

KEHO MIELESSÄ

Tietoisuustaitoja harjoittavan ryhmätoiminnan toteutus
mielenterveyskuntoutuksessa ja osallistujien kokemuksia

Hanna Heino

Opinnäytetyö, kevät 2014

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Helsingin toimipaikka

Hoitotyön koulutusohjelma

Sairaanhoitaja (AMK)

TIIVISTELMÄ

Heino, Hanna. Keho mielessä. Tietoisuustaitoja harjoittavan ryhmätoiminnan toteutus mielenterveyskuntoutuksessa ja osallistujien kokemuksia.

Helsinki, kevät 2014, 44 s, 2 liitettä.

Diakonia-ammattikorkeakoulu, hoitotyön koulutusohjelma, hoitotyön suuntautumisvaihtoehto, sairaanhoitaja (AMK).

Opinnäytetyön tarkoituksena oli toteuttaa tietoisuustaitoja harjoittavia ryhmätuokioita Leikkiväki ry:ssä nuorille aikuisille mielenterveyskuntoutujille. Tietoisuustaitoja harjoittavat ryhmätuokiot toteutuivat talvella 2013 kolmena kertana, viikon välein. Ryhmätuokiot sisälsivät erilaisia tietoisuustaitoharjoitteita, joissa kehon ja mielen erottamattomuus korostui.

Ryhmätuokioita arvioivat ryhmään osallistuneet Leikkiväki ry:n asiakkaat, työharjoittelija sekä henkilökunnan jäseniä. Osallistujien kokemuksia ryhmään osallistumisesta kartoitettiin jokaisen ryhmätuokion päätteeksi. Viimeisen ryhmätuokioon kuului loppupalautte, jossa haastateltiin ryhmään osallistuneita. Arviointiin kuului myös ryhmänohjauksen sekä koko opinnäytetyöprosessin arviointi. Keskeistä palautteen arvioinnissa olivat osallistujien kokemukset harjoituksista.

Palautteesta ilmeni, että ryhmätuokiot voisivat toimia tarpeellisena osana mielenterveyskuntoutusta ja, että tietoisuustaitojen harjoittamisesta ryhmässä voisi olla positiivisia vaikutuksia omalle mielenterveydelle. Kokemukset harjoitteista olivat yksilöllisiä. Esiintyneitä kokemuksia olivat muun muassa itsehavainnointi sekä rentoutumisen ja rauhoittumisen kokemukset. Menetelmä ei vaadi toteutuakseen suuria resursseja ja on helposti toteutettavissa. Tarvittavaa on ainoastaan ryhmän ohjaajan kiinnostus ja kokemus menetelmän keskeisistä periaatteista.

Mielenterveystyössä tulisi hyödyntää monipuolisesti erilaisia hoito- ja työmenetelmiä. Erityisesti hoitajien ja hoidettavien väliseen vuorovaikutukseen tulisi kiinnittää huomiota. Uusia menetelmiä hoitohenkilökunnan kouluttamiseen tulisi kehittää sekä tutkimustasolla, että käytännön hoitotyössä. Mielenterveyskuntoutujille järjestettävän ryhmätoiminnan lisäksi, tietoisuustaidot voisivat toimia sairaanhoitajan henkilökohtaisena työvälineenä, lisäten itsereflektiota ja kykyä tietoiseen läsnäoloon.

Asiasanat: tietoisuustaidot, mielenterveyttä edistävä hoitotyö, ryhmänohjaus

ABSTRACT

Heino, Hanna Mindfulness group for young patients in mental health rehabilitation and experiences of participations.

p.44, 2 appendices

Language: Finnish. Helsinki, Spring 2014.

Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Nursing. Option in Nursing. Degree: Nurse.

The objective of this thesis was to execute a mindfulness group for customers in day activity centre Leikkiväki ry specialized in mental health rehabilitation. The mindfulness group was carried out in the winter of 2013 and it continued once a week for three weeks.

In this thesis the young mental health customers and staff members of Leikkiväki ry evaluated the group by their experiences of participation. The evaluation focused on experiences, the practical implementations of the group and group instruction and in addition on the possible effects on mental health and wellbeing.

The feedback of the participants indicated that participation in the mindfulness group could support mental health rehabilitation as well as general mental health and wellbeing. Participating in the group had effect on self-awareness and on the ability to relax and calm down.

In Finnish mental health rehabilitation mindfulness based methods should be more acknowledged. Especially methods, which incorporate all mindfulness, body awareness and physical activity should be used more often. Promoting new mindfulness-based methods could offer a valuable resource in mental health rehabilitation for young people.

Keywords: mindfulness, mental health rehabilitation, group instruction

SISÄLLYS	
TIIVISTELMÄ.....	2
ABSTRACT.....	3
SISÄLLYS	3
1 JOHDANTO.....	5
2 MIELENTERVEYTTÄ EDISTÄVÄ HOITOTYÖ.....	6
2.1 Mielenterveystyö.....	6
2.2 Mielenterveyskuntoutus ja toiminnalliset ryhmät.....	7
2.3 Ryhmänohjaus tukena kuntoutuksessa.....	9
3 TIETOISUUSTAIDOT	10
3.1 Tietoisen läsnäolon vaikutus mielenterveyteen.....	10
3.2 Kehotietoisuus ja liikunta.....	12
4 TOIMINNALLINEN OSUUS	15
4.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet	15
4.2 Yhteistyötaho	16
4.3 Kohderyhmä.....	17
4.4 Suunnittelu	18
4.5 Toteutus	20
4.5.1 Ryhmätuokio 1 (Ryhmä1) – Havaintoja hengityksestä.....	22
4.5.2 Ryhmätuokio 2 (Ryhmä 2) – Mitä ajattelenkaan?	24
4.5.3 Ryhmätuokio 3 (Ryhmä 1 & 2) – Rentoutuminen	25
5 TOTEUTUKSEN ARVIOINTI	27
5.1 Välipalaute	27
5.2 Loppupalaute	31
5.2.1 Tietoisuustaidot mielenterveyden tukena.....	32
5.2.2 Ryhmätuokioiden toteutus ja ennakko-odotukset	33
5.2.3 Ennakko-odotukset ryhmätuokioista.....	33
5.2.4 Tietoisuustaitojen harjoittelu ryhmässä.....	34
5.2.5 Ohjaaminen	35
5.3 Henkilökunnan mielipide Keho Mielessä -ryhmätuokioiden toteutuksesta.....	36

6 POHDINTA	37
6.1 Palautteesta	37
6.2 Työn luotettavuus	39
6.3 Eettisyyden arviointi	40
6.4 Prosessin arviointi ja sen vaikutus ammatilliseen kasvuun.....	40
6.5 Kehittämisehdotukset	41
LÄHTEET	43
LIITTEET	46
Liite 1 Harjoitukset.....	46
Liite 2 Loppupalautehaastattelun runko	51

1 JOHDANTO

Mielenterveys käsitteenä on monimuotoinen ja sen tarkka määrittelyminen on vaikeaa. Tutkimuksin ei voida kuvata, eikä löytää täydellistä mielenterveyttä, eikä myöskään sen puuttumista. Mielenterveys on paitsi suhteellista myös normatiivista, joka tarkoittaa yhteiskunnassa vallitsevia normeja, jotka määrittelevät millainen käyttäytyminen on sosiaalisesti hyväksyttävää. Normit ovat kuitenkin kulttuurisidonnaisia, joten näin on myös mielenterveyden suhteen. Mielenterveys on aina suhteellista, sillä vain kokijalla itsellään on lopulta tieto siitä mitä hänen henkilökohtainen mielenterveytensä on. (Toivio & Nordling 2013, 60–61.)

Suomessa työkyvyttömyyseläkkeellä olevista 44,5 %:lla syinä työkyvyttömyyteen olivat mielenterveysongelmat tai päihdeongelmat. Vuonna 2008 mielenterveys- ja päihdeongelmien vuoksi eläkkeellä oli 116 428 suomalaista. (Suvisaari 2010, 17.) Koska mielenterveys on moniulotteinen ilmiö, tulisi myös mielenterveystyön ja palveluiden tarjota monipuolisia menetelmiä, joiden avulla mielenterveyttä tuetaan. Kansanterveyden kannalta mielenterveys- ja päihdehäiriöt ovat yksi keskeisimmistä sairausryhmistä. Mielenterveyden ongelmat ovat uhka yhteiskuntamme kansanterveydelle, joten keinoja mielenterveyden tukemiseen tulisi etsiä, sekä tutkia muiden kulttuurien tarjoamia mahdollisuuksia mielenterveyden edistämiseksi.

Erilaiset uudet mielenterveyttä tukevat toiminnalliset menetelmät ovat saaneet viime vuosina suosiota mielenterveystyön kentällä. Tietoisuustaitojen harjoittelun soveltaminen erityisesti psykiatristen potilaiden hoidossa on lisääntynyt merkittävästi kymmenen viime vuoden aikana. Kiinnostus menetelmää kohtaan on kasvanut viime vuosien aikana myös Suomessa. Nykyisin tietoisuustaitoja on alettu soveltaa melko monipuolisesti terveydenhuollossa. (Lehto & Tolmunen 2008 41–42; Holmberg a) 2005.) Tietoisuustaidoilla tarkoitetaan tietoista läsnäoloa ja tietoisuutta mielessä sekä kehossa tapahtuvissa

ta asioista. Tavoitteena on suunnata tarkkaavaisuus meneillään olevaan hetkeen, ilman arvostelua, jolloin on mahdollista muodostaa uudenlainen suhde omiin sisäisiin kokemuksiin. Tietoisuustaitojen avulla itsetuntemus parantuu ja kyky olla läsnä hetkessä paranee. (Kabat-Zinn 2008; Klemola 2013.)

Opinnäytetyöprosessin aikana suunnittelin ja toteutin tietoisuustaitoja esittelevät ja harjoittavat ryhmätuokit nuorille aikuisille Leikkiväki ry:ssä. Leikkiväki ry on työpaja, joka tarjoaa matalan kynnyksen työpajatoimintaa nuorille aikuisille, joilla on erilaisia mielenterveydellisiä ongelmia. Ryhmätuokit toteutuivat kolmena kertana, kerran viikossa. Prosessin aikana arvioin yhdessä osallistujien kanssa ryhmätuokioiden toteutusta ja sisältöä.

Koen, että tietoisuustaitojen harjoittamisen tuominen osaksi mielenterveyskuntoutusta olisi mielekästä, sillä perinteiset lääke- ja keskusteluhoidot, sekä hoitamisen kulttuuri kaipaavat rinnalleen uudenlaisia menetelmiä, jotka voivat toimia kuntouttavana välineenä myös yksilön omassa arjessa. Oma kokemukseni tietoisuustaitojen harjoittamisesta mielenterveyden hyväksi on ollut positiivista, ja haluan perehtyä niiden mahdollisuuksiin tarkemmin.

2 MIELENTERVEYTTÄ EDISTÄVÄ HOITOTYÖ

2.1 Mielenterveystyö

Mielenterveyslaissa (1990/116) määritellään, että mielenterveystyö on ”yksilön psyykkisen hyvinvoinnin, toimintakyvyn ja persoonallisen kasvun edistämistä sekä mielisairauksien ja muiden mielenterveydenhäiriöiden ehkäisemistä, parantamista ja lievittämistä”. (Mielenterveyslaki 1990.) Laissa veloitetaan järjestämään mielisairauksia ja muita mielenterveyden häiriöitä sairastaville henkilöille tarvittavat sosiaali- ja terveyspalvelut (mielenterveyspalvelut). Mielenterveystyö on terveyttä vahvistavaa ja sairautta hoitavaa

työtä, joka jakautuu kaikille yhteiskunnan sektoreille. Mielensterveystyön tavoitteena on mielensterveystyden edistäminen ja mielensterveystyöngelmien riskien vähentäminen. Tavoitteena on järjestää asianmukaista hoitoa, hoivaa ja kuntoutusta sekä vähentää mielensterveystyöngelmaisten ennen aikaista kuolleisuutta. (Noppari, Kiiltomäki & Pesonen 2007, 121–125; Lehtinen 2002.) Mielensterveystyö toteutuu perusterveystydenhuollossa, erikois-sairaanhoidossa ja kolmannella sektorilla. (Hietaharju & Nuutila 2010, 19–26.)

2.2 Mielensterveystykuntoutus ja toiminnalliset ryhmät

Mielensterveystykuntoutus on psykiatrista kuntoutusta ja psykososiaalista kuntoutusta laajempi käsite. Mielensterveystykuntoutus ei käsitteenä rajaa kohderyhmäänsä vaikeimpiin psykiatrisiin sairauksiin. Se ei myöskään viittaa minkään asiantuntija-alueen ensisijaisuuteen ja toisaalta käsite sisältää myös laajasti sosiaalisen verkoston tuen mahdollisuudet sekä työelämässä, koulutuksessa, että muissa sosiaalisissa tilanteissa. (Peltomaa 2005 11; Riikonen & Järvikoski 2001, 162.) Mielensterveystykuntoutuksessa on käytettävissä monenlaisia eri palvelumuotoja ja toimintatapoja. Tukimuodot tulisi valita kuntoutuksen tavoitteita vastaaviksi. Kuntouttava toimintaa on muun muassa työelämään palaamista kuntouttava toiminta, opiskelua tukeva kuntouttava toiminta, asumisvalmennus, toimintakyvyn arviointi ja kehittäminen, oireidenhallintaryhmät, päivätoiminta, ja muut toiminnalliset ryhmät, sopeutumisvalmennus- ja kuntoutuskurssit sekä vaikeavammaisten lääkinällinen kuntoutus. (Koskisuu 2004, 193–210.)

Mielensterveystyötä edistävässä hoitotyössä erilaiset toiminnalliset ryhmät ovat keskeinen toimintatapa ja hoitomuoto. Mielensterveystyössä ryhmien käyttöä voidaan tarkastella eri viitekehyksistä, kuten yhteisöllisestä, psykoterapeuttisesta tai psykoedukatiivisesta näkökulmasta. Viitekehyksen tarkasteluun vaikuttaa millä mielensterveystyöhoitotyön kentällä ryhmä toteutuu. Yhteisöllisen ryhmän peruseriaatteita on avoimuus ja sallivuus, sekä yhteisten tavoitteiden asettaminen ja tarkastelu. Tarkoituksena on asiakkaiden ja henkilökunnan vuorovaikutuksellinen suhde. (Kuhanen, Oittinen, Kanerva, Seuri, Schubert 2010, 110–111.)

Mielenterveystyön tavoitteet muuttuvat kulttuurin ja yhteiskunnan mukana. Kuntoutusta koskevassa keskustelussa usein painottuu päämääränä yhteiskunnan työvoiman ylläpitäminen sekä yhteiskunnan taloudellisen intressit. Kuntoutuksen tarkoituksena on ajateltu olevan yhteiskunnalle sairauksista tai vammoista aiheutuvien kulujen vähentäminen ja mahdollisesti kuntoutuksen kautta työvoiman saaminen takaisin työmarkkinoille. Yhteiskunnallisten tavoitteiden lisäksi kuntoutuksessa tärkeä näkökulma on yksilön oikeus mahdollisimman hyvän elämään eli oikeus onnellisuuteen, itsenäisyyteen ja oikeudenmukaiseen kohteluun. Kuntoutuksen keskiössä tulisikin olla näiden kahden tavoitteen vuoropuhelu, jotta pystyttäisiin tarjoamaan palveluita, jotka toimivat yksilön hyödyksi ja sitä kautta saavuttamaan yhteiskunnan kannalta hyödyllisiä tavoitteita, sekä toisinpäin. (Koskisuus 2004, 10–11.)

