



TIETOISEN LÄSNÄOLON RYHMÄ MIELENTERVEYS- OMAISILLE

"- - aallot saavat lyödä, jään vain seuraamaan niiden menoa."

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	
Koulutusohjelma Sosiaalialan koulutusohjelma	
Työn tekijä(t) Niina Karhunen	
Työn nimi Tietoisien läsnäolon ryhmä mielenterveysomaisille — ”- - aallot saavat lyödä, jään vain seuraamaan niiden menoa.”	
Päiväys	18.12.2016
Sivumäärä/Liitteet	38/6
Ohjaaja(t) Marjaana Tuovinen ja Anne Waldén	
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Savon mielenterveysomaiset — FinFami ry (OMA ry), Anna-Kaisa Asikainen ja Tiina Puranen	
Tiivistelmä	
<p>Opinnäytetyön toimeksiantajana oli Savon mielenterveysomaiset — FinFami ry (OMA ry). Opinnäytetyö toteutettiin kehittämistyönä. Opinnäytetyössä kehitettiin toimeksiantajan toimintaa sekä sosiaalialan asiakastyön käytäntöjä soveltamalla teoksen <i>Tietoinen läsnäolo — Löydä rauha kiireen keskellä</i> (Williams & Penman 2013) sisältämää kahdeksan viikon tietoisien läsnäolon ohjelmaa vertaisryhmätoimintaan, jonka ohjaamisen perustana oli reflektiivinen työote. Lisäksi selvitettiin ryhmäläisten kokemuksia ryhmätoiminnasta ja sen mahdollisista hyödyistä. Ryhmään osallistuneet henkilöt olivat toimeksiantajan asiakkaita.</p> <p>Tietoisien läsnäolon ryhmä mielenterveysomaisille kokoontui yhteensä kahdeksan (8) kertaa Kuopiossa syys—marraskuussa 2016. Ryhmässä oli mukana yhteensä kolme (3) mielenterveysomaista sekä OMA ry:n järjestösuunnittelija. Jokaisella ryhmätapaamisella oli oma teemansa. Ryhmätapaamisten sisältö koostui ohjattujen harjoitusten tekemisestä, harjoitusten herättämien ajatusten ja tunteiden purkamisesta keskustellen, kotona tehtävien harjoitusten ohjeistamisesta sekä kirjallisen palautteen keräämisestä. Ryhmäläisiltä kerättiin kirjallinen palaute jokaisen tapaamiskerran päätteeksi. Palautelomakkeet olivat opinnäytetyöntekijän laatimia kvalitatiivisia lomakkeita. Palautelomakkeiden tukena käytettiin ryhmätoiminnassa käytyjä keskusteluja, joissa ryhmänohjaaja hyödynsi reflektiivistä työotetta. Opinnäytetyöhön kuului myös materiaalin tuottaminen ryhmään osallistuneiden mielenterveysomaisten sekä toimeksiantajan käyttöön. Tuotettu materiaali sisälsi tietoa tietoisien läsnäolon menetelmästä sekä jokaisen tapaamiskerran teeman esittelyn ja harjoitusten ohjeistukset.</p> <p>Palautelomakkeiden ja ryhmässä käytyjen keskustelujen kautta selvisi, että ryhmäläiset kokivat hyötynensä ryhmässä tehdyistä harjoituksista sekä ryhmän tarjoamasta vertaistuesta. Ryhmäläiset sovelsivat tietoisien läsnäolon menetelmää arjessaan ryhmätoiminnan ulkopuolella. He kokivat, että tietoisien läsnäolon harjoittaminen on auttanut heitä tunnistamaan ja käsittelemään ajatuksiaan ja tunteitaan. Jokainen ryhmäläisistä ilmoitti aikovansa jatkaa tietoisien läsnäolon harjoittamista myös tulevaisuudessa.</p>	
Avainsanat mielenterveysomaiset, omaistyö, vertaisryhmätoiminta, vertaistuki, reflektiivinen työote, tietoinen läsnäolo	

Field of Study Social Services, Health and Sports			
Degree Programme Degree Programme in Social Services			
Author(s) Niina Karhunen			
Title of Thesis Mindfulness group for loved ones of mental health rehabilitees — "- - the waves may strike, I'll just watch them go."			
Date	18.12.2016	Pages/Appendices	38/6
Supervisor(s) Marjaana Tuovinen ja Anne Waldén			
Client Organisation /Partners The Family Association Promoting Mental Health in Savo (the OMA association), Anna-Kaisa Asikainen and Tiina Puranen			
<p>Abstract</p> <p>This thesis was assigned by The Family Association Promoting Mental Health in Savo (the OMA association) which belongs to the National Family Association Promoting Mental Health in Finland. The study was carried out as development work. The thesis work entailed developing the operations of the client organisation and the practices of customer work in the social sector by applying the eight-week mindfulness programme of the book <i>Mindfulness</i> (Williams & Penman 2013) in peer group activities. Reflective approach was utilised in the group instruction. Moreover, the study included examining the group members' experiences of group activities and the possible benefits they produce. The group participants were customers of the client organisation.</p> <p>The mindfulness group for the loved ones of mental health rehabilitees met in total eight (8) times in Kuopio between September and November 2016. Three (3) loved ones of mental health rehabilitees and the coordinator of the OMA association participated in the group. A theme had been assigned to each meeting. The contents of the group meetings included supervised exercises, discussing the thoughts and emotions arising from the exercises, instructions for exercises made at home and collecting written feedback. The written feedback was collected from the group members after each meeting. Qualitative forms prepared by the author of this thesis were used to collect feedback. The discussions held in the group, where the group instructor utilised the reflective approach, were used as a support for the feedback forms. The thesis also included producing material for the loved ones of the mental health rehabilitees who participated in the group as well as the client organisation. The produced material contained information about the mindfulness method as well as introduction of the themes of each meeting and instructions on the exercises completed in the group.</p> <p>The feedback forms and discussions held in the group revealed that the group members felt they had benefited from the exercises completed in the group as well as the peer support provided by the group. The group members applied the mindfulness method in their daily lives outside the group activities. They felt that practising mindfulness had helped them recognize and process their thoughts and emotions. All of the group members reported that they also intended to keep practising mindfulness in the future.</p>			
Keywords loved ones of mental health rehabilitees, work with families and loved ones, peer group activities, peer support, reflective approach, mindfulness			

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO.....	6
2	MIELENTERVEYSOMAISET JA OMAISTYÖ	8
2.1	Savon mielenterveysomaiset – FinFami ry	9
2.2	Vertaisryhmätoiminta ja vertaistuki	9
3	TIETOISUUSTAITOJEN KEHITTÄMINEN.....	11
3.1	Reflektiivinen työote vertaisryhmätoiminnan ohjaamisessa	12
3.2	Tietoisen läsnäolon menetelmä	14
3.3	Tietoisen läsnäolon menetelmän harjoittaminen.....	15
4	KEHITTÄMISTYÖ.....	17
4.1	Tietoisen läsnäolon ryhmä mielenterveysomaisille	17
4.1.1	Ensimmäinen ryhmätapaaminen: Huomio automaattiohjaukseen	20
4.1.2	Toinen ryhmätapaaminen: Kehotietoisuus.....	21
4.1.3	Kolmas ryhmätapaaminen: Liikkuva keho	21
4.1.4	Neljäs ryhmätapaaminen: Ajatukset	22
4.1.5	Viides ryhmätapaaminen: Vaikeuksien kohtaaminen	22
4.1.6	Kuudes ryhmätapaaminen: Ystävällisyys.....	23
4.1.7	Seitsemäs ryhmätapaaminen: Itsetuntemus.....	24
4.1.8	Kahdeksas ryhmätapaaminen: Tietoisen läsnäolon ylläpitäminen.....	24
4.2	Palautteen kerääminen.....	25
5	RYHMÄTOIMINNASTA KERÄTYN PALAUTTEEN TULOKSIA	26
5.1	Tietoisen läsnäolon soveltaminen itsenäisesti ryhmätoiminnan aikana	26
5.2	Harjoituksista saatu hyöty	26
5.3	Ryhmän ilmapiiri ja ryhmän tarjoama tuki.....	27
5.4	Ryhmätoimintaan kohdistuneet odotukset ja niiden täyttyminen	28
5.5	Ohjaajan toiminta	28
5.6	Tietoisen läsnäolon soveltaminen ryhmän päättymisen jälkeen	28
5.7	Ryhmätoiminnan onnistumisen arviointia	29
6	POHDINTA	31
6.1	Opinnäytetyön tutkimuseettiset ja ammattieettiset periaatteet	32
6.2	Opinnäytetyön luotettavuus.....	33

6.3 Jatkotutkimus- ja kehittämisasiheita	33
LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT	35
LIITE 1: INFORMOINTITEKSTI TOIMEKSIANTAJAN KOTISIVUILLE JA JÄSENKIRJEeseen	39
LIITE 2: PALAUTELOMAKE (1. RYHMÄTAPAAMINEN)	40
LIITE 3: PALAUTELOMAKE (2., 3., 5., 6. JA 7. RYHMÄTAPAAMINEN).....	41
LIITE 4: PALAUTELOMAKE (4. RYHMÄTAPAAMINEN)	42
LIITE 5: PALAUTELOMAKE (8. RYHMÄTAPAAMINEN)	43

1 JOHDANTO

Työelämän tutkimusta säätelevät käytännönläheisyys, työelämälähtöisyys ja ajankohtaisuus. Tutkimuskohteina ovat työelämän käytännöt, jotka kaipaavat kehittämistä, muuttamista, ylläpitämistä tai uusien käytäntöjen luomista. Työelämän tutkimuksessa mielenkiinto suuntautuu siten pikemminkin käytännöllisen soveltavan tutkimuksen kuin teoreettisen ja perustutkimuksen tekemiseen. Työelämän soveltavan tutkimuksen tavoitteena voi olla esimerkiksi tuottaa ja kehittää asiakastyön käytäntöjä ja palveluja. (Vilkkä 2015, 18–19.) Sosiaalialan työn päämääränä on ihmisten hyvinvoinnin lisääminen (Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry 2013, 7). Sosiaalialan ammattilaisen täytyy olla valmis kehittämään ammittiaan. Hänen on arvioitava ja pohdittava työnsä teoreettisia lähtökohtia, menetelmiä ja toimintatapoja. Sosiaalialan työn tekemiseen tarvitaan sekä tutkittua tietoa että kykyä soveltaa tätä tietoa käytäntöön asiakastilanteissa. Ammattitaidon ylläpitäminen vaatii koulutuksessa opittujen tietojen päivittämistä sekä uusien tietojen ja taitojen hankintaa. (Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry 2013, 28.)

Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää toimeksiantajan toimintaa ja sosiaalialan asiakastyön käytäntöjä soveltamalla teoksen *Tietoinen läsnäolo – Löydä rauha kiireen keskellä* (Williams & Penman 2013) sisältämää kahdeksan viikon tietoisien läsnäolon ohjelmaa vertaisryhmätoimintaan, jonka ohjaamisen perustana oli reflektiivinen työote. Opinnäytetyössä selvitettiin palautelomakkeiden avulla osallistujien kokemuksia ryhmätoiminnasta ja sen mahdollisista hyödyistä. Palautelomakkeet olivat laadullisia eli kvalitatiivisia lomakkeita. Palautelomakkeiden tukena käytettiin reflektiiviseen työtöteeseen pohjautuneita keskusteluja, joita käytiin jokaisessa ryhmätapaamisessa. Opinnäytetyön toimeksiantaja oli Savon mielenterveysomaiset – FinFami (OMA ry). OMA ry:n toiminnan tarkoituksena on tukea mielenterveysomaisten hyvinvointia (Omaiset mielenterveystyön tukena Itä-Suomi ry 2015, 3). Opinnäytetyöhön kuuluneeseen ryhmätoimintaan osallistuneet henkilöt olivat toimeksiantajan asiakkaita. Opinnäytetyöhön sisältyi myös materiaalin tuottaminen ryhmään osallistuneiden mielenterveysomaisten sekä toimeksiantajan käyttöön. Tuotettu materiaali sisälsi tietoa tietoisien läsnäolon menetelmästä sekä jokaisen tapaamiskerran teeman esittelyn ja harjoitusten ohjeistukset.

Mielenterveysomaiset ovat henkilöitä, joiden läheinen sairastaa tai oireilee psyykkisesti. Mielenterveyspotilaiden omaisten hyvinvointi -tutkimuksesta käy ilmi, että 38 % mielenterveysomaisista sairastaa itse masennusta (Nyman & Stengård 2001, 71). Tutkimuksessa selvitettiin myös omaisten jaksamisensa ja hyvinvointinsa ylläpitämiseksi ja edistämiseksi käyttämiä keinoja, joita olivat muun muassa sosiaaliset suhteet, liikunta, hiljentyminen ja vetäytyminen, harrastukset sekä järjestö- ja yhteiskunnallinen toiminta. (Nyman & Stengård 2001, 48–49). Vertaistuki on koettu erityisen merkittäväksi omaisten keskuudessa. Vertaisuus syntyy samankaltaisista, jaetuista kokemuksista. Ainoastaan vertaiset todella osaavat eläytyä ja ymmärtää sitä, mitä itse parhaillaan tuntee. Vertaistukiryhmien tärkeänä tehtävänä on tuoda omaisen tietoisuuteen se, ettei hän ole yksin asioidensa ja tunteidensa kanssa. Vertaisuuden kokemus voi syntyä, kun omainen kohtaa toisen omaisen tai pelkäänsä siitä, että omainen tiedostaa, ettei ole yksin kokemustensa kanssa. (Omaiset mielenterveystyön tukena keskusliitto ry 2009, 30–32.)

Tietoisen läsnäolon menetelmä on työväline, jonka avulla voidaan tunnistaa ja käsitellä tunteita (ks. esim. Orsillo & Roemer 2012, 152; Wihuri 2014, 184; Firestone 2013). Länsimaissa tietoisen läsnäolon suosio on kasvanut viime vuosina nopeasti. Se on ei-uskonnollinen menetelmä, jota sovelletaan eri aloilla, myös sosiaalialan työssä. (Silverton 2013, 12.) Tietoisen läsnäolon harjoittamisen on osoitettu parantavan ihmisten hyvinvointia eri osa-alueilla. Tutkimukset ovat osoittaneet, että tietoisen läsnäolon harjoittaminen auttaa muun muassa parantamaan elämänlaatua, huomiokykyä ja immuunijärjestelmän toimintaa. Lisäksi se auttaa vähentämään unettomuutta, ahdistusta, stressiä ja kroonista kipua. (Orsillo & Roemer 2012, 158—159.) Tietoisen läsnäolon menetelmän on havaittu lisäävän kykyä kestää elämän mukanaan tuomia pettymyksiä. Tutkimukset ovat osoittaneet, että menetelmän harjoittaminen lisää kokemusta elämän merkityksellisyydestä ja elämäntilanteen parantumisesta. (Williams & Penman 2013, 67—69.)

2 MIELENTERVEYSOMAISET JA OMAISTYÖ

Mielenterveysomaiset ovat henkilöitä, joiden läheinen sairastaa tai oireilee psyykkisesti. Omaisyhdistyksen näkökulmasta omaisia ovat kaikki ne henkilöt, jotka kokevat huolta lähellään olevasta mielen-terveyden ongelmista kärsivästä ihmisestä, kuten perheenjäsenestä, ystävästä tai työtoverista (Omaiset mielen-terveystyön tukena Itä-Suomi ry 2015, 3). Kun perheessä on mielen-terveysongel- mia, myös omaisten tuen tarve kasvaa (Skitsofreniainfo s.a.). Mielenterveyspotilaiden hyvinvointi- tutkimuksesta kävi ilmi, että 38 % mielen-terveyspotilaiden omaisista sairastaa masennusta. Omais- ten masennusriskiä kohottavia tekijöitä olivat muun muassa huono toimeentulo, huolenpitovastuu useammasta sairastuneesta, läheisen toimintakyvyn puutteet ja vaikea sairaus sekä tyytymättömyys mielen-terveysalan ammattilaisiin. (Nyman & Stengård 2001, 71.) Tutkimuksessa selvitettiin myös omaisten jaksamisensa ja hyvinvointinsa ylläpitämiseksi ja edistämiseksi käyttämiä keinoja. Näitä olivat muun muassa sosiaaliset suhteet, liikunta, työ ja opiskelu, hiljentyminen ja vetäytyminen, har- rastukset sekä järjestö- ja yhteiskunnallinen toiminta. (Nyman & Stengård 2001, 48—49.)

