä alkavia ahdistuneisuushäiriöitä ovat esimerkiksi sosiaalisten tilanteiden pelko, yleistynyt ahdistuneisuus ja paniikkihäiriöt (Vuorilehto ym. 2014, 150). Jos kielteisiä tunteita kokee jatkuvasti, alkaa ihminen lopulta vältellä tilanteita, jotka aiheuttavat esimerkiksi ahdistusta. Sosiaalisten tilanteiden jännittäminen, kuten luokan edessä esiintyminen, on normaalia ja yleistä, mutta jos jännittäminen muuttuu sosiaalisten tilanteiden peloksi, puhutaan ahdistuneisuushäiriöstä. (Heikkinen-Peltonen ym. 2008, 137-138.)

Sosiaalisten tilanteiden pelko on samankaltainen kuin esiintymisjännitys, mutta huomattavasti voimakkaampi. Taustalla on nolatuksi tulemisen pelko ja riittämättömyyden tunne, jota ei haluta paljastaa. Tämä voi johtaa sellaisten sosiaalisten tilanteiden välttelyyn, jossa henkilö olisi huomion keskipisteenä tai hänen pitäisi puhua. Sosiaalisten tilanteiden välttelyn vuoksi sosiaalisten taitojen kehittäminen on vaikeaa eikä tilanteesta kärsivä henkilö saa myönteisiä sosiaalisia kokemuksia muilta ihmisiltä. Sosiaalisia tilanteita välttävän ihmisen yksinäisyyden ja eristäytymisen riski kasvaa. (Vuorilehto ym. 2014, 36.) Ryhmässä harjoittelemisen on todettu olevan tehokasta sosiaalisten tilanteiden pelon hoidossa. (Vuorilehto ym. 2014, 157.)

Jatkuva murehtiminen, jännittäminen ja huolissaan oleminen esimerkiksi omasta terveydentilasta ovat yleistyneen ahdistuneisuushäiriön merkkejä. Yleistyneeseen ahdistuneisuuteen liittyvät usein myös muut mielenterveydenhäiriöt, kuten paniikkihäiriö ja syömishäiriö sekä sairauden pitkittyessä masennus. (Heikkinen-Peltonen ym. 2008, 140-141.) Kohtauksellinen hengenahdistus, sydämentykytys, huimaus, rintakipu, epätodellisuuden tunne ja kuoleman pelko viittaavat paniikkihäiriöön. Paniikkihäiriö on tavallinen nuorilla, jolloin elämässä tulevat muutokset voivat laukaista paniikkihäiriön. Muutokset voivat olla ikäviä, mutta myös aivan normaaleja elämään kuuluvia asioita, kuten opiskelemaan lähteminen. (Vuorilehto ym. 2014, 155-156.) Ahdistuneisuus näkyy vahvasti fyysisinä oireina, jolloin sen helpottaminen kehon kautta on luonnollista. Psykkinen olo helpottuu, kun rentoutuu fyysisesti. (Svennevig 2005, 187.)

3 SOMEBODY®- TOIMINTAMALLIN VIEMINEN RYHMÄTOIMINTANA KOULUMAAILMAAN

SomeBody® on ihmisen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn edistämiseen tähtäävä toimintamalli, jossa yhdistyvät psykofyysisen fysioterapian menetelmät ja dialogisen psykososiaalisen ohjauksen menetelmät. Malli on sovellettavissa kuntouttavaan ja ennaltaehkäisevään työhön esimerkiksi kouluissa, mielenterveystyössä ja vapaa-ajantoiminnassa.

Psykofyysiset harjoitteet toteutettiin ryhmätoimintana terveydenhoitajan ja koulukuraattorin valitsemille yhdeksäsluokkalaisille oppilaille. Ryhmätoiminnan tarkoituksena oli tutustua omaan kehoon ja mieleen, sekä tarkastella niiden vaikutusta toisiinsa kehotietoisuutta ja minäkäsitystä vahvistaen. Tavoitteena oli tulla tutummaksi omien ajatusten ja reaktioiden kanssa. Interventiossa käytettiin fysioterapian ja sosiaalialan keinoja, joita ovat liikkuminen, hengitys, rentoutus, kehonkuvaharjoitukset ja keskustelu. Harjoitteiden jälkeen pidettiin purkukeskustelut. Ryhmätoiminnan teemoina olivat tutustuminen ja orientaatio, hengitys, minäkuva, tunteet, oma keho, voimaannuttava valokuvaus ja ryhmän lopetus.

3.1 Yhteistyö koulun henkilökunnan kanssa

Idea SomeBody®- ryhmätoiminnan toteuttamisesta kohdekoulussa lähti koulussa toimivalta koulunkäyntiavustajalta, joka oli itse osallistunut SomeBody®- pilotointiryhmään toisen tahon kautta. SomeBody®- toteutusta lähdettiin innokkaasti mallintamaan yläkoulumaailmaan soveltuvaksi. Avaintekijä projektin onnistumiselle oli toimiva yhteistyö koulun henkilökunnan kanssa. Pääasiallinen yhteyshenkilö oli koulun terveydenhoitaja, hänen kanssaan sovittiin käytännön asioista kuten käytettävistä tiloista ja aikataulusta. Terveydenhoitaja vastasi myös koehenkilöiden rekrytoinnista, yhdessä koulukuraattorin kanssa. SomeBody®- toteutuksen aikana oltiin tekemisissä myös koulun rehtorin kanssa lähinnä lupa asioissa.

Osallistujien ollessa alaikäisiä, heidän huoltajiltaan pyydettiin kirjallinen lupa ryhmätoimintaan osallistumiseen. Huoltajille lähetettiin myös kirje, jossa kerrottiin ryhmätoiminnan sisällöstä. Kirjeessä toivottiin huoltajien osallistuvan nuorensa tukemiseen, olemalla kiinnostunut, antamalla nuorelle mahdollisuuden kertoa ja keskustella mieleen nousevista ajatuksista ryhmätoiminnan aikana ja sen jälkeen.

3.2 Toimintaympäristö

Opinnäytetyön kohderyhmä koostui 9. luokkalaisista tytöistä, jolloin toimintaympäristönä toimi yläkoulu. Suomalainen peruskoulu käsittää vuosiluokat 1-9. ja sen käyvät kaikki 7-16-vuotiaat lapset. Oppilaitosta johtaa rehtori tai muu johtaja, jonka alaisina työskentelevät opettajat ja muu henkilökunta. Oppilaitos noudattaa valtakunnallista opetussuunnitelmaa. (Tilastokeskuksen [www-sivut 2014](#).) Opetushallitus on asettanut peruskoulun tavoitteeksi tukea oppilaiden kasvua ihmisinä ja yhteiskunnan jäseninä. Lisäksi peruskoululla on tärkeä rooli tarpeellisten tietojen ja taitojen opettamisessa. Suomessa perusopetus on maksutonta. (Opetushallituksen [www-sivut 2014](#).)

Kuutena ensimmäisenä vuotena eli alakoulussa opetusta antaa luokanopettaja, joka opettaa kaikkia tai useimpia aineita. Yläasteella, 7-9. vuosiluokalla, opetus on aineopetusta, jolloin oppiaineita opettavat kyseisten aineiden opettajat. Lainsäädännön mukaan 7., 8. ja 9. luokkalaisten oppilaiden kuuluu saada opetusta vähintään 30 tuntia viikossa, mutta koulupäivän pituus saa kestää enintään seitsemän oppituntia. Oppitunnista on käytettävä vähintään 45 minuuttia opetukseen, mutta oppituntia ei tarvitse järjestää 45 minuutin pituisissa jaksoissa vaan myös muun pituiset jaksot ovat mahdollisia. Opiskelun rytmitys tarkoituksenmukaisesti oppimisen ja mielekkään työskentelyn kannalta on tärkeää. (Opetushallituksen [www-sivut 2014](#).)

Opinnäytetyön jokaisen ryhmäkerran pituudeksi sovittiin yhteensä 1,5 tuntia eli kaksi 45 minuutin pituisia oppituntia, jotta harjoittelu pysyisi mielekkäänä eikä aiheuttaisi liiallista kuormitusta osallistujille. Ryhmäkerran alkamisajaksi sovittiin klo. 14, jotta osallistujilta jäisi mahdollisimman vähän oppitunteja väliin ja koulupäivän pituus pysyisi kohtuullisen pituisena.

3.3 Kohderyhmä

Kohderyhmä valikoitui terveydenhoitajan ja kuraattorin yhteisen pohdinnan tuloksena. Alkuperäisen suunnitelman mukaan henkilöiden tuli valikoitua terveydenhoitajan tekemän BDI- mielialaseulan tuloksena, joka oli teetetty kaikille oppilaille kahdeksannella luokalla tehdyn terveystarkastuksen yhteydessä. Loppujen lopuksi vain yksi BDI- mielialaseulaan jäänyt tyttö oli halukas osallistumaan Somebody®- ryhmätoimintaan. Loput kolme tyttöä valikoituivat terveydenhoitajan ja kuraattorin yhteisen pohdinnan tuloksena siitä, kuka hyötyisi ryhmätoiminnasta eniten. Ryhmään osallistuvat oppilaat olivat peruskoulunsa päättäviä yhdeksäsluokkalaisia tyttöjä, joista osa sai BDI- seulassa masennuksen riskirajan ylittävät pisteet. Osa tytöistä valikoitui arkuuden, ujouden ja jännittyneisyyden perusteella. Yhdessä yläkoulun terveydenhoitajan ja kuraattorin kanssa päätettiin, että koehenkilöiksi valitaan vain tyttöjä. Yhtenä tavoitteena oli nuorten ryhmäytyminen ja oletettiin nuorten saman sukupuolen edustajien olevan avoimempia ja rohkeampia keskenään.

3.4 Arviointimenetelmät ja eettisyys

Ryhmätoiminnan vaikuttavuuden analysointiin käytettiin sosiaalialan opiskelijan kehittämää muutoksen havainnoinnin mittaria, BDI- mielialakyselyä, fiilismittaria ja itsearviointia. BDI- mielialakyselyn ja muutoksen havainnoinnin mittarin avulla toteutettiin alku- ja loppuarvioinnit. Osallistujat täyttivät edellä mainitut kaksi mittaria ryhmätoiminnan ensimmäisellä ja viimeisellä kerralla. Jokaisen tapaamiskerran alussa ja lopussa osallistujat arvioivat sen hetkistä tunnetilaansa fiilismittarin avulla. Toiseksi viimeisellä kerralla nuorille annettiin itsearviointilomake kotiin täytettäväksi, jonka he palauttivat viimeisellä kerralla.

Tutkimuksen tulosten kannalta ei ollut tarkoituksenmukaista tietää tutkimukseen osallistuvien henkilöiden tunnistetietoja erityisen tarkasti, joten tietoja kerättiin mahdollisimman vähän varmistaen henkilöiden tunnistamattomuuden. Tulosten havainnoinnin mahdollistamiseksi yksilötasolla käytettiin kaikissa mittareissa vain yhtä suoraa tunnistetietoa, etunimeä. Lisäksi käytettyjä epäsuoria tunnistetietoja olivat yläkoulu ja luokkataso. Tutkimuseettisen perusperiaatteen mukaisesti kaikki materiaali säilytetään

vain yhdessä paikassa ja hävitetään heti analysoinnin jälkeen. (Satakorkean www-sivut 2014.)

4 SOMEBODY® TOIMINTAMALLIN KÄYTÄNNÖN TOTEUTUS JA MALLINTAMINEN

Ryhmä kokoontui yhteensä kuusi kertaa yhden kuukauden aikana, ensimmäisellä ja viimeisellä viikolla kahdesti ja keskimmaisilla viikoilla kerran. Varsinaisia työskentelykertoja olivat tapaamiset 2-5, ensimmäisen ja viimeisen kerran ollessa enimmäkseen ryhmän aloitukseen ja lopettamiseen keskittyviä tapaamisia. Erityistä huomiota kiinnitettiin teemojen valintaan ja teemojen mukaiseen sisältöön, harjoitteiden järjestykseen ja keston sekä moniin pieniin käytännön tilanteissa sujuvuutta edistäviin seikkoihin. Harjoitteiden ideat perustuivat ohjaajien SomeBody® koulutuksessa saamiin omakohtaisiin oppimiskokemuksiin. Lisäksi harjoitteiden lähtökohtana käytettiin kirjallisuutta, joiden tiedot löytyvät kokonaisuudessaan lähdeluettelosta Harjoitteiden lähteet- otsikon alta. Pääteemoiksi ryhmäkerroille muotoutuivat tutustuminen ja orientaatio, hengitys, minäkuva, tunteet, oma keho ja voimaannuttava valokuvaus. Läpi toteutuksen kulkevia aiheita olivat hengitys, rentoutuminen ja harjoitusten purkutilanteet erikseen jokaisen harjoitteen jälkeen, sekä loppupurku aina koko ryhmätapaamisen päätteeksi. Ryhmätoiminnan tuntuun suunnitelma on esitetty taulukossa 1.

Taulukko 1. SomeBody® toimintamallin tuntisuunnitelma

TEEMA	HARJOITTEET	TAVOITTEET	ARVIOINTI
1. Orientaatio, tutustuminen	Info	Orientointi ryhmän tavoitteisiin	Fiilismittari
	Hengitysharjoite	Hengityksen rauhoittaminen	BDI-mielialaseula
	Tutustuminen	Tutustumisen ja itsensä esittelemisen taitojen opettelu	Vaikuttavuuden arviointilomake
	Jännitys- rentoutus- harjoite	Rentoutuminen, omaan kehoon tutustuminen	Fiilismittari
	Loppupurku	Ryhätapaamisen kokoaminen ja lopetus	Fiilismittari
2. Hengitys	” Millainen päiväsi on ollut?”	Orientointi omiin tunteisiin	Fiilismittari
	Hengitysharjoite	Hengitykseen ja hengityselimistöön tutustuminen	
	Viisi tiibetiläistä riittä	Oman kehon käyttöä, liikkuvuus, joustavuus	
	Keskusteluharjoite pareittain	Puhujan ja kuuntelijan roolien pohdinta	
	Perussuggestiorentoutus	Rentoutumisohjeiden noudattaminen, itsensä rentouttaminen	
	Loppupurku	Ryhätapaamisen kokoaminen ja lopetus	Fiilismittari
3. Minäkuva	” Millainen päiväsi on ollut?”	Orientointi omiin tunteisiin	Fiilismittari
	Täyshengitysharjoite	Opittujen hengitystaitojen kertaaminen, pallean tunnistaminen	
	Suojamuuriharjoite	Oman fyysisen reviirin hahmottaminen	
	Vahvuuskortit	Omien vahvuuksien pohdinta	
	Tarina rentoutus	Rentoutuminen tarinan avulla, minäkäsityksen pohdiskelu	
	Loppupurku	Ryhätapaamisen kokoaminen ja lopetus	Fiilismittari
4. Minäkuva	” Millainen päiväsi on ollut?”	Orientointi omiin tunteisiin	Fiilismittari
	Minän eri muodot	Omien vahvuuksien ja kehittämiskohteiden pohdintaa, omien ajatusten jakaminen	
	Aakkospeli	Kehon ulottuvuuksien hahmottaminen, äänen käytön harjoittelua, ajatusten tyhjentäminen	
	Nystyräpallohieronta	Rentoutuminen, koskettaminen	
	Loppupurku	Ryhätapaamisen kokoaminen ja lopetus	Fiilismittari
5. Tunteet, oma keho, voimaannuttava valokuvaus	” Millainen päiväsi on ollut?”	Orientointi omiin tunteisiin	Fiilismittari
	Tunteiden tuntuminen kehossa	Mielen ja kehon yhteyden hahmottaminen tunteiden kautta	Itsearviointilomake
	Voimaannuttava valokuvaus	Itsensä näkeminen positiivisesti ja hyväksyminen, voimaannuttaminen, suunnittelu ja yhteistyö	kotona täytettäväksi
	Loppupurku	Ryhätapaamisen kokoaminen ja lopetus	Fiilismittari

6. Valokuvien tarkastelu, ryhmän lopettaminen	” Millainen päiväsi on ollut?”	Orientointi omiin tuntemuksiin	Fiilismittari
	Valokuvien esittely ja niistä keskusteleminen	Oman idean jakaminen, positiivisen palautteen antaminen ja vastaanottaminen, hyvinvointia tukevien tekijöiden löytäminen	Itsearviointien kerääminen
	Vapaa keskustelu	Ryhmäytymisen edistäminen, keskustelu ryhmän tulevaisuudesta	BDI-mielialaseula
	Loppupurku	Ryhmätoiminnan kokonaisuuden käsittely ja toiminnan lopetus	Vaikuttavuuden arviointilomake Fiilismittari

4.1 Tutustuminen ja orientointi ryhmän tavoitteisiin ja tarkoituksiin

Aluksi osallistujia informoitiin ryhmätoiminnasta ja yhteisistä pelisäännöistä, Somebodysta® sekä käytännön asioista. Seuraavaksi esiteltiin puheentuottoa edistävä ja omaa puheenvuoroa selkeyttävä esine. Olimme valinneet esineeksi kumista valmistetun madon, joka on niin sanottu stressilelu. Madon koskettamisen oman puheenvuoron aikana purkutilanteessa oletettiin helpottavan huomion keskipisteenä olemisen mukanaan tuomaa jännitystä. Esineen yhdistäminen puheenvuoroon palvelee kahta tarkoitusta, yliaktiivisessa ryhmässä se toimii rajaavana tekijänä, jolloin vain esinettä pitelevällä henkilöllä on lupa puhua ja toiset kunnioittavat puheenvuoroa olemalla itse hiljaa. Hiljaisessa ja ujosssa ryhmässä vastaavanlaisella esineellä on merkittävä rooli hiljaisenkin henkilön puheenvuoron mahdollistajana.

Ensimmäisenä harjoitteena oli hengityksen rauhoittaminen. Harjoite toteutettiin selinmakuulla lattialla jumppapatjan päällä. Osallistujia ohjeistettiin hengittämään 21 kertaa ulos- ja sisäänhengitys. Hengittämisen tuli tapahtua normaalia hitaammin ja pidemmällä ilmanvirtauksilla. Uloshengityksen ja sisäänhengityksen jälkeen pidätettiin lyhyesti hengitystä. (Kataja 2003, 62.) Tämän jälkeen tehtävä purettiin yhteisesti, matoa hyödyntäen. Ensimmäisenä harjoitteena oli hengitysharjoitus, jonka tarkoituksena oli laukaista jännitystä ja rentouttaa. Osallistujat hengittivät hyvin varoen ja pinnallisesti, niin että hengityksen ääntä ei juuri kuulunut.

Toisena harjoitteena oli tutustumisharjoite, jolla pyrittiin osoittamaan katsekontaktin, ilmeiden, kehon asentojen ja kättelyn merkitystä uusiin ihmisiin tutustuttaessa. Harjoite eteni aste kerrallaan sulkeutuneesta ja välttelevästä käytöksestä avoimempaan ja toisista kiinnostuneempaan käytökseen. Harjoitteessa tarkoituksena oli opetella tutustumisen ja itsensä esittelemisen taitoja, kuitenkin esiintymättä täysin omana itsenään. Ensimmäisen ohjeen mukaisesti kaikki kulkivat sulkeutuneessa etukumarassa asennossa. Tilanne kuvastaa itseensä käpertynyttä henkilöä, joka ei huomioi ympäristöään. Seuraavissa tilanteissa kuvattiin ujon, mutta ympäristöstään kiinnostuneen ja kontaktiin pyrkivän henkilön käytöstä. Annettiin lupa vilkuilla keitä on paikalla ja korjailta asentoa avoimemmaksi. Myöhemmin sai ottaa pidemmän katsekontaktin ja nyökätä tervehtimisen merkiksi. Lopuksi käteltiin vastaan tulevia vasemmalla kädellä ja esiteltiin itsensä omalla toisella nimellä ja isän ammatilla. Harjoitteen suorittamista osallistujien kannalta helpotti se, että harjoite oli ohjattu, jolloin heidän ei tarvinnut toteuttaa tutustumista omien tapojensa mukaisesti tai pohtia mikä olisi hyvä tapa esittäytyä. Osallistujien kehonkielestä huomasivat, että he olivat melko jännittyneitä. Harjoituksen lopussa tytöt uskalsivat kuitenkin jo hymyillä.

Rentoutumista lähestyttiin alustuksen ja epäsuoran rentoutusharjoituksen kautta, joista siirryttiin aktiivisesti toteutettuun jännitysrentoutus harjoitteeseen (Kataja 2003, 116, 72). Koska kyseessä oli ensimmäinen tapaaminen, rentoutumista oli hyvä lähestyä aktiivisesta mallista käsin, jolloin tärkein tavoite on löytää ja rentouttaa lihakset. Tyttöillä oli aluksi vaikeuksia löytää hyvä ja rento asento. Annettuja ohjeita lihasten jännittämisestä ja rentouttamisesta osallistujat kuuntelivat tarkasti. Harjoituksen alun ja lopun välillä näkyi huomattava ero tyttöjen kehoissa; kosketuspinta alustaan oli laajempi, raajat kauempana toisistaan ja vartalosta. Rentoutumista tapahtui ensimmäiseksi harjoitteeksi paljon, vaikka matkaa todelliseen ja täydelliseen rentouden tilaan vielä jäikin. Harjoitusta purettaessa kaikki kertoivat saaneensa lisäksi ajatuksia pois stressaavista asioista ja päivän tapahtumista.

Viimeisenä kokoavana tekijänä ensimmäisellä ryhmäkerralla oli loppupurku ohjaajien esittämien kysymysten johdantelemana. Kaikki purkutilanteet noudattivat lähes samaa kaavaa, jossa nuoret vuorollaan vastasivat ohjaajien esittämiin kysymyksiin. Myös ohjaajat kertoivat purkutilanteissa omia ajatuksiaan ja kokemuksiaan. Tytöt olivat hyvin hiljaisia eivätkä puhuneet juuri lainkaan oma-aloitteisesti ensimmäisen ryhmäkerran

aikana. Purkukeskustelut onnistuivat kuitenkin madon avulla. Kun osallistuja sai esi-
neen käteensä, hän pystyi kertomaan asian. Osallistujien hiljaisesta äänestä ja rajalli-
sesta kerronnasta pystyi havaitsemaan heidän jännityksensä. Ääni, mieli ja keho ovat
vastavuoroisia ja vaikuttavat kaikki toisiinsa. Ääneen vaikuttavat ihmisen psyykinen
ja fyysinen tila sekä esimerkiksi stressi. (Herrala ym. 2010, 86- 87.)

4.2 Hengitys

Ryhmätapaamisen aluksi osallistujia pyydettiin kuvailemaan omia tuntemuksiaan kol-
mella sanalla vastaamalla kysymykseen ” Millainen päiväsi on ollut?”. Tämän omien
tuntemusten ajatteluun orientoivan tehtävän toivottiin antavan osallistujille konkreet-
tisen ja helpon aloituksen oman itsensä tutkiskeluun. Sanoja, joita tytöt käyttivät, oli-
vat muun muassa eristäytynyt, masentunut ja väsynyt. Nämä sanat kertoivat osallistu-
jien mielialasta ja tunteista, joita he olivat kokeneet koulupäivän aikana. Esimerkiksi
sanalle eristäytynyt osallistuja kertoi syyksi sen, että hän ei ollut jutellut muille oppi-
laille välituntien aikana. Sanoina olivat kuitenkin myös esimerkiksi odottava ja mu-
kava, jotka kertoivat tyttöjen odottavan kyseistä ryhmäkertaa mielenkiinnolla, vaikka
hieman jännittyneinä.

Toiseksi harjoitteeksi valittiin hengityksen tutustumiseen tähtäävä harjoite. Kyseinen
harjoite toteutettiin selinmakuulla osallistujien käsin tunnustellessa ja tarkkaillessa
miltä hengitys tuntui rintakehässä, kyljissä ja vatsassa. Osallistujien oli tarkoitus löytää
hengitykselleen tie pinnallista syvempään hengitykseen sekä tutustua omaan ke-
hoonsa. (Kataja 2003, 58.) Tyttöjen hengitys oli edelleen melko pinnallista, vaikka he
vaikuttivatkin jo vapautuneemmilta ensimmäiseen kertaan verrattuna. Harjoituksen ai-
kana osallistujille pyrittiin antamaan tunne, että he saivat hengittää rauhassa kenen-
kään arvioimatta. Tämän vuoksi ohjaajat hengittivät mukana hieman ylikorostuneesti.

Seuraavaksi siirryttiin haastavampaan keholliseen harjoitukseen, viisi tiibetiläistä riit-
tiä. Aluksi kerrottiin riittien alkuperästä ja tarkoituksesta. Tavoitteena on tehdä jo-
kaista riittä 21 kertaa, mutta tällainen suoritus edellyttää säännöllistä harjoittelua tois-
tokertoja vähitellen lisäten. Riittejä tehdessä on tärkeää muistaa oikeat lähtöasennot,

liikeradat ja oikea-aikainen hengitys. (Kataja 2003, 70- 72.) Koska liikkeet tulisi suorittaa mahdollisimman puhtaasti, harjoittelu aloitettiin tekemällä viisi toistoa jokaista riittä. Oikeaan aikaan hengittäminen saattoi olla hieman haasteellista, koska jo itsessään liikkeiden suorittaminen vaatii keskittymistä. Purkukeskustelussa osallistujat kertoivat kehollisen harjoitteen olleen mukava ja venyttäneen lihaksia. Riittien aikana tytöt huomasivat myös, että joissakin kehon osissa tuntui jäykkyyttä. Fyysisille harjoitteille huomattiin olevan tarvetta, sillä osallistujien kehonhallinnassa havaittiin heikkoutta.

Kehollisen harjoitteen jälkeen oli vuorossa pareittain tehtävä keskusteluharjoite, jonka aikana henkilöt toimivat vuorotellen kertojana ja kuuntelijana. Osallistujat saivat kolme keskustelun aihetta ja jokaisen aiheen keskusteluun eripituisen ajan. Puheen ajaksi taustalle laitettiin soimaan rauhallista instrumentaalimusiikkia, jonka tarkoituksena oli mahdollistaa keskittyminen vain oman parin puheeseen. Osallistujia pyydettiin siirtymään oman parinsa kanssa istumaan samalle alustalle kasvot vastakkain. Ohjeistuksen jälkeen toisella parilla huomattiin vaikeus siirtyä lähelle toisiaan. Pari istui pitkään eri alustoilla ja vasta ohjaajien uudesta kehotuksesta siirtyivät istumaan samalle alustalle. Osallistujien mukaan esimerkiksi menneistä asioista oli helpompaa puhua kuin tulevista tapahtumista. Myös puhumiseen määrätty aika vaikutti siihen tuntuiko puhuminen helpolta vai haastavalta. Purkukeskustelussa esille nousi jokaisen osallistujan kohdalla kokemus siitä, että kuuntelijan rooli oli mielekkäämpi kuin puhujan rooli. Osallistujat kuvasivat itseään hyväksi kuuntelijoiksi. Lisäksi he kertoivat, että oli mukavaa, kun joku keskittyi heidän puheeseensa.

Ryhmäkerran teeman mukaisesti viimeisenä harjoitteena oli perussuggestiorentoutus hengitykseen keskittyen. Harjoite eteni toisen ohjaajan lukiessa ohjeita ja osallistujien rentoutuessa selinmakuulla. (Kataja 2003, 89-90.) Rentoutuminen oli edelleen hieman hankalaa tytöille. Osallistujien kehonkieli oli jännittynyt, mikä ilmeni esimerkiksi kehon asennoista. Kehon asento on avoin ja luottavainen, kun ihminen antautuu koko painolla alustansa varaan ja tukipinta on koko kehon laajuinen. Turvattomuuden ja kontrollin tarpeesta kertoo suljettu asento ja pieni tukipinta, jossa alaraajat tai yläraajat ovat ristissä tai tiukasti vartalon vieressä. Pieni tai laaja tukipinta saattaa heijastaa koko olemassaolon epävarmuuden kokemusta. (Herrala 2010, 93- 95.) Osallistujien tukipinta-ala oli pieni, he pitivät jalkojaan ristissä, tiukasti yhdessä tai käsiään vatsan

päällä. Yksi osallistujista piti rentoutuksen ajan silmiään auki. Osallistujien hengitys oli hyvin pinnallista ja tapahtui rintakehän yläosalla. Ryhmäkerta päättyi yhteiseen loppupurkuun.

4.3 Minäkuva

Tuttuun tapaan ryhmätapaaminen alkoi oman päivän kuvailemisella kolmella sanalla. Osallistajat käyttivät esimerkiksi sanaa väsynyt, mutta jokainen osallistuja myös odotti kyseistä ryhmäkertaa positiivisella mielellä. Työskentely jatkui täyshengitysharjoitteella, joka toteutettiin seisten tukevassa kontaktissa lattiaan. Osallistujille tahdottiin antaa omaa rauhaa keskittyä harjoitteeseen, minkä vuoksi heitä kehoitettiin kääntymään kasvot pois päin toisistaan. Ennen harjoituksen alkua etsittiin pallea käsin palpimalla, sillä ohjeena oli vetää pallea sisään ennen jokaista hengenvetoa. Harjoitteessa kerrattiin jo opittuja syvän hengityksen taitoja. Hengitys toteutettiin siten, että nenän kautta sisään hengitettäessä täytettiin ensin keuhkojen alaosa, sitten rintakehä ja lopuksi keuhkojen yläosa. Uloshengityksessä ilma sai virrata vapaasti ulos nenän ja suun kautta, minkä jälkeen hengitystä pidätettiin muutaman sekunnin ajan ennen seuraavaa sisäänhengitystä. (Kataja 2003, 61.) Hengitysharjoituksen tarkoitus oli rauhoittaa mieltä ja keskittää ajatukset kyseiseen hetkeen. Osallistajat olivat huomattavasti rentoutuneempia kuin edellisellä kerralla.

Rauhoittavan kehotietoisuusharjoituksen jälkeen siirryttiin tutkimaan oman fyysisen suojamuurin paikkaa. Harjoitetta alusti ohjaajan kertoma tieto ihmisen erilaisista vyöhykkeistä. Toteutus tapahtui pareittain ja henkilöt asettuivat reilun matkan päähän toisistaan vastakkain. Tämän jälkeen toinen parista merkitsi etäisyyden, johon asti päästäisi vieraan ihmisen. Seuraavaksi toinen parista lähti rauhallisesti kävelemään kohti merkkiä ja paikallaan pysyvän henkilön tuli ilmaista mihin kohtaan halusi kohti kävelvän henkilön pysähtyvän. Parin pysähdytyä tarkasteltiin miten lähelle paikallaan pysynyt henkilö päästi toisen ihmisen. Kaikki päästivät parinsa persoonalliselle vyöhykkeelle, joka ulottuu 45- 120 cm päähän kehosta (Herrala 2010, 121). Tämän jälkeen etäisyyttä muutettiin ja tarkasteltiin tästä heränneitä tunteita. Kaikki siirtyivät hiekan lähemmäs pariaan, mutta pysyivät siinä vain hetken ja ottivat nopeasti askeleen kauemmas. Tämä johtui siitä, että parit joutuivat intiimille vyöhykkeelle, joka ulottuu

0-44 cm päähän kehosta, ja jonne pääsevät vain hyvin läheiset ihmiset (Herrala 2010, 121). Harjoituksen aikana havaittiin, että on hankalampaa olla kasvotusten vieraan ihmisen lähellä kuin esimerkiksi kyljet vastakkain. Suojamuuriharjoite oli ensimmäinen harjoitus, joka purettiin samanaikaisesti harjoitusta tehdessä. Yllättäen tytöt osallistui-
vat avoimesti ohjaajan johtamaan keskusteluun. Avoimuuteen saattoi vaikuttaa ohjaa-
jien keskinäinen keskustelu, joka toimi ikään kuin esimerkkinä tytöille.

Kolmas ryhmätapaaminen jatkui omien vahvuuksien pohdinnalla. Harjoituksen tukena käytettiin vahvuuskortteja. Osallistujia ohjeistettiin valitsemaan vähintään kaksi kort-
tia kuvaamaan omia ajatuksia itsestä ja vähintään yksi kortti kuvaamaan jonkun lähei-
sen kertomaa vahvuutta henkilöstä. Jokainen esitteli yhden kortin kerrallaan ja kertoi
miksi valitsi kortin. Osallistujat tutkivat kortteja keskittyneesti. Osallistujat valitsivat
kortteja, joissa esiintyivät sanat hiljainen, rauhallinen, luotettava ja tarkka. Kaikki ko-
kivat, että oli mukavaa kertoa omista luonteenpiirteistään ja tutustua enemmän toi-
siinsa. Ensimmäistä kertaa esille nousi turvallisuuden tunne ryhmässä. Osallistujat ker-
toivat, että juuri tässä ryhmässä on mukava kertoa itsestään, kun tietää ettei asioita
kerrota eteenpäin.

Rentoutuksena käytettiin ohjaajan lukemaa tarinaa Näkymätön lapsi (Jansson 1994,
100-117). Osallistujat saivat ottaa alustan lisäksi peiton ja käydä sen kanssa valitse-
maansa mukavaan asentoon. Osallistujat pitivät tarinasta ja hieman erilaisesta rentou-
tuksesta, jossa sai vain kuunnella. Rentoutusta purettaessa oli huomattavissa, että tytöt
olivat osanneet yhdistää tarinan sanoman minäkuvan teemaan. Viimeisenä toteutettiin
loppupurku.

Kolmannella kerralla havaittiin selvää rentoutumista ja vapautuneisuutta osallistujissa.
Harjoitteet ja purkukeskustelut olivat antoisia sekä ohjaajille että ryhmälle. Tällä ker-
ralla tyttöjen kesken tapahtui näkyvää ryhmäytymistä.

4.4 Minäkuva

Ryhmätapaaminen alkoi oman päivän tuntemusten jakamisella. Pääharjoitteeksi valittiin minän eri muotoja käsittelevä harjoite, joka vaatii keskittymistä ja riittävästi aikaa. Minän eri muotojen hahmotus toteutettiin jakamalla minä neljään osaan; akateeminen minä, fyysinen minä, emotionaalinen minä ja sosiaalinen minä. Osallistujia ohjeistettiin kirjoittamaan paperille jokaiselle minän osa-alueelle kaksi vahvuutta ja yksi ominaisuus, jossa toivoisi kehittyvänsä. Tämän jälkeen osallistujat saivat esitellä omat vahvuutensa ja kehitettävät ominaisuutensa parilleen. Lopuksi heitä pyydettiin kokoamaan yhteinen esitys ominaisuuksistaan ja piirteistään. Harjoite auttoi tyttöjä ymmärtämään omia luonteenpiirteitään paremmin. Vaikka tytöt olivat persooniltaan hyvin erilaisia, heistä löytyi paljon myös yhtäläisyyksiä. Sosiaalisissa ja emotionaalisisissa minän muodoissa osallistujat kuvailivat itseään rauhalliseksi, hiljaiseksi ja mukavaksi. Kehittämiskohteina oli halu olla uskaliaampi, luottaa enemmän muihin ihmisiin, olla rohkeampi eri tilanteissa ja olla puheliaampi. Fyysisen minän kohdalla molemmat kuvailivat itseään energisiksi ja muita ominaisuuksia olivat hyvin hoidettu keho ja hyvä kunto. Fyysisen osa-alueen kehittämiskohteita olivat tavoitteista kiinni pitäminen ja parempi keskittyminen. Akateemiseen minään annettiin esimerkkejä koulumaailmasta helpomman ymmärrettävyyden vuoksi. Sanoja, joilla osallistujat kuvailivat akateemista minäänsä, olivat ahkera, kiinnostunut, tekijä, näkijä ja hyvä kuuntelija. Kehittämiskohteina olivat keskittyminen ja uskallus kokeilla enemmän.

Raskaan harjoitteen jälkeen valittiin tehtäväksi energianpurkuun tähtäävä keskittymistä vaativa harjoite, aakkospeli. Pelissä luetellaan aakkosia seinään kiinnitetyltä paperilta ensin A:sta alkaen, samalla nostellen käsiä ylös vuorotellen tai yhtä aikaa, riippuen paperissa olevista ohjemerkinnoista. Osallistujia kehoitettiin puhumaan kuuluvalla äänellä ja tekemään isoja liikkeitä. Pelatessa tyttöjen äänet olivat hyvin hiljaisia, vaikka heitä rohkaistiin käyttämään enemmän ääntä. Osallistujien liikkeet olivat varovaisia ja raajat pysyivät lähellä vartaloa.

Ennen rentoutusta kerrottiin voimaannuttavasta valokuvauksesta, joka tehtäisiin seuraavalla kerralla. Työille näytettiin esimerkkejä kuvista ja siitä mitä kaikkea valokuviiin voisi liittää. Tämän jälkeen siirryttiin rentoutukseen, joka toteutettiin nystyräpal-

loilla pareittain. Nystyräpallohieronta oli ensimmäinen rentoutus, jossa käytettiin kosketusta. Hierottavat henkilöt saivat laittaa päälleen viltin, mikäli se tuntui heistä mukavammalta tai turvallisemmalta. Toinen parista hieroi nystyräpallolla koko kehon selkäpuolelta. Osallistujat vaikuttivat rentoutuneilta eivätkä arastelleet hierontaa. Tähän vaikutti se, että tytöt olivat jo tutustuneet toisiinsa ryhmä kertojen aikana. Hieronnan jälkeen osallistujat kertoivat, että hieronta oli rentouttavaa ja se lämmitti koko kehoa ja lihaksia. Myös hierojan rooli koettiin miellyttäväksi, koska oli mukavaa nähdä toisen rentoutuvan ja antaa hänelle mahdollisuus siihen. On todettu, että hieronta rauhoittaa myös hierojaa itseään (Svennevig 2005, 55). Ryhmä lopetettiin loppupurkuun.

4.5 Tunteet ja niiden tuntuminen kehossa, sekä voimaannuttava valokuvaus

Päivän tuntemusten pohdinnan jälkeen keskityttiin tunteisiin ja niiden hahmottamiseen kehossa. Ohjaaja piti ensin alustuksen tunteisiin liittyen. Tunteista saa paremman otteen ja niitä on helpompi käsitellä, kun niille keksii värin ja muodon (Cacciatore & Karukivi 2014, 18). Osallistujille jaettiin värikyniä ja paperit, joille heitä pyydettiin piirtämään kehon ääri viivat. Ohjaaja luetteli perustunteet ja ohjeisti osallistujia kirjoittamaan tunteet paperin sivuun, sekä merkitsemään tunteet haluamallaan värillä. Tämän jälkeen osallistujat värittivät tunteet sinne missä ne heidän kehossaan normaalisti tuntuvat. Myöhemmin osallistujat valitsivat tunteet, joita he olivat tunteneet viimeksi kuluneen viikon aikana. Valitut tunteet kirjoitettiin kehon sisälle, sinne missä tunne on tuntunut. Kuusi perustunnetta ovat ilo, suru, pelko, inho, hämmennys ja viha. Lukuisat monimutkaisemmat tunteet luodaan perustunteiden pohjalta ja niiden yhdistelmistä. (Herrala ym. 2010, 48-51.)

Harjoite purettiin siten, että jokainen sai yksitellen esitellä toisille oman teoksensa ja tarkemmin kuvailla tunteiden aiheuttamia reaktioita omassa kehossaan. Osallistujien piirtämät kehot poikkesivat toisistaan. Yksi osallistuja piirsi hyvin pienen kehon keskelle paperia, toinen piirsi ison avoimessa asennossa olevan kehon ja kolmas kehon, jossa kädet olivat lähellä vartaloa ja jalat yhdessä. Värien käytössä oli myös huomattavia eroja. Yhden osallistujan keho oli väritetty voimakkailla ja kirkkailla sateenkaaren väreillä, kun taas toinen osallistuja oli käyttänyt hyvin haaleita värejä ja värittänyt

ne hyvin hennosti paperiin ja kolmas osallistuja käytti vain maanläheisiä sävyjä, kuten harmaata, ruskeaa ja mustaa.

Jokainen osallistuja väritti saman tunteen hieman eri kohtaan kehoa. Esimerkiksi ilo väritettiin kasvoihin, käsiin ja jalkoihin sekä rintakehään. Pelkoa osallistujat kokivat rintakehässä, vatsassa ja jaloissa. Jokainen osallistuja oli kokenut jännitystä ja kaikki kirjoittivat sen vatsan alueelle. Kaikki olivat kokeneet myös ystävällisyyden ja hyvän-tuulisuuden tunteen. Kaksi osallistujaa olivat kokeneet myös ahdistuksen tunnetta, joka oli kirjoitettu vatsan ja rintakehän alueelle. Purkukeskustelussa harjoitus käytiin läpi niin, että jokainen sai esitellä oman piirroksensa. Purkukeskustelussa osallistujat käyttivät hyvin kuvailevaa kieltä ja osasivat paikantaa tunteet hyvin. He osasivat kuvailla myös kehon tuntemuksia eri tunteiden aikana. Yksi tytöistä kertoi, että surullisena keho painuu etukumaraan ja sulkeutuu, kun taas iloisena kehon asento on avoimempi ja ryhdikkäämpi. Tämä kertoo kyvystä tunnistaa tunteiden vaikutus kehossa.

Koko ryhmätoiminnan viimeisenä varsinaisena harjoitteena oli voimaannuttava valokuvaus. Valokuvassa henkilö voi esiintyä niin paljon tai vähän kuin haluaa. Valokuvan tarkoituksena on nimensä mukaisesti voimaannuttaa ja auttaa henkilöä näkemään itsensä positiivisesti. Osallistujat suunnittelivat itse kuvauspaikan, taustan, rekvisiitat, rajauksen ja kaiken mitä halusivat kuvassa näkyvän. Harjoitus toteutettiin ulkona koulun läheisyydessä. Osallistujilla oli tehtävänä ohjeistaa kuvan ottajaa, saadakseen haluamansa lopputuloksen. Kuvia oli mahdollista ottaa useampi erilainen ja myöhemmin valita yksi onnistunein omaksi voimaannuttavaksi valokuvaksi.

Kahdella tytöistä oli selkeä mielikuva siitä, minkälaiset valokuvat he halusivat, mutta yksi tytöistä ei ollut ehtinyt suunnitella valokuvaa. Ensimmäisenä otettiin niiden kahden osallistujan kuvat, joilla oli idea jo valmiina. Samalla keskusteltiin kuvauksesta tytön kanssa, jolla ei ollut vielä ideaa. Hänelle annettiin erilaisia ajatuksia, jotta hän saisi mieleisensä kuvan. Tytöstä huomasi, että hän tunsi itsensä vaivaantuneeksi kuvauksen aikana. Liiallinen rohkaisu ja kannustaminen saivat hänet hieman ahdistuneeksi, jolloin koko ryhmän huomio vietiin muualle ottamalla välillä kuvia ohjaajista. Erilaisessa ympäristössä tytöistä tuli esiin uusia piirteitä. Ryhmä oli vapautuneempi ja ryhmähenki korostui osallistujien kannustaessa toisiaan. Ryhmän tavallisesti hiljaisiin tyttö osallistui yllättäen keskusteluihin oma-aloitteisesti. Tyttö, jolle valokuvaus tuntui

haastavalta, ehdotti ryhmäkuvaa, jossa ryhmän jäsenet ottivat toisistaan kiinni. Osallistujilta tuli luovia ideoita ja ajatuksia. Kuvauksen jälkeen ryhmän kanssa palattiin luokkaan, jossa kaikki otetut valokuvat katsottiin tietokoneelta ja jokainen valitsi yhden kuvan voimaannuttavaksi valokuvaksi. Ryhmä lopetettiin lyhyellä loppukeskustelulla.

4.6 Voimaannuttavan valokuvauksen läpikäyminen ja ryhmän lopetus

Viimeinen ryhmätapaaminen aloitettiin keskustelemalla päivän tuntemuksista. Lopetuskerralla purettiin valokuvauskokemusta katsomalla jokaisen kuvaa erikseen. Ensin osallistujat esittelivät toisilleen omat kuvansa ja kuvien ideat, sekä vastasivatko lopputulokset alkuperäisiä ajatuksia. Tämän jälkeen jokainen ryhmässä kommentoi vuorollaan kuvaa. Osallistujat antoivat toisilleen hyvää palautetta. Jokaisella osallistujalla heräsi paljon ajatuksia ja huomioita sekä omasta että toisten kuvista. Kuvat olivat yksilöllisiä ja merkityksellisiä. Yksi tyttö halusi tuoda kuvassaan esille sen, ettei viihdy koulussa ja tuntee itsensä ahdistuneeksi koulupäivän aikana. Kuvasta ilmeni, että koulun ulkopuolella on kuitenkin aurinkoa ja lämpöä. Toisen osallistujan kuvassa merkityksellisiä asioita olivat kirkkaat värit, luonto ja musiikki. Valokuvauksen itselleen haastavaksi kokenut osallistuja onnistui kuitenkin saamaan itseään miellyttävän valokuvan. Kuvassa tulivat esille hänelle ominaiset piirteet, kuten mieteliäisyys ja rauhallisuus. Ryhmän jäsenet olivat tyytyväisiä lopputulokseen ja he olivat sitä mieltä, että kuvasta tulee hyvä mieli.