Mielenterveyskuntoutuksen tavoitteina voidaan pitää kuntoutujan elämänhallinnan lisäämistä sekä elämänlaadun parantamista ja ylläpitämistä. Kuntoutujalähtöisyys on kuntouttavan mielenterveystyön kulmakivi ja siinä kuntoutujan omat tavoitteet ohjaavat kuntoutusprosessia. (Kuhanen ym. 2010, 100–101.) On tärkeää huomioida, ettei mikään toiminta ole automaattisesti kuntouttavaa tai kuntoutusta. Toiminta muuttuu kuntoutukseksi ainoastaan silloin, jos käytettävät toiminnot vastaavat kuntoutujien omia oppimisen, toiminnan ja kasvamisen tarpeita. Kuntoutuminen ei ole vain kuntoutumista ja tavoitteista puhumista, vaan enemmän tekemistä, opettelua ja harjoittelua (Koskisuus 2004, 207–208.) Kuntoutuminen ja kuntoutus voidaan nähdä identiteettityönä, sillä kuntoutuja joutuu sopeutumaan toimintakykynsä muuttuneisiin ehtoihin sekä pohtimaan omaa identiteettiään ja elämäntapaansa niiden pohjalta. (Peltomaa 2005 16.). Mielenterveyskuntoutuksen kulmakiviksi soveltuvat monet arkipäiväiset toiminnot, jotka tukevat mielenterveyttä ja hyvinvointia kuten sosiaalinen kanssakäyminen, taide-elämykset ja toiminnalliset ratkaisut. Mielenterveyden ja psykiatristen palvelujen monipuolisuutta tulisi tehostaa terveyden tavoitteiden saavuttamiseksi. Lisäksi palveluita tulisi myös jatkuvasti arvioida ja kehittää, sekä niiden jatkuvuus turvata. (Riikonen & Järvikoski 2001, 162–163 199.)

2.3 Ryhmäohjaus tukena kuntoutuksessa

Yksilöohjauksen ohella eniten käytettävistä ohjausmenetelmistä terveydenhuollossa on ryhmäohjaus. Yksilön näkökulmasta katsottuna ryhmäohjaus voi olla tehokkaampi oman kuntoutuksen tai terveyden edistämisen käynnistäjä kuin yksilöohjaus. Ryhmäohjaus on myös taloudellisempaa, kun tieto voidaan jakaa suuremmalle ryhmälle samaan aikaan. (Kynäs, Kääriäinen, Poskiparta, Johansson, Hirvonen & Renfors 2007, 104.)

Kuntoutuminen on kuntoutujan työtä ja hänen elämässään tapahtuvaa muutosta. Mielen-terveyden keskusliiton Trio-kehittämisprojektin (2001–2005) toimintamallin perustana on yksilöllisen kuntoutumisprosessin ohjaus, jossa kuntoutuminen ymmärretään yksilön sisäisenä tapahtumana. Yksilöllisen ohjauksen kannalta tämä tarkoittaa, että asiakas koetetaan saada tunnistamaan ja ottamaan käyttöönsä omaa elämäkokemustaan, ohjauksen suunnittelussa ja käytännön toteutuksessa. Ammatillaisen rooli on toimia tässä asetelmassa tasavertaisena toimijana tarjoten omaa osaamistaan. (Narumo 2006, 2, 14.)

Ryhmäohjaajalla tulee olla kyky hyvään ja toimivaan vuorovaikutukseen. Hänen tulisi myös helpottaa ryhmän vuorovaikutusta. Kun hoitaja ohjaa ryhmää hänen on uskallettava olla oma itsensä, otettava riskejä ja suostuttava epävarmuuteen sekä muutokseen. Hoitajan tehtävänä on huolehtia siitä, että ryhmän tavoitteet ja tehtävät ovat selvillä. Hänellä tulee olla herkkyyttä havaita ryhmän tarpeita ja kehitysvaiheita. Ryhmän ohjaajana hänellä on myös vastuu ryhmän toimivuudesta sekä turvallisuudesta. (Kynäs ym. 2007, 108.)

Ryhmien toteuttamiseen kuntouttavassa mielenterveystyössä sisältyy tiettyjä periaatteita. Jotta ryhmä voi toimia, se vaatii ryhmän jäsenten sitoutumista ryhmän toimintaan. Ryhmässä tulee sopia, onko kyseessä avoin vain suljettu ryhmä. Avoimessa ryhmässä ryhmän jäsenet voivat vaihdella. Ryhmän periaatteisiin voi liittyä myös vaitiolo velvollisuus ja luottamuksellisuus. Tärkeää ryhmän toimivuudelle on yhteenkuuluvuuden tunne. Yhteenkuuluvuuden tunnetta edistäviä tekijöitä ovat ryhmäläisten tasapuolinen osal-

listuminen, harjoitusten ja yhteisten tehtävien tekeminen sekä palautteen saaminen ja antaminen. (Kuhanen ym. 2010, 112–113.) Kuntoutumista ei voi pakottaa tapahtuvaksi ryhmässä. Ryhmän ohjaaja ei voi käynnistää ohjattavassa kuntoutusta, mutta voi rohkaista siihen. Ryhmänohjaaja toimii enemmän oppaan tai opettajan roolissa kuin terapeutin tai hoitajan. Ohjaajan ei tule ottaa ryhmässä vastuuta osallistujien elämän muuttamisesta. Vastuullinen toiminta on oman tietämyksen, taitojen, tuen ja toiveikkuuden tuomista ryhmäläisten käyttöön. Suoraan neuvominen ei ole tarpeen, sillä siten voi vain sivuuttaa niin omat kuin toisten ongelmat. (Koskisu 2004, 170–171.)

Leikkiväki ry:n kuntouttavassa mielenterveystyössä toteutetaan kahden ohjaajan mallia, jossa toinen ohjaaja tukee tekemistä olemalla osana ohjattavien ryhmää. Tehtävänä ohjaajalla on Leikkiväessä tunnistaa ryhmässä tapahtuvat ilmiöt ja prosessit ja omalla toiminnallaan luoda turvallista, avointa ja kannustavaa ilmapiiriä, jossa voi toteutua keskinäinen luottamus. Nuorilla on tarkka vaisto ihmisen aitoudesta ja he näkevät jos ohjaaja takertuu ulkoisiin rooleihin, asemaan tai arvovaltaan. Jos ohjaaja ei rohkene olla läsnä omana persoonallisuutenaan, ei nuorikaan voi olla oma itsensä, vaan tapahtuu asettautuminen vastarooliin; miellyttäjäksi, uhriksi tai uhmaajaksi. (Leikkiväki ry 2013.)

3 TIETOISUUSTAIDOT

3.1 Tietoisien läsnäolon vaikutus mielenterveyteen

Tietoisuustaitoharjoitusten historialliset juuret ovat buddhalaisessa psykologiassa. Länsimaalaiseen lääketieteeseen ja psykoterapiaan tietoisuustaitopohjaiset menetelmät rantautuivat muun muassa yhdysvaltalaisen professori Jon Kabat-Zinnin kehittämän stressinhallintamenetelmän johdosta. Tietoisuustaidoilla tarkoitetaan olemista tässä hetkessä ilman vaatimuksia. Kabat-Zinnin (2008) mukaan tietoisuustaitojen avulla ajatukset, tunteet, fyysiset tuntemukset ja koko elämäntilanne hyväksytään sellaisenaan ilman arvostelua. Hyväksyvä läsnäolo auttaa etäännyttävän näkökulman ottamiseen. Kun hy-

väksymistä korostetaan, helpotetaan negatiivisina koettujen mielensisältöjen tarkkailua, niiden muutosten seuraamista ja niistä irtipäästämisen taitoa. (Klemola 2013, 35). Tietoisuuden harjoittamisen tavoitteena on luoda uudenlainen suhtautuminen omiin tunteuksiin ja kokemuksiin.

Tietoisuuden käsitettä on vaikea määritellä tyhjentävästi. Arkisessa mielessä tietoisuudella tarkoitetaan omien (sekä muiden) aikeiden, havaintojen ja mielen liikkeiden ja niiden tarkoitusten tunnistamista. Tietoisuuden maailmassa syntyy myös käsitysten hahmottuminen fyysisestä ja sosiaalisesta ympäristöstä. (Lehtonen 2011, 18.) Tutkijat määrittelevät tietoisuustaidot psykologiseksi prosessiksi, joka on samankaltainen kuin harjoittelemalla kehittyvät taidot. Kyseessä on tietoisuuden tila, jossa yksilö säätelee tarkkaavaisuutta siten, että huomio kiinnitetään nykyhetkessä ilmeneviin kokemuksiin. (Alho, Salmi, Degerman & Rinne 2006.) Kabat-Zinn näkee tietoisena hyväksyvän läsnäolon inhimillisenä ominaisuutena, jota on mahdollista kehittää harjoittelemalla. Harjoitteissa tarkkaavaisuus viedään kehon aistimuksiin, tunteuksiin ja omiin ajatuksiin. Apuna käytetään mielikuvia ja hengitystä. Olemalla tilanteissa läsnä kaikesta voi tehdä tietoisuustaitoharjoituksen, esimerkiksi suihkussa käymisestä tai syömisestä. Hänen mukaansa tietoisuustaitoharjoitus on ”käytännöllinen tapa olla enemmän yhteydessä koko olemukseesi järjestelmällisen itsetutkistelun, itsensä tarkkailun ja läsnä olevan toiminnan kautta”

Tietoisuustaitojen harjoittelu perustuu parantuneeseen tunteiden prosessointikykyyn, tämän kautta vahvistuneeseen stressinhallintakykyyn, sekä harjoituksen myötä kehittyvään taitoon integroida myös sairauden kaltaiset elämän laatua heikentävät tekijät osaksi omaa elämää ja luoda niistä itselleen voimavaroja. (Lehto & Tolmunen, 2008; Holmberg 2005. a) Tietoisuustaitojen säännöllisellä pitkäaikaisella harjoittamisella on havaittu vaikuttavan aivoihin positiivisilla muutoksilla. Menetelmä vaikuttaa muun muassa aivojen sähköiseen toimintaan sekä aivokuoren rakenteeseen, autonomisen hermoston toimintaan ja hormonitoimintoihin. Harjoittelun kautta henkilön tunteiden prosessointikyky paranee, mikä edistää stressinhallintaa ja taitoa yhdistää myös elämänlaatua heikentävät tekijät osaksi omaa elämää. Menetelmän on havaittu myös vahvistavan immuunipuolustusjärjestelmää. (Lehto & Tolmunen, 2008. Holmberg 2005. b) Hollantilaisessa pilottitutkimuksessa arvioidaan tietoisuustaito- ja keskittymisharjoitusten vaiku-

tusta sosiaalisten tilanteiden pelkoon. Merkittävimmät tulokset näkyivät kielteisen kriitikin pelkäämisen ja kielteisten uskomusten vähenemisenä sekä itseen kohdistuvien odotusten ja todellisuuden välisen eron kaventumisena. (Holmberg 2005. a)

Vahvistuneeseen stressinsietokykyyn olennaisesti linkittyy rentoutumisentaito. Rentoutumisharjoituksissa käytetään tietoisuustaitojen taustalla vaikuttavia periaatteita. Rentoutuminen on mielen ja kehon rauhoittumista ja hiljenemistä. Se on kokemus, joka vaikuttaa ihmiseen kokonaisvaltaisesti. Rentoutuminen voi auttaa irtautumaan turhista huolista, tunteista ja jännityksistä sekä muusta epäolennaiseksi koetusta. (Leppänen 2000, 29.) Smithin (1991) rentoutumisen perustan mallissa on samoja piirteitä kuin tietoisuustaitojen taustalla vaikuttavissa periaatteissa. Smithin (1991) mukaan rentoutumisen perustana on kolme kognitiivista prosessia. Ensimmäinen on keskittäminen, kyky tunnistaa, erottaa, ylläpitää tarkkaavaisuutta ja palauttaa huomio yksittäiseen ärsykkeeseen pitkäksi ajanjaksoksi. Toinen on passiivisuus, joka on kykyä pysäyttää tarpeeton tavoitteellinen ja analyttinen toiminta. Viimeisenä on vastaanottavaisuus, joka on kykyä sietää ja hyväksyä kokemuksia, jotka saattavat olla epävarmoja, vieraita, tuntemattomia tai paradoksaalisia.

3.2 Kehotietoisuus ja liikunta

Suomalainen filosofian professori Timo Klemola kyseenalaistaa yleisen käsityksemme kehon ja mielen erillisyydestä. Koska kehoa ei voi olla ilman mieltä, kannattaa kehoon tutustua ja lähteä liikkeelle kehon olemassaolosta, ennen kuin päädytään puhtaaseen mielen tietoisuuteen. (Tammelin 2010 6; Klemola 2010.) Klemola kuvaa tietoista kehon liikettä liikkeenä, jolloin liikutaan koetun kehon alueella. Tarkkaavaisuus kohdistetaan kehon sisäiseen avaruuteen ja siinä tapahtuviin liikkeen aiheuttamien muutoksien kuuntelemiseen. Kehotietoinen liike on siirtymistä kuuntelemaan kehomme liikettä sisäkautta, eikä esimerkiksi peilistä ulkoisesti havaittuna. Mielikuvia ja hengitystä käytetään tietoisesti mielen suuntaamisen apuna. Neurologisella tasolla kehotietoisuudella tarkoitetaan visuaalista tietoisuutta omasta ja muiden henkilöiden kehoista, tuntemusta oman kehon asennosta ja liikkeistä, ihosta välittyvää tietoa kehon rajapinnoista, tasapainojär-

jestelmien havaintoa asennosta suhteessa painovoimalinjaa, sekä kykyä nimetä kehon osia ja niiden toimintoja (Sandström 2010, 38).

Erilaiset liikuntalajit perustuvat kehon ja mielen tietoisuuden kehittämiseen. Jooga on yksi liikettä ja tietoisuustaitoja yhdistävä liikunnan harrastamisen muoto. Joogan harjoittamisen periaatteet perustuvat tietoiselle läsnäololle, kehon liikkeelle ja hengitykselle. Jooga voidaan nähdä tieteenä, joka käsittää laajan kirjon harjoitteita ja menetelmiä, joita voi räätälöidä ja muokata oman kehotyylin ja persoonallisuuden mukaan. Oma kokemus ja välittömät havainnot ovat keskiössä joogan harjoittamisessa. (Farhi 2009 12.) Yksi uusimmista tietoisuustaitoja ja kehotietoisuutta hyödyntävistä liikuntamuodoista on Asahi. Asahissa yhdistyvät itämaisen ja länsimaisen terveysliikunnan perinteet. Liikkeet ovat pehmeitä ja hitaita, joten ne ovat yksinkertaisia toteuttaa ja ne palkitsevat tekijänsä nopeasti. Liikkeet tehdään hengityksen kannattelemina. Asahiliikkeet sopivat kaikille, sillä mitään erityistaitoja tai peruskuntoa ei tarvita. Liikkeissä on erityisesti otettu huomioon suomalaisten suurimmat terveysongelmat: selän- ja hartiasiidun vaivat, kaatumisesta johtuvat murtumat, sekä stressin aiheuttamat psyko-somaattiset ongelmat. Liikunta on tarkoitettu sekä ennaltaehkäiseväksi, että jo syntyneitä ongelmia hoitavaksi. (Asahi-Heath 2012.)

Myös luovassa liikunnassa voi nähdä kehotietoisuuden vaikutukset. ”Käsitän luovan liikkumisen improvisoituna liikkumisena, jossa päämääränä ei ole ulkoinen muoto, vaan sisäinen kokemus liikkumisen merkityksestä” (Klemola 2004). Timo Klemola kuvaa luovaa liikettä tai tanssia spontaaniksi tunteen ilmaisuksi. Psykkis-henkisen kokemuksen kääntäminen keholliseksi kokemukseksi on jokapäiväinen tapahtuma, joka tanssissa tulee tietoiseksi. Tietoinen liike tarkoittaa sitä, että liikkuja on tietoinen liikkeen eri vaiheista, tuntemuksista aistimuksista ja tunteista, jotka liike saa aikaan kehossa ja mielessä.