Omaistyön ammatillisuus näkyy kykyinä tarjota oikeanlaista tukea oikeaan aikaan. Tuen tarpeeseen vaikuttavat esimerkiksi omaisen ikä ja suhde läheiseen. Koko toiminnan tavoitteena on ennaltaeh- käisevän mielen-terveystyön tekeminen omaisten kuormittumisen ja uupumisen ehkäisemisen sekä hyvinvoinnin tukemisen kautta. Ennaltaehkäisevän mielen-terveystyön perustana on, että ihmisten ongelmien ymmärretään kehittyvän vähitellen yksilö- ja ympäristötekijöiden vuorovaikutuksessa. Ennaltaehkäisevän mielen-terveystyön tavoitteena on pyrkiä ennakoimaan ongelmiin johtavia kehi- tuskulkuja ja estämään ongelmien syntymistä puuttamalla kehityksen osatekijöihin. (Omaiset mie- len-terveystyön tukena keskusliitto ry 2009, 14—15.)

Omaisjärjestöjen käyttämät tukimuodot jaottuvat välittömiin ja välillisiin tukimuotoihin (Omaiset mie- len-terveystyön tukena keskusliitto ry 2009, 14). Välittömät eli suorat tukimuodot, kuten ryhmät, kurssit ja virkistystoiminta sekä henkilökohtainen neuvonta ja keskustelut työntekijän ja omaisen kesken, tarjoavat omaisille suoraan apua (Omaiset mielen-terveystyön tukena keskusliitto ry 2009, 27). Yksi välittömän tuen muodoista on vertaistuki. Vertaistukea pidetään yhtenä merkittävimpanä tukitoiminnan muotona. Vertaistukiryhmät rakentuvat pääasiassa vertaisten välisen keskustelun poh- jalle, mutta vuorovaikutuskäytännöt saattavat erityyppisissä ryhmissä poiketa paljonkin toisistaan. Vertaistuen kautta on mahdollista jakaa kokemuksiaan toisten kanssa, saada tukea toisilta ja olla it- se tukena toisille. Ainoastaan vertaiset todella osaavat todella eläytyä ja ymmärtää sitä, mitä itse parhaillaan tuntee. Vertaistukiryhmien tärkeänä tehtävänä on saattaa omainen tietoiseksi siitä, ettei hän ole yksin asioidensa ja tunteidensa kanssa. (Omaiset mielen-terveystyön tukena keskusliitto ry 2009, 30—33.)

Välillisillä tukimuodoilla pyritään vaikuttamaan omaisten hyvinvointiin esimerkiksi heidän yhteiskun- nallisen asemansa parantamisen kautta (Omaiset mielen-terveystyön tukena keskusliitto ry 2009, 14). Välillistä tukitoimintaa ovat esimerkiksi hoitohenkilökunnan kouluttaminen omaisten tarpeiden näkökulmasta sekä edunvalvonta. Edunvalvonta on olennainen osa omaisjärjestöjen valtakunnallista toimintaa. Edunvalvontaa toteutetaan suuntaamalla huomio yhteiskunnallisiin tapahtumiin, muutok-

siin ja päätöksentekijöihin. (Omaiset mielenterveystyön tukena keskusliitto ry 2009, 27.) Edunvalvonnalla pyritään vaikuttamaan palveluiden saatavuuteen ja laatuun, omaisten saamaan tukeen ja heidän hyvinvointinsa edistämiseen sekä tiedon lisäämiseen. Paikallinen edunvalvonta on tärkeää, sillä jokainen kunta päättää itsehallinnollisesti omista palveluistaan. Edunvalvontaa ovat esimerkiksi aloitteiden ja valitusten tekeminen, kehittämishankkeiden organisointi sekä koulutusten, keskustelutilaisuuksien ja mielenosoitusten järjestäminen. Edunvalvontaa tehtäessä tukeudutaan omaisten kokemustiedon lisäksi tutkittuun tietoon, kuten väitöskirjoihin sekä jäsenille ja työntekijöille tehtäviin kyselyihin. (Omaiset mielenterveystyön tukena keskusliitto ry 2009, 37.)

2.1 Savon mielenterveysomaiset – FinFami ry

Opinnäytetyöni toimeksiantajana oli Savon mielenterveysomaiset – FinFami ry (OMA ry). OMA ry on vuonna 1992 perustettu kansalaisjärjestö. Yhdistyksen perustehtävänä on tukea omaisia ja läheisiä, joiden lähipiirissä on psyykkisesti oireileva tai sairastunut henkilö. Yleensä omaiset voivat tukea sairastunutta läheistään paremmin, mikäli he voivat itse hyvin. Yhdistyksen näkökulmasta omainen on itsenäinen yksilö ja tuen tarvitsija, jonka tarpeita ei pidä määritellä suhteessa kuntoutujaan tai palvelun tuottajiin. Yhdistyksen toiminta perustuu omaisten tarpeisiin. Tavoitteena on omaisten äänien kuuluville saattaminen yhteiskunnassa. (Omaiset mielenterveystyön tukena Itä-Suomi ry 2015, 3.)

OMA ry:n toiminnassa korostetaan osallisuutta: jokainen omainen voi vaikuttaa elämäntilanteeseensa ja toimia omaksi parhaakseen. Inhimillisuus, yhdenvertaisuus, avoimuus ja luotettavuus ovat yhdistyksen toimintaa ohjaavia arvoja. OMA ry:n toiminta perustuu ammatillisuuteen, avoimuuteen ja ennakkoluulottomuuteen. Omaisilla on mahdollisuus omaisneuvontaan eli henkilökohtaisiin keskusteluihin kasvotusten, puhelimitse tai sähköpostitse. Heille on tarjolla vertaisryhmiä ja puhelinvertaisryhmiä. Lisäksi yhdistys tekee edunvalvontaa yhdessä muiden toimijoiden kanssa. Yhdistys järjestää omaisille myös tiedollisia ja teemallisia tilaisuuksia, virkistystapahtumia sekä tuettua lomatoimintaa. Yhdistyksessä jaetaan tietoa ja ohjausta mielenterveyteen liittyvistä asioista ja saatavilla olevasta tuesta omaisille, läheisille, ammattihenkilöstölle sekä sosiaali- ja terveysalan opiskelijoille. (Omaiset mielenterveystyön tukena Itä-Suomi ry 2015, 3–4.) OMA ry:n toiminnan päärahoittaja on Raha-automaattiyhdistys ry (Savon mielenterveysomaiset – FinFami ry 2016, 8). Työntekijöitä on kolme (Savon mielenterveysomaiset – FinFami ry 2016, 2).

2.2 Vertaisryhmätoiminta ja vertaistuki

Vertaistoiminnan termi on yleistynyt etenkin vammais-, potilas-, omais- ja mielenterveysjärjestöissä. Sillä viitataan toimintaan, jossa olennaista on samankaltaisia asioita kokeneiden ja samankaltaisessa tilanteessa elävien ihmisten keskinäinen tuki, apu ja kokemusten jako. Vertaistoiminta-termillä viitataan monenlaisiin toimintamuotoihin, kuten ryhmätoimintaan, yhteisöllisyyteen ja vapaamuotoiseen yhteistoimintaan. Vertaisuus-käsitteeseen liittyy ajatus siitä, että samoja asioita kokeneilla ihmisillä on kokemuksen tuomaa asiantuntemusta, jota kukaan muu ei voi olla. Vertaisuuden ja kokemustiedon vastakohta on ammatillinen tieto ja asiantuntemus, joka pohjautuu koulutukseen, tutkimukseen ja ammatillisessa työssä saatuun osaamiseen. (Holm ym. 2010, 13–16.)

Vertaistukiryhmän ohjaaja voi olla ammattilainen, jolloin ohjaajalla on asiantuntemusta, mutta ei välttämättä kokemuksellista tietoa. Vertaistukiryhmä voi käynnistyä myös kansalaislähtöisesti, jolloin kokemustiedon rooli on merkittävämpi suhteessa asiantuntijatietoon. (Holm ym. 2010, 16.) Suurin osa vertaistukiryhmistä on pienryhmiä. Pienryhmissä jokaisella ryhmäläisellä on mahdollisuus olla henkilökohtaisessa vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. Vertaistukiryhmien määrä ja moninaisuus on kasvanut huomattavasti 1990-luvun alun laman jälkeen. Kiinnostus vertaistukiryhmiä kohtaan on lisääntynyt myös tutkimuksen maailmassa. Sosiaali- ja yhteiskuntatieteet tutkivat vertaistukiryhmiä yhteisöllisyyden näkökulmasta sekä osana yhteiskunnallista keskustelua esimerkiksi osallisuuden, vaikuttamisen ja voimaantumisen näkökulmista. Ryhmämuotoisen vertaistoiminnan keskeisiä merkityksiä ovat muun muassa kokemusten jakaminen, identiteetin selkiytyminen ja vahvistuminen, voimaantuminen, yhteisöllisyys ja ystävyys. (Holm ym. 2010, 25–26.)

Vertaistukeen liittyy ajatus ihmisen omien voimavarojen vahvistamisesta. Piilossa olevat voimavarat voidaan saada ryhmässä esiin ja käyttöön. Samankaltaisten kokemusten jakaminen voimaannuttaa ja vuorovaikutus tukee jaksamista. Ymmärtämiseen ei tarvita aina edes sanoja. (Heino & Kaivolainen 2011, 6.) Riittävästi samankaltainen elämäntilanne takaa sen, että osanottajat tietävät jotakin toisten tunteista. Lisäksi ryhmäläisiltä saatu empatia on erilaista kuin useilta ammattilaisilta, perheeltä tai ystäviltä saatu. Joskus vertaisryhmä on ensimmäinen ja ainut paikka, jossa osallistuja kokee tulleensa kuulluksi omine ongelmineen, tunteineen ja ajatuksineen. Toisten samankaltaisia asioita kokeneiden tapaaminen auttaa näkemään ja ymmärtämään omaa oloa ja tuntemuksia prosessiin kuuluvina normaaleina reaktioina. (Holm ym. 2010, 18–19.)

3 TIETOISUUSTAITOJEN KEHITTÄMINEN

Tietoisesta läsnäolosta käytetään myös käsitteitä mindfulness, tietoisuus- ja läsnäolotaidot, tiedostava läsnäolo sekä tietoinen/tiedostava, hyväksyvä läsnäolo (ks. esim. Lehto 2014, 85–86; Mielenterveysseura s.a.a). Tietoisien läsnäolon juuret ulottuvat 2500 vuoden taakse buddhalaiseen filosofiaan. Taustastaan huolimatta länsimaissa harjoitettava tietoisien läsnäolon menetelmä on uskontoihin sitoutumatonta. (Lehto 2014, 86.) 1970-luvulla buddhalaista meditaatiota harjoittanut tohtori Jon Kabat-Zinn alkoi kehittää ja opettaa meditaation ei-uskonnollista versiota (Silverton 2013, 13). Kabat-Zinn kollegoineen on soveltanut meditaatioharjoituksia nykyaikaisen lääketieteen käyttöön Massachusettsin yliopistollisessa sairaalassa. Vuonna 1979 Kabat-Zinn kehitti siellä stressinhallintaohjelman, joka tunnetaan nykyään tietoiseen läsnäoloon perustuvana stressinhallintana (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR). (Williams, Teasdale, Segal & Kabat-Zinn 2009, 16.)

MBSR:n pohjalta on kehitetty myös muita lähestymistapoja. Tietoiseen läsnäoloon perustuva kognitiivinen terapia (Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT) on MBSR:n suora sovellus, johon on tuotu kognitiivisen käyttäytymisterapian ideoita ja käytäntöjä. (Silverton 2013, 14.) Kognitiivinen käyttäytymisterapia pohjautuu muun muassa oppimisen sekä kognitiivisen ja sosiaalipsykologian teoriaan. Kognitiivisen käyttäytymisterapian nimi on peräisin siitä, että siinä painotetaan yksilön vuorovaikutusta ympäristönsä kanssa nykyhetkessä. Kognitiivisessa käyttäytymisterapiassa käsitellään sitä, miten ihminen ajattelee tai toimii eri tilanteissa ratkaistakseen ongelmiaan. Kyseessä on siis se, mitä ihminen tekee ja miten hänen käyttäytymisensä seuraukset ja ympäristö vaikuttavat häneen. (Tuomisto & Lappalainen 2015, 84.)

Erityisesti 2000-luvulla on alettu puhua entistä enemmän kolmannelta kognitiivisten käyttäytymisterapioiden aallosta. Tämän näkemyksen mukaan ensimmäiseen aaltoon kuuluu perinteinen käyttäytymisterapia, toiseen aaltoon kognitiivinen terapia ja kognitiivinen käyttäytymisterapia. Kolmanteen aaltoon kuuluu useita erilaisia lähestymistapoja, kuten erilaisia tietoista läsnäoloa hyödyntäviä menetelmiä (Tuomisto & Lappalainen 2015, 83), joista yksi on tietoiseen läsnäoloon pohjautuva hoitomalli MBCT (Holmberg & Kähkönen 2015, 52). Tietoiseen läsnäoloon perustuvat toimintatavat lisäävät asiakkaan kykyä ja taitoja sekä havainnoida että hyväksyä tunteita ja ajatuksia. Tunteita ei pyritä hallitsemaan tai poistamaan. Menetelmissä suhtaudutaan jopa kielteisesti siihen, että ajatuksia pyritäisiin poistamaan, muuttamaan tai muokkaamaan. Sen sijaan pyritään muuttamaan ajatusten vaikutuksia tai seurauksia eli suhdetta ajatusten asiayhteyteen. (Tuomisto & Lappalainen 2015, 86.) MBCT:n kehittivät kognitiivisen käyttäytymisterapian asiantuntijat Mark Williams, John Teasdale ja Zindel Segal. Se laadittiin hoitomenetelmäksi henkilöille, jotka kärsivät uusiutuvasta masennuksesta. Tietoiseen läsnäoloon perustuvaa kognitiivista terapiaa on sovellettu erilaisten sairauksien, kuten kroonisen uupumuksen, hoidossa. (Silverton 2013, 14–16.)

Ajatukset vaikuttavat tunteisiin ja kehon tuntemuksiin, ja tunteet ja kehon tuntemukset puolestaan vaikuttavat ajatuksiin. Mieli tuottaa kertomuksia, jotka vastaavat tulkintoja tosiasioista. Kerran luotua tarinaa voi olla hyvin vaikea purkaa. Tarina voi laukaista tunnereaktioita, vaikka sillä ei olisi min-käänlaista todellisuuspohjaa. Tietoista läsnäoloa harjoittaessa on mahdollista oppia huomaamaan,

että ajatukset ovat mielen tapahtumia, jotka voivat heijastaa todellisuutta, mutta eivät aina tee niin. Hetkestä toiseen mielessä kulkevasta ajatusvirrasta on mahdollista tulla tietoisemmaksi. Tämän ajatusvirran mahdollinen haitallisuus perustuu siihen, ettei siihen välttämättä kiinnitetä juuri lainkaan huomiota. Siihen saatetaan olla niin tottuneita, ettei sen olemassaoloa edes huomata, mutta kuitenkin se vaikuttaa elämään. (Williams, Teasdale, Segal & Kabat-Zinn 2009, 205—207.)

Omien tunteiden havaitseminen ja tiedostaminen on tunnetaitojen ja itsetuntemuksen perusta, jota tarvitaan myös toisten ihmisten tunteiden hahmottamisessa sekä vuorovaikutuksessa toisten kanssa. On hankala ymmärtää toisten tunteita, jos ei pysty näkemään omia tunteitaan. (Mielenterveysseura s.a.b.) Tunteet ovat aina läsnä ja vaihtelevat jatkuvasti. Jonkinlaisia tunteita koetaan koko ajan, mutta ne eivät aina ole kyllin voimakkaita tai selvästi huomattavissa, jotta niitä voitaisiin tunnistaa ja nimetä. (Harris 2012, 145.) Tunteiden havaitsemisessa ja tunnistamisessa auttaa kehon reaktioiden kuuntelu ja havainnointi sekä niiden hyväksyvän kohtaamisen harjoittelu (Mielenterveysseura s.a.c). Kaikkien tunteiden ytimen muodostaa monimutkainen sarja kehon eri osissa tapahtuvia fysiologisia muutoksia, joiden tarkoituksena on valmistaa meitä toimimaan. Nämä fysiologiset muutokset kehossa koostuvat muun muassa sykkeen, verenpaineen ja lihasjännityksen muutoksista, jotka huomataan erilaisina tuntemuksina kehossa. Tunteet näyttäytyvät myös mielihaluna toimia tietyllä tavalla, kuten itkeä tai nauraa. (Harris 2012, 139—140.)

