

Tietoisesti läsnä

**Läsnäoloharjoitusten materiaalipankki tehostetun psykoosihoi-
don poliklinikalle**

LAB-ammattikorkeakoulu

Sairaanhoitaja (AMK), Sosiaali- ja terveysala

Kevät 2022

Sinna Korvenaro

Jenni Nilsson

Tiivistelmä

Tekijä(t) Korvenaro, Sinna Nilsson Jenni	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Valmistumisaika Kevät 2022
	Sivumäärä 28	
Työn nimi Tietoisesti läsnä Läsnäoloharjoitusten materiaalipankki tehostetun psykoosihoidon poliklinikalle		
Tutkinto Sairaanhoitaja (AMK)		
Toimeksiantajan nimi, titteli ja organisaatio Tehostetun psykoosihoidon poliklinikka, Tepoli. Päijät-Hämeen hyvinvointikuntayhtymä		
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyö käsittelee yhdysvaltalaisen Marsha Linehan kehittämän dialektisen käyttäytymisterapian (DKT) ydintaitoja. Tietoisesta läsnäolon, mindfulnessin taitoja kutsutaan dialektisen käyttäytymisterapian ydintaidoiksi, ne toimivat pohjana kaikille DKT-taidoille. Opinnäytetyö on tehty Päijät-Hämeen hyvinvointikuntayhtymän tehostetun psykoosihoidon poliklinikalle, Tepolille.</p> <p>Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli rakentaa monipuolinen ja kattava mindfulness eli tietoisesta läsnäolon harjoitteita sisältävä materiaalipankki Tepolin taitoharjoitteluryhmän tueksi. Opinnäytetyön tarkoituksena on monipuolistaa ja vahvistaa Tepolin taitoharjoitteluryhmän ryhmäkertojen sisältöä niin, että ryhmäkertojen tietoisuus-taitoharjoitukset olisivat sisällöltään ryhmäkertojen teeman sekä sisällön mukaisia.</p> <p>Opinnäytetyön tuotoksesta, materiaalipankista kerättiin palautetta strukturoidun kyselyn avulla. Saatu palaute oli positiivista ja materiaalipankki koettiin hyödylliseksi. Kyselyssä nousi esille myös materiaalipankin hyödynnettävyys taitoharjoitteluryhmän lisäksi muussa yhteydessä.</p>		
Asiasanat Dialektinen käyttäytymisterapia, DKT, mindfulness, tietoinen läsnäolo, ydintaidot, taitovalmennus		

Abstract

Author(s) Korvenaro, Sinna Nilsson Jenni	Type of Publication Thesis, UAS Number of Pages 28	Published Spring 2022
Title of Publication Consciously present Mindfulness skills material bank for the outpatient clinic of psychosis treatment		
Name of Degree Bachelor of Health Care, Nursing.		
Name, title and organization of the client Tepoli, Päijät-Häme Joint Authority for Health and Wellbeing		
Abstract <p>The thesis deals with the core skills of Dialectical Behavior Therapy (DBT) developed by Marsha Linehan from the United States. Mindfulness skills are called the core skills of Dialectical Behavioral Therapy, they serve as the basis for all DBT skills. The thesis is made for the Päijät-Häme Joint Authority for Health and Wellbeing to the outpatient psychiatric clinic.</p> <p>The aim of the practice-based thesis was to develop versatile Material Bank about the Mindfulness skills for Tepoli's skills training group. The purpose of the thesis is to diversify and strengthen the content of the Tepoli's skills training group.</p> <p>Feedback on the output of the thesis, the material bank, was collected through a structured survey. The feedback was positive, and the Material Bank was considered useful. The survey also highlighted the usability of the material bank in other contexts in addition to the skills training group.</p>		
Keywords Dialectical Behavior Therapy, DBT, mindfulness, conscious presence, core skills, skills training		

Sisällys

1	Johdanto.....	1
2	Dialektinen käyttäytymisterapia.....	3
2.1	Tausta	3
2.2	Biososiaalinen teoria ja hoitomallin rakenne	4
2.3	Taitovalmennusryhmä	5
3	Dialektisen käyttäytymisterapian ydintaidot.....	8
3.1	Tietoinen läsnäolo.....	8
3.2	Viisas mieli.....	9
3.3	Mitä -taidot.....	11
3.4	Miten -taidot.....	12
4	Opinnäytetyön toteutus	13
4.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	13
4.2	Materiaalipankin laatiminen	16
4.3	Materiaalipankkia koskeva kysely	17
4.4	Kyselyn tulokset.....	18
5	Pohdinta	21
5.1	Johtopäätökset	21
5.2	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	22
5.3	Kehittämisideat	23
	Lähteet	25

Liitteet

Liite 1. Tietoisesti läsnä – Materiaalipankkia koskeva kysely

Liite 2. Tietoisesti läsnä materiaalipankin kansilehti, sisällysluettelo ja lähteet

1 Johdanto

Tietoinen läsnäolo, mindfulness on lähtöisin itämaisestä uskonnollisfilosofisesta traditiosta, meditaatiosta. Sen harjoittamisessa ei kuitenkaan ole kysymys uskonnosta, kulttuurista tai uskomusjärjestelmästä. (Raevuori 2016.) Länsimaiseen kulttuuriin mindfulnessin soveltaminen lähti liikkeelle 1970-luvulla, kun amerikkalainen Jon Kabat Zinn alkoi ohjaamaan tietoisuustaitoihin pohjautuvaa stressinhallintaohjelmaa kipupotilaille ja kroonisesta sairaudesta kärsiville (Suomen Mielenterveys ry. 2021).

Tutkimusnäyttö on osoittanut, että tietoisesta läsnäolon, mindfulnessin harjoittelulla on oleellisia vaikutuksia aikuisten terveyteen, tuloksien on havaittu ilmenevän jo viikkojen kuluttua harjoittelun aloittamisesta. Oleellisin tutkimusnäyttö mindfulnessin hyödyistä on saatu koskien ahdistus- ja masennusoireiden, toistuvan masennuksen sekä kroonisen kivun hallinnassa. (Raevuori 2016.)

Dialektinen käyttäytymisterapia (DKT) on psykoterapiahoitomenetelmä, jonka yksi kulmakivistä ja ydintaidoista on tietoinen läsnäolo, mindfulness (Käypä hoito -työryhmä Epävakaata persoonallisuus, 2015). DKT on yhdysvaltalaisen professori Marsha Linehanin kollegoineen kehittämä terapiamalli, joka on maailmalla laajasti käytössä (DKT-yhdistys, 2020a). DKT-yhdistyksen (2020) mukaan Suomessa ensimmäinen hoito-ohjelma käynnistettiin 2000-luvun alussa, nykyään se on otettu käyttöön laajemmin ja sitä tarjotaan kaikissa lääketieteellisen tiedekunnan yliopistokaupungeissa sekä noin kymmenessä kaupungissa ympäri Suomen.

Dialektinen käyttäytymisterapia rakentuu useista erilaisista osatekijöistä ja se on alun perin kehitetty epävakaasta persoonallisuudesta kärsivien sekä itsetuhoisten potilaiden hoitomuodoksi, sen keskeinen tavoite on tunteensäätelyn helpottaminen. DKT:n teoreettinen perusta muodostuu kognitiivisesta käyttäytymisterapiasta, tietoisesta läsnäolosta sekä dialektisestä filosofiasta. (Koivisto & Lindeman, 2021.)

Suomessa DKT on paikoitellen vakiintunut osaksi julkisen sektorin psykiatrian palvelujärjestelmää, niin alkuperäisen hoitomallin mukaisena kuin erilaisina kevennettyinä versioina. Kevennettyinä versioina DKT on yhdistetty tavanomaiseen psykiatriseen hoitoon taitoharjoitteluryhmien muodossa. (Koivisto & Lindeman, 2021.)

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli rakentaa monipuolinen ja kattava mindfulness- eli tietoisesta läsnäolon harjoitteita sisältävä materiaalipankki taitoharjoitteluryhmän tueksi

tehostetulle psykoosihoidon poliklinikalle, Tepolille. Opinnäytetyön tarkoituksena on monipuolistaa ja vahvistaa Tepolin taitoharjoitteluryhmän ryhmäkertojen sisältöä niin, että ryhmäkertojen tietoisuustaitoharjoitukset olisivat sisällöltään ryhmäkertojen teeman sekä sisällön mukaisia.

Tehostetun psykoosihoidon poliklinikka, Tepoli on kehitetty tarjoamaan tehostettua tukea psykoosilinjan avohoidon potilaille. Tepolin tarjoama tuki on tarkoitettu potilaille, joilla ei ole tarvetta psykiatriseen osastohoitoon, mutta perinteinen avohoito ei ole riittävää. Tepolin ensisijainen tehtävä on toimia perinteisen avohoidon ja osastohoidon välissä niin, että välittömän hoitokontaktin järjestäminen on mahdollista myös virka-ajan ulkopuolella. Tepoli tekee tiivistä yhteistyötä myös mielialalinjan päiväpoliklinikan kanssa. Tepoli toimii potilaan lisätukena muun hoidon rinnalla. Yksilömuotoisen tuen lisäksi Tepoli tarjoaa monipuolisesti erilaisia ryhmätoimintoja. Uudenlaisen psykiatrian tehostetun avohoidon käynnistymisen myötä Tepoli on palkittu Päijät-Hämeen hyvinvointikuntayhtymän laatu- ja kehittämispalkinnolla vuonna 2017. (Kuntatyö2030 2018; ePressi 2017.)

2 Dialektinen käyttäytymisterapia

2.1 Tausta

Dialektinen käyttäytymisterapia, DKT, on yhdysvaltalaisen psykologian professori Marsha Linehan ja hänen kollegoittensa kehittämä hoitomuoto. Linehan aloitti DKT:n kehittämisen 1970-luvulla ja nyt se on maailmalla laajasti käytetty psykoterapiahoitomenetelmä, jonka perustana toimii vankka tutkimusnäyttö. Linehan aloitti DKT:n kehittämisen avohoitomalliksi epävakaasta persoonallisuushäiriöistä kärsiville naispotilaille. (DKT –yhdistys 2020a)

Ennen kuin Linehan aloitti DKT:n kehittämistyön hän työskenteli itsetuhoisesta käyttäytymisestä kärsivien naispotilaiden kanssa. Tuolloin käytössä olleen hoito-ohjelman pääpaino oli käyttäytymisterapian muutostavoitteissa, altistuksessa sekä vahvistussuhteiden hallinnassa. Näillä tarkoitettiin lyhyesti sitä, että potilaille pyrittiin opettamaan uudenlaisia reagoititapoja erilaisissa tilanteissa, joissa heille oli aiheutunut häpeän, syyllisyyden sekä pelon tunteita. Hoito-ohjelman avulla potilaille pyrittiin myös opettamaan syyseuraus suhteiden ymmärtämistä: tietoa siitä, kuinka heidän käyttäytymisensä vaikuttaa suhteessa ympäristöön. Työskentelyn aikana Linehan huomasi, että aikaisempi hoitomenetelmä korosti potilaiden mitätöidyksi tulemisen kokemusta sekä hoitoympäristössä lisäsi painetta nopeasta muutoksesta ja sen tarpeellisuudesta. Huomioidensa kautta Linehan ymmärsi, että itsetuhoisuutta hoidettaessa ratkaisevaa on työskennellä dialektisesti sekä muutoskeskeisesti korostaen hyväksyntää ja ymmärrystä. (Holmberg & Kähönen 2017.)