Osallistujille jaettiin suurennokset heidän omista kuvistaan muistoksi ryhmästä ja toivomuksena oli, että kuvaan kiteytyisi heidän oppimansa uudet hyvinvointia tukevat taidot. Kuvien tarkastelun jälkeen toteutettiin loppupurku, jossa käsiteltiin ryhmän lopettamiseen liittyviä ajatuksia. Tyttöjä rohkaistiin viettämään jatkossakin aikaa yhdessä, vaikka ryhmätoiminta ei enää jatku. Tytöt olivat sitä mieltä, että voisivat nähdä vapaa-ajallakin, sillä ryhmätoiminnan aikana esille nousi samoja mielenkiinnon kohteita. Koko ryhmällä oli haikea mieli ryhmätoiminnan päättyessä. Tyttöjä kannustettiin käyttämään ryhmässä harjoiteltuja taitoja jatkossakin. Viimeisen ryhmätapaamisen loppuksi tytöt tahtoivat halata ohjaajia, mikä kertoi osallistujien lisääntyneestä rohkeudesta.

5 POHDINTA

Opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda nuorten kasvua ja kehitystä tukeva toimintamalli yläkouluikäisille. Opinnäytetyö perustui ryhmätoimintaan, johon osallistui neljä tyttöä. Ryhmätoiminta koostui psykofyysisen fysioterapian ja sosiaalialan käyttämistä menetelmistä ja harjoitteista, joilla vaikutetaan kehoon ja mieleen sekä tarkastellaan niiden välistä yhteyttä. Ryhmäkertoja oli kuusi ja jokaisella kerralla oli oma pääteema. Lisäksi kertoja yhdistivät jatkuvat teemat, kuten hengitys ja rentoutuminen. Ryhmätoiminnan harjoitteissa tuli nuorille suurimmaksi osaksi uutta asiaa ja erilaisia näkökulmia heille tuttuihin ja heitä mietityttäneisiin aiheisiin. SomeBody® -menetelmän vaikuttavuutta arvioitiin neljällä erilaisella mittarilla. Toteutetun ryhmätoiminnan tulosten mukaan on selvää, että vastaavanlaisesta toiminnasta hyötyvät yläkouluikäiset nuoret, joilla on itsensä kehittämisen tarpeita tai muun erityisen tuen tarvetta.

SomeBody®- toimintamallista hyötyvät useat erilaiset ihmisryhmät, koska alkuperäisen toteutuksen pohja on niin monipuolinen, mutta tarkoin rajattu, että sen luonteva soveltaminen on mahdollista. Valmiiksi suunnitellut ryhmäkerrat tai täysin valmiit harjoitteet eivät olisi sopineet kyseiselle kohderyhmälle ja näin ollen SomeBody® -menetelmä ei olisi ollut yhtä vaikuttava, kuin kyseiselle kohderyhmälle sovellettu menetelmä. Suunnitteluun käytettiin runsaasti aikaa, koska koettiin, että se on tärkein pohja ryhmätoiminnan onnistumisen kannalta. Ryhmäkertojen teemoja ja toteutuksen kokonaisuutta hahmoteltiin jo ennen intervention aloitusta, mutta tarkempi sisältö suunniteltiin ennen kyseistä ryhmätapaamista. Koska tulevat ryhmäkerrat suunniteltiin aina viimeisimmän tapaamiskerran jälkeen, pystyttiin reagoimaan paremmin mahdollisiin ryhmätoiminnan muutoksiin ja nuorten tarpeisiin. Näin pystyttiin takaamaan sopivat ja yksilöidyt harjoitteet kyseessä olevalle ryhmälle. Ryhmäkertojen suunnittelussa otettiin huomioon osallistujien ikä ja luonteenpiirteet. Toteutuksen lopulliseen muotoon vaikuttivat olennaisena osana kohderyhmän luonne ja koko. Kaikkien toteutusten suunnittelussa on hyvä ottaa huomioon kohderyhmän lähtötaso ja edistyminen tapaamiskerroilla ja näiden perusteella suunnitella tulevat kerrat osallistujia eniten palveleviksi.

Ryhmäkertojen teemat olivat tutustuminen ja orientaatio, hengitys, minäkuva, tunteet, oma keho, voimaannuttava valokuvaus ja ryhmän lopetus. Ryhmätoiminnan läpi kulkevat teemat olivat hengitys, rentoutuminen ja harjoitusten purkukeskustelut. Ryhmätoiminta aloitettiin helpoilla harjoitteilla ja kaksi ensimmäistä kertaa pyrittiin pitämään hyvin kevyinä osallistujille. Kahdella ensimmäisellä tapaamiskerralla osallistujat olivat hyvin jännittyneitä ja hiljaisia. Kolmas kerta oli selkeä käännekohta ryhmätoiminnan aikana, koska osallistujista huomasi selkeitä rentoutumisen ja vapautuneisuuden merkkejä. Harjoitteet onnistuivat hyvin ja olivat antoisia sekä ohjaajille että osallistujille. Neljännelle ja viidennelle kerralle suunniteltiin jo haastavimmat harjoitteet, joista osallistujat selvisivät hyvin. Voimaannuttavan valokuvauksen aikana osallistujista pystyi havainnoimaan monia asioita heidän käytöstään, kehon kieltään ja puhetaan tarkkailemalla. Valokuvauksen aikana osallistujien luonteenpiirteet tulivat vahvasti esille, ryhmätoiminnan aikana tapahtunut kehitys oli havaittavissa ja suhtautuminen omaan kehoon nousi esille. Viimeisellä kerralla pystyi havaitsemaan selkeästi etenkin ryhmäytymisen onnistumista.

Ryhmätoiminnan onnistumisen yksi avaintekijä oli kaksi ohjaajaa. Ryhmäkertojen suunnittelussa oli mukana kaksi fysioterapeutti opiskelijaa ja sosionomi opiskelija. Ryhmää ohjasivat kuitenkin vain fysioterapeutti opiskelijat. Kaksi ohjaajaa osoittautui erittäin hyväksi päätökseksi, koska toisinaan harjoitteet toteutettiin pareittain. Osallistujia ei ollut aina parillista määrää, jolloin toinen ohjaajista pystyi osallistumaan harjoitteeseen. Toisen ohjatessa osallistujille harjoitetta, toinen pystyi havainnoimaan osallistujien rauhoittumista, rentoutumista, kehollisia muutoksia, äänenkäyttöä, puheen sisältöä ja eleitä. Ohjaajat saivat toisiltaan tukea ryhmäkertojen aikana ja vastuu oli jaettu. Ohjaajat kokivat myös tärkeäksi osallistua itse toimintaan, näyttäen esimerkiksi toiminnan tarkoituksesta, kokeilemisesta ja heittäytymisestä. Kahden ohjaajan läsnäolo palveli myös vuorovaikutuksen ja keskustelun mallin antamisessa nuorille.

Onnistuneeseen toteutukseen vaikuttivat myös ohjaajien keskenään yhdenmukaiset ajatukset harjoitteista ja käytettävistä menetelmistä. Ohjaajien ja nuorten samankaltaiset kokemukset auttoivat ryhmätoiminnassa ja sen ohjaamisessa. Ohjaajat kertoivat omista taustoistaan jännittämiseen, nuoruusikään, kasvuun ja kehitykseen liittyen. Purkutilanteissa ohjaajat kertoivat omia sekä aiempia että tuoreita kokemuksiaan toteutettuihin harjoitteisiin liittyen. Henkilökohtaiset esimerkit ja avoin keskustelu auttoivat

koko ryhmän ryhmäytymisessä. Ohjauksessa pyrittiin pois stereotyyppisestä opettajan tai ohjaajan roolista. Ohjauksen ollessa kaukana opettaja-oppilas asetelmasta, osallistujia pystyttiin lähestymään luontevammin. Ohjaajien rauhallisten luonteiden ansiosta osallistujat pystyivät samaistumaan ohjaajiin, jolloin kynnys puhua avoimemmin laski merkittävästi.

Osallistujien välitön palaute purkukeskusteluissa, sekä kirjallinen palaute itsearviointeissa oli positiivista. Palautteista huokui se, että nuoret olivat löytäneet omat voimavaransa ja kiinnostuksen hyvinvoinnistaan huolehtimiseen. Ryhmätoiminta herätti osallistujissa uusia ajatuksia omasta fyysisestä kehonkuvasta, sosiaalisista taidoista ja niiden merkityksestä, itseluottamuksesta ja erilaisuuden arvostamisesta, sekä itsensä ja elämän muutosten hyväksymisestä. Mieleenpainuvimmiksi harjoituksiksi kerrottiin rentoutusharjoitukset, joista etenkin pallohieronta ja myös suojamuuriharjoitus. Rentoutus- ja hengitysharjoituksista koettiin olleen eniten hyötyä.

Rajoittavaksi tekijäksi toteutuksessa nousi aika. Osallistujat jaksoivat keskittyä puoleltoista tunnin ajan, jonka pituisiksi ryhmäkerrat oli suunniteltu. Ryhmäkertojen pituuden lisäämisen sijaan, ryhmäkertojen määrän lisäämisellä olisi saavutettu entistäkin parempia tuloksia. Myös ryhmään osallistuneet nuoret olivat sitä mieltä, että ryhmätoiminnan jatkuminen olisi palvellut heitä edelleen.

Ryhmäkertojen rajallisen kertamäärän vuoksi toteutuksesta jäi uupumaan muutama tärkeä teema. Kosketuksesta keskusteltiin suojamuuriharjoitteen yhteydessä, ihmisen kolmea erilaista reviiriä tarkasteltaessa. Varsinaista kosketusta tapahtui nystyräpallojen avulla rentoutuksessa. Hengityselimistön laajuutta hahmotettaessa osallistujat tunsustelivat itse hengityksen tuntumista vatsan, kylkien ja rintakehän alueilla. Koskettaminen on Suomessa kulttuurillisen perimän vuoksi hyvin vähäistä ja yleisesti kosketusta tapahtuu vain kaikkein lähimpien ja tutuimpien ihmisten kanssa. Tietenkin on mahdollista, että toiselle koskettaminen olisi ollut helpompaa kuin puhuminen, mutta ryhmätoiminta suunnattiin pääsääntöisesti itsensä tutkimiseen. Myös tukipinta ja kehonhahmotus harjoitteita ehdittiin ajan rajallisuuden vuoksi toteuttaa toivottua vähemmän.

Koulun ja kouluympäristön merkitys itseään etsivälle ja kehittyvälle nuorelle on merkittävä. Yläkoulussa, jossa opinnäytetyö toteutettiin, havaittiin selkeästi tarvetta uusille työkaluille ja Somebody®- menetelmän kaltaiselle toiminnalle nuorten kanssa. Tarve tuli ilmi etenkin koulun terveydenhoitajalta. Kuten tutkimustuloksetkin osoittavat nuorten psyykinen pahoinvointi on kasvanut viime vuosina. Tästä syystä uudet menetelmät, jotka ottavat huomioon ihmisen psyykkisen ja fyysisen puolen sekä niiden yhteyden toisiinsa, ovat tarpeellisia. Mielenterveyshäiriöitä esiintyy useammin tyttöillä kuin pojilla, joten kohderyhmään oli perusteltua valita tyttöjä. Lisäksi ryhmittäminen onnistui näin paremmin. Yhdeksäsluokkalaiset ovat elämänsä taitekohdassa, jolloin yläkoulu jää taakse ja on tehtävä päätöksiä tulevaisuudesta. Somebody® ryhmätoiminta tulikin heille todella tarpeeseen, koska sen tarkoituksena oli kehittää minäkäsitystä ja taitoja huolehtia omasta hyvinvoinnistaan. Saadut tulokset olivat erittäin hyviä ja osoittivat nuorten kehoitietoisuuden ja minäkäsityksen vahvistuneen. Lisäksi nuoret kokivat saaneensa työkaluja esimerkiksi jännittävistä tilanteista selviämiseen ja rentoutumiseen. Kouluterveydenhoitajan mukaan ryhmän tytöt eivät olleet käyneet terveydenhoitajan vastaanotolla koko intervention aikana, mikä on muutos aikaisempaan verrattuna.

Jatkossa Somebody®- toimintamallia voisi soveltaa myös muille kohderyhmille nuorten lisäksi. Nuortenkin parissa Somebody®- toimintaa voisi edelleen kehittää ja laajentaa esimerkiksi osaksi vapaa-ajan harrastustoimintaa. Työtä riittää myös laajan harjoitepankin kokoamisessa, toimintamallia käyttävien perehdyttämisessä ja tarvekohteiden kartoittamisessa.

LÄHTEET

Aalberg, V. 2014. Nuoruusiän ahdistuneisuus - kehitykseen kuuluvaa vai psykopatologiaa? Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 13, 130. Viitattu 12.11.2014. <http://www.duodecimlehti.fi>.

Aalberg, V. & Siimes, M. A. Lapsesta aikuiseksi: Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Jyväskylä: Nemo.

Ahola, K. & Lindholm, H. 2012. Mitä stressi on?. Teoksessa S. Toppinen-Tanner & K. Ahola (toim.) Kaikkea stressistä. Tallinna: Työterveyslaitos.

Ahola, K., Pulkki-Råback, L. & Väänänen, A. 2012. Miten stressiä voi hallita?. Teoksessa S. Toppinen-Tanner & K. Ahola (toim.) Kaikkea stressistä. Tallinna: Työterveyslaitos.

Cacciatore, R. & Karukivi, M. 2014. Mielelön fiilis. EU: Tammi.

Cacciatore, R., Korteniemi- Poikela, E. & Huovinen, M. 2008. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. Juva: WSOY.

Ellonen, N. 2008. Kasvuyhteisö nuoren turvana. Sosiaalisen pääoman yhteys nuorten masentuneisuuteen ja rikekäyttäytymiseen. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto.

Heikkinen-Peltonen, R., Innamaa, M. & Virta, M. 2008. Mieli ja terveys. Helsinki: Edita.

Herrala, H. Kahrola, T. Sandström, M. 2010. Psykofyysinen ihminen. Helsinki: WSOY.

Huttunen, M. 2013. Lasten ja nuorten masennus ja mielialahäiriöt. Teoksessa Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 8.11.2014
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00383

Jansson, T. 1994. Näkymätön lapsi ja muita kertomuksia. Juva: WSOY.

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

Keltikangas-Järvinen, L. 2008. Temperamentti, stressi ja elämäntoiminta. Juva: WSOY.

Kortelainen, I. 2014. Kehotietoisuus psykososiaalisesta näkökulmasta. Teoksessa I. Kortelainen, A. Saari & M. Väänänen (toim.) Mindfulness ja tieteet. Tampere: Tampere University Press.

Lehtonen, J. 2014. Ruumiillisuus tietoisuuden alustana. Teoksessa I. Kortelainen, A. Saari & M. Väänänen (toim.) Mindfulness ja tieteet. Tampere: Tampere University Press.

Mielenterveydenkeskusliiton www-sivut. Viitattu 22.10.2014. <http://mtkl.fi/tietoa-mielenterveydesta/>

Opetushallituksen www-sivut 2014. Viitattu 15.10.2014. http://www.oph.fi/koulu-tus_ja_tutkinnot/perusopetus

Sandström, M. 2010. Psykye ja aivotoiminta: Neurofysiologinen näkökulma. Helsinki: WSOYpro Oy.

Satakorkean www- sivut. 2014. Viitattu 3.9.2014 http://www.satakorkea.fi/tutkimus-etiikka_yksityisyys

Suomen virallinen tilasto (SVT): Esi- ja peruskouluopetus [verkkojulkaisu]. ISSN=1799-3709. Helsinki: Tilastokeskus. Viitattu: 15.10.2014. <http://www.stat.fi/til/pop/kas.html>

Svennevig, H. 2005. Kehon mieli: Kehotuntemuksesta itsetuntemukseen. Porvoo: WSOY.

Vilén, M. Leppämäki, P. & Ekström, L. 2008. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. Helsinki. WSOY.

Vuorilehto, M., Larri, T., Kurki, M. & Hätönen, H. 2014. Uudistuva mielenterveystyö. Helsinki: Fioca Oy.

Väestöliiton www-sivut. Viitattu 22.10.2014. <http://www.vaestoliitto.fi>

HARJOITTEIDEN LÄHTEET

Cacciatore, R. & Karukivi, M. 2014. Mielelön fiilis. EU: Tammi.

Cacciatore, R., Korteniemi- Poikela, E. & Huovinen, M. 2008. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. Juva: WSOY.

Herrala, H. Kahrola, T. Sandström, M. 2010. Psykofyysinen ihminen. Helsinki: WSOY.

Jansson, T. 1994. Näkymätön lapsi ja muita kertomuksia. Juva: WSOY.

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

Kehonkuvan www- sivut. 2014. <http://www.kehonkuva.com>

Martin, M., Seppä, M., Lehtinen, P., Törö, T. & Lillrank, B. 2010. Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena. Tampere: Mediapinta.

Roxendal, G & Winberg, A. 2006. Levande människa. Basal kroppskänninndom för rörelse och vila. Falköping: Tryckning Elanders.

Svennevig, H. 2005. Kehon mieli: Kehotuntemuksesta itsetuntemukseen. Porvoo: WSOY.

Voimauttavan valokuvan www- sivut. 2014. <http://www.voimauttavavalokuva.net>



SomeBody[®]

lukkojen avaajana



SomeBody[®] lukkojen avaajana

Satu Vaininen & Marjo Keckman (toim.)

Satakunnan ammattikorkeakoulu

Pori

2016

Satakunnan ammattikorkeakoulu
Sarja B, Raportit 2/2016
ISSN 2323-8356 | ISBN 978-951-633-193-8 (verkkojulkaisu)

© Satakunnan ammattikorkeakoulu ja tekijät

Julkaisija:
Satakunnan ammattikorkeakoulu
PL 520, 28601 Pori
www.samk.fi

Graafinen suunnittelu ja taitto: SAMK Viestintä /Jatta Lehtonen

SAMKin julkaisut löydät osoitteesta: pikakirjakauppa.samk.fi.

Sisältö

1	Johdatus Somebody [®] -toimintamallin lähtökohtiin ja sovelluksiin, Satu Vaininen ja Marjo Keckman	7
Osa 1: Somebody [®] ennaltaehkäisevässä työssä yläkoulun toimintaympäristössä.....		14
2	SomeBody yläkouluikäisille tytöille, Anna Kantonen ja Johanna Rytölä	15
2.1	Johdanto	15
2.2	Nuoret ja hyvinvointi	16
2.3	SomeBody-toimintamallin vieminen koulumaailmaan.....	23
2.4	SomeBody-ryhmätoiminnan käytännön toteutus ja mallintaminen	26
2.5	Pohdinta	36
3	SomeBody-arvioinnin kehittäminen, Marika Kuusisto	41
3.1	Johdanto	41
3.2	Ryhmätoiminnan arvioinnin lähtökohdat ja arvioinnin kokonaisuus.....	41
3.3	SomeBody-ryhmätoiminnan vaikutus yläkouluikäisten tyttöjen hyvinvointiin ja toimintakykyyn	46
3.4	SomeBody-toiminnan vaikutusten arvioinnin kehittäminen.....	54
Osa 2: Somebody kuntouttavan asiakastyön toimintaympäristöissä		57
4	SomeBody mielenterveyskuntoutujien asumisyksikössä, Ida Vigren	58
4.1	Johdanto	58
4.2	Mielenterveysasukkaiden hyvinvointi ja mielenterveyden haasteet.....	58
4.3	SomeBody mielenterveyskuntoutujien hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistäjänä	61
4.4	SomeBody-toimintamallista rohkeutta kuntoutujille.....	68
5	SomeBody lastensuojelun toimintaympäristössä, Suianna Laine	70
5.1	Johdanto	70
5.2	Lastensuojelu ja nuorten vastaanottokoti.....	70
5.3	Vastaanottokodin nuorten diagnosoitu haasteellinen käytös	72

5.4	SomeBody-ryhmätoiminnan toteutus ja teemat.....	73
5.5	Tutustuminen ja henkilökohtaisen reviirin arviointi.....	73
5.6	Erilaiset minäkäsitykset	75
5.7	Kehonkuva ja tunteet	76
5.8	Hengitys sekä kehon ja mielen yhteys	77
6	SomeBody-toimintamallin vaikuttavuus ja mahdollisuudet kuntouttavassa työssä, Suvianna Laine ja Ida Vigren	81
Osa 3: SomeBody – tulevaisuuden osaamista		86
7	SomeBody sosiaali- ja terveysalan ammatillisessa koulutuksessa, Marjo Keckman ja Satu Vaininen	87
7.1	Lähtökohdat SomeBody-opintojaksolle.....	87
7.2	Opintojakson tarkoitus, osaamistavoitteet ja toteutus	88
7.3	Menetelmät.....	90
7.4	Arviointimenetelmät.....	91
7.5	Kooste opiskelijoiden kokemuksista	92
7.6	Yhteenvetoa opintojaksosta	94
8	SomeBody-toimintamallin kokemuksilla tulevaisuuteen, Kari Rajaniemi	97
LIITTEET		100

1 JOHDATUS SOMEBODY®-TOIMINTAMALLIN LÄHTÖKOHTIIN JA SOVELLUKSIIN

Satu Vaininen ja Marjo Keckman

Se millä on kyky nähdä, kuulla, liikkua ja toimia on pakko olla oma,
alkuperäinen mielensä.

Chinul, 1100-lvun korealainen zenmestari

Yhä useammin kuulee väitettävän, että ihmisen psykologiset kyvyt ja uskomukset ovat erottamattomassa yhteydessä kehon rakenteeseen ja tapaan liikkua (esim. Ogden, Minton & Pain 2009, 214, 278.) Uudet neurofysiologiset teoriat korostavatkin kehon fysiologisen tilan ja psyykkisen mielentilan välisen dialogin merkitystä. Niiden mukaan keho ja mieli muodostavat kokonaisuuden, jolloin tunteet ja ajatukset heijastuvat liikkumiseen ja kokemukseen kehosta vaikuttaen samalla yksilön toimintakykyyn. Suru, ilo, pelko ja lukuisat muut tunteet näkyvät tahtomattakin kehossa. On jopa väitetty, että ihmisen koko elämänsä näkyy hänen ajatuksissaan, tunteissaan, ruumiillisissa oireissaan ja käyttäytymisessään (Herrala, Kahrola & Sandström 2008, 106).

Kehon reaktioita tarkastelemalla voidaan oppia ymmärtämään mielen ja kehon välistä yhteyttä (Svennevig 2005, 108). Tällöin ihmisen mieli voidaan nähdä ikään kuin ruumiin tilan peilinä, jolloin mielen tehtäväksi tulee ruumiin tilan arviointi ja kokonaiskuvan muodostaminen siitä (ks. esim. Lehtonen 2014, 30.) Mielen tekemän arvioinnin ja sen muodostaman kokonaiskuvan pohjalta käyttäydymme sen suuntaisesti, että valintamme vastaa mahdollisimman hyvin oman olotilan ”säätöjä”. Tietoisuuden liittäminen ruumiillisuuteen tekee ymmärrettäväksi tarkastelunäkökulman, jossa tunne-elämän ajatellaan vaikuttavan hyvinvointiin ja terveyteen. Tästä lähtökohdasta katsoen tunne-elämään liittyvien asioiden työstämisellä on suora vaikutuksensa kehoon ja kehossa tapahtuviin ja aistittaviin kokemuksiin (Lehtonen 2014, 31–34.) Samoin toisinpäin: kehossa tapahtuvat muutokset ja aistimukset vaikuttavat mieleen sekä heijastuvat yksilön uudenlaisena toimintana ja vuorovaikutuksena toisiin.

Tästä kehon ja mielen yhteyden tunnistavasta lähtökohdasta on myös perusteltu kehotietoisuuden ja tietoisuustaitojen edistämistä ja niiden merkitystä elämäntaitojen lisäämisessä sekä terveyden edistämiseksi (ks. esim. Herrala, Kahrola & Sandström 2008). Kehotietoisuuden ja tietoisuustaitojen käsitteet pohjautuvat Kortelaisen, Saaren ja Väänäsen (2014, 55–75) pohdintojen perusteella buddhalaiseen perinteeseen. Tuolloin ke-

hotietoisuudella tarkoitetaan kykyä harjoittaa ja tiedostaa omaa hengitystä, asentoja, kehon toimintoja ja anatomiaa. Tietoisuustaidoissa nähdään yksinkertaisesti tulkittuna olevan kysymys kyvystä suunnata huomio kehon tuntemuksiin ja mielen liikkeisiin. Tietoisuustaidot ovat harjoituksia, joissa syvennetään kokemusta kehotietoisuudesta.

2000-luvulla kehotietoisuutta ja tietoisuustaitoja ovat Suomessa nostaneet esille erityisesti psykologit, lääkärit, terapeutit sekä kasvavassa määrin myös kasvatustieteilijät. Aivan viime vuosien aikana tietoisuustaidot ovat tulleet osaksi hoito-, sosiaali-, kasvatus- ja terapiatyötä (Kortelainen 2014, 125). Samalla ne ovat irtautuneet buddhalaisesta meditaatioperinteestään. Esimerkiksi kasvatustyössä on jo systemaattisesti sovellettu tietoisuustaitojen harjoittamista. Osassa kouluja on toteutettu tietoisuus- ja läsnäolotaitoja luokkatyöskentelyn tukena. Tavoitteena näissä ohjelmallisissa toteutuksissa on ollut lisätä lasten rauhoittumisen taitoja ja lisätä keskittymiskykyä. Lisäksi sovelluksista tehdään yhä enemmän tutkimusta (ks. Kortelainen, Saari & Väänänen 2014). Esimerkiksi Helsingin yliopiston ja Folkhälsanin yhteistyönä on vuonna 2015 käynnistynyt lasten tietoisuustaitojen edistämiseen ja tutkimukseen liittyvä laaja kehittämis- ja tutkimushanke Terve ja oppiva mieli (Folkhälsanin www-sivut 2015).

Tietoisuustaitoihin perustuvia menetelmiä on viime aikoina tutkittu erityisesti stressin, masennuksen, kivun ja trauman hoidossa (esim. Pennanen 2014; Roberts & Crowell 2014.) Erityisesti trauman ja kivun hoidossa tietoisuustaitoharjoituksilla näyttää olevan erityistä merkitystä (esim. Gendlin 2014; Punkanen 2015.) Tulosten mukaan tietoisuustaidot ovat keskeisessä asemassa joustavan ajattelun kehittymisessä. Erilaiset terapiamuodot hyödyntävätkin tietoisuustaitoihin liittyvää ajatusta siitä, että tarkkaileva, hyväksyvästi tutkiva ja läsnä oleva mieli auttaa suhtautumaan joustavammin omiin ajatuksiin, tuntemuksiin ja kehon reagointeihin. Joustavuus vähentää osaltaan kehon ja mielen jumiutumista.

Käytännön sosiaali-, terveys- ja kasvatustieteiden ammattilaisten ja tutkijoiden keskusteluja seurattaessa tulee vahva tuntuma siitä, että kehotietoisuuden nähdään olevan tärkeä tekijä erityisesti lasten ja nuorten terveyden ja minäkuvan kehittymisessä sekä syrjäytymisen ehkäisemisessä. Hyvinvointialojen ammattilaiset kohtaavat päivittäin lapsia, nuoria ja aikuisia, joiden he kokevat tarvitsevan tukea oman kehon ja tunteiden tunnistamiseen. Monet tarjolla olevat välineet on koettu tässä suhteessa riittämättömäksi. Erityisesti koetaan tarvittavan stressinhallintaan ja jännitystilojen työstämiseen uudenlaisia työvälineitä.

Terveysalalla ja fysioterapiassa kehotietoisuuden ja tietoisuustaitojen esiinnousu näkyy paitsi tietoisuustaitoihin liittyvien ohjelmien soveltamisena myös psykofyysisen fysioterapian käy-

tön laajentumisena. Psykofyysinen fysioterapia korostaa kehon ja mielen välistä yhteyttä, ja siinä ajatellaan, että kehoa liikuttamalla ja kehon liikkeitä tunnustelemalla ja tarkastelemalla voidaan päästä liikuttamaan ja työstämään myös tunteita ja ajatuksia, joilla on merkitystä lihasten ja kehon rentouteen, hengityksen kulkemiseen ja kehon rajojen tunnistamiseen. Niin ikään sosiaalityöhön kiinnittyvässä psykososiaalisessa ohjaustyössä erityisesti kognitiivisesta lähtökohdasta nouseva kognitiivinen terapeuttinen työote tuo esiin ajatusten, mielen ja kehon yhteyttä. Psykososiaalisessa ohjaustyössä lähtökohtana on vaikuttaa ajatusten ja tunteiden kohtaamiseen sekä niiden työstämiseen myös toiminnallisuuden kautta. Esimerkiksi sosiodraamaan tai taiteen keinon toteutettu kehollinen työskentely nostaa esille näitä näkökulmia.

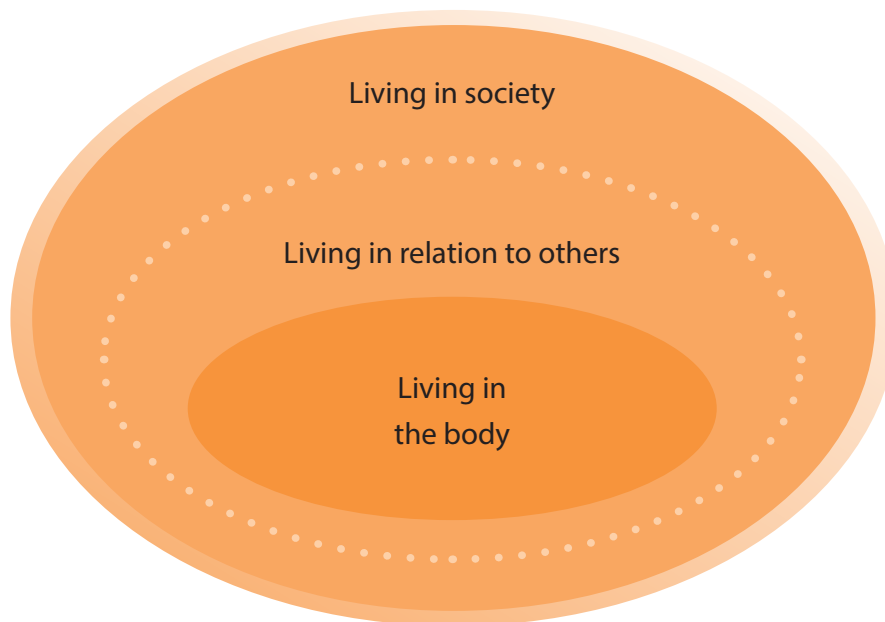
Olemme edellä esittämiimme lähtökohtiin ja tutkimustietoon perustuen päätyneet siihen, että mielen, kehon, ajatusten, tunteiden, hyvinvoinnin ja terveyden suhde on erityisen merkittävä. Tästä lähtökohdasta olemme halunneet kehittää kehollisuuden, mielen ja sosiaalisen vuorovaikutuksen huomioivan uudenlaisen ammatillisen työmallin, jonka olemme nimenneet SomeBody®-toimintamalliksi. Kehittämämme SomeBody® on vuorovaikutuksellisen ohjaustyön työväline ennaltaehkäisevässä ja kuntouttavassa sosiaali-, terveys- ja kasvatustieteiden työssä. Sen keskeisenä tavoitteena on tukea ohjattavan kehotietoisuutta ja tätä kautta vahvistaa ohjattavan kykyä toimia arjessa ja sosiaalisissa suhteissaan. SomeBody® on tarkoitettu erityisesti alan ammattilaisten ja alan opiskelijoiden työvälineeksi.

SomeBody®-toimintamallin tavoitteena on yhdistää luovasti kehotietoisuuteen ja tietoisuustaitoihin liittyviä teoreettisia lähtökohtia, psykofyysisen fysioterapian (liikkuminen, hengitys, rentoutus, kehonkuvaharjoitukset) työvälineitä sekä psykososiaalisen sosiaalityön ja dialogisen vuorovaikutuksellisen ohjaustyön työvälineitä. SomeBody®-toimintamallin kehittämisessä tärkeänä lähtökohtana olemme pitäneet eri näkökulmien uudenlaista yhdistämistä, jotta ammattikorkeakoulusta valmistuvat tulevaisuuden ammattilaiset ja alan valmiit ammattilaiset osaisivat paremmin vastata yhä haastavampiin ja kokonaisvaltaisempiin asiakkaiden tarpeisiin.

SomeBody® eroaa aikaisemmin Suomessa toteutetuista tietoisuustaitoihin ja kehotietoisuuteen liittyvistä toimintamalleista erityisesti siinä suhteessa, että siinä huomioidaan enemmän yksilön suhdetta ympärillä oleviin muihin ihmisiin ja yhteiskuntaan. Ajattelemme, että ihmisen elämään vaikuttavat merkittävästi myös hänen elinympäristönsä ja hänen paikkansa sosiaalisessa yhteisössä (ks. esim. Herrala, Kahrola & Sandström 2008, 11). Tämä näkökulma on jäänyt vähemmälle huomiolle tietoisuustaitojen tutkimuksessa ja käytännöissä (ks. esim. Kortelainen 2014, 128, 133). Näin ollen SomeBody®-toimintamallissa esille nos-

tamamme tietoisuustaitojen tarkastelun liittäminen erityisesti sosiaaliseen toimintakykyyn ja sosiaalisiin rooleihin laajentaa tietoisuustaitoihin liittyvää yksilökeskeistä lähtökohtaa ja asettaa ohjattavan toimintakyvyn ohjaamisen laajempaan yhteiskunnalliseen kontekstiinsa (vrt. Gyllensten 2010). Näkökulmaamme perustuva keskeinen lähtökohta on mielestämme erityisen hyvin kuvattuna seuraavassa Gyllenstenin luonnostelemassa kuviossa 1. Kuviossa ilmaistaan syvenevän kehotietoisuuden olevan ymmärrystä siitä, miten eläminen ja toimiminen yhteiskunnassa ja yhteisöissä suhteessa toisiin ihmisiin on läsnä myös kehollisena kokemuksena.

THE EMBODIED INDENTIFY A DEEPER UNDERSTANDING OF BODY AWARENESS



Kuvio 1. Kehotietoisuuden ymmärtäminen yhteiskunnallisesta kontekstissa (Gyllensten 2010)

Tällä hetkellä olemme opettajien ja opiskelijoiden yhteistyönä kokeilleet ja kehitelleet ideoi-
maamme mallia ja mallin vaikutusten arviointikäytäntöä toteuttamissamme moniammatil-
lisissa kuntoutukseen ja psykofyysiseen fysioterapiaan liittyvissä opintojaksoissa vuosina
2013–2014. Opintojen suunnittelussa hyödynsimme toimintamallin idean mukaisesti fysio-
terapiakoulutuksen vahvuutta ja osaamista kehollisuuden ja liikkeen asiantuntijana sekä so-
sionomikoulutuksen sosiaalisen hyvinvoinnin asiantuntijuutta ja psykososiaalisen vuorovai-
kutustyön ohjauksellista osaamista.

Kyseisiin opintojaksoihin on osallistunut sekä fysioterapeutti (AMK)- että sosionomi (AMK)
-opiskelijoita. Opetus näissä opintojaksoissa on tapahtunut moniammatillisena parityönä,

jolloin mukana on ollut sekä fysioterapian opettaja että sosionomien opettaja. Lähtökohtanamme SomeBody®-toimintamallin kehittämisessä on vahvasti ollut ajatus siitä, että valmistuvien fysioterapeuttien tulee saada aikaisempaa enemmän valmiuksia asiakkaiden kohtaamiseen sekä osaamista huomioida asiakkaan keho kokonaisvaltaisesti elettyinä kehona eikä objektikehona. Erityisesti opetuksessa on haluttu edistää fysioterapian ammattilaisten valmiutta kohdata, käsitellä ja edistää tunteisiin ja ajatusten sanallistamiseen liittyvää osaamista. Niin ikään olemme pitäneet tärkeänä, että tulevat sosiaalialan ammattilaiset – sosionomi (AMK):t – saavat aikaisempaa enemmän välineitä ja osaamista huomioida kehoillisuuden ja toiminnallisuuden mahdollisuudet vuorovaikutuksellisessa ohjaustyössä. Erityisen tärkeänä pidämme sitä, että molemmat ammattiryhmät saavat välineitä kehotietoisuuden ja tietoisuustaitojen edistämiseen niin, että asiakkaat tai potilaat tiedostavat myös oman kehoillisen ja siitä nousevan vuorovaikutuksellisen suhteensa muihin.

Opintojakson sisällöt painottuivat psykososiaalisen ohjaustyön ja psykofyysisen fysioterapian työvälineisiin ja niiden yhdistämiseen koskien kehotietoisuutta, minäkäsitystä, hengitystä ja rentoutumista ja sosiaalista vuorovaikutusta. Opintojaksoissa tarkasteltiin erityisesti sitä, miten tietoisuus omasta kehosta tukee ohjattavan itsetuntemusta ja edistää fyysistä, psykologista ja sosiaalista toimintakykyä sekä edesauttaa eheän minäkäsityksen luomista. Opintojaksossa tavoitteena oli antaa valmiuksia ja käytännön työväline, jota voi käyttää terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Opintojakson keskeisenä ideana oli tuottaa opiskelijoille omakohtainen kokemus SomeBody®-toimintamalliin liittyvien työvälineiden soveltamisesta ja näin innostaa heitä kokeilemaan oppimaansa käytännössä myös opintojakson jälkeen. Näin ollen opintojakson toteutuksissa hyödynnettiin toiminnallisia elämyksellisiä menetelmiä.

Opintojaksokohtaisen kokeilun ja kehittämisen jälkeen olemme toteuttaneet opettajien ja opiskelijoiden yhteistyönä erilaisia SomeBody®-pilotteja erilaisten asiakasryhmien parissa. Näihin kokeilu- ja kehittämistoimiin liittyen opiskelijat ovat tehneet yhteensä kahdeksan opinnäytetyötä. Tässä julkaisussa esittelemme kolme tällaista kokeilua, joista kukin on toteutettu erilaisessa asiakastyön toimintaympäristössä.

Käsillä oleva julkaisu rakentuu siten, että julkaisun ensimmäisessä osassa, SomeBody® ennaltaehkäisevässä työssä yläkoulun toimintaympäristössä, kolme valmistuvaa opiskelijaa kirjoittaa yläkoulun toimintaympäristössä sovelletusta SomeBody®-kokeilusta. Anna Kantonen ja Johanna Rytölä orientoivat ensin lukijaa SomeBody®-sovellukseen pohtimalla itsetunnon, ujuden, jännityksen ja ahdistuneisuuden ilmiöitä nuorilla. Tämän jälkeen he kuvaavat SomeBody®-sovelluksen toteutusta yläkouluikäisille tytöille. Niin ikään Marika Kuusisto kuvaava osuudessaan SomeBody®-ryhmätoiminnan arviointimallin kehittämistä yläkoulussa ja siellä tehtyä ryhmätoiminnan vaikutusten arviointia ja arviointimallin kehittämistä.

Julkaisun toisessa osassa SomeBody® kuntouttavan asiakastyön toimintaympäristössä Ida Vigren ja Suianna Laine kuvaavat SomeBody®-ryhmätoiminnan kokeilua mielenterveys/ ja lastensuojelutyössä. Vigren tarkastelee ryhmätoimintaa ja sen sovellutusta mielenterveyskuntoutujien asumisyksikössä ja Laine pohtii SomeBody®-ryhmätoiminnan toteutusta nuorten vastaanottokodissa. Kokonaisuuden lopuksi molemmat arvioivat yhteisesti reflektoiden toiminnan toteutusta ja sen soveltuvuutta kuntouttavaan asiakastyöhön.

Julkaisun kolmannessa osassa opettajat Marjo Keckman ja Satu Vaininen kuvaavat SomeBody®-toimintamallin opetuksen toteutusta ja siihen liittyviä opiskelijoiden kokemuksia opetuksesta ja SomeBody®-toimintamallin vaikuttavuudesta heidän kehotietoisuuteensa. Lopuksi sosiaalialan koulutusohjelman psykologisten aineiden lehtori Kari Rajaniemi, joka on ollut mukana opinnäytetöiden ohjaajana, pohtii SomeBody-ryhmätoimintakokeilujen merkitystä ammattikorkeakoulujen työelämäyhteistyön kontekstissa.

LÄHTEET

- Folkhälsanin www-sivut. 2015. Viitattu 17.12.2015. <http://www.folkhalsan.fi/fi/startside/Toimintamme/Tutkimuskeskus/Kansanterveyden-tutkimusohjelma/Terveyspalvelujen-ja-terveyserojen-tutkimus/Terve-Oppiva-Mieli-/>
- Gendlin, E. 2014. Fokusointi. Kuuntele mitä kehosi kertoo sinulle. Helsinki: Basam Books.
- Gyllensten, A.L., Skär, L., Miller, M. & Gard, G. 2010. Embodied identity – A deeper understanding of body awareness. *Physiotherapy Theory and Practice*. 26: 439–446.
- Herrala, H., Kahrola, T & Sandström, M. 2008. Psykofyysinen ihminen. Helsinki: WSOY.
- Kortelainen, A. 2014. Kehotietoisuus psykososiaalisesta näkökulmasta. Teoksessa I. Kortelainen, A. Saari & M. Väänänen (toim.) *Mindfulness ja tieteet*. Tampere: Tampere University Press.
- Kortelainen, A., Saari, M & Väänänen, M. 2014 (toim.) *Mindfulness ja tieteet*. Tampere: Tampere University Press.
- Lehtonen, J. 2014. Ruumillisuus tietoisuuden alustana. Teoksessa I. Kortelainen, A. Saari & M. Väänänen (toim.) *Mindfulness ja tieteet*. Tietoisuustaidot ja kehotietoisuus monitieteisen tutkimuksen kohteena. Tampere: Tampere University Press, 25–35.
- Ogden, P., Minton, K & Pain, C. 2009. Trauma ja keho. *Sensomotorinen psykoterapia*. Helsinki: Traumaterapia-keskus.
- Pennanen, L. 2014. Stressinhallinta Jon Kabat-Zinnin MBSR-menetelmässä. Teoksessa I. Kortelainen, A. Saari & M. Väänänen (toim.) *Mindfulness ja tieteet*. Tietoisuustaidot ja kehotietoisuus monitieteisen tutkimuksen kohteena. Tampere: Tampere University Press, 96–103.
- Punkanen, M. 2015. Kehomenetelmien käyttö traumahoidon vakauttamisvaiheessa. Teoksessa Häpeästä myötätuntoon. Helsinki: Traumaterapiakeskus.
- Roberts, H & Crowell, D. 2014. Kivuntutkimus ja mindfulness. Teoksessa I. Kortelainen, A. Saari & M. Väänänen (toim.) 2014. *Mindfulness ja tieteet*. Tietoisuustaidot ja kehotietoisuus monitieteisen tutkimuksen kohteena. Tampere: Tampere University Press. 104–124.
- Sandström, M. 2010. Psyhyke ja aivotoiminta: Neurofysiologinen näkökulma. Helsinki: WSOYpro.
- Svennevig, H. 2005. Kehon mieli: Kehotuntemuksesta itsetuntemukseen. Porvoo: WSOY.
-

OSA 1

**SOMEBODY® ENNALTAEHKÄISEVÄSSÄ TYÖSSÄ
YLÄKOULUN TOIMINTAYMPÄRISTÖSSÄ**

2 SOMEBODY YLÄKOULUIKÄISILLE TYTÖILLE

Anna Kantonen & Johanna Rytölä

2.1 Johdanto

Saimme fysioterapiaopintojemme aikana osallistua opintojaksolle, jossa tavoitteena oli oma-kohtaisesti kokea kehotietoisuuden lisäämiseen liittyviä harjoituksia sekä opiskella SomeBodyn ideaa ja työvälineitä. Opintojakson kokemusten perusteella lähdimme toteuttamaan SomeBody-toimintamallin mukaista toimintaa yläkoulun nuorille. Tavoitteenamme oli lisätä yhdeksäsluokkalaisten kehotietoisuutta ja tietoisuustaitoja ja samalla mallintaa SomeBody-toimintamallia yläkoulun ympäristössä toimiville ammattilaisille. Lisäksi tavoitteenamme oli tutkia SomeBody-menetelmän vaikutusta yläkoulun oppilaiden hyvinvointitaitoihin ja kehotietoisuuteen.

