

Tea Niiranen, Maaria Rainio

## Mindfulness sitoo toimintaan

Tietoinen läsnäolo toimintaterapiassa

Tekijät Otsikko Sivumäärä Aika	Tea Niiranen, Maaria Rainio Mindfulness sitoo toimintaan – Tietoinen läsnäolo toimintaterapiassa 34 sivua 4.4.2012
Tutkinto	Toimintaterapeutti AMK
Koulutusohjelma	Toimintaterapian koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Toimintaterapia
Ohjaajat	Lehtori Satu Aittomäki Lehtori Anne Talvenheimo-Pesu
<p>Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, miten Jorvin aikuispsykiatriassa työskentelevät toimintaterapeutit käyttävät mindfulnessia työkalunaan ja mitä lisähyötyä se on tuonut heidän työhönsä. Aiheen valintaan vaikutti opinnäytetyön tekijöiden oma mielenkiinto ja halu tehdä näkyväksi kentällä käytössä oleva menetelmä, jota ei ole Suomessa toimintaterapian yhteydessä tutkittu aikaisemmin. Mindfulness on saavuttamassa vakiintunutta asemaa länsimaisessa psykiatriassa, joten aihe on ajankohtainen.</p> <p>Työssä noudatettiin laadullisen tutkimuksen periaatteita ja aineisto kerättiin ryhmäkeskustelulla. Jorvin aikuispsykiatriassa työskentelevän työelämäyhteistyökumppanin Anna-Liisa Tsokkisen toive rakentaa vuoropuhelua mindfulnessia käyttävien kollegojen välille johti ryhmäkeskustelun valitsemiseen aineistonkeruumenetelmäksi. Ryhmäkeskusteluun osallistui viisi Jorvin aikuispsykiatriassa työskentelevää toimintaterapeuttia. Ryhmäkeskustelu tuotti tutkimuskysymykseen vastaavaa ja sen ulkopuolista aineistoa. Aineisto analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä. Tutkimuskysymykseen vastaavasta aineistosta muodostettiin kaksi yläluokkaa: mindfulness työkaluna toimintaterapiaprosessissa ja mindfulness itsen terapeutin käytön tukena.</p> <p>Tulokset osoittavat, että mindfulness tarjoaa hyvän työkalun toimintaterapeuteille. Toimintaterapiassa toimintaan sitoutuminen on terapian edellytys. Sitä voi estää mielenterveyskuntoutujan kykenemättömyys säädellä tunteitaan. Mindfulnessiin liittyvät havainnointiharjoitukset voivat olla apuna tunnesäätelyn oppimisessa. Oman persoonan kohdalla toimintaterapeutti voi itse mindfulnessia harjoittamalla syventää itsereflektiokykyään, hyväksymisen taitoaan ja kykyä olla läsnä terapiatilanteessa. Lisätutkimusta mindfulnessin näyttöön perustuvuudesta toimintaterapiassa tarvitaan. Mindfulnessin sisällyttäminen toimintaterapiakoulutusohjelmaan voisi tarjota opiskelijoille työvälineen ja tuen ammatilliseen kasvuun.</p>	
Avainsanat	Mindfulness, tietoinen läsnäolo, toimintaterapia, toimintaan sitoutuminen, aikuispsykiatria

Authors	Tea Niiranen, Maaria Rainio
Title	Mindfulness Engages in Occupation – Mindfulness in Occupational Therapy
Number of Pages	34 pages
Date	4 April 2012
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Occupational Therapy
Specialisation option	Occupational Therapy
Instructors	Satu Aittomäki, Senior Lecturer Anne Talvenheimo-Pesu, Senior Lecturer
<p>The purpose of this study was to explore mindfulness as a tool in occupational therapy and how the occupational therapists working with adults in mental health care benefit from using it. The motive for this topic arose from the interest to give visibility to a method that is being used by occupational therapists in the mental health field. Though this topic has not yet been studied by occupational therapists in Finland, it is current, as mindfulness has established its position in Western psychiatry.</p> <p>The data was collected using a qualitative focus group interview. This method was chosen with the view to provide a discussion forum for the five informants. The material from the focus group interview was analysed using inductive content analysis. The analysis produced material that answered the research question as well as some additional material. Based on the material that answered the research question, two groups were formed: mindfulness as a tool in an occupational therapy process and mindfulness as an aid for the therapeutic use of self.</p> <p>The results indicate that mindfulness provides an effective tool for occupational therapists. Occupational engagement is essential in occupational therapy. The lack of emotion regulation can prevent occupational engagement. The practices involved in mindfulness may improve the patients' skill to identify and regulate their emotions. By practicing mindfulness, the occupational therapists can deepen their self-reflection, acceptance skills as well as their ability to be present in the therapy.</p> <p>Including mindfulness into occupational therapy education could provide a tool for both the professional and personal life. Additional research of using mindfulness in occupational therapy is needed.</p>	
Keywords	Mindfulness, occupational therapy, occupational engagement, adult psychiatry

## Sisällys

1	Johdanto	1
2	Mindfulnessin matka toimintaterapiaan	3
2.1	Mindfulness-käsite	3
2.2	Mindfulnessin juurilta kohti länsimaista psykiatria	4
2.3	Mindfulness psykososiaalisessa toimintaterapiassa	5
3	Vuoropuhelua rakentamassa	7
3.1	Lähestymistapana laadullinen tutkimus	7
3.2	Ryhmäkeskustelu aineistonhankintamenetelmänä	8
3.3	Aineiston analyysi	9
4	Ryhmäkeskustelun antia	12
4.1	Tutkimuskysymykseen vastaavat tulokset	12
4.1.1	Toimintaan sitoutuminen	12
4.1.2	Havainnointiharjoitukset	14
4.1.3	Tunnesäätely	15
4.1.4	Mindfulness itsen terapeuttisen käytön tukena	16
4.2	Tutkimuskysymyksen ulkopuolinen aineisto	17
4.2.1	Mindfulnessin omaksuminen ja opettaminen	17
4.2.2	Toimintaterapian ja mindfulnessin välinen yhteys	18
5	Johtopäätökset	20
6	Pohdinta	24
6.1	Luotettavuuden ja eettisyyden tarkastelua	24
6.2	Aineistoa tutkimuskysymyksen ulkopuolelta	25
6.3	Lopuksi	26
	Lähteet	28

## 1 Johdanto

Mindfulness tekee voimakkaasti tuloaan länsimaiseen psykiatriaan. Englanninkielinen termi mindfulness tarkoittaa suomeksi tietoista läsnäoloa ja tietoisuustaitoa (Forsell 2009: 378). Tietoisen läsnäolon juuret ovat 2500-vuotta vanhassa buddhalaisuudessa (Gunaratana 2011:43). Tietoista läsnäoloa harjoittaessaan ihminen pyrkii havainnoimaan nykyhetkeä hyväksyen ja ilman arvostelua (Kabat-Zinn 2011: 22). Ei ole tarkkaa tietoa siitä, milloin mindfulness on otettu ensimmäisen kerran käyttöön Suomen toimintaterapian kentällä. Jorviin aikuispsykiatriassa sitä alettiin hyödyntää psykososiaalisessa kuntoutuksessa Dialektisen käyttäytymisterapian (DKT) hoito-ohjelman yhteydessä vuonna 2006.

Kiinnostus tämän opinnäytetyön aiheeseen heräsi ensimmäisen kerran työharjoittelujakson aikana Helsingin kaupungin psykiatrisen avokuntoutuksen yksikössä, Auroran päiväsairaalassa. Toinen opinnäytetyön tekijöistä osallistui tuolloin juuri aloitettuun dialektiseen käyttäytymisterapiaan perustuvaan taito- ja valmennusryhmään, jonka työnohjaajana toimi DKT-intensiivikoulutettu toimintaterapeutti Anna-Liisa Tsokkinen. Taito- ja valmennusryhmään osallistuminen herätti kiinnostuksen DKT:n pohjateorioihin kuuluvaa mindfulnessia kohtaan. Keskustelu Tsokkinen kanssa johti ajatukseen valita opinnäytetyön aiheeksi mindfulness toimintaterapiassa, ja hänet pyydettiin opinnäytetyön yhteistyökumppaniksi. Mindfulnessin ja toimintaterapian välistä yhteyttä on tutkittu kansainvälisestikin varsin vähän, ja Suomessa tästä aiheesta ei vielä ole tehty yhtään tutkimusta.

Opinnäytetyön aihetta ideoitiin yhteistyössä HUS/HYKS Jorvin aikuispsykiatrian yksikössä työskentelevän Tsokkinen kanssa. Tämä yksikkö vastaa sairaanhoitoalueensa erikoissairaanhoidon järjestämisestä. Se koostuu Jorvin sairaalan osastoista ja psykiatrian poliklinikasta sekä alueellisista poliklinikoista Espoon keskuksessa ja Leppävaarassa, missä toimii myös päiväosasto. Osa näissä yksiköissä työskentelevistä toimintaterapeuteista käyttää mindfulnessia työkalunaan. Toimintaterapeutit toivoivat pääsevänsä jakamaan kokemuksia yhteisen työvälineensä käytöstä, joten opinnäytetyö tarjosi foorumin vuoropuhelulle. Päädyttiin selvittämään ja tekemään näkyväksi, miten toiminta-

terapeutit käyttävät mindfulnessia työvälineenään. Heidän työtään haluttiin kuvata mahdollisimman objektiivisesti asettamalla tutkimuskysymykseksi:

”Miten HUS/HYKS:in Jorvin aikuispsykiatrian toimintaterapeutit käyttävät mindfulnessia työkalunaan ja mitä lisähyötyä se on tuonut heidän työhönsä?”

Opinnäytetyön aiheesta etsittiin tietoa toimintaterapiakirjallisuudesta ja sähköisistä tietokannoista. Haku rajattiin mindfulnessia ja toimintaterapiaa mielenterveyskentillä koskeviin artikkeleihin. Kansainvälisistä toimintaterapia-alan lehdistä löydettiin opinnäytetyöntekijöiden esiyymmärrystä tukevia artikkeleita. Denise Reid (2005, 2008) ja Michelle Elliot (2011) tutkivat tietoisien läsnäolon, toimintaan sitoutumisen ja hyvinvoinnin välistä suhdetta. Lisäksi Reid (2009, 2011) on pohtinut flow-tilaa ja mindfulnessia toimintaan sitouttamisen välineenä sekä mindfulnessin hyödyntämistä itsen terapeutin käytön syventämisessä. Mindfulnessista on kirjoitettu myös osana toimintaterapiakoulutusta (Stew 2011; Gura 2010).

Mindfulnessista löytyy paljon kirjallisuutta, mutta toimintaterapiakirjallisuudessa aihetta sivutaan lähinnä DKT-hoito-ohjelman yhteydessä. Esiyymmärrystä syvennettiin tutustumalla mindfulnessia psykiatrian kentällä käsitteleviin teoksiin. Pohjatietoa hankittiin myös osallistumalla Metropolia Ammattikorkeakoulun tarjoamalle vapaavalintaiselle Tietoisuustaidot ja luovat menetelmät -opintojaksolle. Tällä kurssilla syvennyttiin mindfulnessiin harjoittamalla sitä itse. Lisäksi yhteistyökumppani Tsokkinen toimi toisen opinnäytetyöntekijän viimeisen harjoittelun ohjaajana Leppävaaran päiväosastolla.