Koettuihin tunteisiin ei voida vaikuttaa suoraan, mutta siitä huolimatta on mahdollista kontrolloida tekoja sillä hetkellä, kun tunteita koetaan. On olemassa refleksinomaisia reaktioita, joita ei voida kontrolloida, mutta tällaiset refleksit muodostavat poikkeuksen. Lähes kaikkea käyttäytymistä voidaan kontrolloida, kun siitä ollaan tietoisia. Jos tarkkaavaisuuden keskipisteeseen tuodaan se, millaisia tunteita tunnetaan ja huomioidaan tietoisesti se, miten käyttäytyään, voidaan tekoja kontrolloida riippumatta tunteiden voimakkuudesta. (Harris 2012, 143—144.) Kyvyttömyys säädellä tunteita voi johtaa hallitsemattomiin tunteenpurkauksiin, ajautumiseen tunteiden vietäväksi ja juuttumista turhan pitkäksi aikaa hankaliin tuntemuksiin. Arjessa toimiminen helpottuu, kun ei ole tunteiden armoilla. Taitava tunteiden säätely auttaa rakentamaan positiivista minäkuva, lisää itseluottamusta ja tavoitteellisen toiminnan mahdollisuuksia sekä auttaa toipumaan nopeammin elämän mukanaan tuomista pettymyksistä. (Mielenterveysseura s.a.b.)

3.1 Reflektiivinen työote vertaisryhmätoiminnan ohjaamisessa

Reflektiivinen työote pohjautuu mentalisaatioon (Viinikka, Sourander & Oksanen 2014, 67). Mentalisaatioteoriassa tarkastellaan kykyä tunnistaa ja käsitellä mielellisiä tiloja, kuten tunteita, toiveita ja uskomuksia. Mentalisaatio on kykyä pohtia sekä itsensä että toisten tietoisia ja tiedostamattomia tunteita ja ajatuksia. (Kauppi & Takalo 2014, 8.) Mentalisaatio-käsitteellä on yhteys tietoisien läsnäolon käsitteeseen. Mentalisaation ja tietoisien läsnäolon yhteys löytyy lähinnä mielen avoimuudesta sekä keskittymisestä mielen sisältöön ja kokemukseen. (Kalland 2014, 29.) Mentalisaatioteorian mukaan ihmismieli voidaan mieltää luonteeltaan dialogiseksi, koska se rakentuu vuorovaikutuksellisesti. Mentalisaatioteorian avulla pyritään jäsentämään vuorovaikutustilanteita etenkin siitä käsin, millä tavoin kyky ymmärtää mielellisiä tiloja vaikuttaa vuorovaikutustilanteeseen. (Kauppi & Takalo 2014,

23—24.) Mentalisaatiokyvyn ydin on ihmissuhteisiin vaikuttavien sanattomien puolten sietäminen ja pohtiminen. Tunteet sekä niiden aiheuttama kipu ja käsittämättömyys ovat elämäkokemuksen ytimessä. Tarvitsemme toisia ihmisiä niiden merkityksen oppimiseen. Riittävä ymmärrys sekä omista että toisten ihmisten tunteista ja tarpeista on edellytys merkityksellisten ihmissuhteiden ylläpitämiselle sekä vastoinikäymisistä ja ristiriidoista toipumiselle. Myös positiivinen kokemus itsestä on tunnekokemus, joka täytyy löytää yhä uudelleen elämäkulun aikana. Mentalisaatioteorian mukaan itesesäätely eli kyky kokea elämänsä ja itsensä hallittavana kokonaisuutena on ennemmin jatkuva prosessi kuin kerran saavutettu kehitystehtävä. (Kauppi & Takalo 2014, 9.)

Reflektiivinen työote perustuu ensisijaisesti kohtaamiseen, läsnäoloon ja ihmisarvon kunnioittamiseen. Sen perustana on myönteisellä tavalla utelias ja empaattinen mielen tila. Olennaista siinä on työntekijän arvostava, hyväksyvä ja kiinnostunut kohtaaminen asiakkaan kanssa. (Viinikka, Sourander & Oksanen 2014, 67—68.) Reflektiivisen työotteen omaksunut työntekijä luo tietoisesti turvallisen, ihmettelevän ja myötätuntoisen suhteen asiakkaan kanssa. Reflektiivinen kyky on olennaista kaikessa ihmissuhdetyössä. Se muodostuu reflektiiviseksi työotteeksi kuitenkin vasta kokemuksen myötä tietoisesta harjoittelun jälkeen. Useimmiten toisen ihmisen kokemukseen eläytyminen tapahtuu niin automaattisesti, ettei sitä pysähdytä ajattelemaan ja tarkastelemaan tietoisesti. Kyky pitää mielessä sekä omat tunteensa ja ajatuksensa että asiakkaan kokemukset vaatii kuitenkin määrätietoista harjoittelua. Reflektiivinen työote edellyttää ymmärrystä omasta ihmissuhdehistoriasta sekä kykyä hyväksyä omaa vaillinaisuutta toisen ihmisen auttamisessa. (Salo & Kauppi 2014, 75.)

Työntekijän työote tai hänen vuorovaikutustilanteensa asiakkaan kanssa ei muodostu reflektiiviseksi, ellei siihen sisälly samalla dialogisuutta, eikä oikeaa dialogia synny, ellei kohtaaminen syvene reflektiivisen keskustelun tasolle. (Viinikka, Sourander & Oksanen 2014, 69). Dialogissa olemisella tarkoitetaan vähintään kahden ihmisen vuorovaikutusta, jossa kaikki huomioivat toisensa, vastaavat toisilleen ja sovittautuvat toistensa toimintoihin. Dialogi on vastavuoroista eli se edellyttää yhteistoiminnallista suhdetta osapuolten välillä. Dialogisessa prosessissa uusia merkityksiä muodostuu koko ajan. Dialoginen keskustelu on kuuntelevaa keskustelua, jota parhaimmillaan luonnehtivat keskinäinen kunnioitus, tasavertaisuus ja avoimuus. Dialogissa keskustelukumppanit keskittävät huomionsa toisiinsa tavoitteenaan keskinäinen ymmärrys. (Haarakangas 2008, 25—28.)

Sekä reflektiiviseen työotteeseen että dialogisuuteen liittyvät kysyminen ja ei-tietäminen. Kysymykset ja niistä kumpuava dialogi ei kuitenkaan itsessään ole riittävä työkalu työntekijälle, vaan tärkeintä on kyky asettua vastavuoroiseen suhteeseen asiakkaan kanssa. Työntekijän tulee ymmärtää, että hänen kohtamallaan asiakkaalla on omat ajatuksensa ja kokemuksensa, jotka usein ovat erilaisia kuin työntekijällä itsellään on. Kun työntekijä omaksuu reflektiivisen työotteen, vuorovaikutustilanne ei muodostu manipuloivaksi, työntekijän omaa näkemystä korostavaksi. (Viinikka ym. 2014, 69—70.) Tärkeintä sekä reflektiivisessä työotteessa että dialogisuudessa on ottaa toisen osapuolen näkemykset vakavasti sekä pyrkiä tiedostamaan ja tarvittaessa muuttamaan omia ajatuksia ja ennakoasenteita. On myös huomioitava, että lämmin katse tai kosketus, jaettu hymy tai huolestunut ilme voi tarjota asiakkaalle syvemmän kokemuksen ymmärretyksi tulemisesta kuin pelkät sanat. (Viinikka ym. 2014, 74.)

Reflektiiviseen työotteeseen perustuvan ryhmän ohjaaja voi edistää yhteistä ihmettelyä ja myötätuntoista ilmapiiriä osoittamalla omalla esimerkillään, että jokaisen ryhmäläisen esille tuomat kokemukset, ajatukset ja tunteet ovat tärkeitä. Ohjaaja voi edistää ryhmäläisten mentalisaatiokyvyn kehittymistä puhumalla tunteista ja yhdistämällä niitä käyttäytymiseen. Ohjaajalta vaaditaan erilaisten tunnetilojen sietämistä ja yhteensovittamista sekä vaikeiden tunteiden vastaanottamista ja empaattista kohtaamista. Reflektiivinen työote ryhmää ohjattaessa ilmenee muun muassa arvostuksen osoittamisena ryhmäläisille, jokaisen ryhmän jäsenen tasapuolisena huomioimisena, pyrkimyksenä ymmärtää aidosti ryhmän jäsenten kokemuksia ja ryhmän tavoitteesta ja toimintatavoista kertomisena ryhmäläisille. (Viinikka, Sourander & Oksanen 2014, 107–109.)

Ohjaajalla on aktiivinen rooli ryhmätilanteessa. Tavoitteena on edistää ryhmäläisten keskinäistä vuorovaikutusta ja luoda mahdollisuuksia yhteiseen, pohtivaan keskusteluun, mutta ohjaaja ei missään vaiheessa vetäydy täysin taka-alalle. Hän on läsnä keskustelussa ja suuntaa sitä. Ohjaaja voi myös rohkeasti kertoa, mitä ryhmän herättämiä ajatuksia hänen omassa mielessään liikkuu. Ohjaaja voi myös nostaa keskusteluun ryhmään liittyviä ajatuksiaan, joita hänellä on edellisen tapaamisen jälkeen ollut mielessään. Ohjaaja voi myös reflektoida ääneen ryhmäläisten kertomuksia ja kertoa niistä omia ajatuksiaan ja havaintojaan pyytäen niihin tarkennuksia ja selvennyksiä. Ryhmässä keskustelemisen etu on se, että usein omien kokemusten ja ajatusten ääneen sanominen auttaa prosessoimaan ja selkiyttämään niitä. Lisäksi toisten ryhmäläisten kokemukset nostavat mieleen omassa elämässä sattuneita tilanteita ja niiden nostattamia tunteita. Toisen ihmisen kokemuksia ja ajatuksia voi peilata omiinsa ja saada sitä kautta etäisyyttä ja uusia näkökulmia omaan ajatteluun. (Viinikka ym. 2014, 109–112)

3.2 Tietoisen läsnäolon menetelmä

Tietoisen läsnäolon menetelmää sovelletaan muun muassa sosiaalialan työssä, koulutuksessa ja liike-elämässä (Silverton 2013, 12). Tietoinen läsnäolo on kykyä olla valppaana nykyhetkessä (Nilsonne 2007, 16) sekä tapa olla tietoinen tietoisuudestaan ja kyvystä oppia ohjaamaan tietoisuutta sinne, missä siitä on eniten hyötyä (Nilsonne 2014, 31). Menetelmä ei ole ristiriidassa minkään perinteen tai uskomuksen kanssa. Se on käytännöllinen tapa olla yhteydessä omaan olemukseen itsensä tarkkailun ja läsnäolevan toiminnan kautta. Tietoinen läsnäolo tarkoittaa sitä, että kaikkea havainnoidaan tietoisesti, nykyhetkessä ja hyväksyen, ilman arvostelua. (Kabat-Zinn 2016, 22–24.) Jokainen ajatus, aistimus ja tunne hyväksytään sellaisina kuin ne ovat (Nilsonne 2014, 49).

Tietoisen läsnäolon yhteydessä hyväksynnällä ei kuitenkaan tarkoiteta luovuttamista, selkärangattomuutta eikä välinpitämättömyyttä. Tässä yhteydessä hyväksyntä tarkoittaa pohjimmitaan sitä, että mieli pystyy ottamaan vastaan totuuden, syvällisen ymmärryksen siitä, kuinka asiat todella ovat. Hyväksyntä on sallimisen hetki ja selkeää näkemistä. Hyväksyntä vähentää herkkyyttä vaistonvaraiseen reagointiin, jolloin voidaan paremmin tiedostaa vaikeudet ja vastata niihin niin taitavasti kuin mahdollista. (Williams & Penman 2013, 178–179.) Menetelmä auttaa tulemaan tietoiseksi siitä, kuinka ympäristöstä otetaan vastaan informaatiota, kuinka sitä tulkitaan ja kuinka siihen reagoidaan. Kun tarkkaillaan, mitkä ajatukset ja tunteet täyttävät tietoisuuden, voidaan ymmärtää, millainen vai-

kutus elämässä tapahtuvilla asioilla on. Ohjaamalla tarkkaavaisuutta voidaan määrätä siitä, mihin ympäristön puoliin reagoidaan. (Nilsonne 2007, 16–18.) Kun kiinnitetään huomiota arvostelematta nykyhetken tapahtumiin, on mahdollista huomata alitajuiset tottumukset ja alkaa tehdä hyvinvointia ja tasapainoa edistäviä valintoja (Stahl & Goldstein 2014, 54).

Tutkimukset ovat osoittaneet, että tietoisien läsnäolon harjoittaminen lisää kokemusta elämän merkityksellisyydestä ja elämänhallinnan parantumisesta (Williams & Penman 2013, 68–69). Menetelmä on osoittautunut erittäin tehokkaaksi stressin lievittäjäksi (Kabat-Zinn 2015, 28). Tietoisien läsnäolon harjoittamisen positiiviset vaikutukset muuttavat myös aivoja. Ne aivojen osat, jotka liittyvät onnellisuuteen, empatiaan ja myötätuntoon, aktivoituvat ja vahvistuvat tietoisien läsnäolon harjoittamisen aikana. Nämä aivoissa tapahtuvat positiiviset muutokset lisäävät onnellisuutta, hyvinvointia ja fyysistä terveyttä. (Williams & Penman 2013, 60–64.) Myös esimerkiksi oppimiseen ja muistamiseen osallistuva aivojen alue vahvistuu. Toiset alueet, kuten oikeanpuoleinen manteliumake, joka säätelee muun muassa uhkiin liittyviä pelkoreaktioita sekä latistaa haluja, puolestaan ohenevat. (Kabat-Zinn 2015, 29.)

3.3 Tietoisien läsnäolon menetelmän harjoittaminen

Tietoisien läsnäolon menetelmää voidaan harjoittaa muodollisella ja epämuodollisella tavalla. Muodollinen harjoittelu tarkoittaa, että varataan aikaa hengitykseen, kehon tuntemuksiin, ääniin, ajatuksiin tai tunteisiin keskittymiseen. Epämuodollinen harjoittelu tarkoittaa, että tietoisien läsnäolo otetaan mukaan jokapäiväisiin toimiin, kuten syömiseen, kotitöihin tai harrastuksiin. (Stahl & Goldstein 2014, 40.) Molemmat harjoitustavat kehittävät herkkyyttä havainnoida kokemusta ja kykyä valita minne huomio suunnataan. Sekä muodollisissa että epämuodollisissa harjoituksissa tarkastellaan kokemusta, tunteita ja ajatuksia sekä suhdetta tähän kokemukseen. (Silverton 2013, 58.) Muodollisia ja epämuodollisia harjoituksia voi myös yhdistää toisiinsa, esimerkiksi tuomalla tietoisien hengittämisen mukaan epämuodollisiin harjoituksiin. Tällä tavoin tietoisesta läsnäolosta voidaan tehdä elämäntapa. Ajan myötä tietoisista läsnäoloa opitaan soveltamaan ajatuksiin, sanoihin ja tekoihin. (Stahl & Goldstein 2014, 67.)

Harjoittamisen kulmakivi on keskittyminen. Läsnäolo voi olla vain yhtä lujaa kuin on mielen kyky olla tyyne ja vakaa. Keskittymisen voidaan ajatella olevan mielen kyky pitää huomio herpaantumatta yhdessä havainnon kohteessa. Keskittymistä voidaan harjoittaa keskittämällä huomio kerrallaan yhteen asiaan, kuten hengitykseen, ja rajaamalla se siihen. Harjoittelun edetessä mieli pystyy yhä paremmin keskittymään hengitykseen ja huomaamaan yhä nopeammin, kun huomio on siirtymässä muualle ja joko vastustamaan tuota vetovoimaa ja pysymään tarkkailtavassa kohteessa tai palaamaan siihen pikimmiten. Yhteen kohteeseen suuntautuvasta keskittymisharjoituksesta syntyy mielen vakaus ja tyyneys, jotka muodostavat perustan tietoiselle läsnäololle. Mitä syvempi keskittyminen on, sitä syvempi on mahdollisuus tietoiseen läsnäoloon. (Kabat-Zinn 2016, 82–83.)

