

Kirsi Härkönen

**VERTAISOHJAAJAN TUNNE- JA
OHJAUSOPAS**
Tukea ryhmän ohjaukseen ja tunnetaitoihin

Opinnäytetyö

Sosionomikoulutus

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

2025



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Sosionomi (AMK)
Tekijä/Tekijät	Kirsi Härkönen
Työn nimi	Vertaisohjaajan tunne- ja ohjausopas
Toimeksiantaja	Kulttuuripaja Kajo, Sosped-säätiö
Vuosi	2025
Sivut	31 sivua, liitteitä 63 sivua
Työn ohjaaja(t)	Jari Huotari

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda Sosiaalipedagogiikan säätiön eli lyhyemmin Sosped-säätiön Kulttuuripaja Kajolle digitaalinen vertaisohjaajien hyvinvointia tukeva ja työnohjauksellinen opas, joka perustuu mindfulness-tekniikoihin ja voimavarakeskeisyyteen. Tavoitteena oli tukea kulttuuripajatoiminnan vertaisohjaajien ryhmänohjausta ja hyvinvointia luomalla vertaisohjaajan tunne- ja ohjausopas, jota vertaisohjaajat voisivat käyttää itsenäisesti tai yhdessä kulttuuripajan työntekijän kanssa.

Opas sisältää laajasti tietoa tunteista ja tunnesäätelystä, vireystilasta ja vireystilan säätelystä sekä tarjoaa työkaluja omien vahvuuksien löytämiseen sekä ryhmän ohjauksen prosessin eri vaiheisiin. Oppaassa on myös esimerkkejä erilaisista hankalista ryhmän ohjauksen tilanteista tunteiden ja tunnesäätelyn näkökulmasta. Opas luotiin Kulttuuripaja Kajolle Mikkelissä, mutta tarkoituksena oli alusta lähtien mahdollistaa oppaan hyödyntäminen kaikilla Sosped-säätiön alaisilla kulttuuripajoilla. Sosped-säätiön kulttuuripajoja oli Suomessa opinnäytetyön tekohetkellä seitsemän. Kulttuuripajojen vertaisohjaajat ovat usein erilaisissa vaikeissa elämäntilanteissa olevia 18–35-vuotiaita henkilöitä. Kulttuuripajojen toiminta on maksutonta.

Opinnäytetyön pohjana oli käytäntölähtöinen kehittäminen. Työelämäyhteistyöhön kytkeytynyt prosessi sisälsi suunnittelun, toteutuksen, arvioinnin ja tuloksien raportoinnin. Opinnäytetyössä syntyneen oppaan kehittämiseen osallistuvat Kulttuuripaja Kajon kaksi työntekijää sekä vertaisohjaajat. Kulttuuripajan työntekijöiden kanssa käytettiin kahta teemahaastattelua, joista ensimmäisen haastattelun tarkoituksena oli kartoittaa oppaan sisältöjä ja toisen haastattelun tarkoituksena arvioida valmiin oppaan sisältöjä. Lisäksi Kulttuuripaja Kajon vertaisohjaajat arvioivat oppaan sisällöt, ulkoasun ja käytettävyyden kyselytutkimuksen avulla.

Opinnäytetyön tuotoksena syntynyt opas sai pääosin hyvän vastaanoton. Opas on hyödyllinen työkalu, jollaista ei aiemmin ole ollut kulttuuripajatoiminnassa käytössä. Enemmistö vertaisohjaajista piti opasta hyödyllisenä itselleen. Opinnäytetyössä syntynyt opas aiotaan jakaa Sosped-säätiön internetsivuilla ja ottaa käyttöön kulttuuripajatoiminnassa.

Asiasanat: vertaisohjaaja, kulttuuripaja, tunnesäätely, voimavarakeskeisyys, mindfulness

Degree title	Bachelor of Social Services
Author	Kirsi Härkönen
Thesis title	A peer leader's guide to emotional regulation and leading groups
Commissioned by	Culture House Kajo, Sosped Foundation
Time	2025
Pages	31 pages, 63 pages of appendices
Supervisor	Jari Huotari

ABSTRACT

The objective of this thesis was to create a digital guide for peer leaders of Sosped Foundation's Culture House Kajo. The guide was designed to help peer leaders with emotional regulation and regulating their state of arousal especially as they pertain to leading groups in the Culture House setting. The guide offers tools for peer leaders in all phases of the group leading process, focusing on emotional regulation through supportive, resource-oriented approaches and mindfulness techniques.

The commissioner of this thesis was Culture House Kajo in Mikkeli, Finland but the aim was always for the guide to be available in all Sosped culture houses across Finland. At the time this thesis was made, there were a total of seven Sosped culture houses in Finland. The culture houses offer a supportive community for people aged 18 to 35 who face challenges in their life due to mental health conditions or other challenging life conditions.

The theoretical framework in this thesis is based on practical process research and development. The approach was straightforward, consisting of four phases: planning, execution, evaluation and reporting of the results. Two semi-structured interviews were conducted with two employees of Culture House Kajo, the first one to determine the content needs of the digital guide and the second one to assess the finished guide. Peer leaders also evaluated the finished guide through an online survey.

The guide received mostly positive feedback from both the employees of the culture house and the peer leaders who answered the survey. The employees found the guide to be a useful tool in their work and emphasized that there had been no such guide available prior to this thesis. Majority of the peer leaders who answered the survey found the contents of the guide to be helpful.

The guide will be available on Sosped Foundation's website. The foundation aims to offer the guide as a possible tool in all Sosped culture houses across Finland.

Keywords: peer leader, culture house, emotional regulation, resource-based, mindfulness

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	TIETOPERUSTA JA KESKEISET KÄSITTEET.....	7
2.1	Sosped-säätiön kulttuuripajatoiminta.....	7
2.2	Vertaistuki, vertaistoiminta ja vertaisohjaaja.....	8
2.3	Voimavarat, voimavaralähtöisyys ja voimavarakeskeisyys.....	9
2.4	Tunteet, tunnetaidot ja tunnesäätely.....	10
2.5	Mindfulness eli tietoisuustaidot ja sen hyödyt.....	11
3	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA HYÖDYNSAAJAT.....	12
4	TYÖN TOTEUTUS.....	14
4.1	Kehittämisprosessi.....	14
4.2	Tiedonhaku.....	15
4.3	Haastattelut.....	16
4.4	Aineiston keruu ja säilytys.....	18
4.5	Haastatteluiden analyysit ja yhteenvedot.....	18
4.6	Käytännön toteutuksen vaihe.....	23
4.7	Oppaan testaus ja arviointi.....	25
5	POHDINTA.....	29
	LÄHTEET.....	32

LIITTEET

Liite 1. Esimerkki Kulttuuripaja Kajon viiden viikon ohjelmasta

Liite 2. Webropol-kyselyn tutkimustiedote ja yleinen tutkimustiedote

Liite 3. Haastattelukysymykset työntekijöille

Liite 4. Webropol-kyselyn haastattelu- tai muu aineistonkeruurunko

Liite 5. Ehdotus opinnäytetyöstä

Liite 6. Vertaisohjaajan tunne- ja ohjausopas

1 JOHDANTO

Opinnäytetyössä luotiin Sosiaalipedagogiikan säätiön (jatkossa Sosped-säätiö) Kulttuuripaja Kajolle kirjallinen, vertaisohjaajien hyvinvointia tukeva ja työnohjauksellinen opas, joka perustuu mindfulness-tekniikoihin ja voimavara-keskeisyyteen. Tavoitteena oli luoda työkalu, joka tukee vertaisohjaajien hyvinvointia sekä ryhmänohjausta ja siihen liittyviä mahdollisuuksia ja haasteita. Opinnäytetyö luotiin käyttäen osittain apuna Erasmus+ MINDtheYOUTH -hankkeessa kehitettyä koulutuspakettia.

Kulttuuripaja Kajolla ei ennen tätä opinnäytetyötä ole ollut käytössä kirjallista työkalua, joka tukisi vertaisohjaajien ryhmänohjausta ja hyvinvointia ja jota vertaisohjaajat voisivat käyttää myös itsenäisesti. Tämän opinnäytetyön tarkoitus oli siis myös tukea kulttuuripajan ja laajemmin kaikkien Sosped-säätiön alaisten kulttuuripajojen toimintaa luomalla uusi vaihtoehto edistää vertaisohjaajien hyvinvointia ja tukea heidän ohjauksellista toimintaansa pajalla.

Kulttuuripajat ovat tärkeä valtakunnallinen järjestösektorin toimija sosiaali- ja terveysalalla. Sosped-säätiön ytimessä on vertaisuus ja yhteisöllisyys, ja kulttuuripajat pyrkivät puuttumaan moniin ajankohtaisiin haasteisiin: syrjäytymiseen ja sen uhkaan, yksinäisyyteen ja osallisuuden puuttumiseen. Kulttuuripajat pyrkivät myös tuomaan mielenterveyspalveluihin voimavaralähtöisen näkökulman ongelmalähtöisyyden sijaan. Kulttuuripajat antavat sekä matalan kynnyksen mahdollisuuden kohdata samassa asemassa olevia ihmisiä että harrastaa ilmaiseksi kulttuuria. Vertaisohjaajia kaikilla Sospedin alaisilla kulttuuripajoilla oli koulutettu 16.4.2025 mennessä 419. (Sosped 2025.)

Vuodesta 2023 toiminut pääministeri Petteri Orpon hallitus on tehnyt rahoitusleikkauksia sosiaali- ja terveysalalle ja järjestötoimintaan lukuisista laatusuosituksista huolimatta (De Fresnes ym. 2024). Samaan aikaan, kun rahoitusleikkauksia on toteutettu erilaisille mielenterveyttä tukeville järjestöille, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos THL kuvaa masennushäiriöiden olevan ”kansanterveyden kannalta keskeisin mielenterveyshäiriö ja yksi suurimmista kansanterveysongelmistamme”. THL kertoo masennuksen olevan myös yleisin yksittäi-

nen syy työkyvyttömyyseläkkeelle siirtymiseen sekä sairauspäivärahalla korvattaviin mielenterveyden häiriöihin liittyviin poissaoloihin. Toisaalta viime vuosien maailmanlaajuiset haasteet kuten koronapandemia, sodat ja politiikan polarisaatio ovat tuoneet haasteita ihmisten arkeen, jaksamiseen ja mielenterveyteen. (THL 2025.)

Kulttuuripajojen rahoitus perustuu pitkälti siihen, että toiminnan täytyy todeta olevan vaikuttavaa: tämä tarkoittaa siis toiminnan jatkuvaa kehittämistä, raportointia ja vaikuttavuuden todentamista rahoittajille. Yhteistyö koulujen, kuten paikallisen Kaakkois-Suomen Ammattikorkeakoulu Oy:n kanssa, hyödyttää paitsi kulttuuripajatoimintaa ja sen vertaisohjaajia, myös tuo kulttuuripajatoiminnalle näkyvyyttä. (Sosped 2025.)

Olen ollut Kulttuuripaja Kajon toiminnassa mukana sen perustamisesta vuonna 2019 lähtien. Kouluttauduin vertaisohjaajaksi ensimmäisessä järjestetyssä vertaisohjaajakoulutuksessa ja olen sen jälkeen ollut aktiivisesti mukana kulttuuripajan toiminnassa. Vertaisohjaajaroolini lisäksi olen työskennellyt kulttuuripajalla työkokeilussa ja työharjoittelussa yhteensä useita kuukausia. Kulttuuripajatoiminta on lähellä sydäntäni ja olen sekä henkilökohtaisesti että kävijöiden elämäntarinoita seuraamalla ollut todistamassa kulttuuripajatoiminnan myönteisiä vaikutuksia ihmisten elämään.

Jonkinlaisen oppaan toteuttaminen vertaisohjaajille oli ollut itselläni kehitysjatatuksena jo useamman vuoden ajan. Lopullinen ajatus lähti syntymään kuitenkin vasta, kun eräs toinen vertaisohjaaja pohti, miten käsitellä ryhmänjälkeistä ylivireystilaa ja positiivisia innostukseen liittyviä tunteita. Kyseinen vertaisohjaaja koki tunnetilan ikään kuin ”jääneen päälle” ja sen voimakkuuden olevan lähes epämiellyttävä, vaikka tunne itsessään olikin enemmän positiiviseksi mielletävä.

2 TIETOPERUSTA JA KESKEISET KÄSITTEET

2.1 Sosped-säätiön kulttuuripajatoiminta

Sosped-säätiö toimii nimensä mukaisesti sosiaalipedagogisessa viitekehyksessä, tarjoten erilaista tukea vaikeisiin elämäntilanteisiin. Vertaisuus, osallisuus ja yhteisöllisyys ovat kaiken Sosped-säätiön toiminnan, myös kulttuuripajatoiminnan, kulmakiviä. Sosped-säätiön alaisuudessa toimii Suomessa seitsemän kulttuuripajaa. Kulttuuripajat ovat matalan kynnyksen kohtaamispaikkoja 18–35-vuotiaille henkilöille, joilla on jokin mielenterveyden haaste tai muuten haastava elämäntilanne. Pajat ovat pääasiallisesti auki tiistaista perjantaihin ja niiden tarjoama toiminta on maksutonta. (Sosped 2025.)

Kulttuuripajat eivät ole hoitopaikkoja, joten toimintaan osallistumiseen ei tarvita lähetettä, eikä pajalla käyviä ihmisiä kutsuta asiakkaiksi vaan kävijöiksi. Pajoilla voi osallistua erilaiseen ryhmätoimintaan tai paikalle voi tulla viettämään aikaa yksin tai muiden kävijöiden kanssa: kaikki toiminta on vapaaehtoista. Minkäänlaisia ennakkotaitoja ei tarvita ja pajalla voi osallistua toimintaan myös nimimerkillä tai lempinimellä. Kulttuuripajatoiminnan rahoittajana toimii Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA sekä kunnat ja hyvinvointialueet. (Sosped 2025.)

Lisäksi vuonna 2025 Ouluun avattiin Kulttuuripaja Moodi, joka on Euroopan unionin osarahoittama. Oulun kulttuuripaja on suunnattu korkeakouluopiskelijoille tarjoamaan ”tukea, yhteisöllisyyttä ja luovaa tekemistä, joiden kautta vahvistetaan opiskelijoiden työ- ja opiskeluvälmiuksia sekä kiinnittymistä opintoihin ja työelämään”. (Sosped 2025.)

Kulttuuripajojen ryhmiä suunnittelevat ja ohjaavat koulutetut vertaisohjaajat, mutta paikalla on aina myös henkilökuntaa. Ryhmien sisältö määräytyy vertaisohjaajan mielenkiinnon kohteen mukaan: se voi olla esimerkiksi taidetta, musiikkia, liikuntaa tai pelaamista (kts. liite 1: esimerkki Kulttuuripaja Kajon ryhmäjäksosta Mikkelissä).

Kulttuuripajojen toiminta suunnitellaan aina viideksi viikoksi kerrallaan. Ryhmäjaksojen välissä on suunnitteluviikko, jolloin seuraavan ryhmäjakson yhteisen suunnittelemisen lisäksi on tarjolla erilaista pop-up-tyylistä toimintaa sekä vertaisohjaajille järjestettyjä erilaisia virkistytymis- ja työnohjauksellista toimintaa. (Sosped 2025.)

2.2 Vertaistuki, vertaistoiminta ja vertaisohjaaja

Vertaistuki on ”kokemukseen perustuvaa ihmisten keskinäistä tukea” (Mikkonen & Saarinen 2018, luku 1: Johdanto). Vertaistuen ytimessä on vapaaehtoinen kokemusten vaihtaminen, jonka tarkoituksena on yhteisten koettujen asioiden kautta antaa ja saada sosiaalista tukea, toivoa, apukeinoja ja uusia näkökulmia (THL 2025). Sosped-säätiö kuvaa vertaistukea samankaltaisia asioita kokeneiden ihmisten keskinäisenä tukena, auttamisena ja kokemustiedon jakamisena, jonka ytimessä on luottamuksellisuus, yhteisöllisyys, suvaitsevaisuus ja tasa-arvo (Sosped-säätiö 2025).

Vertaistuki on terminä ollut käytössä vasta muutaman vuosikymmenen ajan, ja aikaisemmin vertaistukea on nimitetty oma-aputoiminnaksi. Vertaistukea on monenlaista, mutta perinteisesti se muodostuu haasteellisissa elämäntilanteissa, sairaiden ja vammautuneiden keskuudessa ja erilaisissa kriiseissä. Ensimmäisenä modernina oma-apuryhmänä pidetään Yhdysvalloissa vuonna 1935 syntynyttä Nimettömät alkoholistit -toimintaa (Alcoholics Anonoms) ja toiminta onkin vakiintunut osaksi suurinta osaa länsimaisista yhteiskunnista. (Mikkonen & Saarinen 2018, luku 1: Johdanto.)

Vertaistoimintaa taas on kaikki vertaistukea hyödyntävä toiminta, esimerkiksi pari- tai ryhmätoiminta (myös verkossa toimivat ryhmät), erilaiset puhelintukilinjat ja kokemusasiantuntijoiden antamat palvelut ja tuki. Toiminta voi olla keskustelevaa eli niin sanottua meiltä meille – tukea tai toiminnallista eli vertaisuuden tuottamista työ-, koulutus- ja harrastustoiminnoissa. Vertaistoiminnassa erilaisten ryhmien ohjaajana toimii yleensä rooliin koulutettu ryhmään kuuluva vertaistukihenkilö. Ryhmien ohjaus on yleensä siis vertaistuen vastuulla, mutta ammattilaisen apua tarvitaan usein toiminnan perustamiseen ja

vakiinnuttamiseen. (Mikkonen & Saarinen 2018, luku 4: Vapaaehtoinen ja ammatillinen vertaistoiminta.)

Vertaisohjaajilla tarkoitetaan tämän opinnäytetyön yhteydessä Sosped-säätiön kulttuuripajatoiminnassa koulutettuja ja kulttuuripajoilla ryhmiä ohjaavia vertaisohjaajia. Sosped-säätiöllä on kulttuuripajojen vertaisohjaajakoulutusta var-ten erillinen työkirja, jonka avulla vertaisohjaajakoulutuksessa opiskellaan kou-lutuksen teoriaan liittyviä tavoitteita. Koulutus sisältää tietoa Sosped-säätiön toiminnasta ja arvoista, kulttuuripajamallista, oman kulttuuripajan käytän-nöistä, luovuudesta yhteisön voimavarana, vertaisuudesta, vertaistuesta ja vertaisohjaajuudesta sekä vertaisohjaajan roolista ja tehtävistä. Koulutus ta-pahtuu lähiopetuksena ja sen aikana tehdään teoriaopiskelun lisäksi erilaisia käytännön tehtäviä, keskustelutehtäviä ja harjoitteluohjauksia. (PAIKKO – val-takunnallinen osaamisen tunnustamisen järjestelmä 2024.)

2.3 Voimavarat, voimavaralähtöisyys ja voimavarakeskeisyys

Voimavaroilla viitataan tässä opinnäytetyössä niihin asioihin, jotka tuovat yksi-lölle voimia ja jaksamista ja tukevat heidän hyvinvointiaan ja mielenterveyt-tään. Voimavarat ovat siis yksilöllisiä ja henkilökohtaisia. Voimavaroja voivat olla esimerkiksi lepo, ravinto, koti, harrastukset, ystävät, taide, kulttuuri ja lem-mikit. Toisaalta voimavaroja voivat olla myös abstraktimmat asiat kuten myö-tätunto, kiitollisuus ja hyvät muistot. (Mielenterveyden keskusliitto 2022.) Voi-mavarat voivat liittyä myös esimerkiksi arvomaailmaan, henkilökohtaisiin omi-naisuuksiin ja unelmiin (Terveyskylä 2025).

Voimavaralähtöisyyden ja voimavarakeskeisyyden taustalla on ns. voimavara-ajattelu. Voimavarakeskeisessä näkökulmassa painoarvo on myönteisellä suhtautumisella itseen, elämän haasteisiin ja kuormittaviin tilanteisiin. Voima-varoja pyritään tunnistamaan, vaalimaan, hyödyntämään ja vahvistamaan toi-veikkaalla ja tavoitteellisella otteella. (Terveyskylä 2025.) Ongelmien, huono-jen puolien ja menneisyyden negatiivisten kokemusten sijaan pyritään keskit-tymään ”mahdollisuuksiin, taitoihin, osaamisiin, myönteiseen tulevaisuuteen ja edistymiseen” (Niemi-Pynttari 2013).

Menneisyyttä, haasteita tai maailman ongelmia ei kielletä, unohdeta tai vähätellä, mutta niiden sijaan yritetään viedä ajattelua toivoon ja vahvuuksiin. Keskiössä ovat siis ongelmien sijaan ihmisen henkilökohtaiset voimavarat ja vahvuudet. Voimavaralähtöisyyteen ja -keskeisyyteen liittyy oleellisesti myös yksilön toimijuuden ja pystyvyyden vahvistaminen: voimavaroihin keskittymällä vahvistetaan ajatusta siitä, että ihminen on omassa elämässään toimija, joka pystyy hyödyntämään henkilökohtaisia voimavarojaan luodakseen itselleen mielekkään elämän. (Niemi-Pynttari 2013.)

2.4 Tunteet, tunnetaidot ja tunnesäätely

Tunteiden tunnistaminen ja säätely on tärkeä taito, jota voi opetella. Tunteet ovat tarkoituksenmukaisia viestejä ihmisten tarpeista: tunteet myös ohjaavat havaintojamme ja vaikuttavat tapaan, jolla olemme vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Tunteet ovat myös sidoksissa vireystilan säätelyyn, motivaatioon ja meneillään olevaan tilanteeseen orientoitumiseen. Tunteiden tukahduttamisen tiedetään kuormittavan elimistöä ja heikentävän muistia ja tarkkaavaisuutta, kun taas tunteiden ”päälle jääminen” johtaa ylivireyteen. Tunteiden ja vireystilan säätely ovat taitoja, jotka kuuluvat ihmisyyteen ja joiden kanssa jokainen voi tarvita apua ja harjoittelua. (Myllyviita 2019.)

