

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaalialan koulutus

Katja Honkonen  
Jonna Martikainen

TIETOISUUSTAIDOT MIELENTERVEYSKUNTOUTUKSEN  
TUKENA PALVELUASUMISYKSIKÖSSÄ – Opas tietoisuustaitojen  
ohjaamiseen

Opinnäytetyö  
Toukokuu 2021



**OPINNÄYTETYÖ**  
**Toukokuu 2021**  
**Sosiaalialan koulutus**

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
+358 13 260 600 (vaihde)

**Tekijät**

Katja Honkonen  
Jonna Martikainen

**Nimeke**

Tietoisuustaidot mielenterveyskuntoutuksen tukena palveluasumisyksikössä -Opas tietoisuustaitojen ohjaamiseen  
Toimeksiantaja  
Ei julkinen

**Tiivistelmä**

Tämä toiminnallinen opinnäytetyö käsittelee mielenterveyskuntouksessa toteutettavaa tietoisuustaitoharjoitusten ohjaamista. Tietoisuustaidot kuuluvat hyvään mielenterveyteen tunne- ja vuorovaikutustaitojen lisäksi. Tutkimusten mukaan muutaman viikon tietoisuustaitojen harjoittelulla voi olla positiivisia vaikutuksia mielenterveyteen. Esimerkiksi stressin, ahdistuksen ja masennusoireiden on todettu lieventyneen.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli vahvistaa mielenterveyskuntoutujien palveluasumisyksikön työntekijöiden tietoisuustaitojen ohjaamistaitoja ja lisätä heidän tietouttaan aiheesta. Tavoitteena oli tuottaa menetelmäopas tietoisuustaitoharjoitteiden ohjaamiseen mielenterveyskuntoutujille. Opas oli testattavana toimeksiantajalla kuuden viikon ajan, minkä jälkeen saadun palautteen perusteella opas muotoiltiin valmiiksi.

Opinnäytetyön tuotoksena syntyi ”Opas tietoisuustaitojen ohjaamiseen”, joka sisältää teoriaosuuden ja tietoisuustaitoharjoitteiden lisäksi vinkkejä ja ohjeita ohjaamisen tueksi. Saadun palautteen mukaan opas sopii työväliseksi, jota voi hyödyntää jatkossa tietoisuustaitojen ohjaamisessa palveluasumisyksikön arjessa. Opasta voisi kehittää eteenpäin nauhoittamalla harjoituksista äänitteet, jolloin asiakas voisi kuunnella niitä itsenäisesti.

**Kieli**

suomi

Sivuja 41

Liitteet 2

Liitesivumäärä 2

**Asiasanat**

Mielenterveys, mielenterveystyö, mielenterveyskuntoutus, tietoisuustaidot



**THESIS**  
**May 2021**  
**Degree Programme in Social Service**

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
FINLAND  
+ 358 13 260 600 (switchboard)

Authors  
Katja Honkonen  
Jonna Martikainen

Title  
Awareness Skills in Support of Mental Health Rehabilitation in an Assisted Living Facility - a Handbook to Guiding Awareness Skills.

Commissioned by  
N/A

Abstract

This functional thesis deals with guiding mindfulness skills in mental health rehabilitation. Awareness skills belong to good mental health, in addition to emotional and interaction skills, for example. Research suggests a few weeks of training in mindfulness skills can have positive effects on mental health. For example, stress, anxiety and depressive symptoms have been found to have eased.

The purpose of the thesis was to strengthen the mindfulness training skills of employees of the assisted living facility for mental health rehabilitees and increase their knowledge of the subject. The goal was to produce a method guide for doing mindfulness exercises for mental health rehabiliteers. The guide was tested by the commissioner for six weeks, after which the guide was formulated to be completed on the basis of the feedback received.

As the output of the thesis, the "Handbook to guiding awareness skills" was born, which includes a theory section and mindfulness exercises in addition to tips and instructions in support of guiding. According to the feedback received, the guide is suitable as a tool that can be used in the future to guide awareness skills in the everyday life of the assisted living facility. The guide could be further developed by making a recording of the exercises, allowing the client to listen to them independently.

Language

Finnish

Pages 41

Appendices 2

Pages of Appendices 2

Keywords

mental health, mental health work, mental health rehabilitation, mindfulness

## Sisältö

|     |  |    |
|-----|--|----|
| 1   | Johdanto .....   | 5  |
| 2   | Mielenterveys, mielenterveystyö ja -kuntoutus.....               | 6  |
| 2.1 | Mielenterveys .....  | 6  |
| 2.2 | Mielenterveystyö .....   | 7  |
| 2.3 | Mielenterveyskuntoutus .....                                     | 8  |
| 3   | Tietoinen läsnäolo ja tietoisuustaitomenetelmät.....             | 10 |
| 3.1 | Tietoinen läsnäolo .....   | 10 |
| 3.2 | Hyväksyvän, tietoisin läsnäolon harjoittamisen perusteet .....   | 11 |
| 3.3 | Tietoisuustaitomenetelmät .....                                  | 13 |
| 3.4 | Tietoisuustaitojen hyvinvointivaikutukset mielenterveyteen ..... | 16 |
| 4   | Aiemmat opinnäytetyöt.....                                       | 18 |
| 5   | Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävä.....                          | 19 |
| 6   | Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat .....                     | 19 |
| 6.1 | Toiminnallinen opinnäytetyö .....                                | 19 |
| 6.2 | Opinnäytetyötä ohjaava prosessimalli .....                       | 20 |
| 6.3 | Tiedonhankinta- ja osallistamisen menetelmät .....               | 23 |
| 6.4 | Arviointimenetelmät .....  | 24 |
| 7   | Opinnäytetyön prosessi.....                                      | 25 |
| 7.1 | Aloitusvaihe .....   | 25 |
| 7.2 | Suunnitteluvaihe.....  | 25 |
| 7.3 | Esi- ja toteutusvaihe.....                                       | 26 |
| 7.4 | Tarkistus- ja viimeistelyvaihe .....                             | 27 |
| 7.5 | Tietoisuustaito-opas.....  | 29 |
| 8   | Johtopäätökset ja pohdinta .....                                 | 32 |
| 8.1 | Tulosten pohdinta.....   | 32 |
| 8.2 | Luotettavuus ja eettisyys .....                                  | 35 |
| 8.3 | Ammatillinen kasvu .....   | 36 |
| 8.4 | Hyödynnettävyys ja jatkokehittämisideat .....                    | 37 |
|     | Lähteet .....  | 38 |

### Liitteet

Liite 1 Palautelomake palveluasumisyksikön työntekijöille

Liite 2 Palautelomake palveluasumisyksikön asukkaille

## 1 Johdanto

Nykyisin tietoisuustaidot ja mindfulness ovat osa yleistä keskustelua ja niitä suositellaan monille ihmisryhmille. Jo muutaman viikon tietoisuustaitojen harjoittelulla on positiivisia vaikutuksia mielenterveyteen. Esimerkiksi ahdistus- ja masennusoireiden on todettu lieventyneen (Raevuori 2016). Tietoisuustaidoilla tarkoitetaan ihmisen kykyä olla läsnä ja tietoinen käsillä olevasta hetkestä. Tietoisuustaidot kuuluvat hyvään mielenterveyteen tunne- ja vuorovaikutustaitojen lisäksi. (Hämäläinen, Kanerva, Kuhanen, Schubert & Seuri 2017, 27, 29–30.)

Yksilön mielenterveyttä edistetään vahvistamalla voimavaroja ja suojaavia tekijöitä. Tämä tarkoittaa ennaltaehkäisevien tekijöiden lisäämistä, ja näitä ovat esimerkiksi tietoisuus- ja tunnetaidot ja niiden harjoittelu (Hämäläinen ym. 2017, 27, 29–30). Terveystieteiden tutkimuslaitoksen (2019) mukaan mielenterveyskuntoutujilla ahdistus- ja masennusoireet ovat yleisiä. Tämän vuoksi onkin tarpeellista, että työntekijöillä on erilaisia menetelmiä auttaa asiakasta elämään oireiden kanssa. Julkisen kuntoutuslaitoksen potilaille tehdyn tutkimuksen mukaan, vakavasta mielenterveydenhäiriöstä kärsivien psyykinen elämänlaatu parani enemmän integroidun kuntoutushoidon (IRT) ja Mindfulness-pohjaisen intervention (MBI) yhdistelmällä kuin pelkän IRT:n avulla. Tämän lisäksi tulokset viittaavat siihen, että tietoisuustaidoilla voi olla vaikutusta negatiivisten oireiden voimakkuuteen ja esiintymistiheyteen. (López-Navarro, Del Canto, Belber, Mayol, Fernández-Alonso, Lluís, Munar & Chadwick, 2015).

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli vahvistaa mielenterveyskuntoutujien palveluasumisyksikön työntekijöiden tietoisuustaitojen ohjaamista. Tavoitteena oli tuottaa menetelmäopas tietoisuustaitoharjoitteiden ohjaamiseen. Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena syntyi opas, joka sisältää tietoa mindfulnessista sekä kuusi erilaista tietoisuustaitoharjoitusta. Opasta voi käyttää työvälineenä tietoisuustaitojen ohjaamisessa sekä yksilön että ryhmän kanssa. Lisäksi oppaassa on listattu lähteitä, joista voi antaa asiakkaalle äänitteitä itsenäiseen harjoittamiseen.

## 2 Mielenterveys, mielenterveystyö ja -kuntoutus

### 2.1 Mielenterveys

Mielenterveys on hyvinvoinnin perusta ja voimavara (Hämäläinen ym. 2017, 18). Se on myös hyvinvoinnin tila, jossa yksilö ymmärtää omat kykynsä sekä pystyy toimimaan tavanomaisissa stressitilanteissa, työskentelemään tuloksellisesti ja tuottavasti ja olemaan yhteisönsä jäsen (World Health Organization 2019; Hätönen, Kurki, Larri & Vuorilehto 2014, 13).

Kansallisessa mielenterveysstrategiassa ja itsemurhien ehkäisyohjelmassa vuosille 2020-2030 (2020, 16) todetaan mielenterveystaitojen olevan tunne-, vuorovaikutus ja tietoisuustaitoja. Ne tuovat joustavuutta selviytyä elämänkriiseistä, kykyä merkityksellisten ihmissuhteiden luomiseen sekä kuormituksen ja stressin säätelykykyä. Tämän lisäksi mielenterveystaidot vahvistavat kykyä haitallisten impulssien hallintaan ja säätelyyn. (Vorma, Rotko, Larivaara & Kosloff 2020, 16)

Ihmisen mielenterveyttä voivat kuormittaa ristiriidat, menetykset, pettymykset, fyysiset sairaudet, huono taloudellinen tilanne sekä syrjäytyneisyys. Voimavaroihin nähden liiallinen kuormitus sekä synnynnäiset ominaisuudet altistavat psyykkiselle sairastumiselle. (Hätönen ym. 2014, 105.) Mielenterveyttä tukevia asioita ovat esimerkiksi hyvä työ ja sen kautta saatu tarpeellisuuden kokemus sekä mielekäs tekeminen. Myös hyvät ihmissuhteet ja vuorovaikutuksessa oleminen toisten kanssa ovat sosiaalisen tuen muotoja, jotka vahvistavat ihmisen mielenterveyttä. (Hämäläinen ym. 2017, 24.)

Erilaisista psykiatrisista häiriöistä käytetään yleisesti nimitystä mielenterveyden häiriöt. Niissä on merkittäviä psyykkisiä oireita, joihin liittyy erilaisia haittoja ja kärsimystä. Vakavimmat häiriöt voivat aiheuttaa merkittävää elämänlaadun ja toimintakyvyn heikkenemistä. Hyvää hoitoa saadessaan yksilö voi kuitenkin elää tyydyttävää elämää, vaikka kärsisi vaikeastakin mielenterveyden häiriöstä. Esimerkiksi masennus ja kaksisuuntainen mielialahäiriö ovat tyypillisiä mielialahäiriöitä. Masennushäiriöt ovat hyvin yleisiä eri vaiheissa elämää,

lapsuudesta vanhuuteen. Muita mielenterveyden häiriöitä ovat esimerkiksi ahdistuneisuushäiriöt, syömishäiriöt ja skitsofrenia. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019.)

## 2.2 Mielenterveystyö

Mielenterveystyö tarkoittaa mielenterveyslain (1990/116) mukaan ihmisen psyykkisen toimintakyvyn ja hyvinvoinnin sekä persoonallisuuden kasvun edistämistä ja mielenterveyshäiriöiden ehkäisemistä, lievittämistä ja parantamista. Mielenterveyden edistäminen, kuntoutus ja hoito kuuluvat mielenterveystyöhön. Mielenterveystyötä tehdään esimerkiksi päiväkodeissa, neuvoloissa, työpaikoilla, koulussa, erikoissairaanhoidossa, perusterveydenhuollossa, lastensuojelussa, potilasjärjestöissä sekä eri kolmannen sektorin palveluissa. Väestön elinolosuhteiden kehittämisen pitäisi ennaltaehkäistä mielenterveyshäiriöiden syntymistä sekä kehittää mielenterveyspalveluja sekä mielenterveystyötä. Mielenterveyspalvelut ovat mielenterveyshäiriöitä sairastaville olevia, yksilöllisiin tarpeisiin suunnattuja palveluita. (Hämäläinen ym. 2017, 27–28.)