Tässä työssä lähdetään liikkeelle avaamalla mindfulness-käsitettä, sen juuria ja matkaa länsimaiseen psykiatriaan ja siitä toimintaterapiaan. Opinnäytetyö etenee prosessikuvausella, joka noudattaa laadullisen tutkimuksen periaatteita. Aineistonkeruumenetelmäksi valittiin ryhmäkeskustelu. Materiaali analysointiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä, ja siitä löydettiin haastatteluun osallistuneita toimintaterapeutteja yhdistäviä tekijöitä. Kuitenkin jokainen toteutti mindfulnessia työssään yksilöllisesti. Tulokset esitellään ensin puhtaina, ja sen jälkeen tutkimuskysymyksiin vastaavia päätuloksia liitetään toimintaterapiateoriaan johtopäätöksissä. Tutkimuskysymyksen ulkopuolinen aineisto käsitellään pohdinnassa.

## 2 Mindfulnessin matka toimintaterapiaan

### 2.1 Mindfulness-käsite

Tämän opinnäytetyön keskeisimpiä käsitteitä on englanninkielinen termi mindfulness, joka on vakiintunut suomen kieleen. Mindfulness on käännetty paalinkielisestä sanasta sati, joka tarkoittaa suomeksi tietoisista läsnäoloa ja tietoisuustaitoa (Forsell 2009: 378). Tietoisesta läsnäolon juuret ovat 2500-vuotta vanhassa buddhalaisuudessa, oivallukseen tähtäävässä meditaatioissa (Gunaratana 2011:43). Mindfulness ei ole mielen tyhjentämistä, vaan mielen kehittämistä, kyky tarkkailla mielen tapahtumia ja olla ajatellessaan tietoinen siitä, että ajattelee. (Siegel – Germer – Olendzki 2009: 21-22). Länsimaisen lääketieteen parissa mindfulnessia tunnetuksi tehnyt lääkäri Jon Kabat-Zinn (2011: 22-24) kuvaa tietoisista läsnäoloa tietoisesta elämisen taidoksi. Hänen mukaansa kyse on ennen kaikkea siitä, että olemme yhteydessä itseemme itsetutkiskelun, itsemme tarkkailun ja läsnäolevan toiminnan kautta. Tietoista läsnäoloa harjoittaessaan ihminen pyrkii havainnoimaan nykyhetkeä hyväksyen ja ilman arvostelua. (Kabat-Zinn 2011: 22-24.) Sen sijaan, että epämiellyttäviä tunteita ja ajatuksia yritettäisiin poistaa, mindfulness tähtää niiden tunnistamiseen, tutkimiseen ja hyväksymiseen (Siegel – Germer – Olendzki 2009: 22).

Siegel (2011b: 70–72) esittelee kaksi tapaa harjoittaa tietoisista läsnäoloa, vapaamuotoinen ja muodollinen harjoittelu. Vapaamuotoinen harjoittelu tapahtuu arkipäiväisten toimien yhteydessä, jolloin huomio kiinnitetään siihen, mitä parhaillaan ollaan tekemässä. Tällä pyritään muuttamaan tottumus tehdä monia asioita samanaikaisesti ja automaattisesti. Kysymys on huomion keskittämisestä toiminnan tuottamiin aistiärsykkeisiin, jolloin mieli on läsnä hetkessä. Muodollisella harjoittelulla viitataan meditaatioon, jolle varataan rauhallinen tila ja oma aika. Meditaatiota voidaan harjoittaa istuen, seisten, kävellen tai maaten, ja siinä pyritään kiinnittämään ja palauttamaan huomio hengitykseen tai kehon tuntemuksiin. Nämä harjoitukset voidaan yhdistää käyttämällä niitä rinnakkain. Siegelin mukaan (2011b: 74) syväiset vaikutukset vaativat säännöllistä harjoittelua.

Tässä työssä termiä mindfulness käytetään puhuttaessa yleisesti tietoisesta läsnäolosta ja sen harjoittamisesta. Otannan toimintaterapeutit käyttivät haastattelussa pääasiassa mindfulnessista tietoisuustaito-termiä, koska heitä yhdistää mielenkiinto DKT-hoito-

ohjelmaan. Siinä kontekstissa tietoisuustaito-sanalla viitataan taitovalmennuksen osiin, joissa harjoitetaan tietoisien läsnäolon, vuorovaikutuksen, tunnesäätelyn ja ahdingonsiedon taitoja. Tietoisuustaito-sanaa käytetään kirjallisuudessa myös kuvaamaan yleisesti tietoisien läsnäolon harjoituksia, jotka ovat pohjana muiden tietoisuustaitojen oppimiselle ja omaksumiselle. Opinnäytetyössä käytetään sisällöllisesti samankaltaisia käsitteitä mindfulness, tietoinen läsnäolo ja tietoisuustaito rinnakkain.

## 2.2 Mindfulnessin juurilta kohti länsimaista psykiatria

Länsimaisen lääketieteen parissa tietoista läsnäoloa alettiin ensimmäisenä hyödyntää somaattisella kentällä USA:ssa 1970-luvun lopulla. Uranuurtajana toimi John Kabat-Zinn kehittäessään kahdeksan viikkoa kestävästä Mindfulness-Based Stress Reduction-ohjelman (MBSR), jota hän käytti alussa stressin, kroonisen kivun ja somaattisten sairauksien aiheuttaman kärsimyksen lievittämiseen. (Forsell 2009: 379.) MBSR-ohjelman tarkoituksena on tukea lääketieteellistä hoitoa ja antaa ihmisille välineitä, joiden avulla he voivat oppia kuuntelemaan kehoaan ja mieltään. Se myös tarjoaa mahdollisuuden oivallukseen erilaisesta tavasta olla, katsoa ongelmia ja tulla toimeen elämän kaaoksen kanssa ja lisätä näin hallinnan tunnetta (Kabat-Zinn 2007: 51–52).

Psykiatrian kentällä kognitiivis-behavioraalinen terapiasuuntaus alkoi vallata alaa 1900-luvun loppupuolella. Marsha Linehan esitteli 1990-luvun alussa epävakaaan personaan hoitoon tarkoitetun dialektisen käyttäytymisterapian (DKT), jossa yhdistyvät yksilöpsykoterapia ja psykososiaalisten taitojen harjoittelu, joka toteutetaan usein taitovalmennusryhmissä. Tietoisuustaidot ovat keskeistä tälle lähestymistavalle. 1990-luvun lopulla masennuksen hoitoa tutkivat kognitiivisen suuntauksen psykologit tutustuivat Kabat-Zinnin MBSR-ohjelmaan ja lähtivät kehittämään sen elementtejä hyödyntävää terapia-muotoa uusiutuvan depression hoitoon. (Siegel 2011a: 22.) Tällä tietoisuustaitoihin pohjaavalla kognitiivisella terapialla (MBCT) on havaittu myönteisiä vaikutuksia depression uusiutumisen ehkäisyssä, ja sitä on sovellettu myös akuutin depression, yleistyneen ahdistuneisuushäiriön ja kaksisuuntaisen mielialahäiriön hoidossa (Forsell 2009: 385).



### 2.3 Mindfulness psykososiaalisessa toimintaterapiassa

Lääkitys on standardi hoitomuoto psyykkisistä sairauksista kärsiville, mutta sillä harvoin voidaan poistaa kaikkia sairauden oireita ja haittoja. Potilaat eivät myöskään aina sitoudu ohjeen mukaiseen lääkitykseen sivuvaikutuksien tai mielialalääkkeisiin liittyvän leiman vuoksi. Hoidon nykyinen painopiste onkin psykiatrisessa kuntoutuksessa ja psykososiaalisissa interventioissa. Psykososiaalisilla interventiomenetelmillä pyritään potilaan itsenäistämiseen, toipumiseen, työllistymiseen, tärkeiden ihmissuhteiden mahdollistamiseen ja elämän laadun lisäämiseen. Näissä interventioissa keskitytään kolmeen osa-alueeseen: 1) henkilöön liittyviin tekijöihin kuten oirehallinta, sosiaaliset taidot tai kognitiivinen suoriutuminen, 2) toiminnallisen suoriutumisen osa-alueisiin kuten työ, vanhemmuus tai itsenäinen elämä ja 3) potilaan toimintaympäristössä olevien osallisuutta estävien tekijöiden muuttamiseen. (Tsang – Siu – Lloyd 2011: 62.)

Viimeisten vuosikymmenten aikana on kehitetty suuri määrä psykososiaalisia interventiomuotoja, mutta kaikki niistä eivät perustu näyttöön. Yhdysvalloissa toimiva The Substance Abuse and Mental Health Service Administration (SAMHSA) on julkaissut kolme ohjetta näyttöön perustuvan menetelmän tunnistamiseksi. Näyttöön perustuvan intervention tulisi pohjautua vahvaan ja perusteltuun teoriaan. Sen vaikuttavuudesta tulisi olla empiiristä näyttöä ja asiantuntijajoukon tulisi arvioida intervention teoriapohjaa, tutkimustuloksia ja käyttökokemuksia. (Tsang ym. 2011: 62.) Tämänkaltaisia näyttöön perustuvia psykososiaalisia kuntoutusmenetelmiä ovat Tsang ym. (2011:62) mukaan: assertive community training, social skills training (sosiaalisten taitojen valmennus), supported employment (tuettu työllistäminen), cognitive behavioral therapy (kognitiivis-behavioraalinen terapia), family interventions, motivational interviewing ja Dialectical Behavioral Therapy (dialektinen käyttäytymisterapia).

Toimintaterapeuttien käyttämiä psykososiaalisia kuntoutusmenetelmiä ovat muun muassa dialektinen käyttäytymisterapia ja kognitiivis-behavioraalisen terapian menetelmät kuten ahdistuksenhallintaryhmät, poisheristäminen ja sosiaalinen taitovalmennus (Finlay 2004: 111-114). Näitä menetelmiä yhdistää tietoisuustaitoharjoitusten hyödyntäminen. Dialektisessa käyttäytymisterapiassa erityisesti taitovalmennusryhmien ohjaaminen on luonteva rooli toimintaterapeutille (Scheinholz 2011: 345).

Yhdysvalloissa toimintaterapeuttien yhdistys The American Occupational Therapy Association hyväksyy tietoisien läsnäolon lisääntyvän tutkimuksen ja käytön toimintaterapia-asiakkaiden hyvinvoinnin ja terveyden lisäämisessä yhtenä vaihtoehtoisen lääketieteen hoitomuodoista. Näillä hoitomuodoilla voidaan lisätä muun muassa asiakkaan sitoutumista merkitykselliseen toimintaan. Toimintaterapiassa vaihtoehtoisten hoitomuotojen käytön on oltava linjassa asiakkaan kulttuuritaustan ja tavoitteiden kanssa. Tieteellistä tutkimusta tarvitaan, jotta varmistetaan vaihtoehtoisten hoitomuotojen turvallisuus ja vaikuttavuus toimintaterapiassa. (American Occupational Therapy Association 2005: 653-654.)