Siitä huolimatta, että Linehanin lähtökohtana DKT:n kehittämiseksi oli luoda avohoitomalli epävakaan persoonallisuudenhoitoon, on tieteellisissä tutkimuksissa pystytty myöhemmin osoittamaan, että siitä on hyötyä myös laajemmin (DKT-yhdistys 2020a). Tutkimukset ovat osoittaneet, että DKT:sta on hyötyä myös lievempien tunnesäätelyvaikeuksien, itsetuhoisuuden, masennuksen, syömishäiriöiden, vihanhallintavaikeuksien, alkoholi- ja huumeongelmien, traumaoireilun sekä ADHD:n oireiden hallinnassa. (Sadeniemi ym. 2020, 11–12; DKT –yhdistys 2020b.)

2.2 Biososiaalinen teoria ja hoitomallin rakenne

Dialektisen käyttäytymisterapian lähtökohtana on biososiaalinen teoria. Se selittää epävakaa persoonallisuushäiriön kehittyvän lähtökohdista, jossa emotionaalisesti haavoittuva lapsi kasvaa ympäristössä, jossa hänellä ei ole mahdollista oppia tunteiden säätelyyn tarvittavia taitoja. Teorian mukaan tunteensäätelyn vaikeudet kehittyvät synnynnäisten, eli biologisten, ja ympäristöstä nousevien tekijöiden yhteisvaikutuksesta. Tunteiden säätelyn vaikeuksien ajatellaan toimivan muiden haasteiden pääsääntöisenä taustatekijänä. (Holmberg & Kähönen 2007; Sadeniemi ym. 2020, 23.) Koiviston ja Lindemanin (2021, 638–643) julkaisussa nostetaan esille biososiaalisen teorian kehittymistä ja täydentymistä karttuvan teoriantiedon myötä. Tästä johtuen biososiaalisesta teoriasta voidaan käyttää nimitystä avoin teoria; se kehittyi lisääntyvien tutkimusnäyttöjen sekä teorioiden pohjalta.

Biososiaalisen teorian mukaan synnynnäisinä tekijöinä pidetään muun muassa yksilön temperamenttia, emotionaalista haavoittuvuutta sekä impulsiivisuutta, jolloin käyttäytymisen säätelyn ajatellaan olevan jo lähtökohtaisesti haastavampaa kuin toisilla. Ympäristöstä nousevina tekijöinä pidetään muun muassa mitätöivää (invalidoivaa) ympäristöä, jolloin ympäristö viestittää, että yksilön kokemat tunteet ovat vääränlaisia, tunnereaktiot voidaan jättää huomiotta tai niiden käsittelyyn ei ole mahdollista saada apua. (Koivisto & Lindeman 2021, 638–643.) Tunteensäätelyyn liittyen ympäristöllä on keskeinen merkitys, se voi myös vahvistaa yksilön kontrolloimatonta käyttäytymistä tilanteissa, joissa ympäristöllä ei ole keinoja, kuinka kontrolloimattomaan käyttäytymiseen tulisi suhtautua. (Sadeniemi ym. 2020, 23–30.)

Koiviston ja Lindemanin (2021, 638–643) julkaisussa nostetaan esille näyttöön perustuvaa havaintoa siitä, että myös raskauden ja synnytysten aikaiset komplikaatiot sekä orgaaniset ja neurokognitiiviset tekijät voivat osaltaan vaikuttaa epävakaa persoonallisuuden syntyyn. Näin myös epilepsialla, aivotulehduksella, lapsuuden ADHD:llä sekä erilaisilla oppimishäiriöllä voi olla osansa epävakauden taustatekijöinä.

DKT:n pohja rakentuu dialektisestä filosofiasta, kognitiivisesta käyttäytymisterapiasta sekä tietoisesta läsnäolo taidoista, mindfulnessista. Nämä toimivat myös tekijöinä, jotka erottavat sen tavanomaisesta käyttäytymisterapiasta. Tavanomaiseen käyttäytymisterapiaan verraten DKT:ssa korostuu myös erilaiset hyväksymisstrategiat, kuten validointi ja pyrkimys vastavuoroiseen kommunikointiin sekä ympäristöinterventiot, joiden tarkoituksena on tasapainottaa tavoitteena olevaa muutosta. (Sadeniemi ym. 2020, 11; Holmberg & Kähönen 2017.) Pohjimmiltaan DKT on käyttäytymisterapiaa, jonka päämääränä on muutos ja muutoksen

tavoittelemisen luopumalla elämää hankaloittavista toimintamalleista harjoitellen uusia taitoja ja taitavaa käyttäytymistä (DKT- yhdistys 2020a).

DKT:ssa dialektiikalla tarkoitetaan sitä, että ilmiöt voivat olla moniulotteisia ja niitä voi katsoa useammasta eri näkökulmasta (Koivisto & Lindeman, 2021.) Toisin sanoen, ihmisellä on mahdollisuus pyrkiä muutokseen, vaikka hyväksyisikin tilanteen sellaisena kuin se on. Dialektiikalla viitataan siihen, että ihmisen tulee pyrkiä sekä- että -ajatteluun joko- tai ajattelun sijasta. (Sadeniemi ym. 2020, 11–12). Dialektisessa käyttäytymisterapiassa dialektiikka toimii niin kokoavana taustateorianana kuin käytäntöä ohjaavana periaatteena (DKT –yhdistys 2020a).

Kognitiivinen käyttäytymisterapia näkyy DKT:ssa siten, että muutokseen pyritään aktiivisesti, hyödyntäen erilaisia menetelmiä. Hyväksyvä, tietoinen läsnäolo, mindfulness on omien tunteiden ja tunnereaktioiden tunnistamisen ja säätelemisen perusta. Omiin tunteisiin ja tunnereaktioihin on mahdollista vaikuttaa vain silloin, kun ne kykenee tunnistamaan. (Sadeniemi ym. 2020, 11–12.) Muutosta tavoitellessa olennaisessa asemassa on tavoite hyväksynnästä ja sitä harjoitellaan tietoisesti läsnäolon taitojen ja hyväksyntää viestittävän vuorovaikutuksen avulla. (DKT- yhdistys 2020a.)

2.3 Taitovalmennusryhmä

Psykiatrisen hoitotyön näkökulmasta ryhmään kuulumisen on itsessään hoidollinen tekijä, sillä ryhmässä enemmän ymmärrystä ja kokemusta kuin, mitä kahden ihmisen välillä käydyssä keskustelussa (Hämäläinen ym. 2017, 208–216). Ryhmätoiminta mahdollistaa niin sosiaalisten suhteiden rakentamisen kuin osallisuuden lisääntymisen ja vertaistuen saamisen (THL. 2020). Ryhmässä omien kokemusten jakaminen voi mahdollistaa osallistujalle kokemuksen siitä, että on voinut auttaa toista ihmistä saman tapaisen asian ratkaisussa. Kokemus toisen auttamisesta voi lisätä ihmisen elämänhallinnan tunnetta, kun hänen roolinsa muuttuu autettavasta auttajaksi. (Hämäläinen ym. 2017, 208–216.)

Ryhmän kehittymisen perustana on ryhmän jäsenten sitoutuminen sen toimintaan, sillä yksilötasolla se lisää kokemusta ryhmän merkityksellisyydestä. Ryhmän rakentuminen alkaa sääntöjen sopimisesta sekä siitä, onko ryhmä suljettu tai voiko siihen liittyä kesken kaiken. Lisäksi ryhmätoiminnan käynnistyessä sovitaan vaitiolokäytännöstä ja siitä, että se koskettaa niin ryhmän jäseniä kuin ohjaajaakin. Ryhmätoiminnan etenemisen kannalta huomioidaan ryhmän yhteenkuuluvuudentunne; alkuvaiheessa sitä on tarkoituksenmukaista

vahvistaa, mutta ryhmän lopetusvaiheessa on huomioita sen keventäminen – näin yksilön irtaantuminen ryhmästä on kevyempää. (Hämäläinen ym. 2017, 212–213.)

DKT:n taitoharjoittelu suositellaan toteutettavan pääsääntöisesti ryhmätoimintana, sillä yksilövalmennuksen ajatellaan olevan liian altis muuntautumaan terapiamuotoiseksi keskusteluksi. Ryhmä kokoontuu 1–2 kertaa viikossa, 1–2 tunnin ajan. Taitoharjoitteluryhmä jaetaan eri osa-alueisiin, joita ovat: tietoisuustaidot, tunteensäätelytaidot, ahdingonsietotaidot sekä tehokas vuorovaikutus. Jokainen taitoharjoitteluryhmän osa-alue kestää tavanomaisesti kahdeksan viikkoa, lukuun ottamatta tietoisuustaitoja, joita käsitellään kahden tapauskerran ajan. Tietoisuustaidoista puhutaan ydintaitoina, sillä niihin palataan koko hoito-ohjelman ajan, jokaisen tapaamisen yhteydessä. (Holmberg & Kähönen 2017; DKT –yhdistys 2020a.)

Taitoharjoittelun yhteisenä päätavoitteena on oppia, kuinka omaa käyttäytymis- ja suhtautumistapaansa muuttamalla voi vaikuttaa ahdistusta, kärsimystä ja tuskaa aiheuttaviin asioihin, ajatuksiin ja tunteisiin. Päätavoitteen voi jakaa konkreettisemmaksi tavoitteeksi; sen tavoitteena on ihmisen tyhjyyden, ulkopuolisuuden ja yksinäisyyden tunteen vähentäminen sekä ihmissuhteissa esiintyvien ongelmien ja joustamattomuuden vähentyminen, erilaisia taitoja harjoitellen. Taitoharjoittelun tarkoituksena on auttaa tunteiden säätylyssä, vähentää impulsiivista käyttäytymistä sekä auttaa ihmistä kohtaamaan todellisuus sellaisena kuin se on. Yhteisten tavoitteiden lisäksi taitoharjoitteluun osallistuva jäsen nimeää omat, konkreettiset tavoitteensa; käyttäytymisen, jota haluaa lisätä ja jota hän haluaa vähentää. Taitoharjoittelun tukena käytössä on henkilökohtaiset viikkokortit, joiden tarkoituksena on toimia niin työskentelyvälineenä kuin itseseurantamenetelmänäkin ja sitä hyödynnetään koko ryhmän ajan. (Linehan 2015, 9; Holmberg & Kähönen 2017)

Dialektiseen käyttäytymisterapiaan liittyen on tehty useita erilaisia tutkimuksia. Tarkasteltaessa tutkimusten tuloksia vuodesta 2010 alkaen, esiintyy niissä yhtenäisiä seikkoja. Tutkimuksen tavoitteesta tai menetelmästä riippumatta nousee tutkimustuloksissa esille, että muihin terapiamuotoihin verraten osallistujat keskeyttivät DKT:n harvemmin ja käyntikerrat toteutuivat useammin. Toronton yliopiston opiskelijat toteuttivat vuonna 2016 tutkimuksen, jossa terapiamuotona DKT:ta verrattiin yliopiston tarjoamaan psykoterapiaan. Tutkimuksessa molemmat terapiamuodot todettiin tehokkaiksi, mutta DKT:n osallistujamäärät pysyivät verraten tasaisempina ja terapian keskeyttäminen todettiin epätodennäköisemmäksi (University of Toronto Scarborough, 11.12.2015).

Vastaavan kaltainen nuorille suunnattu yhdysvaltalainen tutkimus (2015) osoittaa, että osallisuus DKT:ta kohtaan esiintyi kiitettävänä. Vuoden mittaiseen tutkimukseen osallistui noin 20 kaksisuuntaisesta mielialahäiriöstä kärsivää nuorta. Tutkimuksessa verrattiin nuorten osallisuutta ja hoitoon sitoutumista tavanomaisen terapian ja DKT:n välillä. Niin ikään DKT:hen sitoutuminen havaittiin korkeammaksi tavanomaiseen terapiaan verraten. Tutkimuksen tuloksissa nostetaan esille, että vaikka aihe itsessään vaatii vielä lisätutkimuksia niin tuloksista voidaan kuitenkin havaita, että DKT edesauttaa nuorten sitoutumista omaan hoitoonsa ja näin myös hoidon vaikuttavuuden seuranta ja ylläpito mahdollistuu. (Mary Ann Liebert Inc, 2015.)