SomeBody®-toimintamallilla tarkoitamme tässä yhteydessä asiakkaiden fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin keskittyvää kokonaisvaltaista ryhmätoimintamallia, joka auttaa nuoria löytämään erilaisia keinoja itsestään huolehtimiseen. Koulun ja kouluympäristön merkitys itseään etsivälle ja kehittyvälle nuorelle on merkittävä. Yläkoulussa, jossa opinäytetyö toteutettiin, havaittiin selkeästi tarvetta uusille työkaluille ja Somebody-menetelmän kaltaiselle toiminnalle nuorten kanssa. Tarve tuli ilmi etenkin koulun terveydenhoitajan kanssa keskusteltaessa.

Lähdimme toteuttamaan toimintaa yläkoulussa, koska oletimme kehotietoisuuteen liittyvä pienryhmätoiminnan olevan merkityksellistä nuorille. Oletuksen perustimme tutkimuksiin, joissa on osoitettu pienyhteisön, esimerkiksi koulun tai harrastuksen, olevan merkittävässä roolissa henkilön tukemisessa hänen kohdatessaan psykosomaattisia oireita (ks. esim. Herrala, Kahrola, & Sandström 2010, 105). Arviomme mukaan harjoitteista muodostui kokonaisvaltainen menetelmä, joka auttaa nuoria löytämään keinoja omasta hyvinvoinnistaan huolehtimiseen. Toteutetun ryhmätoiminnan tulosten mukaan on selvää, että vastaavanlaisesta toiminnasta hyötyvät yläkoulua käyvät nuoret, joilla on itsensä kehittämisen tarpeita tai muun erityisen tuen tarvetta.

2.2 Nuoret ja hyvinvointi

Hyvinvointi voidaan ajatella voimavaraksi, jota kaikki ihmiset tarvitsevat selviytyäkseen arkielämästään: koulusta, työstä ja niin edelleen. Jokaisessa ikävaiheessa tarvitaan mielenterveyden voimavaroja, jotta ihminen selviytyy ikäkausille ominaisista kehitystehtävistä. Nuoruusaika kestää puberteetin alkamisesta noin 23-vuotiaaksi ja se jaetaan usein varhaisnuoruuteen, keskinuoruuteen ja myöhäisnuoruuteen. Nuoruuden tärkeimmät kehitystehtävät ovat irrottautuminen lapsuudesta ja oman aikuisen identiteetin löytäminen. (Vuorilehto, Larri, Kurki & Hätönen 2014, 13–14, 199.)

Fyysiset ja psyykkiset muutokset alkavat murrosiässä. Voimakkaat muutokset voivat aiheuttaa nuoressa hämmentyneisyyttä ja epävarmuutta. Nuoren käytös voi vaihdella puhumattomuuden ja raivostumisen puuskien välillä. Murrosikäinen nuori voi olla vetäytynyt ja alakuloinen. Raju käytöksen vaihtelu olisi aikuisella oire mielenterveyden häiriöstä, mutta murrosikäisellä se kuuluu normaaliin kehitykseen. (Väestöliiton www-sivut 2014.) Fyysinen kasvu tapahtuu yksilöllisesti ja vaihtelevasti, mutta tärkeää kehotietoisuuden näkökulmasta on todeta, että kehonkuvan nopea muutos voi rikkoa jo saavutetun psyykkisen tasapainon. Nuorta on helpompi ymmärtää, kun ottaa huomioon hänen olevan vielä kyvytön hahmottamaan mielen ja kehon yhteyttä sekä käsittelemään tämän kokonaisuuden herättämiä tunteuksia. (Aalberg & Siimes 2007, 244–245.)

Kasvatus-, sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset ymmärtävät nuoren kehitysvaiheita ja fyysisiä muutoksia, mutta samalla heidän tulee olla herkinä siinä, miten nuoret kokevat nämä muutokset. On tärkeää myös seurata millaisia psyykkisiä muutoksia ja psykosomaattisia oireita nuorilla on. (Aalberg, 2014.)

Nuorten parissa työskenneltäessä tulee kiinnittää huomiota hyvinvointia suojaaviin tekijöihin ja vähentää mielenterveyttä haavoittavia tekijöitä. Yksilön hyvinvointia suojaavia tekijöitä ovat esimerkiksi hyvä elämänhallinta, itseluottamus, hyvät sosiaaliset taidot ja itsensä arvostaminen. Sosiaalsiin suhteisiin liittyviä suojaavia tekijöitä ovat perheen ja ystävien tuki sekä koulu- ja työyhteisön hyvä ilmapiiri. Ympäristöön ja yhteiskuntaan liittyviä mielenterveyttä suojaavia tekijöitä ovat muun muassa turvallinen elinympäristö, koulutusmahdollisuudet ja koulu-yhteisön tuki sekä myönteiset kokemukset koulusta ja harrastuksista. (Vuorilehto ym. 2014, 15–16.) Nuoren hyvinvointia suojaaviin tai haavoittaviin tekijöihin liittyvät myös esimerkiksi itsetunto ja kehonkuva. Seuraavissa alaluvuissa käsitellään tarkemmin itsetunnon ja mielenterveyden vaikutusta nuoren kehoon ja nuoren kokemiin tuntemuksiin kehossa, kehonkuvaan ja kehotietoisuuteen.

2.2.1 Itsetunto ja ujous

Itsetunto on henkilön itsensä tekemä tunnepohjainen arvio omista kyvyistään ja taidoistaan, itsestään kokonaisuutena. Tästä monikerroksisesta rakenteesta ovat erotettavissa yleiset ja erikseen tiettyjen osa-alueiden komponentit. Itsetunto on merkittävä tekijä ihmisen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille, se voidaan lähes lukea jokaisen perustarpeeksi. Itsetunnon katsotaan olevan hyvä, kun henkilön tunteet ovat vakaat, hän selviää elämän haasteista, sietää stressiä ja omaa terveet elämäntavat. Huono itsetunto yhdistetään tavallisesti mielentilan häiriöihin, esimerkiksi depression tai ahdistuneisuuteen. (Herrala, Kahrola & Sandström 2010, 150.)

Kaikki lasten ja nuorten kanssa tekemisissä olevat henkilöt vaikuttavat kehittyvän ihmisen itsetunnon rakentumiseen. Myös nuori voi itse rakentaa omaa itsetuntoaan saadessaan avukseen tukea ja työkaluja. Kasvatustehtäviin kuuluu merkittävänä osana itsetuntotyö. Jokainen on oma erilainen ja arvokas ympäristönsä muokkaama yksilö. Tämän vuoksi on tärkeää, että kaikkia lapsia ja nuoria tuetaan juuri heidän tarvitsemallaan tavalla ja yksilöllisyyteen kannustaen. Itsetunnon rakentaminen ja huoltaminen on ensiarvoisen tärkeää, sillä toimiva itsetunto luo pohjan tasapainoiselle kasvulle. Tällainen ihminen on tyytyväinen itseensä ja arvostaa ainutkertaisuuttaan. (Cacciatore, Korteniemi- Poikela & Huovinen 2008, 8.)

Itsetunto muovautuu läpi elämän ja on alati muuttuva ihmisen sisäinen ominaisuus, joka on jatkuvasti läsnä. Jos ihminen on lapsena saanut hyvät rakennusaineet itsetuntonsa kehittämiseen, hän osaa arvostaa itseään. Itsensä arvostaminen näyttäytyy ihmisen olemuksessa, ajatuksissa ja teoissa. Itseään arvostava ihminen saa toisetkin arvostamaan ja kunnioittamaan itseään. Hyvän itsetunnon omaava nuori suhtautuu luottavaisesti itseensä, ympäristöönsä ja tulevaisuuteensa. Tällainen nuori uskaltaa olla oma itsensä, vaikka hän olisikin erilainen kuin muut, ja keskittyä omiin tavoitteisiinsa ja opiskeluunsa. Koululla on suuri vastuu nuorten hyvinvoinnista. Nuorta tukevia tekijöitä koulussa ovat opettajien antama huomio, luokan sosiaalinen tuki, onnistumisen elämykset ja ystävyysuhteiden tuoma ilo. Nuorta olisi hyvä ohjalla pois itseään moittivista ajatuksista ja antaa tilalle työkaluja kohti ratkaisuja etsivää ajattelua. (Cacciatore, Korteniemi- Poikela & Huovinen 2008, 12–17.)

Ujouden temperamenttia käsiteltäessä on hyvä eritellä estyneisyys ja ujous. Estynyt ihminen on varautunut kaiken uuden edessä ja hänen ensireaktionsa uusia asioita kohtaan on pysyvästi varautunut. Henkilön estyneisyys kuitenkin häviää uuden tullessa tutuksi. Tutkimukset ovat osoittaneet, että ymmärtäväisesti ja oikealla tavalla ohjattuna estyneinkin lapsi

kykenee kehittymään rohkeammaksi ja pelottomammaksi uusia asioita kohdatessaan. Ympäristön tulisi pyrkiä lempeästi tukemaan muutosprosessia. Ymmärtämätön suhtautuminen vain vahvistaa lapsen estyneisyyttä ja siitä seuraavia ilmiöitä. (Keltikangas-Järvinen 2008, 70–71.)

Temperamentiltaan ujo henkilö on arka ja varautunut vain uusissa sosiaalisissa tilanteissa eli tavatessaan ennestään tuntemattomia ihmisiä. Ujous on siis estyneisyyttä rajatumpi käsite. (Keltikangas-Järvinen 2008, 57.) Ihmisen ujouden syntyyn vaikuttavat fysiologiset, perinnölliset, tekijät yhdessä ympäristön vaikuttajien kanssa. Näin ollen ujous ei kerro ihmisen heikosta itsetunnosta tai kyvyttömyydestä elämän hallintaan. Ujous on mahdollisesti voimakkaimmin perinnöllinen temperamenttipiirre. Kuitenkin merkittävimmin ujouden syntyyn vaikuttaa ympäristö. (Keltikangas-Järvinen 2008, 66, 69.) Ujous ei sinällään aiheuta kantajalleen ongelmia. Tavallisesti ongelmat aiheutuvat ympäristön suhtautumisesta ujouteen. (Keltikangas-Järvinen 2008, 70–71.)

2.2.2 Kehotietoisuus

Kehonkuva muovautuu koko eliniän ajan emotionaalisten kokemusten ja eletyn elämän mukaan. Lapsi löytää ja tunnistaa paikkansa sosiaalisen palautteen avulla. Hän vertaa sisäisiä kokemuksiaan ja kehoaan ympärillä oleviin ihmisiin ja tutustuu näin itseensä. Sosiaalisen palautteen lisäksi kehonkuvan kehittymiseen ja muovautumiseen vaikuttavat muun muassa terveys, kokemukset kehosta, biologis-sensoriset tekijät, kognitiiviset tekijät ja muut vielä tuntemattomat tekijät. Kehonkuva tarkoittaa ihmisen käsitystä omasta kehostaan, joka koostuu havainnoista, kokemuksista, asenteesta ja uskomuksista. (Herrala, Kahrola & Sandström 2010, 25–31.) Kehonkuvaan kuuluu myös ideaaliminä eli se millainen toivoisi olevansa ja uskomukset siitä, mitä toiset ajattelevat (Sandström 2010, 20).

Itsensä syvempää ja kokonaisvaltaisempaa tiedostamista, kehon hahmottamista, ymmärtämistä ja hallintaa kutsutaan kehotietoisuudeksi. Kehotietoisuus koostuu ihmisen eri elinjärjestelmistä, jotka vaikuttavat toisiinsa. Näitä järjestelmiä ovat esimerkiksi psyykkinen järjestelmä, motorinen järjestelmä ja autonominen järjestelmä. Tunteet ja ajatukset ovat psyykkisen järjestelmän reaktioita ja niihin vaikuttavat esimerkiksi motorisen järjestelmän reaktiot, kuten asennot ja lihasjännitys. (Herrala, Kahrola & Sandström 2010, 32.) Voidaan myös ajatella, että kehotietoisuus pohjautuu näköhavaintoon, kun ihminen tunnistaa näönvaraisesti ihmiskehon ja kehonosat, sekä tietää miten ne liikkuvat. Kehotietoisuus muodostuu myös asento- ja liikeaistin eli proprioception välityksellä, kun havaitaan kehon ja sen

osien asennot, sekä kosketustunnon kautta. Asento- ja liikeaisti ja näkö tieto yhdistyvät tasapainoelimen välittämään tietoon, jolloin ihminen saa havainnon siitä, missä suhteessa hän on painovoimalinjaan. Kehotietoisuus perustuu myös kykyyn nimetä kehonosat ja tietoon siitä, mitä niillä voidaan tehdä. (Sandström 2010, 38.)

Päivittäisiä valintoja ohjaa psyykkinen kokemusmaailma, joka on sidottu keholliseen kokemukseen. Ajatellaan, että mielen alkuperäinen tehtävä on arvioida ruumiin tilaa ja muodostaa siitä kokonaiskuva. Tästä johtuen ihmiset tekevät mieluummin valintoja, jotka ylläpitävät sen hetkistä hyvinvointia. Mieltä ohjaa tunnekokemus omasta itsestään vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Mieli muokkautuu ympäristön mukaan ja siitä seurannut käyttäytyminen muokkaa puolestaan ympäristöä. (Lehtonen 2014, 30–31.) Kehotietoisuutta voidaan tarkastella liikkeenä ja tiedostamisena, jotka tapahtuvat suhteessa ympäristöön. Kehon asento, kontakti alustaan, hengitys, keski-linja, liikekeskukset ja kävely ovat kohteita, joita voidaan tarkastella kehotietoisuuteen liittyen. (Herrala, Kahrola & Sandström 2010, 92.)

Se, miten ihminen käyttää tukipintaa ja miten hänen painonsa on jakautunut alustalle, kertoo hänen kontaktistaan alustaan. Hyvä tasapaino ja rentoutuminen vaativat turvallisesta ja laajan tukipinnan. Jos tukipinta on pieni, se näkyy epävarmuutena asennossa ja liikkumisessa. Tästä voi seurata erilaisia kompensoivia asento- ja liikkumistottumuksia. (Herrala, Kahrola & Sandström 2010, 93–94.) Ihmiselle kehittyy oma asentomalli, joka tarkoittaa hänen tapaansa liikkua ja toimia. Tämä asentomalli muovautuu ihmisen tavasta elää tunne- maailmaansa kehollaan. Sisäänpäin kiertynyt ja käpertynyt asento voi kehittyä pitkäaikaisen stressin, pelon tai puolustautumisen seurauksena. Masennuksesta, menetyksen tunteesta tai välinpitämättömyydestä, etenkin nuorten keskuudessa, voi kertoa veltto eli ligamenttien varassa roikkuva asento. Jos asento on ojentunut korostuneesti ja lihakset jännittyneet, voi rentoutuminen olla jopa mahdotonta. Kehotietoisuuden osat, kuten asento, suhde alustaan ja hengitys, näkyvät yhtä aikaa kävelyssä. (Herrala, Kahrola & Sandström 2010, 98–100.)

Kehotietoisuutta tarkasteltaessa keho voidaan jakaa elettyyn kehoon ja objektikehoon. Eletty keho on kehotietoisuutta ja subjektiivinen kokemus kehosta, jossa tunnetaan esimerkiksi sydämenlyönnit ja lihasten jännitys. Objektikeho taas viittaa näkökulmaan, jossa kehoa tarkastellaan kuin esinettä. (Kortelainen 2014, 126–127.) Eletyn kehon tietoisuudessa ovat kaikki kehon aistimukset. Yleensä ihminen ei ole tietoinen kehostaan, mutta hän voi myös tulla tietoiseksi kehonsa läsnäolosta. Mielen kanssa työskentely kehon välityksellä voi auttaa ymmärtämään, kehittämään ja käsittelemään psyyken ja kehon kokonaisuutta sekä mielen tasapainoa. (Herrala, Kahrola & Sandström 2010, 36–38.)

2.2.3 *Mielen häiriöt näkyvät ja tuntuvat nuoren kehossa*

Nuorekin mieli voi sairastua, minkä vuoksi on hyvä tarkkailla merkittäviä muutoksia nuoren käyttäytymisessä. Suuret pitkään jatkuneet sopeutumisvaikeudet, koulun-käyntivaikeudet ja yksinkertaisesti vain tunne olemisen vaikeudesta, voivat viitata psyykkiseen häiriöön. Nuoren oireilua voi olla vaikea huomata ja erottaa normaalista mielen kuohunnasta. Vilkkaiden poikien käytöshäiriöt huomataan usein helpommin kuin hiljaisten tyttöjen oireilu, joka saattaa jatkua pitkäänkin kenenkään huomaamatta. Unihäiriöt, itkuisuus, häpeään tai syyllisyyden olo ilman syytä, keskittymisvaikeudet ja itsetunnon lasku ovat oireita, joihin on syytä puuttua. Pitkään jatkunut oireilu voi kehittyä masennukseksi tai ahdistuneisuushäiriöksi. (Mielenterveyden keskusliiton [www-sivut](#) 2014.)

Mielenterveyshäiriöistä yleisimpiä nuorten keskuudessa ovat mielialahäiriöt, kuten masennustilat, sekä ahdistuneisuus-, syömis- ja päihdehäiriöt. (Vuorilehto ym. 2014, 200.) Mielenterveyshäiriöistä kärsii arviolta 15–25 prosenttia nuorista. Masennusta sairastaa 5–10 prosenttia ja häiriöksi luokiteltavaa ahdistuneisuutta 5–15 prosenttia nuorista. Mielenterveyshäiriöitä esiintyy tyillä useammin kuin pojilla. (Väestöliiton [www-sivut](#) 2014.)

2.2.4 *Stressi*

Arkikielessä sanalla stressi on monia eri merkityksiä ja kaikkea, mikä ei ole ihmisen mielestä mukavaa, kutsutaan stressiksi. Stressitila syntyy, kun nuorelle tulee tunne, ettei hän selviydä ympäristön vaatimuksista ja hänen resurssinsa ovat riittämättömät vaatimuksiin nähden. Hän on motivoitunut selviämään ympäristön asettamista haasteista, mutta stressi syntyy, kun hän huomaa, ettei pysty täyttämään odotuksia. (Keltikangas-Järvinen 2008, 168–170.) Biologisesta näkökulmasta katsottuna stressi on elimistön luonnollinen reaktio, joka auttaa selviytymään arkisista ponnisteluista, kuten kokeesta. ”Hyvä” stressi muuttuu ”pahaksi”, kun stressitila pitkittyy tai toistuu eivätkä ihmisen hermosto ja sisäeritys pysty enää sopeutumaan uuteen tilanteeseen. (Sandström 2010, 174–176.)

Se, miten ihminen reagoi stressiin, on yksilöllistä. Stressireaktiot voidaan jakaa fyysisiin, psyykkisiin, tunne- ja käyttäytymisreaktioihin. Fyysisiä stressireaktioita voivat olla päänsärky, selkä-, niska- tai hartiasärky, univaikeudet, narskutukset, vatsavaivat, rytmihäiriöt, korkea verenpaine, lihasjännitys, hengenahdistus, hikoilu, huimaus tai heikotus. Ajatuksiin liittyviä stressireaktioita voivat olla ahdistavat tai pelottavat ajatukset sekä keskittymis- ja muistivaikeudet. Tunnereaktioihin liittyvät muun muassa jännittäminen, masennus, rentoutumisen

vaikeus, väsymys, saamattomuus ja hermostuneisuus. Stressaantuneen ihmisen käytös saattaa muuttua, jolloin hän voi alkaa vältellä muita ihmisiä, riidellä ja saada tunteenpurkauksia. (Pietikäinen 2009, 62–63.)

Epämiellyttävästä tilanteesta tai tunteesta pyritään pääsemään eroon ja palauttamaan tasapaino ympäristön vaatimusten ja yksilöllisten resurssien välille. Stressinhallintaa ja stressistä selviytymiseen käytettäviä keinoja kutsutaan coping-mekanismiksi. Tehokas coping palauttaa tasapainon, johon on pyritty, mutta tehoton ja asiaankuulumaton selviytymiskeino voi vain lisätä stressiä. Stressinhallintakeinon tehokkuus riippuu stressitilan voimakkuudesta ja käytössä olevista voimavaroista. (Keltikangas-Järvinen 2008, 181–182.) Sosiaalisen vuorovaikutuksen on havaittu pääsääntöisesti lieventävän stressiä. Kun ihminen voi keskustella asioistaan jonkun kanssa, hän kokee huolenpitoa ja arvostusta. Muilta ihmisiltä saatu konkreettinen apu ja mahdollisuus tunteiden ja ahdistuksen purkuun auttaa hallitsemaan stressiä. Vuorovaikutus lisää nuoren itsetuntoa ja arvostuksen tunnetta. (Ahola, Pulkki-Råback & Väänänen 2012, 74–75.)

2.2.5 Masennus

Lasten ja nuorten masennuksen ja mielialahäiriöiden yleiset ilmentymät ovat samat kuin aikuisilla. Hetkellinen masentuneisuus tulee erottaa hyvinvointia uhkaavasta masennuksesta. Pitkään jatkuneella masentuneisuudella on riski muuttua masennukseksi. Varhaisnuorilla masennus näkyy tyypillisesti somaattisina oireina tai erilaisina käytöshäiriöinä. Nuoren masennukseen viittaavia merkkejä ovat heikentyneet koulusuoritukset, kehon liikkeiden hidastuminen tai kiihtyminen, ongelmat kavereiden kanssa, alakuloinen mieliala sekä alakuloisuuteen viittaavat ilmeet ja eleet. Muita masennukseen sopivia oireita ovat väsymys, itkuisuus, ärtyneisyys, aggressiivisuus, uhmakkuus, mielihyvän kokemisen menetys ja keskittymiskyvyttömyys. Masentuneen nuoren itsetunto on merkittävästi alentunut ja omakuva muuttunut kielteiseksi. Murrosikäinen masentunut nuori kääntyy usein sisäänpäin ja itsetunto-ongelmat kasvavat tavallista suuremmiksi, tällöin nuori alkaa vetäytyä harrastuksistaan ja kavereistaan. Masennus on yleisempää tytöillä kuin pojilla. (Huttunen 2013.)

Masennuksen riskitekijät ovat kuvattavissa ekologisen vaikutusten mallin avulla. Yksilöä lähimpänä olevat riskitekijät ovat psykologiset ja biologiset ominaisuudet. Toiseksi lähin vaikuttaja on välitön elinympäristö eli pääasiassa perhe. Seuraavaksi riskitekijäksi luokitellaan nuoren koko kasvuyhteisö, jonka piiriin kuuluvat asuinalue ja kouluyhteisö. Nuoren masennuksen riskitekijöitä ovat lisäksi kulttuuriset arvot ja uskomukset. (Ellonen 2008, 22–23.)

Mikäli koulu yhteisön tuki kohdistuu vain osaan oppilaista, on koko koulun oppilailla riski masentua. Masennuksen vaara koskee siis myös niitä oppilaita, jotka kuuluvat yhteisön tuen piiriin. (Ellonen 2008, 84.)

Nuoren kanssa tekemisissä olevan aikuisen tulee aina kysyä avoimesti ja suoraan, kokeeko nuori olevansa masentunut. Asiallinen tieto masennuksesta ja sen hoidosta ja siitä toipumisesta auttaa nuoren pahaa oloa. Myös pelkästään ymmärretyksi ja kuulluksi tuleminen voi jo helpottaa nuorta. Lasten ja nuorten masennusta hoidetaan ensisijaisesti psykoterapeuttisin hoitomenetelmin. Masennuslääkkeiden käyttö on vähäistä ja osalla nuorista lääkkeet vain lisäävät masennus- ja ahdistusoireita. Nuoren näyttäessä merkkejä masennuksesta on aina viisasta ottaa epäily vakavasti ja olla yhteydessä nuorisopsykiatriin, psykologiin tai muuhun alan ammattilaiseen. (Huttunen 2013.)

2.2.6 Jännitys ja ahdistuneisuus

Jännittäminen kuuluu ihmisen normaaleihin reaktioihin, ja se voi jopa parantaa keskittymistä. Esiintymisjännitystäkin tarvitaan hyvään lopputulokseen, mutta on luotettava siihen, että olo rauhoittuu vähitellen. Liiallinen jännitys voi kuitenkin haitata suoritusta tai estää sen. Jännittäminen voi olla sekä psyykkisesti että fyysisesti epämiellyttävää. Ahdistuksen tunne, hapenpuute, levottomuus, unettomuus ja erilaiset tunnereaktiot, kuten itkuisuus, hihittely ja ärtyisyys ovat jännittämisen mukanaan tuomia psyykkisiä oireita. Nuoren kehossa voimakas jännittäminen voi näkyä ja tuntua esimerkiksi sydänoireina, vatsakipuna, lihasjännityksenä, päänsärkynä, huimauksena, vapinana tai puhevaikeuksina. Jännittäminen aktivoi myös autonomisen hermoston, jonka toiminta näkyy muun muassa punasteluna, hikoiluna ja vilunväreinä. Jatkuva liiallinen jännittäminen ilman rentoutumisen kokemusta voi kuluttaa ihmisen voimavarat ääriarjoille. (Herrala, Kahrola & Sandström 2010, 166–168.)

Jännitys, kuten ahdistuskin, ovat ihmisen luonnollisia tunteita, jotka toimivat ikään kuin varoitussignaalina. Ahdistusta voi tuntea esimerkiksi, jos arjessa on liian monta keskeneräistä asiaa tai mieltä painaa riita. Yleensä ahdistuksen tunne menee ohi itsestään, kun esimerkiksi riita saadaan sovittua. Nuoren ahdistuksen saattaa laukaista myös muuttunut elämäntilanne tai ihmissuhde. (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2008, 137.)

Nuoruusiässä alkavia ahdistuneisuushäiriöitä ovat esimerkiksi sosiaalisten tilanteiden pelko, yleistynyt ahdistuneisuus ja paniikkihäiriöt (Vuorilehto ym. 2014, 150). Jos kielteisiä tunteita kokee jatkuvasti, alkaa ihminen lopulta vältellä tilanteita, jotka aiheuttavat esimerkiksi ah-

distusta. Sosiaalisten tilanteiden jännittäminen, kuten luokan edessä esiintyminen, on normaalia ja yleistä, mutta jos jännittäminen muuttuu sosiaalisten tilanteiden peloksi, puhutaan ahdistuneisuushäiriöstä. (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2008, 137–138.)

Sosiaalisten tilanteiden pelko on samankaltainen kuin esiintymisjännitys, mutta huomattavasti voimakkaampi. Taustalla on nolatuksi tulemisen pelko ja riittämättömyyden tunne, jota ei haluta paljastaa. Tämä voi johtaa siihen, että henkilö välttelee sellaisia sosiaalisia tilanteita, joissa hän olisi huomion keskipisteenä tai hänen pitäisi puhua. Sosiaalisten tilanteiden välttelyn vuoksi sosiaalisten taitojen kehittäminen on vaikeaa eikä tilanteesta kärsivä henkilö saa myönteisiä sosiaalisia kokemuksia muilta ihmisiltä. Sosiaalisia tilanteita välttävän ihmisen yksinäisyyden ja eristäytymisen riski kasvaa. (Vuorilehto ym. 2014, 36.) Ryhmässä harjoittamisen on todettu olevan tehokasta sosiaalisten tilanteiden pelon hoidossa. (Vuorilehto ym. 2014, 157.)

Jatkuva murehtiminen, jännittäminen ja huolissaan oleminen esimerkiksi omasta terveydentilasta ovat yleistyneen ahdistuneisuushäiriön merkkejä. Yleistyneeseen ahdistuneisuuteen liittyvät usein myös muut mielenterveydenhäiriöt, kuten paniikkihäiriö ja syömishäiriö sekä sairauden pitkittyessä masennus. (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2008, 140–141.) Kohtauksellinen hengenahdistus, sydämentykytys, huimaus, rintakipu, epätodellisuuden tunne ja kuoleman pelko viittaavat paniikkihäiriöön. Paniikkihäiriö on tavallinen nuorilla: elämässä tulevat muutokset voivat laukaista paniikkihäiriön. Muutokset voivat olla ikäviä, mutta myös aivan normaaleja elämään kuuluvia asioita, kuten opiskelemaan lähteminen. (Vuorilehto ym. 2014, 155–156.) Ahdistuneisuus näkyy vahvasti fyysisinä oireina, jolloin sen helpottaminen kehon kautta on luonnollista. Psykkinen olo helpottuu, kun rentoutuu fyysisesti. (Svennevig 2005, 187.)

2.3 SomeBody-toimintamallin vieminen koulumaailmaan

SomeBody on ihmisen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn edistämiseen tähtäävä toimintamalli, jossa yhdistyvät psykofyysisen fysioterapian menetelmät ja dialogisen psykososiaalisen ohjauksen menetelmät. Malli on sovellettavissa kuntouttavaan ja ennaltaehkäisevään työhön esimerkiksi kouluissa, mielenterveystyössä ja vapaa-ajantoiminnassa.

SomeBody-toimintamalliin kuuluvat psykofyysiset harjoitteet toteutimme ryhmätoimintana terveydenhoitajan ja koulukuraattorin valitsemille yhdeksäsluokkalaisille oppilaille. Ryhmätoiminnan tarkoituksena oli tutustua omaan kehoon ja mieleen sekä tarkastella niiden vaiku-

tusta toisiinsa kehotietoisuutta ja minäkäsitystä vahvistaen. Tavoitteena oli tulla tutummaksi omien ajatusten ja reaktioiden kanssa. Interventiossa käytettiin fysioterapian ja psykososiaalisen ohjauksen keinoja, joita ovat liikkuminen, hengitys, rentoutus, kehonkuvaharjoitukset, keskustelut sekä toiminnalliset ohjauksen menetelmät. Harjoitteiden jälkeen pidettiin purkukeskustelut. Ryhmätoiminnan teemoina olivat tutustuminen ja orientaatio, hengitys, minäkuva, tunteet, oma keho, voimaannuttava valokuvaus ja ryhmän lopetus.

2.3.1 Yhteistyö koulun henkilökunnan kanssa

Idea SomeBody-ryhmätoiminnan toteuttamisesta kohdekoulussa lähti koulussa toimivalta koulunkäyntiavustajalta, joka oli itse osallistunut SomeBody-pilottiryhmään toisessa toimintaympäristössä. SomeBody-toteutusta lähdettiin innokkaasti mallintamaan yläkouluun soveltuvaksi. Avaintekijä projektin onnistumiselle oli toimiva yhteistyö koulun henkilökunnan kanssa. Pääasiallinen yhteyshenkilö oli koulun terveydenhoitaja. Hänen kanssaan sovittiin käytännön asioista kuten käytettävistä tiloista ja aikataulusta. Terveydenhoitaja vastasi myös koehenkilöiden rekrytoinnista, yhdessä koulukuraattorin kanssa. SomeBody-toteutuksen aikana oltiin tekemisissä myös koulun rehtorin kanssa lähinnä lupa-asioissa.

Koska osallistujat olivat alaikäisiä, heidän huoltajiltaan pyydettiin kirjallinen lupa ryhmätoimintaan osallistumiseen. Huoltajille lähetettiin myös kirje, jossa kerrottiin ryhmätoiminnan sisällöstä. Kirjeessä toivottiin huoltajien osallistuvan nuorensa tukemiseen olemalla kiinnostunut, antamalla nuorelle mahdollisuuden kertoa ja keskustella mieleen nousevista ajatuksista ryhmätoiminnan aikana ja sen jälkeen.

Toiminnallisen opinnäytetyömme kohderyhmä koostui 9.- luokkalaisista tytöistä, ja SomeBody-ryhmätoiminnan toimintaympäristönä oli yläkoulu. Opetushallitus on asettanut peruskoulun tavoitteeksi tukea oppilaiden kasvua ihmisinä ja yhteiskunnan jäseninä. Lisäksi peruskoululla on tärkeä rooli tarpeellisten tietojen ja taitojen opettamisessa. (Opetushallituksen [www-sivut](#) 2014.)

Opinnäytetyön jokaisen ryhmäkerran pituudeksi sovittiin yhteensä 1,5 tuntia eli kaksi 45 minuutin pituista oppituntia, jotta harjoittelu pysyisi mielekkäänä eikä aiheuttaisi liiallista kuormitusta osallistujille. Ryhmäkerran alkamisajaksi sovittiin klo 14, jotta osallistujilta jäisi mahdollisimman vähän oppitunteja väliin ja koulupäivän pituus pysyisi kohtuullisen pituisena.

2.3.2 Yläkoulun kohderyhmän valinta

Alkuperäisen suunnitelman mukaan henkilöiden tuli valikoitua terveydenhoitajan tekemän BDI-mielialaseulan tuloksena. Mielialakysely oli teetetty kaikilla oppilailla kahdeksannella luokalla tehdyn terveystarkastuksen yhteydessä. Loppujen lopuksi vain yksi BDI-mielialaseulaan jäänyt tyttö oli halukas osallistumaan SomeBody-ryhmätoimintaan. Loput kolme tyttöä valikoituivat terveydenhoitajan ja kuraattorin yhteisellä pohdinnalla siitä, kuka hyötyisi ryhmätoiminnasta eniten. Tytöt valikoituivat arkuuden, ujouden ja jännittyneisyyden perusteella. Yhdessä yläkoulun terveydenhoitajan ja kuraattorin kanssa päätettiin, että koehenkilöiksi valitaan vain tyttöjä. Yhtenä tavoitteena oli nuorten ryhmäytyminen; oletimme nuorten saman sukupuolen edustajien olevan avoimempia ja rohkeampia keskenään.

2.3.3 SomeBody-ryhmätoiminnan vaikutusten arviointi ja arvioinnin eettisyys

Ryhmätoiminnan vaikuttavuuden analysointiin käytettiin SomeBody-toimintaan luotua arviointimittaria. Tätä mittaria sosionomiopiskelija muokkasi omassa opinnäytetyössään soveltuvaksi yläkouluikäisille. Tämän julkaisun seuraavassa artikkelissa hän kuvaa mittariin tekemiään muutoksia ja ryhmätoiminnasta nousseita SomeBody-arviointimittarin tuloksia sekä muiden mittareiden antamia tuloksia. Työssä muina mittareina käytettiin BDI-mielialakyselyä, fiilismittaria ja itsearviointia. BDI-mielialakyselyn ja SomeBody-toiminnan arviointimittarin avulla toteutettiin alku- ja loppuarvioinnit. Osallistujat täyttivät nämä kaksi mittaria ryhmätoiminnan ensimmäisellä ja viimeisellä kerralla. Jokaisen tapaamiskerran alussa ja lopussa osallistujat arvioivat sen hetkistä tunnetilaansa fiilismittarin avulla. Toiseksi viimeisellä kerralla nuorille annettiin kotiin täytettäväksi itsearviointilomake, jonka he palauttivat viimeisellä kerralla.

Ryhmätoiminnan vaikutusten selvittämisen kannalta ei ollut tarkoituksenmukaista tietää tutkimukseen osallistuvien henkilöiden tunnistetietoja erityisen tarkasti, joten tietoja kerättiin mahdollisimman vähän, mikä varmistaa henkilöiden tunnistamattomuuden. Tulosten havainnoinnin mahdollistamiseksi yksilötasolla käytettiin kaikissa mittareissa vain yhtä suoraa tunnistetietoa, etunimeä. Lisäksi käytettyjä epäsuoria tunnistetietoja olivat yläkoulu ja luokkataso. Tutkimuseettisen perusperiaatteen mukaisesti kaikki materiaali säilytetään vain yhdessä paikassa ja hävitetään heti analysoinnin jälkeen. (Satakorkean www-sivut 2014.)

2.4 SomeBody-ryhmätoiminnan käytännön toteutus ja mallintaminen

Ryhmä kokoontui yhteensä kuusi kertaa yhden kuukauden aikana, ensimmäisellä ja viimeisellä viikolla kahdesti ja keskimmaisilla viikoilla kerran. Varsinaisia työskentelykertoja olivat tapaamiset 2–5, ensimmäisen ja viimeisen kerran ollessa enimmäkseen ryhmän aloitukseen ja lopettamiseen keskittyviä tapaamisia. Erityistä huomiota kiinnitettiin teemojen valintaan ja teemojen mukaiseen sisältöön, harjoitteiden järjestykseen ja keston sekä moniin pieniin käytännön tilanteissa sujuvuutta edistäviin seikkoihin. Harjoitteiden ideat perustuivat ohjaajien SomeBody-opintojaksossa saamiin omakohtaisiin oppimiskokemuksiin. Lisäksi harjoitteiden lähtökohtana käytettiin kirjallisuutta; tiedot löytyvät kokonaisuudessaan lähdeluettelosta. Harjoitteiden pääteemoiksi ryhmäkerroille muotoutuivat tutustuminen ja orientaatio, hengitys, minäkuva, tunteet, oma keho ja voimaannuttava valokuvaus. Läpi toteutuksen kulkevia aiheita olivat hengitys, rentoutuminen ja harjoitusten purkutilanteet erikseen jokaisen harjoitteen jälkeen sekä loppupurku aina koko ryhmätapaamisen päätteeksi. Ryhmätoiminnan tuntisuunnitelma on esitetty taulukossa 1.

Taulukko 1. SomeBody-ryhmätoiminnan tuntisuunnitelma

TEEMA	HARJOITTEET	TAVOITTEET	ARVIOINTI
1. Orientaatio, tutustuminen	Info	Orientointi ryhmän tavoitteisiin	Fiilismittari
	Hengitysharjoite	Hengityksen rauhoittaminen	BDI-mieliälaseula
	Tutustuminen	Tutustumisen ja itsensä esittelemisen taitojen opettelu	
	Jännitys–rentoutus-harjoite	Rentoutuminen, omaan kehoon tutustuminen	Vaikuttavuuden arviointilomake
	Loppupurku ”Millainen päiväsi on ollut?”	Ryhmätapaamisen kokoaminen ja lopetus Orientointi omiin tunteisiin	Fiilismittari
2. Hengitys	Hengitysharjoite	Hengitykseen ja hengityselimistöön tutustuminen	Fiilismittari
	Viisi tiibetiläistä riittiä	Oman kehon käyttöä, liikkuvuus, joustavuus	
	Keskusteluharjoite pareittain	Puhujan ja kuuntelijan roolien pohdinta	
	Perussuggestiorentoutus	Rentoutumisohjeiden noudattaminen, itsensä rentouttaminen	
	Loppupurku	Ryhmätapaamisen kokoaminen ja lopetus	Fiilismittari

>>



TEEMA	HARJOITTEET	TAVOITTEET	ARVIOINTI
3. Minäkuva	"Millainen päiväsi on ollut?"	Orientointi omiin tuntemuksiin	Fillismittari
	Täyshengitysharjoite	Opittujen hengitystaitojen kertaaminen, pallean tunnistaminen	
	Suojamuuriharjoite	Oman fyysisen reviiirin hahmottaminen	
	Vahvuuskortit	Omien vahvuuksien pohdinta	
	Tarinarentoutus	Rentoutuminen tarinan avulla, minäkäsityksen pohdiskelu	
	Loppupurku	Ryhmätapaamisen kokoaminen ja lopetus	Fillismittari
4. Minäkuva	"Millainen päiväsi on ollut?"	Orientointi omiin tuntemuksiin	Fillismittari
	Minän eri muodot	Omien vahvuuksien ja kehittämiskohteiden pohdintaa, omien ajatusten jakaminen	
	Aakkospeli	Kehon ulottuvuuksien hahmottaminen, äänen käytön harjoittelua, ajatusten tyhjentäminen	
	Nystyräpallohieronta	Rentoutuminen, koskettaminen	
	Loppupurku	Ryhmätapaamisen kokoaminen ja lopetus	Fillismittari
5. Tunteet, oma keho, voimaannuttava valokuvaus	"Millainen päiväsi on ollut?"	Orientointi omiin tuntemuksiin	Fillismittari
	Tunteiden tuntuminen kehossa	Mielen ja kehon yhteyden hahmottaminen tunteiden kautta	Itsearviointilomake kotona täytettäväksi
	Voimaannuttava valokuvaus	Itsensä näkeminen positiivisesti ja hyväksyminen, voimaannuttaminen, suunnittelu ja yhteistyö	
	Loppupurku	Ryhmätapaamisen kokoaminen ja lopetus	Fillismittari
6. Valokuvien tarkastelu, ryhmän lopettaminen	" Millainen päiväsi on ollut?"	Orientointi omiin tuntemuksiin	Fillismittari
	Valokuvien esittely ja niistä keskusteleminen	Oman idean jakaminen, positiivisen palautteen antaminen ja vastaanottaminen, hyvinvointia tukevien tekijöiden löytäminen	Itsearviointien kerääminen
	Vapaa keskustelu	Ryhmäytymisen edistäminen, keskustelu ryhmän tulevaisuudesta	BDI-mielialaseula Vaikuttavuuden arviointilomake
	Loppupurku	Ryhmätoiminnan kokonaisuuden käsittely ja toiminnan lopetus	Fillismittari

2.4.1 Tutustuminen ja orientointi ryhmän tavoitteisiin ja tarkoituksiin

Aluksi osallistujia informoitiin ryhmätoiminnasta ja yhteisistä pelisäännöistä, SomeBodysta sekä käytännön asioista. Seuraavaksi esiteltiin puheentuottoa edistävä ja omaa puheenvuoroa selkeyttävä esine. Olimme valinneet esineeksi kumista valmistetun madon, joka on niin sanottu stressilelu. Madon koskettamisen oman puheenvuoron aikana purkutilanteessa oletettiin helpottavan huomion keskipisteenä olemisen mukanaan tuomaa jännitystä. Esineen yhdistäminen puheenvuoroon palvelee kahta tarkoitusta: yliaktiivisessa ryhmässä se toimii rajaavana tekijänä, jolloin vain esinettä pitelevällä henkilöllä on lupa puhua ja toiset kunnioittavat puheenvuoroa olemalla hiljaa. Hiljaisessa ja ujossa ryhmässä vastaavanlaisella esineellä on merkittävä rooli hiljaisenkin henkilön puheenvuoron mahdollistajana.

Ensimmäisenä harjoitteena oli hengityksen rauhoittaminen. Harjoite toteutettiin selinmaukuulla lattialla jumppapatjan päällä. Osallistujia ohjeistettiin hengittämään 21 kertaa ulos- ja sisäänhengitys. Hengittämisen tuli tapahtua normaalia hitaammin ja pidemmällä ilmanvirtauksilla. Uloshengityksen ja sisäänhengityksen jälkeen pidätettiin lyhyesti hengitystä. (Kataja 2003, 62.) Tämän jälkeen tehtävä purettiin yhteisesti, matoa hyödyntäen. Ensimmäisenä harjoitteena oli hengitysharjoitus, jonka tarkoituksena oli laukaista jännitystä ja rentouttaa. Osallistujat hengittivät hyvin varoen ja pinnallisesti niin, että hengityksen ääntä ei juuri kuulunut.

Toisena harjoitteena oli tutustumisharjoite, jolla pyrittiin osoittamaan katsekontaktin, ilmeiden, kehon asentojen ja kättelyn merkitystä uusiin ihmisiin tutustuttaessa. Harjoite eteni aste kerrallaan sulkeutuneesta ja välttelevästä käytöksestä avoimempaan ja toisista kiinnostuneempaan käytökseen. Harjoitteessa tarkoituksena oli opetella tutustumisen ja itsensä esittelemisen taitoja, kuitenkin esiintymättä täysin omana itsenä. Ensimmäisen ohjeen mukaisesti kaikki kulkivat sulkeutuneessa etukumarassa asennossa. Tilanne kuvastaa itseensä kääpertynyttä henkilöä, joka ei huomioi ympäristöään. Seuraavissa tilanteissa kuvattiin ujon, mutta ympäristöstään kiinnostuneen ja kontaktiin pyrkivän henkilön käytöstä. Annettiin lupa vilkuilla keitä on paikalla ja korjailta asentoa avoimemmaksi. Myöhemmin sai ottaa pidemmän katsekontaktin ja nyökätä tervehtimisen merkiksi. Lopuksi käteltiin vastaantulevia vasemmalla kädellä ja esiteltiin itsensä omalla toisella nimellä ja isän ammatilla. Harjoitteen suorittamista osallistujien kannalta helpotti se, että harjoite oli ohjattu, jolloin heidän ei tarvinnut toteuttaa tutustumista omien tapojensa mukaisesti tai pohtia mikä olisi hyvä tapa esittäytyä. Osallistujien kehonkielestä huomasi, että he olivat melko jännittyneitä. Harjoituksen lopussa tytöt uskalsivat kuitenkin jo hymyillä.