Liikunnalla on todettu olevan mielenterveyttä ylläpitäviä ja edistäviä vaikutuksia. Selkeitä tieteellistä näyttöä on löydetty liikunnan positiivista vaikutuksista masennukseen ja ahdistuneisuuteen. Liikunnan on todettu ennalta ehkäisevän masennusta. Liikunnan hyödyntäminen masennuksen hoidossa on todettu olevan yhtä tehokasta kuin kognitiivinen psykoterapia tai lääkehoito. Liikunta täydentää lääkehoitoa lievissä ja kohtalaisis-

sa masennustapauksissa. (Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 190–191.) Liikunnasta on kuitenkin hyötyä vain silloin kun se perustuu vapaaehtoisuuteen ja nähdään positiivisena. Pakotettu liikunta voi ahdistaa ja tuottaa kielteisiä kokemuksia. (Rintala ym. 2012, 191.) Riippumatta siitä, mitkä liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden vaikutusmekanismit todella vaikuttavat positiivisesti mielenterveyteen, ovat niiden vaikutustavat hyvin yksilöidonnaisia ja eri vaikutusmekanismit saattavat toimia toisilla ja toisilla taas ei. (Faulkner & Carless 2006, 262.)

3.3 Aikaisempia tutkimuksia

Tietoisuustaidot ovat rantautuneet Suomeen vasta 2000-luvulla, mutta tutkimustietoa on alkanut ilmestyä tihevään tahtiin. Tietoisuustaitoja on tutkittu terapeutisessa työssä, mutta hoitotyönäkökulmasta tutkimuksia tai opinnäytetöitä ei ole tehty paljon.

Tietoisuustaidoista psykiatrisessa hoitotyössä suomessa ovat kirjoittaneet Lääkärit Soili Lehto ja Tommi Tolmunen. He raportoivat Lääkäri lehdessä (2008) muutamasta tietoisuustaitoja käsittelevästä tutkimuksesta, joista yhdessä (Finucane & Mercer 2006) suoritettiin tutkimus, jossa koehenkilöinä oli masentuneita ja ahdistuneita potilaita. Tutkimuksessa yhdistettiin kvantitatiivisia (Beckin depressio- ja ahdistuneisuusasteikot BDI BAI) sekä kvalitatiivisia mittareita. BDI:ssä ja BAI:ssä todettiin merkittävä pistemäärin pieneminen kahdeksan viikon interventiojakson jälkeen. Puolistrukturoidussa haastattelussa potilaat kertoivat intervention jälkeen, että heidän kykynsä kohdata negatiivisia tunteita oli parantunut. Suurin osa olisi toivonut pidempää kurssijaksoa sekä seurannan kaltaisia, harvempia ryhmä- tai yksilötapaamisia ja jatkoa ohjatuille harjoituksille. Harjoituksien ylläpitäminen ilman ryhmän antamaa tukea koettiin vaikeaksi.

Toimintaterapian näkökulmasta opinnäytetyön tietoisuustaidoista ovat työstäneet Tea Niiranen ja Maaria Rainia (2012). He selvittivät miten Jorvin aikuispsykiatriassa työskentelevät toimintaterapeutit käyttävät tietoisuustaitoja työkalunaan ja mitä lisähyötyä se on tuonut heidän työhönsä. Tulokset osoittivat, että tietoisuustaitoharjoitteisiin liittyvät havainnointiharjoitukset voivat olla apuna tunnesäätelyn oppimisessa. Oman persoonan kohdalla toimintaterapeutti voi itse tietoisuustaitoja harjoittamalla syventää itse-

reflektiokykyään, hyväksymisen taitoan ja kykyä olla läsnä terapiatilanteessa. Myös Jaana Norring (2013) on tehnyt opinnäytetyön, jonka tarkoituksena oli helpottaa tietoisuustaitoihin perehtyneen suomalaisen toimintaterapeutin mahdollisuutta ottaa tietoisuustaidot terapiakäyttöön. Kirjallisuuskatsaus perehtyi siihen miten tietoisuustaitoihin perustuvia menetelmiä on tutkittu toimintaterapiassa ja minkä asiakasryhmien parissa tutkimusta on tehty.

USA:ssa ja Englannissa on tehty tietoisuustaitoihin perustuvan kognitiivisen terapian tuloksellisuudesta tutkimus (Teasdale al. 2000.), johon osallistui 145 henkilöä. Kaikki olivat käyneet läpi vähintään kaksi vakavaa masennusjaksoa ja olivat olleet oireettomia vähintään kolme kuukautta. Tutkimuksen alkaessa heillä ei ollut lääkitystä. Osa sai tavanomaista hoitoa ja osa kävi hoidon lisäksi kahdeksanosaisen tietoisuustaitoihin perustuvan kognitiivisen terapian (MBCT) Osallistujia seurattiin 12 kuukautta ohjelman jälkeen. Kolme tai useampi masennusjaksoja kärsineistä hyötyi ohjelmasta selkeästi. Uusiutumisosuus heidän kohdallaan putosi 66:sta 37:ään.

Tietoisuustaitopohjaisia menetelmiä on käytetty psykoterapian saralla muun muassa dialektisessä käyttäytymisterapiassa (DBT Dialectical Behaviour Therapy), tiedostavaan läsnäoloon perustuvassa kognitiivisessa terapiassa (MBCT Mindfulness-Based Cognitive Therapy), sekä hyväksymis- ja omistautumisterapiassa (ATC Acceptance and Commitment Therapy). (Forsell 2009, 379.) Tietoisuustaitojen keskeisiä periaatteita sivutaan useiden tutkimuksien ohessa, kuten luovien menetelmien yhteydessä mielenterveystyössä. Vaikuttaisi kuitenkin siltä, että varsinaisesti samankaltaista työtä ei ole Suomessa tehty hoitoalan kentällä.

4 TOIMINNALLINEN OSUUS

4.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Toiminnallisen opinnäytetyöni tarkoituksena oli luoda Leikkiväki ry: tarpeita vastaava ryhmätoiminnan muoto, jossa harjoitetaan tietoisuustaitoja ohjatusti ryhmässä. Tarkoituksena oli kerätä osallistujilta palautetta ryhmätuokioihin osallistumisesta sekä arvioida harjoitteiden soveltuvuutta kohderyhmälle.

Tavoitteena ryhmätuokioille

- Tutustuminen tietoisuustaitoihin
- Kehon ja mielen lämmittäminen
- Rauhoittuminen, rentoutuminen ja itsehavainnointi
- Kokemusten jakaminen ryhmässä

4.2 Yhteistyötaho

Opinnäytetyöni yhteistyötaho, Leikkiväki ry, on Mielenterveyden keskusliiton ja Suomen työpajayhdistyksen jäsen. Yhdistys järjestää kuntouttavaa matalankynnyksen työpaja- ja harrastustoimintaa nuorille aikuisille, jotka elävät mielenterveysongelmien kanssa. Leikkiväki ry aloitti toimintansa Tapanilassa tammikuussa 2003. Vuodesta 2013 Leikkiväki ry:n toimipiste on sijainnut Helsingin Hermannissa. Erityistyöpajatoiminta tarjoaa mielenterveysongelmien kanssa elävälle nuorelle aikuiselle omaehtoista kuntoutusta ja työ- ja opiskelunvalmiuksia parantavaa tukea sekä elämänlaatua kohentavaa tekemistä ja sosiaalisia suhteita. Toimintamuotoina ovat 8 kuukauden pituinen Kutomotyöpaja, Kutomon rinnalla toimiva Jatkumo-työpaja ja 3 kuukauden pituinen Kesäklubi. Toiminnan perustana ovat vertaisryhmä, nuorille mielekäs tekeminen ja terapeutin ohjausote. Kesäklubin osalta merkitystä korostaa etenkin rooli julkisten palvelujen täydentäjänä ja jopa korvaajana kesäaikaan. Leikkiväki ry:n toimintaa rahoittavat Raha-automaattiyhdistys ja Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus, sekä Helsingin kaupunki. (Leikkiväki ry 2013.)

Leikkiväki ry:n toiminta sijoittuu työpajatoiminnan ja sosiaalitoimen välimaastoon. Kutomossa käyville nuorille realistiset muut päivittäisen toiminnan vaihtoehdot olisivat päiväsaaraala tai pelkkä kotona oleminen. Kutomon toimintamalli rakentuu kolmen kes-

keisen seikan perustalle, joita ovat: Päivittäisen toiminnan selkeät raamit ja ohjattu tekeminen, vertaisryhmä, ja ohjaajien rooli. Päivittäisen toiminnan selkeät raamit ja erilaisten ilmaisullisten harjoitusten ja työtehtävien rytmittäminen mielekkään pituisiksi jaksoiksi tukee nuoria säännöllisen päivärytmin löytymiseen. Leikkiväki ry:n toiminta sopii hyvin toiminnallisten ryhmien toteutukselle toimintansa rakenteen vuoksi. (Leikkiväki ry 2013.)

Ohjatun vertaisryhmätoiminnan avulla pyritään sosiaalisten pelkojen vähentämiseen ja vuorovaikutustaitojen parantamiseen. Yhteisten leikkien, liikunnan, keskusteluitten ja ilmaisuharjoitusten avulla nuori alkaa tunnistaa omia toimintatapojaan. Ohjaajien roolina on olla nuorille tilanteesta riippuen työnohjaajia tai aikuisia. Vertaisryhmän ohjaaja on nuorelle aikuinen, jonka opastusta nuori voi kuunnella, koska se perustuu aidolle välittämiselle. Paljon aikaa käytetään nuoren yksilölliseen tukemiseen käytännön asioitten järjestämisessä ja keskusteluihin ajankohtaisista ongelmista. (Leikkiväki ry 2013.)

4.3 Kohderyhmä

Leikkiväen toiminnan kohderyhmänä ovat alle 30-vuotiaat nuoret aikuiset, joilla on erilaisia mielenterveydellisiä ongelmia. Kävijöiden keski-ikä on n. 23 vuotta ja heistä 80 % naisia. Viime vuosina toimintaan on tullut myös transsukupuolisia nuoria. Nuoret hakeutuvat toimintaan psykiatrisista hoitopaikoista saaman tiedon perusteella. Osa toimintaan hakeutuvista nuorista on saanut tiedon työ- ja elinkeinotoimistoista, muilta kolmannen sektorin toimijoilta, kavereilta tai internetistä.

Suurin osa Leikkiväkeen tulevista nuorista on sairastanut pitkään ja suurimmalla osalla on mielenterveysdiagnoosi/diagnooseja. Opiskelut ovat monilla keskeytyneet tai siirtyminen peruskoulusta toisen asteen opintoihin ei ole ollut lainkaan mahdollista. Useimilla on vähän tai ei ollenkaan kokemuksia työelämästä. Nuorten sosiaalinen tausta ja mielenterveydelliset ongelmat vaihtelevat, mutta yhteistä heille on näköalattomuus tulevaisuuden suhteen. Monen nuoren kohdalla toimintakyky ei ole riittänyt esimerkiksi kouluun pyrkimiselle, mutta sairaalahoidolle ei ole tarvetta. Valtaosalle nuorista Leikki-

väen pajalla käymisen vaihtoehtona olisi vain kotona oleminen. Nuoren tullessa toimintaan, hänen kanssaan keskustellaan tulevaisuudensuunnitelmista ja nuori asettaa itselleen tavoitteet toimintajaksolle.

4.4 Suunnittelu

Hankkeen toteutuksen vaiheisiin kuuluu suunnittelu, käynnistäminen toimeenpano, ohjaus ja arviointi (Kuokkanen, Kivirinta, Määttänen & Ockenström 2007, 34–35). Ensimmäisiä kriteereitä opinnäytetyön toteuttamisessa on käytettävyys kohderyhmässä, käytöympäristö, sisällön sopivuus kohderyhmälle, houkuttelevuus, informatiivisuus, selkeys ja johdonmukaisuus (Vilka & Airaksinen 2004, 7). Toiminnalliseen opinnäytetyöhön kuuluu jatkuva prosessin arviointi. Siinä arvioidaan työn ideaa, lähtökohtia, tavoitteita sekä niiden saavuttamista. Arvioinnissa voi myös esittää perusteluja, jos alkuperäiseen suunnitelmaan on tullut muutoksia. Opinnäytetyötä arvioidessa on olennaista pyytää palautetta kohderyhmältä. Arvioinnissa tulee tarkastella kriittisesti tavoitteiden saavuttamista, aineiston keruuta sekä käytännönjärjestelyjen onnistumista. (Vilka & Airaksinen 2004, 65, 154–159.)

Esittelin idean ryhmätuokioiden toteutuksesta Leikkiväen henkilökunnalle viikkopalaverissa ja sain luvan opinnäytetyön toteuttamiselle. Henkilökunnan jäsenet ehdottivat, että ryhmätuokiot toteutettaisiin osana Leikkiväen päivätoimintaa kehoryhmän tilalla. Kehoryhmä on liikuntaryhmä, joka sisältää erilaisia lihaskuntoa kehittäviä harjoitteita sekä luovan tanssin harjoitteita. Toimin itse näiden ryhmien ohjaajana, joten oli luontevaa muuttaa neljä kerroista sisällöltään vastaamaan suunnittelekseni tietoisuustaitoryhmätuokioiksi. Palaverin jälkeisellä viikolla esittelin tulevat Keho Mielessä -ryhmätuokiot paikalla oleville nuorille. Kerroin, että ryhmä toteutuu osana päivätoimintaa kehoryhmien sijaan. Lisäksi asetin ilmoitustaululle julisteen, jossa lyhyesti kerrottiin tulevista ryhmätuokioista ja aikataulusta. Koska kaikki toiminta Leikkiväessä perustuu vapaaehtoisuuteen, myös Keho Mielessä -ryhmätuokiot olivat osallistujilleen vapaaehtoisia. Tämä kerrottiin osallistujille esittelytilaisuudessa. Tilaisuudessa kerroin arviointimenetelmästäni, palautteen taltioimisesta, ja sen käyttötarkoituksesta. Kerroin myös,

että materiaali käsitellään anonyymisti opinnäytetyökäyttöön, ja nauha tuhoetaan asianmukaisesti käytön jälkeen.

Keho Mielessä -ryhmätuokioihin valikoituvat nuoret aikuiset, jotka olivat päivätoiminnassa mukana ja osallistuvat toiminnallisiin ryhmiin. Suurin osa heistä oli tullut Leikkiväen toimintaan syksyllä 2013, kutomotyöpajaan. Joukossa oli myös kaksi, jotka olivat olleet toiminnassa jo pidempään. Nuoret olivat jo aikaisemmin toimineet toiminnallisissa ryhmissä, joissa tosin osallisuus oli ollut vaihtelevaa. Sitoutuminen ryhmätoimintaan on yleisesti ottaen Leikkiväessä haaste. Päätin pitää ryhmän määrättyä, mutta avoimena. Tällöin olisi mahdollista pitää ryhmät samoina, mutta samalla varmistaa, että toiminta ei kaatuisi osallistujien puuttuessa. Ryhmätuokion aikana ryhmä pysyisi suljettuna, eli kesken aktiivista ryhmäaikaa, osallistuminen ei olisi enää mahdollista. Suunnitellin sisällöt niin, että harjoituksiin pystyi osallistumaan, vaikka ei olisi osallistunut aikaisemmille kerroille. Ryhmätuokioiden osatavoitteena oli, että osallistujat tekisivät havaintoja itsestään ja jakaisivat niitä ryhmässä. Tämän toteutin suunnittelemalla jokaisen ryhmätuokion päätteeksi loppukeskustelun, jossa sai jakaa kokemuksiaan harjoituksista ja antaa palautetta. Halusin, että osallistuneilla olisi mahdollisuus yleiseen keskusteluun ja ryhmän jäsenten keskeinen kommunikointi olisi mahdollista.