Positiivisen mielenterveyden käsite tarkoittaa mielen hyvinvointia. (Appelqvist-Schmidlechner, Nordling, Solin, Tamminen & Tuisku 2016, 1759.) Mielenterveyden edistäminen on sitä, että vahvistetaan positiivista mielenterveyttä ja pyritään vähentämään mielen hyvinvointia vahingoittavia tekijöitä. Yksilötasolla tämä tarkoittaa yksilön voimavarojen ja suojaavien tekijöiden vahvistamista sekä pyrkimystä vaikuttaa yksilön kuormittuneisuuteen ajoissa. Vahvistaminen tarkoittaa ennalta ehkäisevien tekijöiden lisäämistä, ja näitä ovat esimerkiksi stressinhallinta- ja tietoisuustaidot sekä vuorovaikutus, -tunnesäätely- ja ongelmanratkaisutaidot. Mielenterveyttä tulee edistää yhteiskunnassa yksilö-, -yhteisö- ja perhetasolla. Mielenterveyden edistäminen voi esimerkiksi vähentää päihteiden käyttöä sekä kohentaa yleisesti mielenterveyttä. Myös tuottavuus ja työkyvyn paraneminen sekä parempi fyysinen terveys voivat olla mielenterveyden edistämisen muita positiivisia vaikutuksia. (Hämäläinen ym. 2017, 27–30.)

### 2.3 Mielenterveyskuntoutus

Mielenterveyskuntoutus on eri palveluista muodostunut kokonaisuus, jolla tuetaan mielenterveyskuntoutujan itsenäistä selviytymistä ja kuntoutusta. Mielenterveyskuntoutujille on olemassa muun muassa asumispalvelua, johon yleensä liittyy myös psykososiaalista kuntoutusta. Näitä ylläpitävät yleensä yksityiset tai kolmannen sektorin toimijat. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2020.) Sosiaalihuoltolain (1301/2014) mukaan palveluasumisella tarkoitetaan asumista ja palveluja, jotka järjestetään palveluasunnossa. Palveluihin sisältyvät ateriat-, vaatehuolto-, peseytymis- ja siivouspalvelut, asiakkaan tarpeen mukainen hoito ja huolenpito, toimintakykyä ylläpitävä ja edistävä toiminta sekä sosiaalista kanssakäymistä ja osallisuutta edistävät palvelut.

Mielenterveyskuntoutumisen käsitteeseen kuuluu keskeisesti elämänhallinta, yhteisön jäsenyys, monialaisuus, suunnitelmallisuus, kuntoutujan asiantuntijuus ja yhteistyösuhde sekä elämänprojektit. Elämänprojektit ovat suunnitelmia, jotka koskevat ihmisen omaa elämää sekä päämääriä ja niihin suuntaavaa toimintaa. Kuntouksen pitää perustua asiakkaan päämääriin ja pyrkimyksiin sekä tavoitteisiin. Mielenterveyskuntoutuksessa tuetaan kuntoutujaa elämänhallintataitojen vahvistamisessa, elämänprojektien toteuttamisessa sekä osallisuudessa sosiaalisissa yhteisöissään. Kuntoutus on suunnitelmallista ja prosessinomaista, ja siihen kuuluu yhdessä laadittu suunnitelma sekä sen arviointia prosessin eri vaiheissa. (Koskisu 2004, 12–16.)

Mielenterveyskuntoutusta toteutetaan esimerkiksi laitospäässä, kuten palveluasumisyksiköissä. Kuntoutus suunnitellaan aina yksilöllisesti mielenterveyden häiriöstä kärsivän kanssa. Kuntoutuminen tapahtuu vuorovaikutuksessa aina toisen ihmisen tai ryhmän kanssa. Luottamuksellinen suhde työntekijän kanssa on tärkeä osa kuntoutumista. Mielenterveyttä tuetaan intensiivisellä ja joustavalla työskentelyllä. Kuntoutus voi tapahtua kahdenkeskisenä yksilötyönä asiakkaan kanssa tai ryhmämuotoisena. Mielenterveyskuntoutuksessa vahvistetaan arjessa tarvittavia taitoja, joita sairaus on heikentänyt. Vuorovaikutteiset ja säännölliset menetelmät edellyttävät riittävää sitoutumista ja valmiuksia vastavuoroiseen kanssakäymiseen sekä



riittäviä voimavaroja. Jos oireilu ja sairaus on vaikeassa vaiheessa, pitää harkita, mitkä menetelmät ovat sopivia. Mielenterveyskuntoutuksen tavoitteena on yksilön toimintakyvyn palautuminen ja hyvinvointi. Lyhyen ajan tavoitteina voi olla esimerkiksi uuden säännöllisen toiminnan aloittaminen tai sopivien rentoutuskeinojen löytäminen. Pitkäaikaistavoitteina voi olla terveydentilan tasapainottuminen ja itsenäinen arkielämän sujuminen. Näillä on myös merkittävä yhteiskunnallinen vaikutus. Kuntoutuksessa käytetään tilannekohtaisesti ja monipuolisesti menetelmiä, jotka ovat käytännössä ja tieteellisesti todennettu. Esimerkiksi erilaisia taitoja kuten sosiaalisia taitoja harjoittelemalla tuetaan toimintakykyä. (Mielenterveystalo 2021.)

Kuntouttavassa mielenterveystyössä ryhmien käytöllä on pitkät perinteet. Ryhmät jaetaan tehtäväkeskeisiin, toiminnallisiin ja tukea antaviin ryhmiin. Tehtäväkeskeisessä ryhmässä tavoitteena voi olla arjessa selviytyminen, toiminnallisessa käytetään yleensä erilaisia luovia menetelmiä ja tukea antavat ovat yleensä keskusteluryhmiä. Keskeinen toimintatapa on toiminnalliset ryhmät. Nykyisin kiinnostus kohdistuu kuntoutusta tukeviin psykoedukatiivisiin ryhmätoimintoihin. Ryhmän jäsenten osallistuminen ryhmän suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin on tärkeää. (Kuhanen, Oittinen, Kanerva, Seuri & Schubert 2012, 111–112.) Tutkimuksessa selvitettiin, kuinka ahdistuneisuushäiriöstä kärsivien oireisiin voitaisiin vaikuttaa tietoisuustaitojen avulla. Ryhmässä käytettiin mindfulness-pohjaista kognitiivista terapiaa (MBCT). Osallistujilla ahdistus- ja masennusoireet vähenivät merkittävästi lähtötilanteesta kurssin loppuun. Johtopäätöksenä todettiin, että MBCT voi olla hyväksyttävä ja tehokas hoito ahdistuneisuuden ja mielialaoireiden vähentämiseen sekä sen avulla lisätään tietoisuutta arjen kokemuksista ahdistuneisuushäiriöstä kärsivillä. (Evans, Ferrando, Findler, Stowell, Smart & Haglin, 2008)

Toimeksiantajana olevassa palveluasumisyksikössä jokaiselle asukkaalle laaditaan oma kuntoutussuunnitelma. Sen mukaisesti hänelle tarjotaan mahdollisuuksien mukaan tarkoituksenmukaisinta kuntoutustoimintaa. Tämä voi sisältää ryhmämuotoista tai/ja yksilökuntoutusta. Tarjottavia ryhmäkuntoutusmuotoja on ollut ainakin arjen taitojen harjoitteluun keskittyvät, psykoedukatiiviset, keskusteluun perustuvat sekä liikunnalliset

ryhmätoiminnot. Yksilötyöskentelyssä samat teemat näyttäytyvät. Menetelminä kuntoutuksessa on käytetty luovia menetelmiä, kuten kortteja, musiikkia, maalaamista ja askartelua. Liikunnallisia menetelmiä on erilaisten heittopelien pelaaminen, ulkoilulenkit ja jumpat. Psykoedukatiivisiin eli tiedon lisäämisen menetelmiin on käytetty keskustelua, tiedon jakamista, oireiden tunnistamiseen ja hallintaan keskittyvien tiedon ja menetelmien harjoittamista sekä vertaisjakamista. Keskustelua on käytetty erityyppisten asioiden käsittelyyn, kuten ristiriitojen ratkaisemiseen. (Toimeksiantajan edustaja 2021.) Mielestämme tietoisuustaitomenetelmien käyttö voisi tuoda lisää ulottuvuuksia moneen näistä menetelmistä. Suuren hyödyn ne voivat tuoda oireiden tunnistamiseen ja hallintaan. Vuorovaikutukseen tietoisuustaidot saattavat lisätä kykyä tunnistaa vuorovaikutuksessa tapahtuvia ilmiöitä ja vähentää reaktiivisuutta. Liikunnallisissa toiminnoissa tietoisuus kehon liikkumisesta ja ympäristöstä tuo turvallisuutta ja saattaa lisätä kehon hallintaa.

### **3 Tietoinen läsnäolo ja tietoisuustaitomenetelmät**

#### **3.1 Tietoinen läsnäolo**

Tietoisesta läsnäolosta voidaan käyttää myös nimeä mindfulness tai tietoisuustaidot (Klemola 2013,15). Tietoisien läsnäolon juuret ovat buddhalaisuudessa. Se on levinnyt länsimaiseen lääketieteeseen eikä rajoitu enää pelkästään hyvinvoinnin ja psykologian alueille. Lääkärit ovat esimerkiksi määränneet tietoista läsnäoloa kipuihin ja stressiin. Tietoisien läsnäolon avulla on mahdollista tunnistaa omia totuttuja ajatuskaavoja sekä käyttäytymismalleja. Ihminen voi vaikuttaa omaan fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin tietoisien läsnäolon avulla. Oma ongelmakäyttäytymistä saattaa olla vaikea tarkastella, koska havainnot voivat olla ristiriidassa sen kanssa, minkälaisena haluaisimme nähdä itsemme. Haastavaa saattaa olla myös itsensä kohtaaminen, jos esimerkiksi pelot, syyllisyys tai häpeä nousevat pintaan. Itsetuntemus ja itsetutkiskelu on kuitenkin arvokasta ja tärkeää työtä, vaikka se voi tuntua välillä vaikealta. (Stahl & Goldstein 2010, 37–39.)

Pohjimmiltaan tietoinen läsnäolo on meille tuttua ja yksinkertaista. Tietoisien läsnäolon käsitteellä viitataan koko mielen harjoittamisen menetelmään ja mielen taitojen harjoitteluun. Tietoisella läsnäololla tarkoitetaan myös mielentilaa ja siihen liittyviä mielen taitoja sekä asenteita. Nämä taidot ja asenteet voivat tehdä tietoisesta läsnäolosta pysyvämmän taipumuksen hetkittäisen mielentilan lisäksi. Tietoinen läsnäolo tarkoittaa huomion suuntaamista tähän hetkeen vastaanottavaisena, avoimena ja sallivana, mikä auttaa hyväksymään eri hetkissä ilmeneviä kokemuksia. Tietoinen läsnäolo on tarkoituksellista, jolloin suunnataan huomio tahdonalaisesti valittuun kohteeseen. Vastakohta tälle on hajaantuva tarkkaavaisuus, jolloin ihmisen mieli vaeltaa tai keskeytykset hajaannuttavat huomion. (Wihuri 2014, 45–46.) Klemolan (2013) mukaan tietoisessa läsnäolossa on kyse keskittymiskyvystä ja sen harjoittamisesta. Kun korostetaan hyväksyvää tietoisesta läsnäoloa, se auttaa etäännyttävän näkökulman ottamisessa. Tällöin myös helpotetaan negatiivisena koettujen mielen sisältöjen etäältä tarkastelua, niiden muutosten seuraamista sekä niistä irti päästämisen taitoa. (Klemola 2013, 34–35.)

Tietoinen läsnäolo on havainnointia, keskittymistä ja läsnäoloa nykyhetkessä (Raevuori 2016). Tietoisessa läsnäolossa havainnointi tapahtuu ilman arvostelua. Tämä on tärkeä lisäulottuvuus, mikä tekee tietoisesta läsnäolosta enemmän kuin pelkän keskittymisharjoituksen. Tällä tarkoitetaan hyväksyvää asennetta, jolloin ei vastusteta tai arvostella kokemusta tästä hetkestä, vaan asetetaan kiinnostuneen ja puolueettoman havainnoijan rooliin. Hyväksyvä asenne ei tarkoita passiivista suhtautumista eikä sitä, että luovuttaisiin asioihin vaikuttamisesta. Se ei myöskään ole sitä, että kaikki tuntuu yhdentekevältä. Hyväksyvä asenne tulee kuitenkin ensin tietoisien läsnäolon harjoittamisessa, ja mahdollisuus muutokseen tulee sen jälkeen luontevalla tavalla. (Wihuri 2014, 46–47.) Lisääntynyt tietoinen läsnäolo elämässä tuo lempeyttä ja rauhallisuutta sekä myötätuntoa toisia ja itseään kohtaan. (Terve Oppiva Mieli ry 2021).