Rentoutumista lähestyttiin alustuksen ja epäsuoran rentoutusharjoituksen kautta, joista siirryttiin aktiivisesti toteutettuun jännitysrentoutusharjoitukseen (Kataja 2003, 72, 116). Koska kyseessä oli ensimmäinen tapaaminen, rentoutumista oli hyvä lähestyä aktiivisesta mallista käsin, jolloin tärkein tavoite on löytää ja rentouttaa lihakset. Tytöillä oli aluksi vaikeuksia löytää hyvä ja rento asento. Annettuja ohjeita lihasten jännittämisestä ja rentouttamisesta osallistujat kuuntelivat tarkasti. Harjoituksen alun ja lopun välillä näkyi huomattava ero tyttöjen kehoissa: lopussa kosketuspinta alustaan oli laajempi, raajat kauempana toisistaan ja vartalosta. Rentoutumista tapahtui ensimmäiseksi harjoitteeksi paljon, vaikka matkaa todelliseen ja täydelliseen rentouden tilaan vielä jäikin. Harjoitusta purettaessa kaikki kertoivat saaneensa lisäksi ajatuksia pois stressaavista asioista ja päivän tapahtumista.

Viimeisenä kokoavana tekijänä ensimmäisellä ryhmäkerralla oli loppupurku ohjaajien esittämien kysymysten johdantelemana. Kaikki purkutilanteet noudattivat lähes samaa kaavaa, jossa nuoret vuorollaan vastasivat ohjaajien esittämiin kysymyksiin. Myös ohjaajat kertoivat purkutilanteissa omia ajatuksiaan ja kokemuksiaan. Tytöt olivat hyvin hiljaisia eivätkä puhuneet juuri lainkaan oma-aloitteisesti ensimmäisen ryhmäkerran aikana. Purkukeskustelut onnistuivat kuitenkin madon avulla. Kun osallistuja sai esineen käteensä, hän pystyi kertomaan asian. Osallistujien hiljaisesta äänestä ja rajallisesta kerronnasta pystyi havaitsemaan heidän jännityksensä. Ääni, mieli ja keho ovat vastavuoroisia ja vaikuttavat kaikki toisiinsa. Ääneen vaikuttavat ihmisen psyykinen ja fyysinen tila sekä esimerkiksi stressi. (Herrala, Kahrola & Sandström 2010, 86–87.)

2.4.2 Hengitys väylänä omaan kehoon

Ryhmätapaamisen aluksi osallistujia pyydettiin kuvailemaan omia tuntemuksiaan kolmella sanalla vastaamalla kysymykseen ”Millainen päiväsi on ollut?”. Tämän omien tuntemusten ajatteluun orientoivan tehtävän toivottiin antavan osallistujille konkreettisen ja helpon aloituksen oman itsensä tutkiskeluun. Sanoja, joita tytöt käyttivät, olivat muun muassa eristäytynyt, masentunut ja väsynyt. Nämä sanat kertoivat osallistujien mielialasta ja tunteista, joita he olivat kokeneet koulupäivän aikana. Esimerkiksi sanalle eristäytynyt osallistuja kertoi syyksensä, että hän ei ollut jutellut muille oppilaille välituntien aikana. Sanoina olivat kuitenkin myös esimerkiksi odottava ja mukava, jotka kertoivat tyttöjen odottavan kyseistä ryhmäkertaa mielenkiinnolla, vaikka hieman jännittyneinä.

Toiseksi harjoitteeksi valittiin hengityksen tutustumiseen tähtäävä harjoite. Kyseinen harjoite toteutettiin selinmakuulla osallistujien käsin tunnustellessa ja tarkkaillessa miltä hengitys

tuntui rintakehässä, kyljissä ja vatsassa. Osallistujien oli tarkoitus löytää hengitykselleen tie pinnallista syvempään hengitykseen sekä tutustua omaan kehoonsa. (Kataja 2003, 58.) Tyttöjen hengitys oli edelleen melko pinnallista, vaikka he vaikuttivatkin jo vapautuneemmilta ensimmäiseen kertaan verrattuna. Harjoituksen aikana osallistujille pyrittiin antamaan tunne, että he saivat hengittää rauhassa kenenkään arvioimatta. Tämän vuoksi ohjaajat hengittivät mukana hieman ylikorostuneesti.

Seuraavaksi siirryttiin haastavampaan keholliseen harjoitukseen: viisi tiibetiläistä riittä. Aluksi kerrottiin riittien alkuperästä ja tarkoituksesta. Tavoitteena on tehdä jokaista riittä 21 kertaa, mutta tällainen suoritus edellyttää säännöllistä harjoittelua toistokertoja vähitellen lisäten. Riittä tehdessä on tärkeää muistaa oikeat lähtöasennot, liikeradat ja oikea-aikainen hengitys. (Kataja 2003, 70–72.) Koska liikkeet tulisi suorittaa mahdollisimman puhtaasti, harjoittelu aloitettiin tekemällä viisi toistoa jokaista riittä. Oikeaan aikaan hengittäminen saattoi olla hieman haasteellista, koska jo itsessään liikkeiden suorittaminen vaatii keskittymistä. Purkukeskustelussa osallistujat kertoivat kehollisen harjoitteen olleen mukava ja venyttäneen lihaksia. Riittien aikana tytöt huomasivat myös, että joissakin kehon osissa tuntui jäykkyyttä. Fyysisille harjoitteille huomattiin olevan tarvetta, sillä osallistujien kehonhallinnassa havaittiin heikkoutta.

Kehollisen harjoitteen jälkeen oli vuorossa pareittain tehtävä keskusteluharjoite, jonka aikana henkilöt toimivat vuorotellen kertojana ja kuuntelijana. Osallistujat saivat kolme keskustelun aihetta ja jokaisen aiheen keskusteluun eripituisen ajan. Puheen ajaksi taustalle laitettiin soimaan rauhallista instrumentaalimusiikkia, jonka tarkoituksena oli mahdollistaa keskittyminen vain oman parin puheeseen. Osallistujia pyydettiin siirtymään oman parinsa kanssa istumaan samalle alustalle kasvot vastakkain. Ohjeistuksen jälkeen toisella parilla huomattiin vaikeus siirtyä lähelle toisiaan. Pari istui pitkään eri alustoilla ja vasta ohjaajien uudesta kehotuksesta siirtyi istumaan samalle alustalle. Osallistujien mukaan esimerkiksi menneistä asioista oli helpompaa puhua kuin tulevista tapahtumista. Myös puhumiseen määrätty aika vaikutti siihen tuntuiko puhuminen helpolta vai haastavalta. Purkukeskustelussa esille nousi jokaisella osallistujalla kokemus siitä, että kuuntelijan rooli oli mielekkäämpi kuin puhujan rooli. Osallistujat kuvasivat itseään hyviksi kuuntelijoiksi. Lisäksi he kertoivat, että oli mukavaa, kun joku keskittyi heidän puheeseensa.

Ryhmäkerran teeman mukaisesti viimeisenä harjoitteena oli perussuggestio-eroutus hengitykseen keskittyen. Harjoite eteni toisen ohjaajan lukiessa ohjeita ja osallistujien eroutuessa selinmakuulla. (Kataja 2003, 89–90.) Eroutuminen oli tytöille edelleen hieman hankalaa. Osallistujien kehonkieli oli jännittynyt, mikä ilmeni esimerkiksi kehon asennoista.

Kehon asento on avoin ja luottavainen, kun ihminen antautuu koko painolla alustansa vaaraan ja tukipinta on koko kehon laajuinen. Turvattomuuden ja kontrollin tarpeesta kertoo suljettu asento ja pieni tukipinta, jossa alaraajat tai yläraajat ovat ristissä tai tiukasti vartalon vieressä. Pieni tai laaja tukipinta saattaa heijastaa koko olemassaolon epävarmuuden kokemusta. (Herrala 2010, 93–95.) Osallistujien tukipinta-ala oli pieni, he pitivät jalkojaan ristissä, tiukasti yhdessä tai käsiään vatsan päällä. Yksi osallistujista piti rentoutuksen ajan silmiään auki. Osallistujien hengitys oli hyvin pinnallista ja tapahtui rintakehän yläosalla. Ryhmäkerta päättyi yhteiseen loppupurkuun.

2.4.3 Minäkuvan työstäminen

Tuttuun tapaan ryhmätapaaminen alkoi oman päivän kuvailemisella kolmella sanalla. Osallistajat käyttivät esimerkiksi sanaa väsynyt, mutta jokainen osallistuja myös odotti kyseistä ryhmäkertaa positiivisella mielellä. Työskentely jatkui täyshengitysharjoitteella, joka toteutettiin seisten tukevassa kontaktissa lattiaan. Osallistujille tahdottiin antaa omaa rauhaa keskittyä harjoitteeseen, minkä vuoksi heitä kehoitettiin kääntymään kasvot pois päin toisistaan. Ennen harjoituksen alkua etsittiin pallea käsin palpoimalla, sillä ohjeena oli vetää pallea sisään ennen jokaista hengenvetoa. Harjoitteessa kerrattiin jo opittuja syvän hengityksen taitoja. Hengitys toteutettiin siten, että nenän kautta sisään hengitettäessä täytettiin ensin keuhkojen alaosa, sitten rintakehä ja lopuksi keuhkojen yläosa. Uloshengityksessä ilma sai virrata vapaasti ulos nenän ja suun kautta, minkä jälkeen hengitystä pidätettiin muutaman sekunnin ajan ennen seuraavaa sisäänhengitystä. (Kataja 2003, 61.) Hengitysharjoituksen tarkoitus oli rauhoittaa mieltä ja keskittää ajatukset kyseiseen hetkeen. Osallistajat olivat huomattavasti rentoutuneempia kuin edellisellä kerralla.

Rauhoittavan kehotietoisuusharjoituksen jälkeen siirryttiin tutkimaan oman fyysisen suoja-muurin paikkaa. Harjoitetta alusti ohjaajan kertoma tieto ihmisen erilaisista vyöhykkeistä. Toteutus tapahtui pareittain ja henkilöt asettuivat reilun matkan päähän toisistaan vastakkain. Tämän jälkeen toinen parista merkitsi etäisyyden, johon asti päästäisi vieraan ihmisen. Seuraavaksi toinen parista lähti rauhallisesti kävelemään kohti merkkiä ja paikallaan pysyvän henkilön tuli ilmaista mihin kohtaan halusi kohti kävelevän henkilön pysähtyvän. Parin pysähdyttyä tarkasteltiin miten lähelle paikallaan pysynyt henkilö päästi toisen ihmisen. Kaikki päästivät parinsa persoonalliselle vyöhykkeelle, joka ulottuu 45–120 cm päähän kehosta (Herrala 2010, 121). Tämän jälkeen etäisyyttä muutettiin ja tarkasteltiin tästä heränneitä tuntemuksia. Kaikki siirtyivät hieman lähemmäs pariaan, mutta pysyivät siinä vain hetken ja ottivat nopeasti askeleen kauemmas. Tämä johtui siitä, että parit joutuivat intiimille vyöhyk-

keelle, joka ulottuu 0–44 cm päähän kehosta, ja jonne pääsevät vain hyvin läheiset ihmiset (Herrala 2010, 121). Harjoituksen aikana havaittiin, että on hankalampaa olla kasvojen vieraan ihmisen lähellä kuin esimerkiksi kyljet vastakkain. Suojamuuriharjoite oli ensimmäinen harjoitus, joka purettiin samanaikaisesti harjoitusta tehdessä. Yllättäen tytöt osallistuivat avoimesti ohjaajan johtamaan keskusteluun. Avoimuuteen saattoi vaikuttaa ohjaajien keskinäinen keskustelu, joka toimi ikään kuin esimerkkinä tytöille.

Kolmas ryhmätapaaminen jatkui omien vahvuuksien pohdinnalla. Harjoituksen tukena käytettiin vahvuuskortteja. Osallistujia ohjeistettiin valitsemaan vähintään kaksi korttia kuvaamaan omia ajatuksia itsestä ja vähintään yksi kortti kuvaamaan jonkun läheisen kertomaa vahvuutta henkilöstä. Jokainen esitteli yhden kortin kerrallaan ja kertoi miksi valitsi kortin. Osallistujat tutkivat kortteja keskittyneesti. Osallistujat valitsivat kortteja, joissa esiintyivät sanat hiljainen, rauhallinen, luotettava ja tarkka. Kaikki kokivat, että oli mukavaa kertoa omista luonteenpiirteistään ja tutustua enemmän toisiinsa. Ensimmäistä kertaa esille nousi turvallisuuden tunne ryhmässä. Osallistujat kertoivat, että juuri tässä ryhmässä on mukava kertoa itsestään, kun tietää ettei asioita kerrota eteenpäin.

Rentoutuksena käytettiin ohjaajan lukemaa tarinaa Näkymätön lapsi (Jansson 1994, 100–117). Osallistujat saivat ottaa alustan lisäksi peiton ja käydä sen kanssa valitsemaansa mukavaan asentoon. Osallistujat pitivät tarinasta ja hieman erilaisesta rentoutuksesta, jossa sai vain kuunnella. Rentoutusta purettaessa oli huomattavissa, että tytöt olivat osanneet yhdistää tarinan sanoman minäkuvan teemaan. Viimeisenä toteutettiin loppupurku.

Kolmannella kerralla havaittiin selvää rentoutumista ja vapautuneisuutta osallistujissa. Harjoitteet ja purkukeskustelut olivat antoisia sekä ohjaajille että ryhmälle. Tällä kerralla tyttöjen kesken tapahtui näkyvää ryhmäytymistä.

Neljäs ryhmätapaaminen alkoi oman päivän tuntemusten jakamisella. Pääharjoitteeksi valittiin minän eri muotoja käsittelevä harjoite, joka vaatii keskittymistä ja riittävästi aikaa. Minän eri muotojen hahmotus toteutettiin jakamalla minä neljään osaan: akateeminen minä, fyysinen minä, emotionaalinen minä ja sosiaalinen minä.

Osallistujia ohjeistettiin kirjoittamaan paperille jokaiselle minän osa-alueelle kaksi vahvuutta ja yksi ominaisuus, jossa toivoisi kehittyvänsä. Tämän jälkeen osallistujat saivat esitellä omat vahvuutensa ja kehitettävät ominaisuutensa parilleen. Lopuksi heitä pyydettiin kokoamaan yhteinen esitys ominaisuuksistaan ja piirteistään. Harjoite auttoi tyttöjä ymmärtämään omia luonteenpiirteitään paremmin.

Vaikka tytöt olivat persooniltaan hyvin erilaisia, heistä löytyi paljon myös yhtäläisyyksiä. Sosiaalisissa ja emotionaalisissa minän muodoissa osallistujat kuvailivat itseään rauhalliseksi, hiljaiseksi ja mukavaksi. Kehittämiskohteina oli halu olla uskaliaampi, luottaa enemmän muihin ihmisiin, olla rohkeampi eri tilanteissa ja olla puheliaampi. Fyysisen minän osalta molemmat osallistujat kuvailivat itseään energisiksi; muita ominaisuuksia olivat hyvin hoidettu keho ja hyvä kunto. Fyysisen osa-alueen kehittämiskohteita olivat tavoitteista kiinni pitäminen ja parempi keskittyminen. Akateemiseen minään annettiin esimerkkejä koulumaailmasta helpomman ymmärrettävyyden vuoksi. Sanoja, joilla osallistujat kuvailivat akateemista minäänsä, olivat ahkera, kiinnostunut, tekijä, näkijä ja hyvä kuuntelija. Kehittämiskohteina olivat keskittyminen ja uskallus kokeilla enemmän.

Raskaan harjoitteen jälkeen valittiin tehtäväksi energianpurkuun tähtäävä keskittymistä vaativa harjoite, aakkospeli. Pelissä luetellaan aakkosia seinään kiinnitettyltä paperilta ensin A:sta alkaen, samalla nostellen käsiä ylös vuorotellen tai yhtä aikaa, riippuen paperissa olevista ohjemerkinnoista. Osallistujia kehoitettiin puhumaan kuuluvalla äänellä ja tekemään isoja liikkeitä. Pelatessa tyttöjen äänet olivat hyvin hiljaisia, vaikka heitä rohkaistiin käyttämään enemmän ääntä. Osallistujien liikkeet olivat varovaisia ja raajat pysyivät lähellä vartaloa.

Ennen rentoutusta kerrottiin voimaannuttavasta valokuvauksesta, joka tehtäisiin seuraavalla kerralla. Tytöille näytettiin esimerkkejä kuvista ja siitä, mitä kaikkea valokuvuihin voisi liittää. Tämän jälkeen siirryttiin rentoutukseen, joka toteutettiin nystyräpaloilla pareittain. Nystyräpallohieronta oli ensimmäinen rentoutus, jossa käytettiin kosketusta. Hierottavat henkilöt saivat laittaa päälleen viltin, mikäli se tuntui heistä mukavammalta tai turvallisemmalta. Toinen parista hieroi nystyräpallolla koko kehon selkäpuolelta. Osallistujat vaikuttivat rentoutuneilta eivätkä arastelleet hierontaa. Tähän vaikutti se, että tytöt olivat jo tutustuneet toisiinsa ryhmäkertojen aikana. Hieronnan jälkeen osallistujat kertoivat, että hieronta oli rentouttavaa ja se lämmitti koko kehoa ja lihaksia. Myös hierojan rooli koettiin miellyttäväksi, koska oli mukavaa nähdä toisen rentoutuvan ja antaa hänelle mahdollisuus siihen. On todettu, että hieronta rauhoittaa myös hierojaa itseään (Svennevig 2005, 55). Ryhmä lopetettiin loppupurkuun.

2.4.4 Tunteet ja voimaannuttava valokuvaus

Päivän tuntemusten pohdinnan jälkeen keskityttiin tunteisiin ja niiden hahmottamiseen keuhossa. Ohjaaja piti ensin alustuksen tunteisiin liittyen. Tunteista saa paremman otteen ja niitä on helpompi käsitellä, kun niille keksii värin ja muodon (Cacciatore & Karukivi 2014, 18).

Viidennellä kerralla osallistujia oli paikalla kolme. Heille jaettiin värikyniä ja paperit, joille heitä pyydettiin piirtämään kehon ääriviivat. Ohjaaja luetteli perustunteet ja ohjeisti osallistujia kirjoittamaan tunteet paperin sivuun, sekä merkitsemään tunteet haluamallaan värillä. Tämän jälkeen osallistujat värittivät tunteet sinne, missä ne heidän kehossaan normaalisti tuntuvat. Myöhemmin osallistujat valitsivat tunteet, joita he olivat tunteneet viimeksi kuluneen viikon aikana. Valitut tunteet kirjoitettiin kehon sisälle, sinne missä tunne on tuntunut. Kuusi perustunnetta ovat ilo, suru, pelko, inho, hämmennys ja viha. Lukuisat monimutkaisemmat tunteet luodaan perustunteiden pohjalta ja niiden yhdistelmistä. (Herrala, Kahrola & Sandström 2010, 48–51.)

Harjoite purettiin siten, että jokainen sai yksitellen esitellä toisille oman teoksensa ja tarkemmin kuvailla tunteiden aiheuttamia reaktioita omassa kehossaan. Osallistujien piirtämät kehot poikkesivat toisistaan. Yksi osallistuja piirsi hyvin pienen kehon keskelle paperia, toinen piirsi ison avoimessa asennossa olevan kehon ja kolmas kehon, jossa kädet olivat lähellä vartaloa ja jalat yhdessä. Värien käytössä oli myös huomattavia eroja. Yhden osallistujan keho oli väritetty voimakkailla ja kirkkailla sateenkaaren väreillä, kun taas toinen osallistuja oli käyttänyt hyvin haaleita värejä ja värittänyt ne hyvin hennosti paperiin ja kolmas osallistuja käytti vain maanläheisiä sävyjä, kuten harmaata, ruskeaa ja mustaa.

Jokainen osallistuja väritti saman tunteen hieman eri kohtaan kehoa. Esimerkiksi ilo väritettiin kasvoihin, käsiin ja jalkoihin sekä rintakehään. Pelkoa osallistujat kokivat rintakehässä, vatsassa ja jaloissa. Jokainen osallistuja oli kokenut jännitystä ja kaikki kirjoittivat sen vatsan alueelle. Kaikki olivat kokeneet myös ystävällisyyden ja hyväntuulisuuden tunteen. Kaksi osallistujaa oli kokenut myös ahdistuksen tunnetta, joka oli kirjoitettu vatsan ja rintakehän alueelle. Purkukeskustelussa harjoitus käytiin läpi niin, että jokainen sai esitellä oman piirroksensa. Purkukeskustelussa osallistujat käyttivät hyvin kuvailevaa kieltä ja osasivat paikantaa tunteet hyvin. He osasivat kuvailla myös kehon tuntemuksia eri tunteiden aikana. Yksi tytöistä kertoi, että surullisena keho painuu etukumaraan ja sulkeutuu, kun taas iloisena kehon asento on avoimempi ja ryhdikkäämpi. Tämä kertoo kyvystä tunnistaa tunteiden vaikutus kehossa.

Koko ryhmätoiminnan viimeisenä varsinaisena harjoitteena oli voimaannuttava valo-kuvaus. Valokuvassa henkilö voi esiintyä niin paljon tai vähän kuin haluaa. Valokuvan tarkoituksena on nimensä mukaisesti voimaannuttaa ja auttaa henkilöä näkemään itsensä positiivisesti. Osallistujat suunnittelivat itse kuvauspaikan, taustan, rekvisiitat, rajauksen ja kaiken mitä halusivat kuvassa näkyvän. Harjoitus toteutettiin ulkona koulun läheisyydessä. Osallistujilla oli tehtävänä ohjeistaa kuvaajaa saadakseen haluamansa lopputuloksen. Kuvia oli mahdollista

ottaa useampi erilainen ja myöhemmin valita yksi onnistunein omaksi voimaannuttavaksi valokuvaksi.

Kahdella tytöistä oli selkeä mielikuva siitä, minkälaiset valokuvat he halusivat, mutta yksi tytöistä ei ollut ehtinyt suunnitella valokuvaa. Ensimmäisenä kuvattiin ne kaksi osallistujaa, joilla oli idea jo valmiina. Samalla keskusteltiin kuvauksesta tytön kanssa, jolla ei ollut vielä ideaa. Hänelle annettiin erilaisia ajatuksia, jotta hän saisi mieleisensä kuvan. Tytöstä huomasi, että hän tunsu itsensä vaivaantuneeksi kuvauksen aikana. Liiallinen rohkaisu ja kannustaminen saivat hänet hieman ahdistuneeksi, jolloin koko ryhmän huomio vietiin muualle ottamalla välillä kuvia ohjaajista.

Erlaisessa ympäristössä tytöistä tuli esiin uusia piirteitä. Ryhmä oli vapautuneempi ja ryhmähenki korostui osallistujien kannustaessa toisiaan. Ryhmän tavallisesti hiljaisiin tyttö osallistui yllättäen keskusteluihin oma-aloitteisesti. Tyttö, jolle valokuvaus tuntui haastavalta, ehdotti ryhmäkuvaa, jossa ryhmän jäsenet ottivat toisistaan kiinni. Osallistujilta tuli luovia ideoita ja ajatuksia. Kuvauksen jälkeen ryhmän kanssa palattiin luokkaan, jossa kaikki otetut valokuvat katsottiin tietokoneelta ja jokainen valitsi yhden kuvan voimaannuttavaksi valokuvaksi. Ryhmä lopetettiin lyhyellä loppukeskustelulla.

2.4.5 Voimaannuttavan valokuvauksen läpikäyminen ja ryhmän lopetus

Viimeinen ryhmätapaaminen aloitettiin keskustelemalla päivän tuntemuksista. Lopetuskeralla purettiin valokuvauskokemusta katsomalla jokaisen kuvaa erikseen. Ensin osallistujat esittelivät toisilleen omat kuvansa ja kuvien ideat sekä kertoivat vastasivatko lopputulokset alkuperäisiä ajatuksia. Tämän jälkeen jokainen ryhmässä kommentoi vuorollaan kuvaa. Osallistujat antoivat toisilleen hyvää palautetta. Jokaisella osallistujalla heräsi paljon ajatuksia ja huomioita sekä omasta kuvasta että toisten kuvista. Kuvat olivat yksilöllisiä ja merkityksellisiä. Yksi tyttö halusi tuoda kuvassaan esille sen, ettei viihdy koulussa ja tuntee itsensä ahdistuneeksi koulupäivän aikana. Kuvasta ilmeni, että koulun ulkopuolella on kuitenkin aurinkoa ja lämpöä. Toisen osallistujan kuvassa merkityksellisiä asioita olivat kirkkaat värit, luonto ja musiikki. Valokuvauksen itselleen haastavaksi kokenut osallistuja onnistui hankin saamaan itseään miellyttävän valokuvan. Kuvassa tulivat esille hänelle ominaiset piirteet, kuten mieteliäisyys ja rauhallisuus. Ryhmän jäsenet olivat tyytyväisiä lopputuloksiin. He olivat sitä mieltä, että kuvista tulee hyvä mieli.

Osallistujille jaettiin suurennokset heidän omista kuvistaan muistoksi. Ajatuksena oli, että kuvaan kiteytyisi heidän oppimansa uudet hyvinvointia tukevat taidot. Kuvien tarkastelun jäl-

keen toteutettiin loppupurku, jossa käsiteltiin ryhmän lopettamiseen liittyviä ajatuksia. Tyttöjä rohkaistiin viettämään jatkossakin aikaa yhdessä, vaikka ryhmätoiminta ei enää jatku. Tytöt olivat sitä mieltä, että voisivat nähdä vapaa-ajallakin, sillä ryhmätoiminnan aikana esille nousi samoja mielenkiinnon kohteita. Koko ryhmällä oli haikea mieli ryhmätoiminnan päättyessä. Tyttöjä kannustettiin käyttämään ryhmässä harjoiteltuja taitoja jatkossakin. Viimeisen ryhmätapaamisen lopuksi tytöt tahtoivat halata ohjaajia, mikä kertoi osallistujien lisääntyneestä rohkeudesta.

2.5 Pohdinta

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kokeilla ja mallintaa nuorten kasvua ja kehitystä tukeva toimintamalli yläkouluikäisille. Opinnäytetyö perustui ryhmätoimintaan, johon osallistui neljä tyttöä. Ryhmätoiminta koostui psykofyysisen fysioterapian ja psykososiaalisen ohjauksen menetelmistä ja harjoitteista, joilla vaikutetaan kehoon ja mieleen sekä tarkastellaan niiden välistä yhteyttä. Ryhmäkertoja oli kuusi ja jokaisella kerralla oli oma pääteema. Ryhmäkertojen teemat olivat tutustuminen ja orientaatio, hengitys, minäkuva, tunteet, oma keho, voimaannuttava valokuvaus ja ryhmän lopetus. Kertoja yhdistivät jatkuvat teemat, kuten hengitys, rentoutuminen ja harjoitusten purkukeskustelut. Ryhmätoiminnan harjoitteissa tuli nuorille suurimmaksi osaksi uutta asiaa ja erilaisia näkökulmia heille tuttuihin ja heitä mietityttäneisiin aiheisiin. SomeBody-menetelmän vaikuttavuutta arvioitiin neljällä erilaisella mittarilla. Toteutetun ryhmätoiminnan tulosten mukaan on selvää, että vastaavanlaisesta toiminnasta hyötyvät yläkoulua käyvät nuoret, joilla on itsensä kehittämisen tarpeita tai muun erityisen tuen tarvetta.

SomeBody-toimintamallista hyötyvät useat erilaiset ihmisryhmät, koska alkuperäisen toteutuksen pohja on niin monipuolinen, mutta tarkoin rajattu, että sen luonteva soveltaminen on mahdollista. Valmiiksi suunnitellut ryhmäkerrat tai täysin valmiit harjoitteet eivät olisi olleet yhtä vaikuttavia kuin kohderyhmän mukaan sovelletut harjoitteet. Suunnitteluun käytettiin runsaasti aikaa, koska koettiin, että se on tärkein pohja ryhmätoiminnan onnistumisen kannalta. Ryhmäkertojen teemoja ja toteutuksen kokonaisuutta hahmoteltiin jo ennen intervention aloitusta, mutta tarkempi sisältö suunniteltiin aina ennen kyseistä ryhmätapaamista. Koska tulevat ryhmäkerrat suunniteltiin aina edellisen tapaamiskerran jälkeen, pystyttiin reagoimaan paremmin mahdollisiin ryhmätoiminnan muutoksiin ja nuorten tarpeisiin. Näin pystyttiin takaamaan sopivat ja yksilöidyt harjoitteet kyseessä olevalle ryhmälle. Ryhmäkertojen suunnittelussa otettiin huomioon osallistujien ikä ja luonteenpiirteet. Toteutuksen lopulliseen muotoon vaikuttivat olennaisesti kohderyhmän luonne ja koko. Kaikkien toteutusten suun-

nittelussa on hyvä ottaa huomioon kohderyhmän lähtötaso ja edistyminen tapaamiskerroilla ja näiden perusteella suunnitella tulevat kerrat osallistujia eniten palveleviksi.

Ryhmätoiminta aloitettiin helppoilla harjoitteilla ja kaksi ensimmäistä kertaa pyrittiin pitämään hyvin kevyinä osallistujille. Kahdella ensimmäisellä tapaamiskerralla osallistujat olivat hyvin jännittyneitä ja hiljaisia. Kolmas kerta oli selvä käännekohta ryhmätoiminnan aikana, koska osallistujista huomasi selkeitä rentoutumisen ja vapautuneisuuden merkkejä. Harjoitteet onnistuivat hyvin ja olivat antoisia sekä ohjaajille että osallistujille. Neljännelle ja viidennelle kerralle suunniteltiin jo haastavimmat harjoitteet, joista osallistujat selvisivät hyvin. Voimaannuttavan valokuvauksen aikana osallistujista pystyi havainnoimaan monia asioita heidän käytöstään, kehon kieltään ja puhettaan tarkkailemalla. Valokuvauksen aikana osallistujien luonteenpiirteet tulivat vahvasti esille, ryhmätoiminnan aikana tapahtunut kehitys oli havaittavissa ja suhtautuminen omaan kehoon nousi esille. Viimeisellä kerralla pystyi havaitsemaan selkeästi etenkin ryhmäytymisen onnistumista.

Ryhmätoiminnan onnistumisen yksi avaintekijä oli kaksi ohjaajaa. Ryhmäkertojen suunnittelussa oli mukana kaksi fysioterapeuttiopiskelijaa ja sosionomiopiskelija. Ryhmää ohjasivat kuitenkin vain fysioterapeuttiopiskelijat. Kaksi ohjaajaa osoittautui erittäin hyväksi päätökseksi, koska toisinaan harjoitteet toteutettiin pareittain. Osallistujia ei ollut aina parillista määrää, jolloin toinen ohjaajista pystyi osallistumaan harjoitteeseen. Toisen ohjatessa osallistujille harjoitetta, toinen pystyi havainnoimaan osallistujien rauhoittumista, rentoutumista, kehollisia muutoksia, äänenkäyttöä, puheen sisältöä ja eleitä. Ohjaajat saivat toisiltaan tukea ryhmäkertojen aikana ja vastuu oli jaettu. Ohjaajat kokivat myös tärkeäksi osallistua itse toimintaan, näyttäen esimerkkiä toiminnan tarkoituksesta, kokeilemisesta ja heittäytymisestä. Kahden ohjaajan läsnäolo palveli myös vuorovaikutuksen ja keskustelun mallin antamisessa nuorille.

Onnistuneeseen toteutukseen vaikuttivat myös ohjaajien keskenään yhdenmukaiset ajatukset harjoitteista ja käytettävistä menetelmistä. Ohjaajien ja nuorten samankaltaiset kokemukset auttoivat ryhmätoiminnassa ja sen ohjaamisessa. Ohjaajat kertoivat omista taustoistaan jännittämiseen, nuoruusikään, kasvuun ja kehitykseen liittyen. Purkutilanteissa ohjaajat kertoivat omia sekä aiempia että tuoreita kokemuksiaan toteutettuihin harjoitteisiin liittyen. Henkilökohtaiset esimerkit ja avoin keskustelu auttoivat koko ryhmän ryhmäytymisessä. Ohjauksessa pyrittiin pois stereotyyppisestä opettajan tai ohjaajan roolista. Ohjauksen ollessa kaukana opettaja–oppilas-asetelmasta osallistujia pystyttiin lähestymään luontevammin. Ohjaajien rauhallisuuden ansiosta osallistujat pystyivät samaistumaan ohjaajiin, jolloin kynnys puhua avoimemmin laski merkittävästi.

Osallistujien välitön palaute purkukeskusteluissa sekä kirjallinen palaute itsearvioinneissa oli positiivista. Palautteista huokui se, että nuoret olivat löytäneet omia voimavarojaan ja kiinnostuksen hyvinvoinnistaan huolehtimiseen. Ryhmätoiminta herätti osallistujissa uusia ajatuksia omasta fyysisestä kehonkuvasta, sosiaalisista taidoista ja niiden merkityksestä, itseluottamuksesta ja erilaisuuden arvostamisesta sekä itsensä ja elämän muutosten hyväksymisestä. Mieleenpainuvimmiksi harjoituksiksi kerrottiin rentoutusharjoitukset, etenkin pallohieronta ja myös suojamuuriharjoitus. Rentoutus- ja hengitysharjoituksista koettiin oleen eniten hyötyä.

Rajoittavaksi tekijäksi toteutuksessa nousi aika. Osallistujat jaksoivat keskittyä puolentoista tunnin ajan, jonka pituisiksi ryhmäkerrat oli suunniteltu. Ryhmäkertojen pituuden lisäämisen sijaan ryhmäkertojen määrän lisäämisellä olisi saavutettu entistäkin parempia tuloksia. Myös ryhmään osallistuneet nuoret olivat sitä mieltä, että ryhmätoiminnan jatkuminen olisi palvelut heitä edelleen.

Ryhmäkertojen rajallisen kertamäärän vuoksi toteutuksesta jäi uupumaan muutama tärkeä teema. Kosketuksesta keskusteltiin suojamuuriharjoitteen yhteydessä, ihmisen kolmea erilaista reviiriä tarkasteltaessa. Varsinaista kosketusta tapahtui nystyräpallojen avulla rentoutuksessa. Hengityselimistön laajuutta hahmotettaessa osallistujat tunnustelivat itse hengityksen tuntumista vatsan, kylkien ja rintakehän alueilla. Koskettaminen on Suomessa kulttuurisen perinnön vuoksi hyvin vähäistä ja yleisesti kosketusta tapahtuu vain kaikkein lähimpien ja tutuimpien ihmisten kanssa. Tietenkin on mahdollista, että toiselle koskettaminen olisi ollut helpompaa kuin puhuminen, mutta ryhmätoiminta suunnattiin pääsääntöisesti itsensä tutkimiseen. Myös tukipinta- ja kehonhahmotusharjoitteita ehdittiin ajan rajallisuuden vuoksi toteuttaa toivottua vähemmän.

Koulun ja kouluympäristön merkitys itseään etsivälle ja kehittyvälle nuorelle on merkittävä. Yläkoulussa, jossa opinnäytetyö toteutettiin, havaittiin selkeästi tarvetta uusille työkaluille ja SomeBodyn kaltaiselle toiminnalle nuorten kanssa. Tarve tuli ilmi etenkin koulun terveydenhoitajalta. Kuten tutkimustuloksetkin osoittavat, nuorten psyykinen pahoinvointi on kasvanut viime vuosina. Tästä syystä uudet menetelmät, jotka ottavat huomioon ihmisen psyykkisen ja fyysisen puolen sekä niiden yhteyden toisiinsa, ovat tarpeellisia. Mielenterveyshäiriöitä esiintyy useammin tytöillä kuin pojilla, joten kohderyhmään oli perusteltua valita tyttöjä. Lisäksi ryhmäyttäminen onnistui paremmin, kun ryhmässä oli vain saman sukupuolen edustajia. Yhdeksäsluokkalaiset ovat elämänsä taitekohdassa, jolloin yläkoulu jää taakse ja on tehtävä päätöksiä tulevaisuudesta.

SomeBody-ryhmätoiminta tulikin heille todella tarpeeseen, koska sen tarkoituksena oli kehittää minäkäsitystä ja taitoja huolehtia omasta hyvinvoinnistaan. Saadut tulokset olivat erittäin hyviä ja osoittivat nuorten kehotietoisuuden ja minäkäsityksen vahvistuneen. Lisäksi nuoret kokivat saaneensa työkaluja esimerkiksi jännittävistä tilanteista selviämiseen ja rentoutumiseen. Kouluterveydenhoitajan mukaan ryhmän tytöt eivät olleet käyneet terveydenhoitajan vastaanotolla koko intervention aikana, mikä on muutos aikaisempaan verrattuna.

Jatkossa SomeBody-toimintamallia voisi soveltaa myös muille kohderyhmille nuorten lisäksi. Nuortenkin parissa SomeBody-toimintaa voisi edelleen kehittää ja laajentaa esimerkiksi osaksi vapaa-ajan harrastustoimintaa. Työtä riittää myös laajan harjoitepankin kokoamisessa, toimintamallia käyttävien perehdyttämisessä ja tarvekohteiden kartoittamisessa.

LÄHTEET

Aalberg, V. 2014. Nuoruusiän ahdistuneisuus – kehitykseen kuuluvaa vai psykopatologiaa? Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 13, 130. Viitattu 12.11.2014. <http://www.duodecimlehti.fi>.

Aalberg, V. & Siimes, M. A. Lapsesta aikuiseksi: Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Helsinki: Nemo.

Ahola, K. & Lindholm, H. 2012. Mitä stressi on?. Teoksessa S. Toppinen-Tanner & K. Ahola (toim.) Kaikkea stressistä. Helsinki: Työterveyslaitos.

Ahola, K., Pulkki-Råback, L. & Väänänen, A. 2012. Miten stressiä voi hallita? Teoksessa S. Toppinen-Tanner & K. Ahola (toim.) Kaikkea stressistä. Helsinki: Työterveyslaitos.

Cacciatore, R. & Karukivi, M. 2014. Mieleton fiilis. Helsinki: Tammi.

Cacciatore, R., Korteniemi- Poikela, E. & Huovinen, M. 2008. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. Helsinki: WSOY.

Ellonen, N. 2008. Kasvuyhteisö nuoren turvana. Sosiaalisen pääoman yhteys nuorten masentuneisuuteen ja rikekäyttäytymiseen. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto.

Heikkinen-Peltonen, R., Innamaa, M. & Virta, M. 2008. Mieli ja terveys. Helsinki: Edita.

Herrala, H., Kahrola, T. & Sandström, M. 2010. Psykofyysinen ihminen. Helsinki: WSOY.

Huttunen, M. 2013. Lasten ja nuorten masennus ja mielialahäiriöt. Teoksessa Lääkä-rikirja Duodecim. Viitattu 8.11.2014

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00383

Jansson, T. 1994. Näkymätön lapsi ja muita kertomuksia. Helsinki: WSOY.

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

Keltikangas-Järvinen, L. 2008. Temperamentti, stressi ja elämänhallinta. Helsinki: WSOY.

Kortelainen, I. 2014. Kehotietoisuus psykososiaalisesta näkökulmasta. Teoksessa I. Kortelainen, A. Saari & M. Väänänen (toim.) Mindfulness ja tieteet. Tampere: Tampere University Press.

Lehtonen, J. 2014. Ruumillisuus tietoisuuden alustana. Teoksessa I. Kortelainen, A. Saari & M. Väänänen (toim.) Mindfulness ja tieteet. Tampere: Tampere University Press.

Mielenterveydenkeskusliiton www-sivut. Viitattu 22.10.2014. <http://mtkl.fi/tietoa-mielenterveydesta/>

Opetushallituksen www-sivut 2014. Viitattu 15.10.2014. http://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/perusopetus

Sandström, M. 2010. Psykye ja aivot toiminta: Neurofysiologinen näkökulma. Helsinki: WSOYpro.

Satakorkean www-sivut. 2014. Viitattu 3.9.2014 http://www.satakorkea.fi/tutkimusetiikka_yksityisyys
Suomen virallinen tilasto (SVT): Esi- ja peruskouluopetus [verkkojulkaisu].
ISSN=1799-3709. Helsinki: Tilastokeskus. Viitattu: 15.10.2014. <http://www.stat.fi/til/pop/kas.html>
Svennevig, H. 2005. Kehon mieli: Kehotuntemuksesta itsetuntemukseen. Porvoo: WSOY.
Vilén, M. Leppämäki, P. & Ekström, L. 2008. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. Helsinki. WSOY.
Vuorilehto, M., Larri, T., Kurki, M. & Hätönen, H. 2014. Uudistuva mielenterveystyö. Helsinki: Fioca.
Väestöliiton www-sivut. Viitattu 22.10.2014. <http://www.vaestoliitto.fi>

HARJOITTEIDEN LÄHTEET

Cacciatore, R. & Karukivi, M. 2014. Mielelön fiilis. EU: Tammi.
Cacciatore, R., Korteniemi- Poikela, E. & Huovinen, M. 2008. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. Helsinki: WSOY.
Herrala, H. Kahrola, T. Sandström, M. 2010. Psykofyysinen ihminen. Helsinki: WSOY.
Jansson, T. 1994. Näkymätön lapsi ja muita kertomuksia. Helsinki: WSOY.
Kataja, J. 2003. Rentoutuminen ja voimavarat. Helsinki: EDITA.
Kehonkuvan www-sivut. 2014. <http://www.kehonkuva.com>
Martin, M., Seppä, M., Lehtinen, P., Törö, T. & Lillrank, B. 2010. Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena. Tampere: Mediapinta.
Roxendal, G. & Winberg, A. 2006. Levande människa. Basal kroppskänninndom för rörelse och vila. Natur kultur akademiska: Falköping.
Svennevig, H. 2005. Kehon mieli: Kehotuntemuksesta itsetuntemukseen. Porvoo: WSOY.
Voimauttavan valokuvan www-sivut. 2014. <http://www.voimauttavavalokuva.net>

3 SOMEBODY-ARVIOINNIN KEHITTÄMINEN

Marika Kuusisto

3.1 Johdanto

Artikkelissani käsittelen SomeBody-toimintamallin ryhmämuotoiseen toteutukseen muokkaamaani ja kehittämäni arviointimallia, jota voidaan hyödyntää SomeBody-ryhmätoiminnassa 1) tiedon ja palautteen keräämiseen sekä 2) työkaluna ryhmätoiminnan aikana. Arviointimallia voidaan käyttää myös itse 3) ryhmätoiminnan sisällön suunnitteluun ja 4) arvioidaessa ryhmätoiminnan vaikuttavuutta ja ryhmäläisissä tapahtunutta muutosta.

Osana toteutunutta – tarkemmin edellisessä artikkelissa kuvattua – SomeBody-ryhmätoimintaa kerättiin arviointitietoa. Halusin osaltani opinnäytetyönäni selvittää, kuinka paljon SomeBody-ryhmätoiminnalla voidaan saavuttaa muutoksia ihmisen kehoitietoisuudessa.

Mittareista saadut tulokset olivat rohkaisevia ja positiivisia ja indikoivat muutosta, joka tapahtui opinnäytetyönä toteutetun SomeBody-ryhmätoiminnan seurauksena huolimatta siitä, että toiminnan aikajänne jälkikäteen arvioiden oli kovin lyhyt. Ryhmätoiminnan onnistumiseen vaikuttaa monia asiaa, esimerkiksi ryhmän yhtenäisyys ja vuorovaikutus. Näin ollen on tärkeää todeta, että mittareista saatavan tiedon rinnalla on myös havainnoitava toimijoissa tapahtuvaa kehollista, toiminnallista ja vuorovaikutuksellista muutosta, jotta voidaan pohtia tulosten todenperäisyyttä ja todellista vaikuttavuutta.