Menetelmän voima perustuu sen harjoittamiseen ja soveltamiseen. Harjoittaminen on yksinkertaista, mutta ei välttämättä helppoa. (Kabat-Zinn 2016, 22–25.) Se vaatii energiaa, mutta siitä ei saa mi-

tään kouriintuntuvaa (Kabat-Zinn 2016, 85). Harjoittaminen vaatii ponnistelua ja kurinalaisuutta siitä syystä, että tietoista läsnäoloa vastaan toimivat tavanomainen tiedostamattomuus ja mekaaninen toiminta ovat niin syvään juurtuneita. Sitoutuneisuus ja tietynlainen ponnistelu on välttämätöntä, jotta pystytään havahtumaan tietoisuuden hetkiin ja pitämään yllä tietoista läsnäoloa. (Kabat-Zinn 2016, 25.) Pysyminen edes viiden minuutin ajan tietoisien läsnäolon äärellä vaatii vakaata aikomusta (Kabat-Zinn 2016, 48).

4 KEHITTÄMISTYÖ

Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää toimeksiantajan, Savon mielenterveysomaiset – FinFami ry:n, toimintaa ja sosiaalialan asiakastyön käytäntöjä. Savon mielenterveysomaiset – FinFami ry pyrkii kehittämään vertaisryhmiään, joten reflektiiviseen työotteeseen ja tietoisien läsnäolon menetelmään perustunut vertaisryhmä oli heille tervetullut (Asikainen 2016-12-02). Kehittämistyöllä tarkoitetaan toimintaa, jonka päämääränä on saavuttaa uusia tai parannettuja tuotteita, tuotantovälineitä tai palveluja. Kehittämistyön tukena joko käytetään tai siihen sovelletaan perustutkimuksen tuottamaa tietoa. (Toikko & Rantanen 2009, 20.)

Opinnäytetyöhön kuului teoksen *Tietoinen läsnäolo — Löydä rauha kiireen keskellä* (Williams & Penman 2013) sisältämän kahdeksan viikon tietoisien läsnäolon ohjelman soveltaminen vertaisryhmätoimintaan, jonka ohjaaminen perustui reflektiiviseen työotteeseen. Ryhmään osallistuneet henkilöt olivat toimeksiantajan asiakkaita. Lisäksi opinnäytetyössä selvitettiin palautelomakkeiden avulla ryhmäläisten kokemuksia ryhmätoiminnasta ja sen mahdollisista hyödyistä. Palautelomakkeiden tukena käytettiin keskusteluja, joita ohjattaessa hyödynnettiin reflektiivistä työotetta. Opinnäytetyössä myös tuotettiin materiaalia, jossa oli tietoa tietoisien läsnäolon menetelmästä sekä jokaisen ryhmätapaamisen teeman esittely ja harjoitusten ohjeistukset. Tuotettu materiaali jaettiin ryhmäläisille, jotta he voivat halutessaan palata ryhmässä läpikäytyihin asioihin ja tehtyihin harjoituksiin myös myöhemmin. Lisäksi tuotettu materiaali jätettiin toimeksiantajalle, jotta he voivat halutessaan hyödyntää sitä yhdistyksen toiminnassa myös myöhemmin.

4.1 Tietoisien läsnäolon ryhmä mielenterveysomaisille

Ennen ryhmän perustamista on mietittävä, tuleeko ryhmästä avoin vai suljettu ryhmä. Avoimeen ryhmään voi tulla kuka tahansa milloin tahansa. Suljetulla ryhmällä on etukäteen sovittu määrä kokoontumisia. Suljetut ryhmät ovat yleensä pienryhmiä. (Malmi 2003, 31.) Opinnäytetyöhön kuuluvasta ryhmästä päätettiin tehdä suljettu ryhmä, johon otetaan mukaan enintään kuusi (6) mielenterveysomaista. Ryhmätoiminnasta informoitiin toimeksiantajan kotisivuilla sekä toimeksiantajan jäsenilleen lähettämässä kirjeessä (LIITE 1). Ilmoittautumiset ryhmään otti vastaan OMA ry:n järjestösuunnittelija Anna-Kaisa Asikainen. Ryhmätapaamiset järjestettiin Kuopiossa syys–marraskuussa 2016. Ryhmä kokoontui yhteensä kahdeksan (8) kertaa. Tapaamiset järjestettiin viikoittain, poikkeuksena viikko 42 (syyslomaviikko), jolloin ei järjestetty tapaamista. Tapaamiset olivat kestoltaan kahden tunnin pituisia. Ryhmässä oli mukana yhteensä kolme (3) mielenterveysomaista sekä OMA ry:n järjestösuunnittelija. Ryhmää ohjasi opinnäytetyöntekijä.

Opinnäytetyö, erityisesti siihen kuulunut ryhmätoiminta, toteutettiin tiiviissä yhteistyössä toimeksiantajan kanssa. Toimeksiantajalle lähetettiin etukäteen ryhmätoimintaa koskevat suunnitelmat sekä materiaali, joka jaettiin ryhmän jäsenille. On mahdollista, että tietoisien läsnäolon menetelmään perustuvat harjoitukset nostavat esille vaikeita ajatuksia ja tunteita. Opinnäytetyöhön kuulunutta ryhmätoimintaa järjestettäessä varauduttiin tähän. OMA ry:n järjestösuunnittelija oli mukana ryhmässä siltä varalta, jos tehdyt harjoitukset nostavat esille asioita, joiden käsittelemiseen ryhmänohjaajan

osaaminen ei riitä. Tämän lisäksi ryhmän jäsenille kerrottiin ryhmätoiminnan alussa, että he voivat tarvittaessa olla yhteydessä OMA ry:n vastaavaan omaistyöntekijään. Jos esiin olisi nousut asioita, joiden käsittelemiseen ryhmäläiset olisivat tarvinneet erityisosaamista vaativaa apua, heidät olisi ohjattu asianmukaisen tuen piiriin.

Jokaisella ryhmätapaamisella oli oma teemansa. Sekä ryhmätapaamisissa tehdyt harjoitukset että kotitehtäviksi ohjeistetut harjoitukset sisältyivät teoksen *Tietoinen läsnäolo – Löydä rauha kiireen keskellä* (Williams & Penman 2013) sisältämään kahdeksan viikon tietoisien läsnäolon ohjelmaan. Kyseisen ohjelman sisältämät harjoitukset pohjautuvat tietoiseen läsnäoloon perustuvaan kognitiiviseen terapiaan (MBCT). Taulukossa 1 on esitelty jokaisen ryhmätapaamisen teema, tehdyt harjoitukset ja kotitehtävät. Ryhmätapaamisten sisältö koostui ohjattujen, sekä muodollisten että epämuodollisten, harjoitusten tekemisestä, harjoitusten herättämien ajatusten ja tunteiden purkamisesta keskustellen, kotona tehtävien harjoitusten ohjeistamisesta sekä kirjallisen palautteen keräämisestä. Jokaisen tapaamisen alussa käytiin läpi edelliseen tapaamiseen sekä kotona tehtyihin harjoituksiin liittyviä asioita (poikkeuksena ensimmäinen tapaaminen, ks. alaluku 4.1.1) sekä esiteltiin kyseisen tapaamiskerran teema. Tämän jälkeen tehtiin yksi tai useampi ohjattu harjoitus, jonka jälkeen käytiin läpi kyseisten harjoitusten herättämiä ajatuksia ja tunteita. Lopuksi kerättiin kirjallinen palaute ja annettiin ohjeet kotona tehtäviin harjoituksiin. Ryhmäläisillä oli mahdollisuus tehdä kutsun tapaamista seuraavan viikon aikana itsenäisesti kyseisessä ryhmätapaamisessa tehtyjä harjoituksia ja erikseen annettuja kotitehtäviä.

Ryhmää ohjattaessa hyödynnettiin reflektiivistä työtettä. Reflektiivinen työote toteutui arvostuksen osoittamisena ryhmäläisille sekä kaikkien ryhmäläisten tasapuolisena huomioimisena. Ohjaaja pyrki kohtaamaan ryhmäläiset kunnioittavasti ja empaattisesti sekä muodostamaan dialogisen keskusteluyhteyden ja vastavuoroisen suhteen heidän kanssaan. Ohjaaja huomioi, että ryhmäläisten kokemukset ja ajatukset esimerkiksi tietoisien läsnäolon harjoittamisesta ovat todennäköisesti erilaisia kuin ohjaajan kokemukset. Ryhmäläisille annettiin tilaa ja aikaa ilmaista omia ajatuksiaan ja tunteitaan. Ohjaaja pyrki olemaan läsnä, suuntaamaan ryhmässä käytyjä keskusteluja, edistämään ryhmäläisten keskinäistä vuorovaikutusta sekä ymmärtämään ryhmäläisten kokemuksia muun muassa esittämällä kysymyksiä ja kommentteja sekä antamalla keskustelunaiheita. Ohjaaja kysyi tarvittaessa tarkentavia tietoja esimerkiksi siitä, millä tavoilla ryhmäläiset ovat soveltaneet tietoisien läsnäolon menetelmää arjessaan sekä millä tavalla he olivat kokeneet tehdyt harjoitukset. Ohjaaja kannusti ryhmäläisiä jatkamaan tietoisien läsnäolon soveltamista niillä tavoilla, jotka ryhmäläiset olivat havainneet toimiviksi, sekä harjoittelemaan tapoja, jotka eivät aluksi tuntuneet toimivan. Ohjaaja kertoi omia mielipiteitään keskusteluissa esiin tulleista asioista sekä jakoi ryhmäläisten kanssa myös omia kokemuksiaan muun muassa tietoisien läsnäolon harjoittamisesta.

Lisäksi ryhmäläisille kerrottiin ryhmän toimintatavoista ja tavoitteista. Ryhmätoiminnan säännöksi sovittiin, ettei keskusteluissa esiin tulleita asioita kerrota ryhmän ulkopuolisille henkilöille. Ryhmäläisillä oli mahdollisuus kysyä lisätietoja ryhmätoimintaan liittyvistä asioista. Ryhmäläisille annettiin ryhmänohjaajan yhteystiedot, puhelinnumero ja sähköpostiosoite, sekä kerrottiin, että he voivat olla yhteydessä ohjaajaan myös ryhmätapaamisten ulkopuolella. Ryhmäläisten käyttöön tuotettiin mate-

riaalia, joka sisälsi tietoa ryhmän toimintatavoista, käytetystä menetelmästä ja harjoituksista. Heille lähetettiin sähköpostitse linkit Internetistä löytyviin, kunkin tapaamiskerran teeman mukaisiin harjoituksiin. Ryhmätoiminnan aikana ohjaaja työsti lisämateriaalia muun muassa liittyen siihen, miten tietoa läsnäoloa voidaan soveltaa kivun kohtaamisessa, koska kyseinen aihe kiinnosti ryhmäläisiä. Tuotettua materiaalia sekä lähetettyjä linkkejä käytettiin ryhmän toimintatavoista ja tavoitteista kerptomisen tukena.

TAULUKKO 1. Kooste ryhmätapaamisista: Teoksen *Tietoinen läsnäolo — Löydä rauha kiireen keskellä* (Williams & Penman 2013) sisältämän kahdeksan viikon tietoisien läsnäolon ohjelma sovellettuna ryhmätoimintaan

<u>1.ryhmätapaaminen</u>
<p>Teema: Sisäisen automaattiohjauksen huomioiminen ja hallitseminen Harjoitukset: Tietoisien syömisen harjoitus sekä keho- ja hengitysharjoitus Kotitehtävät: Tietoisien läsnäolon tuominen arkipäiväiseen toimeen sekä luopumisharjoitus: Istumapaikan vaihtaminen</p>
<u>2.ryhmätapaaminen</u>
<p>Teema: Kehotietoisuus: mielen reagoititapojen havaitseminen kiinnittämällä huomiota kehoon Harjoitukset: Kehoa kartoittava harjoitus Kotitehtävät: Tietoisien läsnäolon tuominen arkipäiväiseen toimeen (eri toimi kuin viime viikolla), kiitollisuusharjoitus sekä tietoinen kävely</p>
<u>3.ryhmätapaaminen</u>
<p>Teema: Liikkeen aikaansaamien aistimusten havainnointi ja suhtautuminen näihin aistimuksiin Harjoitukset: Liikeharjoitus, hengitys- ja kehoarjoitus sekä kolmen minuutin hengitystilaharjoitus Kotitehtävät: Television (tai jonkin muun viihdemuodon) arvostamiseen liittyvä luopumisharjoitus</p>
<u>4.ryhmätapaaminen</u>
<p>Teema: Ajatusten huomioiminen, hyväksyminen ja irtipäästäminen Harjoitukset: Keho- ja hengitysharjoitus, ääni- ja ajatusharjoitus sekä kolmen minuutin hengitystilaharjoitus Kotitehtävät: Kolmen minuutin hengitystilaharjoituksen soveltaminen tilanteisiin, joissa tunnetaan levottomuutta, turhautuneisuutta tai huolestuneisuutta</p>
<u>5.ryhmätapaaminen</u>
<p>Teema: Vaikeuksien kohtaaminen ja tutkiminen avoimesti, uteliaasti ja myötätuntoisesti Harjoitukset: Keho- ja hengitysharjoitus, ääni- ja ajatusharjoitus sekä vaikeuksien tutkimiseen keskittyvä harjoitus Kotitehtävät: Kolmen minuutin hengitystilaharjoitus, jonka päätteeksi tutkitaan mieleen nousseita vaikeuksia ja niitä seuraavia kehon aistimuksia. Luopumisharjoitus: Huolehdi kasvista tai kylvä siemeniä</p>
<u>6.ryhmätapaaminen</u>
<p>Teema: Myötätuntoisen asenteen harjoittaminen itseä ja toisia kohtaan Harjoitukset: Hengitys- ja kehoarjoitus ja ystävällisysharjoitus Kotitehtävät: Hyväntahtoisen teon tekeminen itselle ja/tai jollekin toiselle sekä kolmen minuutin hengitystilaharjoitus, jonka päätteeksi käytetään hetki ajatusten ja tunteiden huomioimiseen, esimerkiksi kirjaamalla ajatukset ja ajatuskuviot paperille</p>

7.ryhmätapaaminen

Teema: Päivittäisten tekemisten, käytöksen ja mielialojen välisen yhteyden pohtiminen

Harjoitukset: Voimaannuttavien ja kuluttavien asioiden välisen tasapainon pohtiminen. Lisäksi tehdään aiemmillä tapaamiskerroilla tehdyistä harjoituksista niitä, jotka ryhmäläiset ovat kokeneet erityisesti itselleen sopiviksi sekä niitä, joista he eivät vielä ole saaneet kaikkea irti

Kotitehtävät: Kolmen minuutin hengitystilaharjoitus yhdistettynä konkreettiseen toimintaan. ”Läsnäolon kellot”: jokapäiväinen toimi, joka muistuttaa pysähtymään ja olemaan läsnä

8.ryhmätapaaminen

Teema: Tietoisien läsnäolon sovittaminen elämään niin, että se on aina ulottuvilla

Harjoitukset: Pohditaan keinoja ja syitä tietoisien läsnäolon ylläpitämiseen sekä tehdään harjoituksia ryhmäläisten toiveiden perusteella

Kotitehtävät: Tietoisien läsnäolon ylläpitäminen pitkällä aikavälillä

4.1.1 Ensimmäinen ryhmätapaaminen: Huomio automaattiohjaukseen

Ensimmäisessä ryhmätapaamisessa esiteltiin aluksi tietoisien läsnäolon menetelmä sekä tapaamiskertojen rakenne ja sisältö. Ensimmäisen tapaamisen teemana oli automaattiohjauksen huomiointi. Monet päivittäin suoritettavat tehtävät ovat monimutkaisia ja vaativat useiden eri lihasten ja hermokytösten yhteistyötä. Valmiiksi luotuja toimintamalleja käyttämällä nämä toiminnot onnistuvat siten, että käytössä on vain pieni osa aivojen tehosta. Automaattiohjaus on yksi ihmiskunnan tärkeimmistä evoluutiovoimista, mutta se voi myös aiheuttaa hankaluuksia. Tietoisien läsnäolon avulla voi oppia huomaamaan, milloin automaattiohjaus alkaa mennä päälle ja hallitsemaan sitä paremmin. (Williams & Penman 2013, 83—87.)