Leikkiväki ry:n toiminnanrakenne tarjosi mielestäni hyvän tilan tietoisuustaitojen harjoittamiselle. Toiminta on nuorelle vapaaehtoista, joten siinä korostuu omaehtoisuus ja omien voimavarojen löytäminen. Toteutettavan ryhmän kooksi suunnitelin 5–8 henkilöä, sisältäen 1–2 henkilökunnan jäsentä. Koin, että pienryhmä mahdollistaa prosessimaisemman työskentelyn sekä turvallisen ilmapäirin luomisen. Kokemukseni tietoisuustaitojen ohjaamisesta ryhmälle on melko vähäistä, joten koin, että pienemmän ryhmän ohjaus tulee helpommaksi alussa. Leikkiväki ry:n henkilökunnan kanssa käydyssä keskustelussa, päätettiin yhteisesti, että Keho Mielessä -ryhmät järjestettäisiin kahdelle eri pienryhmälle. Osallistujat oli jaettu kahteen ryhmään, niin, että yksi ryhmä osallistui ryhmätuokioon kerran viikossa. Näin ollen suunnitelin saman sisällön kahdelle perättäiselle viikolle. Näin molemmat ryhmät pystyivät osallistumaan saman sisältöiseen ryhmään. Koska tietoisuustaitojen hyötyjen saavuttamisessa korostuu toisto ja säännöllinen harjoitus Keho Mielessä -ryhmätuokiot järjestettiin kaksi kertaa viikon välein kahdelle eri ryhmälle.

Suunnittelin ryhmäisältöihin kuuluvaksi tietoisuustaitojen esittelyn, sekä yksinkertaisten harjoitteiden kokeilemisen. Halusin esitellä tietoisuustaidot niin, että ne olisivat mahdollisimman ymmärrettävät ja helposti lähestyttävät. Pidin harjoitteet yksinkertaisina, jotta ne olisivat mahdollisimman helposti toistettavissa, muistettavissa ja jaettavissa.

Keho Mielessä -ryhmien harjoitteiden suunnittelussa käytin apua teorian tiedon lisäksi omaa kokemuspohjaani joogasta, tanssista, sekä rentoutusmenetelmistä. Oleellista tietoisuustaitojen ohjaamisessa ja suunnittelussa on, että ohjaajalla on kokemusta säännöllisestä tietoisuustaitojen harjoittamisesta, sillä menetelmä on enemmän kokemuksellinen kuin teoreettinen tai käsitteellinen. Omien kokemuksieni kartoittaminen tietoisuustaidoista toimi teorian tiedon lisäksi ensisijaisena työskentelyvälineenä, jonka avulla käsitin teoreettista viitekehystä, ja sovelsin tietoa harjoitusten luomiseksi. Olen harrastanut joogaa vuodesta 2007 asti ja luovaa tanssia vuodesta 2010. Työskenneltyäni mielenterveytyössä kiinnostuin tietoisuustaidoista ja osallistuin keväällä 2012 Timo Klemolan järjestämään kehotietoisuustaitokoulutukseen. Havaitsin, että tietoisuustaidot olivat olleet käytössäni jo aikaisemmin, mutta koulutuksen myötä tietoni jäsentyi ja kokemukseni sai käsitteitä.

Toteutettavan ryhmätoiminnan nimeksi muodostui Keho Mielessä, sillä katsoin sen kuvaavan hyvin tietoisuustaitojen perusajatusta. Harjoituksissa viedään huomio kehon aistimuksiin ja tuntemuksiin, ja nämä havainnot tulevat mieleemme tietoiseen käsitteelyyn. Nimi johtui myös siitä, että harjoituksissa käytetään liikettä tarkkaavaisuuden siirtämisen apuna. Ryhmätuokioiden toteutumiseksi tarvittiin tilat, istuintyyny, sekä joogamatot. Tilat, sekä tarvikkeet järjestyivät Leikkiväki ry:ltä.

4.5 Toteutus

Opinnäytetyöprosessin suunnittelu alkoi syksyllä 2012. Keho Mielessä -ryhmätuokioiden toteutettiin marras-joulukuussa 2013. Osallistujat ryhmätuokioihin koostuivat Leikkiväki ry:n asiakkaista. Ryhmätuokioihin osallistui yhteensä 14 osallistujaa. Kaksi heistä oli henkilökuntaan kuuluvia ohjaajia, ja yksi työharjoittelija. Keskimäärin yhteen ryhmä-

tuokioon osallistui viisi osallistujaa. Kolmas järjestettävä ryhmätuokio peruuntui liian vähäisen osallistujamäärän vuoksi. Yhdistin seuraavalla viikolla osallistujia molemmista ryhmistä samalle ryhmätuokiolle, saadakseni viimeisen kerran toteutettua.

Tarkoituksena oli arvioida Keho Mielessä -ryhmätuokioiden toteutumista, sekä esitellä osallistujien kokemuksia ryhmätuokioihin osallistumisesta. Arvioin ryhmätuokioiden toteutumista, keräten osallistujilta palautetta jokaisen ryhmätuokion päätteeksi. Lisäksi kokosin loppupalautteen haastatellen viimeisellä kerralla koko ryhmää. Hyödynsin haastattelussa ryhmähaastattelun runkoa. (Kts. Liite 2) Välipalautteen ja loppupalautteen lisäksi arvioinnissa hyödynsin omia havaintojani ryhmän toiminnasta. Ryhmänohjaajana ei voi olla vaikuttamatta ryhmään roolinsa vuoksi, joten havainnoin ryhmää omasta ohjaajan roolista käsin. Havainnoin harjoitteiden sopivuutta kohderyhmälle, sekä osallistujien motivaatiota ja osallistumista, mikä voi näkyä harjoitteiden suorittamisen intensiteettinä. Kiinnitin huomiota myös käytännön asioiden sujuvuuteen, kuten aikatauluun ja ympäristöön, jotka vaikuttivat osaltaan yleiseen tunnelmaan, ja sitä kautta myös ryhmän toimivuuteen. Havainnoinnit ryhmätuokiosta olivat merkityksellisiä myös seuraavaa ryhmätuokiota suunniteltaessa.

TAULUKKO 1. Opinnäytetyöprosessin aikataulu

AIKA	OPINNÄYTETYÖPROSESSIN VAIHE
Lokakuu 2012	Opinnäytetyöidean esittely Leikkiväki ry:ssä sekä Diakonia ammattikorkeakoulussa
Joulukuu 2012	Palaveri Leikkiväki ry:ssä Opinnäytetyösopimuksen kirjoittaminen
Tammi- huhtikuu 2013	Tiedonhankinta
Syyskuu 2013	Aikataulujen ja ryhmäsäiltöjen suunnittelu Välipalaveri aikatauluista Leik-

	kiväki ry:ssä
Marras-joulukuu 2013	Ryhmätuokioiden toteutus ja arviointi
Tammi-helmikuu 2014	Julkaisuseminaari ja opinnäytetyön esittely Leikkiväki ry:ssä

Seuraavaksi esittelen toteutuksen jokaisen itsenäisen ryhmätuokion kautta. Ryhmätuokioissa toteutetut harjoitteet on esitelty tarkemmin työn lopussa. (Kts. Liite 1) Ryhmätuokioista kerätty palaute on esitelty luvussa 5.

4.5.1 Ryhmätuokio 1 (Ryhmä1) – Havaintoja hengityksestä

Ensimmäiseen ryhmätuokioon osallistui ryhmä 1, josta paikalla oli viisi nuorta, yksi työharjoittelija, sekä yksi henkilökuntaan kuuluvista ohjaajista. Keräännymme aluksi piiriin, jossa esittelin itseni ja kerroin opinnäytetyöni sekä ryhmätuokioiden tavoitteista. Tulevia harjoitteita varten korostin omaehtoisuutta sekä sitä, että jokainen tekee oman tuntemuksiansa ja jaksamisensa mukaan harjoitteita. Halutessaan harjoituksen voi keskeyttää, jos ne tuntuvat liian hankalilta.

Aloitin kaikki ryhmätuokiot lämmittelyllä (Liite 1, harjoitus 1), jossa tietoisuustaidot yhdistyvät liikuntaan. Liikkeiden luomisen taustalla vaikutti oma kokemukseni joogasta, luovasta liikunnasta ja Asahi-terveysliikunnasta. Kerroin lämmittelyn tarkoituksen ja korostin, että liikkeet tulee toteuttaa hitaasti, omaa kehoa ja sen aistimuksia kuunnellen. Näytin liikkeen yksi kerrallaan, jonka jälkeen jokainen sai toteuttaa liikettä omaan tahtiinsa. Kaikki lähtivät mukaan lämmittelyyn omalla tavallaan ja hiljaisesti. Lämmittely kesti 15 minuuttia.

Lämmittelyn jälkeen muodostimme piirin lattialle ja istuimme tyynyille ympyränmuodostelmaan. Kerroin mahdollisuudesta istua tyynyllä eri tavoin, joko sen päällä risti-istunnassa tai vaihtoehtoisesti asettamalla tyyny polvien väliin, polvien päällä istuen. Jos kumpikaan näistä vaihtoehtoista ei sovellu, on mahdollista käyttää tuolia. Kerroin piirissä istuessamme tietoisuustaidoista (Kts. Liite 1, harjoitus 2) ja niiden keskeisistä periaatteista, sekä siitä miten niitä on mahdollista hyödyntää oman mielenterveyden edistämiseksi käytännössä. Tämän jälkeen teimme syventävähengityksen harjoituksen (Kts. Liite 1, harjoitus 3). Kaikki osallistuvat harjoitukseen keskittyneen näköisinä, sekä kokeilivat tarjoamiani vaihtoehtoja syventävähengityksen löytämiseen. Harjoitus toimi valmistava harjoituksena hengitysmeditaatioharjoitusta varten, koska normaali hengitys saattaa usein olla levotonta tai pinnallista.

Seuraavaksi esittelin hengitysmeditaatioharjoituksen (Kts. Liite 1, harjoitus 3) ja ohjeistin osallistujat harjoituksen suorittamiseen. Hengitysmeditaatioharjoitus perustuu buddhalaisen Zazen perinteen mukaiseen meditaatioharjoitukseen. Sen ensisijaisena harjoittamisen vaikutuksina on keskittymään harjaantuminen ja mielen rauhoittaminen. Hengityksien laskemisenharjoitus on läsnäoloharjoittelun perusmalli. (Klemola 2013, 72.) Harjoituksessa huomio kohdistetaan hengitysliikkeen aistimuksiin kehossa ja samalla tätä liikettä lasketaan mielessä yhdestä kymmeneen. Teimme harjoituksen samanaikaisesti hiljaisuudessa. Tunnelma oli keskittynyt ja rauhallinen. Osallistujat tekivät harjoituksen hiljaisuudessa, omalla tavallaan. Kaikille istuma-asento risti-istunnassa ei sopinut, joten he vaihtoivat asentoa harjoitteen aikana. Harjoitus kesti 10 minuuttia.

Lopuksi jaoin piirissä kokemuksemme harjoituksista ja keräsin palautetta arviointia varten. Kerroin myös mahdollisuudesta esittää kysymyksiä liittyen tietoisuustaitoihin. Olin valmistellut kysymyksiksi palautetta varten; Miltä harjoitteet tuntuivat? Mikä oli helppoa/vaikeaa? Mikä jäi erityisesti mieleen? Nauhoitin loppukesustelun ja ryhmätuokion jälkeen tein muistiinpanot ryhmänkulusta ja huomioista, joita tein. Jonkin verran keskustelua tietoisuustaidoista syntyi myös kysymysten ulkopuolella. Ilmeni että, kahdella osallistujasta oli aikaisempaa kokemusta ohjatuista tietoisuustaitoharjoitteista.

Pohdimme lopuksi spontaanisti omaan hengitykseen vaikuttamisen mahdollisuuksia. Yksi osallistujista esimerkiksi oivalsi harjoituksen aikana, ettei hänen hengityksensä muutukaan pinnallisesta syvälliseksi hengitykseksi pakottamalla.

Viimeiseksi annoin ryhmälle kotitehtävän. (Kst. Liite 1, harjoitus 5) Tehtävän oli keskittyä johonkin tavalliseen arjen askareeseen (esimerkiksi hampaiden pesu), tiedostaa askareen aikana tapahtuvat aistimukset, tuntemukset, liikeradat ja myös havaita tietoisuuteen tulevat ja keskittymisen keskeyttävät ajatukset. Kerroin myös seuraavan kerran aikataulusta ja että jakaisimme kokemukset kotitehtävästä seuraavalla kerralla.

4.5.2 Ryhmätuokio 2 (Ryhmä 2) – Mitä ajattelenkaan?

Toinen ryhmätuokio toteutettiin eri ryhmälle kuin ensimmäinen, mutta ryhmän ohjelman rakenne pysyi samana. Ryhmätuokioon osallistui seitsemän nuorta ja yksi henkilökuntaan kuuluvista ohjaajista. Kaksi osallistujaa poistui lämmittelyn aikana. Kun ryhmän jälkeen kysyin heiltä syytä poistumiseen, toinen heistä kertoi tulleensa huonovointiseksi ja toinen kuvaili oloaan ”keskittymiskyvyttömäksi”. Paikalle jääneet viisi osallistujaa osallistuivat kaikkiin ryhmäosioihin. Lämmittely oli yhdelle osallistujista hankala toteuttaa käsivamman vuoksi. Ohjasin hänet tekemään liikkeit oman kyvyn mukaan. Muut lähtivät tekemään liikkeitä aktiivisesti, ja vaivattoman näköisesti omalla tavallaan.

Hengitysmeditaatioharjoitteen aikana tunnelma oli levottomampi kuin ensimmäisen ryhmätuokion aikana. Usea osallistuja liikehti levottomasti harjoituksen aikana. Vaikka osalle istuminen lattialla oli hankalaa, ei heistä kukaan vaihtanut tuoliin. Tämä saattoi johtua ryhmän paineesta, eli tiivistä asetelmasta piirin muodossa. Ohjaajana olisin voinut korostaa vielä harjoituksen aikana eri istumisen vaihtoehtoja.

Lopuksi jaoin piirissä kokemuksemme harjoituksista, samaan tapaan kuin ensimmäisen ryhmän kanssa ja kerroin myös mahdollisuudesta esittää kysymyksiä liittyen tietoisuustaitoihin. Olin valmistellut kysymyksiksi; Miltä harjoitteet tuntuivat? Mikä oli helppoa/vaikeaa? Mikä jäi erityisesti mieleen? Tunnelma loppukeskustelun aikana oli

melko apea ja väsynyt. Jonkin verran keskustelua kuitenkin syntyi. Lopuksi annoin ryhmälle saman kotitehtävän kuin ensimmäiselle ryhmälle.

4.5.3 Ryhmätuokio 3 (Ryhmä 1 & 2) – Rentoutuminen

Suunniteltu kolmas ryhmätuokio peruuntui liian vähäisen osallistujamäärän vuoksi, joten päätin, että sisältöjen ollessa sama molemmille ryhmille, viimeiselle ryhmätuokiolle voisi osallistua molempiin ryhmiin kuuluvia ryhmäläisiä. Näin suunniteltu kolmas ja neljäs ryhmätuokio yhdistyivät yhdeksi kerraksi. Osallistujia oli yhteensä viisi; kolme nuorta, yksi työharjoittelija, sekä yksi henkilökuntaan kuuluvista ohjaajista.

Ryhmätuokio aloitettiin lämmittelyllä (Kts. liite 1, harjoitus 1), johon kaikki osallistui-
vat. Tällä kertaa liikkeet vaikuttivat sujuvan osallistujilta helpommin kuin ensimmäisel-
lä kerralla, sillä ne olivat jo tutumpia. Osa osallistujista teki liikkeitä suuremmin ja va-
pautuneemmin kuin edelliskerralla. Lämmittelyn jälkeen ohjasin kehotietoisuustaitohar-
joituksen, joka toimi myös rentoutusharjoituksena. (Kts. Liite 1, harjoitus 4.) Harjoitus
kesti 15 minuuttia. Lopuksi keräännymme piiriin lattialle, jossa jaettiin kokemuksia
harjoituksesta, sekä ensimmäisellä kerralla annetusta kotitehtävästä.