### **3.2 Hyväksyvän, tietoisien läsnäolon harjoittamisen perusteet**

Hyväksyvän, tietoisien läsnäolon harjoittamisen peruspilareita ovat arvostelemattomuus, kärsivällisyys, aloittelijan mielentila, luottamus,

yrittämisestä luopuminen, hyväksyminen ja irti päästäminen. Arvostelemattomuus tarkoittaa, että harjoittaessa hyväksyvää, tietoista läsnäoloa omiin kokemuksiin suhtaudutaan puolueettomasti tarkkailevan todistajan tavoin. Ihmisen mieli arvioi ja luokittelee jatkuvasti omaa kokemusta. Kokemukseen reagoidaan sen mukaisesti, millaisen arvon sillä luullaan olevan. Asiat luokitellaan ”hyviksi”, ”huonoiksi” ja ”neutraaleiksi” ja näin mieli pomppii näiden pitämisen ja vastenmielisyyden tunteiden välillä jatkuvasti. (Kabat-Zinn 2012, 66–68.)

Kärsivällinen asennoituminen voi auttaa paljon silloin, kun mieli kuohuu. Harjoittaessa hyväksyvää, tietoista läsnäoloa kärsivällisyys kehittyy, koska kaikille kokemuksille annetaan vapaus olla. Niistä ei pyritä eroon ja hyväksytään myös se, että negatiivisia tunteita tulee, vaikka harjoittamista olisi takana paljonkin. Aloittelijan mielellä tarkoitetaan asennetta, jossa jokainen hetki nähdään siten kuin sen näkisi ensimmäisen kerran. Jokaiseen harjoittamiskertaan tulisi ryhtyä aloittelijan mielentilassa, jotta voi olla vapaa menneisyyden kokemuksiin pohjautuvista rajoituksista. Aloittelijan mielentilaa voi kehittää myös arjessa. Esimerkiksi tutun ihmisen kohdatessa voi kysyä itseltään, näkeekö tuon ihmisen uusin silmin sellaisena kuin hän on vai näkeekö hänestä vain omien ajatustensa heijastuman. (Kabat-Zinn 2012, 68–70.) Mielenterveystalon (2021) itsehoito-oppaassa puhutaan olemisen mielentilasta verrattuna tekemisen mielentilaan. Molempia tarvitaan, mutta olemisen mielentilassa pitäydytään arvioimasta tavoitteiden ja nykyhetken välistä eroavaisuutta. Siinä koetaan tämä hetki läsnäolevasti, kokonaisuudessaan ja ajatuksiin sekä tunteisiin suhtaudutaan ohimenevinä tapahtumina. (Mielenterveystalo 2021.)

Luottamuksen kehittäminen omaan itseensä ja tuntemuksiin on tärkeä osa meditaation harjoittamista. Jos jokin ei tunnu oikealta, kannattaa omaa tuntemusta kuunnella. Opettajat, kirjat ja äänitteet ovat ohjenuoria, ja on hyvä olla vastaanottavainen muilta oppimiselle. Kuitenkin jokainen elää itse omaa elämäänsä, joten on tärkeää luottaa omaan viisauteensa ja hyvyyteensä meditaation harjoittamisen jokaisessa vaiheessa. (Kabat-Zinn 2012, 70–71.)

Yrittämisestä luopuminen tarkoittaa sitä, että meditoidessa ei ole tarkoitus ponnistella tai päästä mihinkään lopputulokseen. Ihmisen elämässä lähes kaikki tehdään jonkin syyn vuoksi. Meditaatiossa pyritään tulemaan omaksi itsekseen, joka jo tietysti onkin. Tarkoituksena on yrittää vähemmän ja olla enemmän. Meditaation maailmassa paras tapa tavoitteen saavuttamiseksi on lopettaa tavoitteiden eteen ponnistelu ja hyväksyä asiat sellaisena kuin ne ovat. Hyväksyminen on sitä, että näkee asiat sellaisena kuin ne ovat. Ihminen käyttää paljon energiaa tosiasioiden kieltämiseen ja vastustamiseen. Se saattaa estää myönteisen muutoksen tapahtumisen. Hyväksyminen ei tarkoita, että tulisi pitää kaikesta tai olisi tyytyväinen asioiden tilaan. Kun näkee selvästi, mitä oikeasti tapahtuu, pystyy suuremmalla todennäköisyydellä tunnistamaan, mitä tulisi tehdä. Irti päästämisen ja takertumattoman asenteen harjoittaminen on tärkeää tietoisien läsnäolon harjoittamisessa. Kun alkaa kiinnittää huomiota sisäiseen kokemukseen, huomaa, että on olemassa ajatuksia, tunteita ja tilanteita, joista mieli haluaa pitää kiinni. Nämä koetaan positiivina asioina. On myös sellaisia, joista halutaan eroon. Nämä koetaan negatiivisina asioina. Irti päästäminen tarkoittaa, että asioiden annetaan vain olla ja ne hyväksytään sellaisenaan sen sijaan, että niihin suhtaudutaan takertuen tai torjuen. (Kabat-Zinn 2012, 71–75.)

### 3.3 Tietoisuustaitomenetelmät

Tietoisuustaitojen harjoittamiseen käytetään yleisesti erilaisia meditaatiotekniikoita. Kirjassa Mielekkäästi irti masennuksesta (Williams, Teasdale, Segal & Kabat-Zinn 2009), esitellään harjoitusohjelma (Mindfulness-based cognitive therapy, MBCT), joka on kehitetty masennuksesta kärsivien oireiden helpottamiseksi. Siinä on yhdistetty kognitiivisen psykoterapian näkemyksiä hyväksyvän tietoisien läsnäolon harjoittamiseen (Williams ym. 2009, 13–16). MBCT-menetelmää suositellaan lievän sekä keskivaikean masennuksen uusiutumisen ehkäisemishoitona Käypä hoito-suosituksen mukaan (Duodecim 2021).

Tietoisuutta pyritään ohjaamaan tähän hetkeen keskittymällä eri aistikokemuksiin, hengitykseen tai ulkoisiin tai sisäisiin objekteihin. Harjoituksia

tehdään istuen, makuulla ja liikkeessä. Esimerkiksi istuen tehtävässä harjoituksessa voidaan keskittyä hengityksen seuraamiseen ohjaamalla huomio siihen kohtaan, missä ihminen tuntee hengityksen parhaiten. Huomio pyritään pitämään tässä pisteessä koko harjoittamisen ajan. Jos huomio siirtyy muualle, se tuodaan lempeästi takaisin hengityksen seuraamiseen. Tarkoituksena olisi säännöllisen harjoittamisen kautta saavuttaa tila, jossa tietoinen läsnäolo olisi mukana arjen toiminnoissa kuten hampaidenpesussa tai suihkussa käynnissä (Williams ym. 2009, 105–228).

Hengittämiseen keskittyminen on helpoin ja tehokkain tapa aloittaa hyväksyvän, tietoisien läsnäolon harjoittaminen. Kehossa on muutama kohta, joissa hengitystä voi tarkkailla: sieraimet, rintakehä ja vatsa. On olemassa kaksi tapaa harjoittaa tietoista hengittämistä. Ensimmäinen on muodollinen harjoittaminen, jolloin varataan aikaa vain hengityksen tarkkailemiseen. Toinen tapa on olla tietoinen hengityksestä päivän aikana muun tekemisen ohella. Tällaista kutsutaan epämuodolliseksi meditaatioharjoitukseksi. Tällä tavoin meditatiivinen tietoisuus nivoutuu osaksi arkipäivää. (Kabat-Zinn 2012, 89–96.)

Istumameditaation perusohjeet ovat yksinkertaiset. Tarkkaillaan hengitystä ja huomio suunnataan täysin siihen miltä tuntuu, kun hengitys virtaa sisään ja ulos. Aina, kun havaitsee huomion siirtyneen muualle, tuodaan se lempeästi takaisin hengitykseen. Tätä joutuu tekemään usein harjoituksen aikana. Näin toimimalla harjoitetaan mieltä reagoimaan vähemmän ja tulemaan vakaammaksi sekä kehitetään keskittymiskykyä. Istumameditaatiossa huomio voidaan kiinnittää hengityksen sijaan aisteihin tai pyritään olemaan kiinnittämättä huomiota mihinkään objektiin. (Kabat-Zinn 2012, 104–116.)

Kehomeditaatio on yksi hyvin voimakas menetelmä uudistuneen kehoyhteyden luomiseen. Siinä maataan selällään ja kohdistetaan huomio vuoron perään kehon eri kohtiin ja suunnataan sinne hengitys. Kehomeditaation ydin on siinä, että oikeasti tuntee jokaisen alueen kehossa, ja huomio keskitetään ja pidetään kussakin kohdassa. Tietoinen hathajooga on menetelmä, jossa lempeitä venytyksiä ja voimistavia harjoituksia tehdään hyvin hitaasti. Hetki hetkeltä ollaan tietoisia hengityksestä ja eri jooga-asentojen ja kehon liikkeiden aiheuttamista

aistimuksista. Tietoinen jooga rentoutumisen ja kehon vahvistumisen ohella on yhtä meditatiivinen kokemus kuin istuma- tai kehomeditaatio. Joogaa harjoitetaan ilman kovaa yrittämistä tai pakottamista. (Kabat-Zinn 2012, 119–140.)

Kävelymeditaatio on yksinkertainen tapa tuoda tietoisuutta päivittäiseen elämään. Se tarkoittaa yksinkertaisesti sitä, että kävellään tietoisesti. Kävelymeditaatiossa kiinnitetään huomiota aistimuksiin jaloissa tai jalkaterissä tai vaihtoehtoisesti koko kehon liikkeeseen. Samalla voi myös olla tietoinen hengityksestä. Kävelymeditaatiota harjoittaessa ei ole mitään päämäärää, joten kävellessä mennään ympyrää tai samaa reittiä edestakaisin. Tällä tavoin autetaan mieltä oivaltamaan, ettei tarvitse kiirehtiä minnekään muualle. (Kabat-Zinn 2012, 160–162.)

Tietoisesta syömisestä tarkoituksena on harjoitella nauttimaan syömisestä kaikilla aisteilla sekä lisäämään tietoisuutta syömiseen liittyvistä ajatuksista ja tunteista. Kaikki ruokailuun liittyvät toimet tehdään hitaasti ja läsnä olevasti. Ruokaa aistitaan kaikilla aisteilla ja jokainen suupala pureskellaan huolella. Ruokailun jälkeen huomio siirretään kehon aistimuksiin ja huomioidaan mieleen tulevia ajatuksia ja tunteita. (Oiva 2020.) Samalla tavoin tietoisuustaidot voidaan tuoda kaikkiin arkipäivän askareisiin.

Metsämieli-menetelmässä tietoisia harjoitteita yhdistetään luonnossa oleiluun ja liikkumiseen. Metsämieli-menetelmässä on yli 150 erilaista harjoitusta pihalla, puistossa, ulkoilureiteillä ja metsäpolulla tehtäviksi. Menetelmillä kehitetään tavoitteellisesti mielen sisäisiä hyvinvointia tukevia taitoja. (Metsämieli 2020.)

Fyysistä kipua voi työstää mindfulnessin avulla keskittymällä kivun eri aistimuksiin. Jos pystyy kunnolla keskittymään, saattaa huomata sisimmässään tyynen keskuksen, josta käsin voi tarkkailla tapahtumasarjaa. Tällöin voi saada tunteen, että itse ei koske vaan kyse on vain erilaisista tuntemuksista. Voi kokea olevansa tyyni kivun ”keskellä” tai ”taustalla”. Akuutti kipu on yleensä voimakas, mutta lyhytkestoinen. Se joko laantuu itsestään tai ohjaa meitä tekemään jotain sen poistamiseksi, kuten hakeutumaan lääkäriin. Jos kykenee olemaan hyväksyvästi ja tietoisesti läsnä kivun aikana, saattaa huomata oman

suhtautumisen tuntemuksiin vaikuttavan suuresti siihen, miten paljon kärsimystä kokee. (Kabat-Zinn 2012, 359–360.)

Mielen taidot kuten tietoisuustaidot ovat samalla tavalla tärkeitä taitoja kuin kehon taidot. On tärkeää, että myös mielen taitoja harjoitellaan. Tietoisuustaitoja voi kehittää eri menetelmien avulla. Uusia taitoja ei opita pelkästään lukemalla, vaan harjoitteita täytyy tehdä toistoja tehden. Oppiminen mahdollistuu, kun harjoitteita tekee riittävän usein. Harjoittelemisen on oltava säännöllistä ja jatkuvaa, jotta mielen taidot eivät myöskään häviäisi. (Klemola 2013, 22–23.) Säännöllinen harjoittelu vahvistaa muun muassa itsesäätelyä, itsetuntemusta ja omien tunteiden tunnistamista ja hallintaa. (Terve Oppiva Mieli ry 2021.)