3 Dialektisen käyttäytymisterapian ydintaidot

3.1 Tietoinen läsnäolo

Tietoisella läsnäololla, mindfulnessilla, tarkoitetaan tarkoituksenmukaista ja tietoista läsnäoloa nykyhetkessä, nykyhetken pysähtymistä. Syventymistä nykyhetken ja sen havainnointia tuomitsemattomasti ja hyväksyvästi. (Sadenimi ym. 2020, 63–64; Raevuori 2016.) Kyseessä on yksi dialektisen käyttäytymisterapian ydintaidoista, joka pohjautuu zen-buddhalaiseen filosofiaan. DKT:ssa tietoinen läsnäolo on jaettu taidoiksi, siinä ei ole kyseessä uskonto, mietiskely eikä meditaatio. (Käypä hoito -työryhmä Epävakaa persoonallisuus, 2015.) Tietoista läsnäoloa voidaan kuvata luvaksi sekä vapaudeksi kohdata elettävä hetki sellaisena kuin se on, pysähtyen ja aistien sen sijaan, että kääntäisi katseensa pois nykyisyydestä (Sadeniemi ym. 2017, 64).

Tietoisien läsnäolon vastakohtaa voi kuvata tarkkaamattomuutena sekä poissaolevuutena, joka ilmenee silloin kun ihmisen toiminta tapahtuu automaattisesti, keskittymättä nykyhetkeen. (Käypä hoito -työryhmä Epävakaa persoonallisuus, 2015.) Tietoisesti läsnä ollessa ympäröivät asiat; ajatukset ja tunteet saavat olla niin, että niihin ei ole tarpeellista kiinnittyä tai niitä ei tarvitse työntää syrjään. Tavoitteena olevaa tunnetta voi kuvailla vapaudeksi vastaanottaa kokemuksia avoimesti ja uteliaasti. (Sadeniemi ym. 2017, 64–67)

Tietoisien läsnäolon taitoa on mahdollisuus harjoitella. Harjoittelun avulla on mahdollisuus huomata, että tunteet ja mielentilat eivät jää pysyväksi olotilaksemme vaan ne elävät tilanteissa oman aikansa, jonka jälkeen ne muuttuvat taas toiseksi. Tietoisuustaitoja ja nykyhetken keskittymistä on mahdollisuus harjoitella missä tahansa ja milloin tahansa. (Sadeniemi ym. 2020, 63–67). Linehanin (2015, 46) mukaan harjoittelun ensimmäinen vaihe on oppia pysähtymään, keskittyen nykyhetken hyödyntäen eri aisteja.

Tietoisien läsnäolon taitoja kutsutaan dialektisen käyttäytymisterapian ydintaidoiksi. Niiden avulla on havainnointia ja asioiden kuvailemista on mahdollisuus harjoitella hyväksyvästi sekä tuomitsematta, eläen nykyisyydessä niin itsensä kuin ympäristönsäkin kanssa. (DKT-yhdistys 2020a). Linehan (2015) on DKT:n taitoharjoittelussa pilkkonut tietoisuustaidot, mindfulness harjoitukset, pienempiin osiin, erillisiksi behavioraalisiksi taidoiksi. (Holmberg & Kähönen, 2017.) DKT:ssa keskeisimpiin tietoisuustaitoihin kuuluu: viisaan mielen käsite, joka rakentuu yksilön järkimielen ja tunnemielen yhdistyessä, ”mitä” -taidot, jotka koostuvat

keinoista tietoisien läsnäolon harjoitteluun sekä ”miten” -taidot, joiden tarkoituksena on kertoa, kuinka tietoisien läsnäolon taitoja harjoitellaan (Linehan 2015, 49).

3.2 Viisas mieli

Tietoisien läsnäolon taitoihin sisältyy käsite viisaasta mielestä. Se kuvaa tunteiden sekä loogisen ajattelun vuorottelua sekä yhdistämistä siten, että ihmisen päätökset suuntaavat kohti hänen omia elämän tavoitteitaan. ”Viisas mieli” on mielentila, jossa ”tunnemieli” ja ”järkimieli” kohtaavat, se kuvaa myös tasapainotilaa olemisen ja tekemisen välillä. Viisaan mielen käsitteen ymmärtämiseksi on ensin ymmärrettävä, mitä tarkoitetaan järkimiellellä ja tunnemiellellä. (DKT-yhdistys 2020a.; Sadeniemi ym. 2020, 111–112, 305.)

Toinen puoli ”viisaan mielen” käsitteestä rakentuu ”järkimiellestä”. Järkimiellellä tarkoitetaan ihmisen rationaalista sekä järjen mukaista ajattelua, johon sisältyy looginen ajattelu ja päätely, tavoitteet, säännöt sekä mahdollisten seuraamusten punnitseminen. Kun järkimieli ohjaa ihmisen toimintaa, tunteet jäävät tilanteen ulkopuolelle tai ne eivät ole tilanteessa lainkaan läsnä, suhtautuminen omiin ja muiden tunteisiin on olematonta tai ne ohitetaan. Vaikka järkimieli esitetään raameihin sidonnaisena, se on silti äärimmäisen tarpeellinen; ilman järkimieltä ihminen ei kykenisi kehittämään, rakentamaan tai ratkaisemaan ongelmia. Marsha Linehan (2015, 50), on kuvannut järkimieltä ystävyys- ja seurustelusuhteiden kautta. Ihmissuhteiden ylläpitäminen on haastavaa tilanteessa, jossa toiminta ohjautuu täysin järkimielen kautta, sillä toimiakseen ihmissuhteet tarvitsevat myös tunteita, herkkyyttä sekä tunneperäistä reagointia, eivät pelkästään järjen mukaista toimintaa. (Sadeniemi ym. 2020, 109–114)

Toinen puoli ”viisaan mielen” käsitteestä rakentuu ”tunnemiellestä” (Linehan 2015, 50). Sillä tarkoitetaan toimintaa ja ajattelua, jossa tunteet ottavat vallan ja ihminen suuntaa omaa toimintaansa täydellisesti tunteiden ohjaamana. Täysin tunnemielen ohjaamana ihmisen toiminta on hyvin impulsiivista. (Sadeniemi ym. 2020, 110, 304). Tunnemielen hallitsemat tilanteet ovat usein sellaisia, jota ulottuvat lyhyen aikavälin tilanteisiin ja pidemmän aikavälin seurauksilla ei ole juurikaan painoarvoa. Tunnemiellellä tehdyt ratkaisut on mahdollista erottaa usein niin, että tehdyt päätökset ja valinnat ovat todella jäykkiä sekä suppeita. Ympärillä olleita vaihtoehtoja on ollut ehkä haastavaa huomata, sillä ajatus on rakentunut sen varaan, että muita vaihtoehtoja ei ole olemassa. (Sadeniemi ym. 2020, 110; Myllyviitta 2020, 230)

Jos ihminen huomaa toimivansa tunnemielen vallassa kannattaa erilaisten päätöksien tekemistä siirtää. Sen hetkinen tunnetila hallitsee ihmisen määränpäättä, halua sekä tarpeita

ja siitä syystä tunnemielen ollessa pinnalla ihmisen on haastavaa löytää järkimielen tukea päätöksentekoon. Tunnemieli ja tunteiden voimakkuus suurentaa, pienentää ja vääristelee tosiasioita oman mielensä mukaisesti ja siksi puolueeton suhtautuminen eri asioihin on mahdotonta. Kuten järkimieli, myös tunnemieli on elämässä tarpeellinen. Sen avulla ihminen pystyy kokemaan iloa ja rakkautta sekä tekemään haastavia asioita, tavoittelemaan omia haaveitaan ja määränpäättään elämässä. Tunnemieli on kuitenkin haavoittuvainen ja on olemassa asioita, jotka vaikuttavat alttiuteen toimia tunnemielen mukaisesti, näitä asioita kutsutaan haavoittuvuustekijöiksi. (Sadeniemi ym. 2020, 110; Myllyviitta 2020, 231)

Haavoittuvuustekijöillä tarkoitetaan asioita, jotka altistavat ihmisen reagoimaan tilanteisiin voimakkailla tunteilla ja niin kuin hän reagoi. Haavoittuvuustekijät voivat olla ajankohtaisia, kuten väsymys ja riittämätön lepo, päihteiden käyttäminen, sairaus tai kivun kokemus, stressaava elämän tilanne tai ihmisuhteissa esiintyvät haasteet. Haavoittuvuustekijät voivat juontaa myös oppimishistorian, samankaltaisten kokemusta ja opittujen reagoititapojen kautta tai ne voivat olla sidoksissa ihmisen temperamenttiin. Ihmisellä on kuitenkin mahdollisuus vaikuttaa omiin haavoittuvuustekijöihinsä, huolehtimalla terveydestään ja elintavoistaan sekä huolehtimalla epätasapainossa olevan sairauden hoidosta. (Sadeniemi ym. 2020, 56; 174; 300.)

Viisas mieli koostuu ihmisen järki- ja tunnemielen kohdatessa (Linehan 2015, 50). Tunteiden säätelyminen ole mahdollista järkeilemällä ja järkeilemällä ei voi syntyä tunteita. Viisaan mielen lähtökohtana on hyväksyä se, mihin ei ole mahdollista vaikuttaa ja mitä ei voi muuttaa, tietoiseen läsnäoloon viitaten; se mikä on, saa olla. Ihmisen hyödyntäessä viisasta mieltä hänellä on mahdollisuus vastaanottavaisempaan toimintaan, havainnoida ja punnita asioita erilaisia näkökumia hyödyntäen. (Sadeniemi ym. 2020, 111–112; Myllyviitta 2020, 231)

Viisaan mielen löytäminen vaatii pysähtymistä, keskittymistä ja rauhoittumista nykyhetkeen (Myllyviitta 2020, 231). Sen löytäminen vaatii hyväksyvän, tietoisien läsnäolon eli mindfulnessin taitoja. Kukaan ei voi olla jatkuvasti viisaan mielen tilassa, mutta jokaisella on mahdollisuus sen hyödyntämiseen. Viisaan mielen ohjaaman toiminnan voi tunnistaa siitä, että sen ei ole tarkoituksenmukaista satuttaa itseä tai toista, se kulkee rinnakkain omien arvojen ja kokemusten kanssa. (Sadeniemi ym. 2020, 112–114; Myllyviitta 2020, 231.)

Tunnemielen ja viisaanmielen erottaminen toisistaan voi olla vaikeaa, siihen ei ole olemassa selkeää rajaa. Kuten viisaan mielen saavuttamiseen, myös tunnemielenkin voi liittyä johdonmukaisen ajattelun sävy ja kokemus siitä, että on saavuttanut asian ”ytimen”. Ajan

antaminen on ainoa keino, jolla ratkaisut voi erottaa toisistaan. Jos ajan kuluessa asiaan yhdistyy rauhallisuuden ja tasapinon tunne, on kyseessä ollut viisaan mielen ratkaisu. Järkimielen tekemien ratkaisujen erottaminen viisaasta mielestä on helpompaa, tällöin tilanteesta uupuu aidot tunnekokemukset. (Sadenimi ym. 2020, 113–114.)