Kokosimme kokemuksia ensimmäisellä kerralla annetusta kotitehtävästä, mutta suurin
osa osallistujista oli unohtanut kotitehtävän. Osa kuitenkin myös muisti tehtävän ja oli
kokenut sen melko vaikeaksi. Ne jotka olivat unohtaneet tehtävän, kertoivat haluavansa
kuitenkin vielä ryhmätuokioiden päätyttyä tehdä tehtävän. Ryhmätuokio päättyi 30 mi-
nuutin loppupalautteeseen, jossa haastattelin ryhmään osallistuneita. (Haastattelurunko
Kts. Liite 2) Kaikki viimeiseen ryhmätuokioon osallistuneet osallistuivat harjoitteisiin,
sekä haastatteluun. Ennen loppupalautetta kävimme läpi kokemukset kolmannen kerran
kehotietoisuusharjoituksesta, joka oli uusi harjoite ryhmäläisille. Harjoitus koettiin ylei-
sesti liian pitkäksi, mutta yli puolet oli onnistunut rentoutumaan ja virkistytymään har-
joituksen aikana, mikä oli myös yksi harjoituksen tavoitteista. Myös kolmannella kerral-
la lämmittely koettiin miellyttävimmiksi. Osallistujat eivät ottaneet paineita harjoitteen
suorittamisesta, vaan jokainen teki harjoituksen itselleen sopivimmalla tavalla. Tunnel-
ma kolmannella ryhmäkerralla oli rento ja vapautunut. Hauskaakin oli, eivätkä osallistu-

jat empineet kesken lämmittelyn kysyä lisäohjeita tekemiseen tai kommentoida omaa tekemistään.

TAULUKKO 2. Keho Mielessä -ryhmätuokioiden tavoitteet ja toteutus

RYHMÄTUOKIO/ RYHMÄ	HARJOITUKSET	TAVOITTEET
1/ 1	Lämmittely	Kehon ja mielen lämmittäminen
	Johdanto tietoisuustaitoihin	Tutustuminen tietoisuustaitoihin
	Syventävähengityksen harjoitus	Hengityksen rauhoittaminen ja syventäminen Valmistautuminen hengitysmeditaatioharjoitukseen
	Hengitysmeditaatioharjoitus	Hengitysmeditaatioharjoitteen tekeminen ohjatusti
	Välipalautekeskustelu	Keskustelu tietoisuustaidoista ja kokemusten jakaminen harjoituksista
2/2	Lämmittely	Kehon ja mielen lämmittäminen
	Johdanto tietoisuustaitoihin	Tutustuminen tietoisuustaitoihin
	Syventävähengityksen harjoitus	Hengityksen rauhoittaminen ja syventäminen Valmistautuminen hengitysmeditaatioharjoitukseen
	Hengitysmeditaatioharjoitus	Hengitysmeditaatioharjoitteen tekeminen ohjatusti

	Välipalauttekeskustelu	Keskustelu tietoisuustaidoista ja kokemusten jakaminen harjoituksista
3/1+2	Lämmittely	Kehon ja mielen lämmittäminen
	Kehotietoisuustaitoharjoitus ja rentoutuminen	Kehotietoisuustaitoharjoituksen kokeileminen ja rentoutuminen
	Loppupalautte	Kokemusten jakaminen tehdyistä harjoitteista Palautteen keruu toteutetuista ryhmätuokioista haastatellen

5 TOTEUTUKSEN ARVIOINTI

5.1 Välipalautte

Jokaisen ryhmätuokion päätteeksi keräsin välipalautetta osallistujilta loppukeskustelun muodossa. Nämä keskustelut kestivät 10 minuuttia. Olin valmisteillut kysymyksiksi; Miltä harjoitteet tuntuivat? Mikä oli helppoa/vaikeaa? ja mikä erityisesti jäi mieleen? Nauhoitin keskustelut ja kirjoitin lisäksi muistiinpanoja jokaisen ryhmäkerran jälkeen. Osallistujat ensimmäiseltä ryhmätuokiolta nimesin vastaus järjestyksessä O1-O7. Osallistuja O1 on ryhmään osallistunut ohjaaja ja O6 harjoittelija, joka oli tutustumassa Leikkiväen toimintaan. Toiselle ryhmätuokiolle osallistuneet nimesin vastausjärjestyksessä O8-O13. Ryhmätuokioihin osallistuneita nuoria ovat O8-O12 ja henkilökuntaan kuuluva ohjaaja O13.

Ensimmäisessä ryhmätuokiossa osallistujista kahdella oli aikaisempaa kokemusta tietoisuustaitojen harjoittamisesta. Ne, joille harjoitukset olivat tuttuja, kokemukset harjoituksista olivat positiivisempia kuin heille jotka tekivät harjoituksia ensimmäistä kertaa.

No mä tykkäsin tosi paljon. Oon ennenkin tehnyt näitä harjoituksia. (O7)

Mulla on ollut tosi negatiivinen asenne tietoisuustaitoja kohtaa, mut tää oli ihan kiva. (O3)

Ihan ok. En ole aikaisemmin tehnyt tällaisia. (O2)

Ensimmäisen kerran harjoitteista osallistujat pitivät eniten lämmittelystä (Kts. Liite 1, harjoitus 1), jossa tietoisuustaidot yhdistyivät liikuntaan. Sen aikana keskittyminen koettiin helpommaksi.

Siinä kun tehtiin aluks, niin keskittyminen oli helpompaa kun tehtiin samaan aikaan jotain kehollista. (O7)

Mua rupee aina ahdistamaan, jos ei tee yhtään mitään. (O4)

Ihan mukavaa, mä oon vaan vähän väsynyt. Alkujumppa vähän raskas. Lepäily oli ihan kivaa. ihan ok. Oli kiva miettii omii juttui. (O5)

Hengitysmeditaatioharjoitus (Kts. Liite 1, harjoitus 3.) koettiin yleisesti hankalaksi istuma-asennon vuoksi. Lisäksi vaikeimmaksi koettiin läsnäolo tässä hetkessä ja pysähtyminen hetkeen. Kyseisen päivän tunnelma ja oman elämän sen hetkinen tilanne vaikuttivat kokemukseen.

Vaikeinta on olla läsnä tässä hetkessä. (O3)

Tuntu tosi haastavalta pysähtyä tähän hetkeen. Ajatukset harhaili joka puolella. Tosi vaikeeta, kun ei ite tee arjessa tällaisia harjoituksia. Hengittäminen on niin automaattista, et on tosi vaikeeta viedä se huomio siihen. (O6)

Harjoitus aiheutti kahdelle osallistujalle suorituspaineita, mutta itsensä arvostelun lisäksi, he tekivät havaintoja kokemuksestaan.

Laskemisasiassa pääsin kerran kymmeneen, kun ruoskin itteni. Tuntuu siltä, että kun on niin paljon kivoja asioita joita haluaisi miettiä. Että aa

nää on niin kivoja asioita mitä vois miettiä ja Ei yk-si, mutta siinä on varmaan idea. Missä asioissa siitä voi olla hyötyä, sellaset huonot asiat kun tulee mieleen. Niin sit voi olla et " hengitä, hengitä." (O1)

Tulee isolla egolla ja lähtee nöyränä pois. Kerran pääsin kymppiin. Emmä osannukkaan. Mutta musta tää on just hyvä kun tässä saa harjotusta. (O3)

Syventävän hengityksen harjoitus (Kts. Liite 1, harjoitus 3) herätti keskustelua hengitykseen vaikuttamisesta. Yhdellä osallistujalla oli käytössään hengitykseen keskittymisen arjen ongelmatilanteita varten.

Hengityksen kanssa on vaikeuksia. Vatsa ja selkä oli huonosti tossa asennossa. (O2)

Selkähengitys on ainoa, millä saan hengityksen syväks. Sitä on kauheen vaikee vaikuttaa hengityksen (O1)

Käytännön tilanteissa...voi olla että itselleen hengitä, hengitä, niin sitten se huono olo helpottuu...hengitysharjoitukset on hyviä ja estää paniikkia. (O3)

Toisella ryhmäkerralla vaikeimmaksi koettiin, samoin kuin ensimmäisessä ryhmässä, läsnäolo tässä hetkessä sekä istuma asento. Yksi osallistuja oivalsi ryhmän aikana, ettei harjoitetta tarvitse tehdä niin, että oma olo on vaikea ja tekeminen hankalaa. Hän oli antanut itselleen luvan vaihtaa asentoa kesken harjoitteen oma aloitteisesti. Helpoimmaksi koettiin alkulämmittelyliikkeet.

No mä tykkäsin niistä alkuliikkeistä.(O12)

Vaikeinta on olla siinä hetkessä. (O8)

Hengitysmeditaation (Kts. Liite 1, harjoitus 3) aikana osallistujat tekivät havaintoja ajatuksistaan, ja tuntemuksistaan. Kokemukset olivat vaihtelevia. Osallistuja, jolla oli aikaisempaa kokemusta harjoituksista, kuvaili harjoituksen auttavan itsetuntemuksessa. Toiselle osallistujasta hengitykseen keskittyminen aiheutti tukalan olon ja yksi osallistuja sai kokemuksen ajan tunteen muuttumisesta.

Tossa oppii erottaa mikä on mielen tuottamaa ja mikä mua itseään ja on oppinut olemaan välittämättä sellaisista haittaavista ajatuksista. Ettei anna niiden vaikuttaa siihen omaan kuvaan itsestä. (O9)

No mä en oikein pysty keskitty hengitykseen. Mulle tulee tosi tukala olo.

Ajatukset vyöryy, ja unohdan mitä mä olin tekemässä. Mut oli aika sietämätöntä. (O10)

...Sitten oli semmonen, et aika muuttui jotenkin ihmeellisesti. En oikein osaa selittää. Se jotenkin katos, eikä ollu mitään mennyttä ja tulevaa. (O13)

Kokemukset harjoituksista herättivät osallistujien kesken pohdintaa. Keskustelusta ilmeni, että harjoituksia ei koeta välttämättä helppoina tai miellyttävänä tuntuisina. Harjoituksia oli myös vaikea ymmärtää, ja niihin suhtauduttiin tietyllä varauksella.

Miks ne samat ajatukset tulee aina? Ois kiva tietää et miks mä ajattelen näin. Voiku sais etäisyyttä niihin omiin ajatuksiin. Et oppis kyseenalaistamaan omia ajatuksiaan. (O10)

Huomaa ne samat asiat pyörii, ja on jotenkin tosi katkera... Mistä ne ikävät ajatukset oikein tulee?! (O13)

Kolmannella kerralla osallistujat keskittyivät kehotietoisuustaitoharjoitteen (kts. Liite 1, harjoitus 4) pohdintaan. Lämmittely (Kts. Liite 1, harjoitus 1) ja siihen liittyvä liikunta mainittiin ja se koettiin nautinnolliseksi. Yli puolet osallistujista pystyi rentoutumaan kehotietoisuusharjoituksen aikana. Osallistujat kuvailivat keskittymisen olevan vaikeampaa, mitä pidempi harjoitus oli. Kehotietoisuustaitoharjoitus koettiin osittain liian pitkänä.

Rentoutuminen onnistu ja se oli mukavaa. Se harjoitus oli tosi pitkä. Ja ajatukset meni koiraan. Vähän kuin ois kukkakedolla hyppinyt onnellisena. Ihana hetki (O14)

Mä nukahdin ensimmäisen pohkeen kohdalla. Mä nukuin tosi syvässä unessa. Toimi rentoutusharjoituksena. (O9)

Liikunta endorfiinit vapautu kun pääs tekee liikkeitä. (O14)

Toi oli mulla vähän liian pitkä. Huomaa et ajatukset karkaa jonnekin muualle (O3)

Ihan ok. Ajatukset karkaa ja meinas välil nukahtaa.(O2)

5.2 Loppupalaute

Viimeisen ryhmätuokion lopuksi kokosin loppupalautteen haastatellen koko ryhmää. Haastattelun suunnittelussa ja toteutuksessa hyödynsin ryhmähaastattelun mallia. Kysymykset ja teemat, joita hyödynsin haastattelussa, on esitelty liitteessä 2. Loppupalaute sisältää ryhmäläisten kokemuksia tietoisuustaitojen harjoittamisesta ja niiden vaikutusmahdollisuuksista mielenterveyden edistämiseksi. Lisäksi ryhmäläiset arvioivat ryhmätuokioiden toteutusta.

Ryhmähaastattelu on nopea, joustava ja usein paljon informaatiota antava tiedonkeruumenetelmä. Ryhmähaastattelun voi toteuttaa siten, että haastattelija ohjaa ryhmää keskustelemaan ennalta valituista teemoista, jolloin ryhmähaastattelu muistuttaa teema-haastattelua. Ryhmähaastattelutilanne voidaan kokea rennommaksi tilanteeksi verrattessa yksilöhaastatteluun, jolloin haastattelijan läsnäolo ei usein häiritse ja ryhmähaastatteluun osallistuvien keskustelu teemoista saattaa olla hyvinkin vapaata. Haastattelijan olisi hyvä tuntea hieman ryhmädynamiikkaa perinteisten haastattelutaitojen ohella, sillä ryhmähaastattelussa tarvitaan usein kokemusta erilaisista ryhmä- ja vuorovaikutustilanteista. Ryhmähaastattelulla on monien etujensa lisäksi myös haasteita ja rajoituksia. Ryhmätilanteissa ryhmän jäsenet vaikuttavat toisiinsa. Tästä voi seurata se, että ihmisten yksilöllisyys voi kadota ja joidenkin jäsenten mielipiteet ja näkökulmat voivat jäädä liian vähälle huomiolle. Jotkut osallistujat saattavat myös muuttaa omia mielipiteitä muiden mielipiteiden kaltaisiksi. Haastateltavat saattavat myös antaa palautetta tai kertoa mielipiteitä, joita he uskovat haastattelijan haluavan kuulla. Ryhmähaastattelun luotettavuutta pidetään yleisesti hyvänä, jos sitä on käytetty soveltuviissa tutkimusaiheissa. Kun ryhmähaastattelun ohella käytetään muita tutkimusmenetelmiä ja verrataan niiden yhtenevyyttä, parantaa se luotettavuutta. Haastatteluaineiston tulkinnassa on myös hyvä käyttää kriittistä tarkastelua ja tervettä epäilyä ja huomioida ryhmähaastattelusta aineistoon mahdollisesti vaikuttavat riskit. (Pötsönen & Pennanen 1998, 1–4 14.)

Haastattelin ryhmään osallistujia viimeisen ryhmätuokion päätteeksi Leikkiväki ry:n liikuntasalissa ja haastattelu kesti 30 minuuttia. Viimeiseen ryhmätuokioon osallistujista osa oli samoja kuin ensimmäisellä kerralla, lukuun ottamatta yhtä, joka osallistui Keho

Mielessä -ryhmätuokioon ensimmäistä kertaa. Hänet on nimetty O14, muuta haastateltavat on nimetty samoin kuin välipalautteessa (O1-O13). Seuraavaksi esittelen palautteen teemojen kautta, joita hyödynsin loppupalautteen keruussa.