### **3.4 Tietoisuustaitojen hyvinvointivaikutukset mielenterveyteen**

Mielenterveyttä edistetään vähentämällä elämästä vahingoittavia tekijöitä ja vahvistamalla positiivista mielenterveyttä. Tämä tarkoittaa voimavarojen ja suojaavien tekijöiden vahvistamista ja kuormittaviin tekijöihin vaikuttamista ajoissa. Vahvistaminen tarkoittaa ennaltaehkäisevien tekijöiden lisäämistä ja näitä ovat esimerkiksi stressinhallinta- ja tietoisuustaidot sekä vuorovaikutus-, tunnesäätely- ja ongelmaratkaisutaidot ja niiden harjoittelu. (Hämäläinen ym.2017, 27–30.)

Tutkimusten mukaan ihminen on onnettomampi silloin, kun mieli vaeltaa jossakin. Onnellisuus lisääntyy, kun huomio on keskittyneenä siinä, mitä kulloinkin tehdään. Kun harjoitellaan tietoisuustaitoja, suunnataan huomio tähän hetkeen. Mielen taipumus vaeltamiseen vähenee, kun ollaan tietoisia tästä hetkestä. Harjoitellessa tietoista läsnäoloa silloin, kun mieli vaeltaa, voidaan harjoittaa samalla kykyä havahtua ja palauttaa huomio tämän hetken kokemukseen. Useat viimeaikaiset tutkimukset ovat osoittaneet aivokuvantamisen avulla, että tietoisuustaitojen harjoittaminen vähentää niiden aivoalueiden aktiivisuutta, mitkä osallistuvat mielen vaeltamiseen. (Wihuri 2014, 59–60.)

Raevuoren (2016) mukaan jo muutaman viikon tietoisuustaitojen harjoittelulla on positiivisia vaikutuksia mielenterveyteen. Eniten tutkimusnäyttöä on aikuisten



kohdalla. Esimerkiksi ahdistus- ja masennusoireiden sekä kroonisen kivun on todettu lieventyneen. Keskivaikeiden ja lievien masennusoireiden on todettu lieventyneen lähes saman verran kuin masennuslääkkeillä saatu vaste. Myös negatiiviset tunnetilat sekä stressi ovat vähentyneet ja näin ollen elämänlaatu on parantunut. Mindfulnessin on lisäksi todettu lievittävän kroonista tulehdusta, psoriaasin oireita ja pitkäaikaista unettomuutta. Sen on todettu myös tukevan tupakan polton lopettamista tavanomaisia menetelmiä paremmin. Huume- ja alkoholi-riippuvaisten retkahdusten estossa tietoisuustaitojen harjoittelun on todettu olevan kognitiivisen käyttäytymisterapian veroista. Lisäksi tutkimusnäyttöä on aikuisten psykiatristen häiriöiden kuten syömishäiriöiden ja ADHD:n oireiden lievittymisestä. (Raevuori 2016.) Simkinin & Blackin (2014) mukaan mindfulness-harjoitteiden käytöllä ei ole tutkimuksissa löydetty merkittäviä haittavaikutuksia.

López-Navarro ym. (2015) tutkivat ryhmässä tapahtuvan mindfulness pohjaisen intervention (mindfulness-based intervention MBI) tehokkuutta potilailla, joilla oli diagnosoitu vakava mielenterveyden häiriö. Tutkimukseen osallistui 44 julkisen kuntoutuskeskuksen potilasta. Heidät jaettiin sattumanvaraisesti toiseen kahdesta ryhmästä. Toisessa käytettiin menetelmänä Integroitua kuntoutushoitoa (Integrated Rehabilitation Treatment, IRT) ja toisessa IRT plus MBI. MBI käsitti 26 tunnin mittaista viikoittaista istuntoa. Tulokset osoittivat merkittävää kohenemistä psykologisessa elämänlaadussa sekä yksinkertainen vaikutusanalyysi osoitti huomattavia eroja tutkittavissa tekijöissä ja niiden sisällä MBI:n hyväksi. Tutkimuksen tiedot viittaavat siihen, että IRT lisätynä tietoisuustaidoilla voi parantaa psyykkistä elämänlaatua potilailla, joilla on vakava mielenterveyden häiriö. Tämän lisäksi mindfulness voi vaikuttaa negatiivisten oireiden esiintymiseen ja voimakkuuteen. (López-Navarro ym., 2015)

Suomessa tietoisuustaitoja on tutkittu Terve Oppiva Mieli (TOM) -hankkeessa. Vuosina 2014–2016 tutkimukseen osallistui 3519 opiskelijaa Etelä-Suomen alueelta. Tutkimuksessa selvitettiin, että säännöllinen harjoittelu lisäsi hyvinvointivaikutuksia. Tulosten mukaan hyvät tietoisuustaidot ovat tehokas keino edistää sosio-emotionaalista toimintakykyä ja psyykkistä joustavuutta. Tietoisuustaidot myös vähentävät masennusoireiden ilmaantumista. (Volanen,

Lassander, Hankonen, Santalahti, Hintsanen, Simonsen, Raevuori, Mullola, Vahlberg, But & Suominen 2016, 660–666.)

#### **4 Aiemmat opinnäytetyöt**

Aikaisempia opinnäytetöitä tietoisuustaitojen käytöstä mielenterveyskuntoutuksen tukena löytyi muutamia. Seuraavat kolme olivat löytämistämme läheisimmin aiheeseemme liittyviä opinnäytetöitä.

Hanna Heinon (2014) työssä Keho mielessä: tietoisuustaitoja harjoittavan ryhmätoiminnan toteutus mielenterveyskuntoutuksessa ja osallistujien kokemuksia hän ohjasi tietoisuustaitoja harjoittavia ryhmätuokioita nuorille aikuisille mielenterveyskuntoutujille. Kertoja oli kolme ja ne toteutuivat viikon välein ja sisälsivät erilaisia tietoisuustaitoharjoitteita. Palautteen mukaan tietoisuustaitojen harjoittaminen ryhmässä saattaa tuottaa positiivisia vaikutuksia omalle mielenterveydelle. Osallistuneet kokivat esimerkiksi itsehavainnoinnin lisääntymisen sekä rentoutumisen ja rauhoittumisen kokemukset.

Meri Saarikankaan (2014) tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia osallistujien kokemuksia mielenterveyskuntoutujille järjestetyistä hyväksymis- ja omistautumisterapiaryhmistä. Näiden ryhmien tarkoitus oli lisätä ja kehittää osallistujien tietoisuustaitoja. Tutkimuksen avulla kartoitettiin hyväksymis- ja omistautumisterapian hyötyjä mielenterveyskuntoutuksessa. Opinnäytetyö oli kvalitatiivinen, ja aineisto kerättiin teemahaastattelemalla osallistujia kolme kertaa prosessin aikana: alussa, lopussa ja seuranta-aikana. Ensin kartoitettiin mielenterveyskuntoutujien odotuksia ja toiveita ryhmän osalta. Loppuhaastattelussa kysyttiin osallistujien kokemuksia ja ajatuksia ryhmästä ja mitä hyötyjä he kokivat ryhmästä saaneensa. Kolmen kuukauden päästä seurantaahaastattelussa kartoitettiin, oliko muutosta tapahtunut siinä ajassa. Lopputuloksena voitiin päätellä, että osallistujat omien kokemustensa perusteella hyötyivät ryhmästä ja saivat siitä sisältöä elämäänsä. Vertaisten kanssa asioiden jakaminen tuo tunteen, että he eivät ole ainoita, joilla on samankaltaisia haasteita. Muilta sai tukea ja myös vinkkejä haastaviin tilanteisiin. Seurantaahaastattelun

perusteella näyttää siltä, etteivät vaikutukset ole pitkäkestoisia. Harjoitteet koettiin kuitenkin hyödyllisiksi ja niitä oli käytetty myös ryhmän jälkeenkin.

Sari Paihonen (2020) suunnitteli opinnäytetyönään nuorten emotionaalista ja sosiaalista hyvinvointia auttavat Mindfulness-kortit. Korteissa olevia tietoisuustaitoharjoitteita voi käyttää yksilön ja ryhmän kanssa. Tarkoituksena on edistää nuorten psyykkistä hyvinvointia. Työn tarkoituksena oli myös esitellä, mitä positiivisia vaikutuksia tietoisuustaitojen harjoittamisella on. Tässä opinnäytetyössä kortteja ei testattu, joten arviointia ei ollut.

## **5 Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävä**

Opinnäytetyön tarkoituksena oli vahvistaa Itä-Suomessa sijaitsevan mielenterveyskuntoutujien palveluasumisyksikön työntekijöiden tietoisuustaitojen ohjaamistaitoja ja lisätä heidän tietouttaan aiheesta. Tavoitteena oli tuottaa menetelmäopas tietoisuustaitoharjoitteiden ohjaamiseen mielenterveyskuntoutujille. Tuotoksena syntyi tietoisuustaitoharjoiteopas. Oppaan oli tarkoitus olla helppokäyttöinen ja asiakaslähtöinen tuotos. Sen suunnittelussa huomioitiin käyttäjien ja kohderyhmän toiveita, ideoita ja ajatuksia. Näitä selvitettiin eri osallistamisen ja tiedonhankinnan menetelmien avulla, kuten dialogisella keskustelulla ja palautelomakkeella. Oppaan kokoamisessa hyödynnettiin teoriaa ja omaa kokemusta aiheesta.

## **6 Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat**

### **6.1 Toiminnallinen opinnäytetyö**

Ammatillisessa kentässä toiminnallinen opinnäytetyö tavoittelee käytännön toiminnan opastamista, ohjeistamista, toiminnan järjeistämistä tai järjestämistä. Se voi olla esimerkiksi opas kuten perehtymisopas, ohje tai ohjeistus, joka on suunnattu ammatilliseen käytäntöön. Kohderyhmästä riippuen, toteutustapa voi

olla vihko, kansio, kirja, portfolio tai johonkin tilaan järjestetty tapahtuma tai näyttely. Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyy tutkimusviestinnän keinoin käytännön toteutus ja raportti. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 9.) Tämä opinnäytetyö oli toiminnallinen. Opinnäytetyön tuotoksena syntyi opas tietoisuustaitojen ohjaamiseen mielenterveyskuntoutujien palveluasumisyksikköön. Oppaasta työntekijät saavat tietoisuustaitoihin liittyviä ohjeita ja vinkkejä työhönsä.

Suosittelun mukaan opinnäytetyön tulisi olla tutkimuksellisella asenteella toteutettu, käytännönläheinen sekä työelämälähtöinen. Sen tulisi osoittaa myös alan taitojen ja tietojen hallintaa. Toiminnallisessa opinnäytetyössä olisi hyvä löytää toimeksiantaja opinnäytetyölle. Tällöin tekijä voi toimeksiannetun opinnäytetyön ja -prosessin avulla näyttää laajemmin osaamistaan ja kehittää omia taitoja työelämän kehittämisessä sekä mahdollisesti myös työllistyä. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 10–16.) Toiminnalliseen opinnäytetyöhön päädyttiin, koska toimeksiantajan toiveena oli saada uusi konkreettinen työkalu työntekijöiden käyttöön. Tästä syystä toiminnallinen opinnäytetyö oli tarkoituksenmukaisin vaihtoehto.

Tutkimuksellinen selvitys kuuluu toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksen tai idean toteutustapaan. Toteutustapa on niitä keinoja, joilla materiaalin sisältö hankitaan esimerkiksi oppaaseen tai keinoja, joilla ohjeistuksen valmistus toteutetaan. Tutkimuksellisia menetelmiä ei tarvitse käyttää toiminnallisessa opinnäytetyössä. Lopullinen toteutustapa on perusteltu toimeksiantajan toiveiden, kohderyhmän tarpeiden, omien resurssien ja koulun opinnäytetyön vaatimusten välinen kompromissi. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 56–57.)

## **6.2 Opinnäytetyötä ohjaava prosessimalli**

Tämän opinnäytetyön prosessia kuvaa parhaiten konstruktivistinen malli (Kuvio 1). Tässä kappaleessa kerrotaan prosessin teoria ja tämän opinnäytetyön osalta prosessi kuvataan kappaleessa 7. Konstruktivistiseen malliin sisältyy kehittämishankkeen perusteellinen suunnittelu, oppiminen toiminnan kautta, osallisuus ja kehittäminen, tutkimuksellinen ote sekä laaja-alainen menetelmien

osaaminen. Reflektointi ja jatkuva arviointi korostuvat konstruktivistisessa mallissa. (Salonen 2013, 16.)



Kuvio 1. Opinnäytetyön prosessi (mukaiillen Salosen konstruktivistista mallia).

Aloitusvaiheessa on idea hankkeesta. Tähän vaiheeseen sisältyy ilmi tuotu kehittämistarve, ajatus kehittämistehtävästä, ympäristö, jossa toiminta tapahtuu sekä näkemys toimijoista. Sen lisäksi on ajatus siitä, kuinka toimijat osallistuvat ja sitoutuvat toimintaan. Nämä tekijät määrittävät hankkeen suunnan. Tähän vaiheeseen liittyvät asiat ovat tärkeä dokumentoida tarkasti. (Salonen 2013,17.)