Tapaamisessa tehtiin keho- ja hengitysharjoitus sekä tietoisien syömisen harjoitus. Keho- ja hengitysharjoitus tyynnyttää mieltä ja auttaa näkemään, mitä tulee esiin, kun keskitytään yhteen asiaan kerrallaan. Harjoituksessa huomio kohdistetaan ensin kehon aistimukseen ja sen jälkeen hengitykseen. (Williams & Penman 2013, 97—100.) Tietoisien syömisen harjoituksessa huomio kohdistetaan aktiivisesti siihen, mitä syödään (Williams & Penman 2013, 88—90). Tietoiseen syömiseen perustuva läsnäoloharjoitus auttaa saamaan yhteyden aisteihin. Sekä keho- ja hengitysharjoitus että tietoisien syömisen harjoitus ovat yksinkertaisia, mutta ne tarjoavat perustan, jolle kaikki tulevat harjoitukset rakentuvat (Williams & Penman 2013, 73).

Lisäksi kotitehtäväksi ohjeistettiin tietoisien läsnäolon tuominen arkipäiväiseen toimeen sekä automaattiohjausta purkava luopumisharjoitus. Tietoisien läsnäolon tuominen arkipäiväiseen toimeen tarkoittaa, että valitaan jokin rutiinitehtävä, esimerkiksi hampaiden harjaaminen, roskien vieminen tai kahvin juominen, joka tavallisesti jää vaille huomiota. Tehtävää suoritettaessa yritetään olla täysin hereillä ja tarkkailla havaintoja. (Williams & Penman 2013, 92—93.) Luopumisharjoitusten tavoitteena on auttaa luopumaan tottumuksista ja tekemään elämästä aiempaa spontaanimpaa. Tässä tapaamisessa esitellyn luopumisharjoituksen tarkoituksena on, että kiinnitetään huomiota siihen, millä tuoleilla yleensä istutaan esimerkiksi kotona tai kahvilassa. Sen jälkeen vaihdetaan tarkoituksella istumapaikkaa tai sijoitetaan käytetty tuolin eri asentoon. (Williams & Penman 2013, 103—104.)

4.1.2 Toinen ryhmätapaaminen: Kehotietoisuus

Toisen ryhmätapaamisen teemana oli kehotietoisuus. Keho on jatkuvasti herkistynyt pienimmillekin mielen liikauduksille. Usein keho lukee ajatukset, ennen kuin niistä tullaan tietoisiksi, ja reagoi ajatuksiin usein niin kuin ne olisivat totta, riippumatta siitä, kuvaavatko ne maailmaa totuudenmukaisesti vai eivät. Keho ei pelkästään reagoi mielessä liikkuviin ajatuksiin, vaan myös lähettää tunneinformaatiota takaisin aivoihin, mikä voi voimistaa pelkoja, huolia, yleistä ahdistusta ja alakuloa. (Williams & Penman 2013, 106.) Tässä tapaamisessa tehdyt harjoitukset auttavat tutkimaan, mitä eroa on aistimuksen *ajattelemisella* ja sen *kokemisella* (Williams & Penman 2013, 73). Tapaamisessa esiteltyjen harjoitusten avulla opitaan myös havaitsemaan mielen reagointitapoja kiinnittämällä tietoisesti huomiota kehoon. On mahdollista kokea tunteilla ladattujen ajatusten ensimmäisen liikaudet. Kehosta voi tulla herkkä tunnemittari, varhainen varoitusjärjestelmä, joka herättää havaitsemaan onnettoman olon, stressin ja ahdistuksen jo melkein ennen kuin ne ilmestyvät esiin. (Williams & Penman 2013, 110.)

Tapaamisessa tehtiin kehoa kartoittava harjoitus. Kehoa kartoittavassa harjoituksessa koko keho käydään läpi kohdistamalla huomio vuorotellen eri kehonosiin. On tärkeää oppia kiinnittämään yksityiskohtaista huomiota kaikkiin kehonosiin, koska esimerkiksi ahdistuksesta ja stressistä kertovia viestejä voi nousta kaikkialta kehosta. Sen takia tämä harjoitus kattaa koko kehon jättämättä mitään vaille huomiota ja toivottomalla kaikki viestit tervetulleiksi. Harjoitusta tehtäessä kehitetään myös taitoa pitää yllä huomioivaa tilaa. Samalla löydetään yksi arvokas tietoisien läsnäolon piirre: lempeä uteliaisuus. (Williams & Penman 2013, 110–115.) Kotitehtäväksi ohjeistettiin tietoisien kävelyn harjoitus, kiitollisuusharjoitus sekä tietoisien läsnäolon tuominen arkipäiväiseen toimeen. Tietoisien kävelyn harjoituksessa tavoitteena on kävellä niin tietoisena kuin pystytään. Huomio keskitetään kehon liikkeeseen sekä ympäristön näkymiin, ääniin ja tuoksuihin. Kiitollisuusharjoituksessa tarkoituksena on muistuttaa itseään kerran päivässä niistä kymmenestä asiasta, joista on kiitollinen (Williams & Penman 2013, 121–123). Kolmas kotitehtävä, tietoisien läsnäolon tuominen arkipäiväiseen toimeen, oli tuttu jo edelliseltä tapaamiskerralta. Tällä kertaa tarkoituksena oli kuitenkin valita eri toimi kuin viime kerralla. (Williams & Penman 2013, 92–93.)

4.1.3 Kolmas ryhmätapaaminen: Liikkuva keho

Kolmannen tapaamisen keskiössä oli venyttelyharjoituksista koostuva liikeharjoitus, jossa tietoisuus ankkuroidaan liikkuvaan kehoon. Harjoituksessa tehdään venyttelyliikkeitä. Tarkoituksena on keskittyä liikkeiden aikaansaamiin aistimuksiin sekä siihen, miten näihin aistimuksiin suhtaudutaan. Tavoitteena on tutkia aistimuksia täysin tietoisena ja huomioida esiin nousevat tunteet joutumatta niiden valtaan. (Williams & Penman 2013, 132–138.) Lisäksi tapaamisessa tehtiin hengitys- ja kehoarjoitus sekä kolmen minuutin hengitystilaharjoitus. Hengitys- ja kehoarjoituksessa huomio kohdistetaan aluksi hengitykseen ja sen jälkeen laajennetaan hengityksen ympärille koko kehon aistimuksiin. Kolmen minuutin hengitystilaharjoitus on lyhyt harjoitus, joka toimii siltana pidempien harjoitusten ja päivittäisten vaatimusten välillä. Se rytmittää päivää niin, että on helpompi ylläpitää myötätuntoista ja tietoista mielentilaa. Lisäksi se osoittaa, mitä tuntemuksia sisältä kumpuaa paineen alla hetki

hetkeltä. Kolmen minuutin hengitystilaharjoitus koostuu kolmesta vaiheesta. Ensin huomio kohdistetaan siihen, mitä ajatuksia, tunteita ja kehon tuntemuksia koetaan parhaillaan. Sitten huomio keskittetään hengitykseen ja sen aikaansaamiin kehollisiin aistimuksiin. Lopuksi tietoisuus laajennetaan hengityksen ympärille niin, että aistitaan keho kokonaisuudessaan. (Williams & Penman 2013, 139–145.)

Kotitehtäväksi ohjeistettiin television arvostamiseen liittyvä harjoitus. Tässä harjoituksessa on tarkoituksena valita yhtenä päivänä televisio-ohjelmat, joista todella pitää ja jotka haluaa katsoa. Kyseisenä päivänä televisiosta katsotaan vain etukäteen valitut ohjelmat ja televisio suljetaan ohjelmien välillä. Television sijaan voi vaihtoehtoisesti valita kohteeksi jonkin muun viihdemuodon, jota on alkanut pitää itsestäänselvyytenä. (Williams & Penman 2013, 146–147.)

4.1.4 Neljäs ryhmätapaaminen: Ajatukset

”Maailma on kuin mykkäelokuva, jonka selostuksen kirjoitamme itse. Luomamme selostus vain syntyy niin nopeasti, että kuvittelemme sen kuuluvan elokuvaan.” (Williams & Penman 2013, 150.) Neljännellä tapaamiskerralla harjoiteltiin huomaamaan ja hyväksymään ajatukset, ja sitten päästämään irti niistä. Ajatukset ovat kuin mielen juoruja. Ne saattavat pitää paikkansa kokonaan tai osittain, mutta eivät välttämättä lainkaan. (Williams & Penman 2013, 151.) Usein ajatukset ovat pelkkiä mielipiteitä, reaktioita ja ennakkoluuloja, jotka perustuvat rajalliseen tietoon ja joihin vaikuttavat ensi sijassa menneisyyden ehdollistumat (Kabat-Zinn 2016, 68).

Tapaamisessa tehtiin ensimmäisestä ryhmätapaamisesta tuttu keho- ja hengitysharjoitus sekä kolmannesta ryhmätapaamisesta tuttu kolmen minuutin hengitystilaharjoitus. Näiden lisäksi tehtiin ääni- ja ajatusharjoitus, joka auttaa huomaamaan äänten ja ajatusten samankaltaisuuden. Harjoituksessa keskitytään aluksi huomioimaan ympärillä olevat äänet. Tämän jälkeen tietoisuuden keskipisteeseen tuodaan ajatukset. Jatkuva äänivirta on kuin ajatusten virta. Sekä äänet että ajatukset herättävät eloon mielleyhtymien verkoston. Ääni- ja ajatusharjoitus auttaa huomaamaan, että levottomiin ajatuksiin voidaan suhtautua aivan kuten ääniin. Ajatuksia voidaan tarkkailla ja kuunnella, mutta vastaanotettuja ajatuksia ei tarvitse kehittää pidemmälle tai toimia niiden herättämien tunteiden mukaan. (Williams & Penman 2013, 155–161.) Kotitehtäväksi ohjeistettiin kolmen minuutin hengitystilaharjoituksen soveltaminen tilanteisiin, joissa tunnetaan levottomuutta, turhautuneisuutta tai huolestuneisuutta. Hengitystilaharjoitus on joustava apuväline, jota voi tilanteesta riippuen pidentää tai lyhentää. (Williams & Penman 2013, 167–169.)

4.1.5 Viides ryhmätapaaminen: Vaikeuksien kohtaaminen

”Et voi pysäyttää aaltoja, mutta voit oppia surffaamaan niillä” (Kabat-Zinn 2016, 45). Viidennellä tapaamiskerralla tehtiin aiemmista ryhmätapaamisista tutut keho- ja hengitysharjoitus sekä ääni- ja ajatusharjoitus. Lisäksi tutustuttiin harjoitukseen, jossa keskitytään tutkimaan vaikeuksia. Harjoituksessa palautetaan mieleen vaikeita tilanteita ja tutkitaan niiden vaikutusta kehoon. Tämä harjoitus auttaa kohtaamaan ja tutkimaan vaikeuksia niiden välttämisen sijaan. (Williams & Penman 2013,

185—187.) On luonnollista, että vaikeuksia kohdattaessa ne yritetään työntää pois tietoisuudesta. On kuitenkin mahdollista omaksua uusi tapa suhtautua itseensä ja maailmaan. Tämä uusi tapa on hyväksyä itsensä ja vaikealta tuntuvat asiat. On mahdollista kääntyä vaikealta tuntuvia asioita kohti, jopa silloinkin kun ne ovat pelottavia, ja ystäväystyä niiden kanssa. Tässä yhteydessä hyväksymisellä tarkoitetaan pohjimmiltaan käsittämistä ja ymmärtämistä: sitä, että mieli pystyy ottamaan vastaan totuuden siitä, kuinka asiat todella ovat. (Williams & Penman 2013, 178.)

Tietoisessa läsnäolossa ei ole kyse siitä, että asiat suljettaisiin ulkopuolelle tai niistä ei välitettäisi. Kyse on siitä, että asiat nähdään selkeämmin ja katsotaan niitä tietoisesti eri näkökulmasta. Vaikka älykkäitä valintoja tekemällä voidaan oppia olemaan ajamatta asioita pahempaan jamaan, elämässä on kuitenkin asioita, joihin voidaan vaikuttaa vain vähän tai ei lainkaan. Stressi on osa elämää, mutta se ei tarkoita, että täytyisi olla uhreja elämän valtavien voimien edessä. Niitä voidaan oppia myötäläimään ja ymmärtämään, löytämään niistä merkitystä, tekemään tärkeitä valintoja ja käyttämään niiden energiaa hyödyksi. (Kabat-Zinn 2016, 45.)

Kotitehtäväksi ohjeistettiin jo tutuksi tullut kolmen minuutin hengitystilaharjoitus, mutta tällä kertaa siten, että harjoituksen tekemisen jälkeen jäädään tutkimaan mieleen nousseita vaikeuksia ja niitä seuraavia kehon aistimuksia. Tarkoituksena on tutkia vaikeuksia entistä myötätuntoisemmin. Lisäksi kotitehtäväksi ohjeistettiin luopumisharjoitus, jossa tarkoituksena on huolehtia kasvista tai kylvää siemeniä. Tämän harjoituksen taustalla on ajatus siitä, että jostakin elävästä huolehtiminen mahdollisesti parantaa elämänlaatua. Lisäksi kasvista huolehtiessaan tai siemeniä kylväessään on mahdollista olla tietoisesti läsnä esimerkiksi tunnustellen mullan rakennetta ja tuntien sen tuoksun sekä havainnoiden kehon tuntemuksia. (Williams & Penman 2013, 194—197.)

4.1.6 Kuudes ryhmätapaaminen: Ystävällisyys

Kuudennella tapaamiskerralla tehtiin kolmannesta ryhmätapaamisesta tuttu hengitys- ja keuharjoitus sekä uutena harjoituksena ystävällisyysharjoitus. Ystävällisyysharjoituksessa suunnataan myötätuntoisia ajatuksia sekä itseä että toisia kohtaan. Aidon rakkaudellisen asenteen ja ystävällisyyden osoittaminen itseä kohtaan voi olla vaikeaa, mutta sitä voi harjoittaa missä ja milloin tahansa. On hyväksyttävä itsensä kunnioittavasti, arvostavasti ja rakastavasti, jotta pystyy suhtautumaan maailmaan lempeästi ja myötätuntoisesti. Kun opitaan tuntemaan ystävällisyyttä itseään kohtaan, mukaan lukien ne asiat, joita pidetään epäonnistumisina ja puutteina, pystytään säilyttämään rauhan myös paineiden keskellä. (Williams & Penman 2013, 210—214.)

Kotitehtäväksi ohjeistettiin harjoitus, jossa oli tarkoituksena tehdä hyvántahtoinen teko joko itselle tai jollekin toiselle tai sekä itselle että jollekin toiselle. Harjoitusta tehtäessä tarkoituksena oli tutkia reaktioita, kuten sitä, miten teko vaikuttaa kehon tuntemuksiin. Toisen kotitehtävän pohjana käytettiin kolmen minuutin hengitystilaharjoitusta. Tällä viikolla kolmen minuutin hengitystilaharjoitusta hyödynnettiin siten, että sen päätyttyä käytettiin hetki ajatusten ja tunteiden huomioimiseen, esimerkiksi kirjoittamalla ajatukset paperille sekä nimeämällä ajatuskuviot, kuten ”huoliajatukset” tai

”ahdistusajatukset”. Tarkoituksena oli harjoitella uudenlaista suhtautumista ajatuksia kohtaan. (Williams & Penman 2013, 220—223.)

4.1.7 Seitsemäs ryhmätapaaminen: Itsetuntemus

Seitsemännellä tapaamiskerralla tehtiin harjoitus, jossa listattiin tyypillisenä päivänä tehtyjä toimintoja. Tämän jälkeen pohdittiin, mitkä toiminnoista kohentavat mielialaa, antavat voimia, rauhoittavat ja tasapainottavat, ja mitkä puolestaan vetävät mielialaa alas, vievät voimia ja saavat tuntemaan olon jännittyneeksi. Tämän harjoituksen tavoitteena oli osoittaa, miten suuri osa elämästä on omistettu voimaannuttaville ja miten suuri osa kuluttaville toiminnoille. (Williams & Penman 2013, 232—234.) Tämän jälkeen keskusteltiin siitä, mitkä ryhmätoiminnan aikana tehdyt harjoitukset ryhmäläiset olivat kokeneet erityisesti itselleen sopiviksi ja mitkä harjoitukset puolestaan tuntuivat sellaisilta, joista he eivät vielä saaneet kaikkea irti joko siksi, että ne olivat jollain tavalla vaikeita tai siksi, että niiden parissa työskentelemisen jatkaminen tuntuu hyödylliseltä. (Williams & Penman 2013, 241.) Tämän jälkeen tehtiin harjoituksia, jotka nousivat esille keskustelun aikana.