Myös Suomessa toimintaterapeuttien mielenkiinto on herännyt tietoista läsnäoloa kohtaan. Toimintaterapeutti-lehden pääkirjoituksessa Noora Uusitalo (2011: 2) pohtii hidastamisen ja tietoisien läsnäolon positiivisia vaikutuksia arjen elämässä ja toimintaterapeutin työssä. Uusitalon mukaan todellinen asiakkaan kohtaaminen ja kuunteleminen vaativat tietoista läsnäoloa. (Uusitalo 2011:2.) Kansainvälisesti pohditaan mindfulnessin hyödyntämistä toimintaterapiakoulutuksessa. Tietoisuustaitojen sisällyttäminen toimintaterapiakoulutukseen voi lisätä valmistuvan toimintaterapeutin itsetuntemusta, empatia- ja keskittymiskykyä sekä tarjota työkalun kliiniseen työhön (Gura 2010: 266-268). Myös Metropolia Ammattikorkeakoulun sosiaali-, terveys- ja liikunta-alan vapaavalintaisiin opintoihin on vuonna 2010 lisätty Tietoisuustaidot ja luovat menetelmät -opintopaketti. Kevään 2012 opintotarjontaan on suunniteltu myös Tietoisuustaidoilla terveyttä ja hyvinvointia -opintopaketti.

Suomessa tietoisuustaitoihin pohjautuvaa dialektista käyttäytymisterapiaa on kehitetty muun muassa Järvenpään sosiaalisairaalassa, Kupittaa sairaalassa ja Jorvin psykiatriassa erikoissairaanhoidossa (Koivisto – Keinänen – Isometsä 2007: 1398), jossa DKT-ohjelma on toiminut vuodesta 2006 alkaen. Otannan toimintaterapeutteja yhdistää kiinnostus hyviä tuloksia saavuttaneeseen DKT-hoitoon, joka on saanut heidät hakeutumaan sisäisiin koulutuksiin. Yksi toimintaterapeuteista on käynyt DKT-intensiivikoulutuksen Seattlessa USA:ssa. Osa haastatelluista on osallistunut työnantajien järjestämään kognitiivisen käyttäytymisterapian koulutukseen, jossa käsitellään myös tietoisuustaitoja.

### 3 Vuoropuhelua rakentamassa

#### 3.1 Lähestymistapana laadullinen tutkimus

Opinnäytetyössä käytettiin laadullisen tutkimuksen periaatteita pyrittäessä vastaamaan tutkimuskysymykseen: ”Miten HUS/HYKS:in Jorvin aikuispsykiatrian toimintaterapeutit käyttävät mindfulnessia työkalunaan ja mitä lisähyötyä se on tuonut heidän työhönsä?”. Opinnäytetyöhön liittyi HUS/HYKS:issä työskentelevien toimintaterapeuttien haastattelu, jolloin tarvittiin sairaanhoitopiirin antama tutkimuslupa. Lupa haettiin HUS:in verkkosivulta, HUS-tietopankista löytyvällä tutkimuslupahakemuksella, ja sen myönsi Jorvin aikuispsykiatrian vastaava toimintaterapeutti.

Laadullisen tutkimuksen tavoitteena on kuvata ja ymmärtää ilmiötä, tapahtumaa tai toimintaa. Tällöin otantaan valitaan henkilöitä, joilla on kokemusta ja tietoa tutkittavasta ilmiöstä. (Tuomi – Sarajärvi 2009: 71, 85.) Yhteistyökumppani Tsokkiselta pyydettiin apua otannan valikoimisessa, koska se oli luotettavin tapa kerätä parhaat asiantuntijat välittämään tietoa juuri tämän tutkimuksen aiheesta. Hän tiedotti mahdollisuudesta osallistua opinnäytetyön haastatteluun kollegoilleen, jotka käyttävät mindfulnessia työssään. Alun perin yhteistyökumppanimme lähetti tiedon haastattelusta seitsemälle aikuispsykiatriassa työskentelevälle toimintaterapeutille, joista viisi ilmoittautui mukaan.

Aineistonkeruumenetelmäksi valittiin haastattelu, joka toteutettiin ryhmäkeskusteluna. Haastattelu on kyselyn, havainnoinnin ja erilaisiin dokumentteihin perustuvan tiedon lisäksi yksi yleisimmistä laadullisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmistä. Haastattelu on aineistonkeruumuotona luotettavampi kuin kirjallinen kysely, koska haastattelijat voivat oikaista väärinkäsityksiä ja käydä keskustelua haastateltavien kanssa. (Tuomi – Sarajärvi 2009: 71, 73).

Ennen haastattelua suoritettiin esikyselykartoitus. Esikyselykartoitus tehtiin sähköpostitse. Kysymyksiä oli seitsemän: Missä työskentelet? Miten pitkään olet työskennellyt toimintaterapeutina? Oletko saanut mindfulness- vai DKT-koulutuksen? Mikä taho järjesti kyseisen koulutuksen? Mikä sai sinut hakeutumaan koulutukseen? Miten käytät tietoisuustaitoja työssäsi? Teetkö itse säännöllisesti tietoisien läsnäolon harjoituksia? Näillä kysymyksillä haluttiin saada pohjatietoa haastateltavista sekä materiaalia varsinaisten haastatteluteemojen rakentamiseen. Kaikki toimintaterapeutit vastasivat sähkö-

köpostitse esikyselykartoitukseen. Esikyselykartoituksessa saatiin selville, että tietoisuustaitoja käytetään toimintaterapiaryhmissä ja yksilöterapiassa. Kaikki toimintaterapeutit kertoivat harjoittavansa tietoisuustaitoja säännöllisesti omassa elämässään.

### 3.2 Ryhmäkeskustelu aineistonhankintamenetelmänä

Haastattelu toteutettiin ryhmäkeskusteluna. Se on järjestetty keskustelutilaisuus, johon osallistuu tyypillisesti kuudesta kahdeksaan keskustelijaa. Ryhmän ohjaajan vastuulla on virittää keskustelulle otollinen ilmapiiri ja tarjota osallistujille tiettyjä teemoja keskustelun pohjaksi. (Valtonen 2005: 223–224.) Ryhmäkeskustelun valintaan haastattelumetodiksi vaikutti yhteistyökumppanin toive rakentaa vuoropuhelua otannan toimintaterapeuttien välillä. Valtosen (2005: 236) mukaan ryhmäkeskustelu tuottaa erityisen hedelmällistä aineistoa, koska sen luonteeseen kuuluu keskusteluvastuun siirtyminen osallistujille, jolloin he voivat ottaa esille heille tärkeitä teemoja ja aiheita. Keskustelua ohjaavat teemat muodostettiin ensisijaisesti tutkimuskysymyksen pohjalta. Teemoja nousi myös esikyselykartoituksesta ja kansainvälisistä julkaisuista, jotka käsittelevät mindfulnessia toimintaterapiassa. Ryhmäkeskustelua ohjaavat teemat muodostettiin siten, että saataisiin kuva toimintaterapeutin käytännön työstä.

Teemat lähetettiin kysymysten muodossa otannan toimintaterapeuteille sähköpostitse kuukausi ennen ryhmäkeskustelua, jotta jokainen voisi valmistautua haastatteluun ja virittäytyä puhumaan tutkijoita kiinnostavista asioista. Informoiminen haastattelun aiheesta etukäteen on eettisesti perusteltua (Tuomi – Sarajärvi 2009: 73). Ryhmäkeskustelua ohjasivat nämä teemat: Minkä asiakasryhmien kanssa käytätte mindfulnessia? Miten sovellette toimintaterapeutteina mindfulnessia eri asiakasryhmien kohdalla yksilötoimintaterapiassa ja toimintaterapiaryhmissä? Mitä vaaditaan, jotta toimintaterapeutti voi ottaa mindfulnessin käyttöön työkaluna? Vaaditaanko siihen koulutus, vai voiko sitä oppia itse käyttämään? Mitä lisähyötyä mindfulness on tuonut toimintaterapeutin työhön? Ennalta lähetetyillä teemoilla varmistettiin, että haastateltavilta saataisiin tarvittavaa tietoa vastaamaan tutkimuskysymykseen.

Ryhmäkeskustelu toteutettiin Espoon Psykiatrisen poliklinikan tiloissa, jotka yhteistyökumppani järjesti. Ennen haastattelua tila järjesteltiin uudelleen ryhmäkeskustelua varten. Keskustelu toteutettiin pyöreään pöydän ympärillä, joka mahdollisti parhaan vuoro-

vaikutuksen. Ryhmäkeskustelu tallennettiin kahdella menetelmällä, videoimalla ja äänittämällä. Näin turvattiin tiedon tallentuminen. Videokuvan kautta voitiin myös palata ryhmäkeskustelutilanteeseen, jolloin äänen ja puhujan yhdistäminen mahdollistui. Aikaa oli varattu puolestatoista kahteen tuntiin, mutta tallennettua materiaalia saatiin 60 minuuttia. Tähän vaikuttivat haastateltavien aikataulut ja opinnäytteen tekijöiden ennalta sovittu päätös litteroitavan materiaalin laajuudesta.

Alustuksen jälkeen keskusteluvastuu siirrettiin haastateltaville. Tarkentavia kysymyksiä esitettiin ja haastateltavat palautettiin halutun aiheen äärelle muutamaan otteeseen. Videotallinnasta ja oletettavasti uudesta tilanteesta johtuva alkujännitys poistui haastateltavien rentoutuessa. Keskustelu oli vuorovaikutteista, runsasta ja soljuvaa, ja se tuotti paljon arvokasta materiaalia. Nauhoitettu materiaali litteroitiin pian keskustelun jälkeen.

### 3.3 Aineiston analyysi

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, miten HUS/HYKS:in Jorvin aikuispsykiatrian toimintaterapeutit käyttävät tietoisuustaitoja työkalunaan, ja se vaikutti aineiston analyysitavan valintaan. Aineisto analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä. Laadullisen tutkimuksen sisällönanalyysin kaksi muuta menetelmää ovat aineiston teorialähtöinen ja teoriaohjaava lähestymistapa (Tuomi – Sarajärvi 2009: 95, 97). Teorialähtöisessä sisällönanalyysissä luokittelu perustuu teoriaan tai käsitejärjestelmään, ja teoriaohjaavassa sisällönanalyysissä empiirinen aineisto liitetään abstrahoinnin yhteydessä teoreettisiin käsitteisiin (Tuomi – Sarajärvi 2009: 113, 117). Mindfulnessista toimintaterapiassa ei ollut löydettävissä tutkimustietoa. Kun otannan toimintaterapeuttien työn sisällöstä, heidän työssään käyttämistään malleista ja viitekehysistäkään ei ollut tietoa, oli luonnollista lähteä tutkimaan opinnäytetyön aihetta puhtaan aineistolähtöisesti. Tutkimuskysymys ohjasi kuitenkin voimakkaasti aineiston analyysiä. Tavoite oli tehdä näkyväksi otannan toimintaterapeuttien työn sisältöä ja pysyä mahdollisimman objektiivisena. Toimintaterapian teoriaa liitettiin analysoituihin tuloksiin johtopäätösten yhteydessä.