Vaikeudet tunnesäätelyssä voivat johtaa moninlaisiin ja vaarallisiin ilmiöihin, kuten hallitsemattomiin tunnetiloihin ja tunnepurkauksiin, impulsiiviseen käyttäytymiseen ja tiettyyn tunnetilaan juuttumiseen. Toisaalta tunnesäätely voi ilmetä myös tunteiden ylisäätelynä, jolloin henkilö pyrkii aktiivisesti estämään tunteiden ilmaisua ja pitämään tunteet poissa. Tunnesäätelyvaikeudet voivat vaikuttaa merkittävästi ihmissuhteisiin, elämänlaatuun ja henkilökohtaisten tavoitteiden saavuttamiseen. Pahimmillaan tunnesäätelyn ongelmat voivat ilmetä päihteiden väärinkäyttönä, syömisongelmina, vuorovaikutusongelmina sekä mieliala- ja ahdistusoireina. (Sadeniemi ym. 2019, luku 1: Viisas mieli – järki ja tunteet kumppaneina.)

Kulttuuripajojen kontekstissa tunnesäätelytaidot ovat erityisen tärkeitä, sillä kulttuuripajan vertaisohjaajat ovat usein erilaisissa haastavissa elämäntilan-

teissa olevia henkilöitä (Sosped 2025). Osalla vertaisohjaajista on mielenterveyden häiriöiden tai neurokirjon diagnooseja, jotka itsessään haastavat tunteiden säätelyä.

Esimerkiksi autismikirjon häiriölle on tyypillistä stressiherkkyys, eli autismikirjon henkilön hermosto on alttiimpi kuormittumaan erilaisissa ympäristöön, aistihin ja sosiaalisiin tilanteihin liittyvissä tilanteissa (Autismiliitto 2025). Toiseen yleiseen neurokirjon diagnoosiin, ADHD:hen eli aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriöön puolestaan liittyy usein muun muassa impulsiivisuutta, voimakasta mielialojen vaihtelua ja vaikeutta sietää pettymyksiä (Huttunen & Socada 2019). Masennushäiriöt, mielialahäiriöt, erilaiset riippuvuudet, psykoosisairaudet, traumaan liittyvä oireilu ynnä muut ihmisyyteen kuuluvat haasteet ovat kaikki asioita, jotka haastavat ihmisen tunteiden tunnistamista ja niiden säätelyä (Nummenmaa 2010, 188).

2.5 Mindfulness eli tietoisuustaidot ja sen hyödyt

Mindfulness eli tietoinen läsnäolo on tietoista keskittymistä läsnä olevaan hetkeen ”ystävällisellä, hyväksyvällä ja tuomitsemattomalla asenteella”. Toisaalta mindfulness kuvaa myös harjoitusta tai tapaa, jossa mieli opetetaan olemaan läsnä meneillään olevassa hetkessä. (Greenberg & Harris 2012.) Kabat-Zinn (2003) taas kuvailee mindfulnessia ”tietoisuutena, joka kumpuaa siitä, kun havainnoimme tietoisesti meneillään olevaa hetkeä tuomitsematta, antaen sen tapahtua hetki kerrallaan”. Akateemisessa kirjallisuudessa Albrecht (2014) kuvailee mindfulnessia ihmisen luontaisena kykynä havainnoida, osallistua ja hyväksyä jokainen hetki rakastavasta myötätunnosta käsin.

Mindfulness eli tietoinen läsnäolo on ollut viime vuosikymmeninä paljon esillä ja sen vaikutuksia ihmisten hyvinvointiin ja käytettävyyttä erilaisten sekä psyykkisten että fyysisten sairauksien hoidossa on tutkittu paljon. Mindfulness-pohjaisia interventioita on monenlaisia, mutta yleisesti ottaen monissa tutkimuksissa todetaan mindfulnessin vähentävän stressiä ja siihen liittyviä liitännäisoireita, parantavan nuorten minäkuvaa ja itsetuntoa sekä vähentävän ahdistusta ja masennusta sekä nuorilla että aikuisilla. (Dang-Feng ym. 2021.)

Mindfulness-pohjaisia interventioita on käytetty onnistuneesti myös muun muassa masennuksen uusiutumisen ja päihderiippuvuuteen liittyvän retkahduksen estämisessä (Vepsäläinen 2017).

3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA HYÖDYNSAAJAT

Kulttuuripajojen vertaisohjaajat ovat usein erilaisissa vaikeissa elämäntilanteissa olevia 18–35-vuotiaita henkilöitä: heillä voi olla esimerkiksi mielenterveyden haasteita, erilaisia neurokirjon diagnooseja, sosiaalisiin tilanteisiin liittyviä haasteita tai muuten haasteellinen tai yksinäinen elämäntilanne. Tukeamalla vertaisohjaajien hyvinvointia tuetaan myös samalla usein hyvinkin haastavassa elämäntilanteessa olevien yksilöiden hyvinvointia. (Sosped 2025.)

Kulttuuripajan vertaisohjaajilla ja kävijöillä on hyvin erilaisia elämäntilanteita: he saattavat olla töissä, työttömiä, osa-aikatyöllisiä, opiskelijoita, sairauslomalaisia, eläkkeen tai kuntoutustuen saajia. Tärkeänä omana ryhmänään ovat yli 30-vuotiaat henkilöt, jotka jäävät ikänsä puolesta monien palveluiden ulkopuolelle. (Sosped 2025.) Tässä opinnäytteessä tehtävän oppaan tarkoitus on tukea vertaisohjaajia ja antaa kulttuuripajojen työntekijöille vaihtoehtoja vertaisohjaajien tukemiseen. Kulttuuripajojen työntekijät voivat käyttää opasta myös vertaisohjaajien työnohjauksellisten tapaamiskertojen toteutukseen. Toissijaisena tavoitteena on lisätä tietoutta mindfulnessin eli tietoisuustaitojen hyvinvointivaikutuksista kulttuuripajoilla työskenteleville sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille. Kulttuuripajat ovat suosittuja opiskelijoiden harjoittelupaikkoja ja kulttuuripajoilla suoritetaan myös erilaisia työkokeiluja, joten tietoisuutta jaetaan samalla myös tuleville alan ammattilaisille sekä yksityishenkilöille ammatillista tietoutta ja henkilökohtaista hyvinvointia tukemaan.

Opinnäytetyön tuotoksena syntyneen oppaan kehittämiseen osallistuivat Kulttuuripaja Kajon kaksi työntekijää sekä vertaisohjaajat. Vertaisohjaajien ja kulttuuripajan tarpeita kartoitettiin työntekijöiden kanssa käytyjen keskustelujen avulla: työntekijät ovat vuosien varrella saaneet näkemystä vertaisohjaajien tarpeista, sekä toisaalta myös saaneet vertaisohjaajilta suoraa palautetta ja kehittämis ehdotuksia. Tämän lisäksi käytettiin erityisesti syksyllä 2024 toteutu-

neen vertaisohjaajien jatkokoulutuksen, ”Vertsikka vol. 2” muistioita. Muistioihin oli tallennettu laajasti vertaisohjaajien ajatuksia, toiveita ja tunteita liittyen vertaisohjaajuuteen ja sen haasteisiin ja mahdollisuuksiin.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää Kulttuuripaja Kajon (ja laajemmin kaikkien kulttuuripajojen) vertaisohjaajille kirjallinen digitaalinen opas, jonka avulla he pystyvät joko itsenäisesti tai kulttuuripajan työntekijöiden avustuksella käsittelemään ryhmän ohjaukseen liittyviä tunteita ja reaktioita. Oppaan oli tarkoitus olla voimavaralähtöinen ja lisätä vertaisohjaajien tietämystä tunteidoista ja tunteiden säätelystä. Lisäksi tarkoituksena oli tukea vertaisohjaajien ohjaustaitoja erilaisia voimavaralähtöisiä sekä mindfulnessin eli tietoisien läsnäolon tekniikoita käyttäen. Opas tarjoaa vertaisohjaajille myös työkaluja oman vireystilan tunnistamiseen ja säätelyyn ja vaikeiden tai voimakkaiden tunteiden käsittelyyn.

Pyrkimyksenä oli vahvistaa vertaisohjaajan tunteiden tunnistamista ja säätelyä ja voimavarakeskeisesti vahvistaa heidän ohjaustaitojaan, onnistumisen kokemuksiaan sekä toimijuuttaan. Reunanen (2018) kuvaa toimijuutta ihmisen mahdollisuutena tehdä omaa elämäänsä koskevia päätöksiä: ihmisen ajatellaan olevan pystyvä oman elämänsä asiantuntija, joka kykenee omien voimavarojensa mukaan asettamaan tavoitteita, tekemään omaa elämäänsä koskevia päätöksiä ja löytämään itselleen soveltuvia selviytymiskeinoja. Toimijuus kuitenkin edellyttää, että henkilö ”saa kuntoutumiseensa liittyvää tietoa ja osaa säädellä ja arvioida omaa toimintaansa”. Tämän lisäksi Reunanen korostaa tulevaisuuden näkymien luomisen tärkeyttä ja vahvistusta ihmisen uskoon omaan pystyvyyteensä.

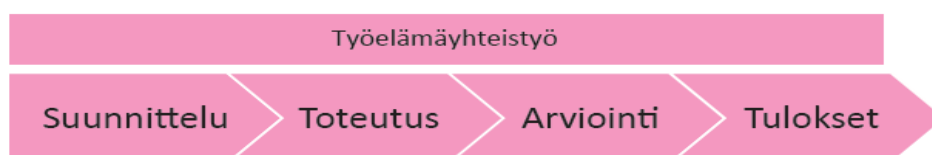
Kulttuuripajoilla ei ole käytössä ennestään opasta tai muutakaan kirjallista tai muunlaista välinettä, jota vertaisohjaajat voisivat käyttää itsenäisesti ryhmän ohjausta suunnitellessa, toteuttaessa ja ohjauksen jälkeen. Tämän kaltaisessa ammattilaisen järjestämässä toiminnassa, jossa hyödynnetään vapaaehtoisia vertaistoimijoita, on erityisen tärkeää huolehtia vapaaehtoisten hyvinvoinnista. (Mikkonen & Saarinen 2018, luku 4: Vapaaehtoinen ja ammatillinen vertaistoiminta).

4 TYÖN TOTEUTUS

Tämän opinnäytetyön pohjana on käytäntölähtöisen kehittämisen ajatus, jossa työn arjessa syntyneistä pulmista lähdetään kehittämään ideoita ja ratkaisuja. Tämän opinnäytetyön viitekehyksessä Kulttuuripaja Kajon paikallisena tarpeena noussut idea ja tarve kehitettiin ratkaisuksi, jota kokeiltiin yleisessä arjessa. Lanne-Erikson (2023) toteaa käytäntöläheisestä kehittämisestä puhuttaessa, että ”parhaassa tapauksessa ratkaisua voidaan hyödyntää myös muissa yksiköissä jopa ilman jatkokehitystä”. Kuten aiemmin jo mainittiin, ajatuksenani on, että tätä vertaisohjaajien opasta voisivat laajemmin hyödyntää kaikki Sosped-säätiön alla toimivat kulttuuripajat – ja miksei muutkin vertaistointia tarjoavat tahot.

Kehittämisprosessi

Kehittämisprosessi on tässä tapauksessa suoraviivainen: työelämäyhteistyöhön kytkeytynyt prosessi sisältää suunnittelun, toteutuksen, arvioinnin ja tulokset (Turunen ym. 2025, 31–32).



KUVA1. Suoraviivainen kehittämisprosessi

Kuva 1. Suoraviivainen kehittämisprosessi (Turunen ym. 2025, 32)

Suunnitteluvaiheessa käytin kirjallisuuden tuottamaa tietoa, suunnittelua ohjaavaa teoretietoa ja empiiristä tietoa. Lisäksi otin asiantuntijat, eli tässä tapauksessa kulttuuripajan työntekijät, osaksi prosessia (Turunen ym. 2025, 32–33).

Asiakkaat, eli vertaisohjaajat, otettiin asiakaslähtöisen mallin ja toisaalta myös sosiaali- ja terveydenhuollon lainsäädännön mukaisesti osaksi tuotteen eli oppaan suunnittelua (Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista;

Sosiaalihuoltolaki). Suunnittelu- ja toteutusvaiheessa käytettiin työntekijän ja asiakkaiden (vertaisohjaajien) välillä käydyn dialogisen keskustelun tuloksia pohjana erilaisten voimavaroilähtöisten menetelmien suunnitteluun. Dialogisella keskustelulla viitataan niihin keskusteluihin, joita kulttuuripajan työntekijät olivat käyneet vertaisohjaajien kanssa ”Vertsikka vol. 2” -koulutuksen aikana, ja joiden muistiinpanot olivat käytössäni. Muistiinpanot olivat laajat, yhteensä kahdeksan koulutuskerran tulokset, joten tältä osin suunnitteluvaiheessa asiakaslähtöisyys toteutui paitsi arjen työssä nousseen tarpeen kautta, myös vertaisohjaajien ajatusten mukaan ottamisessa.

Asiantuntijoiden ja asiakkaiden osallistuminen ”auttaa kehittämään tarvetta vastaavia, oikea-aikaisia ja toimivia palveluilta” (Lanne-Erikson 2023, 131). Pyrin hyödyntämään kulttuuripajan työntekijöiden mielipidettä mahdollisimman laajasti opinnäytetyön eri vaiheissa. Lisäksi hyödynsin opinnäytetyötä tehdessäni ohjaavien opettajien ammattitaitoa.

Tutkimusmenetelmä opinnäytetyössä on laadullinen. Tutkimuksen aineisto kerättiin suureksi osaksi haastatteluina, ja ratkaisuja kehittäessä tukeuduttiin teoriatietoon, kirjallisuuteen ja muihin aiheesta aikaisemmin luotuihin malleihin. Laadulliselle tutkimukselle tyypillisesti aineiston keräämisen tavoitteena oli sisällön laajuus (Vilkkä 2025, luku 5: Laadullinen tutkimusmenetelmä käytännössä).

Osittain käytin oppaassa myös omia subjektiivisia havaintojani ja kokemustani vuosien varrelta vertaisohjaajana. Näin tehdessäni merkitsin selvästi, että kyseessä oli oma havaintoni tai kokemukseni.

4.1 Tiedonhaku

Valmiiden kirjallisten tuotosten ja teoriapohjan suhteen pyrin luomaan käyttämälleni aineistolle sisäänotto- ja poissulkukriteerit. Kirjallisuuden valinnassa kiinnitin huomiota käytettävän materiaalin ajankohtaisuuteen ja saatavuuteen, tutkimuksen kattavuuteen ja laajuuteen, vertaisarvointiin tai sen puutteeseen sekä siihen, miten kirjallinen materiaali vastasi opinnäytetyöni sisältöjä. (Ks. myös Vilkkä 2025, luku 3: Tutkimusprosessi käytännössä.)

Taulukko 1. Kirjallisen aineiston sisäänotto- ja poissulkukriteerit (mukaillen Vilkkä 2023, luku 1: Kirjallisuuskatsaus metodina)

Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
Viimeisen 10 vuoden aikana julkaistut ja tarvittaessa sellaiset vanhemmat materiaalit, jotka ovat aiheen kannalta keskeisiä	Yli 10 vuotta vanhat julkaisut
Vertaisarvioidut tutkimukset	Ei-vertaisarvioidut ja ei-tieteelliset artikkelit
Ammattikorkeakoulutasoiset opin- näytteet	Blogit, mielipidekirjoitukset, ei-tieteelliset lehtiartikkelit ynnä muut epäviralliset lähteet
Kielivalintoina suomi ja englanti	Kaikki muun kieliset, koska kielitaitoa näihin ei ole
Aineisto, jossa käsitellään aiheita: <ol style="list-style-type: none"> 1) voimavarat, voimavarakeskeisyys, voimavaralähtöisyys 2) mindfulness, tietoinen läsnäolo 3) vertaistuki, vertaistoiminta, vertaisohjaajuus 4) ryhmien ohjaus, ryhmänohjaaja, ohjaus 5) tunteet, tunnesäätely, tunnetaidot Ja teemat ovat sijoitettavissa vertais-toiminnallisen ohjauksen kontekstiin	Ammattimainen tai ammattilaisen toteuttama ryhmänohjaus; ammattilaisen ohjaamat ryhmät; kuntoutuksen tai muun vastaavaan hoidollisen kontekstin yhteydessä ohjattavat ryhmät, joilla ei ole sidoksia vertaisohjaukseen

Tiedonhaussa käytin MINDtheYOUTH-hankkeessa kehitettyjä kirjallisia tuoksia ja niiden lähteitä tukena mindfulnessiin eli tietoisuustaitoihin liittyvien osien suunnittelemisessa.

4.2 Haastattelut

Haastatteluilla viitataan tässä työntekijöiden kanssa käytyihin avoimiin haastatteluihin tai syvähaastatteluihin, jolloin haastattelu on rakennettu laajojen

teemojen ympärille (ks. myös Vilkka 2025, luku 3: Tutkimusprosessi käytännössä). Haastattelut nauhoitettiin ja litteroitiin lukuun ottamatta alkuhaastattelua, joka käytiin keskustelunomaisesti ja purettiin muistiinpanoihin nojaten. Alkuhaastattelua ei olisi ollut mielekästä tai ajankäytöllisesti järkevää käydä enää uudestaan niin, että se olisi nauhoitettu.

Haastatteluja oli kolme: alkuhaastattelu, haastattelu oppaan työstämisen keskivaiheilla ja loppuhaastattelu. Työntekijöiden kanssa käytyjä keskusteluja voisi kuvata myös eräänlaisina ideariihen (brainstorming) tyyppisinä tapaamisina (ks. myös Turunen ym. 2025, 33). Haastattelujen analysoinnissa pyrin keskittymään oleelliseen tietoon ja keräämään laadulliselle tutkimukselle tyypillisesti mahdollisimman laajasti sisältöä (ks. myös Vilkka 2025, luku 5: Laadullinen tutkimusmenetelmä käytännössä). Analysoinnissa käytin aineistolähtöistä eli induktiivista sisällönanalyysiä (ks. myös Elo ym. 2022). Pilkon haastattelujen sisällön osiin tutkimusongelman ja tutkimuskysymysten avulla ja ryhmittelin haastattelujen sisällön uudeksi kokonaisuudeksi. Esimerkiksi alkuhaastattelun tutkimusongelma oli: ”Millainen opas palvelee parhaiten Kulttuuripaja Kajon ja vertaisohjaajien tarpeita?”. Sisällönanalyysin avulla nousi esille kolme pääkategoriaa: 1) oppaaseen liittyvät avainominaisuudet, 2) oppaan viitekehityksen kehittyminen, ja 3) pois karsittavat asiat.

Lomakehaastattelua käytettiin lopullisen tuloksen arvioinnissa. Syksyllä 2025 oppaan valmistuttua luotiin lomakekysely, johon vertaisohjaajat vastasivat internetissä. Kyselylomake suunniteltiin määrällisen tutkimuksen teoriaan pohjaten ja se testattiin ennen valmiin version jakamista. Lomakekyselyn taustalla olevia tutkimuskysymyksiä oli useita: 1) kokeeko vertaisohjaaja oppaan sisällöt hyödyllisinä, 2) voisiko vertaisohjaaja kuvitella käyttävänsä opasta itsenäisesti tai yhdessä työntekijän kanssa, ja 3) onko opas saavutettavissa ja tarpeeksi selkeä.

Lomakekyselyn kysymykset olivat pääasiassa monivalintakysymyksiä, mutta loppuun lisättiin myös avoimen vastauksen mahdollisuus. Vastaukset pyrittiin pitämään mahdollisimman anonyymeinä ottaen huomioon vastaajaryhmän pieni koko, joten vastaajan henkilökohtaisia tietoja, kuten sukupuolta tai ikää,

ei lomakkeessa kysytty. Tällöin lomakekyselyn vastauksia analysoitaessa tuli ottaa huomioon taustamuuttujien vaikutus, kun niitä ei kunnolla kartoitettu (ks. myös Vilka 2025, luku 4: Määrällinen tutkimusmenetelmä käytännössä). Lomakekyselyn tarkoituksena oli ottaa vertaisohjaajat mukaan prosessiin asiakaslähtöisen kehittämismallin mukaisesti ennen oppaan lopullisen version julkaisua.

4.3 Aineiston keruu ja säilytys

Työntekijöiltä saatu aineisto kerättiin kasvotusten käydyillä haastatteluilla. Haastattelut litteroitiin ja tämän jälkeen jaoteltiin teemoiksi. Puhtaaksi kirjoituksen jälkeen aineistoja säilytetään 21.12.2025 asti, minkä jälkeen haastattelut tuhotaan.

Vertaisohjaajilta saatu palaute oppaasta kerättiin Webropol-kyselyllä. Kysely sulkeutui 20.9.2025, minkä jälkeen ainoastaan kyselyn tekijä pääsi tarkastelemaan tuloksia. Kyselyn tulokset säilytetään Webropol-sivustolla 21.12.2025 saakka, jolloin kysely on asetettu poistumaan. Kaikkien aineistojen kohdalla tarkistetaan vielä manuaalisesti, että kaikki haastatteluiden ja kyselyiden avulla kerätty aineisto on tuhoutunut asianmukaisesti.

4.4 Haastatteluiden analyysit ja yhteenvedot

Opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa loin haastattelurungon Kulttuuripaja Kajon työntekijöille. Haastattelurungon tarkoitus oli kartoittaa opinnäytetyön idean tarpeellisuutta.