5.2.1 Tietoisuustaidot mielenterveyden tukena

Tietoisuustaitoharjoitusten tekeminen aiheutti osallistujissa erilaisia tuntemuksia, sekä keskustelua niistä, mikä oli ryhmätuokioiden yksi osatavoitteista. Tietoisuus omista ajatuksista ja tuntemuksista herätti osallistujien kesken pohdintaa. Toiset osallistujista kokivat, että tietoisuustaidoista voisi hyötyä. Yksi osallistuja kuvaili menetelmän olevan ajankohtainen hänen tämän hetkisen kuntoutumisen vaiheessa. Hengitykseen liittyvät harjoitukset, sekä kehotietoisuustaitoharjoitus nostettiin esiin mieleenpainuvimpina harjoitteita. Todettiin myös, että kaikille tietoisuustaitoharjoitukset eivät sovi. Ajatus harjoitusten viemisestä arkeen aiheutti paineita, toiset sovelsivat niitä jo arjessaan ja kokivat ne hyödylliseksi mielenterveydelleen.

Hyvin ajankohtainen aihe mun elämässä Hengitysharjoitukset on hyviä ja estää paniikkia. Ja, että on tietoinen siitä mikä on totta ja mikä kuvitelmää. Ja pystyy keskittyä tosi asioihin. (O3)

Jos ajattelen näiden soveltamista arkeen, niin tulee paineita. Ja siitä tulee suorittamista. Olen kokeillu, niin auttaa enemmän sellainen myötämielisyys itseään kohtaan. (O14)

Yksi osallistuja käytti menetelmää havaitakseen todellisuuden ja omien ajatusten eron. Tämän hän koki auttavan päätöksenteossa, sekä läsnäolossa tässä hetkessä.

Mua auttaa noi harjoitukset. Ne auttaa erottaa todellisuuden ja omat käsittämättömät kelat, joista on haittaa. (Ne) auttaa pysymään tässä hetkessä, ja sit pystyy arvioimaan asioita tämän hetken kautta. (O9)

Toisaalta tietoisuustaidot ovat yksi menetelmä muiden joukossa. Kaikki eivät arvioineet niistä olevan hyötyä.

Ei ne varmaan kaikille sovi. (O2)

Harjoitukset, joihin sisältyi liikettä, koettiin yleisesti helpoimmaksi toteuttaa.

Siinä kun tehtiin aluks, niin keskittyminen oli helpompaa kun tehtiin samaan aikaan jotain kehollista. (O7)

Suunnittelemini kysymysten ulkopuolella syntyi myös keskustelua tietoisuustaitojen vaikutuksista ja eduista. Ne joilla oli kokemusta tietoisuustaitoharjoitteista, kuvasivat harjoitteiden vaikuttavuutta käytännön tilanteissa. Yksi heistä arvioi miten tietoisuustaitoharjoituksella voi vaikuttaa tilanteeseen, jossa menee paniikkiin.

Kun tulee bussissa paniikki niin voi olla itselleen, että “hengitä, hengitä”, niin sitten se huono olo helpottuu. Sit kans portaissa kun hengästyn tosi voimakkaasti, meen paniikkiin, ja sit hengittää viel huonommin, niin tästä vois olla apua siinä. Se ois hyvä että vois jo ennakoida niitä tilanteita kun paniikki on tulossa. (O3)

5.2.2 Ryhmätuokioiden toteutus ja ennako-odotukset

Ryhmän käytännön toteutuksesta arvioitiin ryhmätuokioiden rakennetta ja ohjauksen laatua. Ryhmätuokioiden rakenne koettiin hyväksi ja harjoitteiden määrä koettiin sopivaksi. Osa osallistujista toivoi, että liikuntaa sisältäviä harjoitteita olisi ollut enemmän. Hyväksi koettiin toisto, mikä tapahtui kaikkien ryhmätuokioiden alussa samanlaisen lämmittelyn muodossa. Myös tietoisuustaitoja avaavan johdannon ja selityksen määrä suhteessa tehtäviin harjoituksiin koettiin hyväksi. Se, että ryhmäsisällössä oli yhdistetty kehollisia sekä mielen harjoitteita koettiin positiiviseksi verrattuna aikaisempiin tietoisuustaitoharjoituskokemuksiin.

5.2.3 Ennako-odotukset ryhmätuokioista

Osalle osallistujista tietoisuustaito käsite oli ennalta tuttu, toiset kuulivat siitä ensimmäistä kertaa. Osalla ryhmätuokioihin osallistujista oli aikaisempaa kokemusta tietoisuusharjoituksista, osalle harjoitukset olivat ennalta tuntemattomia. Ne joilla kokemusta

oli, kokivat hyväksi juuri tämän ryhmän kohdalla, että myös liike oli otettu mukaan harjoitteisiin.

Ei ollu mitään ennakko-odotuksia. Ei mitään odotuksia. En ole aikaisemmin tehnyt tällaisia.(O2)

Positiivisesti olin yllättynyt. Paljon parempi kuin typerät cd-harjoitukset. Tää oli ihan okei. Hyvä et oli kehollisia harjoituksia ja myös pelkästään mieltä haastavia. (O3)

Mutta on ihanaa että tietoisuus tapahtuu kehon kautta, että se ei oo mitään astraalipaskaa. Se on mikä on. Tää (keho) on jotenkin totta.(O1)

Ennakko-odotukset eivät monenkaan kohdalla vastanneet todellisuutta, mutta ryhmäläiset eivät kokeneet sen haitanneen.

Mikä tän nimi oli? Ei tullut tota fyysistä puolta mieleen. Odotin jotain muuta, että ei liikutakaan niin paljon. Ei vastannut mielikuvaa, mutta se ei haitanut. (O14)

Mä olin ajatellut et ois enemmän pieniä juttuja. Mut sit oli hyvä et oli vaan kaks pidempää harjoitusta. Harmittaa että nukahdin, mutta oli sekin hyvä. Hyvä oli, et tehtiin sitä mitä tehtiin, niin ehti keskittyä. Siinä rauhoitui siinä alussa, ja varmaan senkin takia et se oli tuttu.(O9)

5.2.4 Tietoisuustaitojen harjoittelu ryhmässä

Lähestyin ryhmän tarpeellisuuden määrittelyä kysymyksellä; Koetko harjoittelun jatkamisen ohjatusti, ryhmässä tarpeelliseksi tai mielekkääksi? Ryhmässä harjoittelu koettiin yleisesti helpommaksi kuin yksin harjoittelu. Ryhmä koettiin myös hyväksi keinoksi tutustua menetelmään, ja sen koettiin vähentävän suorituspaineita. Säännöllisyys ryhmään osallistumisessa koettiin tärkeäksi.

Koen helpommaksi ryhmässä tekemisen. Vähentää suorituspaineita. (O3)

Vähentää suorituspaineita. eikä tästä haittaakaan ole. (O14)

Samaa mieltä. On helpompi aloittaa ryhmässä ja sitten siirtää omaan arkeen. Toisto on se juttu. (O9)

Sitten kun sille on varattu aika, niin sit se tulee tehtyä. Alkuun päästäkseen tosi hyvä. (O1)

5.2.5 Ohjaaminen

Ohjaus koettiin hyväksi ja rauhalliseksi. Erityisesti äänen laatu ja ohjeistuksen määrä koettiin sopivaksi tämän tyyppisen ryhmän ohjaamiseen.

Tykkäsin, kun oli rauhallinen ääni. Et sen kuulee, mut se ei häiritse. Tulee ohjeita sopivasti.(O3)

Oli ihan hyvin ymmärrettävää. Välillä piti kattoo mitä muut tekee (alus- sa).(O2)

Ääni kuulu hyvin. Ohjeet oli ymmärrettävät. (O14)

Tykkäsin rauhallisuudesta. Se tarttuu. Ohjeistusta on sopivasti, et ei tuu aliarvioitu olo. Että on tilaa hakea itse sitä omaa. Tulee sellanen olo et teen niin kun musta hyvältä tuntuu ja se on oikein. Hyvä, että alettiin myös vaan tekee ilman liian pitkiä alkuselostuksia, ettei tuu kauheita paineita ja odotuksia itseään kohtaan. (O9)

Sama kun edellä. Hyvä ettet yliselittänyt. Sopivassa suhteessa selitystä. Se tuntuu luottamuksen osoitukselta. Että me ei olla mitään idiootteja. (O1)

Arvioin itse ryhmänohjaukseni toteutuneen hyvin. Epävarmuus osallistujien määrästä vaikutti ohjaukseen, ja aiheutti epävarmuutta. Vaikka ohjattavat olivat minulle tuttuja ohjattavia entuudestaan, koin ohjaustilanteet jännittäviksi, koska kyseessä oli erilainen ryhmätoiminnanmuoto, jollaista aikaisemmin olin ohjannut. Luottamusta ryhmään ja ohjaukseen kuvasi mielestäni se, että epämiellyttävätkin kokemukset uskallettiin jakaa ryhmäläisten kesken. Oma olotila vaikutti ohjauksen laatuun. Toisella kerralla olin väsynyt ja jännittyneempi kuin ensimmäisellä kerralla, enkä myöskään kokenut onnistuneeni ohjauksessa yhtä hyvin kuin ensimmäisellä kerralla.

Havaitsin, että ohjaajana havainnointien tekeminen ryhmästä on vaikeampaa kuin osallistujana ryhmään. Suunnittelun osalta ohjaajana en kokenut onnistuneeni. Ryhmäkerto-

ja olisi pitänyt olla enemmän, ja olisin voinut suunnitella sisältöjä myös rohkeammin oman näkemykseni mukaan yhdistäen enemmän tietoisuustaitoja liikuntaan.

5.3 Henkilökunnan mielipide Keho Mielessä -ryhmätuokioiden toteutuksesta

Jokaiseen ryhmätuokioon osallistui yksi Leikkiväki ry:n henkilökuntaan kuuluvista ohjaajista. Noudatin näin Leikkiväen kahden ohjaajan mallia. Mielestäni oli myös hyvä, että ohjaajat osallistuivat harjoitteiden lisäksi loppukeskusteluihin sekä viimeiseen ryhmähaastatteluun. Ryhmien järjestämisen ulkopuolella keskustelimme henkilökunnan kesken tietoisuustaitoryhmistä. Näitä keskusteluita en nauhoittanut, vaan kirjoitin muistutuksia käydyn keskustelun jälkeen.

Henkilökunta oli yleisesti tyytyväinen ryhmien järjestämiseen ja toivoi, että ryhmiä joissa tietoisuustaitoja hyödynnetään, voitaisiin järjestää jatkossakin. Uhkana ryhmien toteutumiselle on aina mahdollisuus siihen, ettei tarpeeksi osallistujia ole paikalla. Jatkossa jos ryhmiä järjestetään, henkilökunta toivoi aktiivisempaa tiedottamista ja ryhmätuokioiden sisältöihin vaihtelevuutta. Henkilökunnan mielestä monipuolisuus mielen-terveyskuntoutujille järjestettävissä toiminnallisissa ryhmissä on tärkeää, jotta mahdollisimman moni voisi löytää itselleen tarvitsemansa tuen kuntoutukseensa. Kaikki harjoitteet eivät toimi kaikilla, mutta osa voi hyötyä niistä paljonkin. Henkilökunnan mielestä, sillä kuka ohjaa ryhmää on merkitystä. Silloin kun aihe ja asia ovat tuttuja ja tärkeitä ohjaajalle, sen on myös mahdollista välittyä ohjattaville. Leikkiväen ohjauskäsityksen mukaan ohjaajan tunteet ja ajatukset välittyvät ohjauksesta. Henkilökunnan mielestä on tärkeää kuunnella itseään ohjaajana. Tietoisuuden lisääminen omista ajatuksista ja tunteista voi olla ohjaajalle hyvin hyödyllistä. Tämän vuoksi he myös kokivat hyväksi, että osa henkilökunnasta osallistui ryhmiin.

6 POHDINTA

6.1 Palautteesta

Vaikka ryhmätuokioita järjestettiin vain kolme kertaa ja tuokiot olivat kestoltaan suhteellisen lyhyitä, olivat viitteet ryhmän käyttökelpoisuudesta kannustavia. Itsetuntemuksen lisääntyminen ja omien haitallisten ajatusmallien tunnistaminen voi toimia merkittävänä väylänä kuntoutumiseen mielenterveysongelmista. Palautteessa ilmenneet osallistujien kokemukset tukevat sitä, että tietoisuustaitojen käyttö mielenterveystyössä voisi olla hyödyllistä.

Palautteesta ilmeni, että tietoisuus omista ajatuksista ja tuntemuksista koettiin enimmäkseen hyödylliseksi omalle mielenterveydelle. Harjoituksia tehdessä osallistujat havaingoivat itseään ja ympäristöään, sekä jakoivat kokemuksiaan. Havainnot nähtiin osaksi omaa kokemusmaailmaa, mikä tulkintani mukaan myös lisäsi osallistujien havainnoja itsestään.

Mielenterveys ei ole vain jatkuvaa hyvänolon tunnetta, vaan kykyä suhtautua kaikenlaisiin tuntemuksiin ja ajatuksiin, joita ihmisenä koemme. Tietoiseksi tuleminen omista ajatuksista ja tuntemuksista ei ole pelkästään miellyttävää, ja se kävi ilmi osallistujien tehdessä harjoituksia. Tässä korostui myös osallistujien aikaisempi kokemus tietoisuustaitojen harjoittamisesta. Ne joille menetelmä oli uusi, kokivat harjoitukset epämiellyttävämmiksi. Tapauksissa, joissa kokemuksia jo oli taustalla, suhtautuminen omiin tuntemuksiin harjoitteista oli vähemmän tunnepitoista, ja havaintojen kuvailu rikkaampaa. Moni koki harjoitteet haastaviksi, mutta haasteet myös avasivat keskustelua syistä niiden taustalla. Tietoisuustaitojen yhtenä tavoitteena on luoda uudenlainen suhtautuminen omiin tuntemuksiin ja kokemuksiin, ja sitä kautta oppia tuntemaan itseään todellisuutta vastaavalla tavalla (Kabat-Zinn 2008).

Merkittävä ilmiönä koin ryhmässä esiintyneet pienet oivalluksen hetket. Eräs osallistuja oli ensimmäistä kertaa ymmärtänyt, ettei harjoitetta tarvitse tehdä niin että itsellään on vaikea olla. Hengitysharjoituksessa, jossa istutaan risti-istunnassa lattialla, hän oli antanut itselleen luvan vaihtaa asentoa kesken harjoitteen oma aloitteisesti. Hän oivalsi, että harjoite tulee tehdä häntä itseään varten, eikä ohjaajaa. Yksi osallistujista taas oivalsi, ettei hänen hengityksensä muutukaan pinnallisesta syvälliseksi hengitykseksi pakottamalla. Havaitsin, että tärkeä osa harjoitteiden jakamisessa ja opettamisessa muille on harjoitteen mielekkyys, ja sen tarkoituksen kirkastaminen opetettavalle. Harjoitteen tekemisen taustalla tulee olla syy tai tarkoitus. Vaikka tämä syy poikkeaisikin ohjaajan tarkoittamasta syystä, on harjoitteesta enemmän hyötyä kuin silloin kuin harjoite tehdään ohjaajaa tai muuta ulkopuolista varten, ikään kuin suorituksena.

Osallistuneiden ja henkilökunnan mielestä tietoisuustaitojen harjoittelulle on tarve ja niiden jatkaminen olisi hyödyllistä. Osallistujien mielestä liikunnallisia ja myös luovutta hyödyntäviä harjoitteita voisi olla jatkossa enemmän yhdistettynä tietoisuustaitoharjoituksiin. Aikaisemmassa tutkimuksessa (Finucane & Mercer 2006) on ilmennyt, että harjoitusten ylläpitäminen ilman ryhmän antamaa tukea koetaan vaikeaksi. Myös palautteesta ryhmätuokioista ilmeni, että ryhmä, sekä harjoittelun säännöllisyys helpottaa harjoittelua. Yksilön näkökulmasta katsottuna ryhmänohjaus voi olla tehokkaampi oman kuntoutuksen tai terveyden edistämisen käynnistäjä kuin yksilöohjaus (Kynge ym. 2007 104). Kokemusten jakamisen ryhmässä koin tärkeäksi osaksi ryhmätuokioita. Esiintyvät tuntemukset ja kokemukset tulevat jaetuksi ja ymmärrys kasvaa kollektiivisesti. Itsen ymmärtäminen vaatii kieltä; aktiivista lausumista, sekä vastaamista passiivisen vastaanottamisen sijasta (Seikkula & Alakare 2004, 294). Yhteenkuuluvuuden tunnetta edistäviä tekijöitä ovat ryhmäläisten tasapuolinen osallistuminen, harjoitusten ja yhteisten tehtävien tekeminen sekä palautteen saaminen ja antaminen. (Kuhanen, Oittinen, Kanerva, Seuri, Schubert 2010, 112–113.)