Ennen analyysin aloittamista määritetään analyysiyksikkö, joka voi olla aineistossa joko yksittäinen sana, lause tai ajatuskokonaisuus. (Tuomi – Sarajärvi 2009: 110.) Aineiston

analyysissä käytettiin analyysiyksikkönä asiakokonaisuutta, jotta puhujan ääni säilytettäisiin. Analyysiyksikkönä asiakokonaisuus palveli myös tutkimuskysymystä. Tarkoituksena oli hakea kertovaa ja kuvailevaa aineistoa, ja analyysiyksikkönä asiakokonaisuus mahdollisti tämän kerronnallisuuden välittymisen tuloksiin asti.

Aineistolähtöisen sisällönanalyysin ensimmäisessä vaiheessa aineisto pelkistetään joko tiivistämällä aineistoa tai pilkkomalla se osiin. Aineiston pelkistämistä eli abstrahointia ohjaa tutkimustehtävä. (Tuomi – Sarajärvi 2009: 109.) Litteroitu aineisto käytiin läpi, ja sieltä nostettiin tutkimuskysymykseen vastaavat ja muut oleellista tietoa sisältävät lainaukset. Niiden sisältö pelkistettiin tiivistämällä, pyrkien säilyttämään alkuperäisen lainauksen idea ja sisältö mahdollisimman tarkasti. Tunnistetiedot hävitettiin pelkistämisen yhteydessä, koska ne eivät tuoneet lisäarvoa tälle työlle.

Alkuperäinen lainaus	Pelkistetty ilmaus
"Joskus ehkä tota läsnäoloa tulee harjoiteltua sillä tavalla en tiedä onko se nyt toimintaterapiaa vai mindfulnessia, irti siitä kontekstista, että on riittävän haastava toiminta, joka vie sun koko huomion, niin silloin on aika helppo olla nykyhetkessä. Että jos sulla ei oo oikeestaan huomiossa tilaa suunnata sitä muualle."	Läsnäoloa nykyhetkessä voi harjoitella riittävän haastavaa toimintaa tehden, joka vie koko huomion.
"Koska silloin voi olla myös sellanen tilanne et on aika haastava lähtee havainnoimaan omia ajatuksiaan tai tuntemuksiaan, silloinhan voi tehdä sen niin, et havainnoija oppii sen, et mitä havainnoi niinku ympäristöstä, et jotenkin, mä ite ajattelen niinku näin, et se voi olla niinku helpompi reitti et jos on vaikee niinku lähtee sillai havainnoimaan mitä itsessä tapahtuu ja kuvailla sitä sitten..."	Omien tunteiden ja ajatusten havainnointi voi olla haastavaa, jolloin on hyvä lähteä liikkeelle ympäristön havainnoimisesta.

Taulukko 1. Esimerkki tutkimuskysymykseen vastaavan aineiston pelkistämisestä

Pelkistämisen jälkeen aineisto ryhmitellään etsimällä aineistosta samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia. Ryhmiteltäessä luodaan pohja tutkittavasta ilmiöstä sisällyttämällä yksittäiset tekijät yleisimpiin käsitteisiin. Pelkistetyt ilmaukset ryhmitellään alaluokiksi ja niitä pelkistetään edelleen, jolloin saadaan muodostettua yläluokkia. Yläluokat yhdistetään edelleen pääluokiksi. (Tuomi – Sarajärvi 2009: 109–113.) Tässä työssä pelkistämisen vaiheet noudattivat aineistolähtöisen sisällönanalyysin periaatteita. Poikkeuksen tekivät pääluokat, joita yhdisti tai erotti se, vastasivatko ne tutkimuskysymykseen vai tarjosivatko oleellista aineistoa sen ulkopuolelta. Tutkimuskysymyksen ulkopuolisen

aineiston suppea koko vaikutti siihen, että yläluokkien jäsentämisen vaihe jätettiin pois. Analyysi toteutettiin pelkistämisen osalta taulukko-ohjelmaa hyödyntäen ja ryhmittely tapahtui käsin.

<b>Pelkistetty ilmaus</b>	<b>Alaluokka</b>	<b>Yläluokka</b>
Havainnointiharjoitus auttaa ahdistuneen mielen kohdistamisesta nykyhetkeen.	Havainnointiharjoitus	Mindfulness työkaluna toimintaterapiaprosessissa
Tietoisuustaitojen harjoittelu on lisännyt toimintaterapeutin omaa tietoista läsnäoloa terapiatilanteessa.	Läsnäolo terapiatilanteessa	Mindfulness itsen terapeutin käytön tukena

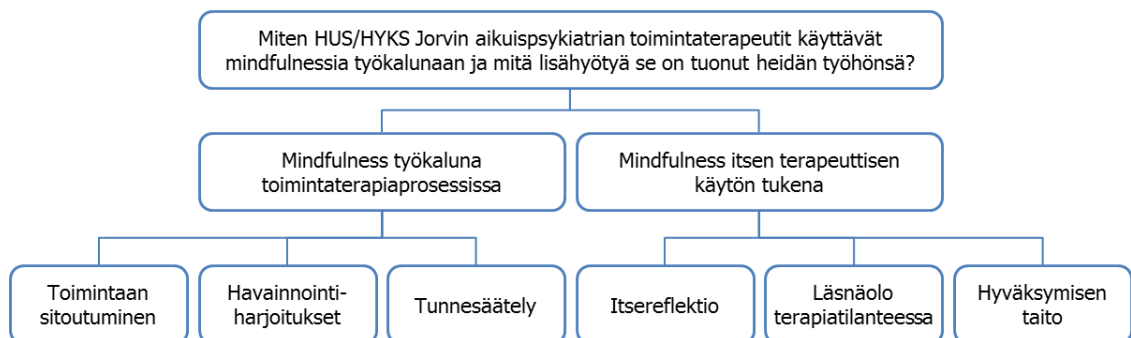
Taulukko 2. Esimerkki tutkimuskysymykseen vastaavan aineiston ryhmittelystä

## 4 Ryhmäkeskustelun antia

Otannan toimintaterapeutit työskentelevät aikuispsykiatrian alalla poliklinikoilla, osastoilla ja päiväosastolla. Toimintaterapeutteina heidän työnsä sisältää yksilö- ja ryhmäterapioita, joissa he hyödyntävät tietoisuustaitoja eri tavoin. Ryhmäkeskustelusta saadut tulokset jakautuvat aineistolähtöisessä sisällönanalyyysissä kahteen pääluokkaan: tutkimuskysymyksiin vastaavat tulokset ja tutkimuskysymyksen ulkopuolinen aineisto.

### 4.1 Tutkimuskysymykseen vastaavat tulokset

Tutkimuskysymykseen vastaava aineisto sisältää kuusi alaluokkaa. Näistä alaluokat toimintaan sitoutuminen, havainnointiharjoitukset ja tunnesäätely muodostavat yläluokan mindfulness työkaluna toimintaterapiaprosessissa. Alaluokat itsereflektio, läsnäolo terapiatilanteessa ja hyväksymisen taito jäsennettiin yläluokkaan mindfulness itsen terapeutin käytön tukena.



Kuvio 1. Tutkimuskysymykseen vastaavat tulokset

#### 4.1.1 Toimintaan sitoutuminen

Toimintaterapiassa käytetään toimintaa muutoksen välineenä. Asiakkaan sitoutuminen toimintaan on toimintaterapiaprosessissa olennaista. Toimintaterapeutti on toimintaan sitoututtajan roolissa. Otannan toimintaterapeutit totesivat toimintaan sitoutumisen edellyttävän tietoista läsnäoloa. Toimintaan sitoutumisen ongelma näytti tulevan esiin sekä terapiatilanteessa että asiakkaan arjessa. Toimintaan sitoutumista estävinä tekijöinä mainittiin muun muassa voimakkaat tunteet, ahdistus, pelkoajatukset, toivottomat ajatukset ja murehtiminen.



Toimintaterapeuteilla todettiin olevan kyky löytää asiakkaalle mielekäs, merkityksellinen ja tärkeä toiminta.

*”Se meidän taito toimintaterapeutina löytää niitä mistä tää ihminen, mikä on sille tärkeää ja mistä se on kiinnostunut, niin siihen sitten helpommin pystyy tai siinä olemaan läsnä, sellaisissa toiminnoissa.”*

Asiakkaan sitoutumista toimintaan helpottaa se, että hän kokee toiminnan mielekkääksi, mutta masentuneen ihmisen kohdalla ongelmaksi voikin muodostua murehtivaisuuteen taipuva mieli. Silloin toimintaterapeutti voi herättää asiakkaan huomaamaan, missä ajatukset olivat toimintaa tehdessä.

*”Masentuneet ihmiset, jos yrittää saada heitä lisäämään jotain mukavia toimintoja... kauheen moni sanoo, että ”no ei se sit tuntunut miltään”. Missä sun ajatukset oli? ”Kiva istuu keinussa, tykkään istua pihalla vaikka katsella kukkia, mutta sit se ei tunnukaan miltään”. Niin et missä sun ajatukset oli? ”No mä mietin jotain laskua mikä tippuu postiluukusta” tai et sit ne ajatukset, et se ihminen ei kuitenkaan oo tietoisesti siinä mitä se tekee. Eli eihän se tunnu silloin, vaikka ois kuin mukava toiminta, niin eihän se tunnu miltään.”*

Otannan toimintaterapeutit kokivat tietoisuustaitojen antavan uuden ulottuvuuden toiminnallisiin tilanteisiin toimintaterapiassa. Esimerkkinä he kertovat toiminnallisessa arviointitilanteessa, jossa toimintana oli nahkavyön valmistaminen. Toimintaterapeutit yhdistivät arviointitilanteeseen keskustelua läsnäolon kokemuksesta toiminnassa. Huomioita tehtiin siitä, miten murehtiva mieli estää toimintaan sitoutumista ja nauttimista. Toiminnasta nauttiminen on mahdotonta, jos mieli ei ole läsnä tilanteessa vaan kiinni murehtimisessa. Läsnäoloa voidaan harjoitella myös riittävän haastavassa toiminnassa, joka vaatii keskittymistä ja vie kaiken huomion. Nykyhetkessä olo helpottuu, kun huomiota ei pysty toiminnan aikana suuntaamaan muualle.

Tietoisuustaitoja harjoittamalla voidaan vähentää asiakkaan ahdistusta, jolloin päästään varsinaisen toimintaterapiaintervention äärelle.