Taulukko 2. Ensimmäisen työntekijähaastattelun yhteenvedo

Oppaan avainominaisuudet / keskeiset sisällöt	<p>1. Itsenäinen</p> <p><i>”Ei ole olemassa työkalua, jota vertaisohjaaja voisi käyttää itse”</i></p>
---	---

	<p>2. Tunteet, niiden säätely ja tunnistaminen</p> <p><i>”Ryhmän ohjaamisen jännittäminen ennen tai jälkeen”</i></p> <p><i>”Ryhmän ohjauksesta palautuminen ja jaksaminen ryhmän ohjauksen (viiden viikon jakson) aikana”</i></p> <p><i>”Tunteet tulevat ohjauksen tielle esim. paniikin muodossa”</i></p> <p>3. Vireystilat ja niiden säätely</p> <p><i>”Ei tiedä mitä se tarkoittaa tai miten se vaikuttaa omaan ohjaukseen tai käytökseen ylipäätään”</i></p>
Oppaan viitekehyksen kehittyminen	<p>1. Voimavaralähtöisyys</p> <p><i>”Omasta ohjauksesta löydetään helposti vikaa, mitä teki väärin, mitä ei osannut”</i></p> <p><i>”Ei huomata omia hyviä puolia ja miten lahjakas onkaan”</i></p> <p>2. Mindfulness eli tietoinen läsnäolo</p>

	<i>"Aihe on suosittu ja siitä kysytään tai sitä pyydetään usein"</i>
Pois karsittavat asiat	<p>1. Työntekijöiden näkökulma oppaassa: ajatus sisällyttää oppaaseen myös työntekijöille välineitä työnohjaukseen</p> <p><i>"Tärkeää varmistaa, että opas pysyy kooltaan opinnäytetyön puitteissa"</i></p> <p><i>"Vertaisohjaajien näkökulma on tärkeintä"</i></p>

Seuraava haastattelu toteutettiin siinä vaiheessa, kun oppaan ensimmäinen versio oli valmistunut. Haastattelussa olivat mukana Kulttuuripaja Kajon työntekijät ja kysymykset liittyvät kahteen tutkimuskysymykseen: 1) Mikä tekemäsi oppaassa on mielestänne hyvää/toimivaa, ja 2) Mikä oppaassa on sellaista, jonka jättäisitte pois, tai jota ette koe hyödyllisenä. Haastattelun tulokset jaettiin kolmeen eri kategoriaan: sisältö, ulkoasu ja muita huomioita.

Taulukko 3. Toisen työntekijähaastattelun yhteenveto.

Yhteenveto työntekijähaastattelusta: toimivat/hyvät asiat sekä pois jätettävät/huomioitavat asiat	
Sisältö	<p>1. Lempeä, voimavarakeskeinen ja myönteinen.</p> <p><i>"Onnistuu olemaan lempeä olematta lässyttävä: ei pidetä ihmistä tyhmänä tai puhuta alentavasti."</i></p> <p><i>"- tää tapa millä sä selität ja ilmaiset asioita on todella lempeä. Kyllähän tässä näkyy sun elämänhistoria ja henkilökohtainen ymmärrys aiheista sen vertaisohjaajuus-aspektin lisäksi."</i></p>

	<p><i>"Ihanasti ohjataan ajattelutapoja myötätuntoisemmille urille."</i></p> <p>2. On hyvä, että alun esittelytekstissä on mainittu, ettei ole tarkoituksenmukaistakaan lukea koko opasta, vaan sieltä voi keskittyä haluamiinsa/tarvitsemiinsa osa-alueisiin.</p> <p><i>"On hyvä antaa tavallaan lupa loikkia, ettei tule oloa, että koko opas pitäisi lukea kokonaan hyötyäkseen siitä."</i></p> <p>3. Esimerkit erilaisista ryhmätilanteista ovat runsaita ja monipuolisia.</p> <p><i>"- varmasti löytyy suurimmalle osalle [vertaisohjaajista] jokin esimerkki, johon voi samaistua."</i></p> <p>4. Toimintasuunnitelman mainitseminen oppaassa on hyvä asia, koska joskus se unohtuu mainita vertaisohjaajien kanssa käytävissä keskusteluissa. (Toimintasuunnitelma sen varalle, jos kesken ryhmän ohjauksen iskee jokin sellainen tunne, joka estää ohjauksen jatkamisen.)</p> <p><i>"- jos ei välttämättä halua koko muulle ryhmälle ilmoittaa, että hei, nyt mua ahdistaa. Just vaikka tässäkin [oppaassa] mainittu käsimerkin tai jonkun sanan käyttäminen on oikeen toimiva vaihtoehto."</i></p> <p>5. Työhistoria-käsitteen laajentaminen tilanteissa, joissa ihmisillä ei ole palkkatyöhistoriaa.</p> <p><i>"Tosi hyvä, että täällä on mainittu kaikki koulun TET-jaksoista lähtien, koska onhan nekin työhistoriaa. Suurin osa [ihmisistä pajalla] sanoo usein, että ei oo mitään työhistoriaa tai ammattia, mutta ei ota sitä huomioon kaikkea muuta, mitä on elämässä tehnyt esim. vapaa-ajalla."</i></p> <p><i>"Tähän voisi varmaan lisätä vielä vapaaehtoistyön tai vapaaehtoistoiminnan, riippuen kumpaa termiä nyt haluaa käyttää."</i></p> <p>6. Tehtävät ovat hyvä lisäys: sekä varsinaiset tehtävät että pohdintatehtävät.</p>
--	---

	<p><i>"Nää tehtävät on tosi kiva lisäys ja myös pohdinta-tehtävät, ne auttaa varmasti konkretisoimaan sisältöjä."</i></p> <p>7. Turvallisuuteen keskittyminen.</p> <p><i>"Tää on ihana tää lause, että 'matkusta pohdinta-tehtävässä lapsuuteen asti, MIKÄLI se tuntuu turvalliselta', koska eihän se aina ole turvallista kaikille."</i></p>
Ulkoasu	<p>1. Kuvia on juuri sopivasti eivätkä ne vie huomiota tekstiltä.</p> <p><i>"Kuvat on kiva lisäys ja se, että ne myös liittyy johonkin, esimerkiks pohdintatehtävän vieressä on tietty sama kuva aina."</i></p> <p>2. Värimaailman yhtenäisyys: teemoja ja tehtäviä on eritelty värien mukaan (esimerkiksi pohdintatehtävät ovat aina vaaleanliilan laatikon sisällä).</p> <p><i>"Tää on hyvä, että tietynvärinen laatikko viittaa aina johonkin tiettyyn tehtävään, se lisää selkeyttä."</i></p> <p>3. Tekstin osalta kielioppi on hyvää, vaikka jonkin verran oppaassa oli vielä haastatteluvaiheessa näkyvissä pieniä virheitä ja korjauksia.</p> <p><i>"Voisit ehkä kattoa läpi näitä kappalejakoja ja tietysti vielä tarkemmin läpi kirjoitusvirheiden varalta."</i></p> <p>4. Kappalejakojen suhteen olisi syytä tehdä muokkauksia, sillä ne saavat jotkin oppaan sivut näyttämään "raskailta" kappalejaon puuttuessa.</p> <p><i>"- esimerkiks tällä sivulla on tosi hyvin kappalejakoja, mutta sitten taas tässä seuraavalla ei ole ja teksti on yhtenä pötkönä kaikki. Se tekee tästä sivusta vähän raskaan luettavan."</i></p>
Muuta huomioitavaa	<p>1. Oppaassa näkyy sen tekijän ymmärrys kohderyhmästä ja pitkä historia kulttuuripajatoiminnassa.</p>

	<p><i>” - joku ulkopuolinen ei varmasti olisi pystynyt tekemään näin monipuolista opasta. Kyllähän tässä näkyy ihan jo esimerkkien laajuudessa se, miten pitkään oot ollut toiminnassa mukana.”</i></p> <p>1. Työntekijät arvostavat yritystä saada oppaasta mahdollisimman ymmärrettävä ja monipuolinen, mutta muistuttavat kuitenkin, ettei ole mahdollista tehdä opasta, jonka joka ikinen lukija ymmärtäisi tai pystyisi sisäistämään.</p> <p><i>” -ei tarvitse ottaa vastuuta siitä, että joka ikinen ihminen ymmärtää. Tärkeintä on, että suurin osa ymmärtää.”</i></p>
--	---

Työntekijöiden mielestä opas on lempeä, voimavarakeskeinen, myönteinen ja ottaa huomioon myös psyykkisen turvallisuuden näkökulman tunne- ja vireystilojen ja ajatusmallien tarkastelussa. Sisällön osalta hyvänä pidettiin sitä, että oppaan alussa on kerrottu, ettei tarkoituksenaan ole välttämättä lukea läpi koko opasta, vaan vertaisohjaaja voi valikoida sieltä itselleen sopivat sisällöt.

Oppaan esimerkkejä työntekijät kuvasivat runsaiksi ja monipuolisiksi ja tämän lisäksi he pitivät hyvänä erilaisten tehtävien lisäämistä. Kiitosta sai erityisesti toimintasuunnitelman mainitseminen (toimintasuunnitelma sellaisten tilanteiden varalle, jossa vertaisohjaaja ei kesken ryhmän ohjauksen kykene enää ohjata ryhmää). Hyvänä asiana työntekijät pitivät myös sitä, että kohderyhmä huomioiden oppaassa on laajennettu työhistoria-sanan käsitettä kattamaan myös erilaiset työpolut, kuten työkokeilut ja harjoittelut.

Oppaan ulkoasusta työntekijät sanoivat kuvia olevan ”juuri sopivasti” niin, että ne elävöittävät opasta, mutta eivät vie huomiota asiasisällöltä. Työntekijöiden mielestä myös oppaan värimaailma on hyvä, selkeä ja yhtenäinen: erityisen hyvänä työntekijät pitivät sitä, että erilaisilla tehtävä- ja esimerkkityypeillä on aina sama värimaailma. Työntekijöiden haastatteluvaiheessa oppaassa oli vielä näkyvissä joitakin kirjoitus-, välimerkki- ja kappalejakovirheitä, mutta ei asiavirheitä.

Työntekijöiden mielestä oppaassa näkyy vahvasti oppaan tekijän pitkä historia kulttuuripajatoiminnassa ja syvä ymmärrys kohderyhmästä. Tähän viittaa myös pyrkimys tehdä oppaasta mahdollisimman selkeä, ymmärrettävä ja monipuolinen: työntekijät tosin myös ystävällisesti muistuttivat, että ”ei tarvitse ottaa vastuuta siitä, että joka ikinen ihminen ymmärtää. Tärkeintä on, että suurin osa ymmärtää.”

4.5 Käytännön toteutuksen vaihe

Suhtauduin tähän opinnäytetyöhön ja siinä tuotettavaan vertaisohjaajien oppaaseen kuin mihin tahansa muuhun kehittämistyöhön. Ensin esittelin ideani Kulttuuripaja Kajon työntekijöille ja haastattelin heitä opinnäytetyön idean tarpeellisuudesta. Työntekijät pitivät ideaani hyvänä ja tarpeellisena, joten aloitin suunnitteluprosessin.

Suunnitteluprosessi eteni hyvin ohjaavan opettajan ja pienryhmätyöskentelyn avustuksella. Sain suunnitteluvaiheessa ideoita paitsi Kulttuuripaja Kajon työntekijöiltä ja vertaisohjaajilta, myös ohjaavalta opettajaltani ja pienryhmäni jäseniltä. Keräsin suunnitteluvaiheessa tarvittavaa lähdemateriaalia mahdollisimman laajasti erilaisista elektronisista ja paperisista lähteistä. Kävin myös läpi sellaisia valmiita toiminnallisia opinnäytetöitä, joissa oli tuotettu jonkinlainen opas tai muu vastaavanlainen kirjallinen tuotos.

Toteuttaessani opasta keskityin ensimmäisenä keräämään asiasisältöä tunteista, vireystilasta sekä tunteiden ja vireystilan säätelystä erilliselle Word-dokumenttipohjalle. Word-ohjelmaan tein myös alustavan rungon oppaan sisällöistä ja siitä, missä järjestyksessä sisällöt tulisivat oppaassa olemaan. Tämän jälkeen aloin suunnittelemaan Canva-ohjelmalla oppaan ulkonäköä ja visuaalisia elementtejä. Valitsin oppaalle neliön muotoisen pohjan ja lähdin liittämään tekstiä Word-tiedostolta Canvaan.

Yritin pitää mielessä Sosped-säätiön yleisen visuaalisen ilmeen. Sosped-säätiöllä on määritelty käytettäväksi tietty fontti ja värimaailma ja näitä hyödynsikin oppaassa mahdollisimman paljon. Tämän lisäksi keskityin miettimään oppaan käytettävyyttä ja luettavuutta. Halusin oppaan olevan mahdollisimman selkeä,

oppaan sisältävän tiedon olevan mahdollisimman tiiviissä muodossa ja ulko-
asun olevan sellainen, että se houkuttelisi vertaisohjaajia lukemaan opasta.

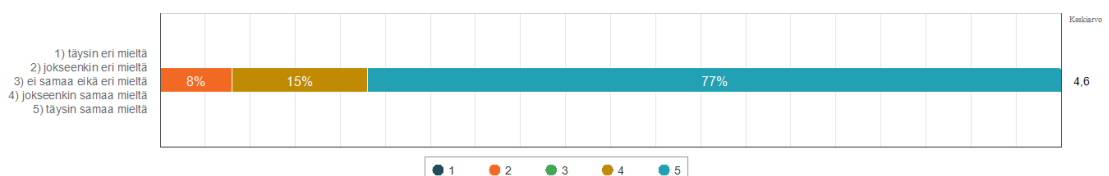
Lähteiden osalta päädyin tekemään yhtenäisen lähdeluettelon oppaan loppuun, mutta kuvien osalta merkitsin lähteen heti kuvan alle. Joissakin muissa toteutetuissa oppaissa lähteet on lueteltu heti jokaisen aiheen ja kappaleen loppuun, mutta mielestäni tämä häiritsee oppaan luettavuutta ja tekee visuaalisen ilmeen yksinkertaistamisesta ja selkeyttämisestä vaikeaa.

4.6 Oppaan testaus ja arviointi

Opasta arvioivat sekä Kulttuuripaja Kajon työntekijät että vertaisohjaajat. Työntekijöiden kanssa pidin haastattelun oppaan ollessa lähes valmis ja sen tulokset ovat luettavissa opinnäytetyössä luvussa 4.4: Haastatteluiden analyysit ja yhteenvedot.

Vertaisohjaajille toteutin Webropol-kyselyn, johon vastasi 13 vertaisohjaajaa. Kysely oli auki kaksi viikkoa ja siitä tiedotettiin Kulttuuripaja Kajon vertaisohjaajien WhatsApp- ja Discord-kanavilla. Webropol-kyselyn vastausten mukaan oppaan sisältöjä pidettiin pääasiassa hyödyllisinä ja oppaan käyttöä pidettiin mahdollisena sekä itsenäisesti että yhdessä kulttuuripajan työntekijän kanssa. Enemmistö vastaajista piti opasta selkeänä ja helppona käyttää sisällysluettelon avulla. Vastauksissa oli myös täysin eri mieltä olevia: 8 % vastaajista ei kokenut oppaan sisältöjä hyödylliseksi itselleen. Saman verran (8 %) myös vastasi olevansa täysin eri mieltä kysyttäessä oppaan selkeydestä ja helppokäyttöisyydestä sisällysluettelon avulla.

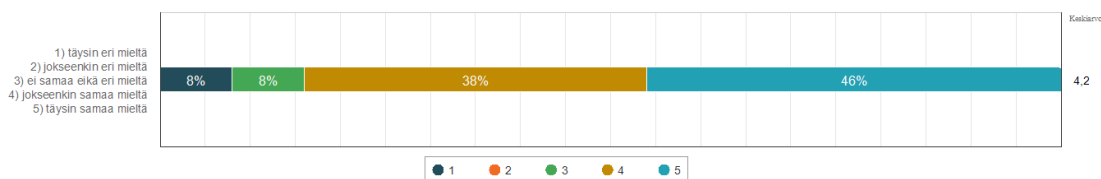
Seuraavilla sivuilla vertaisohjaajille toteutetun Webropol-kyselyn tulokset on koottu kuviksi (kuvat 2–6) ja taulukoiksi (taulukot 4–8).



Kuva 2. Koetko oppaan sisällöt hyödyllisenä itsellesi?

Taulukko 4. Koetko oppaan sisällöt hyödyllisenä itsellesi?

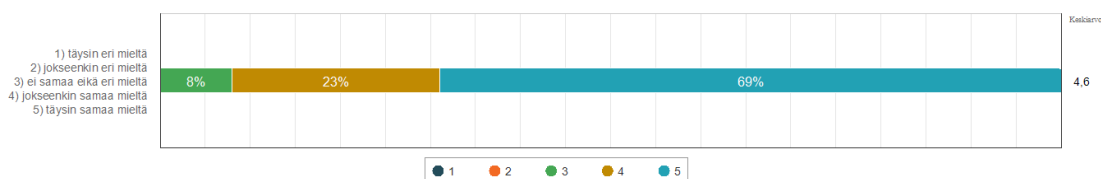
	1	2	3	4	5	Keskiarvo	Mediaani
1) täysin eri mieltä, 2) joksseenkin eri mieltä, 3) ei samaa eikä eri mieltä 4) joksseenkin samaa mieltä, 5) täysin samaa mieltä	0,0%	7,7%	0,0%	15,4%	76,9%	4,6	5,0



Kuva 3. Voisitko kuvitella käyttäväsi opasta yksin/itsenäisesti?

Taulukko 5. Voisitko kuvitella käyttäväsi opasta yksin/itsenäisesti?

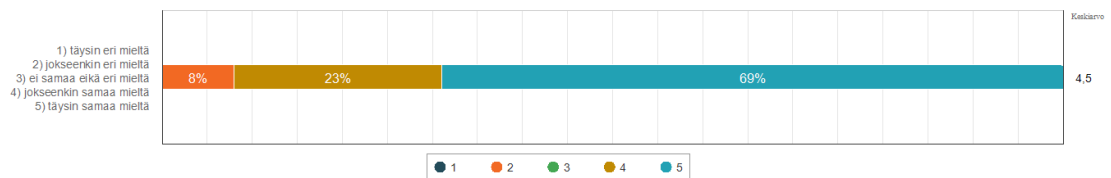
	1	2	3	4	5	Keskiarvo	Mediaani
1) täysin eri mieltä, 2) joksseenkin eri mieltä, 3) ei samaa eikä eri mieltä, 4) joksseenkin samaa mieltä, 5) täysin samaa mieltä	7,7%	0,0%	7,7%	38,5%	46,1%	4,2	4,0



Kuva 4. Voisitko kuvitella käyttäväsi opasta yhdessä kulttuuripajan työntekijän kanssa?

Taulukko 6. Voisitko kuvitella käyttäväsi opasta yhdessä kulttuuripajan työntekijän kanssa?

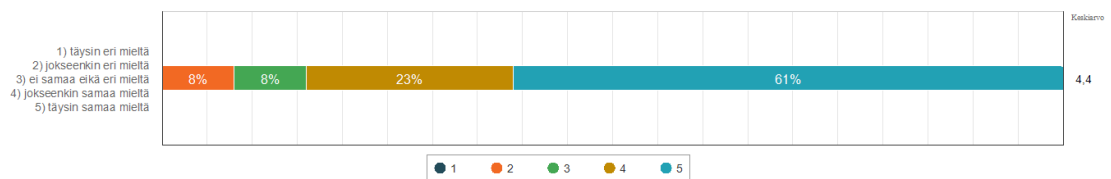
	1	2	3	4	5	Keskiarvo	Mediaani
1) täysin eri mieltä, 2) joksseenkin eri mieltä, 3) ei samaa eikä eri mieltä, 4) joksseenkin samaa mieltä, 5) täysin samaa mieltä	0,0%	0,0%	7,7%	23,1%	69,2%	4,6	5,0



Kuva 5. Onko opasta helppo käyttää sisällysluettelon avulla?

Taulukko 7. Onko opasta helppo käyttää sisällysluettelon avulla?

	1	2	3	4	5	Keskiarvo	Mediaani
1) täysin eri mieltä, 2) joksseenkin eri mieltä, 3) ei samaa eikä eri mieltä, 4) joksseenkin samaa mieltä, 5) täysin samaa mieltä	0,0%	7,7%	0,0%	23,1%	69,2%	4,5	5,0



Kuva 6. Onko opas selkeä?

Taulukko 8. Onko opas selkeä?

	1	2	3	4	5	Keskiarvo	Mediaani
1) täysin eri mieltä, 2) joksikin eri mieltä, 3) ei samaa eikä eri mieltä, 4) joksikin samaa mieltä, 5) täysin samaa mieltä	0,0%	7,7%	7,7%	23,1%	61,5%	4,4	5,0

Avoimeen kysymykseen tuli pääasiassa kannustavaa ja myönteistä palautetta.

Luin kokonaan läpi. Oli todella selkeä opas. Kaikki aiheet oli hyvin kiinnitetty arjen konkreettisiin tilanteisiin. Tulen varmasti käyttämän opasta tulevaisuudessa.

Sisällöltään opas oli erittäin mielenkiintoinen. Sitä oli myös helppo lukea läpi. Voisin ajatella hyödyntäväni sitä myöhemmissä tilanteissa. Löydän ehkä itseni jossain vaiheessa lukemassa opasta nettisivustolta.

Olen pitkään halunnut muistoksi Kajosta sekä käytettäväksi jotain tällaista. Tää on juuri sitä.

Opas vaikuttaa nopealla selaamisella todella hienolta ja ammattimaisesti tehdyltä. Uskon, että se tulee varmasti käyttöön Kajolla ja muissa kulttuuripaikoissa (jos siihen on tarkoitus).

Opas on ihanan värikäs ja eläväinen! Ei ollenkaan tylsä. Se vaikuttaa helpoilukuiselta, kiinnostavalta ja inspiroivalta. Toivottavasti sen saa hypisteltävänä versiona kulttuuripajalle. Jos se on vain netissä/digitaalisena, tuskin tulee itellä luettua kertaakaan.

Kiitos, koen tämän todella tärkeäksi oppaaksi!

Verkkokyselystä saadun tiedon lisäksi eräs vertaisohjaaja otti minuun yhteyttä yksityisviestillä ja keskustelimme hänen kanssaan paljon oppaaseen valituista sanamuodoista, luettavuuteen liittyvistä näkökulmista sekä traumasensitiivisyydestä tunnesäätelyn kontekstissa.

Opas tullaan julkaisemaan Sosped-säätiön verkkosivuilla ja se aiotaan ottaa käyttöön yhtenä vertaisohjaajien työkaluna Sosped-säätiön kulttuuripajoilla. Opas tulee myös vapaasti luettavaksi opinnäytetyön yhteyteen Theseus-verkkosivustolle.

5 POHDINTA

Opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda vertaisohjaajille uudenlainen työkalu itsesäätelyn ja ryhmänohjauksen tueksi. Tässä tavoitteessa opinnäytetyö onnistui ja kulttuuripajojen käytössä on nyt luvattu työkalu, joka on digitaalinen ja helposti jaettavissa sekä muokattavissa. Työkalu on suunniteltu niin, että sen voi myös tarvittaessa tulostaa fyysiseen muotoon.

Vilka (2025, luku 1: Tutkimus työelämässä) toteaa, että ”ammattikorkeakoulun tutkimustyön tulisi olla käytännönläheistä, työelämälähtöistä ja ajankoh- taista”. Mielestäni opinnäytetyössäni toteutuvat kaikki edellä mainitut elemen- tit.