Suunnitteluvaiheessa laaditaan kirjallinen kehittämissuunnitelma, tässä prosessissa opinnäytetyösuunnitelma. Siihen kirjataan toiminnan tavoitteet, ympäristö sekä vaiheet. TKI-menetelmät, käytetyt materiaalit ja aineistot, tiedonhankintamenetelmät, dokumenttien käsittely ja dokumentointitavat tuodaan esille mahdollisimman tarkasti. Tosin tässä vaiheessa ei vielä ole mahdollista tietää tarkasti, mitkä asiat toimivat ja onnistuvat. Vaikka edellä

kuvatut tekijät tarkentuvat työskentelyn edetessä, on se kuitenkin tärkeää tehdä suunnitelma mahdollisimman tarkasti. (Salonen 2013, 17.)

Esivaiheessa opinnäytetyön toteuttajat siirtyvät ympäristöön, jossa työskentely tapahtuu. Tämä kenttätyöskentelyn esivaihe saattaa olla lyhyt ja sisältää periaatteessa vain suunnitelman läpiluvun ja tulevan toiminnan organisoinnin. Usein suunnitelman hyväksytyksi tultua siirrytään nopeasti toimintaympäristöön. Jollei näin käy, on hyvä panostaa esivaiheeseen, jotta tekijät välttyvät turhalta työltä. Seuraavaksi siirrytään työstövaiheeseen, joka on toiseksi tärkein vaihe suunnitteluvaiheen jälkeen. Tämän voidaan sanoa olevan kaikkein pisin ja vaativin kehittämishankkeen vaihe. Työstövaiheessa hankkeen jokainen osa-alue realisoituu. Tulee siis näkyväksi toimijat, TKI-menettelyt, materiaalit ja aineistot sekä dokumentointitavat. Tämä vaihe on vaativa ja raskas, mutta tärkeä ammatillisen oppimisen näkökulmasta. Työstämisen aikana aktivoituvat useat ammatilliset luonnehdinnat kuten suunnitelmallisuus, vastuullisuus, vuorovaikutteisuus, sitkeys, itsenäisyys, epävarmuuden sietäminen ja itsensä kehittäminen. Tämän vuoksi kehittämishankkeen menestyksen ja ammatillisen kehittymisen kannalta on tässä vaiheessa saatu ohjaus, palaute ja vertaistuki erittäin tärkeää. (Salonen 2013, 17–18.)

Tarkistusvaihe sisältyy kaikkiin vaiheisiin, mutta siitä huolimatta sen merkitseminen omaksi vaiheekseen kertoo siitä, että sillä on tärkeä rooli kehittämishankkeen osana. Tässä vaiheessa tuotosta arvioidaan yhdessä ja se joko palautetaan takaisin työstövaiheeseen tai siirretään viimeistelyvaiheeseen. Tarkistusvaihe voi olla nopea ja tapahtua vain kerran. Viimeistelyvaihe saattaa kestää kauan ja olla vaativa. Siihen siis on hyvä varata aikaa. Tämä vaihe on työllistävä siitä syystä, että viimeisteltävänä on sekä tuotos että raportti. Yhdessä nämä koostavat toiminnallisen opinnäytetyön. Valmis tuotos on yleensä jokin konkreettinen tuote, kuten malli, opas esite tai kansio. Tutkimuksellisen opinnäytetyön tavoite taas on tuottaa uutta tietoa. Tässä on näiden opinnäytetöiden eroavaisuus. (Salonen 2013, 18–19.)

Päädyimme mukailemaan Salosen mallia opinnäytetyössämme, koska se sopi parhaiten opinnäytetyöhömmme. Salosen malli etenee asia kerrallaan

aloitusvaiheesta prosessin loppuun. Opinnäytetyössämme reflektoinnilla, arvioinnilla ja toimijoiden osallisuudella oli tärkeä rooli. Arviointia ei tehty pelkästään lopussa, vaan koko prosessin ajan.

### **6.3 Tiedonhankinta- ja osallistamisen menetelmät**

Tiedonhankinnan on oltava vaatimusten mukaista ja perusteltua. Teoreettinen tausta on opinnäytetyön perusta. (Mattila, Ruusunen & Uola 2006, 96–97.) Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara (2009, 111) määrittävät tiedonhaun alkuvaiheen olevan luettelon tekeminen omasta aiheesta. Tämän jälkeen alkaa tarkempi perehtyminen ja tiedonkeruu. Tiedonhaun perusmenetelmiä ovat havainnointi, dokumenttien käyttäminen, haastattelu ja kysely. Esimerkiksi kyselylomakkeilla voidaan pyytää mielipiteitä ja arviointeja toiminnoille. (Hirsjärvi ym. 2009, 192,197.) Käytimme yhtenä tiedonhankinnanmenetelmänä palautelomaketta. Palautelomakkeeseen työntekijät vastasivat työstövaiheessa. Valitsimme palautekyselyn, koska sen avulla kaikki työntekijät saivat ilmaista mielipiteensä. Teimme yhteistyötä palveluasumisyksikössä työskentelevän sosionomin kanssa, joka välitti meille muiden työntekijöiden ideoita ja ajatuksia.

Dialogisuudella tarkoitetaan keskustelua, johon kaikki läsnäolijat voivat osallistua vuorovaikutteisesti tuoden esillä olevaan asiaan omia näkökulmia ja kokemuksia. Keskustelemisen lisäksi on tärkeää kuunnella toisia. Puhumisen ja kuuntelemisen vuorotteluun keskittyvässä ilmapiirissä on mahdollista ymmärtää ja oppia toisten näkökulmista sekä etsiä yhdessä ratkaisua käsittelyssä olevaan asiaan. Onnistunutta dialogia tukee hyvä ympäristö ja tila sekä aidon kuuntelun ja toiveikkuuden ilmapiiri. Näiden seikkojen avulla osallistujat voivat puhua turvallisesti kehittämistarpeista ja ajatuksistaan. (Haikara & Maijanen 2014, 27–28.) Tässä opinnäytetyössä yhtenä tiedonhankinta menetelmänä oli keskustelut. Keskustelimme toimeksiantajan kanssa aloitus-, suunnittelu- ja esivaiheessa. Palveluasumisyksikön työntekijän kanssa keskustelimme sähköisesti työstö-, tarkistus- ja viimeistelyvaiheessa. Valitsimme keskustelun tiedonhankintamenetelmäksi, koska sen avulla saimme ideoita, toiveita ja ajatuksia työntekijöiltä kehittämistyölle.

Kehittämistoiminta on sosiaalinen prosessi. Tämä prosessi edellyttää ihmisten aktiivista osallistumista ja vuorovaikutusta. Osallistumisen perustana on dialogi, jonka avulla osapuolet voivat tarkastella avoimesti kehittämistoiminnan perusteita, tavoitteita ja toimintatapoja. Osallistamisen ja osallistumisen käsitteet liittyvät vahvasti toisiinsa. Osallistaminen on omaehtoista osallistumista. Osallistamisella tarjotaan mahdollisuuksia ja osallistuminen on mahdollisuuksien hyödyntämistä. Kehittämistoiminnassa asiakkaiden, sidosryhmien ja työntekijöiden osallistumisesta on monenlaista hyötyä. Tällöin mahdollistuu kaikkien intressien ja tarpeiden huomioiminen mahdollisimman hyvin. Yhteistyökumppaneiden osallistumisen myötä syntyy sitoutuneisuutta kehittämiseen. Asiakkaiden ja työntekijöiden osallisuus on tärkeää, mutta ei pelkästään parempiin tuloksiin pääsemisen näkökulmasta. Heillä on myös oikeus osallistua heitä koskeviin asioihin. (Toikko & Rantanen 2009, 89–91.) Osallistamisen menetelminä tässä opinnäytetyössä käytettiin dialogista keskustelua. Dialogia käytettiin opasta suunnitellessa ja arvioitaessa toimeksiantajan kanssa. Yhteistyö työntekijän kanssa toteutusvaiheesta viimeistelyvaiheeseen oli tärkeää. Valitsimme tämän menetelmän, koska sen avulla saimme kartoitettua tuotoksen tarpeita asiakkaiden ja työntekijöiden näkökulmasta.

#### **6.4 Arviointimenetelmät**

Arviointi on analyyttisin osa-alue kehittämissuorituksissa. Siinä analysoidaan kehittämistoiminnan perusteluja, organisointia ja toteutusta. Arviointi tapahtuu yleensä eri toimijoiden yhteisessä neuvotteluprosessissa. (Toikko & Rantanen 2009, 82.) Arviointivaiheessa on hyvä kerätä palautetta kohderyhmältä. Palautteessa on hyvä pyytää arviointia esimerkiksi ohjeistuksen, oppaan tai tapahtuman onnistumisesta, toimivuudesta, käytettävyydestä, luettavuudesta tai visuaalisesta ilmeestä. On tärkeää muistaa, että opinnäytetyön tulisi olla merkittävä jollakin tapaa kohderyhmälle sekä ammatillisesti kiinnostava. Arvioinnissa keskeistä on myös toteutustapa, johon kuuluvat aineiston kerääminen ja se millä keinoin tavoitteet saavutettiin. Myös omaa arviota ammatillisesta kasvusta on hyvä pohtia. Opinnäytetyöpäiväkirja on opinnäytetyöprosessin yksi dokumentti. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 19,154–160.)



Opinnäytetyöprosessissamme käytetyt menetelmät olivat vertais- ja itsearviointi koko prosessin ajan sekä väli- ja loppuarviointi palautelomakkeiden avulla (Liite1 ja Liite2) tarkistus- ja viimeistelyvaiheessa. Näiden menetelmien avulla saatiin parhaiten tietoa omasta työskentelystä sekä tuotoksen kehittämistarpeista.

## **7 Opinnäytetyön prosessi**

### **7.1 Aloitusvaihe**

Opinnäytetyön aloitusvaihe alkoi keväällä 2020. Idea lähti syntymään yhteisestä kiinnostuksesta tietoisuustaitomenetelmiin sekä niiden käyttöön asiakastyössä. Mielenterveyskuntoutujat valikoituivat kohderyhmäksi myös tekijöiden mielenkiinnon vuoksi. Pieni idea alkoi itää jo varsin varhaisessa vaiheessa opintoja. Otimme yhteyttä erääseen mielenterveyskuntoutujien palveluasumisyksikköön. Kävimme keskustelua kyseisen palveluasumisyksikön esimiehen ja siellä työskentelevän sosionomin kanssa alustavasta ideasta, ja he olivat kiinnostuneita lähtemään prosessiin mukaan. Sosionomityöntekijä kaipasi itselleen työkalupakkiin tietoa ja menetelmiä mindfulnessista. Vaikka harjoituksia on saatavilla melko paljon, työntekijät olivat kokeneet haasteelliseksi löytää juuri heidän asiakkailleen soveltuvia harjoitteita. Sen lisäksi heidän mielestään olisi hyvä, jos niitä voi ohjaaja itse lukea sen sijaan, että kuuntelisi valmiiksi nauhoitettua äänitettä. Työntekijät toivoivat lisäksi teorialtietoa mindfulnessista. Tähän tarpeeseen meidän oppaamme vastaa. Teimme jo alusta asti opinnäytetyönpäiväkirjaa.

### **7.2 Suunnitteluvaihe**

Suunnitelmavaihe alkoi heti, kun opinnäytetyön kirjoitelma hyväksyttiin. Ensin tutustuttiin aineistoon, joka käsitteli aihetta. Pehdyimme aikaisempiin opinnäytetöihin sekä teorialähteisiin. Teimme työnjakoa toisillemme suunnitelman eri kohtiin. Sitten määriteltiin keskeisiä käsitteitä, tavoitetta, tarkoitusta ja avattiin teoriaa. Suunnittelimme prosessia ohjaavaa mallia ja

tiedonhankintamenetelmiä ja esiteltiin alustava idea oppaasta toimeksiantajalle. Tarkentunut idea esiteltiin toimeksiantajalle sähköpostitse. Lopullinen opinnäytetyösuunnitelma palautettiin tammikuussa 2021, jolloin suunnitelma hyväksyttiin. Suunnitteluvaiheessa arviointimenetelminä käytettiin vertais- ja itsearviointia. Hyödynsimme omia päiväkirjoja sekä opinnäytetyön lukupiireissä saimme kehittämissideoita ja palautetta. Sähköiset keskustelut toimeksiantajan kanssa dokumentoitiin.

### **7.3 Esi- ja toteutusvaihe**

Esivaihe alkoi tammi-helmikuussa, jolloin tehtiin yhteistyötä palveluasumisyksikön yhteyshenkilön kanssa ja kirkastimme työnjaon ja sen, millaista opasta tarvittiin. Helmikuussa laadittiin tarvittavat sopimukset, tutkimuslupahakemus ja toimeksiantosopimus.