*”Kun potilas on ahdistunut, sehän on just tää, että käyttää aisteja, tietoisuustaitoja, että havainnoi kuuntelemalla tai katsomalla, niin sehän on yks semmonen, mitä mä oon käyttänyt keinona, et saa sen [ahdistuksen] pikkasen alas, että voi, jos on jokin tietty asia minkä ääressä työskennellään.”*

Tässä apuna voivat toimia esimerkiksi havainnointiharjoitukset. Terapiakerran alussa tehty tietoisuustaitoharjoitus voi auttaa ahdistuneen mielen kohdistamisessa nykyhetkeen.

Tuloksista käy ilmi, että myös pelkoajatukset voivat olla estämässä toimintaan sitoutumista. Esimerkkinä tästä kerrottiin ahdistusryhmän asiakkaasta, jolle koiran ulkoiluttaminen oli menneisyydessä ollut mielekästä toimintaa. Pelkoajatukset leimasivat ennen nautintoa tuottanutta toimintaa, jolloin siihen sitoutuminen ja siitä nauttiminen tulivat mahdottomiksi. Tietoinen huomion siirtäminen ympäristön havainnointiin auttoi irrottautumaan pelkoajatuksista ja mahdollisti toiminnasta nauttimisen. Toisena esimerkkinä mainittiin kroonisesti masentunut asiakas, jolla oli suuri määrä keskeneräisiä käsitöitä. Hän toi sovitusti toimintaterapiatapaamiselle aina yhden käsityön kerrallaan. Toimintaterapeutin kanssa yhdessä havainnoitiin toiminnan aikana ja toiminnan jälkeen sen herättämiä ajatuksia ja tunteita. Asiakas huomasi toimintaansa leimaavat toivottoisuusajatukset ja sen, etteivät pelätyt seuraukset kuitenkaan toteutuneet siinä tilanteessa.

#### 4.1.2 Havainnointiharjoitukset

Otannan toimintaterapeutit kertoivat käyttävänsä työssään menetelminä tietoisuustaitoharjoituksia, havainnointiharjoituksia ja läsnäoloharjoituksia. Kaikissa näissä tarkkaavuuden suuntaaminen on tärkeässä osassa. Havainnoinnin kohteena voivat olla ympäristössä esiintyvät aistiärsykkeet, omaan kehoon liittyvät tuntemukset tai oma mieli tunteineen ja ajatuksineen. Havainnointiin voidaan myös yhdistää toimintaa tai havaintoja voidaan kuvailla.

Havainnointiharjoituksia on erilaisia, ja niiden kokemiseen vaikuttaa asiakkaan motivaatio. Oman hengityksen havainnointia pidetään ensimmäisenä askeleena ja edellytyksenä tietoisien läsnäolon kehittämiseksi. Toimintaterapeutit kuitenkin kertovat, että joskus hengityksen havainnointi koetaan vaikeana. Myös tunteiden ja ajatusten havainnointi voi olla asiakkaalle haastavaa, jolloin voi olla hyvä lähteä liikkeelle ympäristön havainnoimisesta. Tietoisuustaitoryhmässä tehdään harjoituksia sisätiloissa, tai lähdetään ulos esimerkiksi tarkkailemaan jalkapohjan tuntemuksia erilaisilla pinnoilla kävellessä. Ympäristön visuaalisten ja auditiivisten ärsykkeiden tarkkailuun yhdistetään tietoisuustaito-

ryhmässä ärsykkeiden aiheuttamien omien tunteiden havainnointi. Tällöin asiakas tulee tietoiseksi ympäristöstä mutta myös siitä, miten se vaikuttaa hänen mielialaansa.

Havainnointi- ja kuvailuharjoituksissa yksin tehtävään havainnointiin yhdistetään kokemuksen jakaminen yhteisesti: kävelyn jälkeen jaetaan tehdyt havainnot siitä, miltä tuntui kävellä lumihangessa tai tietoisien syömisharjoituksen jälkeen kuvaillaan mansikan ulkonäköä, rakennetta, tuoksua ja makua. Havaintoja saatetaan jatkotyöstää myös luovan ilmaisun keinoin. Jorvin avo-osastolla toimintaterapiaryhmässä tietoisuus- ja läsnäoloharjoitusten havaintoja käytetään materiaalina esimerkiksi kuvallisessa ilmaisussa.

*”Siinä pystyy mun mielestä hirmu kätevästi yhdistämään vaikka luovaan toimintaan, kuvalliseen ilmaisuun, että vaikka hetken pieni joku semmonen alku tietoisuus-, läsnäoloharjoitus ja sit se joku liitetään vaik siihen kuvaan. Että sen pohjalta tehdään kuvaa, että minkälaisia ajatuksia, tunteita tai milloin mitäkin.”*

On myös tilanteita, joissa havainnointiharjoituksia ei kannata käyttää potilaan toimintaterapiassa. Huomion kiinnittäminen hengitykseen saattaa pahentaa ahdistusta ja ajatusten tarkkailu lisätä itsetuhoisia ajatuksia. Silloin mielekkään toiminnan valitseminen voi olla parempi vaihtoehto asiakkaalle, kun harjoitellaan tietoista läsnäoloa.

#### 4.1.3 Tunnesäätely

Otannan toimintaterapeutit ohjaavat ja opettavat asiakkailleen tunteiden tunnistamista, hyväksyntää ja säätelyä. Monilla heidän asiakkailtaan on tapana ajatella, että kun voimakkaan tunteen päästää valloilleen, tunne ei lähde ikinä pois tai se voi muuttua siemättömän voimakkaaksi. Silloin heitä saattaa helpottaa jo se tieto, että mikään tunne ei kestä ikuisesti ja kun odottaa, se menee ohitse. Otannan toimintaterapeuttien kokemus on, että tietoisuustaitojen oppiminen antaa tunteiden ja ajatusten havainnoimisen lisäksi työkalun tehdä tunteille jotakin.

*”Mä itse ainakin fokusoin aika paljon siihen, että potilaat oppivat tunnistamaan ajatuksiaan ja oppivat tunnistamaan tunteitaan ja vähän erittelemään niitä. Ja siitä seuraava askel on niiden jonkin asteinen hyväksyminen ja sitten niistä ehkä myös irti päästäminen.”*

Tietoisuustaitojen avulla asiakkaat voivat oppia hallitsemaan tunneimpulssejaan esimerkiksi suuntaamalla tarkkaavaisuuttaan tietoisesti toisaalle, kuten ympäristön aistiär-

sykkeisiin. Opittuaan tarkkailemaan tietoisuuttaan, asiakas voi säädellä ahdistustaan tunnistamalla ahdistuksen tunteeseen liittyvät ajatukset ja fysiologiset reaktiot. Tietoisuuden läsnäolon taidon omaksuminen antaa asiakkaalle mahdollisuuden joustaa mielensä sisällä. Asiakas voi soveltaa opittuja tietoisuustaitoja, kuten tietoisuutta läsnäolosta ja tunteiden säätelyä, jokapäiväisessä elämässään.

Tietoisuustaitoihin tutustuminen on muuttanut tunteisiin suhtautumista ja niiden käsittelyä myös otannan toimintaterapeuttien ohjaamissa terapiaryhmissä. Ahdistuneille tarkoitetuissa ryhmissä harjoitellaan oleellisenä osana joka kerralla tietoisuustaitoja. Kroonisesti masentuneille on suunnattu MBCT-ohjelman mukainen pilottiryhmä. Tässä ryhmässä toimintaterapeutti opettaa asiakkaat tunnistamaan masennuksen varomerkit. Näiden taitojen avulla he voivat oppia hyödyntämään tietoisuustaitoja siirtämällä tietoisesti huomion pois masennuksen aiheuttamista ja sitä vahvistavista automaatioajatuksista. Myös kaksisuuntaista mielialahäiriötä sairastaville asiakkaille suunnatussa DKT:hen pohjautuvassa käyttäytymisterapian sovellusryhmässä tietoinen läsnäolo ja tietoisuusharjoitukset kulkevat ryhmän punaisena lankana.

#### 4.1.4 Mindfulness itsen terapeuttisen käytön tukena

Otannan toimintaterapeutit hyödyntävät tietoisuustaitoja oman persoonan kehittämisessä. Tuloksissa itsen terapeuttinen käyttö jakaantui kolmeen alaluokkaan: itsereflektio, läsnäolo terapiatilanteessa ja hyväksymisen taito.

Tietoisuustaitojen harjoittelu ja omaksuminen lisäävät toimintaterapeutin omaa tietoisuutta läsnäolosta terapiatilanteessa. Tämä voi helpottaa keskittymistä kunkin asiakkaan tilanteeseen kerrallaan huolimatta esimerkiksi omista edellisen asiakkaan herättämistä tunteista. Tietoisuuden läsnäolon oppinut toimintaterapeutti voi tunnistaa keskittymistä häiritseviä ajatuksia ja vastustaa omia yllykkeitään. Tietoisuustaitojen harjoittelu lisää terapeutin itsereflektiokykyä.

*”Sen jälkeen, kun oon itse harjoitellut näitä käyttämään, kyllä mä oon itse tietoisemmin läsnä sen potilaan kanssa ihan silleen, et mä todella katson ja kuulen ja en mieti mitään kauppalistaa, enkä mitään muuta.”*

Tietoisuustaitoihin liittyvien hyväksymistaitojen avulla toimintaterapeutti pystyy hyväksymään asiakkaan ja oman työskentelyn haasteet. Asiakkaaseen liittyvät tuomitsevat ja

kielteiset ajatukset estävät ongelmanratkaisua ja terapian tehokkuutta. Toimintaterapeutti pyrkiikin hankalalta tuntuvan potilaan kohdalla arvottavan ajattelun sijasta pohtimaan, miksi henkilö käyttäytyy, kuten käyttäytyy. Tietoisuustaidot sisäistänyt toimintaterapeutti pystyy myös hyväksymään omat heikkoutensa, oman haavoittuvuutensa ja olemaan armollinen itselleen.

”Sitten mä aattelen et ne hyväksymistaidot, mitkä tulee tän mindfulnessin kautta... On tosi tärkeää, että kun on jotain tilanteita potilaan elämässä tai omassa työskentelyssä, mitä on tosi vaikea hyväksyä, että pystyy hyväksymään ne paremmin ja ei mene turhaa tunne-energiaa semmosiin pitäisi ajatuksiin, olisi pitänyt ajatuksiin, jossitteluajatuksiin ja kumpa-ajatuksiin ja tämäntyyppisiin. Vaan oikeesti pystyy hyväksymään sen vaikean tilanteen semmoisena, kun se sillä hetkellä on.”

## 4.2 Tutkimuskysymyksen ulkopuolinen aineisto

Tutkimuskysymyksen ulkopuolinen aineisto sisälsi mielenkiintoista tietoa, ja siksi se nostettiin toiseksi pääluokaksi. Se jakautuu kahteen alaluokaan: tietoisuustaitojen omaksuminen ja opettaminen sekä toimintaterapian ja mindfulnessin yhtymäkohdat. Tutkimuskysymyksen ulkopuolista aineistoa käsitellään lyhyesti pohdinnan yhteydessä.