Harjoittelemalla mieltämme ja tarkkaavaisuuden siirtämistä opettelemme hidastamaan ja jopa pysäyttämään muutoksen ajatuksesta tai tunteesta toiminnaksi. Normaalisti toimimme hyvin nopeasti ajatustemme ja tunteidemme mukaan. Harjoittamalla mieltämme tulemme tietoiseksi toimintaprosessien vaiheista ja refleksinomaisuudesta. Harjoituksen myötä tulemme tietoisemmaksi valinnoistamme ja niiden luonteesta. (Klemola, 2013

160.) Kokemukset tietoisuustaitojen hyödyllisyydestä arjentalanteissa, esimerkiksi paniikin tuntemuksien lievittämisessä, tai unettomuuden hoidossa, viittaavat myös niiden käyttökelpoisuuteen.

6.2 Työn luotettavuus

Pyrin lisäämään toiminnallisen opinnäytetyöni luotettavuutta keräämällä toteutuksesta palautetta haastattelemalla osallistujia, sekä havainnoimalla itse ryhmätuokioiden toteutusta. Palautteen keruu ryhmätilanteessa tuntui luontevalta, sillä toiminta tapahtui ryhmässä, ja kokemusten jakaminen oli osa ryhmien toteutusta. Produktin suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa on otettava huomioon, että olen työskennellyt aikaisemmin Leikkiväki ry:ssä ja ohjannut nuorten ryhmiä. Palautetta tarkastellessa on otettava huomioon myös ryhmäläisten aikaisemmat kokemukset ohjaamistani ryhmistä. Haastateltavat saattavat antaa palautetta tai kertoa mielipiteitä, joita he uskovat haastattelijan haluavan kuulla tai muuttaa mielipiteitä muiden mielipiteiden kaltaisiksi. (Pötsönen & Pennanen 1998, 14).

Työluotettavuutta heikentää ryhmätuokioiden vähäiseksi jäänyt määrä, sekä haastateluun liittyvät tilanteessa tapahtuneet muutokset. Tietoisuustaitojen harjoittamisen pitkäaikaisvaikutuksien arvioiminen on haasteellista, sillä vaikutukset tulevat esiin usein vasta pitkään jatkuneen säännöllisen harjoittelun jälkeen (Lehto & Tolmunen, 2008.) Säännöllinen harjoittelu on oleellista tietoisuustaitojen harjoittamisessa, ja suunnitteluvaiheessa tämä oli otettu huomioon. Suunnittelussa jäi kuitenkin huomioimatta arvioinnin haasteet, joten vähäisten ryhmäkertojen vuoksi jäi mahdottomaksi arvioida harjoittelun vaikutuksia.

Luotettavuutta työssä osaltaan heikentää tietoisuustaidot käsitteen määrittelyn monimuotoisuus ja kokemuksellinen luonne. Kliinisen soveltamisen tulokset tietoisuustaitojen hyödystä mielenterveyteen ovat olleet lupaavia, mutta luotettavien tutkimuksien määrä on vähäinen. Tietoisuustaidot käsitteenä on tulkinnanvarainen ja moniulotteinen, joten se luo oman haasteensa käsitteen avaamiselle sekä aiheen analyttiselle tarkastelulle. Kirjoitusvaiheessa oli vaikeaa perustella tietoisuustaitojen vaikutuksia analytti-

sesti ja lähteitä käyttäen. Opinnäytetyö on tehty yksilötyönä, mikä heikentää osaltaan sen luotettavuutta.

6.3 Eettisyyden arviointi

Raporttiosuudessa tulee ilmiöstä, sekä osallistujista kirjoittaa kunnioittavasti, halveksimatta sekä mustamaalaamatta (Vilka 2006, 114–115). Pyrin raporttiosuudessa ja arvioinnissa esittämään osallistujien kokemukset ja mielipiteet todenmukaisesti. Pyrin myös soveltamaan tutkimuseettisiä periaatteita prosessin toteuttamisessa. Luvan opinnäytetyöni toteuttamiseen sain Leikkiväki ry:ltä esiteltyäni idean. Esittelin opinnäytetyöni tarkoituksen ja tulevat ryhmät osallistuville nuorille etukäteen. Osallistuminen nuorille oli vapaaehtoista. Taltioin ryhmäkertojen jälkeiset välipalautteet, sekä viimeisen loppupalautteen nauhoittamalla. Tärkeää toteutuksessa oli osallistujien kokemukset harjoitteista. Tästä syystä halusin myös tuoda heidän äänensä kuuluviin, litteroimalla palautteen, ja käyttämällä suoria lainauksia. Tarkastelen kuitenkin palautetta anonymisti ja pyrin säilyttämään osallistujien anonymiteetin aineiston esittelyssä.

Kysyin osallistujilta vain opinnäytetyöhöni liittyviä asioita, enkä esimerkiksi heidän taustatietojaan, kuten diagnooseja, sillä koin ne epäolennaiseksi opinnäytetyön kannalta. En halunnut keskittyä ihmisen psyykkisiin ongelmiin, esimerkiksi diagnoosien kautta, vaan halusin tarjota ryhmän, jossa nuorten psyykkiset ongelmat eivät ole keskiössä. Vaikka ihmisellä olisi mielenterveydellisiä ongelmia, hänet tulee aina kohdata ihmisenä, ei pelkkinä sairauksina tai ongelmina.

6.4 Prosessin arviointi ja sen vaikutus ammatilliseen kasvuun

Halusin tuoda esiin mielenterveysongelmien kanssa elävien nuorten kokemuksia Keho Mielessä -harjoitteiden kokeilemisesta, ryhmään osallistumisesta, sekä osallistumisen mahdollisesta kuntoutusta tukevasta ja mielenterveyttä edistävästä ja ylläpitävistä vaikutuksista. Suunniteltu opinnäytetyöprosessi ei toteutunut täysin suunnitelman mukaisesti.

Suunnittelin järjestäväni neljä tietoisuustaitoja harjoittavaa ryhmää, joista kahdessa olisi sama sisältö. Ryhmiä kuitenkin toteutui vain kolme, osallistujien puuttuessa. Sen sijaan, että tietoisuustaitoja olisi harjoiteltu ryhmässä, ja sen vaikutuksia osallistujiin olisi voinut arvioida, prosessi oli enemmän kokeilu minulle ja osallistujille johdanto tietoisuustaitoihin. Loppupalautehaastattelutilanteessa en seurannut suunnittelemaani haastattelurunkoa täydellisesti. Koska aika jäi haastattelulle suunniteltua vähäisemmäksi, tiivistin kysymyksiä, ja pyrin antamaan enemmän tilaa keskustelulle. Loppupalautteeseen osallistui myös suunniteltua vähemmän nuoria. Tavoitteeni ryhmätuokioiden sisällöille kuitenkin (Kts. Taulukko 2) toteutuivat. Merkittävintä osallistujien kokemuksissa olivat mielestäni harjoitteiden kautta saavutetut havainnot itsestä sekä rentoutumisen ja rauhoittumisen kokemukset.

Opinnäytetyöprosessi kokonaisuudessa toteutui kohtalaisesti. Lähtökohtana olivat kiinnostukseni tietoisuustaitopohjaisia menetelmiä kohtaan, ja työpaikkani Leikkiväki ry:n toive saada tietoisuustaitomenetelmää hyödyntävää ryhmätoimintaa. Prosessi eteni luontevasti yhteistyössä Leikkiväki ry:n kanssa. Tärkeintä toteutuksessa mielestäni oli, että toteutetut ryhmät palvelivat Leikkiväen asiakkaita, ja he saivat ryhmistä itselleen kokemuksen, sekä mahdollisuuden palautteen antamiseen.

Opinnäytetyön tekeminen ja prosessi tuki mielestäni omaa ammatillisuuttani tulevana sairaanhoitajana. Opin työn tekemisen kautta ryhmän organisoinnista, ohjaamisesta, sekä erilaisista tutkimusmenetelmistä. Sain opinnäytetyön kautta myös kokemuksen tietoisuustaitojen esittelemisestä ja ohjaamisesta, mikä syvensi omaa tuntemustani menetelmästä. Palautteen pohjalta tulevaisuudessa muokkaisin harjoitteita eri tavoin ja lisäisin liikkeen osuutta harjoitusten sisällössä. Jättäisin myös enemmän aikaa loppukeskustelulle.

6.5 Kehittämisehdotukset

Tietoisuustaitoja hyödynnetään mielenterveystyössä, ja menetelmää tarjotaan eri muodoissa asiakkaille. Tulevaisuudessa tietoisuustaidot voisivat toimia myös sairaanhoita-

jan henkilökohtaisena työvälineenä. Ne voisivat edistää sairaanhoitajan eettistä työskentelyä, sekä vuorovaikutusta asiakkaiden kanssa.

Hoitamisen merkityslähtöisyyden taustat ovat usein tiedostamattomia. Mitä enemmän sairaanhoitaja miettii arvojensa, käsitystensä ja toimintansa taustoja, sitä tietoisemmin hän kykenee tunnistamaan ja perustelevaan toimintansa valintoja sekä ratkaisuja. Se tekee hoitamisen luonteesta autonomisen. Oman ammattitaidon arvostaminen ja ammatimoraali ovat seurausta omaksutusta ja jopa harkitusta elämänasenteesta eli tavasta elää. Arvot ja asenteet kuvaavat olemassa olemisen tapaa. Arvot ja asenteet merkityslähtöisyydessä kertovat siitä, mikä koetaan tärkeäksi ja mitä pidetään arvokkaana ja tavoiteltavana. Annetut merkitykset sisältävät ilmiöille annettuja syitä, lähtökohtia, tarpeita ja merkityssuhteita. (Haho 2009.) Hahon (2009) mukaan tietoisuus eettisen hoitamisen taidossa pohjaa tietoon, tahtoon, havaitsemiseen ja harkitsemiseen. Nämä peruselementit kuuluvat myös tietoisuustaitojen harjoittamisen kautta vahvistuviin osa-alueisiin. Sairaanhoitajan työssä tärkeänä pidetään hyväksyvää, aitoa ja läsnä olevaa vuorovaikutusta potilaiden kanssa. Näitä taitoja on vaikea opettaa, mutta tietoisuustaidot voisivat toimia yhtenä menetelmänä näiden taitojen omaksumiselle. Persoonallisuus on yksi sairaanhoitajan työvälineistä ja siksi itseensä tutustuminen ja itsestään huolta pitäminen on tärkeää.

Hoitotyö on vaativa ammatti, jossa tarvitaan kommunikointi-, kuuntelu- ja vuorovaikutustaitoja, opetus- ja ohjaustaitoja, yhteistyötaitoja sekä asiakkaan, potilaan ja omaisten tukemisen, rohkaisemisen ja toivon ylläpitämisen taitoja (Lauri 2007). Hoitotyön ammattilaisilla tulisi olla taitoa dialogisen keskustelun synnyttämiseksi. Kaikki muu asiantuntijuus saa parhaan merkityksen dialogisessa prosessissa. Dialogisessa työskentelyssä ei pyritä tulkitsemaan potilaan ja perheen käyttäytymisestä, vaan pyritään havaitun ilmiön kuuntelemiseen ja seuraamiseen sellaisenaan. Ymmärrys alkaa asioiden tunnistamisesta, ja edellyttää lisäksi keskustelua tehdystä havainnosta. (Seikkula & Alakare 2004, 294.) Nämä seikat noudattavat samoja periaatteita kuin tietoisuustaidot, joissa havainnot itsestä ja ympäristöstä nähdään sellaisenaan, niitä arvottamatta. Omien havaintojen jakaminen on myös keskiössä. Dialogin synnyttämiseen tarvitaan hoitoalan ammattilaiselta asiantuntijatiedon lisäksi itsetuntemusta. Tietoisuustaidot kartuttavat yksilön kykyä havainnoida itseään ja ympäristöään. Ne voisivat näin ollen tarjota osal-

taan menetelmänä mahdollisuuden vaikuttaa hoitosuhteiden vuorovaikutukseen, jonka laadulla on vaikutus potilaan terveyden edistämiseen ja sairauksien paranemiseen.

LÄHTEET

- Alho, Kimmo; Salmi, Juha; Degerman, Alexander & Rinne, Teemu. 2006. Tarkkaavaisuus ja aivotoiminta; Hämäläinen Heikki; Laine, M.; Aaltonen, Olli & Revonsuo A. (toim.) *Mieli ja aivot. Kognitiivisen neurotieteen oppikirja*. Turku: Turun yliopisto, 242–250
- Asahi-health 2012. Viitattu 30.12.2013 <http://asahi.fi/>
- Farhi, Donna. 2009. *Kehon ja Mielen Jooga*. Helsinki: Tammi 12, 20–23
- Faulkner, Guy & Carless, David 2006. Physical activity in the process of psychiatric rehabilitation: theoretical and methodological issues. *Psychiatric Rehabilitation Journal* 29 (4), 258–266 Viitattu 14.1.2014. Saatavissa <http://nelliportaali.fi>, Cihna-aineisto
- Finucane, Andy & Mercer, Stewart W. 2006. An exploratory mixed methods study of the acceptability and effectiveness of mindfulness –based cognitive therapy for patients with active depression and anxiety in primary care. Viitattu 20.12.2014 <http://www.biomedcentral.com/1471-244X/6/14>
- Forsell, Marjut 2009. Tiedostavan läsnäolon prosessikuvaukset ja tutkimuslinjat. *Psykologia* 44, 378–394.
- Haho, Annu 2009. Eettisen hoitamisen taito. Viitattu 13.1.2014 http://www.sairaanhoidajaliitto.fi/ammattilliset_urapalvelut/julkaisut/sairaanhoitaja-lehti/5_2009/etiikka-sarja/etiikka-sarja_eettinen_hoitamise/
- Hakala, Juha 1998. *Opinnäytetyö luovasti: Kehittämis- ja tutkimustyönopas*. Helsinki: Gaudeamus, 41–42, 53–55
- Hietaharju, Päivi & Nuutila, Mervi 2010. *Käytännön mielenterveystyö*. Helsinki: Tammi, 19–26