Kotitehtävän pohjana käytettiin jälleen kolmen minuutin hengitystilaharjoitusta. Tällä kertaa hengitystilaharjoitus oli tarkoitus yhdistää konkreettiseen toimintaan. Tarkoituksena oli, että hengitystilaharjoitus toimii ponnahduslautana taitavaan ja hyvinvointia parantavaan toimintaan. Ryhmäläisiä kehoitettiin hengitystilaharjoituksen päätteeksi joko tekemään jotain mukavaa tai jotain sellaista, joka tuottaa tyydytystä ja antaa hallinnantunnetta oman elämän suhteen tai jatkamaan aiempaa toimintaa, mutta tietoisempaan. (Williams & Penman 2013, 242—244.) Lisäksi kotitehtäväksi ohjeistettiin harjoitus, joka muistuttaa pysähtymään ja olemaan läsnä. Harjoituksen tarkoituksena oli valita muutama jokapäiväinen toimi, joista luodaan ”läsnäolon kelloja”. Tällaisia toimia voivat olla esimerkiksi ruoan valmistus, tiskaaminen tai autolla ajaminen. (Williams & Penman 2013, 250—251.)

4.1.8 Kahdeksas ryhmätapaaminen: Tietoisien läsnäolon ylläpitäminen

Kahdeksannella ja samalla viimeisellä tapaamiskerralla tehtiin harjoituksia ryhmäläisten toiveiden perusteella. Lisäksi pohdittiin, miten tietoisien läsnäolon harjoittamista voidaan ylläpitää pitkällä aikavälillä. Keinoja tietoisien läsnäolon ylläpitämiseen voivat olla esimerkiksi hengitystilaharjoituksen käyttäminen päivän rytmittämiseen, päivän aloittaminen tietoisien läsnäolon keinoin sekä tietoisien liikeharjoitusten laajentaminen esimerkiksi puutarhanhoitoon tai kuntosaliharjoitteluun. (Williams & Penman 2013, 259—262.)

Tapaamisessa pohdittiin syitä, joiden perusteella kannattaa jatkaa tietoisien läsnäolon harjoittamista. Syiden pohtimisessa käytettiin apuna kysymystä: ”Mikä on elämässäni kaikkein tärkeintä, jossa tämä harjoitus voi auttaa?” (Williams & Penman 2013, 262—263.) Lisäksi tällä tapaamiskerralla kerättiin palaute koskien ryhmätoimintaa kokonaisuudessaan.

4.2 Palautteen kerääminen

Opinnäytetyössä selvitettiin ryhmäläisten kokemuksia ryhmätoiminnasta ja sen mahdollisista hyödyistä. Ryhmäläisten kokemukset kerättiin laadullisella eli kvalitatiivisella aineistonkeruumenetelmällä palautelomakkeiden sekä ryhmätapaamisessa käytyjen reflektiiviseen työotteeseen perustuneiden keskustelujen avulla. Palautelomakkeet olivat ryhmänohjaajan laatimia lomakkeita. Kirjallinen palaute kerättiin jokaisen ryhmätapaamisen päätteeksi. Keskusteluja, joissa ryhmänohjaaja hyödynsi reflektiivistä työotetta, käytiin jokaisessa ryhmätapaamisessa. Kvalitatiivisen tutkimuksen tyypillisiin piirteisiin kuuluu muun muassa se, että suositetaan ihmistä tiedon keruun instrumenttina. Tutkija luottaa enemmän omiin havaintoihinsa ja keskusteluihin tutkittaviensa kanssa kuin mittausvälineiden avulla hankittavaan tietoon. Apuna tiedon hankinnassa voidaan käyttää myös lomakkeita ja testejä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2014, 164.)

Ensimmäisen ryhmätapaamisen palautelomakkeessa osallistujilta kysyttiin sekä heidän odotuksiaan tietoisien läsnäolon ryhmää kohtaan että kyseisessä tapaamisessa tehtyjen harjoitusten ja muun toiminnan herättämiä ajatuksia ja tunteita (LIITE 2). Tapaamiskerroilla 2 ja 3 sekä 5–7 käytössä oli palautelomake, jossa osallistujia pyydettiin kertomaan ajatuksiaan ja kokemuksiaan liittyen sekä edellisessä ryhmätapaamisessa kotitehtäviksi tullessiin harjoituksiin että kyseisen ryhmätapaamisen harjoituksiin ja muuhun toimintaan (LIITE 3). Ryhmätoiminnan puolivälissä, neljännellä tapaamiskerralla, palautelomake sisälsi suljettuja kysymyksiä liittyen ryhmätoimintaan ja sen mahdollisiin hyötyihin sekä mahdollisuuden antaa palautetta vapaamuotoisesti (LIITE 4). Kahdeksannella eli viimeisellä tapaamiskerralla kerättiin palaute koskien ryhmätoimintaa kokonaisuudessaan (LIITE 5). Viimeisen tapaamiskerran palautelomakkeessa kysyttiin muun muassa sitä, vastasiko ryhmätoiminta osallistujien odotuksia, kokivatko osallistajat hyötynensä ryhmätoiminnasta ja aikovatko he jatkaa tietoisien läsnäolon harjoittamista myös tulevaisuudessa.

5 RYHMÄTOIMINNASTA KERÄTYN PALAUTTEEN TULOKSIA

Ryhmätoimintaan kuului kirjallisen palautteen kerääminen jokaisen tapaamiskerran lopuksi (LIITTEET 2, 3 ja 4). Palautelomakkeiden tukena käytettiin ryhmätapaamisissa käytyjä keskusteluja, joita ohjatessaan ryhmänohjaaja hyödynsi reflektiivistä työtettä. Kirjallinen palaute osoitti, että ryhmäläiset sovelsivat tietoisien läsnäolon harjoituksia arjessaan ja kokivat hyötynensä sekä tehdyistä harjoituksista että harjoitusten pohjalta käytyistä keskusteluista ja ryhmän tarjoamasta vertaistuesta. Ryhmätapaamisissa käydyt keskustelut tukivat kirjallisesti kerättyä palautetta.

5.1 Tietoisien läsnäolon soveltaminen itsenäisesti ryhmätoiminnan aikana

Epämuodollisia harjoituksia sekä muodollisten ja epämuodollisten harjoitusten yhdistämistä, kuten tietoisien hengittämisen mukaan tuomista arkipäiväisiin toimiin, ryhmäläiset tekivät aktiivisesti ryhmätapaamisten ulkopuolella läpi koko ryhmän olemassaoloajan. Sekä palautelomakkeissa että ryhmätapaamisissa käydyissä keskusteluissa korostui se, että jokainen ryhmäläisistä löysi omia tapoja soveltaa tietoista läsnäoloa arjessaan. Ryhmäläiset kuvasivat tietoisien läsnäolon hyödyntämistä arkielämän tilanteissa muun muassa seuraavilla tavoilla:

”Olen käyttänyt esim. stressaavassa työtilanteessa ja olen huomannut hyötyväni. Pystyn esim. ruokatunnilla paremmin irtautumaan työhön liittyvistä ajatuksista ja keskittymään ruokailuun. Tämä ei ennen tätä ryhmää onnistunut niin hyvin.”

”Kokeilin tietoisien syömisen harjoitusta ja ajattelin, että sitä kannattaisi hyödyntää jatkossa. Saattaisi tyytyä vähempään ruokaan, kun keskittyy syömiseen.”

”Olen tehnyt useasti päivittäin hyväksyvään läsnäoloon palaamista parin hengityksen verran, sellaista kehoon palaamista.”

”Aion tutkia myötätunnon suuntaamisen vaikutuksia vuorovaikutuksessa mutta myös suhtautumisessa itseeni.”

”Olen jatkanut ns. itseni pysäyttämisharjoituksia kiireisessä työssä ja arjessa ja ne onnistuvat hyvin.”

Muodollisia harjoituksia ryhmäläiset tekivät ryhmätapaamisten ulkopuolella vaihtelevasti sen mukaan, miten heidän elämäntilanteensa ja aikataulunsa antoi myöten.

”Yleensä teen useamman äänite-harjoituksen putkeen ––.”

”Teen kehontietoisuusharjoitusta melkein joka päivä ––.”

”Tein kahtena päivänä pidempäänkin. Huomaan, että harjoituksia alkaa kaipaamaan ja sitä hetkeä odottaa, kun pääsee lepoon ja keskittymiseen.”

5.2 Harjoituksista saatu hyöty

Jokainen ryhmäläisistä kertoi hyötynensä ryhmässä tehdyistä harjoituksista. Ryhmäläiset kokivat, että tehdyt harjoitukset toivat helpotusta heidän haastaviin elämäntilanteisiinsa. Sekä kirjallisesti ke-

rätty palaute että ryhmätapaamisissa käydyt keskustelut osoittivat, että ryhmään osallistuneet mielenterveysomaiset kohtaavat arjessaan tilanteita, jotka aiheuttavat vaikeita ajatuksia ja tunteita.

Kaikkien ryhmäläisten mukaan tehdyt harjoitukset ovat auttaneet ajatusten sekä tunteiden tunnistamisessa ja käsittelemisessä.

”On auttanut hyväksymään omat tunteensa ja itsensä kokonaisuutena paremmin.”

”Olen kyllä nyt alkanut tajuta, miten voimakas ajatusmyrsky päässäni on. Enkä pysty rauhoittamaan sitä myrskyä. Siksi ajatus ’hyväksyvistä läsnäolosta’ kiehtoo minua.”

”Ovat auttaneet kohtamaan päivät vastaantulevine tapahtumineen sellaisena kuin ne ovat. Myös hyväksymään omat tunteet ja ehkä paremmin päästämään irti.”

Eräs ryhmäläisistä kuvasi ryhmätoimintaan liittyviä ajatuksiaan suhteessa omaan elämäntilanteeseensa seuraavalla tavalla:

”Ryhmästä lähtiessä on aina ollut rennompaa ja kevyempää oloa, vaikka harjoituksiin en niin olisi pystynyt keskittymäänkään. Tilanteeni on niin paineinen, että keskittyminen on hankalaa, mutta entistä paremmin tajuan (ryhmän edetessä), että juuri siihen harjoituksia tarvitsenkin.”

Eräs toinen ryhmäläinen puolestaan kuvasi harjoituksista saamaansa hyötyä viimeisen tapaamiskerran palautelomakkeessa seuraavalla tavalla:

”Olen oppinut rauhoittamaan itseäni eri tilanteissa ja keskittymään yhteen asiaan kerrallaan. Ja opit tulevat mieleen ja tiedän mitä työkaluja on käytössä.”

5.3 Ryhmän ilmapiiri ja ryhmän tarjoama tuki

Jokainen ryhmäläisistä kertoi tunteneensa itsensä tervetulleeksi ryhmään. Kukin ryhmäläisistä koki, että ryhmässä oli luottamuksellinen ja avoin ilmapiiri, joka kannusti keskusteluun ja omien mielipiteiden esittämiseen. Kaikki ryhmäläiset kertoivat myös hyötynensä ryhmässä käydyistä keskusteluista ja ryhmän tarjoamasta vertaistuesta.

”Koin ryhmän luottamuksellisena ja oli helppoa esittää ajatuksiaan.”

”Kyllä oli (luottamuksellinen ja avoin ilmapiiri) ja keskustelukin oli hyvä asia, harjoitusten lisäksi.”

”Erittäin hyvä ja avoin ilmapiiri ja keskustelut olleet hyviä ja hyödyllisiä.”

”— aina yhtä helpottavaa ja terapeutista päästä jakamaan omaa oloa ja tunteita toisten kanssa ja kuulla heidän kokemuksensa.”

Ryhmätapaamisissa käytiin keskusteluita muun muassa liittyen siihen, millaisia ajatuksia ja tunteita tehdyt harjoitukset herättivät ja millä tavalla ryhmäläiset ovat soveltaneet tietoista läsnäoloa arjessaan. Keskusteluita käytiin myös liittyen ryhmäläisten omaistilanteeseen. Pieni ryhmäkoko mahdollisti sen, että harjoitusten tekemisen lisäksi tapaamisissa jäi riittävästi aikaa aiheeseen liittyvän keskustelun käymiselle. Jokainen ryhmäläisistä kertoi saaneensa riittävästi tilaa omien ajatustensa ja tunteidensa ilmaisemiselle.

”Kyllä sain [riittävästi tilaa omien ajatusten ja tunteiden ilmaisemiselle] ja se on tällaisen pienen ryhmän etu.”

Sekä palautelomakkeista että ryhmätapaamisissa käydyistä keskusteluista kävi ilmi, että ryhmäläisten mielestä ryhmämuotoinen toiminta oli mielekäs tapa harjoittaa tietoista läsnäoloa.

”Odotan oikein innokkaasti näitä tapaamisia. – – Ryhmä on oikein voimaannuttava.”

”Nämä ovat mielestäni juuri ryhmään sopivia asioita/harjoituksia. Oli mielenkiintoista kuulla, miten erilaisilla toiset kokevat harjoitukset. Se avartaa omia ajatuksia.”

5.4 Ryhmätoimintaan kohdistuneet odotukset ja niiden täytyminen

Ryhmätoimintaan kohdistuneita odotuksia kysyttiin sekä ensimmäisen että viimeisen tapaamiskerran palautelomakkeessa. Viimeisen ryhmätapaamisen palautelomakkeesessa kaikki ryhmäläiset kertoivat ryhmätoiminnan vastanneen heidän odotuksiaan.

”Toivon löytäväni rentoutumisen taitoa, että saisin itselleni kevyemmän olon ja oppisin jotenkin hallitsemaan raskaita ajatuksia ja tunteita. Toivon saavani myönteistä energiaa ryhmästä ja asioiden jakamisesta.”

”Lähdin mukaan mielenkiinnosta ja saadakseni apua ja hyötyä asioiden käsittelyyn vaikeassa elämäntilanteessa ja yleensä elämässä ja arjessa. Odotukset ovat täyttyneet.”

”No en oikeastaan tiennyt asiasta mitään, mutta tämä kyllä osoittautui hyödylliseksi –.”

5.5 Ohjaajan toiminta

Ryhmäläiset olivat tyytyväisiä ohjaajan toimintaan. Antamassaan palautteessa jokainen ryhmän jäsenistä kertoi muun muassa tulleen tasapuolisesti huomioiduiksi ja saaneensa riittävästi tietoa tietoisesta läsnäolon menetelmästä sekä selkeät ohjeet harjoitusten tekemiseen.

”Mielestäni ohjaajan toiminta on selkeää ja rohkaisevaa ja myös tasapuolista.”

”Erittäin hyvä, rauhallinen ja selkeä ohjaaja ja huomioi kaikki tasapuolisesti ja kuuntelee ja kommentoi ja kertoo myös omia kokemuksiaan.”