### 4.2.1 Mindfulnessin omaksuminen ja opettaminen

Toimintaterapeutti ei välttämättä tarvitse koulutusta ottaakseen tietoisuustaidot työkaluikseen. Koulutukseen osallistumista tärkeämpää on oma halukkuus sisäistää tietoisuustaidot kokemalla ja itse niitä harjoittamalla. Toimintaterapeutit totesivat että tietoisuustaitoja voi oppia tutustumalla kirjoihin, harjoittelemalla ja peilaamalla niitä kollegojensa kanssa. Pelkkä kirjatieto ei riitä tietoisuustaitojen oppimiseen, mutta kirjat voivat antaa virikkeitä.

”...mun oma kokemus, niinku mä sanoin, että niinku harjoiteltiin näitä taitoja siinä opintopiirissä, et kyllä se varmaan on se et miten kokeilee, jotenkin et mä ajattelisin et lähtee itse tekemään, kokeilemaan, mitä itselle tapahtuu.”

Toimintaterapeutit kertoivat, että tietoisuustaitojen omaksuminen on usein hidasta ja vaatii säännöllistä harjoittelua. Toisaalta asiakkaan todettiin joskus oppivan nopeastikin tarkkailemaan, onko ajatus nykyhetkessä, menneessä vai tulevassa. Jos asiakas on tottunut keskusteluun perustuvaan terapiaan, voi tietoisuustaitojen oppiminen ja omaksuminen olla haastavaa. Erityisen haastavina pidettiin MBCT-ryhmässä käytettyjä

Kabat Zinnin pitkiä harjoituksia. Toimintaterapeuttien käyttämät DKT-ohjelman tietoisuustaitoharjoitukset on pilkottu pienempiin osiin, joka tekee niistä helpommin omaksuttavia. Kaikkein oleellisinta tietoisuustaitojen omaksumisessa on asiakkaan oma kiinnostus ja motivoituminen.

Tietoisuustaidot omaksunut toimintaterapeutti ottaa niitä luonnostaan käyttöön toimintaterapiatilanteissa. Hän voi ottaa ne käyttöön toimintaterapiaprosessin kaikissa vaiheissa ja käyttää niitä hyväkseen yhtenä näkökulmana. Tietoisuustaitoja sekä opetetaan että harjoitetaan. Joskus tietyn tietoisuustaidon harjoittelu saattaa olla edellytys toimintaterapian etenemiselle. Käytännössä tietoisuustaitoharjoitusten opettaminen voi tapahtua lyhyinä, viiden minuutin harjoituksina.

#### 4.2.2 Toimintaterapian ja mindfulnessin välinen yhteys

”Joku näkee et se menee hirveesti johonkin meditaatioon, tai joku istuu suurin piirtein lootusasennossa, näit jooga-tyyppistä. Mun mielestä tässä toimintaterapiassa se on niin arkista läsnäoloa kaikessa mitä sä teet.”

Mindfulnessista on monenlaisia käsityksiä ja mielipiteitä. Usein se yhdistetään meditaatioon ja joogaan. Haastatellut toimintaterapeutit toivat esille, että mindfulness voi olla myös arkista läsnäoloa kaikissa ihmisen toiminnoissa.

Otannan toimintaterapeutit keskustelivat toimintaterapian näkemyksistä, jotka tekevät luonnolliseksi tietoisuustaitojen käytön yhtenä työvälineenä toimintaterapiassa. Heidän kokemuksensa on, että toimintaterapeutin kyky analysoida toimintaa tukee tietoisuustaitojen opettamista ja ohjaamista. Oikein valittu toiminta on edellytys toimintaan sitoutumiselle ja tilanteessa läsnäolemiselle. Toiminnan analyysin kautta toimintaterapeutilla on taito löytää mielekäs, tärkeä, merkityksellinen ja sopivan haastava toiminta kullekin asiakkaalle. Myös toimintaterapian näkemys asiakkaan elämän ja arjen tunteemisesta koettiin hyvänä lähtökohtana löytää asiakasta motivoiva toiminta, jonka kautta tietoisuustaitoja voidaan harjoitella. Motivaatiota lisää harjoitusten sitominen suoraan asiakkaan arjesta nouseviin ongelmiin.

Vaikka tietoisuustaitoja voisi opettaa minkä tahansa alan edustaja, on haastatellun toimintaterapeutin mielestä ammattikuntamme etuna nähdä käyttäytyminen opittuna taitona ja toimintaterapeutin työtä on arvioida ja edistää erilaisia taitoja. Se tekee tie-

toisuustaitojen omaksumisen ja käyttöönoton toimintaterapeutille luontevaksi. Toimintaterapeutti ohjaa tietoisuustaidot asiakaslähtöisesti ja yksilöllisesti. Tärkeintä on asiakkaan oma tahto ottaa tietoisuustaidot osaksi terapiaprosessia. Yksi toimintaterapeutti tähdensi, että tietoisuustaitojen käyttöä toimintaterapiassa tukee ammattikuntamme erityinen taito ottaa huomioon asiakkaan tavat, roolit, rutiinit ja arvot.

## 5 Johtopäätökset

Toiminta on yksi ihmisen perustarpeista. Se on tyydytyksen ja tasapainon lähde ja mahdollistaa parhaimmillaan valintojen tekemisen ja hallinnan tunteen. Toiminta tuo elämään merkityksen. Sen kautta ihminen jäsentää aikaa ja ympäristöä. Toimintaterapiassa nähdään toiminnalla ja terveydellä tiivis yhteys. (Law – Polatajko – Baptiste – Townsend 2002: 34.)

**Toiminnallinen sitoutuminen** (occupational engagement) on toiminnan määrittelyyn liittyvä laaja käsite. Se on ollut yksi toimintaterapian ydinkäsitteistä jo vuodesta 1933, jolloin todettiin sekä somaattisten että mielenterveyspotilaiden hyötyvän toiminoista, jotka sitovat heidän mielenkiintonsa ja huomionsa (Creek 2010: 165). Toiminnallisen sitoutumisen käsite on määritelty monella eri tavalla toimintaterapian teoriassa. Kielhofner ja Forsyth (2008a: 171) viittaavat sillä asiakkaan tekemiseen, ajatteluun ja tunteisiin tietyssä ympäristössä terapian aikana tai terapian suunniteltuna tuloksena. Heidän mukaansa kaikki terapiassa saavutettu muutos riippuu asiakkaan toiminnallisesta sitoutumisesta. Polatajko ym. (2007: 24–26) määrittelevät toiminnallisen sitoutumisen oman ajan täyttämisenä itse valitsemilla toiminnoilla ja osallistumisena niihin. Heidän mukaansa toiminnot voivat olla luonteeltaan aktiivisia tai passiivisia ja intensiteetiltään satunnaisia tai pysyviä. Toimintaan keskittyminen voi olla täysipainoista tai tarkkaamatonta. Creekin (2010: 166) mukaan sitoutuminen (engagement) on tunne osallistumisesta, valinnan mahdollisuudesta, positiivisesta merkityksestä ja omistautumisesta toiminnassa.

Tulosten mukaan toiminnallista sitoutumista voidaan edistää tietoisuustaidoilla. Asiakas, joka murehtii ja on ahdistunut, ei pysty olemaan läsnä hetkessä, jolloin toimintaan sitouttaminen on haastavaa toimintaterapeutille. Asiakkaan mieli on saatava tähän hetkeen, ja tässä tietoisuustaito harjoitukset voivat olla hyvänä apuna. Otannan toimintaterapeutit toteavat tietyn tietoisuustaidon oppimisen olevan joskus edellytys toimintaterapian etenemiselle. Toimintaterapeutti voi auttaa asiakasta tietoisuustaitojen avulla tulemaan tietoisemmaksi sisäisistä kokemuksistaan (Reid 2009: 184).

Kielhofner ja Forsyth (2008a: 172) nimeävät toiminnallisen sitoutumisen yhdeksän ulottuvuutta, jotka voivat olla mahdollistamassa muutosta toimintaterapiassa: valinnan tai päätöksenteon mahdollisuus, omistautuminen, tutkiminen, tunnistaminen, neuvottelu,



suunnittelu, harjoittelu, uudelleen arviointi, ylläpitäminen. Toimintaterapiaa ja mindfulnessia käsittelevien julkaisujen ja tulosten perusteella voidaan todeta, että tietoista läsnäoloa ja tietoisuustaitoja työkaluina käyttävä toimintaterapeutti voi lisätä näiden ulottuvuuksien tehoa ja syvyyttä. Oppiessaan tunnistamaan ajatuksiaan, tunteitaan ja niiden vaikutuksia, asiakas pystyy esimerkiksi ahdistuksen tunteesta huolimatta valitsemaan mielekkäitä toimintoja, harjoittelemaan niitä ja ylläpitämään toimintaa. Oppiessaan kohdistamaan huomiotaan tietoisien läsnäolon avulla asiakas pystyy paremmin tutkimaan ja uudelleenarvioimaan toimintaansa.

Tunteet ovat osana kaikkea toimintaa. **Tunnesäätelyllä** tarkoitetaan ihmisen pyrkimystä hallita tunnetasoja. Tunnesäätely opitaan varhaisessa vuorovaikutuksessa. Kun lapsi tuntee olonsa turvalliseksi ja hänen tarpeisiinsa vastataan, hän oppii rauhoittamaan itsensä ja näin säätelemään tunteitaan. (Scheinholz 2011: 346-354.) Mitätöivässä ympäristössä lapsi ei opi nimeämään ja tunnistamaan tunteitaan (Homberg – Kähkönen 2007: 552). Ihmisen taito säädellä tunteita vaikuttaa toiminnalliseen suoriutumiseen. Kaikki kokevat voimakkaitakin tunteita, mutta ne menevät ohitse suhteellisen nopeasti. Ihmiset, joilla on ongelmia tunteiden säätelyssä, takertuvat tunteisiinsa pitkäkestoisesti tai tukahduttavat ne. Tunne ei välttämättä ole negatiivinen, vaan se voi voimakkuutensa takia estää positiivisenakin tavoitteellista toimintaa. (Scheinholz 2011: 346-354.) Tunteiden säätelyn ongelmista kärsivät erityisesti potilaat, joilla on epävakaata persoonallisuushäiriötä (Homberg – Kähkönen 2007: 552). Tuloksissa ilmeni, että tyypillinen toimintaterapiaan lähetteen saava asiakas tarvitsee ahdistuksenhallintakeinoja diagnoosista riippumatta.

Mindfulnessilla on todettu olevan positiivinen vaikutus tunnesäätelyn oppimisessa. Sen harjoittaminen voi lisätä itsetietoisuutta ja tunteiden hallintaa. (Brown – Cordon 2009: 70). Tulokset kertovat toimintaterapeuttien opettavan potilailleen tunteiden tunnistamista, niiden erittelyä, hyväksymistä ja irtipäästämistä. Tietoisen läsnäolon harjoittaminen kehittää affektien sietokykyä eli taitoa kohdata heräävä tunne pakenematta sitä (Siegel 2011b: 291).