3.2 Ryhmätoiminnan arvioinnin lähtökohdat ja arvioinnin kokonaisuus

Ryhmätoiminnan toimintaympäristönä oli yläkoulu, josta kohderyhmä valikoitui. Yhteistyökumppanina toimineet yläkoulun terveydenhoitaja ja kuraattori valitsivat ryhmään neljä yhdeksäsluokkalaista tyttöä. Tytöt olivat kahta lukuun ottamatta rinnakkaisluokilla, eivätkä kovin hyvin tunteneet toisiaan.

Arviointityötä kuvattaessa on olennaista todeta, että SomeBody-ryhmätoiminnassa lähtökohdaksi on vapaaehtoisuus ja itsemääräämisoikeus. Ryhmään osallistuminen oli vapaa-

ehtoista, eikä mikään ryhmässä tehtävä harjoite ollut pakollinen. Jos henkilö koki jonkin harjoitteen tuntuvalta pahalta, hänen oli mahdollista jättää harjoite väliin. SomeBody-ryhmätoimintaan osallistuneet olivat alaikäisiä, joten heidän vanhemmiltaan saatiin ryhmätoimintaan osallistumiseen kirjallinen lupa, jonka osallistujat palauttivat allekirjoitettuna takaisin ryhmää ohjanneille. Ryhmätoiminta oli koko toteutuksen ajan ja sen jälkeen salassapitovelvollisuuden alainen, mikä koski kaikkia siihen osallistuneita ryhmäläisiä ja ohjaajia. Kaikki materiaali, joka kerättiin ryhmätoiminnassa, on hävitetty asianmukaisesti heti analysoinnin jälkeen. Arviointilomakkeista ei ole voinut päätellä sen täyttäjän henkilöllisyyttä ja osallistujien yksityisyyden varjelemiseen tuloksia esitettäessä on kiinnitetty erityistä huomiota.

SomeBody-ryhmätoiminnan kesto oli 4 viikkoa ja 6 ohjaukset. Ensimmäisellä kerralla suoritettiin alkumittaus, jossa täytettiin BDI-mielialakysely ja SomeBody-toiminnan arviointimittari. Ne tehtiin viimeisellä kerralla uudestaan. Viimeisellä kerralla nuoret palauttivat myös itsearviointilomakeen, joka oli heille jaettu edellisellä kerralla. Fiilisjana-mittari toistui jokaisella kerralla osana ryhmätoimintaa, Tsen aluksi ja lopuksi. Taulukossa 1 on esitetty eri tapaamiskertojen arviointimenetelmät.

Taulukko 1. Arviointimenetelmät eri tapaamiskerroilla.

Tapaamiskerta	BDI-mielialakysely	SomeBody-arviointimittari	Fiilisjanamittari	Itsearviointilomake
1. tapaaminen	Ennen ryhmätoiminnan alkua BDI-kysely	Ennen ryhmätoiminnan alkua SomeBody-mittari		
2. tapaaminen			Tehtiin ennen ja jälkeen ryhmätoiminnan	
3. tapaaminen			Tehtiin ennen ja jälkeen ryhmätoiminnan	
4. tapaaminen			Tehtiin ennen ja jälkeen ryhmätoiminnan	
5. tapaaminen			Tehtiin ennen ja jälkeen ryhmätoiminnan	Jaettiin itsearviointilomakkeet
6. tapaaminen	Uudelleen BDI-kyselylomake	Uudelleen SomeBodymittari ryhmätoiminnan	Tehtiin ennen ja jälkeen	Kerättiin kotiin jaetut itsearviointilomakkeet

Beckin depressiokysely (BDI)

Masennuksen mittaamiseen on kehitelty monia mittareita, joista yksi, erittäin yleisesti käytetty, on Beck Depression Inventory eli BDI-mielialakysely. Sen tulokset perustuvat yksilön itsearviointiin (Luhtasaari 2009, 19.) Beckin kyselylomake koostuu 21 fyysiseen, toiminnalliseen ja kognitiiviseen masennuksen oireisiin liittyvästä kysymyksestä, jossa kussakin kysymyksessä on neljä vastausvaihtoehtoa. Ne pisteytetään pisteiden laskemisvaiheessa asteikolla 0–3; koko testin pistemäärä voi olla mikä tahansa arvo 0–63. (Hirvas 2000, 23.) Taulukossa 2 on BDI-kyselyn tulosten luokittelu depression asteesta.

Taulukko 2. Beckin depressiokyselyn tulosten luokittelu depression asteesta ja sitä vastaavasta BDI-arvosta:

BDI-arvo	Depression aste
0–9	Ei masennusta – erittäin lievä masennus
10–18	Lievä – kohtalainen masennus
19–29	Kohtalainen – vakava masennus
30–63	Vakava masennus

Valitsin Beckin depressiokyselyn eli BDI:n siksi, että se on laajasti käytetty ja hyväksytty itsearviointimenetelmä depression indikoimiseen. Halusimme selvittää, onko Somebody-ryhmätoiminnalla vaikutusta mielialaan niin paljon, että se näkyisi myös BDI-pisteiden laskuna.

SomeBody-toiminnan arviointimittari

SomeBody-ryhmätoiminnan vaikutusten arviointia varten on kehitelty myös Somebody-mittari. Varsinaista ryhmätoimintamallia kehiteltäessä oli luotu mittarin lähtökohdat ja perusmalli. Täytin myös itse Somebody-kyselyn koulutukseen osallistuessani Somebody-koulutukseen. Mittari oli lähtökohtana opinnäytetyössäni, mutta muokkasin sitä sopivammaksi yläkouluikäisille nuorille.

SomeBody-mittarin kehitystyössä on lähetty siitä, sillä saataisiin esille yksilön kokemuksia siitä, miten ryhmätoiminta on vaikuttanut omaan toimintaan ja käyttäytymiseen, kehotietoisuuteen. Kyselylomake toteutettiin itsearviointina. Kysymyksiä on yhteensä 21 ja ne liittyvät karkeasti jaotellen neljään teemaan, jotka oli johdettu minäkuvaan ja minäkäsitykseen liittyvästä neljästä osa-alueesta. Teemat olivat 1) oma käsitys itsetunnosta ja pätevyydestä 2) oma käsitys sosiaalista taidoista tutuissa ja oudoissa tilanteissa 3) oma käsitys tunnetai-

doista tutuissa ja oudoissa tilanteissa ja 4) oma käsitys oman kehon toiminnasta ja viehätävyydestä.

Kussakin teemassa esitetty kysymys on jaoteltu A- ja B-osaan (ks. liite 1). Osa A kuvaa tiettyä käyttäytymistä tutussa tilanteessa tai tuttujen ihmisten kanssa ja vaihtoehto B oudossa tilanteessa tai outojen ihmisten kanssa.

Esimerkkikysymys liittyen teemaan sosiaaliset taidot tutuissa ja oudoissa tilanteissa: Kyky ja taito ottaa vastaan positiivista palautetta

1. Osaan ottaa vastaan positiivista palautetta

A. Tutussa tilanteessa/tutuilta ihmisiltä

Huonosti									Hyvin
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

B. Oudossa tilanteessa ei-läheisiltä ihmisiltä

Huonosti									Hyvin
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Kysymykset on muokattu helppolukuiseen ja selkeään muotoon, ja kysymysten monitulkintaisuutta ja mahdollisuutta väärin ymmärtämiseen on pyritty välttämään. Valitsin yläkouluikäisille Likert-arvioinnin skaalassa 1–10. Sen valinta perustuu kouluarviointeihin, jossa perinteisesti arvioidaan oppilaan suoritusta neljästä kymmeneen, nelosen ollessa alhaisin ja kymppin korkein mahdollinen arvosana.

SomeBody-mittarin tarkoitus on olla tukena ryhmää ohjaavien havainnoille, joita ryhmänohjaajat tekevät ryhmätoiminnan edetessä osallistuneista. Kyselylomakkeen tulisi myös tarjota ryhmänvetäjille arvokasta tietoa ryhmään osallistujien kehittymistarpeista, joihin voidaan perehtyä ryhmätoiminnan aikana. Lisäksi voidaan paremmin lisätä tiettyä osa-aluetta kehittäviä harjoitteita. Kyselylomakkeen ideana oli myös suunnata ryhmäläisten omia ajatuksia heissä tapahtuvaan muutokseen, jotta he kykenisivät huomaamaan uusia asioita itsessään ja näin positiivisesti vahvistamaan omaa minuuttaan ja kehotietoisuuttaan.

Fiilisjana-mittari

Yleisimmin jana-asteikkoa on käytetty muun muassa kuntoutuksen alalla kivun mittaamiseen, erityisesti sen voimakkuuden selvittämiseen vastaajan itse arvioidessa kivun voimak-

kuutta. Yleisesti käytössä oleva kipumittari on visuaalinen analogiasteikko eli VAS (visual analogue scale). Alkuperäisessä muodossaan kyseessä on 10 cm pitkä vaakasuora jana, jossa janan vasen ääripää kuvastaa tilannetta, jossa kipua ei ole ollenkaan ja oikea ääripää kuvastaa pahinta mahdollista olemassa olevaa kipua, mitä potilas voi kuvitella. Potilaan on tarkoitus piirtää viiva siihen janan kohtaan, johon arvioi kipunsa voimakkuuden asettuvan. Janasta on kehitelty erilaisia versioita, jotka helpottavat sen käyttöä työtä tehdessä. (Kalso, Haanpää & Vainio 2009, 55.)

Fiilisjana-mittarin oli tarkoitus mitata ryhmätoiminnan vaikuttavuutta lyhyen ajan sisällä. Lisäksi tarkoitus oli luoda myös itse ryhmätoimintaan jatkumoa, koska joka tapaamiskerralla ryhmään osallistujia pyydettiin arvioimaan tunnetilaansa janalle kahdesti, ennen ryhmätoiminnan alkua ja sen jälkeen. Ryhmäläiset merkitsivät tunnetilansa rastilla janalle, jonka vasemmassa ääripäässä oli surukasvoinen hymiö, ja jonka oikeassa ääripäässä oli leveästi hymyilevä, peukut pystyssä oleva hymiö. Tässä mittarissa janan maksimipituus oli 11,5 cm, ja sovellettuna 10 kohdan skaalaan yhden mittayksikön todellinen pituus oli 1,15 cm kuvion havainnollisuuden parantamiseksi.

Itsearviointi- ja palautelomake

Palautteen antaminen ja saaminen kehittää meitä yksilöinä. Kun opimme palautteen sanoittamisen kautta tuntemaan enemmän itseämme, meidän on helpompi toimia erilaisissa ja jopa uusissa tilanteissa ikään kuin omalla mukavuusalueellamme. Olemme tällöin automaattisesti avoimempia ihmisinä ja vuorovaikutustilanteet tulevat meille helpommiksi (Ahonen 2014, 14.) Tämän hyödyntäminen oli mielestäni tärkeää, ja siksi halusin kehittää myös joka kerralle välineen, joka tukee palautteen sanoittamisen, antamisen ja vastaanottamisen kehittämistä.

Halusin tämän lisäksi saada palautetta vielä ryhmätoiminnan menetelmistä ja sisällöistä SomeBody-toimintamallin kehittämiseksi. Toivottavasti palautelomakkeella saadut tiedot päästään hyödyntämään jatkossa, kun SomeBody-ryhmätoimintaa toteutetaan uusissa toimintaympäristöissä. Toivoimme tämän tyyppisen palautelomakkeen auttavan ryhmäläisiä huomaamaan muutoksia, joita heissä on tapahtunut. Käyttämässämme lomakkeessa oli neljä kysymystä kokemuksista: 1) Onko ryhmätoiminnasta ollut sinulle apua? Missä asioissa? 2) Mitä muutoksia huomaat itsessäsi ryhmätoiminnan aloittamisen jälkeen? (esim. hengityksessä, ryhdissä tai omissa tuntemuksissa?) 3) Mitä ajatuksia ryhmätoiminnasta on noussut esiin? ja 4) Mitä muuta haluat sanoa? Lomake annettiin osallistujille toiseksi viimeisellä kerralla, jotta kukin sai kirjoittaa vastaukset omassa rauhassaan.

Yksi nuorista ei osallistunut loppumittaukseen eikä itsearviointiin, joten kolmen BDI- ja SomeBody-kysely on huomioitu tuloksia esitettäessä. Osa osallistujista oli yhden kerran pois ryhmätapaamisista.

3.3 SomeBody-ryhmätoiminnan vaikutus yläkouluikäisten tyttöjen hyvinvointiin ja toimintakykyyn

3.3.1 Aineiston analyysi ja tulosten esittely

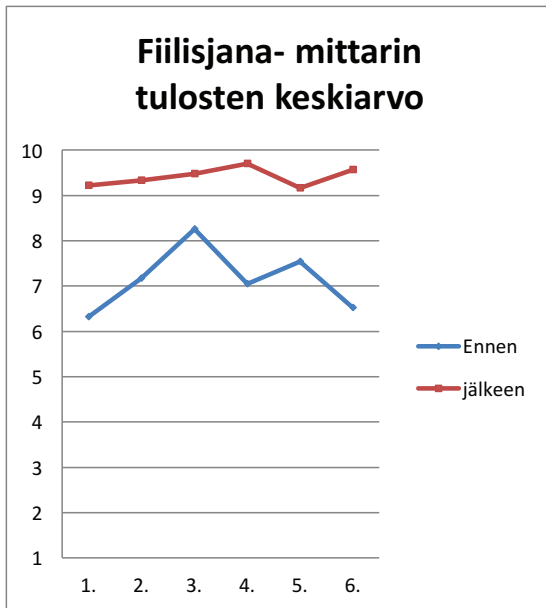
Seuraavassa käsittelen eri mittareiden tuottamia näkymiä SomeBody-toiminnan vaikutuksiin. BDI-mittarin osalta pisteet on laskettu BDI-mittarin ohjeistuksen mukaan sekä toiminnan alkaessa ja ryhmätoiminnan alkaessa ja verrattu näitä lukuja ja niiden merkityksellisyyttä. Fiilisjanojen osalta on kuvattu toiminnan alkaessa osallistujan antama numeerinen arvio ja verrattu sitä tapaamiskerran lopuksi kerättyyn osallistujan antamaan arvioon. Fiilisjana-aineistosta on laskettu osallistujien antamia arviointien perusteella myös keskiarvoja. SomeBody-mittarin arvoista on laskettu arviointiasteikolla tapahtuvaa yksilökohtaista muutosta toiminnan alkaessa ja loppuessa. Palautekyselyn avovastukset on käsitelty siten, että ja luokiteltu SomeBody-mittareiden teemojen mukaisesti, jolloin niitä on käsitelty SomeBody-mittaria täydentävänä aineistona.

BDI-kyselyn tuloksen ryhmätoiminnan alkaessa ja sen jälkeen

BDI-pisteet eivät kenelläkään tutkittavalla olleet korkeat. Alkumittauksessa kaikkien osallistujien BDI-pisteet olivat alle 19 pistettä eli pisteet lähtökohtaisesti indikoivat lomakkeen arviointiin kehitetyllä asteikolla maksimissaan lievää masennusta. Yhden osallistujan BDI-pisteet pysyivät samana, eikä niissä ollut havaittavissa minkäänlaista muutosta. Toisella osallistujalla BDI-pisteet laskivat kahdella pisteellä, mitä voidaan pitää suhteellisen jo hyvänä tuloksena. Kolmannella osallistujalla BDI-pisteet laskivat huimalla 10 pisteellä, jota voidaan pitää erittäin suurena muutoksena.

Osallistujien tunnetilojen uuttuminen ryhmänohjauskerroilla

Fiilisjana-mittari tarkoituksena oli selvittää, vaikuttaako jo ryhmätoiminta nuortentunnetilaan ja mielialaan. Ryhmäläisiä pyydettiin ennen ryhmätoiminnan alkamista joka kerralla arviomaan sen hetkiset fiilikset, ja sama toistui, kun kaikki ryhmätoiminta oli päivältä ohi. Kuviossa 1 on määritelty tapaamiskerrat (1–6), ja jokaiselta kerralta on laskettu ryhmään sillä kertaa osallistuneiden tunnetilojen lukujen keskiarvo, ennen sekä jälkeen ryhmätoiminnan. Kuviossa ovat sekä ennen tapaamista että sen jälkeen saadut tulokset.



Kuvio 1. Muutos fiiliksissä ryhmätoiminnan aikana

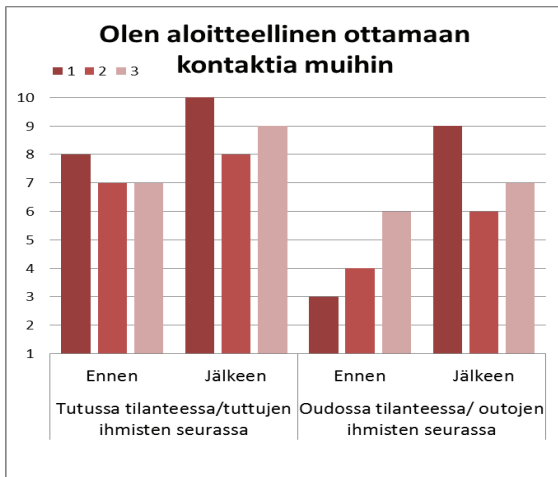
Ryhmäläisten tunnetilat paranivat huomattavasti jokaisen ryhmätapaamisen aikana. Mittaustulosten välillä ei ole muuta muuttujaa kuin suoritetun Somebody-ryhmätoiminnan erilaiset harjoitukset. Harjoituskertojen fiilikset vaihtelivat joka kerran jälkeen, mutta jokaisen ryhmätoimintakerran jälkeen ryhmäläisten tunnetila/mieliala oli parempi kuin aloittaessa.

Tulokset Somebody-toiminnan arviointimittarilla ja itsearviointin palautelomakkeella katsottuna

SomeBody-toiminnan arviointimittari osoitti rohkaisevia tuloksia siitä, että ryhmätoiminnalla voidaan vahvistaa kehotietoisuutta ja minäkuva. Vastausten analysoinnin perusteella 72 prosentissa mittarin 21 kysymyksistä tulos parani loppumittauksessa yhden mittayksikön verran. 25 prosentissa kysymyksistä arviot pysyivät ennallaan ja vain kolmessa vastauskohdassa ne laskivat yhden mittayksikön.

Seuraavassa esittelen Somebody-mittarin kautta havaittavaa tulosten perusteella toteutunutta muutosta kehotietoisuudessa ja tietoisuustaidoissa. Kuvaan seuraavissa kuvioissa tuloksia kahdeksan kysymyksen kautta tarkemmin. Jokaisen ryhmään osallistuneen (1–3) vastaukset on merkitty pylväskuvioihin eri värillä. Siitä on nähtävissä yksilön henkilökohtainen muutos.

Seuraavissa kuvioissa 2–9 on koostettu kehotietoisuuteen ja tietoisuustaitoihin liittyvät muutokset ennen ja jälkeen ryhmätoiminnan. Kuvioissa otsikkona on kysytty kysymys ja sen alakysymykset.

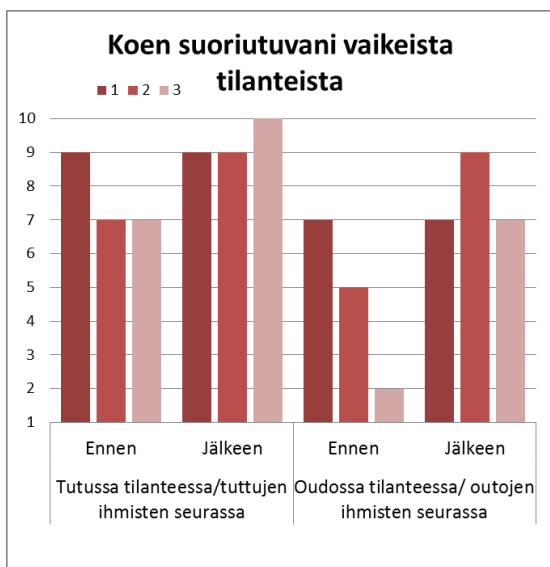


Kuvio 2. Kontaktinotossa tapahtunut muutos a) tutussa tilanteessa / tuttujen ihmisten seurassa ennen ja b) jälkeen ryhmätoiminnan oudossa tilanteessa / outojen ihmisten seurassa ennen ja jälkeen ryhmätoiminnan

Kuviosta 2 näkyy, että vastaajien arviot omasta kontaktinotostaan paranivat ryhmätoiminnan alkuvaiheesta loppuvaiheeseen. Tutuissa tilanteissa maksimikasvu oli kaksi mittayksikköä. Vastaajat antoivat kysymykseen kontaktinotosta oudossa tilanteessa ja tuntemattomien ihmisten kanssa vastaukseksi melko alhaisia arvoja. Mutta kuviosta on nähtävissä myös, että ryhmätoiminnan loputtua arviot omasta kontaktinottokyvystä olivat selvästi parempia. Tulosten maksimikasvu oli kuusi mittayksikköä (henkilöllä 1).

Seuraava kuvio kuvaa ryhmäläisten suoriutumista vaikeista tilanteista. Tutuissa tilanteissa tai tuttujen ihmisten seurassa arvioidut arvot olivat alun perin korkeita, mutta myös ne kasvoivat keskimäärin hieman.

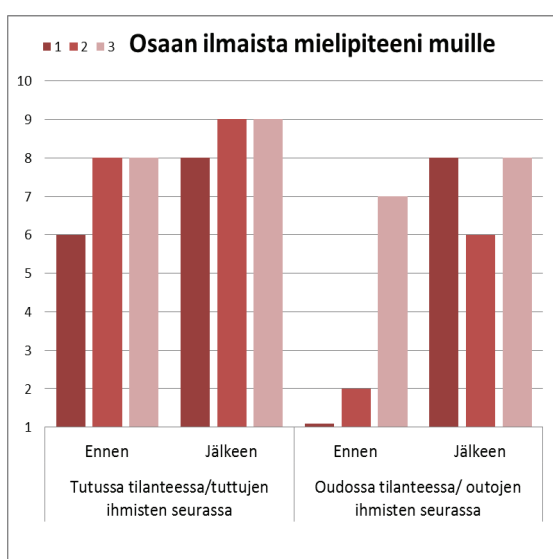
Pylväskuviosta on nähtävissä, miten kasvua esiintyi varsinkin oudoissa tilanteissa ja outojen ihmisten kanssa. Yhden henkilön vastaukset pysyivät samana molemmissa tilanteissa, kun taas toisen maksimikasvu oli viisi mittayksikköä.



Kuvio 3. Muutos kyvyssä suoriutua vaikeasta tilanteesta

Tuloksia näyttää tukevan myös itsearviointi-/palautelomakkeesta saatu palaute, jossa vastaajat nostivat esille vaikeisiin tilanteisiin liittyviä toimintatapoja, joita he olivat käsitelleet ryhmässä. Esimerkiksi eräässä avoimessa vastauksessa vastaaja kuvasi välineisiin liittyvää pohdintaa muun muassa seuraavasti:

”Eri hengitystapojen oppiminen oli ihan kiva, koska mahaan hengitys helpottaa kun jännittää.”



Kuvio 4. Muutos kyvyssä ilmaista oma mielipide muille

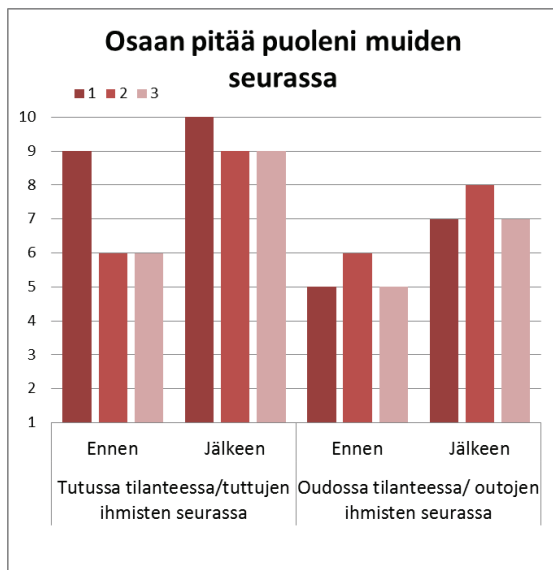
Pylväskuvio 4 osoittaa, että mielipiteen ilmaisussa on tapahtunut kasvua molemmissa osioissa. Oudoissa tilanteissa tai outojen ihmisten seurassa kyky sanoa mielipiteensä muille arvioitiin alkumittauksessa suhteellisen alas, joka sitten nousi selkeästi loppumittauksessa. Maksimikasvu oli seitsemän mittayksikköä. Outojen ihmisten seurassa mielipiteen ilmaiseminen on monille hankalampaa kuin esimerkiksi perheen keskuudessa.

Mielipiteen ilmaiseminen ja jotain mieltä oleminen on tärkeää ihmisen selviytymiselle sosiaalisissa suhteissa, joten itsearviointi-/palautelomakkeessa kysyimmekin, onko ryhmästä ollut apua tässä tavoitteessa. Eräs ryhmäläinen vastasi tähän liittyen:

”On ollut apua, ryhmässä pystyn paremmin kertomaan mielipiteeni asiasta.”

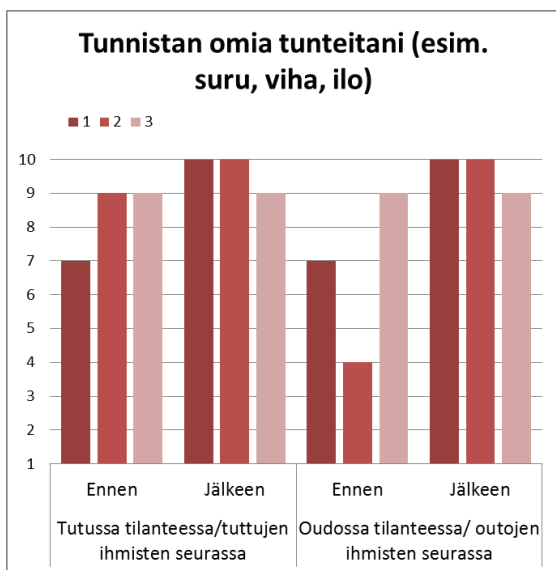
Sen lisäksi eräs ryhmäläinen totesi:

”ryhmätoiminta on ollut mukavaa juuri sen takia, kun kukaan ei ollut kritisoinut tai arvostellut toisia”.



Kuvio 5. Muutos kyvyssä pitää puolensa

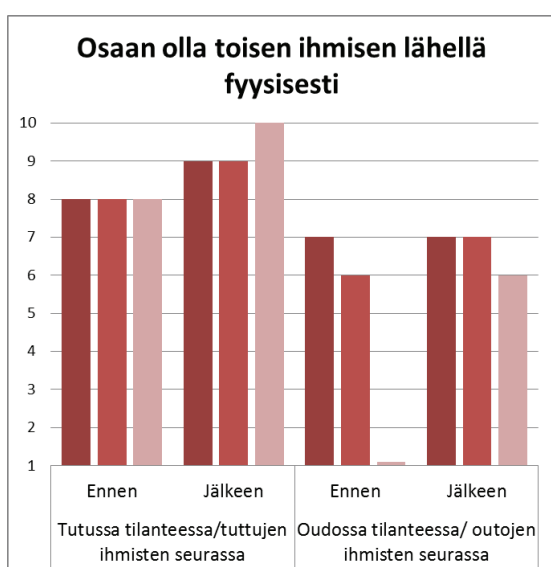
Kuvio 5 osoittaa tapahtunutta muutosta puolensa pitämisen kyvyssä tutussa seurassa marginaalisesti enemmän, kuin oudossa seurassa ja tilanteessa. Maksimikasvu oli kolme mittayksikköä. Oudossa tilanteessa tai outojen ihmisten seurassa kaikki ryhmäläiset arvioivat, että heidän kykynsä pitää puolensa oli kasvanut kaksi mittayksikköä.



Kuvio 6. Muutos kyvyssä tunnistaa omia tunteita

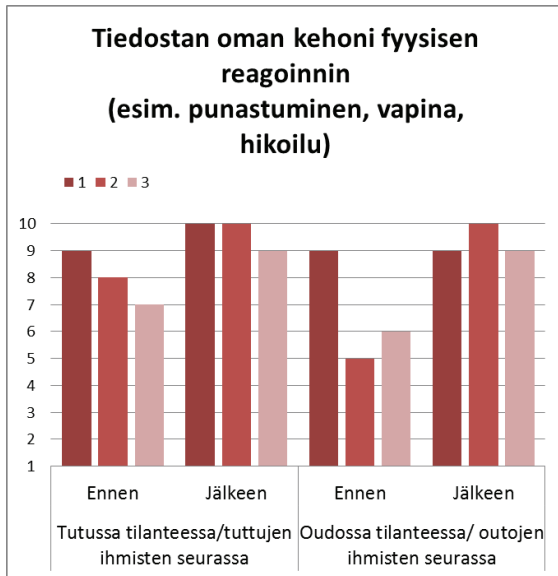
Kuviosta on huomattavissa, miten tulokset ovat jälkimittauksessa nousseet täysiin mahdollisiin tuloksiin, kun yhden vastaajan arviot ovat pysyneet samana. Kaksi kolmesta koki saaneensa apua omien tunteidensa tunnistamiseen SomeBody-ryhmätoiminnan kautta. Maksimikasvu oli kuusi mittayksikköä. Itsearviointi-/palautelomakkeessa osallistujat toivat myös esille tunnetaitoihin liittyvää kehittymistä. Erästä vastaajista totesi, että

”Olen oppinut huomaamaan missä esim. ilo ja suru tuntuu kehossa.”



Kuvio 7. Muutos kyvyssä olla fyysisesti toisen ihmisen lähellä

Tuttujen ihmisten kanssa ryhmäläiset arvioivat, että on helpompaa olla fyysisesti tuttujen ihmisten lähellä, kuin vieraiden. Kuvio 7 osoittaa, että hienoista muutosta tapahtui muillakin, mutta yhden ryhmäläisen arvio nousi viisi mittayksikköä oudossa tilanteessa ja outojen ihmisten seurassa. Alkumittauksen tulos oli myös kyseessä olleella ryhmäläisellä alhaisin mahdollinen arvo asteikolla.

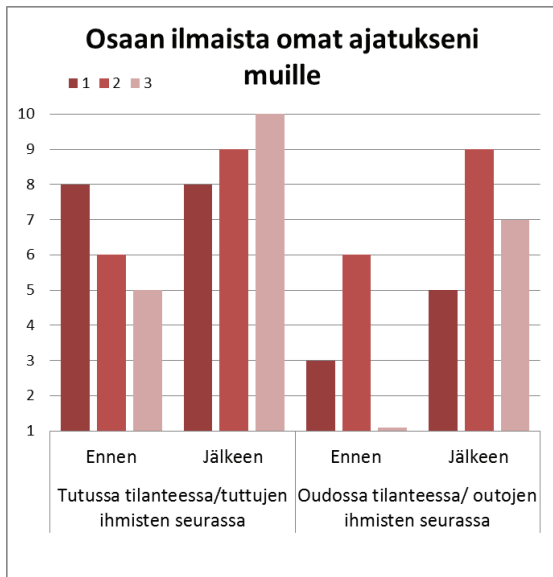


Kuvio 8. Muutos kyvyssä tiedostaa oman kehon fyysinen reagointi

Yllä oleva pylväskuvio osoittaa vastaajien kokeneen että toiminta on vaikuttanut vahvasti kykyyn tunnistaa oman kehon fyysistä reagointia. Kolmessa vastauksessa ryhmäläiset arvioivat tiedostavansa kehonsa fyysisen reagoinnin parhaalla mahdollisella tavalla. Maksimikasvu oli viisi mittayksikköä. Tuloksen merkittävyyttä vahvistavat itsearviointi-/palautelomakkeeseen liittyvät sanalliset arvioinnit, joissa vastaajat viittaavat kehon fyysisen reagoinnin tiedostamiseen ja siihen liittyvään kehon hallintaan omassa elämässä.

”Hengitysharjoitukset ovat auttaneet selviytymään jännittävissä tilanteissa.”

”Turha stressaaminen on vähentynyt koulussa.”



Kuvio 9. Muutos kyvyssä ilmaista ajatuksensa muille

Pylväskuviossa 9 näkyy ryhmätoiminnan tuottama suurehko muutos koskien ryhmäläisten arvioita kyvystään ilmaista ajatuksiaan muille, varsinkin oudossa tilanteessa ja outojen ihmisten seurassa. Maksimikasvu oli peräti kahdeksan mittayksikköä. Myös omien ajatuksien ilmaiseminen tutuille henkilöille ja tutussa tilanteessa oli osalle jo alkumittauksessa hieman haastavaa, mutta kasvua esiintyi loppumittaukseen nähden siinäkin sarakkeessa. Itsearviointi- ja palautekyselystä näkyi myös selvästi että ryhmäläiset kertovat jäsentävänsä ajatuksiaan helpommin sekä pystyvänsä kasaamaan omat ajatuksensa paremmin ja näin ollen myös selventämään niitä muille.

Edellä kuvattujen positiivisten muutosten lisäksi aineistosta tuli esille joitakin muutoksia, jotka viittaavat siihen, että vastaajat arvioisivat kykynsä joidenkin asioiden suhteen heikommaksi kuin aikaisemmin ryhmää aloitettaessa. Yksi tytöistä arvioi alkumittauksessa tunnistavansa omat ajatuksensa ja mielipiteensä tutussa tilanteessa tai tuttujen ihmisten seurassa janalla arvolla 9, mutta loppumittauksessa vastaava arvosana oli 8. Myös yksi vastaaja oli arvioinut keskittymisensä toisen kuuntelemiseen huonontuneen yhdellä yksiköllä. Myös positiivisen palautteen vastaanottamisessa tutussa tilanteessa/tutuilta ihmiseltä oli saanut yhden mittayksikön huonomman arvon yhdellä tytöistä. Toisaalta tulosten muutos voi myös kertoa siitä, että osallistujat olivat arvioineet taitojaan alun perin liian positiivisesti ja tunnistaessaan ja tiedostaessaan ryhmätoiminnan myötä omaa toimintaansa paremmin, arvioinnit muuttuivat realistisemmiksi.

Lisäksi joissakin vastauksissa arvot pysyivät ennallaan. Osaan vetäytyä kun toinen tarvitsee tilaa, niin tutuissa kuin oudoissa tilanteissa -kohta pysyi lähes samana molemmilla mittauskerroilla, ja pisteet olivat jo alkumittauksessa korkealla. Ryhmäläiset arvioivat korkeiksi pisteet myös silloin, kun pyydettiin arvioimaan heidän keskittymiskykyään siihen, mitä toinen haluaa sanoa. Pisteet olivat alku- ja loppumittauksessa lähes muuttumattomat ja korkealle alun perin arvioidut. Myös tutkimuskohteet olivat arvioineet rentoutuvansa hyvin helposti alkumittauksessa, ympäristöstä tai seurasta huolimatta, eikä loppumittauksessa ollut havaittavissa suurempaa kuin yhden mittayksikön nousua. Arkipäivän fyysistä töistä henkilöt arvioivat pystyvänsä suoriutumaan hyvin. Mittausarvot olivat samat loppumittauksessa. Positiivisen palautteen tutkimuskohteet arvioivat ottavansa vastaan hyvin jo alun perin, keskiarvo oli 8 alkumittauksessa tutussa tilanteessa ja 7 oudoissa tilanteissa. Kriittistä palautetta arvioitiin he arvioivat vastaanottavansa myös pääasiassa hyvin eikä loppumittauksessa tapahtunut muutoksia alkumittauksen pisteisiin nähden.

3.4 SomeBody-toiminnan vaikutusten arvioinnin kehittäminen

Arvioinnin kehittämisen tavoitteena oli kehittää SomeBody-ryhmätoiminnan ohjaamisen tueksi arviointimalli, jonka kautta päästäisiin hahmottamaan SomeBody-ryhmätoiminnan vaikuttavuutta ja merkitystä osallistujille. Yhteenvedona voidaan todeta, että rinnakkain käytetyt mittarit lisäsivät muutoksen mittaamisen mahdollisuuksia. Erityisesti ryhmätoiminnan lopuksi palautelomakkeen kautta saatiin avovastauksina suoria palautteita, jotka liittyivät SomeBody-mittarin tuloksiin ja selittivät tai täydensivät niitä.

Voidaan myös todeta, että jo kuuden kerran ryhmätoiminnan toteutuksella näyttää olevan merkitystä, koska tutkittavat arvioivat kehotietoisuutensa ja tietoisuustaitonsa lisääntyneen joiltakin osin hyvin ja joiltakin osin jopa merkittävästi, jolloin SomeBody-mittarin arvot muuttuivat 2 yksikköä paremmiksi. On kuitenkin huomattava, että jo yhden mittayksikön parannus kertoo siitä, että ryhmätoiminnasta on hyötyä ihmisen fyysiselle, psyykkiselle ja sosiaaliselle toimintakyvylle hänen tiedostaessaan itseään paremmin suhteessa näihin eri osa-alueisiin.

Mittarit tukivat tuloksia siitä, että SomeBody-ryhmätoiminnan johdosta tapahtui muutosta ryhmäläisten minäkäsityksessä ja kehotietoisuuden kokemuksissa. Jokainen käytetty mittari tuo esille muutosta. Tämän voi tulkita selvästi liittyvän siten, että ryhmätoiminnassa toteutetut harjoitukset lisäsivät osallistujien tietoisuutta itsestään. Tuloksissa näkyi suuria yksilökohtaisia parannuksia.

On kuitenkin todettava, että SomeBody-ryhmätoiminnan onnistuminen on monen asian summa. Siihen vaikuttavat tehtyjen harjoitteiden lisäksi ryhmädynamiikan ja siihen liittyvä ryhmän ohjausosaaminen. Edellisen perustalta voi sanoa, että SomeBody-ryhmätoiminnasta saadaan suurin hyöty, kun mittaristosta saadut tulokset voidaan liittää ryhmän toiminnasta ja yksilöistä tehtyihin ohjaajien havaintoihin. Jokaisen ryhmätapaamisen jälkeen ohjaajat keskustelivat yhdessä tekemistään ryhmä- ja yksilökohtaisista havainnoista ja havainnot olivat pohjana seuraavien kertojen suunnittelussa ja toteutuksissa. Kokemuksen pohjalta havainnoilla näyttää olevan merkitystä, kun lähdetään arvioimaan osallistujien yksilökohtaisia muutoksia, joita on ryhmätoiminnan seurauksena tapahtunut.

Ryhmäläisten itsearviointi vaatii tuekseen ohjaajan havainnointitietoa itse muutoksesta ja sen näkyvyydestä. Ryhmätoiminnan aikana tapahtuvasta muutoksesta pitäisi siis olla mitta-reista saadun datan lisäksi havainnoitua ja kirjattua tietoa myös siitä, miten tietyt muutokset näkyivät ryhmäläisissä ryhmätoiminnan aikana. Esimerkiksi esitettiinkö loppua kohden mielipiteitä paremmin ja selkeämmin, oliko ryhmäläisten tilankäyttö parempaa tai koskettivatko he muita ryhmäläisiä vähemmän epäröiden, kuin ryhmätoiminnan alkaessa. Tämän osalta esimerkiksi videomateriaali työskentelystä voisi tuoda arviointiin tärkeän lisänäkökulman.

Arviointimallin voi sanoa olevan prosessimuotoinen, jolloin arviointi hyödyntää välittömästi ryhmän tarpeita, kun ryhmän ohjaajat käsittelevät saamansa arviointitiedon. Käsittelyn perusteella he voivat vastata ryhmästä nouseviin tarpeisiin SomeBody-ryhmätoiminnan aikana. Esimerkiksi jo ryhmätoiminnan aloituksessa saadut tiedot (alkumittaus) hyödynnettiin ryhmätoiminnan suunnittelussa, jotta ryhmätoiminta palvelisi ryhmäläisiä. SomeBody-mittari toimii siis myös tiedonkeruuna, jotta ryhmätoiminta voidaan jo heti alussa räätälöidä ryhmän tarpeisiin nähden oikeansuuntaisesti. Kyse olisi siitä, että ryhmässä keskityttäisiin enemmän harjoitteisiin, jotka vahvistavat ryhmäläisten suurimpia kehittämiskohteita, joita sitten lopulta SomeBody-ryhmätoiminnan puitteissa pyritään kehittämään.

Jälkikäteen arvioiden BDI-mittari ei välttämättä ole pakollinen kaikkien kohderyhmien kanssa, koska se ei palvele aina ryhmätoiminnan tarkoitusta. Voi sanoa, että BDI-mittari on aiheellinen ja hyödyllinen, jos ryhmäläisten joukossa on yksilöitä, joilla on esimerkiksi diagnoosi masennuksesta, jolloin olisi aiheellista verrata alku- ja loppumittauksessa saatuja BDI-tuloksia keskenään. Tässä SomeBody-ryhmässä BDI-mittaria käyttämällä todettiin muutosta joillakin henkilöillä myös BDI:n mittaustuloksissa, mutta mittaus ei silti olisi ollut välttämätön.

Tärkeä havainto tämän pilotin perusteella on, että mittareita, ja varsinkin SomeBody-mittaria voidaan muunnella eri tilanteisiin ja erilaisten ryhmien kanssa työskenneltäessä, ryhmän omien tarpeiden ja haasteiden niin vaatiessa. Joillekin ryhmille voidaan kohdistaa vain osa SomeBody-mittarin kysymyksistä tai eri osia voitaisiin täyttää eri kohdissa.

Kaiken kaikkiaan voi todeta SomeBody-toimintamallin mahdollistavan uudenlaisen lähestymistavan nuorten kanssa työskenteleville hyödynnettäväksi. SomeBody-ryhmätoiminnan vaikuttavuudesta pitää kuitenkin saada vielä enemmän näyttöä, koska tässä raportoitu pilotti koski muutamaa nuorta. Jotta vahvempia ja tarkempia johtopäätöksiä voidaan tehdä, tarvitaan vielä lisää SomeBody-toiminnan kokeiluja ja niistä tehtyjä arviointeja.

LÄHTEET

- Ahonen, R. & Lohtaja- Ahonen, S. 2014. Palaute kuuluu kaikille. Espoo: Human Interest.
- Herrala, H., Kahrola, T. & Sandström, M. 2010. Psykofyysinen ihminen. Juva: WSOYpro.
- Hirvas, S. 2000. Depressiivisyys ja minäkäsitys – Metodologinen tutkimus strukturoidun minäkäsityskyselyn (SASB) ja Beckin depressiokyselyn (BDI) välisistä suhteista. Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia 5. Helsinki.
- Kalso, E., Haanpää, M. & Vainio, A. Kipu. 2009. Keuruu: Otavan kirjapaino.
- Keltikangas-Järvinen, L. 1994. Hyvä itsetunto. Juva: WSOY.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. 2010. Juva: WS Bookwell.
- Luhtasaari, S. 2009. Depis – masennuksen eri muodot. Porvoo: WS Bookwell.
- Sandström, M. 2010. Psyhyke ja aivotoiminta. Neurofysiologinen näkökulma. Helsinki: WSOYpro.
-

OSA 2

**SOMEBODY[®] KUNTOUTTAVAN ASIAKASTYÖN
TOIMINTAYMPÄRISTÖSSÄ**

4 SOMEBODY MIELENTERVEYSKUNTOUTUJIEN ASUMISYKSIKÖSSÄ

Ida Vigren

4.1 Johdanto

Tarkastelen artikkelissani SomeBody-ryhmätoiminnan soveltamista mielenterveyskuntoutujien asumispalveluasumisyksikössä Tampereella. Ryhmätoimintaan osallistui kolme yksikön asukasta. Ryhmätapaamisia oli kuusi ja jokaisella tapaamisella oli oma teemansa, jonka pohjalta harjoitteet toteutettiin. Eteneminen tapahtui etukäteen laaditun ryhmätoimintasuunnitelman mukaisesti. Sen tavoitteena oli tutustua itseen eri näkökulmasta ja lisätä osallistujien kehotietoisuutta, mikä kasvattaisi itsetuntoa ja tietoisuutta omasta itsestä. Ryhmätapaamisilla oli aina sama runko, joka koostui aiheeseen aktivoinnista, teemaan liittyvistä harjoitteista ja rentoutuksesta.

Artikkelissani kerron, miten toimintamalli toimi työvälineenä mielenterveyskuntoutujien parissa, miten tämä heihin vaikutti sekä millaisia kokemuksia ja ajatuksia harjoitteet herättivät. Jokaisella kerralla käytössä oli fiilismittari, johon osallistujat saivat merkitä tuntemuksensa tapaamisen alussa sekä lopussa. Jokaisen harjoitteen jälkeen oli fiiliskierros, jossa osallistujat saivat kertoa ajatuksensa harjoitteeseen liittyen. Fiilismittarista kerrotaan tarkemmin edellisessä artikkelissa.