5.6 Tietoisesta läsnäolon soveltaminen ryhmän päättymisen jälkeen

Ryhmätoiminnan aikana ryhmäläiset oivalsivat, millä tavoilla he voivat soveltaa tietoista läsnäoloa omassa elämässään ja millaiset harjoitukset sopivat heille parhaiten. Kaikki ryhmäläiset ilmoittivat aikovansa jatkaa tietoisesta läsnäolon harjoittamista myös tulevaisuudessa ryhmätoiminnan päättymisen jälkeen. Ryhmäläisille jaettiin jokaisessa tapaamisessa materiaalia, jossa oli esitelty kunkin tapaamisen teema, harjoitukset sekä kotitehtävät. Tämän lisäksi ryhmäläisille lähetettiin jokaisen tapaamisen jälkeen sähköpostitse linkit Internetistä löytyviin, kunkin viikon teeman mukaisesti, muodollisiin harjoituksiin. Materiaalin jakamisen sekä harjoitusten linkkien lähettämisen kautta tietoisesta läsnäolosta

Ryhmänohjaajan näkökulmasta oli ilahduttavaa, että ryhmätoiminta ei jäänyt pelkästään menetelmään tutustumisen tasolle, vaan jokainen ryhmäläisistä muodosti omakohtaisen näkemyksen tietoisesta läsnäolosta. Eräs ryhmäläisistä kertoi kirjoittamassaan palautteessa hyödyntävänsä tietoisesta läsnäolon menetelmää muun muassa tilanteisiin, joista ei voi paeta mihinkään, kuten kipupäiviin. Seuraava lainaus hänen kirjoittamastaan palautteesta on hyvä esimerkki ryhmäläisten tekemistä oivalluksista ja siitä, millä tavalla he löysivät itselleen sopivia tapoja soveltaa tietoista läsnäoloa elämässään:

Kokeilen asenteen muutosta eli 'hyväksyvää läsnäoloa' ja 'itsemyötätuntoa' -- herätessäni viiden jälkeen ikäviin uniin, kun sitä ennen nukuin vain muutamia tunteja nukahtamislääkkeellä. Nousin ylös kirjoittamaan päiväkirjaa (niin kuin yleensäkin vastaavissa tilanteissa) ja ajattelin yrittää asennoitua hyväksyvästi ja läsnäolevasti ja lämpimästi itseäni kohtaan. Vaikka olin tosi pettynyt, kun jouduin perumaan aamulähtöni porukan mukaan --. Olin jo pakannut kaiken valmiiksi illalla, mutta minusta ei ollut lähtijäksi. Huoli valvottaa, epävarma tulevaisuus --. Mutta voin asennoitua toisin, tilanteelle en voi tehdä enempää eikä sille ole näköpiirissä mitään konkreettista loppua tai ratkaisua. Pitää vain sietää. Kurja aamu saa olla kurja aamu. Olen niin kova pinnisteleemään. Jatkuva kamppailu uuvuttaa. Tämän aamun kaltaisina hetkinä huolet lyövät yli kuin aallot. Ajattelen, että aallot saavat lyödä, jään vain seuraamaan niiden menoa. Etsin itselleni tyynen kohdan antamalla asioiden olla ihan niin hankalia tai ahdistavia kuin ne ovatkin.

6 POHDINTA

Suomalaisista joka viides sairastaa jotakin mielenterveyden häiriötä (Huttunen 2015). Mielenterveysongelmat ovat suurin yksittäinen syy työkyvyttömyyseläkkeellä oloon. Työkyvyttömyyseläkkeellä olevista henkilöistä noin 40 prosenttia on eläkkeellä mielenterveysyistä. (Eläketurvakeskus 2016.) Perheessä esiintyvät mielenterveysongelmat lisäävät myös omaisten tuen tarvetta (Skitsofreniainfo s.a.). Mielenterveysongelmien yleisyyden vuoksi tarvitaan keinoja myös mielenterveysomaisten tukemiseksi. Opinnäytetyöni vastasi tähän tarpeeseen.

Vertaistukea pidetään yhtenä tärkeimmistä omaistyön tukitoiminnan muodoista. Vertaistuen syntyminen on mahdollista aina, kun paikalla on vähintään kaksi omaista. Vertaisuus tarkoittaa vastavuoroisuutta. (Omaiset mielenterveystyön tukena keskusliitto ry 2009, 30–34.) Vertaistuki perustuu samankaltaisia elämänkokemuksia läpikäyneiden ihmisten keskinäiseen tasa-arvoisuuteen, kuulluksi ja ymmärretyksi tulemiseen sekä kohtaamiseen ja keskinäiseen tukeen (Heino & Kaivolainen 2011, 6). Vertaistuen merkitys tuli näkyväksi myös opinnäytetyöhöni kuuluvassa ryhmätoiminnassa. Jokainen osallistujista koki hyötynensä ryhmän tarjoamasta vertaistuesta. Tietoisien läsnäolon harjoittaminen ryhmämuotoisesti sekä ryhmässä käydyt keskustelut koettiin hyödyllisinä.

Tietoisien läsnäolon menetelmän vaikutuksista on tehty lukuisia tutkimuksia. On osoitettu, että menetelmän harjoittaminen voi lisätä elämäniloa ja kykyä selviytyä sairaudesta sekä parantaa fyysistä ja henkistä terveyttä. (Harvard University 2004.) Tutkimukset ovat myös osoittaneet, että menetelmän harjoittaminen auttaa vähentämään stressiä ja lisäämään kognitiivista joustavuutta (Davis & Hayes 2012). Tietoisien läsnäolon menetelmä on loistava työväline, jonka avulla voi ymmärtää, sieittää ja käsitellä tunteitaan (Firestone 2013). Opinnäytetyöhön kuuluvassa ryhmätoiminnassa kävi ilmi, että ryhmään osallistuneet mielenterveysomaiset kohtaavat arjessaan vaikeita ajatuksia ja tunteita aiheuttavia tilanteita. Kerätystä palautteesta selvisi, että ryhmään osallistuneet hyötivät tietoisien läsnäolon ryhmästä muun muassa siten, että he kokivat saaneensa tehdyistä harjoituksista apua ajatustensa sekä tunteidensa tunnistamiseen ja käsittelemiseen.

Koko opinnäytetyöprosessin ajan pyrittiin siihen, että sekä ryhmään osallistuneet henkilöt että toimeksiantaja hyötisivät opinnäytetyöstäni mahdollisimman paljon. Ryhmäläisten ja toimeksiantajan käyttöön tuotettiin materiaalia, jossa oli tietoa tietoisien läsnäolon menetelmästä ja ohjeet harjoitukseen. Lisäksi ryhmäläisille ja toimeksiantajalle lähetettiin sähköpostitse linkit Internetistä löytyviin kunkin viikon teeman mukaisiin harjoituksiin. Tällä tavalla haluttiin varmistaa se, että ryhmäläiset pystyvät jatkossa helposti palaamaan harjoitukseen ja toimeksiantaja voi halutessaan myöhemmin hyödyntää käyttämäni toimintamallia. Jokainen ryhmään osallistuneista ilmoitti aikovansa jatkaa tietoisien läsnäolon harjoittamista ja hyödyntää saamaansa materiaalia myös tulevaisuudessa.

Toimeksiantaja pyrkii kehittämään vertaisryhmiään, joten he ottivat mielellään vastaan järjestämäni reflektiiviseen työotteeseen ja tietoisien läsnäolon menetelmään perustuneen vertaisryhmän. Ryhmätoiminnasta saadun palautteen perusteella toimeksiantaja harkitsee myös jatkossa tä-

mänkaltaista ryhmää. Toimeksiantaja oli myös tyytyväinen kokoamiini materiaaleihin ja aikoo todennäköisesti hyödyntää niitä myös myöhemmin yhdistyksen toiminnassa. (Asikainen 2016-12-02.)

6.1 Opinnäytetyön tutkimuseettiset ja ammattieettiset periaatteet

Tutkimusetiikka eli hyvän tieteellisen käytännön noudattaminen kulkee mukana koko tutkimusprosessin ajan. Tutkimus on suunniteltava, toteutettava ja raportoitava laadukkaasti. Hyvän tieteellisen käytännön mukaan tutkija osoittaa tutkimuksellaan tutkimusmenetelmien, tiedonhankinnan ja tutkimustulosten hallintaa. Tutkimustulosten on myös täytettävä tieteelliselle tutkimukselle asetetut vaatimukset joko tuottamalla uutta tietoa tai esittämällä, miten vanhaa tietoa voidaan hyödyntää tai yhdistellä uudella tavalla. (Vilka 2015, 41–45.) Hyvän tieteellisen käytännön keskeisiin lähtökohtiin kuuluu rehellisyyden, yleisen huolellisuuden ja tarkkuuden noudattaminen tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa ja esittämisessä sekä tutkimuksen ja sen tulosten arvioinnissa. Tutkimusta tehtäessä on käytettävä eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6.) Tutkijan on perustettava tiedonhankintansa muun muassa ammattikirjallisuuteen ja muihin asianmukaisiin tietolähteisiin, havaintoihin ja oman tutkimuksensa analysointiin (Vilka 2015, 41–42). Havainnot täytyy tehdä tutkimusraportissa kuvatuilla menetelmillä. Käytetyt menetelmät täytyy selostaa huolellisesti. Tuloksia ei saa yleistää ilman perusteita, sepittää eikä kaunistella. Myös tutkimuksen puutteet on tuotava julki. (Hirsjärvi ym. 2014, 26.)

Tutkimusta tehtäessä on kunnioitettava toisten tutkijoiden tekemää työtä. Toisten tutkijoiden työ ja saavutukset on otettava huomioon viittaamalla heidän julkaisuihinsa asianmukaisella tavalla sekä antamalla heidän saavutuksilleen niille kuuluvan arvon ja merkityksen omassa tutkimuksessaan ja sen tuloksia julkaistessaan. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6.) Tutkimuksessa on koko prosessin ajan kunnioitettava tutkittavia ja toimeksiantajaa. Tutkittavien tai toimeksiantajien nimiä ei saa mainita tutkimustekstissä ilman asianomaisten lupaa. Ennen tutkimuksen aloittamista eri osapuolten asemat, oikeudet, vastuut ja velvollisuudet on määritettävä ja kirjattava kaikkien hyväksymällä tavalla. Monissa oppilaitoksissa on alettu käyttää sopimuksia opinnäytetyön toimeksiantajan ja opiskelijan välillä aseman, vastuiden, oikeuksien ja velvollisuuksien tarkentamiseksi. (Vilka 2015, 46–47.)

Sosiaalialan ammatillisen työn keskeinen periaate on asiakaslähtöisyys. Sosiaalialan ammattilainen toteuttaa organisaationsa päämääriä asiakkaiden hyväksi. Hän kehittää asiakkaiden tarpeisiin ja ammatin eettisiin periaatteisiin vastaavia menettelytapoja ja työkäytäntöjä. (Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry 2013, 11.) Asiakkaalla on oikeus saada hyvää kohtelua ilman syrjintää. Asiakasta on kohdeltava hänen ihmisarvoaan loukkaamatta sekä hänen vakaumustaan, yksityisyyttään ja itsemääräämisoikeuttaan kunnioittaen. Yksityisestä henkilöstä tietoja sisältävät asiakirjat ovat salassa pidettäviä. Sosiaalihuollon järjestäjä tai tuottaja ei saa paljastaa tehtävissä toimiessaan tietoonsa saamaansa seikkaa, josta lailla on säädetty vaitiolovelvollisuus. (Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 2000, §4, §8, §14, §15.)

Opinnäytetyö toteutettiin kehittämistyönä, jota tehtäessä täytyi noudattaa sekä tutkimuseettisiä että ammattieettisiä periaatteita. Työtä tehtäessä arvioitiin tietolähteiden asianmukaisuutta ja kunnioitet-

tiin toisten tutkijoiden tekemää työtä muun muassa noudattamalla huolellista työtapaa lähdeviitteitä merkittäessä. Opinnäytetyön eettisyyttä lisäsivät toimeksiantajan kanssa tehty yhteistyö sekä kunnioitus toimeksiantajaa ja opinnäytetyön ryhmätoimintaan osallistuneita henkilöitä kohtaan. Tutkimusteksti kirjoitettiin siten, ettei siinä mainittu ryhmätoimintaan osallistuneiden henkilöiden nimiä. Vaitiolovelvollisuus sekä asiakkaiden itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen ja hyvä kohtelu huomioitiin ryhmätoiminnassa. Ryhmätoiminnan säännöksi sovittiin, ettei ryhmässä käydyissä keskusteluissa esiin tulleita asioita kerrota ryhmän ulkopuolisille henkilöille. Ryhmäläisten täyttämät palautepaperit tuhottiin opinnäytetyön hyväksymisen jälkeen. Eri osapuolten asema, oikeudet, vastuut ja velvollisuudet määritettiin ja kirjattiin ohjaus- ja hankkeistamissopimuksessa, joka allekirjoitettiin yhdessä toimeksiantajan ja ohjaavan opettajan kanssa.

6.2 Opinnäytetyön luotettavuus

Kysymys tutkimuksen luotettavuudesta liittyy tutkimusmenetelmiin, tutkimusprosessiin ja tutkimustuloksiin (Toikko & Rantanen 2009, 121). Kaikissa tutkimuksissa on pyrittävä arvioimaan tehdyn tutkimuksen luotettavuutta. Reliaabelius tarkoittaa mittaustulosten toistettavuutta eli sen kykyä antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia. Tutkimuksen reliaabelius voidaan todeta esimerkiksi käyttämällä kahta arvioijaa tai tutkimalla samaa henkilöä eri tutkimuskerroilla. Tutkimuksen validius eli pätevyys tarkoittaa mittarin tai tutkimusmenetelmän kykyä mitata juuri sitä, mitä on tarkoitus mitata. Tutkimuksen validiutta heikentää esimerkiksi se, jos vastaajat ymmärtävät osan kyselylomakkeiden kysymyksistä toisin kuin tutkija on ajatellut. Tällöin tutkimustuloksia ei voida pitää tosina ja pätevinä. (Hirsjärvi ym. 2014, 231—233.)

Ryhmäläiset saivat ohjeet palautelomakkeiden täyttämiseen, jotta riski kysymysten väärinymmärtämiseen pieneni. Luotettavuuden näkökulmasta opinnäytetyön heikkous on se, että opinnäytetyöntekijöitä oli vain yksi, joten esimerkiksi palautelomakkeiden vastauksia oli arvioimassa yksi henkilö. Lisäksi tässä työssä ei ollut mahdollista tutkia samoja henkilöitä eri tutkimuskerroilla. Työn luotettavuutta pyrittiin lisäämään sillä, että kirjallisen palautteen tukena käytettiin ryhmätapaamisissa käytyjä keskusteluja, jotka koskivat ryhmätoimintaa ja sen mahdollisia hyötyjä. Keskusteluissa esiin tulleet asiat tukivat palautelomakkeiden kautta saatuja vastauksia.

6.3 Jatkotutkimus- ja kehittämisasiheita

Tietoisien läsnäolon menetelmä ja omaistyö tarjoavat mahdollisuuksia jatkotutkimuksen ja kehittämistyön tekemiseen. Omaistyötä on mahdollista lähteä kehittämään suunnittelemalla ja toteuttamalla reflektiiviseen työotteeseen perustuvia vertaisryhmiä, joissa hyödynnetään valmiita työmenetelmiä. Lisäksi tietoisien läsnäolon menetelmää tai muita valmiita työmenetelmiä on mahdollista lähteä kehittämään eteenpäin omaistyön näkökulmasta. Opinnäytetyöstäni kävi ilmi, että mielenterveysomaiset kohtaavat arjessaan haastavia tilanteita, joihin he kokivat saaneensa apua tietoisien läsnäolon menetelmän soveltamisesta. Jokainen ryhmään osallistuneista omaisista koki saaneensa tietoisien läsnäolon menetelmästä apua ajatustensa sekä tunteidensa tunnistamiseen ja käsittelemiseen. Omaisten kohtaamista haastavista tilanteista on mahdollista lähteä tekemään tarkempaa selvitystä

ja kehittää saatujen tulosten perusteella erityisesti omaistyöhön tarkoitettu tietoisien läsnäolon ohjelma tai muunlainen omaistyöhön suunniteltu työmenetelmä. Tietoisien läsnäolon menetelmää ja muita työmenetelmiä käytettäessä on kuitenkin huomioitava, mihin sosionomin (AMK) osaaminen riittää. Tähän opinnäytetyöhön kuulunut ryhmätoiminta toteutettiin tehden tiivistä yhteistyötä toimeksiantajan, OMA ry:n, kanssa. Toimeksiantajan järjestösuunnittelija oli mukana jokaisessa ryhmätapaamisessa siltä varalta, että tehdyt harjoitukset aiheuttavat voimakkaita tunnereaktioita. Lisäksi ryhmäläisille kerrottiin ryhmätoiminnan alussa, että he voivat tarvittaessa olla yhteydessä OMA ry:n vastaavaan omaistyöntekijään. Jos tehdyt harjoitukset olisivat nostaneet esiin asioita, joiden käsittelemiseen ryhmäläiset olisivat tarvinneet erityisosaamista vaativaa apua, heidät olisi ohjattu asianmukaisen tuen piiriin.

LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT

ASIKAINEN, Anna-Kaisa 2016-12-02. Palautetta opinnäytetyöstä Savon mielenterveysomaiset – Fin-Fami ry:ltä [sähköpostiviesti]. Vastaanottaja: Niina Karhunen. [Tulostettu 2016-12-02.]