Tunnesäätelyn vaikutuksesta toiminnalliseen suoriutumiseen on kirjoitettu suhteellisen vähän toimintaterapiakirjallisuudessa. Toimintaterapeutit voisivat panoksellaan olla kehittämässä tunnesäätelyyn liittyviä arviointeja ja interventioita. Lisää kehittämistyötä

tarvitaan. (Scheinholz 2011: 354). Otannan toimintaterapeutit ovat olleet luomassa interventioita, joissa yhdistyvät tunnesäätely ja toiminta.

Sitouttaessaan asiakasta toimintaan, toimintaterapeutti käyttää itseään työkaluna. **Itsen terapeuttinen käyttö** on määritelty toimintaterapiassa usein eri tavoin. Mosey (1981, 1986) on luonut käsitteen itsen tietoinen käyttö (conscious use of self), jolla hän tarkoittaa terapeutin kykyä vastata asiakkaan tarpeisiin suunnitellusti ja ajatuksella, mieluummin kuin spontaanilla tai impulsiivisella tavalla (Taylorin 2008: 5, 8 mukaan). Hagedorn (1995) määrittelee sen luovaksi, valikoivaksi tai intuitiiviseksi omien persoonatekijöiden käytöksi terapiasuhteen edistämässä (Taylorin 2008: 5 mukaan).

Kielhofner ja Forsyth (2008b: 185) määrittelevät yhdeksän terapeutin strategiaa, joita käyttämällä toimintaterapeutti vaikuttaa asiakkaan tekemiseen, tunteisiin ja ajatteluun mahdollistaakseen halutun muutoksen: validointi, indentifointi, palautteen antaminen, neuvonanto, neuvottelu, strukturointi, ohjaus, rohkaiseminen ja fyysinen tukeminen. Tulosten perusteella tietoisien läsnäolon taidon oppiminen ja omaksuminen vahvistavat terapiasuhteessa käytettäviä toimintaterapeutin strategioita. Ollessaan tietoisesti läsnä asiakkaan kanssa terapeutti pystyy tietoisemmin myös valitsemaan mitä strategiaa kulloinkin käyttää.

Toimintaterapeutin itsen terapeuttinen käyttö on taito, joka vaatii jatkuvaa kehittämistä, tarkastelua, jalostamista ja vahvistamista. Toimintaterapeutti hyödyntää omaa persoonaansa, kun hän edistää asiakkaan toimintaan sitoutumista ja positiivisen lopputuloksen saavuttamista toimintaterapiaprosessissa. (Taylor 2008: 45.) Tuloksissa esiintyi kolme itsen terapeuttisen käytön osa-aluetta: itsereflektio, läsnäolo terapiatilanteessa ja hyväksymisen taito. Näitä osa-alueita voidaan syventää ja vahvistaa otannan toimintaterapeuttien mukaan harjoittamalla tietoisuustaitoja ja kokemalla ne itse. Finlayn mukaan (2004: 147) toimintaterapeutin tulee tunnistaa tavoitteensa, tarpeensa ja mahdolliset estymänsä pystyäkseen käyttämään persoonaansa terapeuttisena työkaluna. Hänen tulee pystyä analysoimaan omien tunteittensa vaikutuksia ja tunnistamaan suhteessa virittyvät transferenssi rakenteet. (Finlay 2004: 147.) Tähän liittyy otannan toimintaterapeuttien mainitsema hyväksymisen taito. Terapeutti pyrkii tunnistamaan itsessä heräävät asiakkaaseen liittyvät tuomitsevat ja arvottavat ajatukset, jotka voivat estävää tehokasta ongelmaratkaisua.

Yhteenvedona voidaan todeta, että mindfulness tarjoaa hyvän työkalun toimintaterapiaprosessiin ja itsen terapeutin käytön tukemiseen. Toimintaterapeutti käyttää tietoisuustaitoja hyödykseen sitouttaessaan asiakasta toimintaan. Toimintaterapiassa toimintaan sitoutuminen on terapian edellytys. Toimintaan sitoutumista voi estää mielenlahäiriöpotilaiden tunnesäätelyyn liittyvät ongelmat, kuten kykenemättömyys tunnistaa ajatukset ajatuksiksi ja olla tietoinen siitä, mihin huomio on kohdistunut. Näiden asiakkaiden kohdalla tunnesäätelyn opettamisen tulisikin olla osa toimintaterapiaprosessia. Opettaminen voi tapahtua psykoedukatiivisesti neuvomalla sekä yhdistämällä tietoisuustaitoharjoituksia toimintaterapiainterventioihin. Oman persoonan kohdalla toimintaterapeutti voi itse mindfulnessia harjoittamalla syventää itsereflektiokykyään ja taitoa olla läsnä terapiatilanteessa. Hyväksymisen taito, joka on osa mindfulnessin ideologiaa, tarjoaa terapeutille uuden lähestymistavan itsessä heräävien vaikeiden tunteiden käsittelyyn.

## 6 Pohdinta

### 6.1 Luotettavuuden ja eettisyyden tarkastelua

Tämän työn tarkoituksena oli selvittää, miten HUS/HYKS Jorvin aikuispsykiatrian toimintaterapeutit käyttävät mindfulnessia työssään ja mitä lisähyötyä se on heille tuonut. Tutkimuskysymys oli suhteellisen laaja ja kunnianhimoinen suhteessa siihen, että opin- näytetyöntekijöillä oli rajallinen tieto ja ymmärrys tutkittavasta aiheesta. Valitulla aineistonkeruumenetelmällä siihen pystyttiin vastaamaan vain osittain. Mindfulnessia työkaluina käyttävien toimintaterapeuttien työn kokonaisvaltainen havainnointi olisi menetelmänä tukenut aineiston luotettavuutta. Ongelmana oli kuitenkin eettisten kysymysten ratkaiseminen lyhyessä aikataulussa ja oppinäytetyöhön varatut resurssit.

Työssä nojattiin lähtökohtaisesti asiantuntijoiden eli otannan toimintaterapeuttien tarjoamaan informaatioon ja kirjallisuudesta kerättyyn esiyymmärrykseen. Työharjoitteluis- sa molemmat tekijöistä saivat pintaraapaisun tietoisien läsnäolon ja tietoisuustaitojen käytöstä toimintaterapeutin työssä. Omaan, rajalliseen kokemukseen ei kuitenkaan haluttu perustaa tätä työtä, sillä se ei olisi ollut luotettava lähtökohta. Omakohtainen kokemus tarjosi silti jotakin esiyymmärrystä tutkittavasta aiheesta, ja sitä hyödynnettiin ryhmäkeskustelua ohjaavien teemojen muodostamisessa.

Aineistolähtöisen sisällönanalyysin pelkistämisvaiheessa oman kokemuksen puute analyysin tekemisestä vaikutti siihen, että työn edetessä jouduttiin palaamaan usein alkuperäisen, litteroidun aineiston äärelle. Tällä haluttiin varmistaa tulosten autenttisuus ja objektiivisuus. Dialogi pelkistämisvaiheessa tehtyjen tulkintojen ja alkuperäisen aineis- ton välillä kulki mukana koko työn ajan. Tulokset pyrittiin esittämään mahdollisimman puhtaina. Teoria päätettiin liittää tuloksiin vasta johtopäätöksissä. Sisällönanalyysin jäsentämisvaiheessa jouduttiin ratkaisemaan alaluokkien ryhmittelyyn liittyvä ongelma. Toimintaterapeuttien työn sisällön kuvaamisen kannalta oli oleellista ryhmitellä aineis- toa useampiin alaluokkiin, vaikka niiden sisältö oli osittain päällekkäistä. Esimerkkinä tästä ongelmasta ovat alaluokat havainnointiharjoitukset ja tunnesäätely. Havainnointi- harjoituksilla tähdätään tunnesäätelyn oppimiseen, jolloin ne olisi voitu myös yhdistää samaksi alaluokaksi.

Opinnäytteen tekijöillä ei ollut aikaisempaa kokemusta haastattelijan roolista, jolloin voidaan pohtia, vähentääkö tämä työn luotettavuutta. Ryhmäkeskustelua metodina tutkineen Liamputtongin (2011: 60–61) mukaan hyvä haastattelija on kärsivällinen, joustava, sensitiivinen, avoin ja tuomitsematon osallistujien vastauksille. Hänellä on tietoa aiheesta, ja hän kunnioittaa haastateltaviaan. Taito kuunnella, ohjata ja tehdä havaintoja ovat myös hyvän haastattelijan ominaisuuksia. (Liamputtong 2011: 60–61.) Luotettavuutta pyrittiin lisäämään ottamalla nämä tekijät huomioon valmistautuessa haastattelijan rooliin. Haastateltavien kohtelussa pyrittiin eettisyyteen. Haastatteluun osallistuminen oli vapaaehtoista, ja haastateltavia informoitiin hyvissä ajoin haastattelun aikataulusta, kulusta ja käsiteltävistä teemoista.

Luotettavuuden kannalta voidaan myös pohtia, saadaanko tunnin ryhmäkeskustelulla tarpeeksi kattava kuvaus viiden toimintaterapeutin työmenetelmistä. Ryhmäkeskustelun vapaamuotoisuudessa on hyvät ja huonot puolensa. Se voi tuottaa hedelmällistä aineistoa keskustelijoiden ottaessa esiin heille tärkeitä aiheita. Toisaalta puheenvuorojen jakaminen tasapuolisesti ei ole mahdollista, ja hiljaisemman ääni voi jäädä paitsioon. Tämä ei kuitenkaan korreloi puhutun materiaalin laadun kanssa. Tässä ryhmäkeskustelussa jokainen osallistuja käytti puheenvuoroja, ja keskustelu eteni hyvässä vuorovaikutuksessa. Kerättyyn aineistoon liittyvät asiatiedot tarkastettiin vielä yhteistyökumppanilla luotettavuuden lisäämiseksi. Haastateltavat antoivat tilanteesta hyvää palautetta. He pitivät erittäin tärkeänä tätä mahdollisuutta vaihtaa ajatuksia työnsä sisälöstä ja käyttämistään menetelmistä. He pitivät arvokkaana, että aihetta lähestyttiin ensimmäistä kertaa opinnäytetyössä toimintaterapian näkökulmasta.

## 6.2 Aineistoa tutkimuskysymyksen ulkopuolelta

Ryhmäkeskustelu tuotti tutkimuskysymykseen vastaavan aineiston lisäksi aineistoa tietoisuustaitojen opettamisesta ja omaksumisesta sekä mindfulnessin ja toimintaterapian yhteydestä. Toimintaterapeutit olivat kouluttautuneet ja myös itseoppineet käyttämään mindfulnessia työvälineenään. Jokainen heistä oli lisäksi harjoittanut tietoisin läsnäolon taitoa omassa arjessaan. Tämän he kokivat edellytykseksi mindfulnessin käyttämiselle työkaluna terapiaprosessissa. Näyttäisi siltä, että toimintaterapeutin motivaatio ottaa mindfulness osaksi omaa elämää, on merkityksellisin tekijä pohdittaessa sen hyödyntämistä työelämässä.