3.3 Mitä -taidot

Mitä -taidoilla tarkoitetaan sitä, mitä on tarkoitus tehdä; havainnoida, kuvailla ja osallistua (Linehan 2015, 53). Niiden tarkoituksena on auttaa nykyhetkeen keskittymisessä ja laskemaan irti menneestä sekä tulevasta. Tunteiden havainnointi ja kuvaileminen mahdollistaa niiden tunnistamisen – tunteiden sääteleminen ei ole mahdollista ennen kuin sen on pystynyt tunnistamaan. Kun ihminen on tunnistanut ja ymmärtänyt tunteensa, avautuu myös mahdollisuus valita, toimiiko tunteensa ohjaamalla tavalla. (Sadenimi ym. 2020, 73.)

Havainnoinnilla tarkoitetaan huomioin kiinnittämistä ympäristöön sekä omiin tunteisiin, kehoon, ajatuksiin ja rektioihin. Havainnointi on sanatonta aistimista ja huomioin tarkoituksenmukaista kohdentamista nykyhetkeen. (Linehan 2015, 53; Sadenimi ym. 2020, 73.) Kuvailemisella tarkoitetaan sitä, että havainnointi puetaan sanoiksi. Kuvailun tarkoituksena on, keskittyä faktoihin, eli keskittyä siihen, mitä on mahdollista havaita. Se, mitä ei voi aistiensa avulla havainnoida, sitä ei voi myöskään kuvailla. Oleellista kuvailussa on, että sen on tarkoituksen mukaista pysytellä neutraalina. Arvostelemattoman kuvailun tarkoituksena on oman tulkinnan ja mielipiteen erottaminen todellisuudesta. Tunteiden säätelyn kannalta tämä on olennaista, arvostelluksi tuleminen voidaan kokea moitteena tai kritiikkinä, joka puolestaan saattaa aiheuttaa konflikteja. (Linehan 2015, 53; Sadenimi ym. 2020, 81.)

Tietoisesti läsnä ollessa osallistumisella tarkoitetaan heittäytymistä nykyisyyden vietäväksi. Tietoisesti osallistuminen tarkoittaa sitä, että astumme ikään kuin sisälle nykyisyyteen ja tulemme hetken kanssa yhdeksi. Osallistuminen on toimimista viisaan mielen mukaisesti, keskittyen siihen, mitä on kulloinkin tekemässä. (Linehan 2015, 53; Sadenimi ym. 2020, 86.) Osallistumisen käsitteen aukaiseminen on helpointa yksinkertaisen esimerkin kautta: kahvin keittäminen. Kahvin keittäminen lukeutuu usein arjen perusaskareisiin, joka suoritetaan niin sanotusti automaattiohjauksella. Tietoisesti läsnä ollessa, osallistuen kahvin keittämiseen, tarkoituksena on heittäytyä hetken vietäväksi, aistien välityksellä, havainnoiden kahvin tuoksua, sen väriä, koostumusta sekä makua.

3.4 Miten -taidot

Miten -taidoilla tarkoitetaan sitä, miten havainnointi, kuvaileminen ja osallistuminen on tarkoitus toteuttaa. Miten -taitoja ovat tuomitsemattomuus, nykyhetken keskittyminen ja tehokkuus. Tietoisien läsnäolon kannalta miten -taidot ovat oleellisia, sillä niiden unohtuessa nykyisyyteen keskittyminen saattaa ajautua suorittamiseen, joka on kaukana tietoisien läsnä olemisen periaatteesta. (Linehan 2015, 60, Sadenimi ym. 2020, 89.)

Tuomitsemattomuudella tarkoitetaan sitä, että pyritään pois arvostelemisesta. Pyritään siihen, että asioita ei jaotella hyväksi tai pahaksi eikä keskitytä siihen, kuinka asioiden pitäisi olla vaan keskitetään huomio siihen, mitä on. Tuomitsemattomuudella on kyky tunnistaa hyvä ja paha, positiivinen ja negatiivinen sekä turva ja vaara, niitä ei kuitenkaan ole tarpeen arvostella. Tuomitsemattomuus huomaa ihmisen omat arvot, toiveet sekä tunteet, mutta se ei arvostele niitä, se jättää myös huomiotta tilanteet, jossa ihminen huomaa arvostelewansa itseään. (Linehan 2015, 60.)

Nykyhetken keskittymisellä tarkoitetaan sitä, että kiinnitetään huomio nykyisyyteen, ei menneeseen eikä tulevaan. Nykyisyyteen keskittyminen vaatii tietoisuuden tarkoituksellista kohdentamista yhteen asiaan kerrallaan, sillä ihmisen mieli on luontojaan vaelteleva. Nykyhetken keskittymistä voi verrata termiin ”aloittelijan mielentila”, validaatio. Tämä kyky on olemassa pienillä lapsilla heidän kokiessaan asioita ensimmäisen kerran, kun heillä ei ole olemassa tilannesidonnaisia ennakkoluuloja. (Linehan 2015, 60; Sadenimi ym. 2020, 98–100.)

Tehokuudella tarkoitetaan sitä, että pyritään toimimaan sen mukaan, minkä on huomattu toimivaksi, eikä anneta tunnemielen tulla esteeksi tehokkaalle toiminnalle. Voimakkaat tunnereaktiot lisäävät ehdottomuutta ja se voi puolestaan toimia esteenä tehokkuudelle. Tehokkaassa toiminnassa yksilö on tietoinen omista tavoitteistaan ja pyrkii toimimaan niitä kohti, jättäen huomioimatta sen, kuinka toimisi, jos tilanne olisi toisenlainen. (Linehan 2015, 60; Sadenimi ym. 101–102.)

4 Opinnäytetyön toteutus

4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Opinnäytetyömme ”Tietoisesti läsnä” on toteutettu yhteistyössä Lahden psykiatrian poliklinikan yhteydessä toimivan tehostetun psykoosihoidon poliklinikan, Tepolin kanssa. Opinnäytetyömme toteutustavaksi valikoitui luonnollisesti toiminnallinen muoto, sillä opinnäytetyön lopputuloksena oli tarkoitus muodostua konkreettinen tuotos, materiaalipankki. Toiminnallisella opinnäytetyöllä tarkoitetaan sitä, että sen seurauksena muodostuu jokin konkreettinen tuotos, kuten ohje, suunnitelma tai esite (Karelia 2021; Salonen 2013, 5–6).

Toiminnallisen opinnäytetyön pohjana toimii sen työelämälähtöisyys, jolloin toiminnallinen osuus rakentuu jo olemassa olevan tarpeen ympärille ja sen vuoksi toiminnallisella opinnäytetyöllä on tavanomaisesti myös ulkopuolinen toimeksiantaja. Toiminnallinen opinnäytetyö etenee vaiheittain tavoitteen määrittelystä ja suunnittelusta työn toteutukseen ja arviointiin. Toiminnallisen opinnäytetyön raportoinnissa esitetään tietoperustaan nojaten kuvaus niin toiminnallisesta osuudesta kuin tuotoksen arvioinnistakin. (Salonen 2013, 5–6, 15, 18.)

Toiminnallisen opinnäytetyön lähtökohtana on, että sen lopputulemana kehittyy konkreettinen tuotos, kuten tässä työssä materiaalipankki. Opinnäytetyöprosessimme käynnistyi toimeksiantajan toiveesta saada Tepolin taitoharjoittelu -ryhmän tueksi materiaalipankki, joka sisältää kattavasti erilaisia tietoisesta läsnäolon harjoitteita. Toimeksiantajalla oli toiveena, että materiaalipankki rakentuu kattavaksi, selkeäksi sekä ryhmäkertoja tukevaksi materiaaliksi niin että tietoisesta läsnäolon harjoitteet tukisivat yksittäisten ryhmäkertojen aihealueita.

Toiminnallisen opinnäytetyömme kehittämisprosessin teoreettinen viitekehys rakentui lineaarisen mallin mukaisesti. Opinnäytetyömme konkreettisena tuotoksena kehittyi ”Tietoisesti läsnä” -tietoisesta läsnäolon harjoitteiden materiaalipankki. Kehittämisprosessia voidaan kuvata erilaisia malleja hyödyntäen, mutta suunnitteluvaiheessa valitsimme lineaarisen mallin sen suorasukaisuuden ja yksinkertaisuuden vuoksi, huolimatta sen saamasta kritiikistä. Lineaarista mallia on paheksuttu sen vuoksi, että sen kautta kuvattuna kehittämisprosessi näyttäytyy todellisuutta mutkattomampana (Salonen 2013, 15). Lineaarisen mallin mukaan kuvattuna kehittämisprosessi etenee tavoitteen määrittelystä suunnitteluun edeten toteutukseen ja prosessin päättämiseen sekä arviointiin (Toikko & Rantanen 2009, 64; Salonen 2013, 15).

Lineaarisen mallin mukaan kehittämisprosessille määritellään ensin tavoite. Tavoitteen on tarkoitus nojautua yksittäiseen ajatukseen tai konkreettiseen tarpeeseen ja sen on tarkoitus olla tarkoin määritelty ja ymmärrettävä. Tavoitteen määrittäminen toimii kehittämisprosessin lähtökohtana ja sille voi tarpeen mukaan nimetä myös alatavoitteita. (Toikko & Rantanen 2009, 64.) Opinnäytetyössä tavoitteen määrittäminen oli selkeää. Toimeksiantaja nosti esille ajatuksen ja tarpeen tietoisien läsnäolon harjoitteiden materiaalipankista taitoharjoittelu -ryhmän tueksi. Opinnäytetyön konkreettisen tavoite toimi kehittämisprosessin lähtökohtana ja lineaarisen mallin luonteen mukaisesti koko myöhempi prosessi on kehittynyt sen pohjalta (Toikko & Rantanen 2009, 64).

Tavoitteen määrittelyn kautta kehittämisprosessi eteni suunnitteluvaiheeseen. Suunnitteluvaiheen aikana prosessin etenemisestä laaditaan kirjallinen suunnitelma. Kirjallisessa suunnitelmassa on tultava esille kehittämisprosessin kannalta oleelliset asiat, kuten tavoite, tarkoitus, prosessin aikataulu sekä sen toimijat ja vastualueet. Suunnitteluvaiheen aikana on tärkeää huomioida, että kyse on nimenomaisesti suunnitelmasta ja, että lopullinen työ ei välttämättä etene suunnitelman mukaisesti. Suunnittelu on kuitenkin työn etenemisen kannalta oleellisessa asemassa. (Salonen 2015, 17; Toikko & Rantanen 2009, 64–65).

Opinnäytetyöprosessi käynnistyi maaliskuussa 2021 opinnäytetyön suunnitelma kurssin muodossa. Opinnäytetyön suunnitelma valmistui aikataulunmukaisesti. Opinnäytetyön suunnitelman tekeminen eteni mutkattomasti ohjaavan opettajan opastuksen avulla. Opinnäytetyön suunnitelmassa nostimme esille opinnäytetyötä ohjaavat keskeiset käsitteen, opinnäytetyön tavoitteen ja tarkoituksen, hahmotelimme valmiin opinnäytetyön sisältöä sekä teimme alustavan suunnitelman opinnäytetyön aikataulusta.

Suunnitteluvaiheessa meille mahdollistui konkreettinen tutustuminen Tepolin taitoharjoittelu -ryhmään. Henkilökohtaisesti ryhmään osallistuminen mahdollisti laajemman ja ajantasaisemman näkökulman opinnäytetyön aiheeseen ja antoi enemmän kosketuspintaa laajaan aihealueeseen. Konkreettinen ryhmään osallistuminen mahdollisti myös tiiviin yhteistyön opinnäytetyön toimeksiantajan kanssa.

Suunnitteluvaiheen kautta kehittämisprosessi eteni toteutusvaiheeseen, joka on suunnitteluvaiheen jälkeen kehittämisprosessin tärkein vaihe. Toteutusvaiheen aikana kehittämisprosessista luotu suunnitelma laitetaan käytäntöön, se tarkentuu ja vaiheen aikana valmistuu suunniteltu tuotos. Työskentelyvaihe on intensiivinen ja itsepintaisuutta vaativa vaihe, mutta ammatillisen kehittymisen näkökulmasta keskeinen. (Toikko & Rantanen 2009, 64–65; Salonen 2015, 18.)