Esivaiheen jälkeen siirryttiin nopeasti toteutusvaiheeseen ja oppaan kokoaminen aloitettiin. Toisen opinnäytetyöntekijän mindfulnesskoulutuksen, retriittien ja oman tietoisuustaitomenetelmien käyttämisen kautta tullutta kokemusta hyödyntäen, erilaisten tietoisuustaitomenetelmien ja teoriaan perustuvien harjoitteiden valitseminen aloitettiin. Menetelmiä etsittiin kirjallisuudesta ja internetistä. Harjoitteita testattiin opinnäytetyön tekijöiden kesken ja opasta varten valittiin mahdollisimman selkeät ja kohderyhmälle sopivimmat menetelmät. Valitsimme alustavaan tuotokseen kuusi erilaista harjoitusta. Erilaisia ulkoasuvaihtoehtoja pohdittiin ja tehtiin malleja niistä. Kuvat löydettiin ilmaisesta kuvapankista Pixapaysta sekä omista kuva-arkistoista. Oppaan harjoitukset lähetettiin helmikuussa testattavaksi sekä vaihtoehtoja oppaan ulkoasusta toimeksiantajan arvioitavaksi. Lähetimme myös ohjeosion, joka oppaan sisältöön kuului. Sen sisällön kokosimme kirja-, internet- ja tutkimuslähteistä. Siinä kerrottiin tietoisuustaidoista sekä opastettiin ja ohjattiin harjoitteiden ohjaamisessa asiakkaille. Palveluasumisyksikön asiakkaita osallistettiin opinnäytetyön prosessissa niin, että he tekivät työntekijöiden ohjaamina harjoituksia, jotka oppaassa ovat. Toiveena oli, että menetelmiä testattaisiin mahdollisimman laajasti helmi-maaliskuun 2021 aikana. Koronarajoitusten vuoksi päädyttiin siihen, että työntekijät testaavat harjoitteita

asiakkaiden kanssa. On myös hyvä, että menetelmiä ohjaa asiakkaille jo entuudestaan tuttu ihminen, näin asiakkaan on mahdollisesti helpompi rentoutua. Kun tietoisuustaitoharjoitteita oli tehty sovittu aika, lähetimme palveluasumisyksikköön sähköisesti arviointilomakkeen (Liite 1), jonka pyysimme täyttämään. Arviointia pyydettiin myös asiakkailta erillisellä lomakkeella (Liite 2). Työntekijät auttoivat asiakkaita lomakkeiden täyttämässä. Toteutusvaiheessa myös arviointimenetelminä käytettiin vertais- ja itsearviointia sekä toimeksiantajan edustajalta saatua palautetta. Teimme jo heti opinnäytetyön kirjoitelman hyväksymisen jälkeen yhteisen opinnäytetyön päiväkirjatiedoston, johon yhdessä kirjoitettiin päiväkirjaa, sekä molemmilla oli omat henkilökohtaiset opinnäytetyöpäiväkirjat. Näitä kirjoitimme huolellisesti koko opinnäytetyöprosessin ajan. Toimeksiantajalta pyydettiin palautetta oppaan teon eri vaiheissa.

#### **7.4 Tarkistus- ja viimeistelyvaihe**

Salosen (2013,18–19) mallin mukaisesti tarkistusvaiheessa tuotosta arvioidaan yhdessä. Viimeistelyvaiheessa tuotos ja raportti tehdään valmiiksi. Toimeksiantajan edustajalla, työntekijöillä ja asukkailla oli mahdollisuus testata opasta helmi-maaliskuussa 2021. Palautetta annettiin maalis-huhtikuussa. Tietoisuustaito-opas oli palveluasumisyksikössä kokeilussa noin 6 viikkoa. Työntekijät ohjasivat harjoitteita sekä yksilöille, että ryhmille. Ryhmissä oli ollut aina 6-8 asukasta mukana. 1 ohjaaja oli ohjannut harjoitteita useamman kerran ja muuten työntekijät olivat saattaneet vaihtua ohjauskerroilla. Oppaan käyttö ja harjoitusten tekeminen olivat osana mielenterveyskuntoutuksessa toteutettua ryhmän ja yksilön kanssa työskentelyä. Näitä käytettiin harjoittamaan asukkaan tietoisuustaitoja. Oppaan mukana oli harjoitteiden lisäksi ohjeita ja vinkkejä tietoisuustaitoharjoitteiden ohjaamiseen.

Kun opas oli ollut työntekijöiden käytössä sovitun ajan toimeksiantajan yhteyshenkilö lähetti palautelomakkeet sähköisesti takaisin. Saimme työntekijöiltä palautetta, että yleisohjeiden lisäksi harjoitteen kohdalla voisi olla erikseen pieni ohjeistus vielä niin, että harjoite erottuu selkeästi harjoitetekstistä. Palautteen mukaan teksti oli sopivan kokoista ja tekstin määrä oli hyvä. Tekstin

rajausta toivottiin keskitetysti. Kuvien kerrottiin olevan hyvä lisä oppaaseen. Oppaan kuvista oli eriäviä mielipiteitä. Osan mielestä kuvat olivat hyvät ja osan mielestä eivät sopineet harjoitteeseen. Esimerkiksi tietoisien syömisen harjoitteeseen laitoimme kuvan, jossa olevat marjat ja vihannekset voisivat toimia myös hyvänä vinkkinä erilaisten syötävien valitsemisessa, kun harjoitetta tekee. Osa koki, että kuva tulee liian voimakkaasti esille ja vie huomiota liikaa. Toiset ajattelivat eri tavalla, ja mielipiteet olivat ristiriidassa keskenään.

Oppaan harjoitteiden kerrottiin olevan pituudeltaan hyviä. Palautetta annettiin myös siitä, että opas on hyvä työkalu harjoitteita ohjattaessa. Käyttö vaatii kuitenkin vähän opetteluja. Ohjaajat näkivät myös itse tilanteen niin, että harjoitteiden tekeminen vaatii toistoja ja niitä pitää tehdä usein asukkaiden kanssa. Asukkaat eivät olleet aluksi jaksaneet keskittyä harjoitteiden tekemiseen. Kun harjoitteita oli tehty useammin, asukkaiden keskittyminen harjoitteiden tekemiseen oli lisääntynyt.

Oppaan ohjeiden mukaisesti tietoisuustaitojen säännöllisellä harjoittelulla mahdollistuu tietoisuustaitojen kehittyminen. Harjoituskertoja ei tilastoitu, joten tarkkaa tietoa ei ole, kuinka paljon harjoitteita tehtiin. Harjoituksia ei tehty kuitenkaan joka viikko. Tämä oli johtunut osittain ajanpuutteesta sekä muista muuttuvista tekijöistä.

Työntekijät kertoivat, että jälkikäteen ajateltuna olisi ollut hyvä, että opinnäytetyötä ja opasta olisi esitelty tarkemmin esimerkiksi Teamsin kautta. Teamsin kautta opinnäytetyön tekijät olisivat voineet myös ohjata yhteisen harjoitteen kaikille, jolloin olisi mahdollisesti osattu hahmottaa kokonaiskuvaa paremmin ja kysyä enemmän. Nyt koettiin, että vastuu oppaan käyttämisestä on ollut liikaa palveluasumisyksikön työntekijöillä.

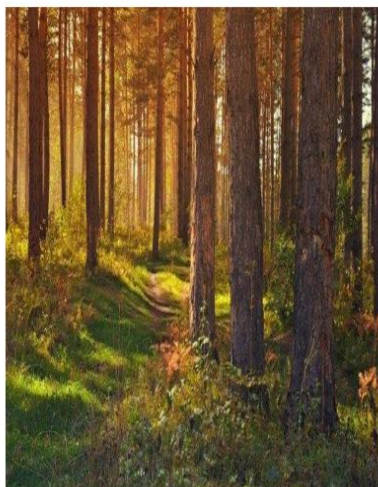
Asukkaiden palautelomakkeen (Liite 2) koettiin olleen osalle asukkaista vaikea täyttää. Työntekijä oli avustanut lomakkeiden täyttämässä, mutta silti osa ei ollut ymmärtänyt kysymystä ja vastaukset eivät olleet liittyneet asiaan. Saimme palautetta, että asukkaiden olisi ollut helpompi täyttää rasti ruutuun -tyyppinen palautelomake. Asukkaiden palautteista tuli esille, että harjoitteet rentouttivat ja

tekivät mielen iloiseksi. Harjoituksia oli helppo ja hyvä tehdä. Harjoitteiden tekeminen koettiin myös miellyttäväksi. Harjoitteiden tekeminen oli lisännyt myös hyvänolon tunnetta. Harjoitteet oli koettu sopivan pituisiksi. Yhdessä palautelomakkeessa oli, ettei asukas kokenut harjoitteista mitään hyötyä.

Saadun palautteen pohjalta käytiin vielä keskustelua oppaan kehitysideoista. Viimeistelyvaiheessa muokkasimme opasta vielä toiveiden mukaisesti. Lisäsimme laatikoidun ohjeosuuden harjoitteisiin ja tasasimme tekstin molempiin reunuksiin. Vaihdoin myös muutaman kuvan vielä. Näiden muutosten jälkeen lähetimme valmiin oppaan toimeksiantajan edustajalle sähköisesti. Oppaaseen oltiin tyytyväisiä muutosten jälkeen. Työntekijät uskovat, että valmis opas tulee varmasti käyttöön ja se on hyödyllinen. Tämän jälkeen kirjoitettiin opinnäytetyön raportti valmiiksi seminaaria varten. Seminaarin jälkeen raportti viimeisteltiin siinä saadun palautteen perusteella.

## 7.5 Tietoisuustaito-opas

Opas valmistui lopulliseen muotoonsa huhtikuussa 2021. Oppaan muoto on sähköinen, jotta se on helposti saatavilla esimerkiksi tabletilla. Sen lisäksi tarvittaessa voi tulostaa oppaan kokonaan tai vain tarvittavan osan.



**Opas  
tietoisuustaitojen  
ohjaamiseen**

Kuva 2. Oppaan kansilehti

Opas koostuu teoriaosuudesta ja harjoiteosiosta. Teoriaosassa kerrotaan, mitä tietoisuustaidoilla tarkoitetaan ja mistä sen harjoittaminen on peräisin. Seuraavassa kappaleessa kuvataan, kuinka harjoitteiden tekeminen voi vaikuttaa mielenterveyteen tutkimusten mukaan. Kerrotaan myös, mitä hyötyjä säännöllisellä harjoittamisella on arkeen ja ihmissuhteisiin.

Oppaassa esitellään yleisesti tietoisuustaitojen harjoittamista. Sen jälkeen käydään läpi erilaisia menetelmiä harjoittamiseen ja niiden ominaispiirteitä. Nämä perusohjeet tukevat harjoittamisen ohjaamista lisäämällä ohjaajan tietoutta siitä, mihin eri menetelmillä pyritään. Tämän lisäksi ohjaamisen tueksi on kerrottu ohjaajalle vinkkejä, joita on hyvä ottaa huomioon ennen ohjaamista, kuten millaisessa ympäristössä ohjaus olisi hyvä tapahtua ja kuinka pitkä harjoitus sopii asiakkaalle tai ryhmälle. Osiossa on ehdotuksia siitä, millaisia valmisteluja ohjaamistukioon saattaa kuulua, voi tarvita vilttiä ja pehmusteita tai ottaa musiikkia mukaan ohjauksen taustalle. Musiikista tai äänistä on myös ehdotuksia. Näiden lisäksi kerrotaan, että ohjaajan on hyvä tutustua harjoitteeseen ja ohjeisiin ennen menetelmän ohjaamista asiakkaalle.

#### Sisällysluettelo

|  |    |
|--|----|
| <b>Mitä tietoisuustaidot ovat?</b> .....           | 2  |
| Tietoisuustaitojen vaikutus mielenterveyteen ..... | 2  |
| <b>Tietoisuustaitojen harjoittaminen</b> .....     | 3  |
| Harjoitteiden esittely .....                       | 4  |
| <b>Ohjaajalle</b> .....                            | 5  |
| <b>Harjoitteet</b> .....                           | 7  |
| Istumameditaatio .....                             | 7  |
| Kehon aistiminen istuen tai makuulla .....         | 8  |
| Tietoisuus aistien avulla .....                    | 9  |
| Rusinan syöminen tietoisesti .....                 | 10 |
| Tietoinen liike .....                              | 11 |
| Tietoinen luontokokemus .....                      | 12 |
| Linkkejä .....                                     | 13 |
| Lähteet .....                                      | 14 |

#### Kuva 3. Oppaan sisällysluettelo

Itse harjoitteita on kuusi. Mukana on ohjeistus istuma- ja kehomeditaation, tietoisesta syömisestä sekä liikkumisen ohjaamiseen. Näiden lisäksi mieluiten ulkona

suoritettava tietoinen aistien käyttö-harjoitus. Harjoitteet on kirjoitettu omille sivuilleen ja sen lisäksi visuaalisuutta on tuotu kuvien avulla. Jokaisen harjoituksen alkuun on kirjattu, mitkä sen harjoitteen erityispiirteet ovat ja mihin tarkoitukseen se sopii. Ensin tämä osio oli eroteltu varsinaisesta harjoitteesta kappalejaolla, mutta se koettiin riittämättömäksi. Sen vuoksi päädyttiin laittamaan alkuteksti laatikkoon tekstien erottamista helpottamaan.