Otannan toimintaterapeuttien pohtivat, miksi mindfulness sopii juuri toimintaterapeutin työvälineeksi. He kokivat toimintaterapian hyväksi pohjaksi omaksua ja opettaa tietoisuustaitoja asiakaslähtöisesti. Ryhmäkeskustelussa mietittiin, milloin fokus on toimintaterapiassa ja milloin tietoisuustaitojen oppimisessa. He eivät nähneet siinä ristiriitaa, vaan yhdistivät luovasti ja yksilöllisesti tietoisuustaitoja ja toimintaa toimintaterapiaprosessin eri vaiheissa. Olson ym. (2007) toteaa AOTAN näyttöön perustuvaa toimintaterapiaa tutkineen työryhmän päätyneen siihen, että mindfulnessin sitominen toimintaterapiainventioihin on näyttöön perustuva tapa lisätä toimintaan sitoutumista (Thompson 2009: 406 mukaan).

### 6.3 Lopuksi

Mindfulnessia on tutkittu länsimaisen lääketieteen piirissä muun muassa stressin, akuutin ja uusiutuvan depression, yleistyneen ahdistuneisuushäiriön, kaksisuuntaisen mielialahäiriön, päihderiippuvuuden, syömishäiriön ja epävakaan persoonallisuushäiriön hoidossa (Forsell 2009: 385–386). Mindfulness on vakiintunut hoitomuoto epävakaiden ja uusiutuvan masennustilojen hoidossa (Lehto – Tolmunen 2008: 45). On ymmärrettävää, että psykiatriassa työskentelevien toimintaterapeuttien mielenkiinto on herännyt mindfulnessia kohtaan. Otannan toimintaterapeuteille se näyttää tarjoavan hyvän työkalun toimintaterapiaprosessiin ja itsen terapeuttisen käytön tukemiseen. Lisätutkimusta mindfulnessin näyttöön perustuvuudesta toimintaterapiassa tarvitaan. Mindfulnessin sisällyttäminen toimintaterapiakoulutusohjelmaan voisi tarjota opiskelijoille työvälineen ja tuen ammatilliseen kasvuun.

Säännöllisellä mindfulness-meditaatiolla on todettu olevan fysiologisia terveysvaikutuksia (Lehto – Tolmunen 2008: 41). Kun mindfulnessia käytetään toimintaterapiassa, halutaan edistää asiakkaan hyvinvointia, mutta pääpaino ei tunnu olevan meditaatiossa, vaan yksittäisten tietoisuustaitojen opettamisessa. Toimintaterapiassa pyritään mahdollistamaan toimintaa, sillä toiminnan ja hyvinvoinnin välillä nähdään tiivis yhteys. Mielialahäiriöpotilaan toimintaan sitoutumista voi estää kyvyttömyys prosessoida tunteita. Kun asiakkaalle tarjotaan toimintaa estävän voimakkaan tunteen kanssa selviytymisen apukeinoksi tietoisuustaito, voidaan mahdollistaa toimintaan sitoutuminen toiminta-

taterapiaprosessin eri vaiheissa ja sen lopputuloksena edistää asiakkaan kuntoutumista ja hyvinvointia.

Mindfulness ei kuitenkaan sovi kaikille asiakkaille. Tärkeintä on asiakkaan oma motivaatio ja toimintaterapeutin ammattitaito pysyä asiakaslähtöisenä. Ammattikuntamme ydinosaamista on toiminnan soveltaminen terapeuttisesti, ja tätä tulisi vaalia työskennellessä moniammatillisissa työryhmissä, joissa käytetyt viitekehykset eivät lähtökohtaisesti nouse toimintaterapian teoriasta. Tähän työhön haastatellut toimintaterapeutit ovat onnistuneesti ottaneet mindfulnessin yhdeksi työkalukseksi ja näyttävät hyötyvän sen käytöstä.

Tämän työn tärkeimpiä löydöksiä on mindfulnessin hyöty toimintaan sitouttamisessa, ja sitä olisi syytä tutkia lisää. Muita jatkotutkimuksen aiheita voisivat olla toimintaterapia-asiakkaan subjektiivisen kokemuksen selvittäminen mindfulnessin hyödyistä ja opittujen taitojen siirtyminen asiakkaan arkeen.

Kiitämme yhteistyökumppanimme DKT-intensiivikoulutettua toimintaterapeuttia Anna-Liisa Tsokkista ja ryhmäkeskusteluun osallistuneita toimintaterapeutteja Petri Herrasta, Mirja Karhista, Arja Lustigia ja Inger Tulanderia. Lisäksi kiitämme toimintaterapiakoulutusohjelmamme opinnäytetyötä ohjaavia opettajiamme yhteistyöstä.

## Lähteet

American Occupational Therapy Association (AOTA) 2005. Complementary and Alternative Medicine (CAM). Position Paper. *The American Journal of Occupational Therapy* 59 (6). 653–655.

Brown, Kirk – Cordon, Shari 2009. Towards a Phenomenology of Mindfulness: Subjective Experience and Emotional Correlates. In: Didonna, Fabrizio (ed.): *Clinical Handbook of Mindfulness*. New York: Springer Science. 59–81.

Creek, Jennifer 2010. *The Core Concepts of Occupational Therapy. A Dynamic Framework for Practice*. London: MPG Books Limited.

Elliot, Michelle 2011. Being Mindful about Mindfulness: An Invitation to Extend Occupational Engagement into the Growing Mindfulness Discourse. *Journal of Occupational Science* 18 (4). 366–376.

Finlay, Linda 2004. *The practice of psychosocial occupational therapy*. Cheltenham: Nelson Thornes.

Forsell, Marjut 2009. Tiedostavan läsnäolon prosessikuvaukset ja tutkimuslinjat. *Psykologia* 44 (5-6). 378–394.

Gunaratana, Bhante Henepola 2011. *Johdatus tietoiseen läsnäoloon*. Porceddu, Lauri (suom.). Helsinki: Basam Books Oy.

Gura, Taylor Shira 2010. Mindfulness in Occupational Therapy Education. *Occupational Therapy in Health Care* 24 (3). 266–273.

Homberg, Nils – Kähkönen, Seppo 2007. Hyväksymisestä muutokseen – dialektinen käyttäytymisterapia epävakaan persoonallisuuden hoidossa. *Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim* 123 (8). 551–558.

Kabat-Zinn, Jon 2007. Täyttä elämää. Kehon ja mielen yhteistyö stressin, kivun ja sairauksien hoidossa. Sanoukian, Marlene - Turpeinen, Tuija (suom.). Helsinki: Basam Books Oy.

Kabat-Zinn, Jon 2011. *Olet jo perillä: tietoisien läsnäolon taito*. Turpeinen, Tuija (suom.). Helsinki: Basam Books Oy.

Kielhofner, Gary – Forsyth, Kirsty 2008a. Occupational Engagement: How Clients Achieve Change. In: Kielhofner, Gary (ed.): *Model of human occupation: theory and application*. Baltimore, MD : Lippincott Williams & Wilkins. 171–184.

Kielhofner, Gary – Forsyth, Kirsty 2008b. Therapeutic Strategies for Enabling Change. In: Kielhofner, Gary (ed.): *Model of human occupation: theory and application*. Baltimore, MD : Lippincott Williams & Wilkins. 185–203.

Koivisto, Maaria – Keinänen, Matti – Isometsä, Erkki 2007. Epävakaan persoonallisuuden hoito. *Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim* 123 (12). 1398–1407.



Law, Mary – Polatajko, Helen – Baptiste, Sue – Townsend, Elisabeth 2002. Core Concepts of Occupational Therapy. In: Townsend, Elisabeth (ed.): *Enabling Occupation: An Occupational Therapy Perspective*. Ottawa: CAOT Publications ACE. 29–56.

Lehto, Soili – Tolmunen, Tommi 2008. Onko tietoisuustaitojen harjoittelulla terveystietoisuutta? *Suomen Lääkärilehti* 63 (1–2). 41–45.

Liamputtog, Pranee 2011. *Focus Group Methodology. Principles and Practice*. London: SAGE Publications Ltd.

Polatajko, Helene – Davis, Jane – Stewart, Deb – Cantin, Noémi – Amoroso, Bice – Purdie, Lisa – Zimmerman, Daniel 2007. Specifying the domain of concern: Occupation as core. In: Townsend, Elisabeth (ed.) – Polatajko, Helene (ed.): *Enabling Occupation II: Advancing an Occupational Therapy Vision for Health, Well-being & Justice through Occupation*. Ottawa: CAOT Publications ACE. 13–36.

Reid, Denise 2005. A Model of Occupational Presence. *Journal of Occupational Science* 12 (2). 110–113.

Reid, Denise 2008. Exploring the Relationship between Occupational Presence, Occupational Engagement, and People's Well-being. *Journal of Occupational Science* 15 (1). 43–47.

Reid, Denise 2009. Capturing presence moments: The art of mindful practice in occupational therapy. *Canadian Journal of Occupational Therapy* 76 (3). 180–188.

Reid, Denise 2011. Mindfulness and flow in occupational engagement: Presence in doing. *Canadian Journal of Occupational Therapy* 78 (1). 50–56.

Scheinholz, Marian 2011. Emotional regulation. In: Brown, Catana (ed.) – Stoffel, Virginia (toim.): *Occupational Therapy in Mental Health – A Vision for Participation*. Philadelphia: F.A. Davis Company. 345–357.

Siegel, Ronald 2011a. West Meets East. *Psychotherapy Networker*. September/October. 22–49.

Siegel, Ronald 2011b. *Tässä ja nyt. Yksinkertaisia harjoituksia arkipäivän ongelmiin*. Helsinki: Basam Books Oy.

Siegel, Ronald – Germer, Christopher – Olendzki, Andrew 2009. Mindfulness: What Is It? Where Did It Come From? In: Didonna, Fabrizio (ed.): *Clinical Handbook of Mindfulness*. New York: Springer Science. 17–35.

Stew, Graham 2011. Mindfulness training for occupational therapy students. *British Journal of Occupational Therapy* 74 (6). 269–276.

Taylor, Renee 2008. *The Intentional Relationship. Occupational Therapy and Use of Self*. Philadelphia: F.A. Davis Company.

Thompson, Barbara 2009. Mindfulness-based stress reduction for people with chronic conditions. *British Journal of Occupational Therapy* 72 (9). 405–410.

Tsang, Hector – Sin, Andrew – Lloyd, Chris 2011. Evidence-Based Practice in Mental Health. In: Brown, Catana (ed.) – Stoffel, Virginia (ed.): Occupational Therapy in Mental Health – A Vision for Participation. Philadelphia: F.A. Davis Company. 57–69.

Tuomi, Jouni – Sarajärvi, Anneli 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Uusitalo, Noora 2011. Slow foodia down shiftaten. Toimintaterapeutti-lehti 30 (1). 2.

Valtonen, Anu 2005. Ryhmäkeskustelut – Millainen metodi? Teoksessa Ruusuvuori, Johanna – Tiittula, Liisa (toim.): Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino. 223–241.