Toteutusvaiheen käynnistyessä aloimme kasvattamaan opinnäytetyömme tietoperustaa ja paneutua siihen, kuinka DKT:n mukainen taitoharjoitteluryhmä etenee aina ryhmän käynnistymisestä viimeiseen tapaamiskertaan asti. Opinnäytetyön aihealueen ja luonteen vuoksi valitsimme opinnäytetyömme ohjaavat pääasialliset lähteet, joina toimivat Marsha Linehan 2015 julkaisema DBT Skills Training Handouts and Worksheets sekä M. Sadeniemen, M. Häkkisen, M. Koiviston, T. Ryhäsen sekä A.L Tsokkisen kirjoittama Viisas mieli -kirja. Toteutusvaiheen aikana jouduimme rajaamaan kehittämisprosessin aihealuetta, jotta tavoitteena ollut selkeä lopputulos mahdollistuu.

Opinnäytetyön toimeksiantajan sekä prosessia ohjaavan opettajan tukemana aloimme rajaamaan opinnäytetyön aihetta. Suunnitellun tavoitteen mukaan materiaalipankkiin oli tarkoituksena sisällyttää jo olemassa olevien harjoitteiden lisäksi myös itse tuottamiamme harjoitteita nostoen esille myös koira-avusteita toimintaa. Aiheen rajauksen myötä päädyimme siihen, että materiaalipankki rakentuu jo olemassa olevien harjoitteiden pohjalta.

Perehdyimme toimivan ohjeen kriteereihin ja sovelsimme sitä toimivaksi materiaalipankin rakentamiseen. Tutustuimme erilaisiin materiaalipankkeihin, jotta saimme laajemman näkökulman siihen, millaisen haluamme itse toteuttaa. Prosessin aikana tapasimme toimeksiantajaa etäyhteyden kautta ajatustenvaihdon mahdollistamiseksi. Tapaamisissa toimme toimeksiantajalle tiedoksi, missä vaiheessa prosessimme etenee, mikä on seuraava vaihe ja tarkensimme aikataulua.

Materiaalipankin rakentumisen myötä annoimme sen nähtäväksi toimeksiantajalle ja pyysimme palautetta, siitä, onko materiaalipankki rakentunut toiveiden mukaiseksi; selkeäksi, kattavaksi ja sellaiseksi, jota voi hyödyntää ryhmän ohjaamisen tukena. Lisäksi halusimme selvittää, voiko materiaalipankkia hyödyntää taitoharjoitteluryhmän lisäksi jossakin muussa yhteydessä. Materiaalipankkia koskevan kyselyn tarkoituksena oli toimia tuotoksen arviointina.

Kehittämisprosessilla tulee olla suunniteltu lopetus, joten toteutusvaiheen kautta siirryimme kehittämisprosessin viimeiseen vaiheeseen; projektin päättämiseen ja arviointiin. Päätös- vaiheeseen sisältyy prosessin loppuraportointi, jatkoideoiden esittäminen sekä projektiorganisaation purkaminen. (Toikko & Rantanen 2009, 65.)

4.2 Materiaalipankin laatiminen

Opinnäytetyön lopputuloksen, materiaalipankin suunnittelussa, rakentamisessa ja toteutuksessa on sovellettu toimivan ohjeen rakentamisen kriteerejä. Kuten ohjeen, myös materiaalipankin kokoamisessa selkeä kokonaisrakenne on toiminut työtä ohjaavana peruspilarina (Kotimaisten kielten keskus 2021). Materiaalipankki on rakennettu taitoharjoitteluryhmän sisällön mukaisesti neljään erilliseen aihealueeseen; tietoisuustaitoihin, tunteensäätelytaitoihin, ahdingonsieto-taitoihin sekä tehokkaaseen vuorovaikutukseen. Lisäksi materiaalipankin viimeiseen osioon on kerätty muutamia tietoisien läsnäolon harjoitteita, joita ryhmään osallistujilla on mahdollisuus harjoitella ryhmän ulkopuolella, kotona, taitoharjoitteluryhmän tukena.

Opinnäytetyöprosessin alussa meillä oli toimeksiantajamme tukemana selkeä käsitys siitä, millainen on hyvä ja toimiva materiaalipankki. Halusimme kuitenkin materiaalipankin kokoamisen ja opinnäytetyöprosessin tueksi teoreettisen viitekehyksen, johon voimme peilata omia ajatuksiamme ja suunnitelmaamme niin että lopputuloksena syntyy selkeä ja tarkoituksen mukainen kokonaisuus. Kehittämisprosessin suunnitteluvaiheessa päätimme, että materiaalipankin rakentamisessa ja toteutuksessa sovelletaan toimivan ohjeen rakentamisen kriteerejä.

Toimiva ohje rakentuu kolmen perusasian ympärille; olennaisten tietojen esille nostamisen, käskymuodon hyödyntämisen sekä ohjeen esittämisen helposti hahmotettavassa muodossa (Kotimaisten kielten keskus 2021). Toimivan ohjeen kriteerejä soveltaessa etenkin materiaalipankin rakentamiseen, korostuu siinä ohjeiden esittäminen helposti hahmotettavassa muodossa. Ohjeen tavoin myös materiaalipankin rakenteessa on huomioitavaa, että materiaali on jaettu toimivien otsikoiden alle niin että ryhmän ohjaajan on yksinkertaista löytää harjoitus, jota haluaa eri tilanteissa hyödyntää (Kotimaisten kielten keskus 2021).

Ohjeen kirjoittamisessa on huomioitava oikeinkirjoitusnormit. Teksti, joka sisältää paljon kirjoitusvirheitä hankaloittaa viestin ymmärtämistä ja runsaasti kirjoitusvirheitä sisältävä ohje voi saada lukijan tai kuulijan epäilemään ohjeen kirjoittajan ammattitaitoa. (Hyvärinen 2005.) ”Tietoisesti läsnä”- materiaalipankkiin peilaten oikeinkirjoitus korostuu materiaalipankkia käyttävän ohjaajan näkökulmasta. Tekstin tulee olla kirjoitettu ymmärrettävässä muodossa, jotta ohjaaja voi lukea sen ääneen ja kuulija voi keskittyä harjoitukseen kieliopillisten virheiden sijaan.

Otsikoinnin tehtävänä on ohjeiden selkeyttäminen. Pääotsikot kertovat, mitä aihetta ohje käsittelee ja väliotsikoiden tehtävänä on kertoa, millaisesta aineistosta ohje koostuu. Otsikoiden avulla kokonaisuuden hahmottaminen lukijalle selkeytyy, huomioitavaa on myös tarinan eteneminen loogisessa järjestyksessä. (Hyvärinen 2005; Kotimaisten kielten keskus 2021.) Materiaalipankin rakentamisessa otsikointi näyttäytyy sisällysluettelon muodossa. Tietoisesti läsnäolon harjoitteet on jaoteltu ryhmän aihealueiden mukaisesti, huomioiden ryhmäkertojen asiasisältöjen eteneminen.

Alkuperäisen materiaalipankin toteutimme Microsoft© Word – ohjelmalla, mutta havahtuimme siihen, ettei se palvellut meitä materiaalipankin visuaalisen ilmeen kehittämisen kannalta. Halusimme että materiaalipankki olisi perusilmeeltään tavanomaisesta poikkeava. Lopullinen versio materiaalipankista luotiin hyödyntämällä maksutonta kuvankäsittelyohjelmaa Canvaa.

Saatuamme materiaalipankista toimivan ja visuaalisesti miellyttävän kokonaisuuden aloimme kehittämään tietoisesti läsnä- materiaalipankkia koskevaa kyselyä. Rakensimme materiaalipankkia koskevan kyselyn strukturoidusti ja lyhyesti, sille asetettujen toiveiden ja tavoitteiden pohjalta. Kyselyn tarkoituksena oli toimia materiaalipankin arviointina.

4.3 Materiaalipankkia koskeva kysely

Kehittämisen viimeiseen vaiheeseen sisältyy kehittämisen arviointi (Toikko & Rantanen 2009, 65). Kehittämisen myötä syntyneen tuotoksen, materiaalipankin, arviointi toteutettiin summatiivisena arviointina. Sen päämääränä on selvittää, onko nimetty tavoite saavutettu ja onko prosessin lopputulos tarpeenmukainen. Kehittämisen päätämisen näkökulmasta arviointi on oleellisessa asemassa. (Tietopuu 2021.) Toteutimme arvioinnin yksinkertaisena 11 kohdan kyselynä. Arvioinnin lisäksi halusimme kyselyn avulla saada tietoa myös siitä, onko materiaalipankki sovellettavissa myös taitoharjoitteluryhmän ulkopuolelle.

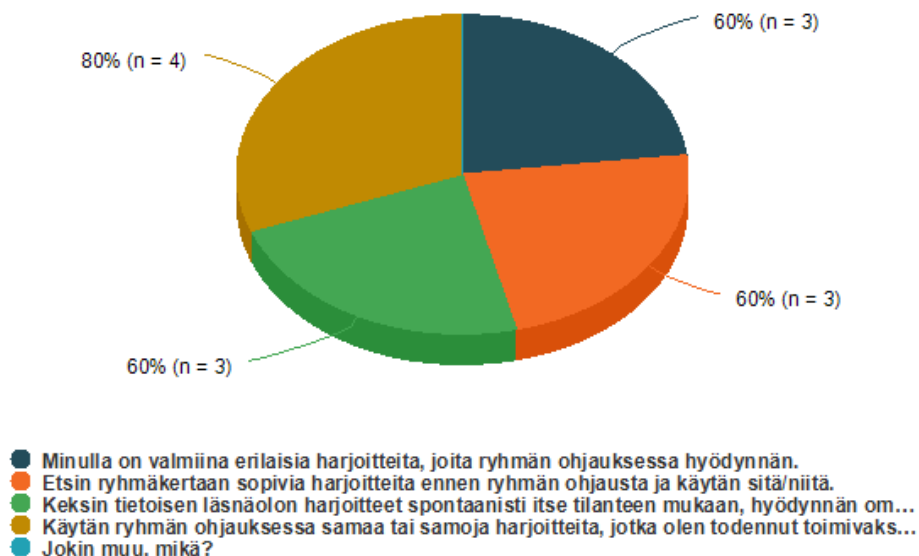
Materiaalipankkia koskeva kysely toteutettiin Weppopol 3.0 -kysely ja raportointityökalua hyödyntäen. Loimme kyselyn Weppoliin, kun olimme tehneet materiaalipankin sisältöineen valmiiksi. Kyselyn pääasiallisena tarkoituksena oli kerätä arviointia ja palautetta valmiista tuotoksesta ja suunnitelmana oli valmiin tuotoksen editoiminen saadun palautteen perusteella. Toimeksiantajalle lähetimme linkin kyselyyn samanaikaisesti, kun esitimme valmiin tuotoksen. Esitimme toiveen, että ”Tietoisesti läsnä”- materiaalipankkia koskevaan kyselyyn vastaisi korkeintaan 10 henkilöä ja, että kyselyyn vastaajat tutustuvat huolella

materiaalipankkiin sekä sen sisältöön ennen kyselyyn vastaamista. Lisäksi esitimme, että kyselyyn vastaajan ei ole pakollista olla taitoharjoitteluryhmän ohjaaja, näin toivoimme saavamme tuotoksen arviointiin laajemman näkökulman. Vastausaikaa kyselyyn rajattiin kaksi (2) viikkoa ja siihen vastatiin anonyymisti.