Oppaassa onnistuin omasta mielestäni erityisesti voimavarakeskeisyydessä, ja tekemääni havaintoa tukevat myös vertaisohjaajilta ja kulttuuripajan työntekijöiltä saadut palautteet. Olen iloinen myös siitä, että olen opinnäytetyöni avulla onnistunut levittämään tietoutta kulttuuripajatoiminnasta: esimerkiksi opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa pienryhmässäni ei ollut yhtäkään henkilöä, jolle kulttuuripajatoiminta olisi aikaisemmin ollut tuttua.

Oppaan kehittäminen traumasensitiivisemmäksi voisi olla yksi potentiaalinen tulevaisuuden kehityskohde. Erilaisiin mielenterveyden haasteiden synty mekanismeihin liittyvät vahvasti erilaiset traumat, kuten lapsuudessa koettu väkivalta ja hyväksikäyttö sekä esimerkiksi kiusaaminen (THL 2025). Traumasensitiivisyys yhdistyy myös neuromoninaisuuteen siten, että neurologisilla kehityshäiriöillä ja traumaattisilla kokemuksilla on havaittu olevan yhteys, jota on pyritty erityisesti viime vuosina tutkimaan (Fogler & Phelps 2018, Assessment and Recommendations, 269–276).

Esimerkiksi vuonna 2021 toteutetussa tutkimuksessa (Reuben ym.) 72 % autismitietäjillä olevista vastaajista ilmoitti kokeneensa fyysistä tai seksuaalista väkivaltaa. ADHD:n ja trauman yhteyttä on vastaavanlaisesti tutkittu erityisesti viime vuosina ja esimerkiksi vuonna 2023 toteutetussa meta-analyysissä (Arrondo ym.) löydettiin yhteys ADHD:n ja lähisuhde- ja seksuaaliväkivallan kokemisen välillä. Ihmisten välisessä kanssakäymisessä, joka on kulttuuripajatoiminnan ytimessä, voi helposti nousta esiin erilaisia menneisyyden traumakokemuksia muistojen tai tunteiden muodossa.

Oppaan pituutta pohdittiin yhdessä työelämäkumppanin sekä ohjaavan opettajan kanssa siltä osin, onko oppaassa liikaa sisältöä ja tulisiko sitä tiivistää. Päädyin kuitenkin kuuntelemaan tässä ennen kaikkea työelämäkumppanin näkemystä ja kokemusta enkä lähtenyt poistamaan oppaan sisältöjä tehdäkseen oppaasta lyhyemmän. Perustelen valintaa sillä, että opasta ei ole tarkoitettu välttämättä kokonaisuudessaan luettavaksi, vaan sieltä voi poimia itseään koskettavat aiheet.

Vertaisohjaajille suunnattu kysely oppaasta oli vastattavissa suhteellisen vähän aikaa ja kyselyyn vastasi vain pieni osa vertaisohjaajista. Kysymys kuuluukin, miten luotettavana oppaasta saatua palautetta voi pitää vastaajamäärän ollessa suhteellisen pieni. Tulevaisuudessa voisi olla hyödyllistä tutkia oppaan hyödyllisyyttä ja mahdollisia kehityskohteita laajemmin ottamalla mukaan vertaisohjaajia kaikilta Sosped-säätiön alaisilta kulttuuripajoilta.

Opinnäytetyön tekeminen oli itselleni antoisa kokemus. Aihe oli innostava ja mielenkiintoinen ja olen sosionomiopintojeni aikana huomannut rakastavani uusien asioiden kehittämistä ja tiedon etsimistä. Opinnäytetyön tekeminen yksinään oli ajoittain raskasta ja ajankäytöllisesti haastavaa varsinkin sen yhdistyessä opintojen loppuvaiheen työtaakkaan, mutta työelämäkumppanin tuki ja kannustus oli arvokas voimavara opinnäytetyöprosessissa. Kaiken kaikkiaan olen tyytyväinen tekemääni opinnäytetyöhön ja siinä syntyneeseen oppaaseen.

LÄHTEET

Arrondo, G., Osorio, A., Magallón, S., Lopez-del Burgo, C. ja Cortese, S. 2023. Attention-deficit/hyperactivity disorder as a risk factor for being involved in intimate partner violence and sexual violence: a systematic review and meta-analysis. *Psychol Med*, 53(16): 7883–7892. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10755239/> [viitattu 11.10.2025].

Autismiliitto. 2025. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://autismiliitto.fi/> [viitattu 17.4.2025].

Dang-Feng, T., Li-Qiong, M., Xin-Chu, Z., Jun-Hong, S., Lei, W., Dong, W. ja Fei, D. 2021. Effects of mindfulness-based intervention on adolescents emotional disorders. A protocol for systematic review and meta-analysis. *Medicine* vol. 100, issue 51. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://journals-lww-com.ezproxy.xamk.fi/md-journal/fulltext/2021/12230/effects_of_mindfulness_based_intervention_on.92.aspx [viitattu 11.10.2025].

De Fresnes, T., Stenroos, M. ja Särkkä, N. 2024. Näin hallitus on leikannut ja leikkaa vielä lisää – katso tästä puhutuimmat kohteet. Yleisradio Oy. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://yle.fi/a/74-20109011> [viitattu 11.10.2025].

Elo, S., Kajula, O., Tohmola, A. ja Kääriäinen, M. 2022. Laadullisen sisällyönanalyysin vaiheet ja eteneminen. *Hoitotiede*, 34(4), 215–225. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://journal.fi/hoitotiede/article/view/128987> [viitattu 11.10.2025].

Fogler, M.J ja Phelps, A.R. 2018. Assessment and Recommendations. Teoksessa Fogler, M.J ja Phelps, A.R. (toim.) *Trauma, Autism and Neurodevelopmental Disorders*. Sveitsi: Springer Nature, 269–276. E-kirja. Saatavissa: <https://doi.org/10.1007/978-3-030-00503-0> [viitattu: 12.11.2025].

Greenberg, M.T. ja Harris, A.R. 2012. Nurturing Mindfulness in Children and Youth: Current State of Research. *Child Development Perspectives* 6, 161–166. Saatavissa: <http://dx.doi.org/10.1111/j.1750-8606.2011.00215.x> [viitattu 17.4.2025].

Huttunen, M. ja Socada, L. 2019. Lääkärikirja Duodecim. ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö). WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00353> [viitattu 17.4.2025].

Härkönen, W., Laitinen, T., Matilainen, M., Rissanen, P., Rinta-Jouppi, J., Tikkanen, T. & Tuittu, N. 2022. Voimavaravalmennuksen työkirja. Mielenterveyden keskusliitto. Grano Group Oy. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://mtkl.fi/materiaalipankki/voimavaravalmennuksen-tyokirja/> [viitattu 11.10.2025].

Kainulainen, J., Kukkonen, A., Nissinen, T. & Pöllönen, A. 2019. HEVARI henkilökeskeinen voimavaravalmennus – ohjaajan opas. Omat Avaimet -projekti, Aspa-säätiö ja Mielenterveyden Keskusliitto. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.aspa.fi/kehittamistoiminta/omat-avaimet/tyovalineita-ammattilaisille/hevari-eli-henkilokeskeinen-voimavaravalmennus/> [viitattu 11.10.2025].

Mennään eteenpäin -toiminta. s.a. WWW-sivusto. Saatavissa: <https://mennaaneteenpain.fi/tunteet/> [viitattu 11.10.2025].

Mielenterveyden keskusliitto ry. 2022. Voimavaravalmennuksen työkirja. Grano. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://mtkl.fi/materiaalipankki/voimavaravalmennuksen-tyokirja/> [viitattu 11.10.2025].

MIELI Suomen mielenterveys ry. 2025. Mindfulness-harjoitukset. YouTube-soittolista. Saatavissa: <https://youtube.com/playlist?list=PLY-vuCDT0qzDHR61FNSSNrZaiLeUdyp96&feature=shared> [viitattu 11.10.2025].

Mikkonen, I. ja Saarinen, A. 2018. Vertaistuki sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tietosanoma.

MINDtheYOUTH. 2023. IO1 - MINDtheYOUTH kouluttajan opetussuunnitelma. Erasmus+. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://drive.google.com/file/d/1OJnideBOG9AEmYKki766f6vuZpaUDIFa/view> [viitattu 11.10.2025].

MINDtheYOUTH. 2023. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mindtheyouth.eu/Ulostulot.html> [viitattu 15.4.2025].

Myllyviita, K. 2024. Lääkärikirja Duodecim. Tunteet ja tunteiden säätely. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01398> [viitattu 17.4.2025].

Niemi-Pynttari, M. 2013. Voimavara- ja ratkaisukeskeinen näkökulma ohjaustyössä. Elinikäisen ohjauksen verkkolehti. Jyväskylä: Jyväskylän Ammattikorkeakoulu. WWW-dokumentti. Saatavilla: <http://urn.fi/urn:nbn:fi:jamk-issn-1799-8395-35> [viitattu 11.10.2025].

Nummenmaa, L. 2010. Tunteiden psykologia. Helsinki: Tammi.

PAIKKO – valtakunnallinen osaamisen tunnistamisen järjestelmä. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.paikko.fi/oppimisymparisto/kulttuuripajakajo-sosped-vertaisohjaajakoulutus/> [viitattu 15.4.2025].

Papunet. 2024. Vireystilan säätely. Juliste vireystilan säätelyn tueksi. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://papunet.net/wp-content/uploads/2023/10/VaKe-Hyva_juliste_rauhoittumisen_materiaali.pdf [viitattu 11.10.2025].

Punkanen, M. 2025. Traumatisoitunut keho ja mieli. Jyväskylä: Tuuma-kustannus, 2025. E-kirja.

Ragestop-hanke. 2022. Vireessä – Viritysoapas nuorille ja heidän kanssaan toimiville aikuisille. Teoksessa OAMK – Oulun ammattikorkeakoulun julkaisuja. Ervasti, P., Huotari, S., Konttajärvi, A., Laine, S., Seppänen, L., Tervonen, H. & Törnänen, P. (toim.) 47/2022. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.osao.fi/wp-content/uploads/2022/05/Vireessa.pdf> [viitattu 11.10.2025].

Reuben, E.K., Stanzione, M.C. ja Singleton, J.L. 2021. Interpersonal Trauma and Posttraumatic Stress in Autistic Adults. *Autism Adulthood*, 3(3), 247–256. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8992908/> [viitattu 11.10.2025].

Reunanen, M. A. T. (2018). Toimijuus kuntoutumisen tavoitteena. *Kuntoutus*, 41(1), 53–56. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://journal.fi/kuntoutus/article/view/100415> [viitattu 11.10.2025].

Rousu, S. ja Lanne-Eriksson, M. (toim.). 2023. Lähijohtaminen sosiaalialalla. Metropolia Ammattikorkeakoulun julkaisuja, OIVA-sarja 39. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://kaakuri.finna.fi/Record/aoe.2724?sid=5175563810> [viitattu 11.10.2025].

Sadeniemi, M., Häkkinen, M., Koivisto, M., Ryhänen, T. ja Tsokkinen, A-L. 2019. Viisas mieli. Opas tunnesäätelyvaikeuksista kärsiville. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. E-kirja. Saatavissa: <https://www.suomalainen.com/products/viisas-mieli-1?queryId=767c426e06d2752eee228938b82a05dc&objectId=21152664780889> [viitattu 11.10.2025].

Serene-toiminta. 2025. Vireystila. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mielenterveysseurat.fi/turku/materiaalit/serenen-materiaalit/> [viitattu 11.10.2025].

Sosiaalipedagogiikan säätiö, 2020. Kulttuuripajatoiminta. Kokemuspohjainen prosessikuvaus kulttuuripajatoiminnan vaikutuksista toimintaan osallistujien elämään eri puolilla Suomea. Helsinki: Sosped-säätiö. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://sosped.fi/wp-content/uploads/2021/04/Kulttuuripajatoiminta_Prosessikuvaus2020.pdf [viitattu 11.10.2025].

Sosiaalipedagogiikan säätiö. 2025. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://sosped.fi/> [viitattu 15.4.2025].

Syömishäiriöliitto – SYLI ry. Syömishäiriösensitiivisyys. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://syomishairioliitto.fi/liittolaisuus/syomishairiosentitiivisyys> [viitattu 11.10.2025].

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2025. Kokemusasiantuntijuus ja vertaistuki. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyspalvelut/kokemusasiantuntijuus-ja-vertaistuki> [viitattu 11.10.2025].

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2025. Mielensterveyshäiriöt. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/aiheet/mielensterveys/mielensterveyshairiot> [viitattu 11.10.2025].

Terveyskylä. 2025. Opas voimavarojen tunnistamiseen ja vahvistamiseen. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutumistalon-opaat/opas-omien-voimavarojen-tunnistamiseen-ja-vahvistamiseen> [viitattu 11.10.2025].

Turunen, E., Pekonen, E., Korhonen, U. ja Tohmola, A. 2025. Kehittämistyö opinnäytetyönä. Teoksessa Opinnäytetyön menestystarina: opinnäytetyöopas sosiaali- ja terveysalan opiskelijoille ja ohjaajille. Kuopio: Savonia-ammattikorkeakoulu, 29–36. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.theseus.fi/handle/10024/878870> [viitattu 11.10.2025].

UKK-instituutti. 2024. Arkiliikkuminen. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-ymparistot/arkiliikkuminen/> [viitattu 11.10.2025].

Vepsäläinen, V. 2017. Mindfulness-Based Relapse Prevention –menetelmä päihdekuntoutujille. Tampereen ammattikorkeakoulu. Sairaanhoidajakoulutus. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/124459/Vepsalainen_Ville.pdf?sequence=1 [viitattu 11.10.2025].

Vilka, H. 2023. Kirjallisuuskatsaus metodina, opinnäytetyön osana ja tekstilajina. Helsinki: Art House Oy. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/Record/kaakkuri.229784?sid=5175535418> [viitattu 31.10.2025].

Vilka, H. 2025. Tutki ja kehitä. 6. uudistettu painos. Jyväskylä: Santalahti-kustannus. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/Record/kaakkuri.232110?sid=4996100525> [viitattu 11.10.2025].

LIITTEET

LIITE 1

Esimerkki Kulttuuripaja Kajon viiden viikon ohjelmasta:

 VIIKKO - OHJELMA 7.4. - 9.5.					Kulttuuripaja KAJO	
Kajolle voi tulla myös oleskelemaan, ryhmiin osallistuminen on vapaaehtoista!					kulttuuripajakajo.fi	
MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	Vertaisohjattuja ryhmiä, mielekästä tekemistä ja tukea arjen haasteisiin 18 - 35 -vuotiaille.	
Suljettu	Avoinna klo 10-19.30	Avoinna klo 10 - 20	Avoinna klo 10 - 19	Avoinna klo 10 - 16	Tule mukaan! Tule käymään tai ota yhteyttä Kajon työntekijään. Katja 044 720 2599 katja.luukkonen@sosped.fi Sari 044 720 2575 sari.makitalo-tulokas@sosped.fi	
10	10-11.15 Aamukahvit + Opiskeluhommien edistämisyhmä	10 Aamukahvit	10 Aamukahvit + Tietovisa	10 Aamukahvit	Tule mukaan! Tule käymään tai ota yhteyttä Kajon työntekijään. Katja 044 720 2599 katja.luukkonen@sosped.fi Sari 044 720 2575 sari.makitalo-tulokas@sosped.fi	
11	12-14 Pitääkö olla huolissaan?	10.30 Avantouinti	11-12.45 Musa-corner & Flicks & Clips	11 Kajon siivous	Tule käymään tai ota yhteyttä Kajon työntekijään. Katja 044 720 2599 katja.luukkonen@sosped.fi Sari 044 720 2575 sari.makitalo-tulokas@sosped.fi	
12	Kajo avoinna vain HEVARI -ryhmille	11-12.15 Teema-keskustelu	11-12.45 Musaton corner	11 Kajon siivous	Tule käymään tai ota yhteyttä Kajon työntekijään. Katja 044 720 2599 katja.luukkonen@sosped.fi Sari 044 720 2575 sari.makitalo-tulokas@sosped.fi	
13	11.30 - 13.30 Tavoite -ryhmä	12.30 Rakkauskirje itselle	11-12.45 Musaton corner	12-13.45 Musisointi	Tule käymään tai ota yhteyttä Kajon työntekijään. Katja 044 720 2599 katja.luukkonen@sosped.fi Sari 044 720 2575 sari.makitalo-tulokas@sosped.fi	
14	13-15 Vertsikka-Hevari	13.30	13-14.30 Patch -ryhmä DIY kangasmerkit	12-13.45 Hengailu	Tule käymään tai ota yhteyttä Kajon työntekijään. Katja 044 720 2599 katja.luukkonen@sosped.fi Sari 044 720 2575 sari.makitalo-tulokas@sosped.fi	
15	14-15 Uudet Tutustujat	Yhteisökokous	14.30-15.30 SÄBÄ-treenit (XAMK)	12-13.45 Hengailu	Tule käymään tai ota yhteyttä Kajon työntekijään. Katja 044 720 2599 katja.luukkonen@sosped.fi Sari 044 720 2575 sari.makitalo-tulokas@sosped.fi	
16	14-16 Arki on draamaa Teatteriklubi	14.30-16 Dubbaus	15 Vertsikoiden ryhmäideointi -ryhmä	14-16 Kurkistus klovneriaan	Tule käymään tai ota yhteyttä Kajon työntekijään. Katja 044 720 2599 katja.luukkonen@sosped.fi Sari 044 720 2575 sari.makitalo-tulokas@sosped.fi	
17	16.30-18.30 HEVARI -ryhmä	16.30-20 Peliryhmä / Viharit	16-19 TAIDE -ryhmä + Sarjakuvat	14-16 Kurkistus klovneriaan	Tule käymään tai ota yhteyttä Kajon työntekijään. Katja 044 720 2599 katja.luukkonen@sosped.fi Sari 044 720 2575 sari.makitalo-tulokas@sosped.fi	
18	16.30-19.30 Queer -kerho - club Also in English	16.30-20 Peliryhmä / Viharit	16-19 TAIDE -ryhmä + Sarjakuvat	16.30 Roolipelaajat Suljettu ryhmä	Tule käymään tai ota yhteyttä Kajon työntekijään. Katja 044 720 2599 katja.luukkonen@sosped.fi Sari 044 720 2575 sari.makitalo-tulokas@sosped.fi	

1.10.2024 Suomen Kulttuurirahasto myönsi Elias Lönnrot -mitalin Kajolle "arvostavasta kohtaamisesta ja rinnalla kulkemisesta"

SipiGalleria

"Kuvien aikamatka"

Kaidon taidetta

18.2. - 30.4.

Avoinna ke-pe klo 10-16

LIITE 2

Webropol-kyselyn tutkimustiedote ja yleinen tutkimustiedote:

Kiitos kiinnostuksestasi kyselyä kohtaan!

Olen Kirsi Härkönen, sosionomiopiskelija Kaakkois-Suomen Ammattikorkeakoulu XAMK:sta. Teen opinnäytetyönäni **Vertaisohjaajan tunne- ja ohjaus-opasta** Kulttuuripaja Kajolle (Sosped-säätiö).

Tämän kyselyn tarkoituksena on kartoittaa juuri teidän, kohderyhmän eli vertaisohjaajien, mielipiteitä oppaasta. Kyselyyn vastaaminen vie 5-10 minuuttia. Jokainen vastaus on tärkeä ja auttaa arvioimaan opasta sekä mahdollisia oppaan kehityskohteita.

Opinnäytetyö valmistuu vuoden 2025 loppuun mennessä. Vertaisohjaajien tunne- ja ohjausopas tulee erillisenä materiaalina vapaasti ladattavaksi ja luettavaksi Sosped-säätiön nettisivuille.

Sinun ei tarvitse lukea opasta kokonaan osallistuaksesi kyselyyn: pienikin vilkaisu esimerkiksi sisällysluetteloon riittää!

Vertaisohjaajan tunne- ja ohjausoppaan löydät tämän linkin takaa: [VER-TAISOHJAAJAN TUNNE- JA OHJAUSOPAS \(PDF\)](#)

Jos sinulla on kysyttävää tai kommentoitavaa, voit laittaa sähköpostia osoitteeseen _____.

TUTKIMUSTIEDOTE

Pyyntö osallistua tutkimukseen:

Pyydämme sinua osallistumaan Vertaisohjaajan tunne- ja ohjausoppaan arviointiin. Osallistuaksesi sinun täytyy olla Sosped-säätiön kulttuuripajatoiminnassa vertaisohjaajakoulutuksen käynyt henkilö.

Vapaaehtoisuus:

Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Voit kieltäytyä osallistumasta tutkimukseen, keskeyttää tutkimukseen osallistumisesi tai peruuttaa jo antamasi suostumuksen syytä ilmoittamatta milloin tahansa tutkimuksen aikana eikä siitä koidu sinulle kielteisiä seurauksia.

Sinulla on oikeus saada pääsy tietoihin, oikeus oikaista tietoja, oikeus tietojen poistamiseen (tietosuojasetus sisältää tutkimustarkoitukseen liittyvän erityisen poikkeuksen tähän liittyen), oikeus rajoittaa tietojen käsittelyä ja oikeus siirtää tiedot järjestelmästä toiseen (ei koske täysin manuaalista henkilötietojen käsittelyä). Anonymisoidut henkilötiedot eivät ole kohtuullisin keinoin tun-

nistettävissä annettujen tietojen perusteella tai tietoja muihin tietoihin yhdistämällä.

Tutkimusaineiston käsittely:

Tuloksia ei luovuteta kenellekään eikä arkistoida mihinkään. Sähköisen kyselyn avulla kerätty aineisto tuhoetaan litteroinnin jälkeen. Litteroitu aineisto tuhoetaan 1kk päästä opinnäytetyön julkaisemisesta. Tutkimusaineistoa ei käytetä muualla, kuin tässä tutkimuksessa.

Tutkimustulokset ja niistä tiedottaminen:

Tuloksista raportoidaan opinnäytetyössä. Opinnäytetyö julkaistaan kaikkien luettavaksi. Tutkittavia ei voi tunnistaa tuloksista/julkaisuista.

Tutkittavan oikeudet on kuvattu tässä tiedotteessa.