Artikkelissani kuvaan toteutuksen sisällön ja harjoitteet sekä niiden vaikutukset ja lopuksi arvioinnin koko SomeBody-ryhmätoiminnasta. Pohjustan aiheeni aluksi kertomalla lyhyesti toteutukseen osallistuvien toimintaympäristöstä, heihin liittyvistä sairauksista kuten skitsofreniasta ja kaksisuuntaisesta mielialahäiriöstä sekä kuntoutuksesta.

4.2 Mielenterveysasukkaiden hyvinvointi ja mielenterveyden haasteet

Mielenterveyskuntoutujien asumispalveluyksikkö on kodinomainen kuntoutuskoti aikuisille, joilla on omat huoneensa. Itsenäisessä elämässä tarvittavat valmiudet opitaan tekemällä kaikkea yhdessä osallistumalla asumisyksikön erilaisiin arkiaskareisiin ohjaajien auttaessa ja tukiessa tarvittaessa. Jokaisella asukkaalla on omat haasteensa, joista yleisempiä ovat

yksinäisyyden tunne, vastuun kantamisen opettelu sekä säännöllisyydestä kiinnipitäminen (Asumispalveluyksikön www-sivut 2014.)

Mielenterveyskuntoutujilla on diagnosoitu skitsofreniaa ja kaksisuuntaista mielialahäiriötä. Skitsofrenia diagnosoidaan yleensä nuoruusiällä, vaikka oireet voivat myös alkaa jo lapsena tai vasta keski-iässä. Skitsofrenia on yleisin psykoottisia oireita sisältävä mielenterveyden häiriö. (Suomen Mielenterveysseuran www-sivut 2014.) Kahden väestötutkimuksen mukaan skitsofrenian esiintyvyys on Suomessa yli yhden prosentin (Lepola ym. 2002, 38).

Lyhyesti voidaan sanoa, että skitsofrenia tarkoittaa persoonallisuuden hajoamista, toimintakyvyn alenemista ja todellisuudentajun heikentymistä (Lepola ym. 2002, 43). Se vaikeuttaa ihmisen tärkeitä perustoimintoja vaikuttamalla käyttäytymiseen, ajatteluun ja tunnemaailmaan. Oireisiin kuuluvat muun muassa harhaluulot, aistiharhat, ajattelun häiriöt, sosiaalinen vetäytyminen sekä tunteiden puuttuminen tai vääristyminen. (Suomen Mielenterveysseuran www-sivut 2014.)

Skitsofrenian ydinryhmään sisältyy kolme alamuotoa: hebefreeninen, paranoidinen ja katatoninen skitsofrenia (Alanen 1993, 33). Hebefreeninen eli hajanainen skitsofrenia on skitsofrenian vaikein muoto, johon kuuluu voimakkaita hallusinaatioita ja harhaluuloja. Siihen liittyy myös voimakas taantuminen, mikä aiheuttaa työ- ja toimintakyvyttömyyttä. Paranoidinen skitsofrenia on puolestaan alamuodoista yleisin. (Lepola ym. 2002, 46–47.) Sitä hallitsevat harhaluulot sekä niihin liittyvät aistiharhat, kuuloharhat ja joskus myös ruumiilliset vaikutuselämykset. Paranoidisessa skitsofreniassa minän toimintojen yleinen hajautuminen jää kuitenkin vähäisemmäksi. Katatoninen skitsofrenia alkaa tavallisesti äkillisesti. Siihen liittyy muiden oireiden lisäksi psykomotorisia häiriöitä, joko paikalleen pysähtynyt stupor-tila tai paniikinomainen kiihtymystila. (Alanen 1993, 33.)

Skitsofrenian hoito on pitkäkestoista. Tavoitteena on oireiden lieventäminen, sairauden hallitseminen ja siihen sopeutuminen, sosiaalisten taitojen kehittäminen sekä läheisten tukeminen. (Suomen mielenterveysseuran www-sivut 2014.) Taudinkuva ja oireet helpottuvat useimmiten iän myötä. Kuitenkin osa oireista säilyy ja täydellinen toipuminen on harvinaista. Hyvä kuntoutus ja hoito tukevat oireiden kanssa selviämistä sekä elämänotteen säilymistä. Varhaisen diagnoosin ja aktiivisen yksilöllisen hoidon avulla voidaan parantaa ennustetta. (Lepola ym. 2002, 45.)

Kaksisuuntainen mielialahäiriö eli bipolaarihäiriö on perinnöllinen ja pitkäkestoinen. Siihen kuuluu mielialojen vaihteluja tavanomaisesta poiketen. Vaihteluja on mania- ja masennus-

jaksojen, niin sanottujen sekamuotoisten jaksojen sekä oireettomien tai lievien oireiden jaksojen välillä. (Suomen Mielenterveysseuran www-sivut 2014.) Mania on tila, jossa mieliala on noussut ja toimintakyky huomattavasti lisääntynyt (Lepola ym. 2002, 68). Kaksisuuntainen mielialahäiriö puhkeaa yleensä nuorella aikuisiällä ja ensimmäinen oirejakso voi olla mikä tahansa mielialahäiriötyyppi. Mielialan muutosten lisäksi sairauteen liittyy muitakin oireita, esimerkiksi unettomuutta, levottomuutta ja keskittymisvaikeuksia. (Sadeniemi, Aer, Jänkälä, Sorvaniemi & Stenberg 2013, 20.)

Kaksisuuntainen mielialahäiriö jaetaan tyyppin 1 ja tyyppin 2 mielialahäiriöön. Tyyppin 1 kaksisuuntaiseen mielialahäiriöön liittyy masennusjaksoja ja maniajaksoja tai sekamuotoisia jaksoja. Tyyppin 2 kaksisuuntaisessa mielialahäiriössä ei puolestaan esiinny lainkaan varsinaisia manioita, vaan ainoastaan masennuskausia ja hypomaniakausia. Nämä tyytit ovat erillisiä diagnooseja, ja niiden kulussa ja hoidossa on eroja. Noin 0, 5–1 prosenttia väestöstä sairastaa tyyppin 1 kaksisuuntaista mielialahäiriötä, ja tyyppin 2 esiintyvyys on melko samaa luokkaa. (Sadeniemi ym. 2013, 20–28.)

Sopivan lääkityksen löytäminen saattaa viedä aikaa, ja lääkityksessä käytetään mielialaa tasaavia lääkkeitä, ahdistusta ja unettomuutta lievittäviä lääkkeitä sekä masennusjaksojen aikana masennuslääkkeitä (Suomen Mielenterveysseuran www-sivut 2014). Lääkitys parantaa ennustetta ja lieventää sairauden kulkua (Sadeniemi ym. 2013, 31).

Mielenterveyskuntoutus tukee mielenterveyttä ja pyrkii ehkäisemään ongelmia. Mielenterveyskuntoutus on eräänlainen palveluprosessi, jossa asiakkaan subjektiivista hyvinvointia ja psykososiaalista sekä fyysistä toimintakykyä edistetään ja kohennetaan. (Kuntoutusportin www-sivut 2014.) Kuntoutuminen merkitsee sitä, että sairastunut tarkastelee uudelleen omaa identiteettiään ja sen uutta rakentumista (Lehtovirta & Peltola 2012, 256).

Kuntoutus alkaa tilanteesta, jossa ihmisen mielenterveys on heikentynyt tai sen uhka on tunnistettavissa. Riittävän varhainen puuttuminen asiaan ja kuntoutuksen aloittaminen tuottaa yleensä tuloksia. (Kuntoutusportin www-sivut 2014.) Kuntoutuminen on yksilöllinen muutosprosessi, joka etenee kuntoutujan omien voimavarojen ja asetettujen tavoitteiden mukaisesti (Mielenterveyden Keskusliiton www-sivut 2014).

Tehostettua palveluasumista järjestetään kuntoutujille, jotka tarvitsevat hoitoa ja hoivaa, ohjaamista ja tukea sekä valvontaa. Yksiköissä asukkailla on oma huone tai asunto sekä yhteisiä tiloja ja ammattitaitoista henkilökuntaa on paikalla ympärivuorokautisesti. (Sosiaali- ja terveysministeriön www-sivut 2014.) Asukas voi osallistua kodin askareisiin ja päivittäisiin

toimintoihin ja saa yksilöllisen hoito- ja palvelusuunnitelmansa mukaisen riittävän tuen, ohjauksen sekä hoidon (Tampereen kaupungin www-sivut 2014). Tehostetun palveluasumisen palvelut on lueteltu taulukossa 1.

Taulukko 1. Tehostetun palveluasumisen palvelut (Tampereen kaupungin www-sivut 2014)

- ympärivuorokautinen perusturva
- ohjaus ja tuki arkipäiväisessä elämässä, toimintakyvyn mukaan osallistumisen mahdollisuus arkiaskareisiin, harrastuksiin sekä ulkoiluun
- omahoitajapalvelut, yhteistyö läheisten ja viranomaisten kanssa
- tarvittavat sairaanhoitopalvelut
- tarvittava peseytymisapu, hygieniasta sekä vaatehuollosta huolehtiminen
- huolehtiminen ruuan monipuolisuudesta, avustamine ruokailuissa tarpeen mukaan
- asumisympäristön siisteydestä huolehtiminen, viikko- ja suursiivoukset

4.3 **SomeBody mielenterveyskuntoutujien hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistäjänä**

4.3.1 *SomeBody-ryhmätoiminnan suunnittelu ja tavoitteet*

SomeBody-ryhmätoiminnan toteutus tapahtui etukäteen laaditun ryhmätoimintasuunnitelman mukaisesti. Ryhmätoiminnan tavoitteena oli tutustua itseen uudesta näkökulmasta. Tarkoituksena oli lisätä osallistujien kehotietoisuutta, mikä osaltaan lisäisi itsetuntoa ja tietoisuutta omasta itsestä. Tavoitteena oli, että jokaisessa ryhmätapaamisessa oli oma teema. Sen aihetta alustettiin pienellä aktivoinnilla, joka useimmiten oli liikunnallinen ja motoriikkaan liittyvä harjoite. Tämän jälkeen tehtiin sopiva harjoite tai harjoitteet riippuen siitä, kuinka kauan yksi harjoite kesti. Jokaisen kerran loppuksi oli rentoutus, jonka jälkeen keskusteltiin toteutuksesta ja päätettiin ryhmätapaaminen. Tällaisen rungon avulla oli selkeää laatia jokaiselle kerralle harjoitteet, josta syntyi ryhmätoimintasuunnitelman kokonaisuus. Toteutukseen tarvitsin pehmeät alustat osallistujille, cd-soittimen taustamusiikkia sekä rentoutuksia varten, kynää ja paperia, hyppynaruja ja eri esineitä.

SomeBody-toimintamallin toteutukseen osallistui kolme mielenterveyskuntoutujaa, jotka valikoituivat mukaan yksikön työntekijöiden ehdottamana. Tämän jälkeen kävin jokaisel-

ta henkilökohtaisesti kysymässä kiinnostusta osallistua toteutukseen. Kerroin heille lyhyesti mitä SomeBody on ja mitä ryhmätoiminnassa tehdään. Ryhmätoimintaan osallistuvat saivat viimeisellä kerralla pienet palkkiot osallistumisesta. Toimintaan mukaan lähti neljä asukasta, mutta yksi asukas perui osallistumisensa ennen ensimmäistä kertaa. Toteutus tapahtui heidän omassa asumisympäristössään turvallisuuden tunteen takaamiseksi. Ryhmätoiminta tapahtui kuntoutusyksikön oleskelutilassa. Toin tilaan pehmeät patjat, joiden päällä osallistujat istuivat. He saivat tuoda mukanaan oman tyynynsä rentoutuksia varten. Jokaisella kerralla rauhoittava taustamusiikki toi ryhmätoimintaan mukavuutta ja rentoutta.

Jokaisella kerralla käytössä oli fiilismittari, johon osallistujat merkitsivät tuntemuksensa tapaamisen alussa sekä lopussa. Jokaisen harjoitteen jälkeen oli fiiliskierros, jossa osallistujat saivat kertoa tuntemuksensa juuri käytyyn harjoitukseen liittyen vuorotellen. Koska osallistujilla oli keskittymiskyvyssään vaikeuksia ja taipumusta puhua toisten päälle, käytin fiiliskierroksissa palloa puheenvuorojen selkeyttämiseksi ja jokaisen kaipaaman huomion takaamiseksi. Pallon saatuaan osallistujalla oli puheenvuoro ja muiden vuoro oli kuunnella. Ryhmätapaamisen päätyttyä kävimme vielä toteutukseen liittyvän fiiliskierroksen, jossa sai kertoa tuntemuksensa, jakaa omat kokemuksensa sekä antaa avointa palautetta.

4.3.2 *SomeBody-ryhmätoiminnan toteutus*

Ensimmäisen ryhmätapaamisen teemana oli toimintamallin esittely, tutustuminen ryhmän jäseniin ja oman henkilökohtaisen reiviin arviointi. Tällä kerralla luotiin pohjaa luottamukselle ja dialogiselle vuorovaikutukselle. Toimintamallin alustamisen jälkeen, kävimme fiiliskierroksen läpi. Osallistujat olivat innostuneita tulevasta sekä suhtautuivat toimintaan avoimin mielin.

Ensimmäisessä harjoituksessa osallistujat tutustuivat toisiinsa ”juhlatilaisuuden” avulla. Siinä lähdettiin kävelemään päämäärättömästi erikseen merkityssä suorakaiteen muotoisessa tilassa (teipeillä rajattu 3 x 5 m alue). Kävelyssä edettiin niin, että ensin kävelyssä kiellettiin ottamasta toisiinsa kontaktia. Loppua kohden ohjattiin enemmän sosiaalisuuteen. Tutustumisessa edettiin pienin askelein. Ensin osallistujat katsoivat maahan, sitten vilkuilivat ympärilleen hahmottaakseen paikallaolijat ja lopuksi nyökkäsivät vastaantulijalle ja tervehtivät heitä. Tutustumista jatkettiin antamalla pareille mehumukit ja keskustelunaiheet, esimerkiksi viikon aikana itselle tapahtunut positiivinen asia ja missä kehonosassa sen tunne tuntui. Mehumukin tarkoituksena oli luoda keskusteluun turvaa antamalla tilanteeseen rennomman asennon ja tarvittaessa mahdollisuuden puristella mukia jännityksen purkamiseksi.

Vaikka osallistujat olivat jo tuttuja toisilleen, he ottivat harjoituksen vakavasti ja olivat avoimin mielin. He olivat yllättyneitä siitä, miten eri tavalla tutustuminen voi tapahtua ryhmässä. He myös huomasivat mukan tuovan mukavan asennon, ja mukan avulla ei tarvinnut miettiä miten pidellä käsiä. Haastetta toi positiivisen tunteen etsiminen, koska he eivät aluksi ymmärtäneet positiivisen tunteen etsimisen tarkoitusta. Kun aiheesta keskusteltiin ohjaajan johdolla, osallistujat kuitenkin kykenivät keskustelemaan kokemastaan positiivisesta tunteesta.

Reviiriharjoituksessa arvioitiin omaa henkilökohtaista tilaa ja reviiriä. Harjoituksessa asetettiin naru maahan siihen kohtaan, jonka ajatteli olevan etäisyys, jolle toinen olisi miellyttävä päästää, ja miltä tuntui, jos toinen astuu askeleen lähemmäs tai kauemmas arvioidusta kohdasta. Harjoituksessa jokaiselle tuli noin käsivarren pituinen henkilökohtainen alue. Osallistujan asetettua narun maahan menin narun paikalle ja otin askeleen kauemmas sekä lähemmäs nähdäkseni heidän reaktionsa. Heistä näki, että askel narun kohdalta lähemmäs tuotti heissä pientä epämukavuuden tunnetta ja he kertoivatkin avoimesti, että nyt hieman ahdistaa.

Kyselin heiltä lopuksi, ovatko he arkipäiväisessä elämässä kiinnittäneet omaan reviiriinsä huomiota. Tästä syntyi pitkää pohdintaa ja keskustelua osallistujien kesken. Jälkeenpäin eri tilanteita ajatellen he huomasivat, että ovat tiedostamattaan halunneet kyseisen henkilökohtaisen tilan tietyissä tilanteissa ja aikovat jatkossa kiinnittää tähän huomiota. Esimerkiksi yksi osallistujista kertoi joku päivä istuneensa sohvalla – ja kun toinen asukas oli tullut viereen istumaan, hän oli siirtynyt kauemmaksi. Harjoitteen ja yhteisen keskustelun jälkeen hän ymmärsi, että ahdistuksen tunne toisen asukkaan läheisyydestä johtui oman reviirin rikkoutumisesta.

Seuraavaksi toteutetussa tunnejanaharjoituksessa arvioitiin omaa reviiriä tai suojamuuria eri tunnetiloissa. Yksitellen pohdittiin millaisen suojamuurin tunteet ilo, suru, pelko ja häpeä saavat aikaan, miten helppoa tai vaikeaa on päästää toisia ihmisiä lähelle näissä tunnetiloissa tai näyttää näitä tunteita muille. Maahan asetettiin naru; sen toisessa päässä ei ollut kuvainnollisesti ollenkaan suojamuuria ja toisessa päässä suojamuuria oli erittäin korkea. Tarkoituksena oli asettua siihen kohtaan narua, jonka ajatteli suojamuurin olevan tietyssä tunnetilassa ja tämän jälkeen keskustella muun ryhmän kanssa siitä, miksi suojamuuria on juuri sellainen siinä tunnetilassa.

Käytimme paljon aikaa eri tunteiden suojamuurin määrittämiseen tuttuun sekä vieraiden ihmisten parissa. Näihin tuli kaikille selviä eroja. Häpeä tunteena toi haastetta osallistujille, koska he kokivat tunteen tunnistamisen vaikeaksi eivätkä olleet varmoja siitä, miltä häpeä tuntuu. Muuten osallistujat kertoivat ajatuksistaan ja perustelivat jokaisen kohdan sekä itselleen että muille kokonaisvaltaisesti.

Lopuksi oli musiikkirentoutus, jossa ryhmäläiset ottivat mieleisensä asennon patjalla ja sulivat silmänsä. Tarkoituksena oli kuunnella musiikkia rauhallisesti ja hengittämällä syvään ja ajattelemalla mukavia asioita. Rentoutuksen jälkeen oli ajatusten purku. (Ks. harjoitus Elovana voimapäivän www-sivut 2014.) Yksi osallistujista kertoi lähteneensä vaellukselle meren rannalle musiikin aikana, muut olivat vain pohtineet, mitä päivän aikana olivat tehneet. Kuitenkin kaikki olivat mielestään rentoutuneet ja kokeneet rentoutuksen olevan hyvä lopetus.

Fiiliskierroksella osallistujat kertoivat, kuinka mukavalta sekä erilaiselta toteutus vaikuttaa ja odottavat innolla jatkoa. Yksi kuitenkin hieman epäili osallistumistaan, koska kertoja oli edessä vielä viisi. Seuraavana päivänä hän oli kuitenkin yksikön työntekijöille kertonut odottavansa jo seuraavaa kertaa ja muuttanut mielensä toteutuksen suhteen. Hän koki, että viisi osallistumiskertaa voisi olla sopiva määrä.

Itse olin ensimmäisen kerran jälkeen positiivisesti yllättynyt siitä, kuinka osallistuvaisia he olivat ja kuinka avoimesti ja perustellusti he keskustelivat harjoitusten aikana. Huomasin, kuinka hyvää tällainen erilainen oman itsensä pohtiminen tekee. Toteutuksen aloitus sujui hyvin, koska osallistujat olivat tuttuja toisilleen ja minäkin olin heille entisestään tuttu. Tämä toi myös omaa turvallisuuden tunnetta ryhmään: osallistujat voivat alusta alkaen olla avoimia ja rehellisiä sekä toisilleen että minulle. Toistemme tunteminen loi hyvän luottamus pohjan ja takasi myös sen, että sain osallistujilta rehellistä ja suoraa palautetta.

Toisella kerralla teemana oli minäkäsitys. Tämän kerran tarkoituksena oli, että osallistujat pääsevät tutustumaan itseensä eri minäkäsitysten kautta ja katsomaan miten itsensä kokevat ja näkevät. Ensimmäisenä harjoituksena oli viisi tiibetiläistä riittä, joka on sarja mielen ja kehon tasapainottavia liikkeitä. Liikkeet edesauttavat muun muassa ketteryyttä ja kestävyyttä. Riittien sanotaan perustuvan seitsemään kehon energiakeskukseen, mikä edistää kehon hyvinvointia. (Life Events www-sivut 2014.) Teimme jokaista liikettä viisi kertaa. Fiiliskierroksella tuli ilmi, etteivät osallistujat juurikaan pitäneet riittien kokeilemisesta, koska he kokivat vaikeuksia päästä kaikkiin tavoiteltuihin asentoihin kankeutensa takia. He saivat kuitenkin selvästi tuntumaa omaan kehoonsa, ja tämän perusteella päättivät aloittaa päivittäisen venyttelyn.

Seuraavaksi lähdimme tarkastelemaan minäkäsitystä. Jokainen piirsi omalle paperilleen neliruudukon ja kirjoittivat ruutuihin otsikoiksi neljä eri minäkäsitystä: fyysinen, sosiaalinen, emotionaalinen ja akateeminen (ks. esim. Sandström 2010). Minäkäsityksen eri osa-alueet käsiteltiin yksitellen. Fyysisellä minäkäsityksellä tarkoitettiin sitä, miten kokee oman kehonsa ja omat fyysiset piirteensä ja mihin ulkoisessa itsessään/kehossaan on tyytyväinen. Sosiaa-

lisella minäkäsityksellä tarkoitettiin millaiseksi itsensä kokee sosiaalisissa tilanteissa tuttuun tai vieraiden läsnä ollessa. Emotionaalinen puolestaan tarkoitti sitä, miten tunnistaa ja kokee erilaisia tunteita ja millaisena tunteidenkäsittelijänä itseään pitää. Viimeisenä oli akateeminen minäkäsitys, jossa pohdittiin millainen on oppijana ja mitä vahvuuksia omassa oppimisessa on.

Neliruudukkoa täyttäessä osallistujat saivat käyttää apunaan vahvuuskortteja. Osallistujat saivat hakea ringin keskeltä omaa vahvuutta kuvaavan kortin minäkäsityksen eri osa-alueille ja kirjoittaa kortin sanan ruudukkoon. Sitten kortti palautettiin muiden käytettäväksi. Tehtävän jälkeen oli purkukeskustelu, jossa jokainen valitsi ruudukosta vähintään yhden vahvuuden, jonka halusi jakaa muille. Samaan puheenvuoroon sisällytettiin tuntemukset koko harjoitteesta. Harjoitus sujui hyvin, vaikka aluksi osallistujat kirjoittivat myös siitä, millaisena muut näkevät heidät. He eivät täysin ymmärtäneet, että tarkoitus oli pohtia miten näkee itse itsensä, mutta tarkoitusta selvennettyäni he tekivät harjoituksen onnistuneesti. Osallistujat jakoivat avoimesti kaiken mitä olivat kirjoittaneet ja perustelivat tarvittaessa.

Ryhmätapaamisen lopuksi vuorossa oli progressiivinen rentoutus, joka toimii jännitys–rentoutus-periaatteella, jossa osallistujat aistivat paremmin kehon eri jännitystiloja. Harjoitus alkoi osallistujien silmien sulkemisella ja hengittämällä syvään muutamaan otteeseen ja rauhoittamalla oman mielensä. Tämän jälkeen oli aika keskittyä pelkkiin jalkateriin ja jännittää niitä niin voimakkaasti kuin pystyy ja lopuksi rentouttaa ne. Tarkoituksena oli jatkaa samalla periaatteella edeten koko keho läpi varpaista päähän jännittämällä vain yhtä ja määrättyä kohtaa kerrallaan ja aistia tuntemuksien erot ja koko kehon rentouden tunne. Herättelyn aikana liikuteltiin sormia ja varpaita hiljalleen ja siitä noustiin venytellen ylös ja lopetettiin rentoutus. Rentoutus oli osallistujille tuttu. He kertoivat aikaisemminkin tehneensä tämän tyyppisiä harjoituksia ja pitivät harjoituksista kovasti. Osallistujat näyttivät saavan myös ohjaajan silmin itsensä selvästi rentoutuneeksi.

Kolmannen kerran teema oli kehonkuva. Tarkoituksena oli pohtia omaa kehonkuvaa, omia tuntemuksia sekä sitä, missä kehonosassa eri tunteet voivat tuntua ja miten ne vaikuttavat mieleen. Aluksi koordinaation harjoituksena oli aakkospeli. Siinä seinällä olevalta paperilta lueteltiin aakkoset ääneen; kunkin kirjaimen alla oli merkintä, nostaako vasemman, oikean vai molemmat kädet ylös samanaikaisesti. Kaikilla oli motoriikka hallussa ja harjoitus oli osallistujien mielestä hauska. Tarkoituksena oli hakea hyvää keskittymisen tilaa.

Seuraavana oli kehonkuvan harjoitus, jossa tarkoituksena oli piirtää paperille oma kuva eli se, miten näkee itsensä. Tässä ei tarvinnut piirtäjän lahjoja, vaan tarkoituksena oli piirtää

itsensä peilikuva ja pohtia sitä, miten itseään katselee. Tämän jälkeen kukin mietti viidelle perustunteelle (ilo, suru, inho, pelko ja häpeä) oman värinsä: mikä väri osallistujasta kuvaa mitään tunnetta. Osallistujat värittivät tunteet niiden kehonosien kohdalle, joissa ne heidän mielestään tuntuvat silloin, kun he tuntevat kyseistä tunnetta. Harjoituksen jälkeen oli purkukeskustelu ryhmässä, jossa jokainen sai tuoda vuorollaan esiin tuotoksestaan sen, mitä halusi.

Osallistujat käyttivät paljon aikaa tunteiden miettimiseen ja pohtivat hartaudella tunteiden värejä. Tunteiden pohtiminen näytti olevan vaikeaa ja erityisesti niiden sijoittaminen kehoon jonnekin kohtaan vielä vaikeampaa. Yritin auttaa heitä kertomalla esimerkkejä, mutta tilanteessa kävi niin, että osallistujat lähes suoraan kopioivat ideoitani ja värittivät esittämiäni kehonosia suoraan omalle paperille. Kerroin, ettei se ollut kuitenkaan tarkoituksena, eikä heidän tarvitse saada koko omaa kehonkuvaansa täytettyä käyttämillään väreillään jos mitään ei enää keksi. Pienten vaikeuksien kautta pääsimme kuitenkin tehtävässä eteenpäin tavoitteen mukaisesti ja osallistujat kokivat harjoituksen mieluisena. Harjoituksen avulla he saivat mielestään tutustua omaan itseensä erilaisella tavalla. Lainatakseni yhden osallistujan sanoja: ”Jes, uusia kokemuksia!”.

Tämän jälkeen jatkettiin teemaa arvioimalla ja mittaamalla naruilla ämpärin, kulhon sekä juomapullon ympärysmittoja ja tämän jälkeen arvioitiin oma päänympäryys ja lopuksi oma vyötärönympäryys. Ensin arvioitiin mitta narulla ilmassa ja tämän jälkeen koitettiin, kuinka lähelle oikeaa mittaa osuttiin. Esineiden ja oman pään ympärysmittan arvioinnin ja mittaamisen tarkoituksena oli lieventää kynnystä mitata omaa vyötäröä, koska oman vyötärönympäryksen arvioiminen voi olla joillekin arka asia.

Oman pään ja vyötärönympäryksen arvioinnin avulla osallistujat saivat kokea ja nähdä konkreettisesti sen, miten fyysisen kehonsa näkevät, kokevat ja mieltävät. Harjoituksen tarkoituksen kerrottua osallistujat kertoivat, että harjoitus ei tuntunutkaan niin pahalta kuin ensin oli ajatellut, koska oman kehon arviointia lähestyttiin pienin askelin. Osallistujat olivat mielestään kaikkea sinut itsensä kanssa ja ulkopuolisen silmin se näkyi siinä, että he osuivat lähes oikeaan kun arvioivat mittanauhalla ympärysmittojaan.

Lopuksi oli pallorentoutus, jossa toinen meni makaamaan patjalle ja toinen hieroi pallolla paria. Näin käytiin läpi niskahartiaseutu ja koko selkä. Taustalla soi rauhallinen musiikki ja kaikki olivat hiljaa ja rauhoittuivat.

Neljännellä kerralla teemana oli hengitys ja keskittyminen. Tarkoituksena oli keskittyä omaan hengitykseen ja erilaisten tarinoiden kuunteluun sekä pohtia millaisia mielikuvia ja

tuntemuksia tarinat meissä herättävät. Aloitimme Asahi-asennoilla, joita teimme ottamalla videosta mallia. Perusliikesarjassa käytiin keho läpi päästä varpaisiin, ja siihen kuului rentoutusosio sekä niskanhartia-seudun, selän ja jalkojen harjoitukset. (Klemola 2011.) Asahi on suomalainen terveysliikunnan menetelmä, jonka tarkoituksena on tavanomaisten vaivojen ennaltaehkäisy ja hoito. Asahissa ihminen hoitaa ja pitää huolta itsestään tekemällä liikunnallisia harjoitteita, jotka ovat yksinkertaisia ja luonnollisia. (Jalamo, Klemola, Mikkonen & Mähönen 2007, 9.)

Seuraavaksi oli vuorossa tarinoiden kuuntelua. Luin kaksi lyhyttä tarinaa Jorge Bucayn kirjasta ”Parantavat tarinat”, ja kuuntelun ohessa tarkoituksena oli pohtia seuraavia asioita: miten hengitys muuttui tarinoiden aikana, mitä tuntemuksia tarina herätti ja miltä se tuntui. Ensimmäinen tarina kertoi ihmisen näkemyksestä omasta itsestä ja toinen käsitteli kuolemaa. Ensimmäisessä tarinassa kukaan ei huomannut eroa hengityksessä eivätkä päässeet tarinaan sisälle, joten tuntemuksetkin jäivät vähäiseksi. Toisessa tarinassa puolestaan osallistujat olivat jännittyneitä ja tämän vuoksi huomasivat hengityksen tiivistyneen ja sydämen lyövän kovempaa. Tarina tuntui yhdestä melko ahdistavaltakin, koska kyseinen henkilö oli tarinan kaltaisia ajatuksia itse joskus pohtinut. Jälkimmäinen tarina takasi harjoituksen onnistumisen ja osallistujat antoivat positiivista palautetta tarkoituksesta, koska he eivät ole ennen kiinnittäneet tällaisiin asioihin huomiota.

Tämän jälkeen oli keskusteluharjoitus. Osallistujat istuivat lähellä toisiaan silmät kiinni, kertoivat vuorollaan viiden minuutin ajan omasta edeltävästä päivästä ja sen jälkeen pohtivat, miltä tuntui kuunnella tai kertoa tarinaa. Tämä harjoitus ei ohjaajan arvion mukaan onnistunut kovin hyvin, sillä osallistujat eivät malttaneet kuunnella ja kertoivat tarinaansa vain parisen minuuttia. Osallistujat itsekkin myönsivät harjoituksen epäonnistuneen ja kertoivat, etteivät saaneet siitä mitään irti. Lopuksi oli vielä venytysrentoutus; rauhallisen musiikin tahdissa venyttelimme omaan hengitykseen keskittyen.

Viidennen kerran teema oli kehon ja mielen yhteys. Erilaisten harjoitusten kautta oli tarkoitus nähdä, miten mieliala ja kehonkieli ovat yhteyksissä toisiinsa. Ensimmäisenä tehtiin erilaisia tasapaino- ja painonsiirtoharjoituksia ensin maaten, sitten maassa istuen ja lopuksi seisten. Tämän jälkeen teimme seisten vielä harjoituksen, jossa erilaisin kehonliikkein ja askelin kävelimme tilaa ympäri pohtien miten tämä tyyli voi vaikuttaa mielialaan. Osallistujat pitivät näistä harjoitteista paljon, koska he pääsivät kokeilemaan kehon painopisteitä ja sitä, miten eri asennot ja liikkeet vaikuttavat mielialaan.

Seuraavaksi vuorossa oli juoksuharjoitus, joka toteutui ulkona nurmikolla. Tämän harjoituksen tarkoituksena oli juosta pihan päästä päähän ja huutaa samalla niin lujaa kuin jaksaa.

Tämä oli osallistujien mieleen, vaikka he eivät kovinkaan lujaa päässeet juoksemaan. He kertoivat kuinka mieli avartuu ja oma olo niin sanotusti helpottuu, kun pääsee purkamaan itseään tällaisella tavalla. Heidän pyynnöstään toteutimme harjoituksen kolmeen otteeseen. Lopuksi oli sydänrentoutus, jossa kuuntelimme videolta ohjeita ja seurasimme niitä. Tarkoituksena oli antaa tunteiden virrata kehon läpi harjoituksen aikana ja pohtia mielikuvaharjoituksena kuinka sydän tuottaa lyönneillään valoa, mikä siirtyy pitkin kehoa. (Wespa 2010.)

Viimeisellä kerralla palattiin hengitykseen. Se oli ryhmätapaamisen teemana. Tapaamisen tarkoituksena oli oman hengityksen lisäksi keskittyä ja tutustua toisen hengitykseen, koska jokainen hengittää eri tavalla. Aloituksena oli hengitysharjoitus, jossa jakauduttiin pareihin. Pari meni lattialle ja toinen istui vieressä taka-alalla ja pyrki mukauttamaan oman hengityksensä parin hengitykseen. Parin hengitykseen mukaan päästyään paperille piirrettiin niin sanottu hengitysviiva, jossa viiva kuvasi parin hengitystä. Tämän jälkeen vaihdettiin toisinpäin.

Hengitysharjoitusta jatkettiin niin, että pari meni selälleen makaamaan lattialle jalat suorana ja toinen veti häntä jaloista hengityksen mukaan. Sisäänhengityksessä jalkoja venytettiin ja uloshengityksessä palautettiin. Tätä jatkettiin hetki ja tämän jälkeen vaihdettiin toisinpäin parin kanssa. Näiden jälkeen oli purkukierros.

Harjoitukset saivat osallistajat keskittymään omaan hengitykseen, mutta toisen hengitykseen keskittyminen oli vaikeaa, koska he pääsivät toistensa hengityksen mukaan ainoastaan silloin, kun toinen hengitti syvään. He kuitenkin tutustuivat ja keskittyivät omaan hengitykseensä. Ennen varsinaista musiikkirentoutusta oli vielä tarinan kuuntelua. Kuuntelimme tarinan cd:ltä ja keskityimme hengittämiseen.

Lopuksi oli ryhmätapaamisten päätös. Kiitin kaikkia osallistujia antamalla heille pienet herkkipussit, koska he olivat innokkaasti jaksaneet loppuun asti. Palautetta kysyessäni osallistujat kertoivat, että he ovat tämän matkan avulla päässeet tutustumaan paremmin itseensä ja omaan kehoonsa eri näkökulmien kautta ja olivat hyvin tyytyväisiä lopputulokseen. He lupasivat jatkaa käytyjen asioiden pohdintaa ja kiinnittää enemmän huomiota omiin kehonkuviinsa ja tunteisiinsa huomiota.

4.4 Somebody-toimintamallista rohkeutta kuntoutujille

Yhteenvedona voi todeta, että ohjatun Somebody-ryhmätoiminnan toteutus mielenterveyskuntoutusasiakkaille onnistui kohtuullisen hyvin. Kuntoutujat lähtivät innostuneesti mukaan ja olivat harjoituksissa mukana täydellä sydämellä. Osallistujat myös antoivat harjoitusten ai-

kana rehellistä ja avointa palautetta, jolloin harjoituksia tai niihin liittyvää ohjaamista muutettiin tarpeen mukaan. Onnistuneesta toteutuksesta kertonee myös se, että osallistujat kertoivat ryhmätoiminnan olevan kiinnostavaa, mukavaa ja uudenlaista toimintaa. Harjoitusten koettiin antaneen jotain uutta näkökulmaa arjen asioihin. Olin myös mielestäni onnistunut valitsemaan harjoitukset siten, että ne pääosiltaan sopivat tälle kohderyhmälle ja osallistujat saivat harjoituksista jotain myös itselleen. Mielenkiintoista ja innostavaa oli kokea myös se, että harjoitusten matkan aikana he kehittivät tunteidensa tunnistamisessa ja kyvyssä käsitellä tunteita pohtien. He panostivat harjoitteisiin, jonka kautta saimme myös positiivisia tuloksia.

Olen yllättynyt, kuinka mielenterveyskuntoutujat kykenevät keskittymään ja paneutumaan harjoitteisiin. He silminnähdessä muuttuivat rohkeammiksi ja avoimemmiksi toisilleen, mikä on hyväksi jatkoa ja kuntoutumista ajatellen. Ryhmän luottamus kasvoi entisestään ryhmätapaamisten edetessä, mikä edesauttoi harjoitteiden onnistumista vieläkin paremmin. Näistä kokemuksista ja palautteesta johtuen olen vakuuttunut siitä, että SomeBody-toimintamalli toimii jatkossakin mielenterveyskuntoutujien parissa.

LÄHTEET

- Alanen, Y. O. 1993. Skitsofrenia: syyt ja tarpeenmukainen hoito. Helsinki: WSOY.
- Asumispalveluyksikön www-sivut. Viitattu 15.9.2014.
- Elovena voimapäivän www-sivut. Viitattu 11.10.2014. <http://www.elovenavoimapäivä.fi>
- Jalamo, I., Klemola, T., Mikkonen, K. & Mähönen, Y. 2007. Asahi: terveystoimintaa kaikille. Helsinki: Edita.
- Klemola, T. 2011. Asahi Health. Viitattu 17.10.2014. <http://www.youtube.com/watch?v=vwy7IXVYeD4>
- Kuntoutusportin www-sivut. Viitattu 18.9.2014. <http://www.kuntoutusportti.fi>
- Lehtovirta, M. & Peltola, L. 2012. Ihminen mielessä: Psykologian perusteet lähihoitajalle. Helsinki: Edita.
- Lepola, U., Koponen, H., Leinonen, E., Joukamaa, M., Isohanni, M. & Hakola, P. 2002. Psykiatria. Helsinki: WSOY.
- Life Events www-sivut. Viitattu 11.10.2014. <http://lifeevents.org>
- Mielenterveyden Keskusliiton www-sivut. Viitattu 18.9.2014. <http://mtkl.fi>
- Nyyti ry:n www-sivut. Viitattu 11.10.2014. <http://www.nyyti.fi>
- Sadeniemi, M., Aer, J., Jänkä, K., Sorvaniemi, M. & Stenberg, J. 2013. Kaksisuuntainen mielialahäiriö: opas sairastuneille ja heidän omaisilleen. Helsinki: Duodecim.
- Sosiaali- ja terveysministeriön www-sivut. Viitattu 26.9.2014. <http://www.stm.fi>
- Suomen Mielenterveysseuran www-sivut. Viitattu 16.9.2014. www.e-mielenterveys.fi
- Tampereen kaupungin www-sivut. Viitattu 17.10.2014. <http://www.tampere.fi>
- Wespa, P. 2010. Sydänmeditaatio – rentoutumiseen. Viitattu 21.10.2014. <http://www.youtube.com/watch?v=2ykEqt-CJb4>
-

5 SOMEBODY LASTENSUOJELUN TOIMINTAYMPÄRISTÖSSÄ

Suvianna Laine

5.1 Johdanto

Artikkelissani kerron, miten SomeBody toimii työvälineenä vastaanottokodin 12–17-vuotiaille nuorille. Vastaanottokoti on lastensuojeluyksikkö, joka toimii nuorten vastaanottoyksikönä ja pysäytyspaikkana. Vastaanottokotiin sijoitetusta nuoresta sijoituspäätöksen tekee sosiaalityöntekijä. Sijoitus voi olla joko avohuollon sijoitus tai kiireellinen sijoitus.

SomeBody-toimintamallia käytin niin, että valitsin kuusi erilaista teemaa, joiden pohjalle ryhmä- tai yksilötapaamiset pohjautuivat. Ryhmien koko vaihteli yhdestä viiteen. Kahdella tapaamisella mukana oli myös vastaanottokodin ohjaaja. Ryhmätapaamisten tavoitteena oli lisätä nuorten kehotietoisuutta sekä kokeilla, miten toimintamalli työvälineenä toimii ongelmia kohdanneiden nuorten kanssa työskenneltäessä.

Pohdin artikkelissani sitä, miten harjoitteet vaikuttivat nuoriin ja mitkä harjoitteet nuoret kivat erityisen palkitseviksi sekä mitä tietoa SomeBody työvälineenä antoi minulle sosiaalialan työhön valmistuvana ammattilaisena. Kuvaan kaikki kuusi teemaa ja niihin sisältyvät harjoitteet sekä niiden vaikutukset vastaanottokodin toimintaympäristössä. Arviointia ryhmätapaamisista ja niiden onnistumisista tein nuorten antaman loppupalautteen ja yleisten loppukeskustelujen perusteella.

5.2 Lastensuojelu ja nuorten vastaanottokoti

Lastensuojelun voi jakaa kahteen osaan: ehkäisevään lastensuojeluun ja lapsi- ja perhekoh-
taiseen lastensuojeluun. Ehkäisevää lastensuojelutyötä tehdään kunnan peruspalveluissa.
esimerkiksi äitiys- ja lastenneuvoloissa, päivähoidossa, terveydenhuollossa ja kouluissa.
Myös vanhemmille suunnatut palvelut, kuten mielenterveys- ja päihdepalvelut, kuuluvat en-
naltaehkäisevään lastensuojelutyöhön, sillä niissä kartoitetaan lapsen turvallisuus ja hyvin-
vointi sekä hoidon ja tuen tarve.

Lastensuojeluasiakkuus alkaa aina kunnan sosiaalitoimessa. Se voi alkaa hakemuksesta, pyynnöstä, lastensuojelutarpeen arvioimisesta, lastensuojeluilmoituksesta tai muusta lastensuojelutyöntekijän saamasta tiedosta lastensuojelun tarpeessa olevasta lapsesta. Kaikille lastensuojelussa oleville lapsille osoitetaan oma sosiaalityöntekijä, joka vastaa lapsen asioista ja laatii asiakassuunnitelman.

Lastensuojeluasiakkuuden alussa määritetään avun ja tuen tarve. Avohuollon tukitoimet ovat aina ensisijainen vaihtoehto, joita tarjotaan asiakkaalle ja mahdollisesti koko perheelle. Jos lapsen kasvuympäristö tai lapsi itse on vaaraksi terveydelleen tai kehitykselleen, on heti oltava tarjolla avohuollon tukitoimia.

Avohuollon tukitoimia ovat esimerkiksi terapia, tukihenkilötoiminta, perhetyö, vertaisryhmätoiminta tai virkistystoiminta (LSL 2007). Mikäli avohuollon tukitoimet eivät riitä tai tilanne on akuutti, tulee sosiaalityöntekijän tehdä kiireellinen sijoitus. Lapsen tulee olla välittömässä hengenvaarassa tai muun syyn vuoksi kiireellisen sijoituksen ja sijaishuollon tarpeessa, jotta hänet voidaan sijoittaa kiireellisesti. (Sosiaali- ja terveysministeriön www-sivut 2014). Jos avohuollon tukitoimet eivät riitä ja kiireellisiä sijoituksia on lapsella takana enemmän kuin kaksi, voidaan joutua miettimään huostaanottoa. Huostaanotto voidaan toteuttaa kuitenkin vain jos sijaishuollon koetaan olevan lapsen edun mukaista. (LSL 2007; Sosiaali- ja terveysministeriön www-sivut 2014.) Kuitenkin aina ennen kuin puhutaan lapsen sijoittamisesta kodin ulkopuolelle, tulee kartoittaa sukulaiset ja muut läheiset (LSL 2007).