#### Tietoinen luontokokemus

Tarkoituksena on olla tietoisena haastavammassa ympäristössä. Harjoituksen avulla voi lisätä kykyä olla tietoinen ja läsnä. Luonnossa on yleensä enemmän ärsykeitä kuin sisätiloissa. Luonto itsessään kutsuu läsnäoloon ja rauhoittumiseen.

Tämän harjoituksen voi tehdä liikkeessä, seisten tai istuen luonnossa. Anna katseesi levätä maisemassa. Huomioi erilaiset värit ja niiden sävyt. Näe valon vaihtelu erilaisilla pinnoilla. Jos ajatuksia tulee mieleesi, annan niiden mennä, juuri nyt ei tarvitse ajatella. Siirrä huomiosi kuuloaistiin. Kuuntele ääniä läheltä ja kaukaa. Anna äänten olla ilman, että nimeät niitä. Kohdistu huomiosi hajuaiistiin. Millaisia tuoksuja ja hajuja on aistittavissa tässä hetkessä. Jos huomaat ajatuksia, anna niiden tulla ja mennä ja palaa aistimaan hajuja. Seuraavaksi keskity huomiosi tuntoaistiin. Tunne ilman kosketus ihollasi. Voitko koskettaa jotain pintaa: puuta tai kiveä? Miltä kosketus tuntuu? Ei ole tarvetta ajatella, keskity vain tuntemiseen. Tunne vaatteiden kosketus iholla. Siirrä huomiosi kehoon ja sen asentoon. Miten kehosi asettuu tähän hetkeen ja paikkaan? Tunne jalkasi, kehosi, kätesi ja pääsi.



Kuva 4. Esimerkki oppaan harjoitussivusta.

Loppuun lisättiin lista nettilähteistä ja kirjoista, joista voi etsiä lisätietoa tietoisuustaidoista. Niissä on myös lisää harjoitteita äänitteinä ja teksteinä. Näitä voi asiakkaallekin tarjota itsenäisen harjoittamisen. Viimeisenä oppaassa on lueteltu sen laadinnassa käytetyt lähteet.

## 8 Johtopäätökset ja pohdinta

### 8.1 Tulosten pohdinta

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli vahvistaa mielenterveyskuntoutujien palveluasumisyksikön työntekijöiden tietoisuustaitojen ohjaamista. Tavoitteena oli tuottaa menetelmäopas tietoisuustaitoharjoitteiden ohjaamiseen. Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena syntyi opas, joka sisältää tietoa mindfulnessista sekä kuusi erilaista tietoisuustaito harjoitusta. Opinnäytetyön tavoite täyttyi, koska palautteen mukaan opas koettiin hyväksi ja tarpeelliseksi työkaluksi. Opas jää työntekijöiden käyttöön, joten työntekijöiden tietoisuustaitojen ohjaamisen vahvistuminen mahdollistuu. Harjoitteet valittiin siten, että ne parhaiten soveltuisivat mielenterveyskuntoutujien tarpeisiin sekä ryhmä-, että yksilötyöskentelyssä. Harjoittelu tapahtui asiakkaiden arjessa ja niitä tehtiin yksilö sekä ryhmäharjoitteina.

Hämäläisen ym. (2017, 27, 29–30) mukaan mielenterveyttä edistetään vahvistamalla yksilön voimavaroja ja suojaavia tekijöitä. Tämä tarkoittaa ennaltaehkäisevien tekijöiden lisäämistä ja näitä ovat esimerkiksi tietoisuus- ja tunnetaidot ja niiden harjoittelu. Oppaan tietoperusta rakennettiin siten, että siitä saa kattavan kuvan tietoisuustaidoista ja harjoitteiden ohjaamisesta. Harjoiteosiossa on tiivis ohjeistus jokaisen harjoitteen kohdalle, joten niitä voi ohjata ilman teoriaosuuteen tutustumistakin. Olisi kuitenkin toivottavaa, että jossain vaiheessa myös teoriaan tutustuttaisiin. Palautteen perusteella opas koettiin hyväksi työkaluksi, tosin sen käytön koettiin vaativan hieman opettelua.

Mielen taidot kuten tietoisuustaidot ovat samalla tavalla tärkeitä taitoja, kuin kehon taidot. On tärkeää, että myös mielen taitoja harjoitellaan. Tietoisuustaitoja voi kehittää eri menetelmien avulla. Uusia taitoja ei opita pelkästään lukemalla, vaan harjoitteita täytyy tehdä toistoja tehden. Oppiminen mahdollistuu, kun harjoitteita tekee riittävän usein. Harjoittelemisen on oltava säännöllistä ja jatkuvaa, jotta mielen taidot eivät myöskään häviäisi. (Klemola 2013, 22–23.) Säännöllinen harjoittelu vahvistaa muun muassa itsesäätelyä, itsetuntemusta ja omien tunteiden tunnistamista ja hallintaa. (Terve Oppiva Mieli ry 2021.)



Harjoituksia ei tehty palveluasumisyksikössä eri syistä johtuen säännöllisesti viikoittain. Tästä syystä säännöllisestä harjoittelusta ja vaikuttavuudesta ei ole saatavilla luotettavaa tietoa. Kaksi kuukautta on myöskin lyhyt aika, joten harvemmin tehdyt harjoitteet tällä ajanjaksolla, eivät mahdollista kunnollista pidempi aikaisten vaikutusten tarkastelua, kuten itsesäätelyn ja itsetuntemuksen vahvistumista tai tunteiden tunnistamista ja hallintaa. Covid-19 tilanne aiheutti haasteita oppaan toteutusvaiheessa. Olisimme voineet ohjata harjoitteita pidemmällä aikavälillä paikan päällä ellei covid-19 tilanne olisi rajoittanut.

Raevuoren (2016) mukaan jo muutaman viikon tietoisuustaitojen harjoittelulla on positiivisia vaikutuksia mielenterveyteen ja ahdistus- sekä masennusoireiden on todettu lieventyneen. Näiden lisäksi stressi ja negatiiviset tunnetilat ovat vähentyneet. Asiakkaiden palautteiden perusteella voisi olettaa, että näin on myös heidän kohdallaan käynyt näinkin pienen harjoittelun aikana, vaikka harjoitteita ei tehty kovin säännöllisesti. He kokivat harjoitteiden rentouttavan ja tekevän mielen iloiseksi sekä lisänneen hyvänolon tunnetta. Näin ollen harjoitteista on koettu kuitenkin merkittävää hyötyä tältä osin.

Mielenterveyskuntoutus tapahtuu vuorovaikutuksessa aina toisen ihmisen tai ryhmän kanssa. Luottamuksellinen suhde työntekijän kanssa on tärkeä osa kuntoutumista. Mielenterveyttä tuetaan intensiivisellä ja joustavalla työskentelyllä. Kuntoutus voi tapahtua kahdenkeskisenä yksilötyönä asiakkaan kanssa tai ryhmämuotoisena. Mielenterveyskuntoutuksessa vahvistetaan arjessa tarvittavia taitoja, joita sairaus on heikentänyt. Vuorovaikutteiset ja säännölliset menetelmät edellyttävät riittävää sitoutumista ja valmiuksia vastavuoroiseen kanssakäymiseen sekä riittäviä voimavaroja. Jos oireilu ja sairaus on vaikeassa vaiheessa, pitää harkita, mitkä menetelmät ovat sopivia. (Mielenterveystalo 2021.) Työntekijät, jotka tekivät oppaan harjoitteita, ovat tuttuja asiakkaille, joten luottamuksellinen suhde on siltä osin mahdollistunut. Tietoisuustaitoja harjoiteltiin sekä yksilötyönä että ryhmämuotoisesti. Näin ollen oppaan harjoitukset mahdollistivat myös vuorovaikutuksellisen kanssakäymisen. Työntekijän vastuulla oli arvioida, kenelle harjoittelu sopii ja mahdollistaa osallistuminen. Myös säännöllisyyteen ja sitoutumiseen pitää kiinnittää huomiota. Nyt säännöllisyys ja sitoutuminen ei toteutunut kaikilta osin.

Mielenterveyskuntoutuksen tavoitteena on yksilön toimintakyvyn palautuminen ja hyvinvointi. Lyhyen ajan tavoitteina voi olla esimerkiksi uuden säännöllisen toiminnan aloittaminen tai sopivien rentoutuskeinojen löytäminen. Pitkäaikaistavoitteina voi olla terveydentilan tasapainottuminen ja itsenäinen arkielämän sujuminen. Kuntoutuksessa käytetään tilannekohtaisesti ja monipuolisesti menetelmiä, jotka ovat käytännössä ja tieteellisesti todennettu. Esimerkiksi erilaisia taitoja kuten sosiaalisia taitoja harjoittelemalla tuetaan toimintakykyä. (Mielenterveystalo 2021.) Oppaan harjoitukset rentouttivat osaa asiakkaista ja antoi toimintaa arkeen, joten tämä tuki osaltaan mielenterveyskuntoutuksen tavoitteita myös.

Suomessa tietoisuustaitoja on tutkittu muun muassa Terve Oppiva Mieli (TOM) -hankkeessa. Vuosina 2014-2016, tutkimukseen osallistui 3519 opiskelijaa Etelä-Suomen alueelta. Tutkimuksessa selvitettiin, että säännöllinen harjoittelu lisäsi hyvinvointivaikutuksia. Tulosten mukaan hyvät tietoisuustaidot ovat tehokas keino edistää sosioemotionaalista toimintakykyä ja psyykkistä joustavuutta. Tietoisuustaidot myös vähentävät masennusoireiden ilmaantumista. (Volanen ym.2016, 666.) Tietoisuustaidoista ja niiden harjoittamisen hyödyistä on tieteellistä näyttöä, että ne tukevat mielen hyvinvointia. Näin ollen voidaan ajatella, että säännöllisesti oppaan harjoituksia tekemällä voidaan saavuttaa myös mielenterveyskuntoutuksen yleisiä tavoitteita, kuten terveydentilan tasapainon saavuttamista ja toimintakyvyn vahvistumista, joka edesauttaa itsenäisen arjen sujumista. Näin ollen voidaan ajatella oppaasta olevan hyötyä tulevaisuuteen.

Tämän opinnäytetyön prosessi sujui mukailien Salosen konstruktivistista mallia (Kuvio 1) Se antoi tekijöille selkeät vaiheet prosessin etenemiseen ja helpotti havainnoimaan työskentelyn eri osa-alueita. Opinnäytetyöprosessi sujui suunnitelman mukaisesti. Prosessissa oli selkeästi erotettavissa aloitus-, suunnittelu-, toteutus sekä viimeistelyvaiheet. Vaiheet olivat kestoiltaan eri pituisia. Pohdimme, että oppaan kokeiluvaihe olisi voinut olla pidempi. Näin ollen harjoituksiin olisi voitu tutustua vielä paremmin ja harjoituksia olisi tehty enemmän. Salonen (2013, 18–19) toteaa, että viimeistelyvaiheeseen on hyvä varata riittävästi aikaa, koska viimeisteltävänä on sekä tuotos, että raportti. Tässä

opinnäytetyössä viimeistelyvaihe oli raskas ja aikaa vievä. Opasta viimeisteltiin palautteen perusteella pariin otteeseen ja sen lisäksi raportin kirjoittaminen vei paljon aikaa. Olisi ollut mielenkiintoista olla itse mukana ohjaamassa tietoisuustaitoja asiakkaille. Tämmöinen olisi ollut mahdollista, jos olisi ollut itse työntekijänä kyseisessä palveluasumisyksikössä. Tällöin ohjaajina olisimme olleet tuttuja asiakkaille, mikä on tärkeää tietoisuustaitojen ohjauksessa ja koronarajoitukset olisi voitu huomioida niin, että ohjaaminen mahdollistuu.

Menetelmät, jotka valittiin opinnäytetyön prosessiin, olivat siihen soveltuvia. Tietoisuustaito-oppaan testaamisella palveluasumisyksikön työntekijöitä osallistettiin tutustumaan uuteen työvälineeseen sekä oppaan arviointiin palautelomakkeen avulla.

## **8.2 Luotettavuus ja eettisyys**

Opinnäytetyön tietoperustaa hankkiessa käytetään eri lähteitä. Lähteitä valittaessa on oltava kriittinen eikä tietoja saa muunnella tai vääristää. Lähteen tiedot ja tekijän omat pohdinnat ja mielipiteet on voitava erottaa selvästi. Lähteitä arvioidessa on hyvä kiinnittää huomiota laatuun ja ikään sekä uskottavuuteen ja tunnettavuuteen. Tutkimustieto muuttuu nopeasti, joten on hyvä valita mahdollisimman tuoreita lähteitä. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 70–73.)