LIITE 3

Haastattelukysymykset työntekijöille:

Ensimmäinen haastattelu:

1. Olette lukeneet alustavan suunnitelmani Vertaisohjaajien tunne- ja ohjausoppaasta. Tukeeko ideani mielestänne Kulttuuripaja Kajon ja vertaisohjaajien toimintaa?
2. Oliko alustavassa suunnitelmassa jotakin, jonka näette erityisen tärkeänä sisältönä?
3. Oliko alustavassa suunnitelmassa jotakin, jonka jättäisitte oppaasta pois?
4. Onko teillä jotakin ehdotuksia oppaan suhteen? Olisiko siihen hyvä lisätä jotakin?
5. Mitä mieltä olette voimavaralähtöisen viitekehyksen käytöstä opinnäytetyön toteutuksessa? Onko teillä mielessä jokin toinen lähestymistapa voimavaralähtöisen viitekehyksen tueksi?

Toisessa haastattelussa käytettiin kahta kysymystä: 1) Mikä tekemäsäni oppaassa on mielestänne hyvää/toimivaa? ja 2) Mikä oppaassa on sellaista, jonka jättäisitte pois tai jota ette koe hyödyllisenä?

LIITE 4

Webropol-kyselyn haastattelu- tai muu aineistonkeruurunko:

Internetkyselylomakkeen (Webropol) kysymykset:

1. Koetko oppaan sisällöt hyödyllisenä itsellesi?
2. Voisitko kuvitella käyttäväsi opasta yksin/itsenäisesti?
3. Voisitko kuvitella käyttäväsi opasta yhdessä kulttuuripajan työntekijän kanssa?
4. Onko opasta helppo käyttää sisällysluettelon avulla?
5. Onko opas selkeä?
6. Tähän voit jättää vapaamuotoisen palautteen sisällöstä tai ulkoasusta tai kommentoida opasta muuten.

Käytetty asteikko 1–5:

- 1) täysin eri mieltä
- 2) jokseenkin eri mieltä
- 3) ei samaa eikä eri mieltä
- 4) jokseenkin samaa mieltä
- 5) täysin samaa mieltä

LIITE 4

Ehdotus opinnäytetyöstä (lähetetty sähköpostiviestinä Kulttuuripaja Kajon vastaavalle ohjaajalle):

Opinnäytetyön tarkoituksena on luoda Sosped-säätiön Kulttuuripaja Kajolle kirjallinen vertaisohjaajien hyvinvointia tukeva työnohjauksellinen väline, joka perustuu mindfulness-tekniikoihin. Tavoitteena on tukea vertaisohjaajien hy-

vinvointia sekä luoda työkalu, joka tukee myös ryhmänohjausta ja siihen liittyviä mahdollisuuksia ja haasteita. Opinnäytetyö luodaan käyttäen osittain apuna Erasmus+ MINDtheYOUTH -hankkeessa kehitettyä koulutuspakettia.

Kirjallinen tuotos on suunnattu Kulttuuripaja Kajon vertaisohjaajille eli vertaisohjaajakoulutuksen käyneille henkilöille. Se tulee sisältämään erilaisia tunteiden tunnistamiseen ja säätelyyn liittyviä harjoituksia, ryhmän ohjaamiseen liittyvien voimavarojen ja haasteiden tarkastelua sekä erilaisia mindfulness-pohjaisia harjoituksia, joiden avulla pyritään antamaan vertaisohjaajille keinoja käsitellä vaikeita tilanteita tietoisien läsnäolon harjoitusten avulla. Tuotokseen liitetään myös mahdollisuus tutustua mindfulnessin käsitteeseen ja harjoitettiin laajemmin kertomalla, mistä tietoa ja lisäharjoituksia voi löytää.

Toisaalta tuotoksella pyritään myös samalla tukemaan ryhmän ohjaamista prosessin jokaisessa vaiheessa: ryhmää suunnitellessa, ennen ryhmäkertoja, ryhmäkertojen jälkeen ja viiden viikon ryhmäjaksos loputtua. Tuotoksessa on myös kertaluontoista ryhmänohjausta varten oma osionsa. Tarkoituksena on, että vertaisohjaajalla olisi ryhmänohjauksen jokaisessa vaiheessa työkalu, jonka avulla käsitellä ryhmänohjaukseen liittyviä tunteita ja ajatuksia joko itsenäisesti tai kulttuuripajan työntekijöiden tuella.

Toiveena on, että tuotos olisi mahdollisimman monikäyttöinen. Vertaisohjaajat voisivat käyttää tuotosta itsenäisesti tai tuotosta voitaisiin hyödyntää vertaisohjaajien ryhmätapaamisissa sekä yksilötapaamisissa Kajon työntekijöiden kanssa.

Tuotos toteutetaan digitaalisesti PDF- tai muuna yleisesti käytettävissä olevana formaattina, kuitenkin niin, että se on tarvittaessa myös mahdollista tulostaa.

Tuotos tehdään Kulttuuripaja Kajon vertaisohjaajille, mutta toiveena ja tarkoituksena on, että tuotosta voisivat halutessaan käyttää kaikki Sosped-säätiön alaiset kulttuuripajat, joita Suomesta löytyy (tämän opinnäytetyösuunnitelman tekohetkellä kulttuuripajoja on seitsemän: Mikkeli, Kajaani, Lohja, Turku, Itä-

Helsinki, Tampere ja Vantaa). Kulttuuripajoilla on tällä hetkellä (luku tarkentuu myöhemmin) koulutettua vertaisohjaajaa ja kulttuuripajoilla työskentelee eri sosiaali- ja terveystalalan ammattilaisia noin 20 henkilöä. Tämän lisäksi eripituisilla harjoittelu- ja työjaksoilla eri alojen opiskelijoita ja työharjoittelijoita.

Tuotoksen tarkoitus on tukea paitsi vertaisohjaajia, myös antaa kulttuuripajojen työntekijöille vaihtoehtoja vertaisohjaajien tukemiseen ja erilaisten vertaisohjaajien työnohjauksellisten tapaamiskertojen suunnitteluun. Samalla toissijaisena tavoitteena on myös lisätä tietoutta mindfulnessin eli tietoisuustaitojen hyvinvointivaikutuksista kulttuuripajoilla työskentelevien sosiaali- ja terveystalalan ammattilaisille. Koska kulttuuripajat ovat suosittuja opiskelujen harjoittelu- paikkoja ja kulttuuripajoilla suoritetaan myös erilaisia työkokeiluja, tietoisuutta saataisiin samalla myös tuleville alan ammattilaisille sekä yksityishenkilöille ammatillista tietoutta ja henkilökohtaista hyvinvointia tukemaan.

Kulttuuripajojen vertaisohjaajat ovat usein erilaisissa vaikeissa elämäntilanteissa olevia 18–35-vuotiaita henkilöitä: heillä voi olla esimerkiksi mielenterveyden haasteita, erilaisia neurokirjon diagnooseja, sosiaalisiin tilanteisiin liittyviä haasteita tai muuten haasteellinen elämäntilanne. Tukemalla vertaisohjaajien hyvinvointia tuetaan siis myös samalla usein hyvinkin haastavassa elämäntilanteessa olevien yksilöiden hyvinvointia.

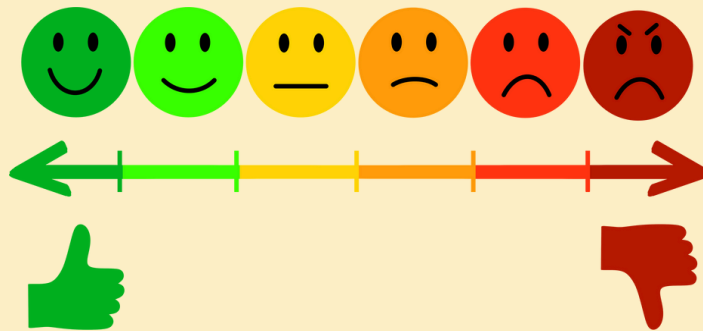
Kulttuuripaja Kajolla ei tällä hetkellä ole käytössä kirjallista työkalua, joka tukisi vertaisohjaajien ryhmänohjausta ja hyvinvointia ja jota vertaisohjaajat voivat käyttää myös itsenäisesti. Tämän opinnäytetyön tarkoitus on siis myös tukea kulttuuripajan toimintaa luomalla sellainen.

LIITE 5

Vertaisohjaajan tunne- ja ohjausopas (liitetty tämän tiedoston loppuun alkaen seuraavalta sivulta).

SospED

VERTAISOHJAAJAN TUNNE- JA OHJAUSOPAS



Kulttuuripaja
KAJO

Mikä tämä opas on?

Tämä opas on tarkoitettu työkaluksi vertaisohjaajille ryhmäohjauksen ja oman tunteiden tunnistamisen ja säätelyn tueksi. Oppaan on suunnitellut ja toteuttanut vertaisohjaaja sosionomikoulutuksen opinnäytetyönä. tietoa siitä, mitä tunteet ja niiden säateleminen tarkoittavat, miten tunteet voivat vaikuttaa omassa ryhmän ohjauksessa ja millaisilla harjoituksilla voi oppia olemaan tunteidensa kanssa enemmän sinut erilaisissa ryhmän ohjaukseen liittyvissä vaiheissa, onnistumisissa ja haasteissa - ja toisaalta myös elämässä vertaisohjaajuuden ulkopuolella.

Voit käyttää opasta juuri niin, kuin koet itsellesi tarpeelliseksi. Sinun ei tarvitse lukea opasta kannesta kanteen: voit keskittyä niihin osioihin, joiden koet olevan itsellesi eniten hyödyllisiä. Voit käyttää opasta yksin tai yhdessä kulttuuripajan työntekijän kanssa.

Toivon, että tämä opas auttaa sinua ryhmän ohjauksen suunnittelussa, toteutuksessa ja ryhmän jälkeen omien ajatusten, tunteiden ja reaktioiden ymmärtämisessä.



Tämän värinen pohja ja vieressä näkyvä kuva (aivot, joiden päällä palaa lamppu) ovat oppaassa Pohdinta-tehtäviä. Näiden tehtävien tarkoitus on kannustaa lukijaa pohtimaan erilaisia teemaan liittyviä asioita kysymysten avulla.

Tämän värinen pohja ja vieressä näkyvä kuva (suurennuslasi) ovat oppaassa Esimerkki- ja Harjoitus-tehtäviä. Nämä tehtävät auttavat esimerkkien avulla harjoittelemaan erilaisia oppaan teemoihin liittyviä tehtäviä.



SISÄLLYSLUETTELO

- **1. Ryhmän suunnitteluvaiheessa ja ennen ryhmää..... sivut 5-14**
 - 1. Parasta minussa -harjoitus..... 5
 - 2. Oma osaaminen ja vahvuudet -harjoitus..... 6
 - 3. Vinkkejä osaaminen ja vahvuudet -osioon..... 8
 - 4. Onnistumisen kokemus..... 9
 - 5. Ennen ryhmän ohjausta.....10
 - 6. Ryhmän ohjaamisen aikana..... 12
 - 7. Ryhmän ohjaamisen jälkeen.....13

- **2. Tunteet..... sivut 15-41**
 - 1. Tunne - mikä se oikeastaan on?.....15
 - 2. Tunnesäätely..... 19
 - 3. Tuomitsevat ajatukset..... 22
 - 4. Tunteiden salliminen ja niistä irti päästäminen..... 25
 - 5. Tunteelle vastakkaisesti toimiminen..... 27
 - 6. Tosiasioiden tarkistaminen..... 30
 - 7. Myönteisten tunteiden lisääminen..... 35
 - 8. Tunteet kehossa..... 36
 - 9. Tunnepäiväkirja..... 37
 - 10. Tunneherkkyys..... 38

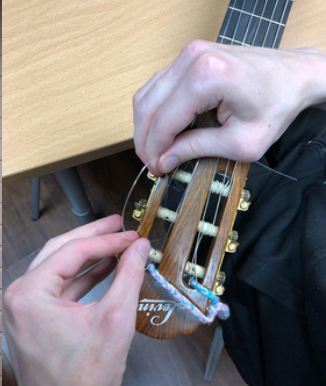
- **3. Mindfulness eli tietoinen läsnäolo..... 42**

- **4. Kiitollisuusharjoituksia..... 43**

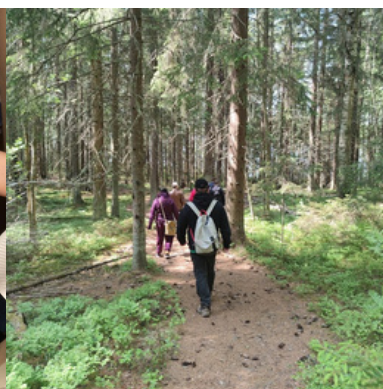
- **5. Voimalause -harjoitus..... 44**

- **6. Vireystilat..... sivut 45-50**
 - 1. Vireystilat..... 45
 - 2. Ryhmän vireystila..... 47
 - 3. Apua oman vireystilan havainnointiin.....48
 - 4. Vireystilan säätely..... 49
 - 5. Vireystilan ja hermoston yhteys..... 50

- **7. Lähteet..... sivut 51-53**

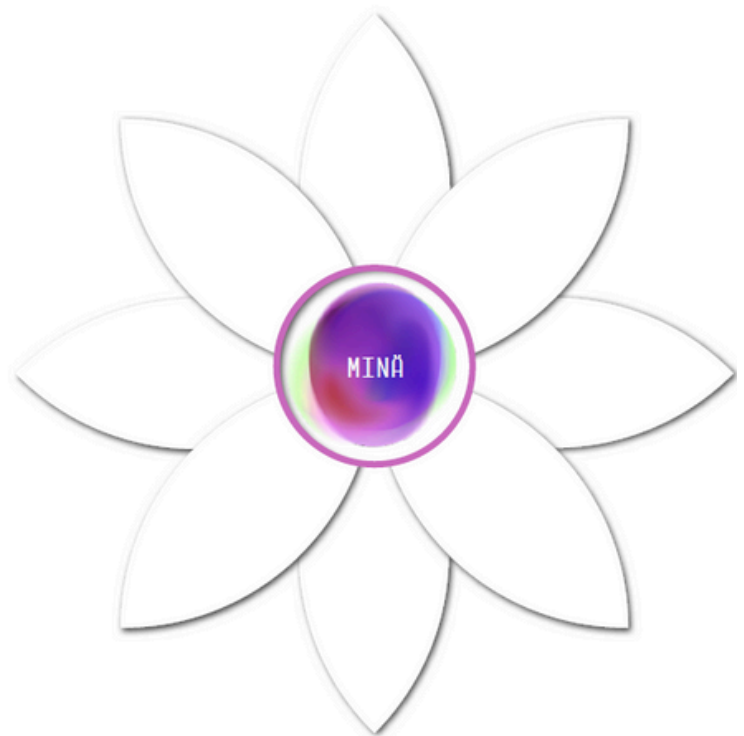
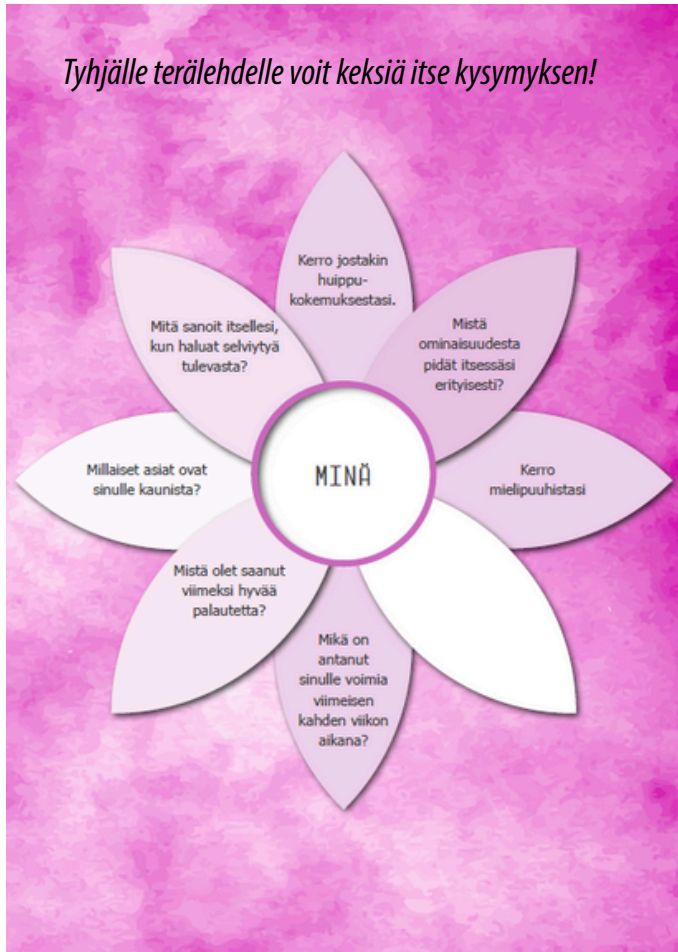


Olen ylpeä sinusta! Vertaisohjaajana toimiminen on arvokasta työtä, jota ilman kulttuuripajoja ei olisi edes olemassa. Vertaisohjaajana tarjoat turvallisen ja luottamuksellisen paikan kokea ja onnistua yhdessä.



Ryhmän suunnitteluvaiheessa ja ennen ryhmän ohjausta - kuka minä olen, missä olen hyvä?

Parasta minussa -harjoitus



Oma osaaminen ja vahvuudet -harjoitus

1. Mitä olet hyvä tekemään?



2. Mitkä ovat sinulle tyypillisiä toimintatapoja? Esimerkiksi, kun haluat selvittää jotain asiaa, etsitkö tietoa internetistä tai kirjoista, soitatko jollekin, vai mietitkö asiaa itsellesi? Teetkö yleensä asioita mieluummin yksin vai muiden kanssa?



3. Mitä osaamista sinulle on karttunut työelämästä (muista myös työharjoittelut, työkokeilut, työvalmennukset ja peruskoulun TET-jaksot).

4. Mitä osaamista sinulle on karttunut opiskelujen kautta?

5. Mitä taitoja sinulle on kehittynyt harrastusten ja vapaa-ajan myötä?

6. Poimi tästä harjoituksesta kolme itsellesi tärkeintä osaamista tai vahvuutta ja kirjoita ne tähän.

7. Millaisia osaamisia ja taitoja haluat kehittää?

Onnistumisen kokemus

Mieti jotain tilannetta elämässäsi, jossa tunsit, että onnistuit ja olit tyytyväinen itseesi ja toimintaasi.

1. Mitä silloin tapahtui?

2. Mikä teki siitä hyvän kokemuksen, onnistumisen?

3. Mitä sellaista teit itse, mikä vaikutti siihen, että tilanne meni hyvin / onnistui?

4. Mitä tämä onnistuminen kertoo vahvuuksistasi, taidoistasi ja / tai osaamisistasi?

5. Missä ja millaisissa tilanteissa voisit seuraavan kerran toimia vastaavalla tavalla?



Ennen ryhmän ohjausta

Kirjoita ennen ryhmää ylös ajatuksia ja tunteitasi liittyen ryhmän ohjaukseen. Halutessasi käytä apuna tunteiden ympyrää (sivu 15) sekä tunteet kehossa (sivu 36) miettiessäsi millaisia tunteita tunnet ja miten voimakkaita ne ovat ennen ryhmän ohjausta.

APUKYSYMYKSIÄ:

- Mikä ryhmän ohjaamisessa tuntuu helpolta?
- Mikä ryhmän ohjauksessa tuntuu vaikealta?
- Mikä on voimakkain tunne, jota koet ryhmän ohjaukseen liittyen?
- Mikä on heikoin tunne, jota koet ryhmän ohjaukseen liittyen?
- Mitä huomaat/tunnet kehossasi?
- Minkälaisia ajatuskeloja tunnistat?



Ennen ryhmän ohjausta

Mieti, millaiset asiat tekevät sinulle ryhmän ohjaamisesta mahdollisimman mieluisan kokemuksen.

- Hyödytkö huolellisesta valmistelusta ja suunnittelusta, vai onko sinulle luonnollisempaa improvisoida?
- Onko jotakin seikkoja, joiden avulla voisit tehdä ohjauksesta itsellesi mieluisamman? Esim. tilan muokkaaminen (valaistus, äänet) tai fidget-lelun tai turvaesineen ottaminen mukaan?
- Pystytkö jakamaan mahdolliset jännityksen tunteesi muiden vertaisohjaajien tai kulttuuripajan työntekijöiden kanssa?
- Pystyisittekö yhdessä kulttuuripajan työntekijöiden kanssa luomaan suunnitelman sen varalle, mikäli jännitys tai muu tunne yltyy liian suureksi ja koet, että sinun täytyy keskeyttää ryhmän ohjaaminen? Suunnitelma on hyvä kirjoittaa ylös esim. puhelimeen. Suunnitelma voi olla myös esimerkiksi käsimerkki tai yksittäinen sana, jolla viestit kulttuuripajan työntekijälle kokevasi tilanteen ylivoimaiseksi.



Juuri ennen ryhmän alkua

Juuri ennen ryhmän alkua hakeudu itsellesi mukavaan tilaan, jossa voit hetken aikaa olla rauhassa. Pysähdy hetkeksi kehosi tuntemusten äärelle.

- Millainen on vireystilasi (sivu 46)? Alivireä, normaali (sietoikkunan sisällä) vai ylivireä? Jos huomaat olevasi alivireä, ylivireä tai muuten jännittynyt, kokeile tehdä jokin sivun 49 harjoituksista. Mieti, tarvitsetko nyt rauhoittavaa, aktivoivaa vai maadoittavaa (nykyhetkeen takaisin tuovaa) harjoitusta.
- Luo oma voimalaus itsellesi (sivu 44).
- Jos sinulla on suunnitelma vaikeiden tilanteiden varalle (sivu 12), voit halutessasi lukea sen läpi.

Ryhmän ohjauksen aikana

- Muista, että olet vertaisohjaaja - et ammattilainen. Sinun ei tarvitse olla kaiken osaava tai ylivoimainen muihin nähden.
- Voi olla hyvä opetella myös ryhmää ohjattaessa välillä tekemään "tsekkaus" oman tunne- ja vireystilan suhteen. Helpointa tämä on silloin, kun olet jo opetellut huomaamisen taitoa arjessa.
- Jos sinulle tulee ylivoimainen tunnetila tai muuten vaikea olo, muista, että voit aina poistua tilasta.
- Opettele olemaan myötätuntoinen itseäsi kohtaan myös ryhmää ohjattaessa: tunteet saavat näkyä eikä niitä tarvitse hävetä!
- Jos ryhmän ohjaaminen jännittää kovasti, mieti, voisitko ilmaista tämän ryhmän alussa ääneen muille paikallaolijoille. Pelkästään tunnetilan sanoittaminen ääneen saattaa helpottaa jännitystä.