Kyselylomake (Liite 1.) sisälsi 10 monivalinta- kysymystä sekä yhden avoimen kysymyksen. Ensimmäisessä kysymyksessä halusimme selvittää, mistä näkökulmasta kyselyyn vastannut katsoo tuotosta ja sen sisältöä; kuuluuko vastaajan työnkuvaan taitoharjoitteluryhmän ohjaaminen. Toisessa kysymyksessä halusimme selvittää, kuinka vastaaja on aikaisemmin valmistautunut tietoisien läsnäoloharjoitusten ohjaamiseen. Kolmannessa kysymyksessä halusimme selvittää, kokeeko vastaaja tietoisien läsnäolon harjoitteiden materiaalipankin hyödylliseksi ryhmän ohjaamisen apuna. Kysymyksissä neljä (4) – kahdeksan (8) nostimme esille ”Tietoisesti läsnä” – materiaalipankin ulkoasua, rakennetta ja jaottelua, selkeyttä, kattavuutta sekä alkuperäisten lähteiden merkitsemiseen liittyviä kysymyksiä. Yhdeksännessä (9) ja kymmenennessä (10) kysymyksessä halusimme selvittää materiaalipankin hyödynnettävyyttä ja viimeisessä, yhdennessätoista (11) kysymyksessä pyysimme materiaalipankkiin liittyen avointa palautetta.

4.4 Kyselyn tulokset

Kyselylomakkeeseen vastanneita oli viisi ja kaikkien kyselyyn vastanneiden työnkuvaan sisältyi taitoharjoitteluryhmän ohjaajana toimiminen, lisäksi kaikki kyselyyn vastanneet olivat sitä mieltä, että tietoisien läsnäolon harjoitteiden materiaalipankista olisi hyötyä ryhmän ohjauksessa. Kyselyssä vastaajat kertovat, että valmistautuvat ryhmäohjauksessa tietoisien läsnäolon harjoitteiden ohjaamiseen monipuolisesti. Vastanneista kolme (3) kertoo, että heillä on valmiina erilaisia harjoituksia, joita ryhmän ohjauksessa hyödyntää. Vastanneista kolme (3) kertoo etsivänsä sopivia harjoituksia ennen ryhmätapaamisia ja hyödyntävänsä niitä. Vastanneista kolme (3) kertoo hyödyntävänsä tietoisien läsnäolon harjoituksissa mielikuvitusta ja luovansa ne spontaanisti mukaan ryhmän ohjaukseen tilanteeseen sopivasti. Vastanneista neljä (4) kertoo käyttävänsä ryhmän ohjauksessa samaa tai samoja harjoitteita, jotka on kokenut toimivaksi. Kysymys harjoitteiden ohjaamiseen valmistautumisesta oli monivalinta- kysymys ja siinä oli mahdollisuus valita yksi tai useampi vastausvaihtoehto. Vastausjakauma kyselylomakkeen kysymykseen 2 nähtävillä kuviossa 1.



Kuvio 1. Kyselylomakkeen kysymys 2. vastausjakauma

Tietoisesti läsnä -materiaalipankkia koskevissa kysymyksissä viisi (5), eli 100 % vastaajista, oli sitä mieltä, että materiaalipankin ulkoasu on selkeä, materiaalipankin rakenne ja jaottelu on selkeät, materiaalipankista on helppoa löytää tarpeenmukainen harjoitus ja, että se sisältää riittävän monipuolisesti erilaisia harjoitteita. Kysymyksessä kahdeksan halusimme selvittää, onko materiaalipankkiin valittujen harjoitteiden alkuperäinen lähde merkattu riittävän selkeästi. Vastanneista neljä (4), eli 80 %, oli sitä mieltä, että alkuperäisen harjoituksen lähde on merkattu riittävän selvästi ja vastanneista yksi (1), eli 20 %, oli valinnut vastausvaihtoehdon ”En osaa sanoa”.

Kysymyksessä yhdeksän (9) kysyttiin materiaalipankin hyödyntämisestä taitoharjoitteluryhmän ohjauksessa vastaajista neljä (4), eli 80 %, oli sitä mieltä, että tulee hyödyntämään materiaalipankkia ryhmän ohjauksessa. Vastanneista yksi (1), eli 20 %, ei osannut sanoa, tuleeko materiaalipankkia ryhmän ohjaamisessa hyödyntämään.

Kysymyksessä kymmenen (10) pyydettiin vastauksia Tietoisesti läsnä -materiaalipankin hyödynnettävyydestä taitoharjoitteluryhmän ulkopuolella. Vastanneista viisi (5), eli 100 %, oli sitä mieltä, että materiaalipankki on hyödynnettävissä myös muussa yhteydessä. Pyydimme kysymyksessä vastaajaa myös kertomaan, että missä muussa tilanteessa

materiaalipankkia on mahdollista hyödyntää. Avoimissa vastauksissa nousi keskeisimmäksi materiaalipankin hyödynnettävyys yksilötyöskentelyssä potilaiden kanssa sekä materiaalipankin hyödynnettävyys osana muita ryhmiä. Lisäksi vastauksissa nousi esille materiaalipankin hyödynnettävyys työhyvinvoinnin näkökulmasta, sitä on mahdollisuus hyödyntää niin henkilökohtaisen työssäjaksamisen tukena, kuin työryhmän sisälläkin.

Viimeisessä kysymyksessä pyydettiin avointa palautetta materiaalipankkiin liittyen, sekä kehitysehdotuksia. Avoimeen palautteeseen vastaajia oli kolme (3), kaksi (2) ei antanut avointa vastausta lainkaan. Avoimessa palautteessa nousi esille, että materiaalipankkiin oli kerätty keskeisiä harjoitteita, mutta osittain harjoitukset olivat jo ennestään tuttuja. Palautteessa tuotiin esille, että kokonaisuus on jättänyt erittäin hyvän vaikutelman ja, että materiaalipankin ulkoasu on ollut positiivinen lisäys. Lisäksi palautteessa käy ilmi, että materiaalipankki sisältää muutaman DKT-ryhmään pitkähkön harjoituksen, mutta monipuolisia harjoituksia on kuitenkin löytynyt paljon. Kokonaisuutena valmista tuotosta on pidetty hyvänä apuna ryhmäkertojen suunnitteluun sekä yksilötapaamisiin.

5 Pohdinta

5.1 Johtopäätökset

Opinnäytetyön toiminnallisena osuutena valmistui suunnitelman mukainen materiaali-pankki, sen tarkoituksena oli monipuolistaa ja tukea tehostetun psykoosihoidon poliklinikan, Tepolin taito- ja valmennusryhmän toteutusta. Materiaalipankin sisältö koostui suunnitellusti tietoisesta läsnäolon, mindfulnessin harjoitteista ja ne on sisällytetty kokonaisuuteen kattavasti teemoittain. Materiaalipankkia koskevan kyselyn vastausjakaumaan verraten opinnäytetyölle asetettu tavoite toteutui, lisäksi kyselyn vastauksissa nousi esille materiaalipankin käytettävyys myös muun työn tukena.

THL:n mukaan toiminnallisia toimintoja voidaan hyödyntää ryhmätoiminnassa niin että osallistujilla on mahdollisuus osallistua toimintaan aktiivisina toimijoina (THL. 2020). Materiaalipankin sisältämät tietoisesta läsnäolonharjoitteet ovat sellaisia, että ne mahdollistavat ryhmään osallistujan osallisuuden sekä ryhmäkertojen toiminnallisuuden.

Opinnäytetyössä paneudutaan tietoisesta läsnäolon taitoihin dialektisen käyttäytymisterapian ydintaitona sekä niiden merkityksestä taito- ja valmennusryhmässä, pilkottuna erillisiksi taidoiksi. Kuitenkin tietoisesta läsnäolon, mindfulnessin taitoja on mahdollisuus hyödyntää myös muissa asiayhteyksissä. Raevuori A. tuo tekstissään (2016) esille tietoisesta läsnäolon, mindfulnessin interventiot, joilla on havaittu olevan myönteisiä vaikutuksia myös somaattisten sairauksien liitännäisoireiden hoidossa. Tietoisesta läsnäolon taitojen on katsottu tukevan niin kroonisten tulehdustilojen kuin unettomuuden ja kivun hoitoakin, lisäksi taidoista on katsottu olevan hyötyä muun muassa tupakoinnin lopettamisessa.

Raevuori (2016) painottaa tekstissään, että lasten ja nuorten osalta tietoisesta läsnäolon taitojen hyödynnettävyydestä potilastyössä vaaditaan lisää tutkimustietoa. Kuitenkin voidaan katsoa, että taitojen hyödynnettävyys on mahdollista eri potilas- ja ikäryhmissä. Tietoisesta läsnäolon hyödynnettävyys perustuu kustannustehokkuuden lisäksi myös niiden vähäisiin haittavaikutuksiin.

5.2 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Toiminnallisessa opinnäytetyössä työn luotettavuuden arvioiminen kattaa koko kehittämissuunnan prosessin aina suunnitteluvaiheesta työn päättämiseen, prosessin johdonmukaisuuteen ja järjestelmälliseen toteuttamiseen. Lisäksi olennaiseen asemaan nousee niin tietoperustan keräämisen kuin dokumentoinninkin prosessit sekä olennaisen tavoitteen asettaminen. (Hyväri, S. & Vuokila-Oikkonen 2020.) Kokonaisuutena opinnäytetyöprosessi on edennyt tehdyn suunnitelman mukaisesti sekä johdonmukaisesti edeten vaiheesta vaiheeseen.

Eettisyyden näkökulmasta oleelliseen asemaan nousee opinnäytetyön tuotos. Materiaalipankki on rakennettu jo olemassa olevaa materiaalia hyödyntäen ja materiaalia on kerätty niin kirjallisuus- kuin verkkolähteistäkin. Kun opinnäytetyön aineistona hyödynnetään toisten omistamia aineistoja, on niiden alkuperä, tekijät ja lähteet mainittava selkeästi hyvän tieteellisen käytännön sekä lainsäädännön mukaisesti (Raivo & Lampinen 2019, 12–13).

Materiaalipankin rakentamisessa on kiinnitetty huomiota sen avoimuuteen; jokaisen harjoitteen yhteyteen on kirjattu harjoitteen alkuperäinen lähde ja lisäksi huomautus, jos se on aukikirjoitettu äänitteestä. Lisäksi osassa harjoituksista on maininta sen käyttötarkoituksesta sekä mahdollisista asioista, joita harjoitteen tekemisen jälkeen voi pohtia, nämä on myös merkattu asianmukaisia lähdeviitteitä hyödyntäen. Valmis opinnäytetyö tarkistetaan Turnitin plagiaatintunnistusjärjestelmässä (Raivo & Lampinen 2019, 14). Plagioinnilla tarkoitetaan luvaton lainaamista, eli toisen henkilön tekemän tuotoksen esittämistä omana ja sitä on niin suora, kuin mukailenkin tehty kopiaaminen (TENK 2012). Materiaalipankin rakentamisen yhteydessä on tutustuttu tekijänoikeuslakiin (404/1961). Jos harjoitteen alkuperäisessä lähteessä ei ole ollut merkintää harjoitteen käyttöoikeudesta, niin olemme olleet sivuston ylläpitoon yhteydessä sähköpostitse.