Tutkimusetiikan näkökulmasta hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu esimerkiksi huolellisuus, tarkkuus ja rehellisyys tutkimustyössä, tulosten esittämisessä ja tallentamisessa sekä tutkimusten ja tulosten arvioinnissa. Tutkimus-, tiedonhankinta ja arviointimenetelmien pitää olla eettisesti kestäviä sekä tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia. Tutkimus suunnitellaan, toteutetaan ja raportoidaan hyvin ja huolehditaan tarvittavat luvat. Ennen tutkimuksen aloittamista sovitaan kaikkien osapuolten välillä esimerkiksi vastuut, oikeudet ja velvollisuudet. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6.)

Opinnäytetyössä käytettiin kattavasti lähteitä ja niitä valittaessa oltiin lähdekriittisiä. Pyrittiin valitsemaan mahdollisimman tuoreet lähteet. Viitteet esitettiin ohjeiden mukaisesti ja huolehdittiin, että oma ajattelu ja lähteisiin viittaus

on helppo erottaa toisistaan. Huolehdittiin, että kaikki tarvittavat luvat ovat kunnossa. Käytettiin opinnäytetyön aiheeseen sopivia menetelmiä. Opinnäytetyön prosessin ajan dokumentoitiin kehitystä tarkasti. Oppaasta saatu arviointi ja tulokset esitettiin juuri sellaisena kuin ne saatiin.

### **8.3 Ammatillinen kasvu**

Opinnäytetyömme aihe lähti liikkeelle omasta mielenkiinnostamme sekä toimeksiantajan toiveesta ja tarpeesta. Mielestämme tietoisuustaidot ovat aiheena mielenkiintoisuuden lisäksi ajankohtainen. Luetun teorian tiedon mukaan tietoisuustaidoilla ja niiden harjoittamisella on paljon positiivisia vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin.

Opinnäytetyön prosessimme alussa tutustuimme tietoisuustaitoihin kirjallisuuden avulla sekä aloitimme ideoimaan tulevaa opasta. Etsimme tietoa tietoisuustaitojen harjoittamisen vaikutuksista. Teoreettinen viitekehysemme tietoisuustaidoista alkoi rakentumaan erilaisten tutkimusten ja kirjallisuus lähteiden kautta. Prosessin aikana saimme paljon uutta tietoa tietoisuustaidoista sekä niiden harjoittamisen vaikutuksista ihmisen mielenterveyteen. Tuotosta kootessa saimme erilaisia ideoita ja vinkkejä tietoisuustaitojen harjoittamisen toteuttamiseen, joita varmasti hyödynnämme tulevaisuudessa työssämme. Tietomme ja valmiutemme tietoisuustaitojen ohjaamiseen ovat vahvistuneet teorian kautta.

Oppaan käyttöönotto olisi saattanut olla helpompaa sekä sen testaaminen aktiivisempaa, mikäli opasta olisi esitelty esimerkiksi Teams-palaverin kautta. Osalle työntekijöistä tietoisuustaidot olivat uusi asia. Jos olisimme olleet tiiviimmin yhteydessä Teamsin kautta työntekijöihin, olisimme ehkä saaneet paremmin sitoutettua heidät säännölliseen tietoisuustaitojen ohjaamiseen asiakkaille. Kaikesta huolimatta työntekijät ovat sitä mieltä, että opas tulee käyttöön jatkossakin ja he kokivat sen hyödylliseksi.

Opinnäytetyön prosessin aikana kehityimme myös suunnitelmallisuudessa, tiedonhankinnassa ja raportin kirjoittamisen taidoissa. Opinnäytetyön prosessi

kasvatti myös joustavuutta ja epävarmuutta piti sietää paljon, koska maailmantilanne ja Covid-19 vaikutti meidän opinnäytetyömme prosessiin, erilaisin muutoksin. Muun muassa yhteydenpito palveluasumisyksikön kanssa tapahtui kokonaan etänä, emmekä voineet käydä ollenkaan paikan päällä henkilökohtaisesti.

#### **8.4 Hyödynnettävyys ja jatkokehittämisideat**

Opasta olisi mahdollista käyttää muidenkin asiakasryhmien kanssa työskentelyyn. Oppaaseen voisi liittää myös äänitteet, joihin on harjoitteet luettu. Sellaisen voisi antaa asiakkaalle omatoimista tietoisuustaitojen harjoittamista varten. Oppaan käytöstä ja harjoittelujen tuloksista voisi tehdä tutkimuksen pidemmältä aikaväliltä sekä yksilö- että ryhmänohjauksessa. Näin nähtäisiin, onko tietoisuustaidoista hyötyä ja, jos on, niin millaisille asiakkaille.

Oppaan harjoituksia voisi käyttää myös henkilökunnan jaksamisen tukemiseen siten, että he tekisivät itse harjoitteita tai ohjaisivat niitä toisilleen. Olisi myös hienoa, jos työntekijät itse etsisivät linkeistä lisää harjoitteita asiakkaiden kanssa tehtäväksi tai omaan käyttöön. Oppaan muoto on sähköinen, joten siihen voi lisätä helposti uusia harjoitteita.

## Lähteet

- Appelqvist-Schmidlechner, K., Nordling, E., Solin, P., Tamminen, N. & Tuisku, K. 2016. Mitä on positiivinen mielenterveys ja Kuinka sitä mitataan? Suomen Lääkärilehti 24 (71), 1759–1764.  
[https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/230006/SLL242016\\_1759.pdf?sequence=1](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/230006/SLL242016_1759.pdf?sequence=1). 8.5.2021.
- Duodecim. 2021. Käypä hoito-suositus. Depressio.  
<https://www.kaypahoito.fi/hoi50023>. 18.5.2021
- Evans, S., Ferrando, S., Findler, M., Stowell, C., Smart, C. & Haglin, D. 2008. Mindfulness-based cognitive therapy for generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders* 22:4, 716-721.  
<https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2007.07.005>. 24.4.2021.
- Haikara, P. & Maijanen, H. 2014. Kumppanuuskäsikirja: Näkökulmia monitoimijaisen yhteistyön kehittämiseen. Kaakkois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskuksen julkaisuja A. 8:2014. Lappeenranta: Kaakkois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus.
- Heino, H. 2014. Keho mielessä. Tietoisuustaitoja harjoittavan ryhmätoiminnan toteutus mielenterveyskuntoutuksessa ja osallistujien kokemuksia. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201402242605>. 24.8.2020.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Hämäläinen, K., Kanerva, A., Kuhanen, C., Schubert, C. & Seuri, T. 2017. Mielenterveyshoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Hätönen, H., Kurki, M., Larri, T. & Vuorilehto, M. 2014. Uudistuva mielenterveystyö. Helsinki: Fioca Oy.
- Kabat-Zinn, J. 2012. Täyttä elämää. Kehon ja mielen yhteistyö stressin, kivun ja sairauksien hoidossa. Helsinki: Basam Books Oy.
- Klemola, T. 2013. Mindfulness. Tietoisuuden harjoittamisen taito. Jyväskylä: Docendo Oy.
- Koskisuus, J. 2004. Eri teitä perille. Mitä mielenterveyskuntoutus on? Helsinki: Edita Prima Oy.
- Kuhanen, C., Oittinen, P., Kanerva, A., Seuri, T. & Schubert, C. 2012. Mielenterveyshoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- López-Navarro, E., Del Canto, C., Belber, M., Mayol, A., Fernández-Alonso, O., Lluís, J., Munar, E. & Chadwick, P. 2015. Mindfulness improves psychological quality of life in community-based patients with severe mental health problems: A pilot randomized clinical trial. *Schizophrenia Research* 168:1-2, 530-536.  
<https://doi.org/10.1016/j.schres.2015.08.016>. 24.4.2021.
- Mattila, H., Ruusunen, T. & Uola, K. 2006. Viestinnän työkaluja AMK-opiskelijalle. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Metsämieli. 2020. Metsämieli-menetelmä. <http://www.metsamieli.fi/Etusivu/>. 9.12.2020.
- Mielenterveyslaki 1990/116.
- Mielenterveystalo. 2021. Omaha- ja oppaat. Hyväksytty tietoinen läsnäolo. <https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja->

- oppaat/itsehoito/tietoisuustaidot/Pages/1\_hyvaksyva\_tietoinen\_lasna\_olo.aspx. 11.4.2021.
- Mielenterveystalo. 2021. Tietoa mielenterveyskuntoutuksesta. [https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa\\_kuntoutuksesta/Pages/default.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa_kuntoutuksesta/Pages/default.aspx). 21.4.2021.
- Oiva. 2020. Oiva. Harjoitukset. Tietoinen syöminen [https://oivamieli.fi/tietoinen\\_syominen\\_exercise.php](https://oivamieli.fi/tietoinen_syominen_exercise.php) 9.12.2020.
- Paihonen, S. 2020. Mindfulness-kortit. Tietoisuustaitoharjoituksia nuorille ja nuorten parissa toimiville. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysalan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-202001311880>. 3.12.2020.
- Raevuori, A. 2016. Mindfulnessin terveysvaikutukset -mitä lääkärin on hyvä tietää? *Suomalainen lääkärisseura Duodecim* 132 (20), 1890-7. <https://www.duodecimlehti.fi/duo13356>. 8.12.2020.
- Saarikangas, M. 2014. Mielenterveyskuntoutujien kokemuksia hyväksymis- ja omistautumisterapiaryhmistä. Vaasan ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2014112016126>. 24.8.2020.
- Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>. 3.12.2020.
- Simkin, D. & Black, N. 2014. Meditation and Mindfulness in Clinical Practice. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America* 32. [https://www.researchgate.net/publication/263581670\\_Meditation\\_and\\_Mindfulness\\_in\\_Clinical\\_Practice](https://www.researchgate.net/publication/263581670_Meditation_and_Mindfulness_in_Clinical_Practice). 487–534.
- Sosiaalihuoltolaki 1301/2014.
- Stahl, B. & Goldstein, E. 2011. Stressinhallinnan käsikirja. Tietoisien läsnäolon menetelmä. Helsinki: Basam Books OY.
- Terve Oppiva Mieli ry. 2021. Hyvinvointihyödyt tutkimuksissa. <https://terveoppivamieli.fi/tietoisuustaidot/hyvinvointihyodyt-tutkimuksissa/>. 21.4.2021.
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos.2019. Mielenterveyshäiriöt. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot>. 5.7.2020.
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2020. Palvelut mielenterveyskuntoutujille. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyspalvelut>. 7.12.2020.
- Toikko, T. & Rantanen, T. 2009 Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Näkökulmia kehittämisprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. Tampere: Tampereen yliopistopaino.
- Toimeksiantajan edustaja. 2021. Haastattelu. 12.1.2021.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. [https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf). 3.12.2020.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Volanen, S-M., Lassander, M., Hankonen, N., Santalahti, P., Hintsanen, M., Simonsen, N., Raevuori, A., Mullola, S., Vahlberg, T., But, A. & Suominen, S. 2019. Healthy Learning Mind - Effectiveness of a mindfulness program on mental health compared to a relaxation program and teaching as usual in schools: a cluster-randomised controlled trial. *Journal of Affective Disorders* 260 (2020), 660-

- 669.file:///C:/Users/Oletus/Downloads/1-s2.0-S0165032719316696-main.pdf. 21.4.2021.
- Vorma, H., Rotko, T., Larivaara, M. & Kosloff, A. 2020. Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020-2030. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:6. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-4139-7>. 24,4,2021
- Williams, M., Teasdale, J., Segal, Z. & Kabat-Zinn, J. 2009. Mielekkäästi irti masennuksesta: Tietoisien läsnäolon menetelmä Helsinki : Basam Books Oy.
- World Health Organization. 2019. Mental health: Fact sheet. [https://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0004/404851/MNH\\_FactSheet\\_ENG.pdf](https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0004/404851/MNH_FactSheet_ENG.pdf). 5.7.2020.
- Wihuri, A-J. 2014. Mindfulness työssä. Tietoinen läsnäolo vapauttaa onnistumaan. Helsinki: Talentum Media Oy.



PALAUTELOMAKE PALVELUASUMISYKSIKÖN TYÖNTEKIJÖILLE

Onko opas ollut käytössä?

Kyllä ( )

Ei ( )

Jos ei ole ollut käytössä, mistä syystä?

---

---

---

Mitä hyötyä oppaasta on ollut?

---

---

---

Mitä kehitettävää oppaassa on?

---

---

---

Muuta palautetta?

---

---

---

KIITOS PALAUTTEESTA!

PALAUTELOMAKE PALVELUASUMISYKSIKÖN ASUKKAILLE

Oletko kokenut hyötyä tietoisuustaitoharjoituksista

Kyllä ( ) Ei ( )

Jos olet, niin millaisia?

---

---

---

Oliko harjoituksia helppo tehdä?

---

---

---

Mitä muuta haluat kertoa? Risut ja ruusut

---

---

---

KIITOS PALAUTTEESTA!