Harjoittele etukäteen erilaisia vireystilaa sääteleviä harjoituksia, kuten perhostaputuksia, huomion viemistä nykyhetkeen aistien kautta tai kehon jännittämistä ja rentouttamista (esim. käsi nyrkkiin ja auki)

Jos olet yksin tai yhdessä kulttuuripajan työntekijöiden kanssa tehnyt suunnitelman vaikeiden tilanteiden varalle, pidä se lähelläsi esim. puhelimen muistioon ylös kirjoitettuna.

Ota mukaan fidget-
lelu tai truvaesine.

Ryhmän ohjauksen jälkeen

Ryhmän ohjauksen jälkeen on tärkeä pysähtyä oman kehon, ajatusten ja tunteiden äärelle. Halutessasi käytä taas apuna tunteiden ympyrää (sivu 15) sekä tunteet kehossa (sivu 36).

Onnistuin/olin hyvä tänään:

Mukava kokemus/asia, joka tapahtui ryhmän aikana (esim. ryhmäläisen palaute, itsen tai toisen onnistumisen kokemus, hauska hetki...)



Ryhmän jälkeen fiilikseni on:

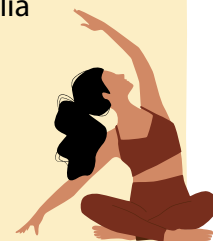


Ryhmän ohjauksen jälkeen



Kysymyksiä ja vinkkejä palautumiseen:

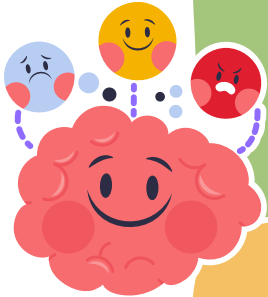
- Millainen on vireystilasi (sivu 46)? Alivireä, normaali (sietoikkunan sisällä) vai ylivireä? Jos huomaat olevasi alivireä, ylivireä tai muuten jännittynyt, kokeile tehdä jokin sivun 49 harjoituksista. Mieti, tarvitsetko nyt rauhoittavaa, aktivoivaa vai maadoittavaa (nykyhetkeen takaisin tuovaa) harjoitusta.
- Lue oma voimalauseesi (sivu 44) itsellesi.
- Tee jotain juuri sinulle kivaa ja miellyttävää.
- Harrasta itsellesi mieluisaa liikuntaa.
- Anna tunteille tilaa ja yritä hyväksyä ne. Voit käyttää apuna tämän oppaan materiaalia kuten sivujen 25-33 materiaaleja.
- Tukeudu kulttuuripajan työntekijöihin ja osallistu vertaisohjaajille järjestettäviin virkistyspäiviin, mikäli se tuntuu mahdolliselta. Vertaistuesssa on voimaa!
- Mikäli sinusta tuntuu toistuvasti siltä, että ryhmän ohjauksesta palautuminen vie kohtuuttomasti aikaa ja voimavaroja, harkitse ryhmän ohjausta uudelleen. Ehkä tarvitset tällä hetkellä taukoa siitä - aina voit kokeilla uudelleen, kun jaksamisesi on parempi. Muista, että kulttuuripajalla kaikki toiminta - myös ryhmän ohjaaminen - on vapaaehtoista.



Primääritunne (eng. primary eli "ensisijainen")



Tunne, joka syntyy laukaisevan tapahtuman seurauksena. Primääritunteet ovat lähes samanlaisia kaikilla ihmisillä ja kaikissa kulttuureissa, ympäri maailman.



Sekundaaritunne (eng. secondary eli "toissijainen")



Opittu reaktio primääritunteeseen. Sekundaaritunteet ovat yksilöllisiä reaktioita, jotka syntyvät hiljalleen lapsuuden ja elämän aikana erilaisissa tilanteissa.




**Laukaiseva
tapahtuma**

**Primääri-
tunne**

**Ympäristön
reaktio**

**Sekundaari-
tunne**



Esimerkki: Maija on suunnitellut taideryhmän, jonka on tarkoitus kokoontua Kulttuuripajalla ensimmäisen kerran tänään. Maija saapuu Kulttuuripajalle täynnä intoa ja valmiina ohjaamaan ryhmää. Ryhmään saapuu vain yksi osallistuja, vaikka Maija oli odottanut ainakin viittä henkilöä saapuvaksi.

Maijan olemus valahtaa ja häntä alkaa itkettää. Maija tuntee olonsa hyödyttömäksi ja huonoksi, kun ei ole onnistunut suunnittelemaan kiinnostavampaa ideaa ryhmälle, jotta enemmän ihmisiä tulisi paikalle.

Edellisessä esimerkissä Maijan primääritunne on pettymys. Pettymyksen laukaisee se, kun ihminen ei saa jotakin, jota haluaa tai toivoo.

Sekundaaritunne Maijan esimerkissä voisi olla esimerkiksi huonommuuden tunne. Maija on elämänsä aikana erilaisissa tilanteissa oppinut syyttämään itseään asioista aina, kun jokin menee hänen mielestään pieleen tai tilanteen lopputulos ei ole hänestä miellyttävä (= hän kokee pettymystä).

Maijan tuntema sekundaaritunne on opittu reaktio. Ryhmän osallistujamäärällä ei ole välttämättä mitään tekemistä ryhmän kiinnostavuuden kannalta: voi olla, että kiinnostuneita osallistujia on, mutta he eivät syystä tai toisesta päässeet tänään paikalle. Mahdollisia selityksiä on lukemattomia, mutta ne eivät liity Maijaan ihmisenä tai siihen, onko hän hyvä vai huono.





Tämän oppaan tekemiseen käytetyssä yhdessä lähteessäni, Viisas mieli -kirjassa (Sadaniemi ym.), kuvataan hyvin, että sekundaariset tunnereaktiot ovat loogisia: aivomme janoavat yksinkertaisia selityksiä ja nuo yksinkertaiset selitykset tuovat meille helpotuksen tunnetta silloinkin, kun tekemämme tulkinta ja sitä seuraava tunnereaktio tuntuvat epämiellyttäviltä.

Primaaritunteet voivat olla hyvinkin tuskallisia ja vaikeita käsitellä, kun taas sekundaaritunteet antavat meille syyllisiä ja selityksiä. Kirjassa todetaan myös tunnesäätelytaitojen tärkeänä tavoitteena olevan sen, että ihminen oppii tunnistamaan primaaritunteet sekundaaritunteiden sijaan.

Maijan esimerkin kohdalla tämä tarkoittaisi siis sitä, että reaktion mentyä sekundaaritunteeseen eli huonommuuden tunteeseen, Maija oppisi tunnistamaan sekundaaritunnetta edeltäneen primääritunteen eli pettymyksen ja oppisi suuntaamaan huomionsa siihen.

POHDINTA

Pysähdy omien tunteidesi äärelle mahdollisimman lempeästi, myötätuntoisesti ja uteliaasti.

Mieti tunteita kuten vihaa, syyllisyyttä, pettymystä, häpeää ja surua. Matkusta pohdintatehtävässä lapsuuteen asti, mikäli se tuntuu turvalliselta.

Miten ympäristö on suhtautunut eri elämänvaiheidesi varrella voimakkaisiin tunteisiin? Miten esimerkiksi vanhempasi, opettajasi, ystäväsi ja seurustelukumppanisi ovat ottaneet vastaan tunteesi? Onko sinua kannustettu tuntemaan tunteita vai onko sinulle saatu sellainen olo, että tunteidesi ei pidä näkyä?

Huom. pohdinnan tarkoituksena ei ole etsiä syyllisiä vaan pohtia omia tunnereaktioita myötätuntoisesti ja uteliaasti, ikään kuin ulkopuolisena tarkkailijana.

TUNNESÄÄTELY

Jokaisella tunteella on tarkoitus. Tunteet – myös ne, jotka eivät tunnu miellyttäviltä – viestivät tarpeistamme ja ohjaavat havaintojamme sekä vaikuttavat tapaan, jolla olemme vuorovaikutuksessa muiden kanssa.

Tunteiden on tarkoitus antaa meille tietoa ympäristöstä, jotta voimme saadun tiedon avulla tehdä ratkaisuja siitä, kuinka toimimme seuraavaksi. Pelko on hyvä ja universaali esimerkki tunteesta, jonka tarkoitus on suojella meitä.

Tunteet vaikuttavat myös vireystilaan ja sen säätelyyn, motivaatioon ja siihen, miten suhtaudumme meneillään olevaan tilanteeseen.

Tunne voi aiheuttaa meissä niin voimakkaan reaktion ja vastustuksen, että tietoisesti tai tiedostamatta haluamme tukahduttaa tunteen eli saada sen katoamaan tai poistumaan. Tunteet eivät kuitenkaan katoa sillä, että työnnämme ne pois tietoisuudesta: päinvastoin tunteet jäävät tahtomatta kehoon jumiin ja kuormittavat elimistöä sekä heikentävät muistia ja tarkkaavaisuutta. Jos tunnetila taas ”jää päälle”, se voi johtaa vireystilamme osalta ylivireyteen.

Tunteiden tunnistaminen voi tuntua vaikealta, kuten myös tunteiden ja vireystilan säateleminen niin, etteivät tunteet tai vireystila kumpikaan hallitse kohtuuttomasti elämää. Tunteiden ja vireystilan tunnistaminen ja molempien säätely ovat kuitenkin taitoja, joita on mahdollista oppia - samalla tavalla kuin mitä tahansa muita taitoja.

Ihan jokainen meistä voi tarvita apua ja harjoittelua tunteiden tunnistamisen ja säätelyn kanssa, eikä asiaa tarvitse hävetä.



On tärkeää muistaa, ettei oppiminen tapahdu hetkessä eikä tunteiden säätely myöskään ole jotakin, jonka voi oppia täydellisesti ja sen jälkeen osata täydellisesti jokaisessa tilanteessa. Tunteiden tunnistaminen ja säätely on elämänmittainen prosessi.

Tunteet ovat osa ihmisyyttä ja joskus ne ottavat meistä vallan, vaikka meillä olisi loputon määrä työkaluja tunteiden tunnistamiseksi ja niiden säätelyä varten.

Ja tiedätkö mitä - se on ihan oookoo! Tunteet saavat näkyä ja kuulua.

Masennushäiriöt, mielialahäiriöt, erilaiset riippuvuudet, psykoosisairaudet, traumaan liittyvä oireilu ja neuromoninaisuus voivat vaikuttaa ja haastaa sitä, miten ihminen kykenee tunnistamaan omia tunteitaan ja säätelyä varten niitä. Esimerkiksi autismitilassa oleva henkilö voi olla erityisen herkkä kuormittumaan arkisissa tilanteissa ja kohtaamisessa, jolloin luonnollisesti aisti- ja stressikuormitus vaikuttavat kykyyn tunnistaa ja säädellä sekä tunteita että omaa vireystilaa.

Neurokirjoon ja mielialahäiriöihin voi liittyä myös impulsiivisuutta ja voimakasta mielialojen vaihtelua, mikä tietenkin osaltaan tekee tunteiden ja vireystilan säätelystä haastavampaa. Masennus taas voi värjätä tunnetilan hyvin negatiivisiksi, jolloin myös omat havainnot ja motivaatio muuttuvat kielteisemmäksi kuin sellaisella henkilöllä, joka ei ole masentunut.

Tunnesäätelyssä ei ole kyse tunteiden peittämisestä tai kurissa pitämisestä.

Tarkoitus ei ole tehdä tunteita näkymättömiksi vaan antaa tunteiden olla ja näkyä tavalla, joka ei aiheuta vahinkoa itselle tai muille.

Tunnesäätelytaitojen tavoitteet

- oppia ymmärtämään erilaisia tunteita
- vähentää (tunne)haavoittuvuutta
- lisätä myönteisiä/positiivisia tunteita
- oppia päästämään irti tuskallisista tunteista
- oppia muuttamaan tunnetilaa toiminnan avulla

Vaikka aiemmin puhuttiinkin tunteiden tehtävästä informaation antajana, on tärkeää muistaa, että omat havaintomme erilaisista tilanteista ja vastaavasti tekemämme tulkinnat niistä tilanteista vaikuttavat oleellisesti tunnereaktioihimme.

Tilanteiden, tulkintojen ja niitä seuraavien tunteiden toistuessu uudestaan ja uudestaan, alamme vähitellen uskoa "sisäistä selostajaamme". Ryhdymme automaattisesti etsimään todisteita, jotka tukevat tulkintaamme. Näin syntyy kehä, jolta on vaikea päästä pois ja joka hankaloittaa tunteiden säätelyä.

Tunteiden säätelyssä yksi tärkeimmistä taidoista on uskallus oppia haastamaan omia tulkintoja ja niiden oikeellisuutta.

Tällöin puhutaan tosiasioiden tarkistamisesta. Tämä saattaa aluksi tuntua hämmentävältä – jos tunteet ovat antamassa informaatiota, milloin ja miksi minun tulisi epäillä niitä?

Tärkeämpää onkin oikeiden ja väärin tulkintojen sijaan keskittyä siihen, millaisia tulkinnat ovat.

POHDINTA

Millä tavalla tulkitsit tilannetta?

Mitkä seikat puhuvat tulkintasi puolesta ja mitkä sitä vastaan?

Millaisia muita tulkintoja tilanteeseen voisi olla?

Voisiko tunnereaktiosi rauhoittua pelkästään sen avulla, että pysähdyt tarkastelemaan sitä omina tulkintoinasi sen sijaan, että tulkitset tunteet faktoina?



Tuomitsevat ajatukset

Tuomitsevat ajatukset ovat vain ajatuksia. Jokaisella on niitä, eivätkä tuomitsevat ajatukset ole automaattisesti ongelmallisia: ongelma niistä tulee siinä vaiheessa, kun tuomitsemisesta (yksin tai yhdessä muiden kanssa) tulee ainut tapa saada helpotusta vaikeiden tunteiden äärellä. Pahimmillaan jatkuvat tuomitsevat ja leimaavat ajatukset muuttuvat meille totuudeksi: alamme siis uskoa niiden olevan totta.



Tämä saattaa taas johtaa siihen, että ohitamme omat primääritunteemme ja siirrymme automaattisesti sekundaaritunteisiin (esimerkiksi pettymys muuttuu vihaksi toisten tuomitsemisen kautta ja häpeä muuttuu itsevihaksi itsen tuomitsemisen kautta). Maailmasta tulee yksinkertaisempi, mutta samalla helposti huomaamatta myös negatiivisempi: ihmiset ovat idiootteja, huonoja, epäluotettavia jne., tai meistä itsestämme tulee oletuksena huono ja kelvoton.



1. Opi tunnistamaan oma tuomitseva ajattelu. Tuomitseva ajattelu voi kohdistua itsen tai toisiin ihmisiin. Kulttuuripajakontekstissa esimerkkejä voisi olla:

Arto on niin rasittava. Sillä on joku pakkomielle viedä huomio itseensä jokaisessa tilanteessa, eikä muille jää suunvuoroa.

Neuvoin tämän pelin pelaamisen ihan pieleen! En ikinä osaa mitään. Mä oon kuitenkin tän ryhmän ohjaaja, kyllähän mun pitäisi osata selittää säännöt muille.



2. Tunnistettuasi ajattelusi lähteneen tuomitsevalle ja arvottavalle (itseä tai toisia) suunnalle, pyri suhtautumaan asiaan tuomitsematta, mahdollisimman neutraalisti: "Minulla on nyt tuomitseva ajatus." Tarkoituksena on tunnistaa oma ajatuskela. Halutessasi voit alkaa kirjoittamaan päivän aikana tulevia tuomitsevia ajatuksia ylös paperille tai vaikka puhelimeen.

"Minulla on sellainen tuomitseva ajatus, että Arto on ärsyttävä ja vie tilaa sosiaalisissa tilanteissa."

"Minulla on nyt sellainen tuomitseva ajatus, että minun pitäisi ryhmän ohjaajan roolissa osata kaikki täydellisesti ja olen huono ja kelvoton, kun en osaa."



3. Opettele laittamaan tuomitsevat ajatukset sivuun "vain ajatuksina". Tässä vaiheessa tuomitsevan ajatuksen aiheuttanut tilannetta kuvataan mahdollisimman neutraalina, aivan kuin miten videokamera tallentaisi tilanteen. Tämä vaihe voi tuntua työläältä ja hankalaa siinä on varsinkin omien tunteiden tunnistaminen – tämä on täysin normaalia ja ajan myötä harjoittelu auttaa ja tilanteen kuvailu helpottuu ja nopeutuu.

Arto on niin rasittava. Sillä on joku pakkomielle viedä huomio itseensä jokaisessa tilanteessa, eikä muille jää suunvuoroa.

→ *Arto puhuu paljon. Se ärsyttää minua varsinkin, kun on kyse ohjaamastani ryhmästä. Tunnen häpeää Arton puolesta, sillä olen huomaavinani, että muitakin ihmisiä ärsyttää Arton tarve viedä tilaa ryhmässä. Tunnen oloni myös vihaiseksi ja tilanne muistuttaa minua menneisyydestä, jolloin rohkeammat tai äänekkäämmät henkilöt ovat erilaisissa ryhmätilanteissa vieneet huomion minulta. Se saa minut tuntemaan oloni näkymättömäksi, ikään kuin minulla ei olisi merkitystä.*

Neuvoin tämän pelin pelaamisen ihan pieleen! En ikinä osaa mitään. Mä oon kuitenkin tän ryhmän ohjaaja, kyllähän mun pitäisi osata selittää säännöt muille.

➔ *Selitin pelin ohjeita ryhmäläisille ja sanani takeltelivat ja minun oli vaikea saada ajatuksiani ylipäättään sanoitettua. Minulla oli paljon odotuksia tämän ryhmän ohjaamisen suhteen ja olin siitä innoissani. Halusin jo etukäteen onnistua ryhmän ohjaamisessa parhaani mukaan. Minulla on myös tapana asettaa itselleni kovia odotuksia ja pyrin täydellisyyteen.*



Sama kuvio tapahtui nyt tämän ryhmän suhteen ja tunsin pettymystä, kun en onnistunutkaan niin hyvin sääntöjen selittämisessä, kuin olisin halunnut. Minun ei tarvitse olla tämän pelin pelaamisen asiantuntija: Kulttuuripajan työntekijätkin korostavat aina, ettei vertaisohjaajan tarvitse olla mikään ammattilainen tai asiantuntija. Epäonnistumisen kokemus ja pettymyksen tunteet sekä häpeä saivat minut ajattelemaan olevani huono ja kelvoton.

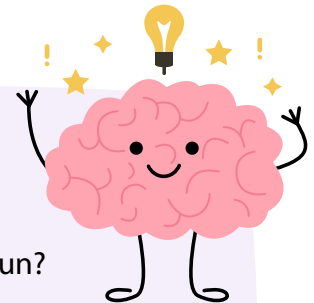
POHDINTA

Olenko taipuvainen myönteiseen vai kielteiseen ajatteluun?

Onko minun ensireaktioni tuomita ja arvottaa sekä itseäni että muita?

Millaista helpotusta tuomitsevat ajatukset tuovat minulle?

Entä millaisia kielteisiä vaikutuksilla tuomitsevilla ajatuksilla on elämääni?



Tunteiden salliminen ja niistä irti päästäminen

Tässäkin harjoituksessa tärkeintä on, että aloitat harjoittelun lievemmistä tunteista: älä siis valitse heti alkuun vaikeasti siedettäviä tai syvää ahdistusta aiheuttavia tunteita. Esimerkissä on käytetty Kulttuuripajaan ja ryhmän ohjaamiseen liittyvää tilannetta, mutta voit valita harjoittelukohteiksi ihan arkisiakin tilanteita. Tällaisia voivat olla esimerkiksi lempituotteen loppuminen kaupasta, kahvin läikyttäminen lattialle, jne. Harjoittelun myötä prosessista tulee vähitellen helpompaa myös vaikeammalta tuntuvien tunteiden kanssa.

1. Opettele havainnoimaan, tunnistamaan ja nimeämään tunne.



Huomenna on ensimmäinen kerta, kun ohjaan tätä ryhmää. Minua alkaa jo etukäteen vähän jännittämään.

2. Salli tunteen läsnäolo ja opettele altistamaan itsesi sille. Tämä tarkoittaa siitä, ettet tunteen ilmaantuessa pyri automaattisesti siitä eroon, vaan jäät havainnoimaan tunnetta mahdollisimman sallivasti.

Jännitys tuntuu pelottavalta, mutta yritän antaa sen olla. Jännitys tuntuu kehossa asti. Mielessä pyörii monta ajatusta.

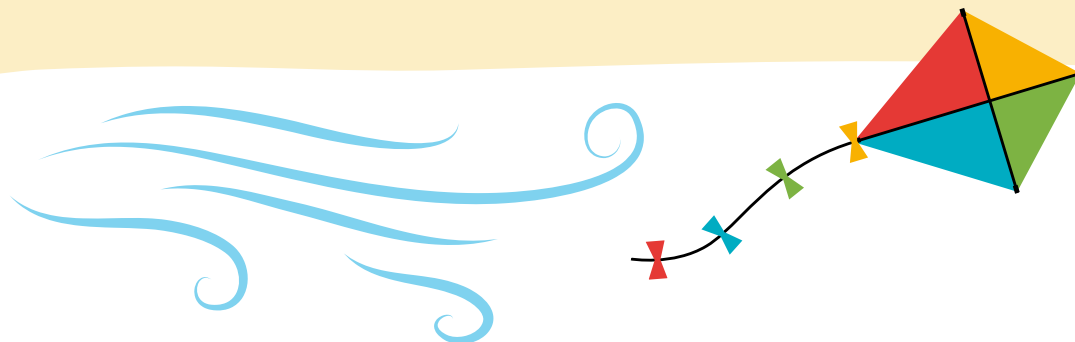
3. Rentouta kehosi tunteen äärellä. Samalla, kun havainnoit tunnetta, pyri tietoisesti hengittämään syvään. Jos tunne aiheuttaa sen, että kehosi jännittyi, voit pyrkiä keskittymään rentouttamaan jännittyneitä lihaksia.