- Holmberg, Nils 2005. a) Toistuvan masennuksen ehkäisy tietoisuustaitoja hyödyntävällä kognitiivisella psykoterapialla. Helsinki: Suomen Lääkärilehti, 60–90
- Holmberg, Nils 2005. b) Zen, mindfulness ja vaeltava mieli. Kognitiivisen psykoterapi-an verkkolehti, 2, 72–93
- Kabat-Zinn, Jon. 2008. Kehon ja mielen viisaus- Tietoisien läsnäolon parantava voima Helsinki: Cosmoprint Oy
- Kabat-Zinn, Jon; Mark G. Williams; John D, Teasdale ja Zindel V. Segal 2007. The Mindful Way Through Depression: Freeing Yourself from Chronic Unhappiness Guilford.
- Kajander, Jutta & Liukkonen Sami 2013. Seinäjoki: I-print Viitattu 28.9.2013
http://www.mielenterveysseura.fi/files/2044/VK_2012_net.pdf
- Klemola Timo 2013. Mindfulness Tietoisuuden harjoittamisen taito Jyväskylä: Docendo Oy, 16, 72
- Klemola, Timo 2004. Taidon filosofia – filosofin taito. Tampere: Yliopistopaino
- Klemola, Timo 2013. Tietoisuustaidot (mindfulness) ja kehollisuus –koulutus. Luento osana koulutusta Helsingissä Helsinki Zen-centerissä huhtikuussa 2013.
- Koskisuu, Jari 2004. Eri teitä perille. Mitä mielenterveyskuntoutus on? Helsinki: Edita, 11, 170–171, 193–210
- Kuhanen, Carita; Oittinen, Pirkko; Kanerva, Anne; Seuri, Tarja; Schubert Carla. 2010 Mielenterveystyö Helsinki: WSOYpro Oy, 110–113, 153
- Kuokkanen, Ritva; Kivirinta, Mervi; Määttänen, Jukka & Ockenström, Leena 2007. Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä. Opas Diakonia-ammattikorkeakoulun opin- näytetöitä varten. 4.uud.laitos. 34–35
- Kyngäs, Helvi; Kääriäinen, Maria; Poskiparta, Marita; Johansson, Kirsi; Hirvonen, Eila; Renfors, Timo 2007. Ohjaaminen hoitotyössä. Helsinki: WSOY 104, 108
- Lauri, Sirkka 2007. Hoitotyön ydinosaaminen ja oppiminen. Helsinki: WSOY
- Lehtinen, Ville 2002. Hyvinvoinnin haasteet ja työelämä. Mielenterveys osana hyvin- vointipolitiikkaa. Immonen, T & Ahonen, J. (toim.) Hyvinvoinnin haasteet ja työelämä. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2002.
- Lehto, Soili & Tolmunen, Tommi Suomen Lääkärilehti 1–2/2008 Viitattu 3.11.2013
<http://files.kotisivukone.com/tietoisuustaidot.kotisivukone.com/tiedostot/artikkelil.pdf>

- Lehtonen, Johannes 2011. Tietoisuuden ruumillisuus. Mieli, aivot ja olemassaolon tunne. Helsinki: Duodecim 18
- Leikkiväki ry 2013. Tiedoksi
- Leppänen, Taru. 2001. Rentoutumalla helpotusta kipuun. Fysioterapia 7, 29–32.
- Mielenterveyslaki 1990/116 14.12.1990 viitattu 20.8.2013
- Narumo, Reija 2006. (toim.) Voinko kuntoutumista ohjata? – ohjaava työote mielenterveystyössä opas. Mielenterveyden keskusliitto Pori: Kehitys Oy 2, 14
- Niiranen, Tea & Rainio, Maaria 2012 Mindfulness sitoo toimintaan: Tietoinen läsnäolo toimintaterapiassa. Helsinki: Metropolia ammattikorkeakoulu
- Noppi, Eija; Kiiltomäki, Aliisa & Pesonen, Arja 2007. Mielenterveystyö perusterveydenhuollossa. Helsinki: Tammi, 121–125
- Norring, Janna 2013. Tietoisuustaitoihin perustuvat menetelmät toimintaterapiassa: Kirjallisuuskatsaus. Helsinki: Metropolia ammattikorkeakoulu
- Peltomaa, Marjo 2005. Kuntoutumisvalmius Tarpeenmukaisen mielenterveyskuntoutuksen suunnittelun perustana. Rovaniemi: Lapin yliopistopaino, 11, 36, 162
- Pötsönen, Riikka & Pennanen, Pirjo 1998. Ryhmähaastattelun esittely. Teoksessa Riikka Pötsönen ja Raili Välimaa (toim.) Ryhmähaastattelu laadullisen terveystutkimuksen menetelmänä. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. 1–4, 14
- Riikonen, Eero & Järviöskö, Aila 2001. Mielenterveyskuntoutuksen ja hyvinvointityön toimintamuodot. Helsinki: Duodecim 162–163, 199
- Rintala, Pauli; Huovinen, Terhi & Niemelä, Satu 2012. Soveltava liikunta. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 168. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura ry.
- Sandström, Marita 2010. Psyke ja aivotoiminta – Neurofysiologinen näkökulma. Helsinki: WSOY pro, 38
- Seikkula Jaakko & Alakare Birgitta 2004. Avoin dialogi: vaihtoehtoinen näkökulma psykiatrisessa hoitojärjestelmässä Helsinki: Duodecim, 294
- Smith, Jonathan C. 1991. Cognitive-behavioral relaxation training a new system of strategies for treatment and assessment. New York: Springer
- Suvisaari, Jaana 2010. Mielenterveyshäiriöiden epidemiologia Suomessa. Teoksessa Partanen, Moring, Nordling, Bergman (toim.) Kansallinen mielenterveys- ja päihdesuunnitelma 2009-2015. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus, 17–19. Viitattu 12.9.2013 <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/53837d85-321b-4694-90ad-a2332abaea71>

- Tammelin, Leena 2010. Tietoisuustaitoja keholla ja mielellä. Ratkes 1/2010 6
- Teasdale, J. D., Segal Z. V., Williams J. M. G., Ridgeway V. A., Soulsby J. M., & Lau M. A. 2000. Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 68, 615–623.
- Toivio, Timo & Nordling, Esa 2008. *Mielenterveyden psykologia* Porvoo: Bookwell Oy 60–61
- Vilka, Hanna & Airaksinen, Tiina. 2004. *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Helsinki: Tammi 7, 9, 58–59

LIITTEET

Liite 1 Harjoitukset

Harjoitukset on laadittu hyödyntäen omaa kokemustani tietoisuustaitojen harjoittamisesta, sekä Timo Klemolan Kehotietoisuustaitokoulutuksessa Helsingissä keväällä 2013 oppimaani. Lisäksi olen käyttänyt harjoitusten laatimiseen seuraavia teoksia: Kabat-Zinn, Jon. 2008. *Kehon ja mielen viisaus- Tietoisien läsnäolon parantava voima* Helsinki: Cosmoprint Oy ja Sosiaalisairaala 2006. Viitattu 30.9.2013 http://www.sosiaalisairaala.fi/koulutusmateriaalia/Mindfulness_harjoituksia_2006.pdf

Harjoitus 1. Lämmittely

Kehon ja mielen lämmittely ohjauksessa. Pyydetään seuraamaan ohjaajan liikkeitä, sekä kuuntelemaan kehon aistimuksia sekä omaa hengitystä. Kerrotaan, että aina harjoitusten

aikana on kuunneltava itseään, eikä pakotettava itseään mihinkään mikä tuntuu epämiellyttävältä. On kuitenkin hyvä muistaa myös se, ettei luovuta harjoituksen suhteen liian helpolla, vaan myös haastaa itseään sopivasti. Harjoituksessa voi soveltaa tuntemiaan liikkeitä eri liikuntalajeista itselleen sopivimmalla tavalla. Liikkeet voi myös improvisoida tai pyytää jokaista osallistujaa vuorollaan tekemään yhden liikkeen, jota muut ryhmäläiset lähtevät tekemään perässä. Liikkeen muodon sijaan tärkeää on keskittyä hengitykseen, oman kehon aistimuksiin ja oman liikekielen löytämiseen.

Harjoitus 2. Johdanto tietoisuustaitoihin

Mitä on tietoisuustaidot ovat?

Johdanto aiheeseen ja menetelmään. Hyödyksi tietoisuustaitoja esitellessä voi käyttää esimerkiksi kysymyksiä; Mistä tietoisuustaidot tulevat? Mihin niiden vaikutukset perustuvat? Mitkä ovat niiden keskeiset periaatteet? Mitä ne tarkoittavat minulle? Miten hyödynnän niitä omassa elämässäni? Lisäksi voi esitellä erilaisia tapoja kokeilla menetelmää arkielämässä. Seuraavassa esimerkkejä.

- Ensimmäisenä aamulla ennen ylösousemista keskity hengittämiseen. Havainnoi viisi tietoista sisään ja uloshengitystä
- Havainnoi muutokset asennossasi ja ole tietoinen kehostasi ja mielentilastasi kun nouset istumaan, seisomaan tai lähdet kävelemään
- Pysähdy kuuntelemaan ympäristön ääniä. Huomaa kaupungin äänet, linnun laulu, puheensoriina, oven sulkeminen jne.
- Syödessä tai juodessa pidä pieni tauko ja hengitä. Huomaa ruokasi ja tule tietoiseksi hajuista, mausta ja tuntemuksista sitä syödessä.
- Jonottaessa kiinnitä huomio kehosi asentoon, ja tuntemuksiin jaloissa maata vasten. Huomaa mahdollinen kärsimättömyys, ja missä kohtaa kehoa se tuntuu.
- Kiinnitä huomio kehon tuntemuksiin ja toiminnan vaiheisiin arkisissa toimenpiteissä kuten

hampaiden harjauksessa tai suihkussa käymisessä.

- Tiedosta kuunteleminen ja puhuminen. Tutki voitko puhua ilman että myöntelet tai kieltelet tai ilman että suunnittelet mitä vuorollasi sanot. Voitko puhuessasi puhua liioittelematta tai vähättelemättä ja sanoa vain sen mitä sinun tarvitsee. Voitko huomata miltä sinusta tuntuu mielessäsi ja kehossasi.
- Ennen nukkumaan menoa keskity hengitykseen ja havainnoi viisi tietoista sisään ja uloshengitystä.

Harjoitus 3. Syventävän hengityksen harjoitus ja hengitysmeditaatioharjoitus

Koska normaali hengitys saattaa usein olla levotonta tai pinnallista, tehdään ensin syventävän hengityksen harjoitus. Aloitetaan perusteellisella uloshengityksellä. Ilma hengitetään ulos niin kuin ruumis tyhjenisi ilmasta. Ulos hengittäessä voit käyttää mielikuvaa sen maadoittavasta vaikutuksesta. Palauttavan sisäänhengityksen annetaan seurata pelkkänä heijastusliikkeenä. Ilmaa ei hengitetä aktiivisesti sisään, vaan sen annetaan vain tulla. Kun keuhkot ovat täynnä, ilman annetaan taas kulkeutua ulos tyhjenevän pallon mielikuvan avulla. Toisena vaihtoehtona on käyttää mielikuvaa pillistä, joka kulkee suusta vatsaan. Vatsa kuvitellaan ilmapalloksi, joka sisäänhengityksellä täyttyy itsestään pillin kautta. Uloshengityksellä ilma työnnetään pillin kautta ulos. Kolmas vaihtoehto on ajatella sisäänhengitys kohti selkää ja kylkiä, ja kuvitella sen laajentavan selkää, kylkiä ja vatsanaluetta. Harjoitus tehdään niin että voi kokeilla eri vaihtoehtoja vapaasti, ja kysyä/kertoa kokemuksestaan tarvittaessa.

Hengitysmeditaatioharjoitus

Istu joko lattialle risti-istuntaan, polvi-istuntaan tai vaihtoehtoisesti tuolille, niin että selkä on mahdollisimman suorassa painovoimaan nähden, kädet leväten joko sylissä tai polvien päällä. Silmät voi halutessa sulkea, mutta päästää kuitenkin hieman valoa läpi, jotta ei nukahtaisi. Hengityksen annetaan kulkea luonnollisesti, ilman pakottamista tai säätelemistä. Aloita laskemalla hengityksiä niin, että ensimmäisen tavun aikana hengite-

tään sisään, ja jälkitavun aikana hengitetään ulos. Tärkeintä on pitää harjoitus mielessä ja keskittyä hengityksen laskemiseen. Välillä on hyvä tarkastaa, että asento on ryhdikkäällä asennossa ja keho hereillä. Aina kun huomaat harjoituksen katkenneen, aloitetaan alusta eli ykkösestä. Harjoituksen keskeytymisestä ei tule rangaista itseään, vaan kevyesti palauttaa mieli taas hengityksien laskemiseen. Mieli vaeltaa pois tahtomatamme, koska se on sen luonne. Harjoitus harjoittaa tietoisuuttamme keskittämään ajatuksemme tiettyyn kohteeseen.

Harjoitus 4. Kehotietoisuustaitoharjoitus ja rentoutuminen

Käy makaamaan joogamatolle tai lattialle. Aseta tarvittaessa tyynyä jalkojen tai pään alle, niin että asento on mukava. Keskity hetkeksi hengitykseen ja sen aiheuttamiin liikkeisiin alavatsassa. Käden voi asettaa vatsan päälle, tehostaakseen kuuntelua. Huomioi kehon kohdat, jotka osuvat lattiaan. Jokaisella uloshengityksellä kuvittele kehon vaipuvan vähän syvemmälle lattialle, ja voit päästä irti ylimääräisistä jännityksistä.

Sisäänhengityksellä vie huomio vasemman jalan varpaisiin, ja havainnoi tuntemuksia niissä. Millaisia tuntemuksia varpaissa esiintyy? Ehkä havaitset varpaiden koskettavan toisiaan, ehkä tunnet kutitusta tai lämpöä, tai sitten ei mitään erityisiä tuntemuksia. Seuraavaksi uloshengityksen aikana päästä irti tietoisuus vasemman jalan varpaista ja sisäänhengityksellä siirry vasemman jalan jalkaterään. Tutki hellästi sen aistimuksia, esimerkiksi missä kohtaa kantapää koskettaa lattiaa? Suuntaa hengitys jalkaterään. Jalkaterästä voit lähteä viemään huomiota ylöspäin vasenta jalkaa, sääreen, pohkeeseen, reiteen. Jatka tietoisuuden kohdentamista seuraavasti.

Vasemman jalan lonkka

Oikean jalan varpaat

Oikea jalkaterä

Oikea nilkka

Oikea sääri

Oikea reisi

Oikea lonkka

Lantio

Selkäranka

Selkä

Vatsa

Rintakehä

Rinta

Sormet

Kädet

Ranteet

Käsivarret

Olkapäät

Niska

Pää

Kasvot

Huomioi kunkin kehonosan tuntemukset. Kun siirryt osasta toiseen, hengitä osaan sisäänhengityksellä, ja päästä tietoisuus menemään uloshengityksellä. Kun huomaat jännitystä tai muuta voimakkaampaa tuntemusta, jossain tietyssä kohtaa, voit hengittää siihen tuntemalla aistimuksen sisäänhengityksellä ja tuntemusten antaa mennä uloshengityksellä. Mieli harhailee ajoittain pois kehosta tai hengityksestä, mutta se on sen luonne. Näin tapahtuessa, siirrä hellästi tietoisuutesi takaisin viimeksi tutkimaasi kehon osaan. Harjoituksen lopuksi voit tarkkailla koko kehoa kokonaisuutena, ja aistia sen äärirajat.

Harjoitus 5. Kotitehtävä

Keskity johonkin tavalliseen arjen askareeseen (esim. Hampaiden pesu) ja tiedosta askareen aikana tapahtuvat aistimukset, tuntemukset, liikeradat. Havaitse myös tietoisuuteen tulevat ja keskittymisen keskeyttävät ajatukset. Voit kirjata myös havaintojasi päiväkirjaa. Kokemukset harjoituksesta jaetaan ryhmässä seuraavalla kerralla.

Liite 2 Loppupalautehaastattelun runko

Tietoisuustaidot mielenterveyden tukena

Miltä tuntui tehdä harjoituksia?

Mikä oli vaikeaa/helppoa?

Miten koet voivasi hyötyä harjoittelemalla tietoisuustaitoja?

Miten koet tietoisuustaitojen harjoittamisen menetelmänä osana kuntoutusta?

Voiko harjoituksilla olla vaikutuksia mielenterveyteen?

Ryhmätuokioidentoteutus

Vastasiko ryhmätuokioiden sisältö omia tarpeita/toiveita/ennakko-oletuksia?

Oliko ohjaus toimivaa?

Jäikö jokin harjoitus/kokemus erityisesti mieleen?

Koetko harjoittelun jatkamisen ohjatusti tarpeelliseksi tai mielekkääksi?

Voiko harjoituksilla olla vaikutusta omaan hyvinvointiisi?