Nuorten vastaanottokoti on tarkoitettu 12–17-vuotiaille nuorille. Vastaanottokodilla tarkoitetaan sellaista lastensuojelun yksikköä, jossa lapsen sijoituksen aikana määritellään ja arvioidaan lastensuojelun tarve. Sosiaalityöntekijä sijoittaa nuoren tarvittaessa vastaanottokotiin. Sijoituksen kriteerit määritellään lastensuojelulaissa:

”Jos lapsi on jäljempänä 40 §:ssä mainitusta syystä välittömässä vaarassa tai muutoin kiireellisen sijoituksen ja sijaishuollon tarpeessa, hänet voidaan sijoittaa kiireellisesti perhehoitoon tai laitoshuoltoon taikka järjestää muulla tavoin hänen tarvitsemansa hoito ja huolto. Kiireellisestä sijoituksesta päättää 13 §:n 1 momentin mukaan määräytyvä viranhaltija, jonka päätöksen perusteella kiireellinen sijoitus voi kestää korkeintaan 30 päivää.” (Lastensuojelulaki 417/2007, 38§.)

”Lapselle voidaan järjestää asiakassuunnitelmassa tarkoitettulla tavalla avohuollon tukitoimena tuen tarvetta arvioivaa tai kuntouttavaa perhehoitoa taikka laitoshuoltoa yhdessä hänen vanhempansa, huoltajansa tai muun hänen hoidostaan ja kasvatuk-

sestaan vastaavan henkilön kanssa. Lapsi voidaan sijoittaa avohuollon tukitoimena lyhytaikaisesti myös yksin. Sijoitukseen vaaditaan lapsen huoltajan ja 12 vuotta täyttäneen lapsen suostumus. Sijoituksen edellytyksenä on, että sijoitus on tarpeen.” (Lastensuojelulaki 417/2007, 37§.)

Nuori voidaan sijoittaa vastaanottokotiin joko oman toiminnan seurauksena tai vanhempien voimattomuuden tai päihteiden käytön vuoksi. Jos nuori sijoitetaan oman toiminnan seurauksena, esimerkiksi rikoskierteen katkaisemiseksi tai koulunkäymättömyyden vuoksi, voidaan vastaanottokotia pitää niin sanottuna pysäytyspaikkana. (Sosiaaliportin www-sivut 2014.)

5.3 Vastaanottokodin nuorten diagnosoitu haasteellinen käytös

SomeBodyyn osallistuvilla nuorilla kahdella oli diagnosoitu ADHD ja toisella lisäksi Aspergerin oireyhtymä. ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) on aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriö, neuropsykiatrinen häiriö, jonka yleisimpiä oireita ovat yliaktiivisuus, tarkkaamattomuus ja impulsiivisuus. ADHD esiintyy eri tavalla eri ihmisillä, ja yleisimmät oireet painottuvat eri tavalla, mutta niistä on usein haittaa monella elämän osa-alueella. ADHD:n esiintyvyys on yleisesti noin viisi prosenttia, mutta luvut voivat vaihdella käytetyistä kriteereistä riippuen. Joskus ajatellaan, että ADHD on joidenkin ihmisten niin kutsuttu ominaispiirre, joka voi esiintyä eri tavalla elämän varrella. ADHD:hen liittyy usein samaan aikaan muita neurologisia ja psykiatrisia häiriöitä. ADHD-diagnoosin tekeminen vaatii tutkimuksia ja usein sitä lähdetään selvittämään julkisen terveydenhuollon, esimerkiksi koululääkärin avulla. Tarkempiin jatkotutkimuksiin tarvitaan aina lähete ja diagnoosin tekemiseksi tehdään haastatteluja ja testejä ja täytetään erilaisia kyselylomakkeita. Monilla ihmisillä voi esiintyä ADHD:n kaltaisia piirteitä, mutta ADHD-diagnoosiin edellytetään, että oireita on paljon tavallista enemmän ja niistä on selkeästi haittaa. Oireiden tulee myös kestää ainakin puoli vuotta yhtäjaksoisesti. ADHD:hen on olemassa lääkkeitä, jotka helpottavat oloa ja hallitsevat impulsiivisuutta. Yleisimpiä lääkkeitä ovat stimulantit, jotka ovat osoittautuneet tehokkaiksi käytöksen, koulusuoritusten ja sosiaalisen sopeutumisen parantamisessa. Lääkitys ei kuitenkaan auta kaikkia, jonka vuoksi kaikki diagnoosin saaneet eivät syö lääkkeitä. (ADHD-liiton www-sivut 2014; Barkley 2008, 329–331.)

Aspergerin oireyhtymä kuuluu autismin kirjoon. Se on neurobiologinen keskushermoston kehityshäiriö, joka aiheuttaa vaihtelevasti erilaisia toimintarajoitteita. Asperger-henkilöt ymmärtävät asioita ja niiden merkityksiä, mutta kokevat ympäristön eri tavalla kuin ympäristö

yleensä koetaan. Asperger-henkilöillä on usein vaikeuksia sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ja heidän saattaa olla vaikea kommunikoida muiden kanssa. Heillä on usein myös vaikeus asettua toisen ihmisen asemaan sekä erityisiä mielenkiinnon kohteita. Oireiden näkyvyys on yksilöllistä, jonka vuoksi myös tuen määrä ja tarve vaihtelee. Usein henkilö tarvitsee tukea ja ohjausta koulunkäynnissä, mahdollisesti myös henkilökohtaisen avustajan. Osa Asperger-henkilöistä tarvitsee tukea ja ohjausta ympäri vuorokauden. Ongelmat ja luonne kuitenkin muuttuvat iän myötä ja näin ollen myös tuen tarve vaihtelee.

Asperger-henkilöillä saattaa esiintyä erilaista aistiyliherkkyyttä, esimerkiksi normaalia parempi kuulo. Kliiniset havainnot ja autististen ja Asperger-henkilöiden omat kertomukset ovat osoittaneet, että on kolmenlaisia ääniryhmiä, jotka he kokevat erittäin voimakkaina ja omalla tavallaan. Tällaisia ääniryhmiä ovat 1) yht'äkkiset ja odottamattomat äänet, kuten koiran haukunta ja puhelimen soiminen 2) korkeataajuiset äänet, kuten keittiön ja sähkömoottorien melu ja 3) hämäävät ja päällekkäiset äänet, kuten ostoskeskuksissa kuuluvat äänet. Muiden ihmisten voi olla vaikea ymmärtää Asperger-henkilön aistiyliherkkyyttä. Suomessa Asperger-henkilöitä on tällä hetkellä noin 40 000. (Autismiliiton www-sivut 2014; Autismi- ja aspergerliiton www-sivut 2014; Attwood 1998, 153–155.)

5.4 SomeBody-ryhmätoiminnan toteutus ja teemat

SomeBodyn toteutukseen osallistui yhteensä kuusi nuorta ja kaksi vastaanottokodin ohjaajaa. Kaikissa ryhmätapaamisissa henkilöiden määrä vaihteli ja jotkin harjoitteet tein nuoren kanssa kahdestaan. Toteutus tapahtui vastaanottokodissa eli kaikille tutussa toimintaympäristössä. Kaikkien harjoitteiden lopussa oli rentoutumisharjoitus, joka tapahtui usein musiikin avulla. Jokaisen ryhmätapaamisen lopuksi keskustelimme yhdessä harjoitteiden onnistumisista ja niiden herättämistä tunteista.

5.5 Tutustuminen ja henkilökohtaisen reviirin arviointi

Ensimmäisellä kerralla paikalla oli kaksi nuorta ja yksi ohjaaja. Toimintaympäristönä oli vastaanottokodin kodinomainen olohuone. Aluksi kaikki istuivat rentoina omilla paikoillaan ja kerroin heille SomeBodysta, sen ideasta ja siihen liittyvistä harjoituksista. Tunnelma oli ohjaajan näkökulmasta tulkittuna jännittynyt ehkä hieman epäilevä. Kukaan ei tässä vaiheessa kysynyt mitään. Aloitimme ”juhlatilaisuudella” ja käytimme liikkumatilana olohuonetta. Harjoituksen tarkoituksena oli ohjata osallistujat ajattelemaan omaa kehollisuuttaan ja toi-

mintaansa suhteessa muihin. Ohjasin kaikkia liikkumaan edestakaisin vilkuilematta muihin. Tämä herätti tietynlaista hilpeyttä, ja toinen nuorista haki koko ajan katsekontaktia toiseen nuoreen. Seuraavaksi annoin ohjeen vilkuilla pikku hiljaa varovasti ympärilleen. Tämän ohjeen myötä tunnelma rentoutui hieman, ja mukaan tuli hymyileviä katseita. Edelleen tunnelma oli kuitenkin jännittynyt ja odottava. Seuraava ohje oli, että saa nyökätä ja tervehtiä vastaan tulijaa, muttei puhua mitään. Viimeinen ohje oli pysähtyä kättelemään vastaan tulijaa ja esittelemään itsensä omalla toisella nimellä, äidin entisellä sukunimellä ja isän ammatilla. Tämä lisäsi hieman haastetta ja toinen nuorista totesi heti, ettei äidillä ole ollut muuta sukunimeä eikä tiedä isänsä ammattia. Totesin, että voi käyttää äidin nykyistäkin nimeä ja vaikka äidin ammattia.

Esittelykierroksen jälkeen kerroin, että olemme ”juhlatilaisuudessa” ja tarkoitus on keskustella mahdollisimman monen ”vieraan” kanssa. Tässä vaiheessa annoin kaikille mehumukit ja keskusteluaiheet. Keskusteluaiheina oli viikon aikana itselle tapahtunut positiivinen asia. Tämä harjoitus sujui ihan hyvin, vaikka molemmat nuoret kokivat keskusteluaiheen haastavaksi, sillä he eivät osanneet etsiä viikostaan mitään positiivista. Pienellä avustuksella ja keskustelulla positiivisiakin asioita löytyi. ”Juhlatilaisuuden” jälkeen oli kierros harjoituksen herättämistä tunteista. Kierros käytiin läpi pallon avulla, mikä toimi hyvin. Pallo olin valinnut siksi, että se toimii hyvin merkinä siitä, kenellä oli puheenvuoro ja että muiden tuli kuunnella.

Juhlatilaisuuden jälkeen oli reviiiriharjoitus. Sen ideana oli saada ohjattavia jäsentämään käsitystään omasta reviiiristään ja siihen liittyvistä tuntemuksista ja merkityksistä itselle. Harjoituksen toteutin niin, että menin itse mukaan ja muodostin parit. Parit muodostin niin, että nuoret olivat ohjaajien kanssa. Kerroin ensin kaikille yhteisesti tulevasta harjoitteesta, jonka jälkeen menttiin seisomaan parin kanssa vastakkain. Ensin toinen lähtisi kävelemään paria kohti, ja kävellä piti kunnes pari olisi sitä mieltä, että toinen on liian lähellä. Parin piti sanoa seis, kun välimatka kävi pieneksi.

Sen jälkeen, kun molemmat olivat määritelleet reviiirinsä, käytiin läpi harjoituksen tarkoitusta ja mietittiin, miksi juuri silloin sanottiin parille seis. Käytiin läpi henkilökohtaista reviiiriä ja sitä, mitä se käytännössä tarkoittaa. Toinen nuorista perusteli, että hänen kokee tärkeänä pysyä katsomaan toista silmiin, kun puhuu, ja siksi pysäytti parinsa juuri sellaiseen kohtaan, jossa oli vielä mahdollista tämä tehdä. Toinen nuorista taas sanoi, että liian lähelle tuleminen pelottaa ja ahdistaa. Toisaalta harjoituksessa kaikki totesivat, että vastaan tulijan roolissa tuli huomioitua etukäteen lähestyttävän (paikallaan oleva) tuntemuksia. He alkoivat itse hiljentää vauhtia tai melkein pysähtyivät, ennen kuin pari ehti sanoa seis. Reviiiriharjoituksen jälkeen kävimme taas läpi purkukierroksen, jossa jokainen sai vuorollaan sanoa, minkälaisia tunteita harjoitus nosti pintaan ja ajatuksia harjoitus herätti omasta ja toisten reviiiristä.

Seuraava harjoite oli tunnejana. Tunnejanan tarkoituksena on arvioida omaa itseään, omaa reviiriään ja suojamuuria erilaisissa tunnetiloissa. Tunnejana toteutettiin pareittain; parit olivat samat kuin edellisessä harjoitteessa. Lattialle asetettiin naru, joka toimi janana. Sovittiin, että janan toisessa päässä suojamuuri on erittäin korkea ja toisessa päässä sitä ei ole ollenkaan. Arvioitiin tunteita ilo, suru, pelko ja häpeä ja sitä millaisen suojamuurin ne saavat aikaan. Tarkoitus oli myös arvioida sitä, miten vaikeaa tai helppoa on päästää toinen ihminen lähelle näissä tunnetiloissa. Parin kanssa seisottiin vierekkäin niin, että jana oli välissä ja liikuttiin aina samaan aikaan siihen kohtaan, jonka koki itselle oikeaksi vaihtoehdoksi. Harjoitus sujui hyvin ja pareittain oli helppo puhua omista tuntemuksista. Toinen nuori koki suojamuurin erittäin korkeaksi kaikkien muiden tunteiden, paitsi ilon kohdalla. Nuori sanoikin, ettei päästä koskaan ketään lähelleen. Saimme aikaiseksi hyvän keskustelun tunteista ja suojamuureista. Ryhmätapaamisen lopuksi oli rentoutumisharjoitus musiikin avulla. Kaikki ottivat hyvän asennon lattialta ja myös oman tyynyn sai ottaa mukaan rentoutumiseen. Kaikki osallistujat pystyivät oman kertomansa mukaan rentoutumaan ja tunsivat olonsa sen jälkeen virkistyneeksi.

5.6 Erilaiset minäkäsitykset

Toisen tapaamiskerran toteutin kahdestaan yhden nuoren kanssa. Ensin juttelimme minäkäsityksistä ja siitä, mitä ajatuksia ne nostavat esille. Nuori tiedosti minäkäsitykset: sosiaalisen, emotionaalisen, akateemisen ja fyysisen minäkäsityksen yllättävän hyvin, vaikka aihealue on aika vaikea (ks. esim. Herrala, Kahrola & Sandström 2008).

Minäkäsityksen avaamiseksi annoin nuorelle paperin, johon hänen piti piirtää neliruudukko. Kaikkiin ruutuihin laitettiin otsikoiksi eri minäkäsitykset: fyysinen, sosiaalinen, emotionaalinen ja akateeminen. Keskustelimme lisää minäkäsityksistä ja siitä, mitä ne tarkoittavat. Fyysinen minäkäsitys tarkoittaa sitä, miten kokee oman kehonsa ja omat fyysiset piirteensä. Sosiaalinen minäkäsitys tarkoittaa sitä, millainen kokee olevansa ja miten toimivansa sosiaalisissa tilanteissa, suhteissaan muihin. Emotionaalinen minäkäsitys tarkoittaa sitä, miten kokee erilaisia tunteita ja millaiseksi kokee sisäisen minän. Akateeminen minäkäsitys tarkoittaa sitä, millaiseksi kokee itsensä oppijana: millaisilla tavoilla kokee oppivansa ja millaiseksi kokee omat kykynsä oppijana.

Harjoitteessa käytin apuna vahvuuskortteja. Nuori sai valita vahvuuskorteista omaa vahvuuttaan kuvaavan kortin ja kirjoittaa sen minäkäsitys-ruudukon oikeaksi katsomaansa kohtaan. Tämän jälkeen keskustelimme ja kävimme läpi eri minäkäsityksiä. Harjoitus oli nuoren

mielestä hyvä, mutta vaikea. Nuori sanoi, ettei ole koskaan ajatellut minäkäsityksiä ja sitä, mitä vahvuuksia hänellä on. Saimme hyvän keskustelun aikaiseksi minäkäsityksistä ja nuori selvästi innostui, kun huomasi miten paljon vahvuuksia hänellä on. Nuori osasi hyvin liittää urheilullisuutensa ja hyvän koulumenestyksensä minäkäsityksiin ja sitä kautta sai vielä lisää itsevarmuutta.

Seuraava harjoitus oli viisi tiibetiläistä riittä, jotka ovat sarja liikkeitä, joiden ajatellaan tasa-painottavan mieltä ja kehoa. Liikkeet edesauttavat monia asioita, kuten ketteryyttä ja kestä-vyyttä. Liikkeet auttavat myös kehon kiinteytymisessä. (Life Events www-sivut 2014). Nuori teki jokaisen liikkeen viisi kertaa, ja hän tuntui pitävän harjoitteesta paljon. Syy siihen, että harjoite oli mieluinen, on nuoren liikunnallinen tausta, joten hänelle liikkeet olivat erittäin help-poja ja hän teki niitä mielellään.

Lopuksi oli progressiivinen rentoutus. Toteutin rentousharjoituksen niin, että nuori meni ma-kaamaan omalle sängylleen ja laittoi silmät kiinni. Rentoutumisharjoituksessa käytiin läpi kehon jokainen osa-alue keskittymällä aina yhteen osaan kerrallaan ja rentouttamalla se. Tämä rentoutumisharjoituksen nuori koki hyväksi ja mukavaksi tehdä. Progressiivinen ren-toutusmenetelmä toimii jännitys–rentous-periaatteella, jonka avulla voi oppia aistimaan ke-hon jännitystiloja. (Nyyti ry:n www-sivut 2014).

5.7 Kehonkuva ja tunteet

Kolmannessa ryhmätapaamisessa aiheena oli kehonkuva. Paikalla oli neljä nuorta ja yksi ohjaaja. Aluksi kaikki istuivat olohuoneessa, ja kerroin heille tulevista harjoitteista. Ensimmäi-senä oli aakkospeli, jota varten muodostettiin parit. Menin itse mukaan tähän, jotta sain kai-kille parit. Aakkospeli toteutettiin niin, että parit vuorotellen lukivat ääneen aakkoset seinällä olevalta paperilta. Kunkin kirjaimen kohdalla oli merkintä siitä, pitääkö nostaa vasen, oikea vai molemmat kädet ylös samanaikaisesti tai eri aikaan. Aakkospeli toimi hyvänä koordinaa-tioharjoituksena ja sujui hyvin. Nuoret kokivat sen mieluisaksi, mutta vaikeaksi. Yllättävää oli, miten hyvin ADHD-nuoret pystyivät harjoituksen tekemään, vaikka kokivat sen myös haastavaksi. He pystyivät keskittymään siihen melkein paremmin kuin muut osallistujat.

Aakkospelin jälkeen oli kehonkuvaharjoitus eli päästiin päivän teemaan. Kaikki menivät pöy-dän viereen istumaan niin, että jokaisella oli omaa tilaa ja rauhaa työskennellä. Jaoin kaikille paperit, joihin ohjeistin piirtämään oman kuvan. Tämän jälkeen tarkoitus oli miettiä perus-tunteita (ilo, suru, pelko, rakkaus ja ahdistus). Tunteet kirjoitettiin papereihin, jonka jälkeen jokaiselle tunteelle piti miettiä omasta mielestään sopiva väri. Tämän jälkeen oli tarkoitus

miettiä, missä kohdassa omaa kehoa tunteet tuntuvat ja värittää alue sillä värillä paperille. Kun kaikki olivat valmiita, siirryimme jälleen olohuoneeseen keskustelemaan ja purkamaan harjoitusta. Huomioni kiinnittyi siihen, että nuoret merkitsivät ahdistuksen mustalla värillä, kun taas mukana ollut ohjaaja yhdisti mustaan väriin surun. Keskustelimme aiheesta ja mielestäni nuoret osasivat hyvin reflektoida omia tunteitaan ja ajatuksiaan. Eräs nuori totesikin, että ahdistus on tunteista pahin. Ilon värinä kaikilla oli keltainen, rakkauden punainen ja pelon värinä harmaa. Nuoret olivat hienosti osanneet ajatella tunteitaan ja sitä, missä ruumiinosassa ne tuntuvat. Yllätyin positiivisesti siitä, että monet nuoret sanoivat tunteiden tuntuvan koko kehossa ja että heidän oli vaikea merkitä tiettyjä kehonosia. Esimerkiksi ahdistus, rakkaus, pelko ja suru olivat tunteita, jotka tuntuvat koko kehossa. Olin erittäin vaikuttunut siitä, että he osasivat jäsentää harjoitteen juuri tällä tavalla. Harjoitteen purkukeskustelu oli erittäin onnistunut, samoin kuin itse teema. Keskustelu kesti todella kauan ja nuoret olivat siinä todella hyvin mukana.

Kehonkuvaharjoituksen jälkeen oli vuorossa esineiden mittaus. Tarkoitus oli pareittain arvioida tässä tapauksessa jalkapallon ja juomapullon ympärysmittoja. Näiden jälkeen siirryttiin lähemmäs itseä ja omaa kehoa miettimällä omaa vyötärönympärystä. Mittaaminen tapahtui ensin arvioimalla ympärysmittaa mittanauhalla ilmassa, jonka jälkeen katsottiin, miten lähelle arvio osui. Harjoitteen tarkoitus oli konkretisoida se, miten he itse kokevat itsensä ja oman kokonsa. Nuoret suhtautuivat harjoitteeseen ensin hieman naureskellen, mutta olivat siinä kuitenkin hyvin mukana. Nuorista oli yllättävää se, miten väärin he itsensä kokivat ja miten arviot omasta vyötärönympäryksestä menivät niin kauas totuudesta. Suurin osa arvioi itsensä paljon isommaksi kuin todellisuudessa on. Jalkapallon ja juomapullon arvioiminen oli nuorten mielestä haastavaa, mutta he onnistuivat arvioinneissa hyvin. Tämä harjoite käytiin läpi hieman nopeammin kuin piti, sillä edelliseen kehonkuva-harjoitteeseen meni kauan aikaa.

Teeman lopussa oli rentoutuminen musiikin avulla. Rentoutumisharjoitus sujui pääosin hyvin, kahdelle nuorelle se oli kuitenkin haastavaa. Toinen ADHD-nuorista lähtikin kesken rentoutumisharjoituksen vessaan. Yksi nuori taas sanoi nukahtaneensa ja tunsu olevansa virkeä rentoutumisen jälkeen.

5.8 Hengitys sekä kehon ja mielen yhteys

Neljäntenä teemana oli hengitys ja keskittyminen. Mukana ryhmätapaamisessa oli kaksi nuorta. Teeman ajatus oli keskittyä omaan hengitykseen ja tarinoiden kuunteluun. Teema alkoi Asahi-asennoilla, joita teimme videon avulla (Klemola 2011). Kävimme Asahin peruslii-

kesarjan läpi päästä varpaisiin. Rentoutumisen jälkeen oli vuorossa niskan ja hartiaseudun harjoituksia, jonka jälkeen oli vuorossa selkä ja lopuksi jalat. Säännöllisellä liikkeiden harjoittamisella on monenlaisia vaikutuksia: niskahartiaseutu rentoutuu ja avautuu, liikkuvuus lisääntyy, selkä vahvistuu, jalkavoimat kasvavat ja tasapaino paranee. (Syvä-asahin www-sivut 2014).

Asahi-harjoitteen jälkeen siirryimme tarinoiden kuuntelemiseen. Luin kaksi lyhyttä tarinaa Jorge Bucayn kirjasta ”Parantavat tarinat”. Ohjeistin nuoria pohtimaan tarinoiden aikana seuraavia asioita: miten hengitys muuttuu tarinoiden aikana ja mitä tunteita tarinat herättivät. Ensimmäinen tarina kertoi ihmisen näkemyksestä omasta itsestään, ja toinen tarina käsitteli kuolemaa. Ensimmäinen tarina ei nuorten mukaan vaikuttanut hengitykseen eikä herättänyt suurempia tunteita, mutta toisen tarinan aikana he kokivat olonsa jännittyneeksi ja huomasivat myös hengityksessä tapahtuvia muutoksia. Nuoret sanoivat hengityksen muuttuneen tiheämmäksi ja sydämen lyövän nopeammin. Toinen nuorista sanoi jälkimmäisen tarinan olevan ahdistava. Tarinoiden jälkeen keskustelimme tunteista ja pohdimme syitä, miksi ensimmäinen tarina ei herättänyt mitään suurempia tunteita. Nuoret sanoivat, etteivät oikein saaneet mitään irti ensimmäisestä tarinasta, mutta toinen tarina niin sanotusti pakotti kuuntelemaan ja keskittymään.

Teeman viimeisenä harjoitteena oli keskusteluharjoitus. Nuoret istuivat lähellä toisiaan ja pitivät silmiä kiinni. Annoin molemmille tehtäväksi vuorotellen kertoa viiden minuutin ajan omasta edeltävästä päivästä ja sen jälkeen pohtia, miltä tuntui olla kertojana ja kuuntelijana. Harjoite sujui mielestäni hyvin ja nuoret jaksoivat vuorollaan hyvin kertoa ja kuunnella. Molemmille nuorille tuotti ongelmia pitää silmiään kiinni ja käyttää aikaa tarinan kertomiseen. Toinen nuorista sanoi, ettei hänen päivässään tapahtunut niin paljon, että olisi saanut kerrottua siitä viisi minuuttia. Nuoret kuitenkin kokivat myös tämän harjoitteen mukavaksi. Teeman lopussa oli venytysharjoitus: rauhallisen musiikin tahdissa venyttelyä omaan hengitykseen keskittyen. Tämä venytysharjoitus ei ollut oikein nuorten mieleen, eivätkä he jaksaneet keskittyä siihen. Nuoret sanoivat musiikkirentoutuksen olevan mukavin rentoutusharjoitus.

Viidennen ryhmätapaamisen teemana oli kehon ja mielen yhteys. Erilaisten harjoitteiden avulla oli tarkoituksena nähdä niiden yhteys toisiinsa. Ryhmätapaamiseen osallistui tällä kertaa vain yksi nuori. Nuori suhtautui teemaan hieman epäluuloisesti, joten kerroin hänelle jo alussa tarkkaan tulevista harjoitteista. Ensimmäisenä teimme erilaisia tasapaino- ja painonsiirtoharjoituksia ensin maaten, sitten lattialla istuen ja lopuksi seisaallaan. Tämän jälkeen teimme vielä seisten harjoitteen, jossa erilaisin kehonliikkein ja askelin kävelimme tilaa ympäri pohtien tyylin vaikutusta mielialaan. Nuori ei oikein ollut innostunut tästä harjoitteesta

eikä oikein osannut selittää siihen syytä. Hän ei oikein osannut yhdistää mielialaa tehtyihin liikkeisiin ja sanoi vain tehneensä ne läpi tekemisen vuoksi. Tämän jälkeen oli juoksuharjoitus, joka toteutettiin vastaanottokodin takapihalla. Juoksuharjoituksen tarkoituksena oli juosta noin 30 metriä niin lujaa kuin mahdollista ja samalla huutaa niin lujaa kuin jaksaa. Tämä harjoitus oli nuoren mielestä hyvä, ja hän sanoi saaneensa tästä energiaa. Nuori kysyikin harjoitteen jälkeen, voidaanko tämä tehdä joka päivä. Juoksuharjoituksen ainoa huono puoli oli se, että nuori ei kehdannut yleisellä pihalla huutaa niin lujaa kuin olisi voinut. Juoksuharjoitus olisi hyvä toteuttaa sellaisessa paikassa tai tilassa, jossa ei ole ketään muita, sillä muuten siihen on vaikea heittäytyä.

Teeman lopussa oli sydänrentoutus. Tässä rentoutumisharjoituksessa kuuntelimme videolta ohjeita ja etenimme niiden mukaan. Rentoutumisharjoituksen tarkoituksena oli ammentaa omia tunteitaan ja pohtia mielikuvien kautta, kuinka sydän tuottaa lyönneillään valoa, joka siirtyy pitkin kehoa. (Wespa 2010).

Kuudennella ja viimeisellä ryhmätapaamiskerralla teemana oli jälleen hengitys. Tarkoituksena oli oman hengityksen lisäksi keskittyä ja tutustua toisen eli parin hengitykseen. Ryhmätapaamiseen osallistui kaksi nuorta ja ohjaaja. Kerroin teemasta ja harjoitteista ja siitä, miten jokaisen hengitys on yksilöllistä ja erilaista. Harjoitus tehtiin pareittain niin, että nuoret olivat ohjaajien pareina ja olin itse mukana harjoitteessa.

Harjoitus alkoi niin, että pari meni lattialle makaamaan ja toinen istui viereen. Vieressä istuvan tarkoitus oli pysyä taka-alalla ja pyrkiä mukauttamaan oma hengityksensä parin hengitykseen. Kun vieressä istuva koki pääsevänsä mukaan parinsa hengityksen tahtiin, ohjeistin piirtämään paperille hengitysviivaa, joka kuvasi parin hengitystä. Tämän jälkeen vaihdettiin toisin päin. Hengitysharjoituksia jatkettiin niin, että pari meni lattialle makaamaan jalat suorina, ja toinen veti häntä jaloista hengityksen tahtiin. Sisäänhengityksessä jalkoja piti venyttää ja uloshengityksessä palauttaa. Tämän jälkeen vaihdettiin taas osia parin kanssa. Harjoitteen lopuksi keskustelimme yhdessä siitä, miten osallistujat sen kokivat. Nuoret sanoivat, etteivät ole koskaan ajatelleet hengitystä ja sitä, että se olisi kaikille yksilöllistä. Osallistujien mielestä oli vaikeaa mukautua toisen hengitysrytmiin, koska se aiheutti ahdistuneen olon. Eräs osallistuja koki oman hengitysrhythminsä paljon nopeammaksi. Osallistujat pitivät harjoitusta kuitenkin ”ihana mukavana”. Ryhmätapaamisen lopuksi oli rentoutumisharjoitus, joka toteutettiin ensin tarinan ja sitten musiikin kuuntelemisella. Rentoutumisharjoituksessa otettiin hyvä asento ja keskityttiin kuuntelemaan tarina. Tarinan jälkeen harjoitusta jatkettiin vielä musiikin avulla. Rentoutumisharjoitus onnistui hyvin. (Voimapaikan www-sivut 2014).

Yleisesti voin todeta olevani tyytyväinen ryhmätapaamisiin ja toteutuksiin. Kaikki teemat antoivat paljon ajattelemisen aihetta, ja keskustelumme nuorten kanssa olivat antoisia. Haastetta toi se, että ryhmät vaihtelivat jokaisella ryhmätapaamiskerralla ja näin ollen jouduin aina kertomaan SomeBodysta uudelleen. Koin kuitenkin, että läsnäollessaan nuoret sitoutuivat harjoitteisiin hyvin ja olivat niissä täysillä mukana. Nuorten kanssa oli erittäin mukava toteuttaa SomeBodya, sillä he olivat minulle ennestään jo tuttuja, mikä helpotti työskentelyä. SomeBody on mielestäni erittäin hyvä työkalu, joka antaa paljon uutta näkökulmaa myös nuorten kanssa työskentelyyn.

Olen oppinut paljon ja samalla olen tutustunut paremmin mukana olleisiin nuoriin. Uskon, että SomeBody-toimintamalli näkyy tulevaisuudessa monella eri kentällä ja että siitä on paljon apua työskentelyssä.

6 **SOMEBODY-TOIMINTAMALLIN VAIKUTTAVUUS JA MAHDOLLISUUDET KUNTOUTTAVASSA TYÖSSÄ**

Suvianna Laine & Ida Vigren

Saimme ajatuksen SomeBody-toimintamallin soveltamiseen syksyllä 2013, kun olimme itse mukana Satakunnan ammattikorkeakoulun fysioterapian ja sosiaalian koulutusohjelman opettajien pilotoimassa uudessa opintojaksossa. Koimme toimintamallin hyödylliseksi ja toimivaksi. Tästä saimme idean kokeilla mallia omassa työssä. Työskentelemme molemmat yksiköissä, joihin ajattelimme toimintamallin sopivan. Suunnittelimme toteutusten kerrat sen perusteella, mitä itse koimme hyväksi pilotoinnissa mukana ollessamme. Halusimme suunnitella ja toteuttaa ryhmätapaamiset molemmissa, vaikkakin erilaisissa toimintaympäristöissä, samalla tavalla. Käytimme siis yhteistä aikaa toteutusten suunnitteluun, vaikka toimintaympäristöt olivat molemmilla omanlaisensa. Toimintaympäristöt olivat mielenterveyskuntoutujien palveluasumisyksikkö ja nuorten vastaanottokoti. Tarkoituksenamme oli toteutuksen aikana ja sen jälkeen käydä läpi kokemuksiamme ja verrata niitä sekä pohtia miten toteutus käytännössä onnistui ja mitä hyötyä siitä mahdollisesti oli osallistujille sekä meille. Toteutimme harjoitteet kesällä, mikä mahdollisti ryhmätapaamisten reflektoinnin ja yhteenvedon syksyn aikana.

Meillä oli kaiken kaikkiaan kuusi ryhmätapaamista, joilla oli aina oma teemansa. Toimintamalli keskittyy pääasiassa kehoitietoisuuteen, minäkäsitykseen, hengitykseen ja rentoutukseen, joihin ryhmätoimintamme runko perustui. Etenimme harjoitteiden kanssa samassa järjestyksessä ja pyrimme toteuttamaan ne samoina aikoina. Aluksi pohdimme yhdessä, miten saamme koottua ryhmät toteutuksiimme. Mielenterveyskuntoutujista kaikki eivät soveltuneet tällaiseen ryhmätoimintaan, joten heistä piti tarkkaan valikoida mahdolliset osallistujat. Mahdolliset ehdokkaat päätettiin yhdessä muiden yksikön työntekijöiden kanssa ja tämän jälkeen ehdokkailta käytiin kysymässä halukkuutta osallistumiseen. Aluksi toteutukseen piti osallistua neljä kuntoutujaa, mutta viime hetkellä yksi perui osallistumisensa. Vastaanottokodissa nuoret vaihtuivat, joten tietynlaisia ryhmiä oli mahdotonta muodostaa. Sovimme aluksi, että vastaanottokodissa voisi toimintamallia kokeilla niin, että nuori olisi yksin tai yhdessä ohjaajan kanssa. Ajattelimme ja toteutimmekin tätä mallia siksi, että nuori voisi olla avoimempi ja rohkeampi toimiessaan ilman muita nuoria. Kaikkia harjoitteita ei kuitenkaan voinut toteuttaa pelkästään ohjaajan ja nuoren kanssa, jolloin oli mukana vastaanottokodin muita nuoria. Koska vastaanottokodissa ryhmätapaamisten osallistujien määrä vaihteli riippuen kerrasta, jokaisella kerralla tuli kertoa osallistujille SomeBodysta.

Toimintaympäristöt ja kohderyhmät olivat siis erilaisia ja jotkin harjoitteet toimivat paremmin mielenterveyskuntoutujilla, toiset puolestaan paremmin nuorilla. Suunnittelimme ja toteutimme toiminnan niin, että kerroimme ensimmäisellä tapaamiskerralla SomeBody-toimintamallista ja sen tarkoituksesta. Lähtökohdat toiminnan aloittamiselle olivat erilaiset, sillä mielenterveyskuntoutajat olivat hyvin innostuneita ja avoimella mielellä, mutta vastaanottokodin nuoret olivat varautuneempia. Nuoret olivat jännittyneitä ja epäileviä ja osalla oli vaikeuksia keskittyä olennaiseen. Ensimmäisessä ryhmätapaamisessa oli mukana kaksi nuorta ja yksi ohjaaja. Tapaaminen sujui kuitenkin hyvin ja ennakkoluulot näyttivät selvästi väistyvän loppua kohden. Molemmat koimme ryhmätapaamisten haasteeksi keskittymiskyvyn herpaantumisen, sillä mielenterveyskuntoutajat olivat välillä yli-innokkaita ja muiden kuunteleminen tuotti vaikeuksia. Nuorilla puolestaan ongelmia tuotti myös heidän vilkkautensa ja diagnosoituun ADHD:een liittyvät käytöksen haasteet. Ratkaisuna kuitenkin puheenvuoron määrittämisessä toimi pallo, joka tarkoitti kaikille sovitusti yhden puheenvuoroa kerrallaan muiden kuunnellessa. Yleisesti ottaen koimme molemmat osallistujien kärsivällisyyden puuttumisen itsellemme haasteeksi tehdessämme toteutusta. Osa toteutuksista tapahtui nuoren kanssa kahdestaan, jolloin vastaavia ongelmia ei syntynyt.

Eräissä toimintakerroissa oli liikunnallisia osioita, esimerkiksi viisi tiibetiläistä riittä. Nämä harjoitteet antoivat meille tuntumaa siitä, miten ikä, koko ja asenne vaikutti kyseisiin liikettä sisältäviin harjoituksiin. Mielenterveyskuntoutajat olivat alusta asti innokkaita, mutta liikunnallisten harjoitteiden aikana heistä tuli passiivisempia, sillä he kokivat itsensä kankeiksi ja osaamattomiksi, mikä aiheutti epäonnistumisen tunnetta ja haluttomuutta tehdä kyseisiä harjoitteita. Nuorilla puolestaan vastaavanlaisia vaikeuksia ei ollut, päinvastoin he kokivat juuri nämä harjoitteet mielekkäiksi ja ottivat haasteet innolla vastaan. Pohdimme yhdessä syitä tähän ja tulimme siihen tulokseen, että mielenterveyskuntoutujilla on ikää huomattavasti enemmän ja he kaikki eivät ole liikunnallisesti aktiivisia, myös hyötyliikunta on osalla vähäistä. Lisäksi mielenterveyden ongelmiin liittyvät fyysiset oireet ja lääkitykseen voidaan olettaa vaikuttavan. Nuoret taas ovat ikänsä ja kokonsakin puolesta aktiivisempia ja heille liikunta tuottaa iloa ja nautintoa. Nuoret puolestaan myös liikkuvat vapaa-ajallaan paljon pyörällä ja kävellen, joten hyötyliikunta on heillä suuressa roolissa joka päivä. Vastaanottokodin nuoret olisivat jopa toivoneet enemmän liikunnallisia harjoitteita.

Jokaiseen ryhmätapaamiseen kuului rentoutumisharjoitus. Mielenterveyskuntoutajat pitivät rentoutumishetkiä mielekkäinä ja ne onnistuivat poikkeuksetta hyvin. Pääosin rentoutumisharjoitukset sujuivat hyvin myös nuorten kanssa, mutta varsinkin ADHD-nuorille nämä tuottivat vaikeuksia, sillä paikallaan oleminen oli heille haasteellista. Kaiken kaikkiaan myös nuoret pitivät rentoutumisharjoituksia mielekkäinä.

Koimme SomeBodyn toimivaksi. Mielestämme toimintamallia voisi soveltaa lähes kaikissa toimintaympäristöissä iästä, koosta, sukupuolesta ja diagnooseista huolimatta. Se auttaa tutustumaan toisiin, luomaan luottamus pohjaa sekä tarjoaa mahdollisuuden oppia tuntemaan itsensä ja oman kehonsa paremmin. Kaikki harjoitteet ovat yksinkertaisia ja niitä voi soveltaa vieläkin yksinkertaisemmiksi. Tämän vuoksi osallistujien on helppo mukautua niihin ja saada niistä enemmän irti, koska he voivat keskittyä olennaiseen. Toteutus auttoi osallistujia näkemään itsensä uudella tavalla, eri näkökulmasta. Mielenterveyskuntoutujat sekä vastaanottokodin nuoret yllättyivät itsekin joissakin harjoitteissa omista ajatuksistaan ja tunteistaan. Varsinkin kehonkuva-teema osoittautui osallistujille antoisaksi. Kehonkuvarajoite antoi paljon ajattelemisen aihetta kaikille osallistujille ja he käyttivät paljon aikaa tunnetilojen käsittelyyn ja reflektointiin. Mielestämme myös minäkäsityksen teema oli erittäin hyvä ja antoisa, sillä minäkäsitys käsitteenä oli vaikea monille osallistujille. Sekä mielenterveyskuntoutujat että vastaanottokodin nuoret pohtivat mielellään minäkäsityksiä ja niihin liittyviä aiheita. Jokaisen ryhmätapaamisen jälkeen kävimme keskustelua ja osallistujat antoivat palautetta. Onnistumisen tunnetta meille lisäsi se, että palaute oli positiivista ja osallistujat olivat saaneet paljon ajattelemisen aihetta ja kertoivat avoimesti harjoitteiden herättämistä tunteista. Pidämme harjoitteiden muokkaamista kullekin kohderyhmälle tärkeänä ja ajattelemme, että muokkaus laajentaa toimintamallin käyttämisen mahdollisuuksia. Liikunnalliset osiot voi jättää pois tai niitä voi helpottaa, jos tilanne niin vaatii.

Pohdimme ryhmätapaamisten toteuttamisen jälkeen, millaisia oppimiskokemuksia itse saimme, ja mitä ajatuksia ne herättivät. Suuri haaste molemmille oli ryhmätoiminnan ohjaaminen yksin sekä ryhmien hallitseminen. Mielestämme onnistuimme siinä molemmat ja olimme kaikkiin kertoihin valmistautuneita ja tyytyväisiä. Vastuunottaminen koko toteutuksesta toi meille erityistä osaamista, koska osasimme suunnitella ryhmätoiminnan teemojen mukaisesti ja ajankäyttö oli hallussa.

Positiivisena yllätyksenä molemmille tuli se, että kykenimme jokaisella kerralla mukautumaan ja eläytymään toimintaan osallistujien tarpeiden mukaisesti. Saimme selkeää kuvaa eri ihmisten vahvuuksista ja heikkouksista, mikä toi työskentelyymme uusia toimintatapoja ja opimme tuntemaan asiakkaitamme paremmin. SomeBodyn toteutuksen myötä koimme saavamme käyttöömme uusia työmalleja ja rohkeutta niiden käyttöön. Kehollisuuden käyttö toiminnassamme toi uusia näkökulmia työskentelytapaamme, koska aikaisempaa kokemusta tämän kaltaisista menetelmistä meillä ei ollut. Näimme, miten kehotietoisuuden kasvaminen voi vaikuttaa omaan mieleen, itsetuntoon sekä minäkäsityksen eheytymiseen. Työotteemme muuttui tämän kautta asiantuntevammaksi ja perustellummaksi.

Toteutuksen myötä olemme saaneet enemmän uskoa itseemme ja tekemiseemme ja asiakkaiden lähestyminen on muuttunut entistä helpommaksi ja luontevammaksi. Harjoitteet olivat toiminnallisia, mikä oli osallistujille mieleistä ja mahdollisti arviomme mukaan paremmin kunkin osallistujan omaa pohdintaa yhdessä toisten ryhmäläisten kanssa. Toiminnallisuus oli väylä avoimempaan yhteyteen ryhmän osallistujiin. Harjoitteiden myötä meidän ja osallistujien välinen luottamus on syventynyt, mikä on mahdollistanut myös sen jatkuvuuden toteutuksen jälkeen. Luottamus on, oman arvioimme mukaan, myös tuottanut uudenlaista, ehkä syvällisempää, keskustelukulttuuria työyhteisössämme. Toimintamalli on tarjonnut meille ammatillisen kasvun eväitä ja koemme, että olemme saaneet hyviä valmiuksia tulevaisuutta ja työelämää varten.

Kaiken kaikkiaan Somebody-toimintamalli on mielestämme toimiva ja hyödyllinen sekä toteutukseen osallistuville että ryhmien vetäjille. Omat kokemuksemme osoittavat mielestämme jo sen, että kohderyhmästä riippumatta toimintamalli tarjoaa jokaiselle jotakin, koska siinä yhdistyvät psykofyysinen fysioterapia ja dialoginen psykososiaalinen ohjaus. Ryhmien ohjaaminen oli mielestämme mielenkiintoista ja onnistuimme toteutuksessa, koska silminnähdessä näimme toteutuksen tulokset sekä osallistujissa että itsessämme.

Erityisesti mieleemme jäi osallistujien minäkuvan kehittyminen positiivisemmaksi ja sekä minäkuvan parempi tiedostaminen. Minäkuvan kehittyminen näkyi esimerkiksi rohkeuden ja itsetunnon kasvuna, omien tunteidensa tunnistamisena sekä niiden säätelyssä. Olemme iloisia siitä, että saimme itse olla viime syksynä osallistua Somebody-opintojakson toteutukseen ja olemme sen myötä voineet olla myös mukana tässä julkaisussa. Uskomme, että toimintamalli tulee näkymään jatkossa monissa eri tilanteissa työskentelyssämme ja toivomme, että sitä käytettäisiin paljon myös muualla.

LÄHTEET

ADHD-liiton www-sivut. Viitattu 15.9.2014 <http://www.adhd-liitto.fi>

Attwood, T. 1998. Aspergerin oireyhtymä, opas vanhemmille ja asiantuntijoille. Haukarannan koulun julkaisusarjat. Suomenkielinen käännös 2005. Jyväskylä.

Autismi- ja aspergerliiton www-sivut. Viitattu 16.9.2014 <http://www.autistiliitto.fi>

Barkley, R. 2008. ADHD Kuinka hallita ADHD. Kuopio: Unipress.