Jännityksen tunteen seurauksena olen alkanut jännittämään myös hartioiden lihaksia. Hengitän syvään ja pitkään sisään, lasken samalla hitaasti neljään. Pidätän hengitystä hetken, kun keuhkot ovat täynnä ilmaa. Annan hengityksen tulla ulos myös hitaasti ja rauhallisesti, laskien samalla viiteen. Samalla, kun hengitän ulos, pyrin tietoisesti laskemaan hartioitani alaspäin.



4. Puhu itsellesi (ääneen tai mielessäsi) sallivasti tunteen suhteen, kertoen itsellesi tunteen olevan looginen, normaali ja ymmärrettävä. Tällöin validoit tunteen sen sijaan, että yrittäisit päästä siitä eroon, tuomitsisit sen tarpeettomana tai huonona tai joutuisit kehollisten reaktioiden ja tunnereaktioiden vietäväksi.

En ole ennen ohjannut tällaista ryhmää: totta kai minua jännittää! Ryhmän ohjaaminen on minulle tärkeä asia, ja haluan onnistua siinä. Uusiin tilanteisiin mennessä on luonnollista, että jännittää. Sosiaaliset tilanteet ovat minulle myös vaikeita ja minua jännittää, että minut tuomitaan tai että menneisyyden vaikeat tilanteet toistuvat. Tämä on ihan luonnollinen tunne, eikä siitä tarvitse päästä mitenkään eroon. Olen turvassa.



Tunteelle vastakkaisesti toimiminen

1. Tunnista ja nimeä ongelmia aiheuttava tunne.

Ohjaan liikuntaryhmää ja jalkapalloa pelatessa kompastun omiin jalkoihini ja kaadun. Minua hävettää.

2. Hyväksy tunne, älä yritä välttää sitä.

Tunnen nyt häpeää ja se on ihan oookoo – antaa hävettää! Kaatumiseni aiheutti sen, että peli keskeytyi ja muut tulivat tarkistamaan, olenko kunnossa. Huomion keskipisteenä oleminen tuntuu epämiellyttävältä ja hävettävältä. Häpeän tunteminen tällaisessa tilanteessa on kuitenkin ihan normaalia: monia muitakin ihmisiä hävettäisi.

3. Tunnista tunteen aiheuttama toimintayllyke.

Tekisi mieli työntää muut ympäriltä pois, juosta karkuun ja piiloutua..




4. Suunnittele ylykkeelle vastakkainen toiminta seuraavien seikkojen avulla:

a) asento

Sen sijaan, että tekisin itsestäni mahdollisimman pienen ja huomaamattoman, otankin tilaa. En nouse heti ylös, vaan istun maassa, jalat levällään, vien asennollani tilaa ja huomiota: en siis yritä peitellä sitä, että kaaduin.

b) ilmeet, eleet



Kiinnitän huomiota niihin sanoihin, joita käytän. En vähättele kaatumista tai sen aiheuttamaa huomiota, vaan nimenomaan kiinnitän siihen huomion: "No niin, tulipa sitten pussattua maata ihan huolella!". Pidän äänensävyäni vahvana ja kuuluvana (vs. että alkaisin mumisemaan tai kuiskimaan).

c) sanat, äänensävy

Annan tunteen näkyä kasvoillani. Jos minuun sattui, voin antaa sen näkyä kasvoillani: jos taas selvisin ilman sen kummempia vammoja, hymyilen leveästi ja kiitän auttamaan tulleita ihmisiä. Otan katsekontaktin ihmisiin.

d) näkyvä toiminta

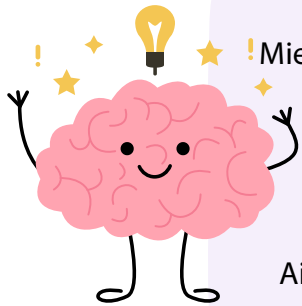
Annan muiden auttaa minua, jos koen sen tarpeelliseksi. En yritä peitellä sitä, mitä on tapahtunut. Jään pelaamaan ja ohjaamaan ryhmää normaalisti vielä kaatumisen jälkeenkin.

5. Toteuta uudestaan ja uudestaan, harjoittele lempeästi ja sallivasti, anna muutokselle aikaa.

Halutessasi voit myös harjoitella erilaisia tunteita vastaan toimimista silloin, kun tunnetila ei ole päällä. Esimerkiksi häpeän vastatoimintana voit keksiä itsellesi häpeän vastakohtana toimivan "epä-häpeäasennon". Tämä voisi olla vaikkapa sellainen, jossa seisot supersankari-asennossa jalat levälläsi ja kädet lantiolla, leuka pystyssä, vieden tilaa ja huomiota. Harjoittelu voi aluksi tuntua kummalliselta, nololta ja ehkä pelottavaltakin, mutta yritä olla itsellesi tässäkin kohtaa armollinen ja salliva.

Sinun ei tietenkään tarvitse ottaa asentoa tilanteissa, joissa olet muiden ihmisten kanssa (ellei se sitten tunnu sinusta tilanteesta turvalliselta ja hyvältä vaihtoehdolta): tärkeintä on harjoitella näitä vastareaktioita ja opettaa mieltä ja kehoa reagoimaan eri tavalla erilaisten tunteiden äärellä.

POHDINTA



! Mieti, minkälaisia harjoituksia voisit keksiä eri tunteiden vastatoiminnoiksi ja harjoittele niitä etukäteen.

Pelon tunteen äärellä tee sitä, mikä pelottaa.

Aiheettoman syyllisyyden äärellä tee uudelleen ja uudelleen se asia, josta aiheeton syyllisyyden tunne heräsi.

Vihan äärellä vetäydy, pysy ystävällisesti erossa. Älä hyökkää. Tee jotain mukavaa. Kuvittele sympatiaa ja empatiaa. Jos vihan ilmaiseminen on sinulle vaikeaa, harjoittele sen ilmaisua tavalla, joka ei vahingoita itseäsi tai muita.

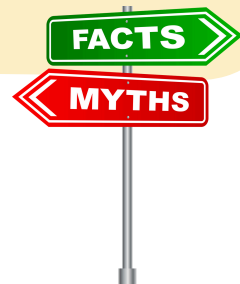
Tosiasioiden tarkistaminen



Osa tunteiden säätelyä on kyky paitsi tunnistaa omia tunteita ja niihin liittyviä reaktioita, myös kyky pystyä haastamaan omia oletuksia ja tulkintoja. Tässä osiossa on käytetty apuna Mielenterveystalo-sivustolta löytyvää Kognitiivisen prosessoinnin terapiassa käytettyä tehtävälomaketta ongelmallisista uskomuksista, haastavista kysymyksistä sekä erillistä harjoitustaulukkoa, jonka avulla voi alkaa purkamaan vaikeita tunteita aiheuttavia tilanteita.

Esimerkkejä ongelmallisista ajattelumalleista

1. Välittömien johtopäätösten vetäminen tai tulevaisuuden ennustaminen
2. Tilanteen liioitteleminen tai vähätteleminen (suhteellisuuden häviäminen tai merkityksen väheksyminen)
3. Tilanteen tärkeiden osien jättäminen huomioimatta
4. Asioiden yliyksinkertaistaminen hyväksi/pahoiksi tai oikeiksi/vääriksi
5. Yliyleistäminen yksittäisen tapahtuman perusteella (kielteinen tapahtuma nähdään loppumattomana mallina)
6. Ajatusten lukeminen (olettaa ihmisten ajattelevan kielteisesti itsestään, kun siitä ei ole mitään varmaa todistetta)
7. Tunteisiin perustuva järkeily (omien tunteiden käyttäminen todisteena (esim. "tunnen pelkoa, niinpä minun täytyy olla vaarassa")



JUUTTUMISKOHTA: ESIMERKKI RYHMÄN OHJAUKSESTA JA PANIIKKIHÄIRIÖSTÄ

Ongelmallinen ajattelumalli/juuttumiskohta:

En voi ikinä ohjata ryhmää, koska olen niin ahdistunut ja saan aina vaikeissa sosiaalisissa tilanteissa paniikkikohtauksen.



1. Mitä todisteita on olemassa tämän juuttumiskohdan puolesta ja sitä vastaan?

PUOLESTA

- Olen aikaisemmin saanut paniikkikohtauksia sosiaalisissa tilanteissa.
- Minulla on diagnosoitu ahdistuneisuushäiriö, sosiaalisten tilanteiden pelko ja paniikkihäiriö, joiden takia en voi olla sosiaalisissa tilanteissa normaalisti.
- En ole koskaan aikaisemmin ohjannut ryhmää ja uudet tilanteet aina laukaisevat paniikkikohtauksen.

VASTAAN

- On monia sosiaalisia tilanteita, joista olen selvinnyt ilman paniikkikohtausta.
- Kulttuuripajan työntekijät kertoivat minulle, että monella henkilöllä pajalla on jännitystä ja ahdistusta liittyen ryhmän ohjaamiseen ja sosiaalsiin tilanteisiin. Silti moni heistä toimii ryhmän ohjaajana.
- Ryhmän ohjaamista varten minun tulee käydä vertaisohjaajakoulutus. Työntekijät kertoivat, että koulutuksessa käsitellään myös ryhmän ohjaukseen liittyvää jännitystä ja ahdistusta.

2. Onko juuttumiskohtasi tapa vai perustuuko se tosiasioihin?

Se perustuu tosiasioihin, mutta on kyllä myös suureksi osaksi tapa. Lääkäri, joka diagnosoimulla paniikkihäiriön, kertoi, että usein ihminen alkaa välttelemään erilaisia tilanteita paniikkikohtauksen pelossa ja näin syntyy itseään ruokkiva ahdistuksen kehä.

3. Ovatko tulkintasi tilanteesta liian kaukaa haettuja todellisuudesta ollakseen tosia?

Ne tuntuvat minulle tosilta, joten on vaikea arvioida niiden todellisuutta. On kuitenkin monia tilanteita, joista olen selvinnyt ilman paniikkikohtausta



4. Sisältääkö ajattelusi kaikki tai ei mitään – termejä?

Minulla taitaa olla ajatus, että jos saan paniikkikohtauksen edes kerran ryhmää ohjatessani, niin se tarkoittaa, että minun ryhmän ohjaukseni loppuu ikuisiksi ajoiksi siihen.

5. Sisältääkö se äärimmäisiä tai liioittelevia sanoja tai sanontoja (esim. aina, ikuisesti, ei koskaan, tarve, pitää, täytyy, ei voi ja joka kerran)?

Sisältää.

6. Näetkö tilanteen ilman sen kontekstia ja keskityt vain yhteen tapahtuman aspektiin?

Itse asiassa näen. En ota ollenkaan huomioon sitä, että voisin myös onnistua ja ryhmien ohjaaminen auttaisi tuomaan myönteisiä kokemuksia sosiaalisissa tilanteissa olemisesta.



7. Onko tiedonlähteesi luotettava?

Minä olen ehkä vähän kyseenalainen luotettavana tiedonlähteenä, kun ahdistus värjää ajattelumaailmaa niin paljon.



8. Sekoitatko alhaisen todennäköisyyden korkeaan todennäköisyyteen?

Koen, että tämän kohdalla en oikeasti tiedä, millainen todennäköisyys olisi. Ehkä jotain alhaisen ja korkean väliltä?

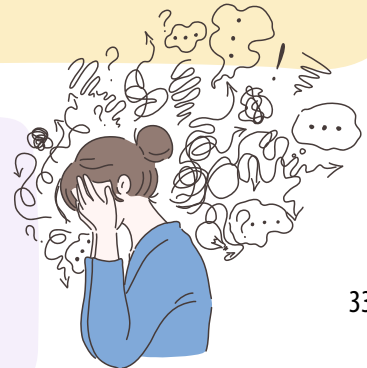
9. Perustuvatko arviosi tunteisiin pikemmin kuin tosiasioihin?

Ehkä enemmän kuitenkin tunteisiin. Kohtauksen saaminen pelottaa ja muistot edellisistä kohtauksista pyörivät mielessä. Tosiasioita kun miettii, niin tilanteista on kuitenkin aina selvitty ja ihmiset on itse asiassa pajallakin olleet tosi ymmärtäväisiä ja auttavaisia, jos kohta on iskenyt.

10. Keskitytkö merkityksettömiin tekijöihin?

Ne ovat minulle merkityksellisiä, mutta en voi tietää, mitä ne merkitsevät muille. Kulttuuripajan työntekijät on ainakin vakuuttaneet, että täällä saa olla sellainen kuin on, ja että he ovat ryhmän ohjaajien tukena vaikeissa tilanteissa.

Voit käyttää esimerkissä olevia kysymyksiä omien ongelmallisten ajatusmallien ja juuttumiskohtien kanssa. Seuraavalla sivulla on listattu joitakin yleisiä juuttumiskohtia, jos sinun on vaikeaa miettiä itsenäisesti jokin sinua koskettava ongelmallinen ajattelumalli.



Ongelmallisia ajattelumalleja/juuttumiskohtia/automaattisia ajatuksia

- Minusta tuntuu, että kaikki ovat minua vastaan.
- Minusta tuntuu, että olen huono.
- Kukaan ei ymmärrä minua.
- Olen todella pettynyt itseeni.
- En kestä tätä enää.
- Olen epäonnistunut elämässäni.
- En ikinä selviä tästä.
- Ei kannata edes yrittää.
- Mikään ei tunnu enää hyvältä.
- En pääse alkuun missään.
- Mikä minussa on vikana?
- Olen liian heikko.
- Minulla ei ole mitään arvoa.
- Olen aiheuttanut toisille pettymyksen.
- Kunpa olisin parempi ihminen.
- En koskaan onnistu missään asiassa.
- Muut ihmiset haluavat minulle pahaa/ eivät ole turvallisia.



- En voi koskaan ohjata ryhmää.
- Minulla ei ole mitään annettavaa Kulttuuripajatoiminnalle.
- Kukaan täällä (Kulttuuripajalla) ei pidä minusta.
- Jos ohjaan ryhmää, teen virheen ja nolaan itseni.
- Ryhmäni aihe on tylsä eikä kiinnosta ketään muuta kuin minua.
- Jos ohjaan ryhmää eikä kukaan tule paikalle, se tarkoittaa, että olen huono.
- Jos teen yhdenkin virheen ryhmää ohjatessa, en kehtaa enää ikinä uudelleen ohjata ryhmää.
- Ihmiset Kulttuuripajalla ovat samanlaisia kuin muuallakin, eivätkä tule ikinä pitämään minusta.



Myönteisten tunteiden lisääminen

Myös myönteisiä tunteita voi harjoitella. Aivot hyötyvät kivasta tekemisestä, levosta ja mielihyvästä, vaikka tunnetasolla kokemus ei tuntuisikaan voimakkaalta tai edes oikein miltään. On tärkeää yrittää tasapainottaa elämä niin, että siinä olisi suurin piirtein saman verran kivoja asioita ja vaatimuksia/ikäviä asioita - muistaen, että kivat asiat voivat olla pieniä, arkisia asioita.

Valitse yksi sivulla olevista ehdotuksista tai jokin muu itsellesi miellyttävä tekeminen – mutta vain yksi. Sitoudu toteuttamaan se. Harjoittele asian tekemisen aikana huomaamaan lyhytkin hetki, jolloin tunnet pientäkin mielihyvää.



Tunteet kehossa

Hahmo esittää sinua. Aseta ne tunteet ja mielialat lähelle itseäsi, jotka ovat läsnä usein ja kauemmaksi itsestäsi ne tunteet ja mielialat, joita koet harvoin.

Ilo, rakkaus, kiintymys, suru, pelko, viha, inho, ahdistus, kiitollisuus, häpeä, toivo onnellisuus, tyytyväisyys, mielihyvä, rohkeus, rentoutuneisuus



Tunnepäiväkirja

	Mikä tunne?	Mikä tunne?	Mikä tunne?	Mikä tunne?
Missä tilanteessa tunne tuli?				
Miten voimakas tunne on asteikolla 0-10?				
Missä kohdassa kehoa tunne tuntuu?				

Tunneherkkyys

On tärkeää muistaa, että olemme kaikki yksilöitä. Tämä tarkoittaa, että kokemamme tunteet vaihtelevat herkkyydeltään ja voimakkuudeltaan eri ihmisten välillä. Jotkut ihmiset ovat tunneherkempiä kuin toiset: olet varmastikin huomannut eroja siinä, miten itse reagoit erilaisiin asioihin ja miten joku toinen lähipiirissäsi reagoi täysin samaan asiaan. Tunneherkkä ihminen reagoi erilaisiin pieniinkin ärsykkeisiin ja tapahtumiin voimakkaasti. Tunteet ovat tällöin vahvuudeltaan voimakkaita, kestävät tavanomaista kauemmin ja niistä toipuminen voi viedä kauemmin.

Tunneherkkyyteen vaikuttaa moni asia: nykytutkimuksen valossa sen ajatellaan olevan synnynnäisen temperamentin ja elämäkokemusten yhteisvaikutuksena syntyvä ominaisuus.

Tunne- ja muuten herkät ihmiset ovat usein saaneet negatiivista palautetta ominaisuudestaan ja häpeävät voimakkaita reaktioitaan. Vaikka herkkyys itsessään ei ole huono asia, voi se kuitenkin alkaa rasittaa mielenterveyttä ja jaksamista siinä kohtaa, kun voimakkaita tunteita on usein ja tunteiden laantuminen on hidasta. Tunnesäätelytaitojen lisäksi tunnehaavoittuvuuteen voi vaikuttaa biologisilla tekijöillä.

POHDINTA

Mieti: olet nukkunut huonosti. Sinun pitää herätä aikaisin. Sinulla on nälkä etkä ole vielä nauttinut aamun ensimmäistä kahvia. Millainen mielialasi on tässä hetkessä? Miten herkkä olet reagoimaan voimakkaasti vaikkapa siihen, että kahvipurut leviävät kahvia tehdessä pöydälle?

Entä miten reagoisit samaan asiaan tilanteessa, jossa et ole nälkäinen tai väsynyt?



Tunnehaavoittuvuuden vähentäminen biologisten tekijöiden osalta on ajatuksen tasolla yksinkertainen, mutta sen toteuttaminen voi tuntua vaikealta: yleistäen puhutaan elintavoista.



1. Terveys.

Somaattisten eli ruumiillisten sairauksien ja psyykkisten sairauksien hoitaminen.

- Onko sinulla jokin sairaus tai vamma, joka vaikuttaa fyysiseen hyvinvointiisi?
- Onko sairaus hoidettu tai tasapainossa?
- Muistatko ottaa säännöllisesti sinulle määrätty lääkkeit – jos et, auttaisivatko muistutukset puhelimesta tai dosetti (lääkeannostelija)?
- Keneltä voisit pyytää apua sairauden hoitoon tai sairauteen apua hakemiseen? (Vinkki: Kulttuuripajan työntekijöiltä voi aina kysyä apua oman kaupungin palveluihin liittyen!)



2. Ruokavalio

Ruokatottumusten tarkastelu (lempeästi, syyttämättä).

- Syötkö säännöllisesti?
- Syötkö monipuolisesti?
- Missä suhteessa syöt ravitsevia ruokia ja missä suhteessa energiarikkaita ruokia?

Ravitsevalla ruualla tarkoitetaan ruokia, joista saat kehosi tarvitsemia ravintoaineita (esimerkki: pastasalaatti, lautasmallin mukainen ateria). Energiarikkailla ruoilla tarkoitetaan ruokia, joissa ei välttämättä ole runsaasti ravintoaineita, mutta niissä on energiaa (esimerkki: suklaa, sipsit).



Kirjoittajan huomautus: Olen valinnut tässä puhua Syömishäiriöliitto SYLI ry:n yleisten periaatteiden mukaisesti ruoasta niin, etten leimaa mitään yksittäistä ruokaa tai ruoka-ainetta terveelliseksi tai epäterveelliseksi tai puhu ”terveellisestä ruokavaliosta” vaan sen sijaan ”monipuolisesta ruokavaliosta”. Syömishäiriösensitiivisyyttä voi miettiä myös vertaisohjauuden näkökulmasta: toiminnassa on hyvin mahdollisesti mukana henkilöitä, jotka sairastavat tai ovat sairastaneet jotakin syömishäiriötä.

*Syömishäiriösensitiivisyyden voisi kuvailla olevan kaikenlaista ruokaa, kaikenlaisia kehoja ja mielenterveyttä kunnioittavaa hyvinvointipuhetta ja -toimintaa. Syömishäiriösensitiivisyys on vaihtoehto pitkään vallalla olleelle, painokeskeiselle, lihavuusfobiselle ja kurinalaisuuteen kannustavalle käsitykselle terveydestä ja hyvinvoinnista. Voitaisiinko ajatella esimerkiksi niin, että yksittäinen ruoka-
asia ei koskaan ole terveellinen tai epäterveellinen lihottavuudesta puhumattakaan?*

Syömishäiriöliitto: syömishäiriösensitiivisyys

<https://syomishairioliitto.fi/liittolaisuus/syomishairiosentitiivisyys>



3. Päihtdyttävät aineet

Vältä päihteitä ja käytä sinulle määrättyjä ns. rauhoittavia lääkkeitä (bentsodiatsepiinit) lääkärin ohjeiden mukaisesti.

- Miten paljon käytät alkoholia?
- Käytätkö muita päihteitä?

Vinkki: voit pohtia omaa päihteiden käyttöäsi esimerkiksi Mielenterveystalo-sivuston kyselyiden avulla. Sivustolta löytyy alkoholin käyttöön liittyvästä AUDIT testistä kolme eri versiota: miehille, naisille ja ikääntyneille. Tämän lisäksi sivulta löytyy huumeiden käytön kysely (DUDIT) testi.

Mielenterveystalo.fi:

<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/oirekyselyt>



4. Nukkuminen

Nukkuminen ja lepääminen ovat tärkeä osa hyvinvointia ja onnistunutta tunteiden säätelyä.