Selvitimme Oivamieli palvelun tietosuojasta materiaalin käyttöön liittyviä käyttöehtoja. Oiva palvelun (2021) verkkosivujen mukaan; *Oiva-palvelu on käyttäjien käytössä ja saatavilla ”sellaisena kuin se on”*. Maininnassa on kyse ensisijaisesti Oiva-palvelusta sekä Oivamieli sivustosta, joten olimme yhteydessä Oivan ylläpitoon materiaalin käyttöön liittyen. Saimme vastauksen Oivamieli-ylläpidosta vastaavalta, joka varmensi, että Oiva palvelun käyttöehdoissa mainittu materiaalin käyttäminen liittyy nimenomaisesti palveluun sekä verkkosivuston käyttöön, muissa yhteyksissä sivuston materiaalin ja harjoitusten käyttöä arvioidaan tapauskohtaisesti. Vastauksessa saimme luvan harjoitusten käyttämiseen niin, että käytämme harjoitteita samassa muodossa, kuin ne Oivamieli -sivustolla on ja harjoitteita

muokatessa on muokkaukset eriteltävä selkeästi. Saimme ylläpidosta myös ohjeen asianmukaiseen lähdeviittaukseen, jotka on merkittävä harjoitteiden yhteyteen sekä materiaalipankin lähdeluetteloon; harjoitusten tekijäksi nimettävä Jyväskylän yliopiston psykologian laitos, ”Oivamieli-verkkopalvelu (oivamieli.fi)”.

Mielen tila -äänitteet verkkosivulla on sanottu, että *”Mielen tila äänitteet ovat kenen tahansa käytössä, milloin ja missä tahansa.”* Mielen-tila äänitteiden harjoitteet ovat psykoterapeutti Maaret Kallion luomia ja ne ovat osa ’Lujasti lempeä -Mielen työkirjan harjoituksia (M. Kallio 2021). Materiaalipankkiin äänitteet on aukikirjoitettu ja se on jokaisen harjoituksen yhteydessä mainittu, lisäksi jokaisen harjoitteen yhteydessä ja lähdeluettelossa on linkki alkuperäiseen harjoitukseen ja harjoituksen tekijä on mainittu.

M. Sadeniemen, M. Häkkisen, M. Koiviston, T. Ryhäsen ja A-L. Tsokkisen kirjoittamassa Viisas mieli opas tunteensääteilyvaikeuksista kärsiville -kirjassa sanotaan, että *”Teos on tarkoitettu tunteensääteilyvaikeuksista kärsiville ja heidän läheisilleen sekä kaikille tunteensääteilyasioista kiinnostuneille. Se soveltuu hyvin, myös perehdytys- ja työvälineeksi jokaiselle sosiaali-, terveys-, ja kasvatustalouden ammattilaiselle, joka tekee töitä tunteensääteilyvaikeuksista kärsivien parissa”*. Lisäksi osa harjoituksista on kerätty Katja Myllyviitan kirjoittamasta Tunne tunteesi -kirjasta. Harjoitusten yhteyteen on merkattu alkuperäinen lähde ja ne on kerätty materiaalipankkiin muokkaamattomina. Opinnäytetyöprosessin yhteydessä olemme osallistuneen kielenhuoltopajaan, jossa kirjalähteiden asianmukainen lähdemerkintä on varmennettu.

Hyvän tieteellisen käytännön ja opinnäytetyön eettisten ohjeiden mukaisesti opinnäytetyö on toteutettu aiheeseen perehtyen sekä taustatietoon paneutuen. Opinnäytetyötä koskien on laadittu yhteistyösopimus toimeksiantajan kanssa sekä otettu selvää tutkimusluvan tarpeesta materiaalipankkia koskevaan kyselyyn nojaten. (Raivo & Lampinen 2019, 14–15.) Materiaalipankki on tarkoitettu vain opinnäytetyön toimeksiantajan, tehostetun psykoosihoidon poliklinikan, käyttöön ja opinnäytetyön liitteenä (Liite 2.) siitä nähtävillä kansilehti, sisällysluettelo sekä käytetyt lähteet.

5.3 Kehittämisideat

Dialektisesta käyttäytymisterapiasta (DKT) ja tietoisesta läsnäolosta, mindfulnessista on jo olemassa aikaisempia opinnäytetyöitä, jotka tarkastelevat aihetta eri näkökulmasta. Tässä opinnäytetyössä aihetta ja opinnäytetyön sisältöä on jouduttu rajaamaan, jotta tavoiteltu selkeä lopputulos mahdollistui.

Tätä opinnäytetyötä on mahdollisuus jatkaa eteenpäin ja kehittää muuttamalla näkökulmaa, josta opinnäytetyötä tarkastelee. Opinnäytetyötä voi jatkaa eteenpäin esimerkiksi niin, että materiaalipankki luotaisi uudelleen. Tällöin työn sisältö materiaalipankkeineen keskittyisi vain uusien tietoisien läsnäolon harjoitteiden luomiseen. Tällöin tietoperusta rakentuisi kuvaamaan tietoisien läsnäolon harjoitteiden kehittämistä sekä uusien harjoitteiden käytettävyyttä asiakas- ja potilastyön tukena. Tässä kehitysideassa tulisi prosessin suunnittelun näkökulmasta huomioida uusien harjoitteiden käytettävyys suhteessa asetettuun tavoitteeseen ja harjoitteita tulisi pystyä arvioimaan myös käytännön tasolla.

Tätä opinnäytetyötä on mahdollisuus kehittää eteenpäin myös siitä näkökulmasta, kuinka tietoisien läsnäolon harjoitteita voisi hyödyntää taito- ja valmennuksen ulkopuolella, toisessa asiayhteydessä. Tällaisia voi olla esimerkiksi tietoisien läsnäolon taitojen hyödyntäminen kivun hoidossa, stressin ja unettomuuden hallinnassa tai potilaan kohtaamisessa. Kokonaisvaltaisen hoitotyön näkökulmasta kehitysideoiksi nousee esimerkiksi opas siitä, kuinka tietoista läsnäoloa voidaan hyödyntää kivun lääkkeettömän hoidon tukena tai osana unettomuuden hoitoa ja painon hallintaa.

Lähteet

Hämäläinen, K., Kanerva, A., Kuhanen, C., Schubert, C. & Seuri, T. 2017. Mielenterveys-
hoitotyö. 5.–6. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Myllyviitta, K. 2020. Tunne tunteesi. 1.–6. Painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Sadeniemi, M., Häkkinen, M., Koivisto, M., Ryhänen, T. & Tsokkinen, A-L. 2020. Viisas mieli
& Opas tunnesäätelyvaikeuksista kärsiville. 1.–6. painos. Tallinna: Printon.

Linehan, M. 2015. DBT Skills Training Handouts and Worksheets. New York: The Guilford
Press. 2. uudistettu painos. Viitattu 7.7.2021. Saatavissa: https://survivingcptsd.files.wordpress.com/2018/01/dbt_skills_training_handouts_and_worksheets_linehan_marsha_srg.pdf

DKT- yhdistys. 2020a. Dialektinen käyttäytymisterapia. Viitattu 8.7.2021. Saata-
vissa: <https://dkt-yhdistys.fi/dialektinen-kayttaytymisterapia/>

DKT- yhdistys. 2020b. DKT:n sovelluksia ja terapioiden kesto. Viitattu 8.7.2021. Saata-
vissa: <https://dkt-yhdistys.fi/ammattilaisille/>

Duodecim. Terveyskirjasto. Lääketieteen sanasto 18.10.2016. [Luettu 21.11.2021] Saata-
vissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/ltt01934>

EPressi. 2017. Päijät-Hämeen hyvinvointikuntayhtymä tiedottaa: Yhtymän laatu- ja kehittä-
mispalkinnot vuoden menestyjille on jaettu. Viitattu 26.3.2021. Saata-
vissa: <https://www.epressi.com/tiedotteet/terveys/paijat-hameen-hyvinvointiyhtyma-tiedottaa-yhtymän-laatu-ja-kehittämispalkinnot-vuoden-menestyjille-on-jaettu.html>

Goldstein, T.R; Ferch-Podrat, R.K; Rivera, M; Axelson, D.A; Merranko, J; Haifeng, Y; Brent,
D.A; Birmaher, B. 2015. Dialectical Behavior Therapy for Adolescents with Bipolar Disorder:
Results from a Pilot Randomized Trial. Mary Ann Liebert, Inc., publishers. [Viitattu:
21.11.2021] Saatavilla: <https://www.liebertpub.com/doi/abs/10.1089/cap.2013.0145>

Holmberg, N., Kähönen, S. 2007. Hyväksymisestä muutokseen – dialektinen käyttäytymis-
terapia epävakaa persoonallisuuden hoidossa. Lääketieteellinen aikakauskirja Duode-
cim. 5/ 2007. Viitattu 4.10.2021. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo96324>

Hyväri, S. & Vuokila-Oikonen, P. 2020. Tutkimus- ja kehittämistyön luotettavuus. Viitattu 15.11.2021. Saatavissa: <https://libguides.diak.fi/c.php?g=670543&p=4760642#s-lg-box-15268724>

Hyvärinen, R. 2005. Millainen on toimiva potilasohje? Hyvä kieliasu varmistaa sanoman perillemenon. Lääketieteen aikakauskirja Duodecim. Viitattu 10.11.2021. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo95167.pdf>

Jyväskylän yliopiston psykologian laitos. 2021. Oivamieli -verkkopalvelu (oivamieli.fi). Viitattu 1.12.2021. Saatavissa: <https://oivamieli.fi/tietosuoja.php>

Kallio, M. 2021. Mielentila Tila -äänitteet. Viitattu 1.12.2021. Saatavissa: <https://mielentila.com/tilaa-mielelle-äänitteet/>

Karelia ammattikorkeakoulu. 2021. Karelian opinnäytetyön ohje: Opinnäytetyön muodot. Viitattu 25.3.2021. Saatavissa: <https://libguides.karelia.fi/c.php?g=679019&p=4901221>

Kuntatyö 2030. 2018. Uudenlaisen psykiatrian tehostetun avotoiminnan käynnistymisen Päijät-Hämeessä. Viitattu 17.3.2021 Saatavissa: <https://www.kuntatyo2030.fi/katso/634>

Koivisto, M; Lindeman, S. 2021. Dialektinen käyttäytymisterapia epävakaan persoonallisuuden hoidossa. Lääkärilehti, Katsausartikkeli. 12.3.2021, 10/2021, 638–643. Viitattu: 20.11.2021 Saatavissa: <https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/katsausartikkeli/dialektinen-kayttaytymisterapia-epavakaan-persoonallisuuden-hoidossa/?public=5e04689b28b424f9e9f3dcb7ce07c420#reference-8>

Koppa. 2015. Määrällinen tutkimus. Viitattu 8.4.2021. Saatavissa: <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/maarallinen-tutkimus>

Kotimaisten kielten keskus 2021. Ohjeita ohjeiden tekijöille. Viitattu 12.11.2021. Saatavissa https://www.kotus.fi/ohjeet/hyvan_virkakielen_ohjeita/ohjeita_ohjeiden_tekijoille

Käypä hoito -työryhmä Epävakaata persoonallisuutta. 2015. Tietoinen läsnäolo (mindfulness) epävakaan persoonallisuushäiriön hoidossa. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen lääkäriseura Duodecimin ja Suomen Käypä hoito -työryhmä Epävakaata persoonallisuutta. Helsinki:

Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 10.12.2021. Saatavissa: <https://www.kaypa-hoito.fi/nix01057>

Raivo, P., Lempinen, P. 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset (pdf). Arene Ry. Viitattu 16.11.2021. Saatavissa: <http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULU-JEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf? t=1578480382>

Raevuori, A. 2016. Mindfulnessin terveysvaikutukset – mitä lääkärin on hyvä tietää? Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim. Viitattu 15.1.2022. Saatavissa: <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/229867/duo13356.pdf?sequence=1>

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Viitattu 6.11.2021. Saatavissa: <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

Suomen Mielenterveys ry. 2021. Mitä ovat mindfulness -tietoisuustaidot? Viitattu 15.1.2022. Saatavissa: <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveystasi/harjoitukset/mindfulness/>