DAVIS, Daphne M. & HAYES, Jeffrey A. 2012. What are the benefits of mindfulness [verkkajulkaisu]. Monitor on Psychology. American Psychological Association. [Viitattu 2016-11-25.] Saatavissa: <http://www.apa.org/monitor/2012/07-08/ce-corner.aspx>

ELÄKETURVAKESKUS 2016. Masennus vie yhä harvemman työkyvyttömyyseläkkeelle [verkkajulkaisu]. [Viitattu 2016-11-27.] Saatavissa: <http://www.etk.fi/tiedote/masennus-vie-yha-harvemman-tyokyvyttomyyselakkeelle/>

FIRESTONE, Lisa 2013. Benefits of Mindfulness [verkkajulkaisu]. Psychology today. [Viitattu 2016-11-25.] Saatavissa: <https://www.psychologytoday.com/blog/compassion-matters/201303/benefits-mindfulness>

HAARAKANGAS, Kauko 2008. Parantava puhe. Helsinki: Magentum Oy.

HARRIS, Russ 2012. Onnellisuusansa. Elinvoimaa hyväksymisen ja omistautumisen avulla. (Suom. Arto Pietikäinen.) Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

HARVARD UNIVERSITY 2004. Mindfulness improves quality of life [verkkajulkaisu]. Harvard Health Publications. Harvard Medical School. [Viitattu 2016-11-23.] Saatavissa: http://www.health.harvard.edu/press_releases/mindfulness_improves_quality_of_life

HEINO, Malla & KAIVOLAINEN, Merja 2011. Toimivat vertaiset. Kirjanen omaishoitoyhdistyksen vertaistukitoimintaan. Pori: Omaishoitajat ja Läheiset –liitto ry.

HIRSJÄRVI, Sirkka, REMES, Pirkko & SAJAVAARA, Paula 2014. Tutki ja kirjoita. 19. painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

HOLM, Jaana, HUUSKONEN, Päivi, JYRKÄMÄ, Olli, KARNELL, Sonja, LAIMIO, Anne, LEHTINEN, Ilona, MYLLYMAA, Tapio & VAHTIVAARA, Julia-Maarie 2010. Vertaistoiminta kannattaa. Asumispalvelusäätiö Aspa.

HOLMBERG, Nils & KÄHKÖNEN, Seppo 2015. Kognitiivinen psykoterapia. Teoksessa: HUTTUNEN, Matti O. & KALSKA, Hely (toim.) Psykoterapiat. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 52–81.

HUTTUNEN, Matti O. 2015. Mielenterveydenhäiriöt [verkkajulkaisu]. Kustannus Oy Duodecim. [Viitattu 2016-11-27.] Saatavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=lam00002

- KALLAND, Mirjam 2014. Vanhemman mentalisaatiokyky. Teoksessa: VIINIKKA, Anne (toim.) Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa. Tampere: Mannerheimin Lastensuojeluliitto, 26—38.
- KABAT-ZINN, Jon 2015. Kutsu tietoisien läsnäolon harjoittamiseen. (Suom. Teija Hartikainen.) 4. painos. Helsinki: Basam Books Oy.
- KABAT-ZINN, Jon 2016. Olet jo perillä. Tietoisien läsnäolon taito. (Suom. Tuija Turpeinen.) 11. painos. Helsinki: Basam Books Oy.
- KAUPPI, Antti & TAKALO, Ari 2014. Mentalisaation psykoanalyttiset juuret. Teoksessa: VIINIKKA, Anne (toim.) Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa. Tampere: Mannerheimin Lastensuojeluliitto, 8—25.
- LAKI SOSIAALIHUOLLON ASIAKKAAN ASEMESTA JA OIKEUKSISTA L 2000/812 [verkkajulkaisu]. Finlex. Lainsäädäntö. [Viitattu 2016-04-14.] Saatavissa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2000/20000812>
- LEHTO, Juhani E. 2014. Mindfulness — tiedostava ja hyväksyvä läsnäolo. Teoksessa: UUSITALO-MALMIVAARA, Lotta (toim.) Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-kustannus, 85—112.
- MALMI, Maria (toim.) 2003. Voimapuun versoja. Menetelmäopas omaishoitoperheiden parissa työskenteleville ohjaajille. Pori: Omaishoitajat ja Läheiset –liitto ry.
- MIELENTERVEYSSEURA s.a.a. Mitä ovat mindfulness – tietoisuustaidot? [verkkajulkaisu]. [Viitattu 2016-09-01.] Saatavissa: <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/mit%C3%A4-ovat-mindfulness-tietoisuustaidot>
- MIELENTERVEYSSEURA s.a.b. Tunnetaitojen perusteet [verkkajulkaisu]. [Viitattu 2016-08-25.] Saatavissa: <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunnetaidot/tunnetaitojen-perusteet>
- MIELENTERVEYSSEURA s.a.c. Tunteen kohtaaminen [verkkajulkaisu]. [Viitattu 2016-08-25.] Saatavissa: <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunnetaidot/tunteen-kohtaaminen>
- NILSONNE, Åsa 2014. Aivot ja Mindfulness. Teoriasta käytännön viisauteen. (Suom. Mili Viita.) Turku: Samsaraa Tasapaino-oppaat.
- NILSONNE, Åsa 2007. Kuka ohjaa elämääsi? Tietoisuustaidot arjen apuna. (Suom. Riitta Bergroth.) Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- NYMAN, Markku ja STENGÅRD, Eija 2001. Mielenterveyspotilaiden omaisten hyvinvointi. Helsinki: Omaiset mielenterveystyön tukena keskusliitto ry.

OMAISET MIELENTERVEYSTYÖN TUKENA ITÄ-SUOMI RY 2015. Toimintakertomus.

OMAISET MIELENTERVEYSTYÖN TUKENA KESKUSLIITTO RY 2009. Arjessa mukana. Omaistyön käsikirja. Helsinki: Omaisets mielenterveystyön tukena keskusliitto ry.

ORSILLO, Susan M. ja ROEMER, Lizabeth 2012. Mielekkäästi irti ahdistuksesta. Tietoisets läsnäolon menetelmä. (Suom. Tanja Kielinen & Jussi Korhonen.) Helsinki: Basam Books Oy.

SALO, Saara & KAUPPI, Antti 2014. Reflektiivinen työote vanhemman kohtaamisessa. Teoksessa: VIINIKKA, Anne (toim.) Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa. Tampere: Mannerheimin Lastensuojeluliitto, 75—96.

SAVON MIELENTERVEYSOMAISET — FINFAMI RY 2016. Toimintasuunnitelma.

SILVERTON, Sarah 2013. Mindfulness. Tietoisets läsnäolon läpimurto. Vallankumouksellinen tapa kohdata, kiire, stressi, ahdistus ja masennus. (Suom. Taija Mård.) 2. painos. Helsinki: Schildts & Söderströms.

SKITSOFRENIAINFO s.a. Vertaisuuden kokemus auttaa mielenterveyspotilaidets omaisia jaksamaan [verkköjulkaisu]. [Viitattu 2016-11-24.] Saatavissa: http://www.skitsofreniainfo.fi/selviytyminen-arjesta/Vertaisuuden_kokemus_auttaa_mielenterveyspotilaidets_omaisia_jaksamaan

SOSIAALIALAN KORKEAKOULUTETTUJEN AMMATTIJÄRJESTÖ TALENTIA RY 2013. Arki, arvot, elämä, etiikka. Sosiaalialan ammattilaisets eettiset ohjeet. 6. painos. Helsinki: Sosiaalialan korkeakoulutettujets ammattijärjestö Talentia ry. Ammattieettinen lautakunta. [Viitattu 2016-04-15.]Saatavissa: http://www.talentia.fi/files/558/Etiikkaopas_2013_net.pdf

STAHL, Bob ja GOLDSTEIN, Elisha 2014. Stressinhallinnan käsikirja. Tietoisets läsnäolon menetelmä. (Suom. Leena Siitonen.) 2. painos. Helsinki: Basam Books Oy.

TOIKKO, Timo & RANTANEN, Teemu 2009. Tutkimuksellinen kehittämistöiminta. 3. korjattu painos. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy.

TUOMISTO, Martti T. & LAPPALAINEN, Raimo 2015. Kognitiivinen käyttäytymisterapia. Teoksessa: HUTTUNEN, Matti O. & KALSKA, Hely (toim.) Psykoterapiat. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 83—105.

TUTKIMUSEETTINEN NEUVOTTELUKUNTA 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjets käsitleminen Suomessa. [Viitattu 20.5.2016.] Saatavissa: http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

VIINIKKA, Anne, SOURANDER, Johanna & OKSANEN, Eeva 2014. Reflektiivinen työote. Teoksessa: VIINIKKA, Anne (toim.) Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa. Tampere: Mannerheimin Lastensuojeluliitto, 67—74.

VIINIKKA, Anne, SOURANDER, Johanna & OKSANEN, Eeva 2014. Reflektiivinen työote perheryhmän ohjaamisessa. Teoksessa: VIINIKKA, Anne (toim.) Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa. Tampere: Mannerheimin Lastensuojeluliitto, 97—120.

VILKKA, Hanna 2015. Tutki ja kehitä. 4. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

WIHURI, Antti-Juhani 2014. Tietoinen läsnäolo vapauttaa onnistumaan. Mindfulness työssä. Helsinki: Talentum Media Oy.

WILLIAMS, Mark ja PENMAN, Danny 2012. Ohjattuja meditaatioharjoituksia teokseen *Tietoinen läsnäolo*. [CD]. Basam Books Oy.

WILLIAMS, Mark ja PENMAN, Danny 2013. Tietoinen läsnäolo. Löydä rauha kiireen keskellä. (Suom. Kirsi Ohrankämmen.) 3. painos. Helsinki: Basam Books Oy.

WILLIAMS, Mark, TEASDALE, John, SEGAL, Zindel ja KABAT-ZINN, Jon 2009. Mielekkäästi irti masennuksesta. Tietoisien läsnäolon menetelmä. (Suom. Raija Rintamäki.) 2. painos. Helsinki: Basam Books Oy.

LIITE 1: INFORMOINTITEKSTI TOIMEKSIANTAJAN KOTISIVUILLE JA JÄSENKIRJEeseen

Tietoisien läsnäolon ryhmä omaisille

Tietoinen läsnäolo tarkoittaa, että havainnoimme kaikkea tietoisesti, nykyhetkessä ja hyväksyen. Tietoisien läsnäolon ryhmässä teemme harjoituksia, joissa keskitymme esimerkiksi tarkkailemaan hengityksen kulkua ja kehontuntemuksia. Lisäksi teemme harjoituksia, joissa tuomme tietoisien läsnäolon mukaan arkipäiväisiin toimiin. Ryhmän toimintaan kuuluu myös harjoitusten herättämien ajatusten ja tunteiden läpikäyminen keskustellen. Ryhmään osallistuminen ei edellytä aiempaa kokemusta tietoisien läsnäolon harjoittamisesta. Ryhmä kokoontuu Kuopiossa arki-iltana kaksi tuntia kerrallaan viikoilla 36–44 (Syyslomaviikolla ei kokoontumista).

Tietoisien läsnäolon ryhmä järjestetään osana Savonia-ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijan opinnäytetyötä. Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, kokivatko ryhmäläiset hyötynensä tietoisien läsnäolon harjoittamisesta. Tämän takia ryhmäläisiä pyydetään tapaamisissa täyttämään muutamia palaute- ja kyselylomakkeita. Opinnäytetyön tavoitteen toteutumisen takia toivomuksena on, että pystyisit sitoutumaan ryhmään pääsääntöisesti koko sen toiminnan ajaksi. Jos haluat käydä tutustumassa tietoisien läsnäolon menetelmään, löydät tietoa aiheesta esimerkiksi täältä: <http://hidastaelamaa.fi/2015/03/mita-on-mindfulness/>

Lisätietoja elokuun alusta lähtien Niina Karhuselta (opinnäytetyöntekijä & ryhmänohjaaja) p. 044 xxx xxxx tai Niina.S.Karhunen@edu.Savonia.fi

Ilmoittautumiset 8.8. alkaen Anna-Kaisalle p. 040 xxx xxxx. Ryhmään mahtuu kuusi omaista.

LIITE 2: PALAUTELOMAKE (1. RYHMÄTAPAAMINEN)

1. Mitä odotat tietoisien läsnäolon ryhmän tarjoavan Sinulle? Millaista hyötyä toivot saavasi ryhmätoiminnasta?
2. Millaisia ajatuksia ja tunteita tässä tapaamisessa tehdyt harjoitukset herättivät? Voitko ajatella hyödyntäväsi tässä tapaamisessa tehtyjä harjoituksia arkielämässäsi ryhmätapaamisten ulkopuolella?
3. Saitko tässä ryhmätapaamisessa riittävästi tilaa omien ajatusten ja tunteiden ilmaisemiselle?
4. Mitä mieltä olet ohjaajan toiminnasta? (Esim. antoiko ohjaaja tarvittavat ohjeet riittävän selkeästi? Huomioiko hän kaikkia ryhmäläisiä tasapuolisesti?)

LIITE 3: PALAUTELOMAKE (2., 3., 5., 6. JA 7. RYHMÄTAPAAMINEN)

1. Oletko tehnyt edellisessä ryhmätapaamisessa esiteltyjä harjoituksia kuluneen viikon aikana? Jos olet tehnyt, niin oletko kokenut hyötynesi harjoituksista? Voit halutessasi kertoa esimerkin/esimerkkejä siitä, mistä harjoituksesta koet hyötynesi ja millä tavalla.
2. Millaisia ajatuksia ja tunteita tässä tapaamisessa tehdyt harjoitukset herättivät? Voitko ajatella hyödyntäväsi tässä tapaamisessa tehtyjä harjoituksia arkielämässäsi?
3. Saitko tässä ryhmätapaamisessa riittävästi tilaa omien ajatusten ja tunteiden ilmaisemiselle?
4. Mitä mieltä olet ohjaajan toiminnasta? (Esim. antoiko ohjaaja tarvittavat ohjeet riittävän selkeästi? Huomioiko hän kaikkia ryhmäläisiä tasapuolisesti?)

LIITE 4: PALAUTELOMAKE (4. RYHMÄTAPAAMINEN)

Valitse kutakin väitettä parhaiten vastaava vaihtoehto

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	En osaa sanoa	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä
Ryhmätoiminta on vastannut odotuksiani					
Olen hyötynyt ryhmässä tehdyistä harjoituksista					
Olen hyötynyt ryhmässä käydyistä keskusteluista & vertais- tuesta					
Olen soveltanut ryhmässä tehtyjä harjoituksia arjessani					

Halutessasi voit antaa vapaamuotoista palautetta tästä tapaamiskerrasta ja/tai ryhmätoiminnasta yleisesti

LIITE 5: PALAUTELOMAKE (8. RYHMÄTAPAAMINEN)

Valitse kutakin väitettä parhaiten vastaava vaihtoehto

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	En osaa sanoa	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä
Tunsin olevani tervetullut ryhmään					
Ryhmä vastasi odotuksiani					
Hyödyin ryhmässä tehdyistä harjoituksista					
Hyödyin ryhmässä käydyistä keskusteluista ja vertaistuesta					
Sain riittävästi tietoa tietoisien läsnäolon menetelmästä					
Olen soveltanut ryhmässä tehtyjä harjoituksia arjessani					
Harjoitukset ovat auttaneet minua tunnistamaan ja käsittelemään ajatuksiani ja tunteitani					
Aion jatkaa tietoisien läsnäolon harjoittamista myös tulevaisuudessa					

1. Millaisia odotuksia sinulla oli tietoisien läsnäolon ryhmää kohtaan ja miten nämä odotukset täyttyivät?
2. Jos koet hyötyneesi ryhmätoiminnasta, voit tässä kertoa, millaista hyötyä koet saaneesi.
3. Oliko ryhmässä mielestäsi luottamuksellinen ja avoin ilmapiiri, joka kannusti keskusteluun ja omien mielipiteiden esittämiseen?
4. Oliko ryhmätapaamisia mielestäsi sopiva määrä vai liikaa tai liian vähän? Olivatko tapaamiset kestoltaan sopivan pitkiä vai olisitko toivonut niiden olleen lyhempiä tai pidempiä?
5. Aiotko jatkaa tietoisien läsnäolon harjoittamista myös jatkossa? Jos aiot, niin voit halutessasi kertoa, millä tavalla (esim. muodollisten harjoitusten tekeminen itsenäisesti, tietoisien läsnäolon soveltaminen jokapäiväisiin toimiin, aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen tutustuminen).