Herrala, H., Kahrola, T. & Sandström, M. 2008. Psykofyysinen ihminen. Helsinki: WSOYpro.

Lastensuojelulaki 417/2007.

Nyyti ry:n www-sivut. Viitattu 24.11.2014 <http://www.nyyti.fi>

Klemola, T. 2011. Asahi Health. Viitattu 17.10.2014 <http://asahi.fi/index.php?id=1>

Sosiaaliportin www-sivut. Viitattu 11.10.2014 <http://www.sosiaaliportti.fi>

Sosiaali- ja terveysministeriön www-sivut. Viitattu 26.9.2014 <http://www.stm.fi>

Syvä-asahin www-sivut. Viitattu 17.10.2014 <http://www.asahi-terveysliikunta.fi/>

Voimapaikan www-sivut. Viitattu 24.11.2014 <http://www.voimapaikka.fi/>

Wespa, P. 2010. Sydänmeditaatio – rentoutumiseen. Viitattu 21.10.2014 <http://www.youtube.com/watch?v=2ykEq-CJb4>

OSA 3

SOMEBODY – TULEVAISUUDEN OSAAMISTA

7 **SOMEBODY SOSIAALI- JA TERVEYSALAN AMMATILLISESSA KOULUTUKSESSA**

Marjo Keckman & Satu Vaininen

7.1 Lähtökohdat **SomeBody**-opintojaksolle

Elämä ilman itsetutkiskelua ja itsetuntemusta ei ole elämisen arvoinen.

Platon

Sosiaalialan ja fysioterapian ammattilaisten työssä keskeistä ammatillista osaamista on vuorovaikutuksellinen ohjaustyö. Olemme Satakunnan ammattikorkeakoulussa halunneet pannaan siihen, että opiskelijoilla olisi entistä enemmän mahdollisuuksia kehittää näitä taitoja jo opiskelun aikana. Vuorovaikutuksellinen ohjaustyö on monella tavalla vaativaa. Erityisesti se on vaativaa siinä suhteessa, että ammattilaisen ohjaustyön taso liittyy pitkälti siihen, miten tietoinen on omasta tavasta toimia, ajatella ja tuntea ja miten tiedostaa näiden vaikuttavan omassa ohjaustyössä. Lisäksi ammatillinen kehittyminen on myös sidoksissa niihin ohjauksen kokemuksiin, joihin on voinut ja saanut osallistua. Erityisesti ammatillinen kehittyminen liittyy kokemusten tietoiseen ja reflektiiviseen tarkasteluun. Tästä syystä olemme halunneet lisätä opiskelijoille mahdollisuuksia osallistua opintoihin, joissa otetaan vahvasti mukaan tutkivan, kehittävän, osallistavan, reflektiivisen ja toiminnallisen oppimisen näkökulmia.

Ihminen on kokonaisuus ja siihen vaikuttavat yksilön oman minäkäsityksen lisäksi sosiaalinen kanssakäyminen ja ympäristö. Pystyäksemme tunnistamaan ja hallitsemaan itsemme kokonaisuutta meillä jokaisella tulee olla seuraavat käsitykset itsestä: minä suhteessa omaan kehoon, minä suhteessa muihin ja minä suhteessa ympäristöön. Kaikki mitä tunnemme, tuntuu myös kehossamme. Usein jätämme kuitenkin kehon lähettämät viestit huomioimatta. Toisinaan jätämme huomioimatta myös oman suhteemme muihin ja suhteen ympäristöön.

Ihmisen kokonaisuus, tietoisuus itsestä ja kehosta muuttuu eri elämäntilanteiden mukaan kuten, itsessä tapahtuvan fyysisen kasvun, ikääntymisen, sairauksien tuomien kokemusten, läheisten syntymän ja kuoleman seurauksena. Muutoksia tapahtuu myös kun ympäristö muuttuu opiskelu- ja työpaikan sekä elinympäristön mukaan tai ympäristö muuttuu luonnonkatastrofien seurauksena. Olemme osa kaikkia näitä muutoksia, ja pienten tai suurten

muutosten aiheuttamien tunteiden tunnistaminen itsessä ja omassa kehossa on jatkuvaa prosessointia. Elämän eri vaiheet nostavat tätä prosessointia enemmän tai vähemmän esiin. Tunteiden tunnistaminen eri tilanteissa – ja vielä miten tunteet tuntuvat kehossa – on tärkeä taito. Voidaankin puhua kehon lukutaidosta – taidosta, joka edistää yksilön ja yhteisön hyvinvointia. Tämän taidon edistämiseen olemme kehittäneet SomeBody®-toimintamallia.

Fysioterapian koulutusohjelman psykofyysisen fysioterapian ohjauksen näkökulmassa ja sosionimikoulutusohjelman psykososiaalisen ohjaustyön näkökulmassa on paljon yhteistä. Psykososiaalinen sosiaalityö tukee yksilöiden, perheiden, ryhmien sekä yhteisöjen hyvinvointia sekä sosiaalista toimintakykyä. Psykososiaalisen sosiaalityön keskeinen oletamus on ajatus siitä, miten ihmisen identiteetti, käsitys tärkeistä asioista, muista ihmisistä, omasta itsestään ja toiminnan mahdollisuuksista rakentuvat sosiaalisesti vuorovaikutuksen pohjalta. Toisaalta käsitys siitä, miten identiteetti, käsitys itsestä ja muista sekä toiminnan mahdollisuuksista ohjaavat yksilön toimintaa eri elämäntilanteessa ja suhteessa ympäröivään yhteisöön ja yhteiskuntaan.

Psykofyysinen fysioterapian ohjaustilanteissa ajatuksena on saada ihminen tunnistamaan omaa kehoaan sekä mielen ja kehon yhteyttä. Tavoitteena on ihmisen kokonaisvaltaisen toimintakyvyn edistäminen: kivun lievittyminen, rentoutuminen, stressinhallinta, ruumiinkuvan eheytyminen sekä ruumiinhallinnan, vuorovaikutuksen ja itsetuntemuksen lisääntyminen. Molempien näkökulmien tavoitteena on lisätä hyvinvointia, parantaa tai eheyttää asiakkaan minäkäsitystä ja arvioida voimavaroja. Mitä syntyy kun menetelmät yhdistetään ja siten laajennetaan ammatillista osaamista? Satakunnan ammattikorkeakoulussa tästä ideasta syntyi SomeBody-toimintamalli fysioterapian opettajan ja sosiaalialan opettajien teoria- ja kokemustietoon sekä osaamiseen perustuen.

SomeBody-kokeilut käytännössä ja menetelmän vaikutusten arviointi on tuntunut luontealta aloittaa SAMKin fysioterapia- ja sosionomiopiskelijoille suunnatuissa opintojaksoissa. Toimintamallin idean mukaisesti fysioterapiakoulutuksen vahvuus ja osaaminen on kehollisuuden ja liikkeen asiantuntijana sekä sosionomikoulutuksen sosiaalisen hyvinvoinnin asiantuntijuus ja psykososiaalisen vuorovaikutustyön ohjauksellinen osaaminen.

7.2 Opintojakson tarkoitus, osaamistavoitteet ja toteutus

SomeBody-opintojakson tarkoituksena on, että opiskelijat saavat keinoja asiakkaiden kehotietoisuuden ja tietoisuustaitojen edistämiseen eri ohjaustilanteissa. Tavoitteena on, että

opiskelijat osaavat ohjata asiakkaita tiedostamaan oman kehollisen ja siitä nousevan vuorovaikutuksellisen suhteensa muihin ja että opiskelijat osaavat hyödyntää SomeBody-toimintamallia ja mallissa käytettyjä menetelmiä asiakkaiden terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi.

Yhtä tärkeänä lähtökohtana on kokemuksellinen oppiminen. Toiminnallisten harjoitteiden kautta opiskelijat työstävät omia tietoisuustaitojaan: kehotietoisuutta, itseään suhteessa ympäristöön niin tutussa kuin vieraassa ympäristössä sekä prosessoivat minäkäsityksen eri osa-alueita. Näiden taitojen kehittymisen myötä opiskelijat edistävät omaa opiskelukykyään ja hyvinvointiaan. He saavat myös keinoja ylläpitää tulevaisuudessa omaa työkykyään ja elämänhallintaansa.

Opintojakson moniammatillisen toteutuksen kautta opiskelijat ovat luonnollisesti vuorovaikutustilanteissa ja jakavat omaa osaamistaan toiselle ammattiryhmälle. Tuntien sisällöt ja moniammatillisuus tukevat hyvin tavoitteita, joissa pyritään siihen, että tulevat fysioterapeuttit saavat harjoittaa valmiuksia asiakkaiden kohtaamiseen sekä osaamista huomioida asiakkaan keho kokonaisvaltaisesti elettyinä kehona eikä objektikehona. Tulevat sosiaalialan ammattilaiset – sosionomi (AMK):t – saavat erilaisen näkökulman huomioida kehollisuuden ja toiminnallisuuden mahdollisuudet vuorovaikutuksellisessa ohjaustyössä. Taulukossa 1 on kuvattu niitä osa-alueita, joissa hyvinvointialan opiskelijoiden osaaminen lisääntyy SomeBody-opintojakson aikana.

Taulukko 1. SomeBody-opintojakson tavoitteet

Opiskelija osaa:

- kuvata, selittää, eritellä ja analysoida fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn eri osa-alueisiin liittyvää tietoa yksilön ja ryhmän hyvinvoinnin tukemisessa
- kuvata, selittää, eritellä ja analysoida, miten tunteet ja ajatukset ovat yhteydessä kehollisiin kokemuksiin ja liikkumiseen sekä sosiaalisiin vuorovaikutustilanteisiin ja osallisuuteen
- kuvata, selittää, eritellä ja analysoida keskeisempiä psykofyysisen ohjauksen välineitä
- kuvata, selittää, eritellä ja analysoida kehollisten kokemusten käsittelyyn liittyviä dialogisia psykososiaalisen ohjauksen välineitä.

7.3 Menetelmät

SomeBody-opintojaksoa on toteutettu kaksi kertaa vuosien 2013–2014 aikana. Toteutus, kehittäminen ja arviointi sisällytettiin vuosina 2013–2014 sosiaali- ja fysioterapian koulutusohjelmien opetussuunnitelmiin kuuluviin opintojaksoihin. SomeBody-opintojakso (4 op) sisältyi sosionomi (AMK) -opiskelijoilla osana Psykososiaalisen kuntoutuksen opintojaksoa ja fysioterapiaopiskelijoilla osana Fysioterapeutti toimijana moduuliin kuuluva Psykofyysisen fysioterapian opintojaksoa. Opetus pidettiin moniammatillisena parityönä, jolloin mukana oli sekä fysioterapian opettaja että sosionomien opettaja.

Toteutukset erosivat osittain toisistaan. Ensimmäisessä toteutuksessa syksyllä 2013 mukana oli 10 fysioterapiaopiskelijaa ja 10 sosionomiopiskelijaa. Kahden opintopisteen laajuinen kontaktiopetus koostui viidestä neljän tunnin toiminnallisesta tilanteesta. Tilanteet toteutettiin liikuntasalissa. Tämän jälkeen puolet ryhmän opiskelijoista ohjasi nuorten työpajan henkilökunnalle SomeBody-toimintamallin mukaisesti viisi toimintakertaa. Kerroista saatujen kokemusten perusteella nämä opiskelijat perehdyttivät muut ryhmän opiskelijat ohjaamaan nuorten työpajassa työskenteleville nuorille viisi SomeBody-kertaa. Näistä ohjaustilanteista koostui opiskelijoille toiset kaksi opintopistettä. Toteutuksen tavoitteena oli kokemuksellinen oppiminen ja sen jälkeen kokemusten siirtäminen omaan asiakas- ja ryhmäohjaukseen.

Syksyn 2014 opintojakson toteutukseen osallistui 20 fysioterapiaopiskelijaa ja 14 sosionomiopiskelijaa. Toiminnallinen ja kokemuksellinen kontaktiopetus oli edelleen 2 opintopistettä. Ensimmäiset neljä tuntia olivat koko ryhmälle. Seuraavat 4 x 4 tuntia oli 20 opiskelijan ryhmissä, joissa 10 oli sosionomi- ja 10 fysioterapiaopiskelijaa. Kaksi opintopistettä opiskelijat suorittivat perehtymällä kahteen aihepiiriin liittyvään kirjaan. Kirjatentin suoritustapa oli keskusteleva ryhmätentti neljän hengen ryhmissä. Tämän toteutuksen tavoitteena oli kokemuksellinen oppiminen, teoretietoon ja näyttöön perustuvaan tietoon perehtyminen. Keskustelevan ryhmätentin yhtenä tavoitteena oli ryhmässä tapahtuva teoretietoon ja kokemukseen liittyvä ohjaustilanteen suunnittelu. Tämän avulla arvioitiin opiskelijoiden osaamista suhteessa osaamistavoitteisiin.

Kontaktiopetus tapahtui viikon välein viiden viikon ajan. Ensimmäisellä kerralla esiteltiin opintojakson tavoitteet, toteutus, aikataulutus ja arviointi sekä esiteltiin SomeBody-toimintamallin lähtökohdat psykofyysisestä fysioterapiasta ja psykososiaalisista lähestymistavoista. Opiskelijat täyttivät myös SomeBody-arviointimittarin. Mittaria on kehitetty SomeBodyn kehittämisen yhteydessä (liite 2).

Seuraavat neljä kertaa sisälsi toiminnallisia harjoitteita ja tehtäviä liikuntasalissa. Jokaisella kerralla oli eri teema: tutustuminen, minäkäsitys, kehotietoisuus, kosketus. Harjoituksista nousseita tunteita työstettiin muun muassa erilaisten tunnekorttien ja voimavarakorttien avulla. Jokaisen kerran lopuksi yhteisenä teemana oli rentoutus. Toisen kerran teemaa tutustumista käsiteltiin tilan, liikkeen, oman reviirin, minäkäsityksen (fyysinen ja sosiaalinen) ja suhde muihin näkökulmista. Rentoutuksena oli turvallinen, suljetussa asennossa tehtävä rentoutus. Kolmas kerta koostui kehonkuvan ja sekä asennon ja liikkumisen tietoisuusharjoitteista. Lisäksi jatkettiin minäkäsityksen osista akateemisen ja emotionaalisen minäkuvan työstämistä. Rentoutusmenetelmänä oli mielikuvarentoutus. Neljäs kerta sisälsi hengitysharjoituksista ja äänenkäyttöharjoituksista. Lisäksi harjoiteltiin kuuntelemista ja tunteiden sanottamista. Lopussa oli hengitysrentoutus. Viidennellä kerralla aiheena oli kosketus ja minä–sinä -viestit sekä tunnekortit päättyen kosketusrentoutukseen.

Ensimmäisen toiminnallisen harjoituskerran alussa opiskelijat muodostivat neljän hengen pienryhmät. Pienryhmässä nimettiin jokaiselle oma pysyvä pari. Parit työskentelivät yhdessä pariharjoitteet ja sovituissa neljän hengen ryhmissä tehtiin tehtävien prosessointi. Nämä parit ja niin sanotut kotiparit pysyivät samana koko opintojakson ajan. Myös keskustelutentissä ryhmä oli sama.

7.4 Arviointimenetelmät

Opintojakson toteutusta ja tavoitteita arvioitiin kartoittamalla opiskelijoiden kokemuksia keräämällä palautteet opintojaksosta. Lisäksi molemmissa toteutuksissa opiskelijat täyttivät sekä alussa että lopussa omia tietoisuustaitoja mittaavan SomeBody-arviointimittarin. Mittari arvioi yksilön sosiaalista, psyykkistä ja kehollista kyvykkyyttä, taitoa tai osaamista arkitilanteissa ja haasteellisissa uusissa tilanteissa. Kysymyksiä mittarissa on 14, joista jokaisessa kohdassa on a- ja b-kohta. Arviointi tapahtuu 0–10 cm janalla, jossa vaihtelu on välillä: ei ilmaise kyseistä kyvykkyyttä/taitoa/osaamista itsessään ollenkaan (0 cm) ja ilmaisee parhaan mahdollisen kyvykkyyden/taidon/osaamisen (10 cm).

Syksyllä 2014, kun opintojaksoa toteutettiin toisen kerran, oli arviointimenetelmänä SomeBody-arviointimittarin lisäksi ryhmässä suoritettu keskustelutentti. Ryhmä oli sama ryhmä, joka oli luotu toteutuksen aikana. Jokaisessa ryhmässä tavoiteltiin olevan kaksi fysioterapia- ja kaksi sosionomiopiskelijaa. Opiskelijoille oli osoitettu tenttimateriaaliksi kaksi aiheeseen liittyvää kirjaa ja yksi opinnäytetyö tai vastaava työ psykofyysisestä fysioterapiasta, kehotietoisuudesta tai tietoisuustaidoista. Keskustelutentissä oli kaksi kysymystä, joista ryhmässä

keskusteltiin yhteensä 50 minuuttia. Keskustelutentissä arvioitiin muun muassa teorian tiedon hyödyntämistä keskustelupuheenvuoroissa sekä valmiuksia suunnittelemaan teoriatietoon ja kokemukseen perustuvaa käytännön toteutusta. Tentissä arvioitiin myös valmiuksia ryhmäsunnitteluun ja taitoja työskennellä moniammatillisessa ryhmässä.

7.5 Kooste opiskelijoiden kokemuksista

Vuonna 2013 tehdyn ensimmäisen Somebody-opintojakson jälkeen opiskelijoiden kokemuksia arvioitiin seuraavilla avoimilla kysymyksillä: Mitä on Somebody? Mitä se on parhaimmillaan? Mitä olet oppinut opintojakson aikana ja vielä miten opintojaksoa voi kehittää seuraaville opiskelijoille? Yhteenvedon voidaan ensimmäisen ryhmän palautteesta nostaa opiskelijoiden ajatukset siitä, kuinka tärkeää on itse ymmärtää sekä kokea toiminnan idea ja sitoutua tekemiseen. Tämän jälkeen voi lähteä toteuttamaan Somebody-toimintamallia eteenpäin. Saadun palautteen pohjalta muutimme toisen toteutuksen sisällön koskemaan enemmän opiskelijoiden omien tietoisuustaitojen harjoittamista sekä teorian tiedon hyödyntämistä oman osaamisen kehittämisessä. Tavoitteemme oli saada opiskelijoille enemmän varmuutta Somebody toteuttamiseen ja kehittämiseen. Tässä artikkelissa ei analysoida ensimmäisessä toteutuksessa Somebody-mittarilla saatuja mittaustuloksia, vaan keskitytään toisen toteutuksen tuloksiin.

Somebody-opintojakson toinen toteutus onnistui suunnitelmien mukaan. Muutama opiskelija vaihtoi ryhmää toiminnallisten harjoitteiden aikana. Tämä johtui päällekkäin tulleista muusta opetuksesta. Ryhmätentit toteutettiin toiminnallisten harjoitteiden jälkeen. Opettajien käymien palautekeskustelujen perusteella voi todeta, että opiskelijoiden palaute opintojaksosta oli pääsääntöisesti erittäin positiivista. Keskusteluissa opiskelijat toivat esille toiminnallisten ja kehollisten harjoituksen ja niihin liittyvien reflektioiden vaihtelun mielenkiintoisuutta, uusien näkökulmien saamista ja oivalluksia moniammatillisuuteen liittyen. Lisäksi opiskelijat nostivat vahvasti esille sitä, että opintojakso sai itsessään liikkeelle tärkeitä ja koskettavia prosesseja, jotka liittyvät ammatilliseen kasvuun.

”Erityisen hyväksi koin psykofyysisen fysioterapian, joka toteutettiin yhdessä sosionomiopiskelijoiden ja -opettajan kanssa: tämä laajensi ja syvensi tietoa ja saimme harjoitella yhteistyön tekemistä jo opiskeluaikana, koska sitä odotetaan myös työelämässä. Toivoisin enemmänkin yhteistyötä sosionomi- ja hoitajaopiskelijoiden kanssa jo opiskeluaikana.”

Somebody-arviointimittarin pohjalta saadut tulokset opiskelijoiden omista kokemuksista kehotietoisuudesta sekä situationaalisista ja psyykkisistä todellisuuksista olivat positiivisia.

Alku- ja loppukyselyyn vastasi 29 opiskelijaa, joista 18 fysioterapia- ja 11 sosionomiopiskelijaa. Tässä artikkelissa on raportoitu tuloksista vain niitä, joissa on tapahtunut 10 cm janalla yli yhden senttimetrin muutos. Muutosta tapahtui sekä positiiviseen että negatiiviseen suuntaan. Pääosin tulokset olivat positiivisia.

Yli puolet opiskelijoista (16) koki kehittyneensä kyvyssä hallita ja muuttaa kehollista ilmaisua uusissa haastaviksi koetuissa tilanteissa. Noin joka kolmas opiskelija koki loppuarvioinnissa kyvyn ilmaista muille omia tunteita paremmaksi sekä tutuissa arkipäivän tilanteissa ja itselle uusissa ja oudoimmissa tilanteissa. Reilusti yli kolmannes opiskelijoista arvioivat kykynsä ottaa kontakti uuteen ihmiseen kehittyneen. Kehotietoisuuteen liittyvissä kysymyksissä kymmenen tai useampi oli tyytyväisempi lopussa omaan kehoon itselle uusissa ja oudoimmissa tilanteissa sekä pystyi rentoutumaan itselle uusissa, haastavissa tilanteissa verrattuna alkutilanteeseen. Lisäksi yli kymmenen koki loppuarvioinnissa kyvyn hallita ja muuttaa kehollista ilmaisua arkipäivän tutuissa tilanteissa paremmaksi verrattuna alkutilanteeseen.

Neljä opiskelijaa koki, että heidän kyvykkyytensä sietää hiljaisuutta ja kunnioittaa toisen tilaa ja rytmiä uusissa haastaviksi koetuissa tilanteissa oli heikentynyt. Vastaavasti seitsemän koki tämän kyvyn kehittyneen. Taulukossa 2 on esitetty muutokset, miten opiskelijat ovat arvioineet situationaalista, psyykkistä ja kehollista kyvykkyyttä, taitoa ja osaamista arkitilanteissa ja haasteellisissa uusissa tilanteissa ennen ja jälkeen SomeBody-opintojakson.

Taulukko 2. Opiskelijoiden kokemat muutokset omassa toiminnassa

	Tutussa ympäristössä	Itselle vieraassa, oudomassa tilanteissa
Kyky tunnistaa/hahmottaa omia ajatuksia		+9/-3
Kyky tunnistaa omia tunteita (suru, viha, pelko)		+8/-1
Kyky ilmaista omia tunteita	+10/-2	
Kyky ilmaista omat ajatukset muille		+13/-2
Kyky tunnistaa toisen tunteet	+8/-3	
Kyky ottaa kontakti uuteen ihmiseen		+12/-1
Tyytyväisyys omaan kehoon		+12/-1
Kyky rentoutua		+13
Kyky hallita ja muuttaa kehollista ilmaisua	+10	+16/-1
Kyky sietää hiljaisuutta ja kunnioittaa toisen tilaa ja rytmiä		+7/-4

Taulukkoon 2 on nostettu ne SomeBody-mittarin tulokset, joissa opiskelijoilla on eniten tapahtunut muutoksia opintojakson aikana. Neljästätoista aihepiiristä kymmenessä oli tapah-

tunut muutoksia. Taulukon plus-merkkiset luvut tarkoittavat kuinka monella opiskelijalla on tapahtunut positiivista muutosta ja vastaavasti negatiiviset muutokset on merkitty miinusluvuilla. Yhteenvetona voisi sanoa, että SomeBody-mittarilla mitattuna keskimäärin 30 prosentilla opiskelijoista oli tapahtunut muutoksia situationaalisissa, psyykkisissä ja kehollisissa kyvyissä, taidoissa ja osaamisessa.

Kirjatentti toteutettiin ryhmäkeskustelutenttinä. Opiskelijat saivat kysymykset etukäteen, minkä he kokivat hyvänä. Lisäksi ryhmäpaine sai opiskelijat valmistautumaan tenttiin vielä vähän enemmän. Fysioterapiaopiskelijoille tämä oli ensimmäinen ryhmätentti. Etukäteen opiskelijat miettivät, riittääkö keskusteltavaa 50 minuutin ajaksi. Jokainen ryhmä toi palautteessaan esiin sovitun ajan riittämättömyyden ja innostuksen aiheeseen päästyään alkuvaiheen epävarmuuden yli.

7.6 Yhteenvetoa opintojaksosta

SomeBody-opintojaksoson tarkoituksena oli, että opiskelijat osaavat ohjata asiakkaita tiedostamaan oman kehollisen ja siitä nousevan vuorovaikutuksellisen suhteensa muihin. Opiskelijat osaavat hyödyntää SomeBody-toimintamallia ja mallissa käytettyjä menetelmiä asiakkaiden terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi sekä saavat välineitä asiakkaiden kehotietoisuuden ja tietoisuustaitojen edistämiseen eri ohjaustilanteissa. Tämä osaaminen lisääntyi oman kokemuksen ja tiedon lisääntymisen kautta. Nyt seuraavalle osaamisen tasolle siirtyminen vaatisi opiskelijoilta käytännön toteutusta, joko harjoittelujaksoson yhteydessä, projekteissa tai opinnäytetyönä.

Tässä opintojaksossa oli lähtökohtana kokemuksellinen oppiminen. Toiminnallisten harjoitteiden kautta opiskelijat työstivät omia tietoisuustaitojaan: kehotietoisuutta, itseään suhteessa ympäristöön niin tutussa kuin vieraassa ympäristössä sekä prosessoivat minäkäsityksen eri osa-alueita. SomeBody-mittarilla mitattuna noin kolmasosalla opiskelijoista tietoisuustaidot lisääntyivät selvästi. Tulokset olivat positiivisia ja voidaan ajatella että SomeBody-menetelmän harjoitteet ja edistivät opiskelijoiden opiskelukykyä ja hyvinvointia. Opiskelijat saivat itselleen myös keinoja ylläpitää tulevaisuudessa omaa työkykyään ja hyvinvointiaan. Opiskelijan ohjauksen näkökulmasta NICE-hankkeessa (Network for Innovation in Career Guidance and Counselling in Europe) vuonna 2012 määriteltiin ohjausalan ammattilaisille viisi kompetenssia. Useamman kompetenssin sisällössä painotetaan ohjaajan kykyä tukea opiskelijaa tunnistamaan omia vahvuuksiaan, kehittämään itsetuntemustaan sekä tietoisuustaitojaan, jotta opiskelija hallitsee tunnistaa omia reaktioitaan oman elämänsä haasta-

vissa tilanteissa ja yhteiskunnan asettamissa muutospaineissa. (Katsarov & Weber 2012.) Opintojakson tarkoituksena oli että opiskelijat luonnollisesti toteutuksen moniammatillisessa vuorovaikutustilanteessa jakoivat omaa osaamistaan toiselle ammattiryhmälle. Samalla he peilasivat opettajien (fysioterapia ja sosiaaliala) moniammatillista vuoropuhelua. Tulevat fysioterapeutit saivat valmiuksia asiakkaiden kohtaamiseen sekä osaamista huomioida asiakkaan keho kokonaisvaltaisesti elettyinä kehona eikä objektikehona. Vastaavasti tulevat sosionomi (AMK):t, sosiaalialan ammattilaiset saivat välineitä ja osaamista huomioida kehollisuuden ja toiminnallisuuden mahdollisuudet vuorovaikutuksellisessa ohjaustyössä.

Yhteenvetona voidaan sanoa, että neljän opintopisteen kokonaisuutena Somebody-opintojakso antaa opiskelijoille mahdollisuuden tutustua toiseen ammattiin ja näkökulmaan kuntoutuksesta. Se harjoittaa opiskelijoiden omia kehotietoisuustaitoja ja antaa työvälineitä vahvistaa ohjaajan ja ohjattavan välistä luottamuksellista suhdetta. Somebody menetelmänä antaa opiskelijoille uuden näkökulman asiakkaiden kokonaisvaltaiseen ohjaukseen kuntoutuksen tai hyvinvoinnin edistämässä. Tämä opintojakso luo uusia tulevaisuuden ammattilaisten osaamista, jossa moniammatillisuuden kautta kehittyy uusia työmenetelmiä ja valmiuksia rakentaa sekä ohjata yksilöä työstämään omaa eheää kehotietoisuutta ja hyvinvointitaitoja. Somebody-toimintamalli sopii mielestämme niin sosiaali- ja terveysalan koulutusten opintojaksoihin sisällytettynä kuin omana opintojaksonaan.

Toiminnallinen osuus sovellettuna olisi mielestämme kokeilemisen arvoinen eri kouluasteiden opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämässä. Yleisesti hyväksytyin näkemyksen määrittelyn mukaan opiskelijoiden hyvinvointi muodostuu opiskeluympäristöstä, sosiaalista suhteista, itsensä toteuttamisesta ja terveydestä voimavarana. Opiskelukykymallin (Kunttu 2009) mukaisesti opiskelukykyyn vaikuttavat neljä ulottuvuutta: opetus- ja ohjaustoiminta, opiskeluympäristö, opiskelutaidot sekä opiskelijan terveys ja voimavarat. Opiskelukyky on toiminnallinen kokonaisuus, jossa eri tekijät vaikuttavat toisiinsa. Taustalla ovat yleiset sosioekonomiset, kulttuuriset ja ympäristölliset olosuhteet, jotka vaikuttavat opiskelukykyä heikentäen tai vahvistaen. Myös opiskelijoiden moninaisuuden huomioiminen ja opiskelun esteiden vähentämien on opiskelukyvyn edistämistä. Ohjaajan on tuettava opiskelijan innostusta, mahdollisuuksia ja kiinnostusta jatkuvaan itsensä ja koko yhteiskunnan kehittämiseen (Osaamisella ja luovuudella hyvinvointia 2014, 10).

Somebody-toimintamallia on kehitetty viimeisten vuosien ajan pienillä resursseilla, mutta voimakkaasti asiaan uskoen. Asia on tärkeä ja mielenkiintoinen sekä innostus asian kehittämiseen on ollut vahvaa. Kristiina Soini-Salomaa (2014) kirjoittaa oppimisesta ja sanoo, että viisaus ”Tutkitaan ennen kuin hutkitaan” saattaakin muuttua uudeksi viisaudeksi

”Tutkitaan sekä hutkitaan”. Muutokset ovat niin nopeita, ettei aikaa ole tiedonhankintaan, opetusmenetelmiin tai tuotekehitysprojekteihin kuten ennen. Nyt on joustavasti ja jatkuvasti uudistettava omaa ja yhteisöllistä osaamista. Soini-Salomaa puhuu kokeilukulttuurin hyödyntämisestä laajemmin uuden tiedon tuottamisessa. Ajatus, siis keskeneräinen idea, tuote, palvelun esittäminen tulee uskaltaa tuoda näkyville jo kehittelyvaiheessa esimerkiksi asiantuntijoille. Asenneilmapiirin tulee muuttua eli hyväksytään keskeneräisyys ja sen tuomat mahdollisuudet ja mahdollinen epäonnistuminen, moniäänisyyden tuoma ahdistus ja iloitaan vilpittömästi onnistumisesta. Tartutaan siis rohkeasti tekemiseen ja vähennetään hierarkkista päätöksentekoa ja odottelua. Soini-Salomaa toteaa, että saduissa kokeilemista kutsuttiin metkuiksi (vrt. Vaahteranmäen Eemeli). Metkuja tekemällä testataan uusia ideoita käytännössä ja sekin on oppimista. Eemelin tiedonjano oli suuri, eikä pelännyt rangaistuksia tai maineen menettämistä.

LÄHTEET

Katsarov, J. & Weber, PC. 2012. Network for Innovation in Career Guidance and Counselling in Europe (NICE). Final Report for NICE 1 (2009–2012). Heidelberg: Heidelberg University. Viitattu 1.2.2015. <http://www.nice-network.eu>

Kunttu, K. & Huttunen, T. 2009. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2008. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 45.

Osaamisella ja luovuudella hyvinvointia. 2014. Opetus- ja kulttuuriministeriön tulevaisuus katsaus 2014. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö 18.

Soini-Salomaa, K. 2014. Tekemällä oppiminen – tuumasta toimeen yhteisöllisin työkaluin. Futura-lehti. 3, 28–39.

8 **SOMEBODY-TOIMINTAMALLIN KOKEMUKSILLA TULEVAISUUTEEN**

Kari Rajaniemi

SomeBody® on kuvattu vuorovaikutuksellisen ohjaustyön työvälineeksi ennaltaehkäisevässä ja kuntouttavassa sosiaali- ja terveysalan työssä. Ohjattavan kehotietoisuuden ja tietoisuustaitojen tukeminen on keskeisenä tavoitteena. Toimintamallin työvälineet rakentuvat psykososiaalisen sosiaalityön, dialogisen vuorovaikutuksen ja psykofyysisen fysioterapian näkökulmien yhdistämisestä.

Positiivinen psykologia on pyrkinyt laajentamaan ymmärrystä yksilön psykologisesta hyvinvoinnista ja toimintakyvystä. Carol Ryffin mukaan hyvinvoinnin ytimen muodostavat: itsensä hyväksyminen, hyvät ihmissuhteet, autonomia, kyvykkyys, elämän tarkoituksellisuus ja henkilökohtainen kasvu (Uusitalo-Malmivaara 2014, 42).

Frank Martela määrittelee ihmisen kolmeksi psykologiseksi perustarpeeksi Ryan ja Deciä siteeraten vapaaehtoisuuden, kyvykkyuden ja yhteenkuuluvuuden. Vapaaehtoisuus eli autonomia tarkoittaa ihmisen kokemusta siitä, että hänellä on valinnan ja toiminnan vapaus elämänsä suhteen. Kyvykkyys liittyy yksilön kokemukseen osaamisesta ja aikaansaavuudesta. Yhteenkuuluvuuden kannalta on tärkeä kokemus siitä, että yksilöstä välitetään ja että hän välittää toisista ihmisistä. Näin rakentuu myös yhteyden tunne muihin ihmisiin (Martela 2014, 48).

Opiskelijat sovelsivat SomeBody-toimintamallia käytäntöön erilaisten ryhmien kanssa. Ryhmätoimintaa toteutettiin yläkoulussa, nuorten kanssa lastensuojelulaitoksessa ja mielenterveyskuntoutujien ryhmässä. Ryhmien kokoonpanot rakentuivat vapaaehtoisuuden pohjalta. Ryhmänjäsenet määrittivät myös osallistumistaan harjoitteisiin oman motivaation, ajatusten ja tuntemusten kautta. Esimerkiksi osallistujan oma minäkäsitys ja itsetuntemus saattoi olla epävarma, jolloin omien ajatusten ja tuntemusten tarkkailu muun muassa minäkäsitystee-man harjoitteissa mietitytti. Ohjaajan roolina oli rohkaista ja kannustaa. Ohjaajat kokivat, että heidän oli helppo mukauttaa harjoitteiden toteutusta ryhmänjäsenten ikä, asenne ja taidot huomioiden.

Laine ja Vigren kirjoittivat artikkelissaan, että SomeBody-ryhmätoiminnassa käytettyjen harjoitteiden kautta ryhmäläiset saivat mahdollisuuden oppia tuntemaan itsensä ja oman kehonsa paremmin. Kehonkuvaharjoitukset antoivat paljon ajattelemisen aihetta sekä tunnetilojen käsittelyyn ja reflektointiin keskityttiin. Ryhmäläisille tilanteet loivat uudenlaista oppimisen kokemusta ja sen myötä usko omaan osaamiseen ja aikaansaavuuteen vahvistui.

SomeBody-harjoitukset ovat sovellettavissa yksilö- ja ryhmätilanteisiin. Ryhmissä toteutetut harjoitukset tukivat myönteistä yhteenkuuluvuutta toisiin ihmisiin ja vahvistivat hyvinvoinnin kokemusta.

Sosiaalialan ja fysioterapian opetussuunnitelmissa (SAMK 2013) on kuvattu koulutuksen ja työelämän suhdetta. Työelämä on jatkuvasti muutoksessa, jolloin tarvitaan osaajia, jotka kykenevät huomioimaan yhteiskunnallisia muutoksia, syrjäytymiseen liittyviä ongelmia ja erilaisten ongelmien kuten esimerkiksi päihde- ja mielenterveysongelmien vaikutuksia. Haasteena on kouluttaa osaajia, jotka kykenevät toteuttamaan palveluja, joilla voidaan edesauttaa hyvinvointia, toiminta- ja työkykyä sekä tukea ihmisiä arjessa. Sosiaalialan ja fysioterapian koulutuksessa on yritetty luoda kiinteitä yhteistyösuhteita työelämän kanssa. Yhteistyötä on tehty opetuksen, harjoittelujen sekä erilaisten hankkeiden avulla.

Opiskelijoiden kokemukset SomeBody-ryhmätoiminnassa havainnollistuvat kokemuksellisen oppimisen mallin kautta. Ryhmätoiminnan onnistunut toteutus edellytti huolellista suunnittelua, ohjaamisen taitoja ja herkkyyttä reagoida ryhmäläisiltä saatuun palautteeseen. Opiskelijat kuvasivat oppimiskokemustaan muun muassa sanoin: rohkeus kasvoi, eläytymiskyky kehittyi, asiantuntemus ja ohjaustaidot vahvistuivat. Aktiivinen toimintamallin toteutus auttoi sisäistämään kehollisuuden käyttöä osaksi omia työmenetelmiä. Ida Vigrenin yksi ryhmäläinen lausuiakin oivallisesti ”Jes, uusia kokemuksia”.

SomeBodyn sovelluksessa on työelämäyhteistyön kautta saatu arvokasta kokemusta mallin sovellettavuudesta eri kohderyhmien kanssa. Palautteen kautta on voitu arvioida millä tavoin ja minkälaisin toteutuksin toimintamallin kanssa voidaan toimia. Ammattikorkeakoulutuksen yhdeksi tavoitteeksi on asetettu yhdessä työelämän kanssa kehittää työtapoja ja luoda uusia työvälineitä. Opiskelijat ovat omien SomeBody-ryhmätoimintojen suunnittelun ja toteutusten avulla tehneet arvokasta työtä mallin kehittämiseksi. Yhteistyötä ja kehitystyötä on näiden positiivisten kokemusten jälkeen hyvä jatkaa. Siihen on avautunut erityinen mahdollisuus, kun SomeBody-toimintamallin kehittäminen on saanut hankerahoituksen.

LÄHTEET

Martela, F. 2014. Onnellisuuksien psykologia. Teoksessa L. Uusitalo-Malmivaara (toim.) Positiivisen psykologian voima. 2014. Jyväskylä: PS-kustannus.

SAMK 2013. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Opetussuunnitelma. Fysioterapian koulutusohjelma. Viitattu 30.5.2015. <http://samk.fi/opetussuunnitelmat>

SAMK 2013. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Opetussuunnitelma. Sosiaalian koulutusohjelma. Viitattu 30.5.2015. <http://samk.fi/opetussuunnitelmat>

LIITE 1

SomeBody-mittari yläkouluikäisille nuorille

Numerosi:

Arvioi, kuinka hyvin kyseinen väittämä pätee Sinuun.

1. Osaan ottaa vastaan positiivista palautetta

	Huonosti										Hyvin									
A. Tutussa tilanteessa/tutuilta ihmisiltä	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
B. Oudossa tilanteessa/oudoilta ihmisiltä	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

2. Osaan ottaa vastaan kriittistä palautetta

	Huonosti										Hyvin									
A. Tutussa tilanteessa/tutuilta ihmisiltä	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
B. Oudossa tilanteessa/oudoilta ihmisiltä	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

3. Koen olevani jossain asiassa hyvä

	Huonosti										Hyvin									
A. Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
B. Oudossa tilanteessa/utojen ihmisten kanssa	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

4. Koen suoriutuvani vaikeista tilanteista

	Huonosti										Hyvin									
A. Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
B. Oudossa tilanteessa/utojen ihmisten seurassa	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

5. Osaan olla toisen ihmisen lähellä fyysisesti

	Huonosti										Hyvin									
A. Tutussa tilanteessa/tutun ihmisen kanssa	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
B. Oudossa tilanteessa/oudon ihmisen kanssa	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

6. Osaan vetäytyä kun toinen tarvitsee tilaa

	Huonosti										Hyvin									
A. Tutussa tilanteessa/tutun ihmisen kanssa	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
B. Oudossa tilanteessa/oudon ihmisen kanssa	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

7. Olen aloitteellinen ottamaan kontaktia muihin

	Huonosti										Hyvin									
A. Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
B. Oudossa tilanteessa/utojen ihmisten seurassa	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

8. Tunnistan muiden tunteita ja osaan samaistua niihin

	Huonosti										Hyvin									
A. Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
B. Oudossa tilanteessa/utojen ihmisten seurassa	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

9. Osaan keskittyä siihen, mitä toinen haluaa sanoa

	Huonosti										Hyvin									
A. Tutussa tilanteessa/tutun ihmisen kanssa	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
B. Oudossa tilanteessa/oudon ihmisen kanssa	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

10. Osaan ilmaista omat ajatukseni muille

	Huonosti										Hyvin									
A. Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
B. Oudossa tilanteessa/utojen ihmisten seurassa	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

11. Osaan pitää puoleni muiden seurassa

	Huonosti										Hyvin									
A. Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten kanssa	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
B. Oudossa tilanteessa/utojen ihmisten kanssa	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

12. Tunnistan omia tunteitani (esim. suru, viha, ilo)

	Huonosti										Hyvin									
A. Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
B. Oudossa tilanteessa/utojen ihmisten seurassa	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

13. Tunnistan omat ajatukseni, mielipiteeni ja arvot niiden taustalla

	Huonosti					Hyvin				
A. Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurass	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
B. Oudossa tilanteessa/utojen ihmisten seurassa	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

14. Osaan ilmaista mielipiteeni muille

	Huonosti					Hyvin				
A. Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
B. Oudossa tilanteessa/utojen ihmisten seurassa	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

15. Osaan ilmaista tunteeni muille

	Huonosti					Hyvin				
A. Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
B. Oudossa tilanteessa/utojen ihmisten seurassa	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

16. Tiedostan oman kehoni fyysisen reagoinnin (esim. punastuminen, vapina, hikoilu)

	Huonosti					Hyvin				
A. Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
B. Oudossa tilanteessa/utojen ihmisten seurassa	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

17. Osaan rentoutua

	Huonosti					Hyvin				
A. Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
B. Oudossa tilanteessa/utojen ihmisten seurassa	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

18. Hallitsen oman kehoni ja sen reaktiot

	Huonosti					Hyvin				
A. Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
B. Oudossa tilanteessa/utojen ihmisten seurassa	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

19. Pystyn arkipäiväisiin fyysisiin töihin

	Huonosti					Hyvin				
A. Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten kanssa	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
B. Oudossa tilanteessa/utojen ihmisten kanssa	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

20. *Hahmotan kehoni hyvin (esim. sen ulkonäön ja -muodon)*

	Huonosti									Hyvin
A. Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
B. Oudossa tilanteessa/utojen ihmisten seurassa	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

21. *Pidän itseäni viehättävänä*

	Huonosti									Hyvin
A. Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
B. Oudossa tilanteessa/utojen ihmisten seurassa	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Jos olet kiinnostunut siitä, miten mieli ja keho voidaan saada paremmin kulkemaan samaa matkaa, tutustu tähän julkaisuun. SomeBody® on Satakunnan ammattikorkeakoulussa kehitetty vuorovaikutuksellisen ohjaustyön työväline. SomeBody-menetelmässä yhdistetään luovasti kehotietoisuuteen ja tietoisuustaitoihin liittyviä teoreettisia lähtökohtia, psykofyysisen fysioterapian menetelmiä ja psykososiaalisen vuorovaikutuksellisen ohjaustyön ja dialogisuuden menetelmiä.

Menetelmää on kehitetty vuosina 2012–2015 erilaisissa sosiaali-, terveys-, kuntoutus- ja kasvatustieteiden toimintaympäristöissä. Niissä SomeBodyn kehittäjät ovat soveltaneet menetelmää yhteistyössä sosiaali- ja terveysalan korkeakouluopiskelijoiden kanssa.

Julkaisussa esitellään kolme SomeBody-menetelmän pilottia, kuvataan menetelmän opetuksellinen kokonaisuus sekä arvioidaan opetuksen toteutusta ja sen merkitystä opiskelijoille.

Satakunnan ammattikorkeakoulu
ISSN 2323-8356 | ISBN 978-951-633-193-8 (verkkojulkaisu)