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Viitattu 12.11.2021. Saatavissa: https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/100802/Toikko_Rantanen_Tutkimuksellinen_kehittamistoiminta.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Tietopuu. 2021. Arvioinnin näkökulmia ja lähestymistapoja. Viitattu 14.11.2021. Saatavissa: https://tietopuu.a-klinikkasaatio.fi/arviointi/arvioinnin_nakokulmia_ja_lahestymistapoja

Terveyskylä. 2018. Tietoisuustaidot osana kivunhallintaa. Viitattu 16.11.2021. Saatavissa: <https://www.terveyskyla.fi/kivunhallintatalo/itsehoito/tietoisuustaidot-osana-kivunhallintaa>

TENK 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK). Viitattu 11.11.2021. Saatavissa: <https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytanto-htk>

THL. Tutkimus ja kehittäminen; Ryhmätoiminta ja toiminnalliset menetelmät. 2020. Viitattu 15.1.2022. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankeet/sosku/sosiaalisen-kuntoutuksen-opas/palvelun-sisallot/ryhmatoiminta-ja-toiminnalliset-menetelmat>

Uliaszek, A.A; Rashid, T; Williams G. E; Gulamani, T. 2015. Group therapy for university students: A randomized control trial of dialectical behavior therapy and positive psychotherapy. University of Toronto Scarborough. The Health and Wellness Centre at the University of Toronto Scarborough. [Viitattu: 21.11.2021] Saatavilla: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0005796715300681>



Tietoisesti läsnä -
materiaalipankkia koskeva kysely

1. Kuuluuko työnkuvaasi DKT-ryhmän ohjaajana toimiminen?

- Kyllä
- Ei
- Toisinaan

2. DKT-ryhmän ohjaus. Kuinka valmistaudut tietoisien läsnäolon harjoitteiden ohjaamiseen? (Voit valita yhden tai useamman vastausvaihtoehdon.)

- Minulla on valmiina erilaisia harjoitteita, joita ryhmän ohjauksessa hyödynnän.
- Etsin ryhmäkertaan sopivia harjoitteita ennen ryhmän ohjausta ja käytän sitä/niitä.
- Keksin tietoisien läsnäolon harjoitteet spontaanisti itse tilanteen mukaan, hyödynnän omaa mielikuvitustani.
- Käytän ryhmän ohjauksessa samaa tai samoja harjoitteita, jotka olen todennut toimivaksi.
- Jokin muu, mikä?

3. Ajatteletko, että tietoisien läsnäolon harjoitteiden materiaalipankista on hyötyä DKT-ryhmän ohjauksessa?

- Kyllä
- Ei

En osaa sanoa

4. Tietoisesti läsnä -materiaalipankki.

Onko materiaalipankin ulkoasu selkeä?

Kyllä

Ei, miksi?

En osaa sanoa.

5. Tietoisesti läsnä -materiaalipankki.

Onko materiaalipankin rakenne ja jaottelu selkeä?

Kyllä.

Ei, miksi?

En osaa sanoa.

6.

Tietoisesti läsnä -materiaalipankki.

Onko materiaalipankista helppo löytää tarpeenmukainen harjoitus?

Kyllä

Ei, miksi?

En osaa sanoa.

7. Tietoisesti läsnä -materiaalipankki.

Onko materiaalipankissa riittävän monipuolisesti erilaisia harjoitteita?

Kyllä.

Ei, miksi?

En osaa sanoa.

8. Tietoisesti läsnä -materiaalipankki.

Onko materiaalipankkiin valittujen harjotteiden alkuperäinen lähde merkattu riittävän selkeästi?

Kyllä.

Ei, miksi?

En osaa sanoa.

9. Tuletko hyödyntämään Tietoisesti läsnä -materiaalipankkia DKT-ryhmän ohjauksessa?

Kyllä.

En.

En osaa sanoa.

10. Voiko Tietoisesti läsnä -materiaalipankkia mielestäsi hyödyntää DKT-ryhmän lisäksi jossakin muussa tilanteessa?

Kyllä, missä?

Ei

En osaa sanoa

11. Avoin palaute materiaalipankkiin liittyen. Kehitys ehdotuksia, risuja ja ruusuja.

Liite 2. Tietoisesti läsnä materiaalipankin kansilehti, sisällysluettelo ja lähteet



Sisällysluettelo

TIETOISUUSTAIDOT.....	1
Hyväksyvä havainnointi.....	2-3
Hengityksen seuranta.....	4
Tietoinen istuminen.....	5
Yhteydessä ääniin.....	6
Pudota ankkuri.....	7
Skanneri.....	8
Check in.....	9-10
Lyhyt pysähtymisharjoitus.....	11
Viisaan mielen hengitysharjoitus.....	12
Kärsivällisyysarjoitus.....	13
Sisään ja uloshengityksen välinen tauko.....	14
Havainnoi ympäristön ääniä.....	15
Tietoisuus ajankohtaisista ajatuksista.....	16
Anna mielelle teflonpinta.....	17
Yllykkeen havainnointi.....	18
Kuvaile.....	19
Havainnoi tuomitsevia ajatuksiasi.....	20
Mielen havainnoija.....	21
Aisti nykyhetki kaikkien aistiesi avulla.....	22
Tuskaan ja tuskasta pois - pendelöintiharjoitus.....	23
Tarkkaavaisuuden kohdentaminen ulkomaailmaan, jonkin aistin tai joidenkin aistien välityksellä.....	24
TUNTEENSÄÄTELYTAIDOT.....	25
Tunnepysäkki.....	26-27
Missä olen ja menne olen menossa?.....	28-29
Missä on minun minuuteni?.....	30
Tarkkaavaisuuden kohdentaminen ulkomaailmaan, jonkin aistin tai joidenkin aistien välityksellä.....	31
Tarkkailija.....	32-33
Harjoitus ajatusten voimasta irtautumiseen.....	34
Myötätunto itseä kohtaan.....	35-36
Myötätunnon vastaanottaminen ja lähettäminen.....	37
Vuori.....	38-39
Tarkkaavaisuuden kohdentaminen sisäänpäin, kohti oman kehon ja oman mielen sisältöjä.....	40
Tunteen hyväksyminen asteittain.....	41
Hallitse tunnetta hyväksymällä se.....	42-43

Sisällysluettelo

AHDINGONSIETOTAIDOT.....	44
Ankkuroiva hengitysharjoitus.....	45-46
Tarkkaavaisuuden kohdentaminen sisäänpäin, kohti oman kehon ja oman mielen sisältöjä.....	47
Kivi rannalla.....	48
Tarkkaavaisuuden keskittäminen.....	49
Lehdet virrassa.....	50
Tunteet ja unettomuus.....	51
Varauksetta hyväksyvä tuoli.....	52
Harjoitus ajatuksen voimasta irtautumiseen.....	53
Myötätuntoinen käsi.....	54
TEHOKAS VUOROVAIKUTUS.....	55
Hyväksyvä hengitys ja herkkä sydän.....	56-57
Valitse myötätunnon kohteesi ja toimi.....	58
KOTIIN SOPIVIA HARJOITUKSIA.....	59
Viisaan mielen hengitysharjoitus.....	60
Ehdotuksia tietoisien läsnäolon harjoitteluun ihmissuhteissa.....	61
Havainnoi ympäristöä.....	62
Anna mielelle teflonpinta.....	63
Hengenvetojen laskeminen.....	64
Kuvaile.....	65
Pidä kirjaa tuomitsevista ajatuksistasi.....	66
Ole läsnä kokemuksissasi.....	67
Tee sitä, mikä voi toimia.....	68
Kärsivällisysharjoitus.....	68
Tunteet ja unettomuus.....	69-70
Tietoisuus ympäristön ystävällisyydestä.....	71
Kuinka olla yksin.....	72

LÄHTEET

LÄHTEET

Sadeniemi, M., Häkkinen, M., Koivisto, M., Ryhänen, T., Tsokkinen, A-L. 2020. Viisas mieli. Opas tunnesäätelyvaikeuksista kärsiville. 1.–6. painos. Tallinna: Printon.

Myllyviitta, M. 2020. Tunne tunteesi. 1.–6. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

a. Kallio, M. 2018. Lujasti lempeä – Mielen työkirja. E-kirja: WSOY

b. Kallio, M. 2021. Mielen tila -äänitteet. Hyväksyvä havainnointi. Viitattu 25.9.2021. Saatavissa: <https://mielentila.com/tilaa-mielelle-aanitteet/hyvaksyva-havainnointi/>

c. Kallio, M. 2021. Mielen tila -äänitteet. Check-in. Viitattu 25.9.2021. Saatavissa: <https://mielentila.com/tilaa-mielelle-aanitteet/check-in/>

d. Kallio, M. 2021. Mielen tila -äänitteet. Tunne pysäkki. Viitattu 25.9.2021. Saatavissa: <https://mielentila.com/tilaa-mielelle-aanitteet/tunnepysakki/>

e. Kallio, M. 2021. Mielen tila -äänitteet. Ankkuroiva hengitysharjoitus. Viitattu 25.9.2021. Saatavissa: <https://mielentila.com/tilaa-mielelle-aanitteet/ankkuroiva-hengitysharjoitus/>

f. Kallio, M. 2021. Mielen tila -äänitteet. Hyväksyvä hengitys ja herkkä sydän. Viitattu 25.9.2021. Saatavissa: <https://mielentila.com/tilaa-mielelle-aanitteet/hyvaksyva-hengitys-ja-herkka-sydan/>

a. Jyväskylän yliopiston psykologian laitos, Oivamieli-verkkopalvelu (oivamieli.fi). 2021. Hengityksen seuranta. Viitattu 3.10.2021. Saatavissa: https://oivamieli.fi/hengityksen_seuranta.php

b. Jyväskylän yliopiston psykologian laitos, Oivamieli-verkkopalvelu (oivamieli.fi). 2021. Tietoinen istuminen. Viitattu 3.10.2021. Saatavissa: https://oivamieli.fi/tietoinen_istuminen.php

c. Jyväskylän yliopiston psykologian laitos, Oivamieli-verkkopalvelu (oivamieli.fi). 2021. Yhteydessä ääniin. Viitattu 3.10.2021. Saatavissa: https://oivamieli.fi/yhteydessa_aaniin.php

d. Jyväskylän yliopiston psykologian laitos, Oivamieli-verkkopalvelu (oivamieli.fi). 2021. Pudota ankkuri. Viitattu 3.10.2021. Saatavissa: https://oivamieli.fi/pudota_ankkuri.php

e. Jyväskylän yliopiston psykologian laitos, Oivamieli-verkkopalvelu (oivamieli.fi). 2021. Skanneri. Viitattu 3.10.2021. Saatavissa: <https://oivamieli.fi/skanneri.php>

f. Jyväskylän yliopiston psykologian laitos, Oivamieli-verkkopalvelu (oivamieli.fi). 2021. Tarkkailija. Viitattu 3.10.2021. Saatavissa: <https://oivamieli.fi/tarkkailija.php>

g. Jyväskylän yliopiston psykologian laitos, Oivamieli-verkkopalvelu (oivamieli.fi). 2021. Lehdet virrassa. Viitattu 3.10.2021. Saatavissa: https://oivamieli.fi/lehdet_virrassa.php

h. Jyväskylän yliopiston psykologian laitos, Oivamieli-verkkopalvelu (oivamieli.fi). 2021. Kivi rannalla. Viitattu 3.10.2021. Saatavissa: https://oivamieli.fi/kivi_rannalla.php

i. Jyväskylän yliopiston psykologian laitos, Oivamieli-verkkopalvelu (oivamieli.fi). 2021. Myötätuntoinen käsi. Viitattu 3.10.2021. Saatavissa: https://oivamieli.fi/myotatumtointinen_kasi.php