- Nukutko säännöllisesti (= menet nukkumaan ja heräät aina suunnilleen samaan aikaan)?
- Nukutko sopivan määrän (= tunnet olosi aamulla levänneeksi, et nuku liikaa tai liian vähän)? Myös liiallinen nukkuminen lisää tunnehaavoittuvuutta!
- Unen tarpeesta kerrotaan enemmän mm. täällä: [Kuinka paljon unta tarvitaan?](#)

Jos sinulla on usein vaikeuksia saada unta, tunnet olosi levottomaksi käydessäsi nukkumaan tai nukkumiseen liittyvät asiat huolettavat sinua, kannattaa ehdottomasti käydä katsomassa Mielenterveystalon sivuilta löytyvä oma-hoito-ohjelma:

<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/unettomuuden-omahoito-ohjelma>

5. Liikunta

Liikunnan lisääminen elämään vähäiselläkin määrällä voi vaikuttaa hyvinvointiin, uneen ja mielenterveyteen myönteisesti.

- Liikutko säännöllisesti?
- Onko sinulla jokin liikunnallinen harrastus?
- Miten voisit lisätä mielekästä liikuntaa elämääsi?
- Minkälaista arkiliikuntaa harrastat?

Arkiliikunnasta löydät enemmän tietoa esimerkiksi: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-ymparistot/arkiliikkuminen/>

UKK-instituutin sivuilta löytyy myös erilaisia terveyskuntoon ja liikkumiskykyyn liittyviä testejä.

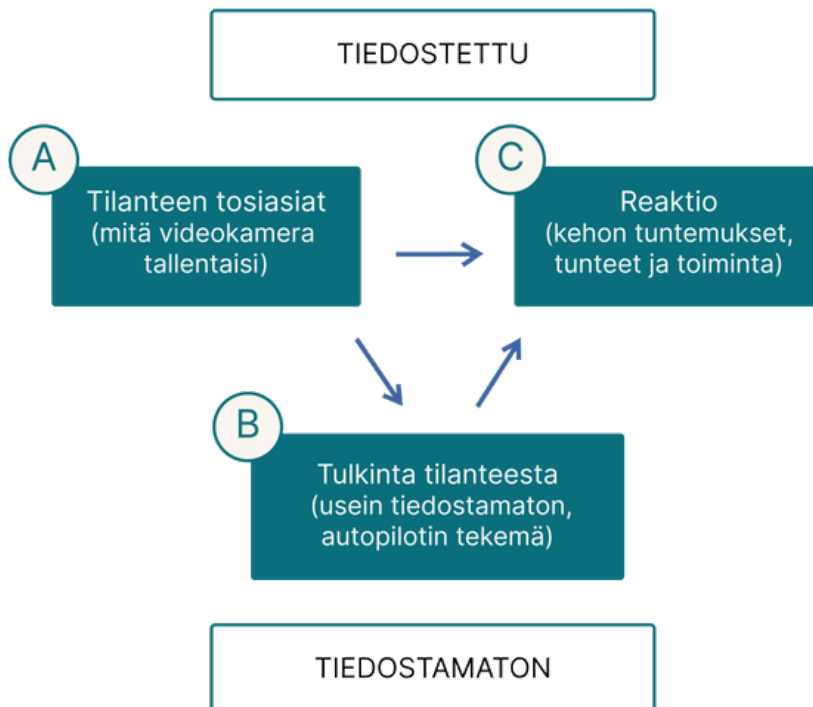


Jos ajatus liikunnasta yksin tuntuu haastavalta, voisitko alkaa ohjaamaan liikuntaryhmää pajalla? Sinun ei tarvitse osata ohjata mitään, mutta ryhmämuotoisesti voitte lähteä vaikkapa kävelemään tai kokeilemaan ulkokuntoilulaitteita.

Mindfulness eli tietoinen läsnäolo

Mindfulness, tietoinen läsnäolo ja tietoisuustaidot tarkoittavat kaikki samaa asiaa. Kyseessä on taito ohjata mieli ja tietoisuus olemaan läsnä meneillään olevassa hetkessä ”ystävällisellä, hyväksyvällä ja tuomitsemattomalla asenteella” (Greenberg ja Harris, 2012). Kuten tunteiden säätelyn, myös tietoisesta läsnäolon kohdalla puhutaan taidosta eli siis opeteltavissa olevasta asiasta.

Ihmiselle on tavanomaista elää elämää ikään kuin ”autopilotilla” eli automaattiohjauksella. Mieti vaikkapa suihkussa käymistä – tuskin useinkaan keskityt miettimään, miltä vesi tuntuu ihoa vasten tai miltä käyttämäsi saippua tuoksuu, vaan toimit automaattiohjauksella, kenties miettien suihkun aikana tulevan tai menneen päivän tapahtumia tai suunnitellen tulevaisuutta. Automaattiohjaukseen liittyy myös taipumus arvottaa ja/tai arvostella itseä, muita ja meneillään olevaa tapahtumaa, mikä jälleen vie keskittymistä pois meneillään olevasta hetkestä.



Kuva havainnoi sitä, mitä meissä tapahtuu tiedostetulla ja tiedostamattomalla tasolla tilanteissa. Usein meille tapahtuu kohdat A ja C ilman, että olemme välttämättä ollenkaan tietoisia kohdasta B, eli omasta tulkinnastamme tilanteesta. Tietoisuustaitojen pohjana onkin tunteiden säätelyn osalta se, että osaisimme oppia tiedostamaan kohdan B ja pysähtymään sen äärelle hyväksyvällä ja lempeällä asenteella. Omien tulkintojen äärelle pysähtyminen helpottuu ajan myötä. Omaa reaktiota on helpompi säädellä, kun ymmärtää sen taustalla vaikuttavat syyt.

Kiitollisuusharjoituksia



Kiitollisuuspäiväkirja

Nimensä mukaisesti päiväkirja, johon kirjataan joka päivä asioita, joista on kiitollinen. Joka päivä ei tarvitse siis kirjata samaa litaniana (esim. ystävät, koti, jne.) vaan jokaisesta päivästä kirjoitetaan yksi tai muutama asia, josta juuri sinä päivänä on erityisen kiitollinen. Esim. "Tänään kävin Kulttuuripaja Kajolla ja sain soittaa bassoa. Olen siitä tosi kiitollinen." Tai "Tapasin ystäväni ja kävimme kahvilla. Olen siitä kiitollinen."

Kiitollisuuspurkki

Varaa itsellesi purkki tai rasia, joka on mieluiten läpinäkyvä (jotta näet sisällön). Laita purkki tai rasia paikalle, josta näet sen joka päivä (esimerkiksi keittiön pöytä, kirjoituspöytä, yöpöytä tai mikä tahansa näkyvä paikka). Kirjoita paperille asia, josta olet kiitollinen, ja tiputa se purkkiin tai rasiaan. Purkki tai rasia täyttyy hiljalleen lappusista, joiden ääreen voit palata milloin haluat. Läpinäkyvästä astiasta myös näet lappuset aina, kun sijoitat astian näkyvälle paikalle.

Kiitollisuusesine

Valitse pieni esine, jota voit kantaa mukana tai jonka voit asettaa paikkaan, jossa näet sen usein (esimerkiksi tietokonepöytäsi tai sohvan käsinoja). Esine voi olla mikä tahansa: vaikkapa pieni kivi. Aina kun näet tai kosketat esinettä, pysähdy hetkeksi listaamaan ainakin yksi asia, josta juuri tänään olet kiitollinen.

Kiitollisuustaulu / mindmap

Tee itsellesi seinälle ripustettava teos, johon listaat jollakin tavalla asioita, joista olet kiitollinen. Jos haluat sellaisen version, jota muut eivät ymmärrä, voit esimerkiksi piirtää kuvia, kiinnittää lyriikoita tai valokuvia. Taulu on vain sinua varten: muiden ei tarvitse ymmärtää sen sisältöä!

Kiitollisuuskävely

Lähde ulos kävelylle, jonka aikana kiinnität erityistä huomiota ympäristösi ja sen yksityiskohtiin, jotka tuottavat sinulle ilon ja kiitollisuuden tunteita.



Voisitko alkaa ohjaamaan kiitollisuus-, voimavara- tai voimalauserhymää?



Voimalause

Kirjoita tähän voimalause itsellesi. Voit myös kirjoittaa useamman kuin yhden voimalauseen. Voimalauseet voivat olla laulun sanoja, sanontoja, jotakin sinulle sanottua: pääasia on, että ne tuovat sinulle voimaa ja lohtua.



Lähde: HEVARI - Henkilökeskeinen voimavaravalmennus, ohjaajan opas,
Omat avaimet -projekti, Aspa-säätiö ja Mielen terveyden keskusliitto

LISÄTIETOA MINDFULNESSISTA ELI TIETOISUUSTAIDOISTA
(klikkaa linkki auki)

[MINDtheYOUTH opetussuunnitelma](#)

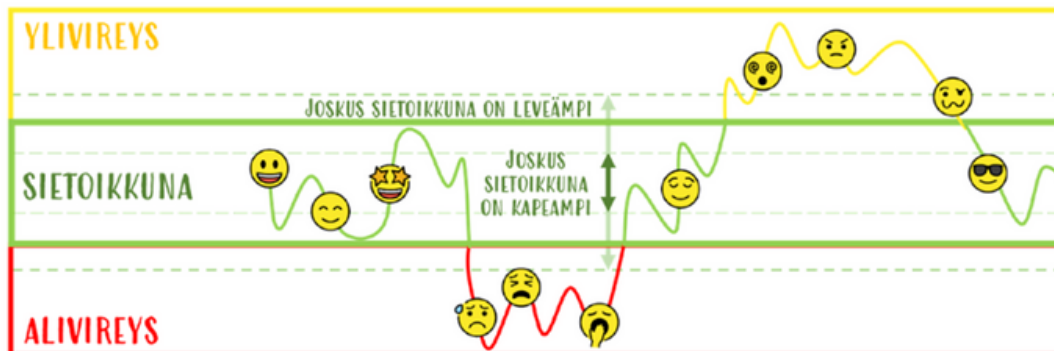
[Mielen terveyden keskusliitto](#)

[YouTube/Mieli ry](#)

Vireystilat

Vireystilat ovat tärkeä osa tunteiden säätelyä. Vireystila vaihtelee meillä kaikilla luonnollisesti päivän mittaan mm. vuorokauden ajan, arjen rytmin, kuormittumisen ja stressin vaikutuksista. Vireystilan äärellä puhutaan ns. vireystilaikkunamallista, jonka kehitti psykiatri Dan Siegel vuonna 1999.

Vireystila voi joillakin ihmisillä vaihdella voimakkaasti tai vastaavasti jumiutua pitkiksi ajoiksi sietoikkunan ulkopuolelle. Ihmisen sietoikkunan koko, eli toisin sanoen ihmisen kyky tuntee, säädellä ja käsitellä erilaisia tilanteita ja tunnereaktioita menemättä ali- tai ylivireystilaan, on yksilöllinen. Psykkinen trauma, mielenterveyden ja persoonallisuuden häiriöt ja neurokirjon diagnoosit ovat esimerkkejä tilanteista, joissa vireystilan säätelyyn voi liittyä erityistä hankaluutta.



Hermoston säätelemää fyysistä ja psyykkistä aktiivisuutta voidaan kuvata jäsentämällä se vireystiloiksi.

Lähde: Vireessä – viritysopas nuorille ja heidän kanssaan toimiville aikuisille (OAMK Journal 47/2022)



Pakko-ajatukset , mieleen tunkeutuvat ajatukset, kehää kulkevat ajatukset

Levottomuus, ylivalppaus, lisääntynyt liikehtiminen



Tunteet voimistuvat

Aistikokemusten lisääntyminen

Turvattomuus

Vaikeus rauhoittua ja keskittyä

Taistele/pakene

SYMPAATTINEN HERMOSTO AKTIVOITUU

Impulsiivisuus, ärtymys, viha



YLIVIREYS

Stressin määrä ylittää sietoikkunan rajan



Hyvä keskittymis- ja toimintakyky

Tunteiden säätely onnistuu: ympäristöön suhteutettuna "sopiva" tunnetila

SIETOIKKUNA sopiva vireystila

Stressin määrä on sopiva: kykenee haastamaan itseään ja suuntamaan energiansa haluamallaan tavalla

Rento ja turvallinen olotila kehossa ja mielessä

Parempi kyky olla läsnä hetkessä

Stressin määrä ylittää sietoikkunan rajan



ALIVIREYS

PARASYMPAATTINEN HERMOSTO AKTIVOITUU

Jähmettyminen/lamaantuminen

Väsymys, haluttomuus, uupumus, lamaantuminen

Vähentynyt liike, hitaus

Tunteiden turtuminen

Aistikokemusten vähentyminen

Vaikeus keskittyä tai saada itseä liikkeelle/aloittamaan jotakin

Vetäytyminen, sosiaalinen eristäytyminen



Ryhmän vireystila

Yksilöiden vireystila vaikuttaa myös ryhmän vireystilaan. Jos yksi ryhmäläinen tai ryhmän ohjaaja itse on yli- tai alivireystilassa, se voi helposti tarttua ympärillä oleviin ihmisiin ja näin vaikuttaa ryhmän yleiseen tunnelmaan ja ilmapiiriin.

Ryhmässä ohjaaja ei tietenkään ikinä ole vastuussa muiden tunne- tai vireystiloista, mutta ohjaajalla on toisaalta erinomainen mahdollisuus vaikuttaa ryhmän vireystilan säätelyyn erilaisten harjoitusten avulla. Tämän oppaan sivulla 49 on annettu erilaisia esimerkkejä yli- ja alivireystilan säätelyyn, jotta vireystila saataisiin sietoikkunaan tai ainakin lähemmäs sietoikkunaa. Näitä voi hyödyntää myös ryhmätoiminnassa.

Jos se tuntuu turvalliselta, voit sanoa ääneen, miten itse havainnoit ryhmän yleistä vireystilaa. Jos asian ottaminen puheeksi ääneen tuntuu vaikealta, voit myös lähestyä vireystilan säätelyä tekemisen tauotuksen kautta. Voit esimerkiksi ehdottaa, että tekemisestä (esimerkiksi käsitöistä) pidetään pieni tauko ja ohjata sitten jonkin vireystilaan vaikuttavan harjoituksen.

POHDINTA

Millaisia ryhmämuotoisia harjoituksia voisitte tehdä? Voisitko esimerkiksi ylivireystilassa kuunnella yhdessä rauhallista musiikkia tai tehdä hengitysharjoituksen?

Voisiko harjoitukseen liittää leikkimielisyyden? Alivireisen tilan säätelyssä puhutaan liikkeen lisäämiestä, joten voisiko tämä olla vaikka 15 sekunnin mittainen hyppely paikallaan ryhmässä tai vaikkapa haaste siihen, kuka jaksaa tehdä päkiänousuja (paino siirretään päkijöille ja kantapäät nostetaan lattiasta ylös) pisimpään?



Apua oman vireystilan havainnointiin

AJATUKSET

Kirjoita ylös ajatuksiasi juuri tällä hetkellä. Yritä olla arvottomatta tai arvostelematta niitä.

TUNTEET

Kirjoita ylös mitä tunnet juuri tällä hetkellä. Jos et tunne mitään tai sinun on vaikea tunnistaa tunteita, kirjoita myös se havainto.

SISÄISET KEHON AISTIMUKSET

Kirjoita ylös kehosi aistimuksia: mahdollinen kipu, lihasjännitys, vatsatuntemukset, hengitys, sydämen syke jne. Jos et tunne mitään, kirjoita myös se havainto.

VIIDEN AISTIN HAVAINNOT

Kirjoita ylös, mitä näet (näköaisti), kuulet (kuuloaisti), tunnet (tuntoaisti), haistat (hajuaisti) ja maistat (maku aisti). Jos et jonkin aistin kohdalla aisti mitään, kirjoita myös se havainto.

LIKKUMINEN JA VIREYSTILA

Ota kehon liikuttaminen osaksi arkea. Liikuntamuodot, kuten jooga, venyttely tai pilates, joissa pitää keskittyä eri kehon osiin, ovat hyviä vahvistamaan keho-mieli-yhteyttä. Pyri liikuttamaan kehoasi mahdollisimman monilla eri tavoilla ja havainnoimaan myös liikkeen aiheuttamie aisti-, tunne-, kehon aistimus- ja ajatushavainnoja.

Liikettä voit käyttää myös vireystilan havainnointiin: miltä liikkuminen tuntuu? Huomaatko liikkeidesi olevan hitaita tai nopeita? Aiheuttaako liike kipua tai lihasjännitystä? Tunnetko olevasi kehossasi "läsnä" vai tuntuuko oma keho vieraalta, ikään kuin keho ja mieli olisivat toisistaan erillään?



Vireystilan säätely



Tähän on listattu muutamia ehdotuksia yli- ja alivireystilan säätelyyn. Loppuun on jätetty kohta, johon voit kirjoittaa omasi.



YLIVIREYS

Ylivireystilassa kehoa ja hermostoa pyritään rauhoittamaan erilaisilla keinoilla.

- Sulje silmät ja laske kymmeneen
- Hengitä syvään viisi kertaa tai tee itsellesi entuudestaan tuttu hengitysharjoitus
- Halaa itseäsi tai tee perhostapuksia (kätet ristissä rintakehällä, taputa vuorotellen oikeaa olkapäätä ja vasenta olkapäätä)
- Tee aistiharjoitus: keskity kaikkiin aisteihin tai vain yhteen
- Kuuntele rauhoittavaa musiikkia tai käytä korvatulppia tai kuulosuojaimia
- Väritä värityskuvaa, piirrä tai maalaa
- Tee mielikuvaharjoitus
- Jos sinulla on lemmikki, hakeudu sen seuraan: silittle lemmiäkkäsi, keskity lemmikin yksityiskohtiin.
- Oma rauhoittumisen keino:



ALIVIREYS

Alivireystilassa kehoa ja hermostoa pyritään aktivoimaan erilaisilla keinoilla.



- Hiero käsiä yhteen
- Purista sormet nyrkkiin ja avaa kädet: toista useita kertoja
- Istu käsiesi päällä
- Nouse seisomaan
- Tee punnerruksia, kyykkyjä tai hyppyjä
- Venyttele
- Työnnä käsiä vastakkain
- Työnnä seinää
- Puristele stressilelua, stressipalloa tai hypistele fidget-lelua
- Oma aktivoimisen keino:

Vireystilan ja hermoston yhteys

Vireystiloja tarkastellessa on tärkeä ymmärtää, että vireystilan kohdalla puhutaan keskushermoston toiminnasta. Reaktio on siis fysiologinen eli kehollinen.

Keskushermosto muodostuu aivoista ja selkäytimestä. Aistit ja keho lähettävät keskushermostolle jatkuvasti valtavia määriä tietoa, jonka avulla hermosto reagoi tilanteen mukaisesti. Tämä tapahtumaketju auttaa suojelemaan ihmistä esimerkiksi erilaisissa vaaratilanteissa: keskushermoston tehtävänä on varmistaa ihmisen eloonjääminen.

Ihmisen hermosto jaetaan kahteen osaan: tahdosta riippumattomaan hermostoon ja tahdonalaiseen hermostoon. Tahdonalainen hermosto vastaa kommunikaatiosta kehon ja ympäröivän ympäristön välillä, kun taas tahdosta riippumaton hermosto vastaa kehon sisäisestä kommunikaatiosta, eli peruselintoiminnoista (verenkierto, ruoansulatus ja hengitys). Tahdosta riippumaton hermosto jakautuu sympaattiseen hermostoon ja parasympaattisen hermostoon.

Sympaattinen hermosto

- Aktivoi kehoa
- Kuluttaa energiaa
- Kohottaa vireystilaa: valppaus lisääntyy
- Nostaa hengitystiheyttä, sykettä ja verenpainetta

Parasympaattinen hermosto

- Rauhoittaa kehoa ja auttaa sitä palautumaan
- Aktivoituu levossa: tehokkaimmillaan unessa
- Hidastaa hengitystiheyttä ja sykettä sekä laskee verenpainetta

POHDINTA

Onko sinulla ollut tilanteita, joissa olet pyrkinyt rauhoittamaan itseäsi ahdistavassa ja pelottavalta tuntuvassa tilanteessa esimerkiksi toistamalla rauhoittavia lauseita mielessäsi, mutta tämä ei ole auttanut?

Millaisessa tilassa kehosi oli tuolloin? Millainen oli sydämen sykteesi ja hengityksesi? Millaisia fyysisiä tuntemuksia koit?



LÄHTEET

Erityisesti lähteistä tulee mainita vuonna 2019 ilmestynyt Kustannus Oy Duodecimin kirja “Viisas mieli - Opas tunnesäätelyvaikeuksista kärsiville.” Kirjan tekijöinä ovat Sadeniemi, M., Häkkinen, M., Koivisto, M., Ryhänen, T. ja Tsokkinen, L. Kirjassa on kerrottu laajasti ja selkeästi erilaisista tunnesäätelyn ulottuvuuksista. Mikäli sinua kiinnostavat tunnesäätelyyn liittyvät asiat enemmänkin, suosittelen lämpimästi kirjan lukemista!

Erityiskiitoksen ansaitsevat myös Mielenterveystalo.fi sivusto, joka on täynnä ajantasaista tietoa sekä erilaisia itsehoito-ohjelmia.

Myös Omat Avaimet-projektissa yhdessä Aspa-säätiön ja Mielenterveyden keskusliiton kanssa kehitetty “HEVARI henkilökeskeinen voimavaravalmennus – ohjaajan opas” ansaitsee maininnan. Oppaan ovat tehneet Kainulainen, J., Kukkonen, A., Nissinen, T. ja Pöllönen, A.

Erityinen kiitos Kulttuuripaja Kajon työntekijöille, vertaisohjaajille ja kävijöille kannustuksesta tämän oppaan kehittämisen aikana. Kulttuuripaja Kajon työntekijät ja vertaisohjaajat auttoivat tämän oppaan kehittämisessä ja arvioinnissa. Opas on syntynyt opinnäytetyössä, jonka löydät kokonaisuudessaan Theseus-sivustolta.

Kirsi Härkönen

LÄHTEET

Härkönen, W., Laitinen, T., Matilainen, M., Rissanen, P., Rinta-Jouppi, J., Tikkanen, T. & Tuittu, N. 2022. Voimavaravalmennuksen työkirja. Mielenterveyden keskusliitto. Grano Group Oy. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://mtkl.fi/materiaalipankki/voimavaravalmennuksen-tyokirja/>

Kainulainen, J., Kukkonen, A., Nissinen, T. & Pöllönen, A. 2019. HEVARI henkilökeskeinen voimavaravalmennus – ohjaajan opas. Omat Avaimet -projekti, Aspa-säätiö ja Mielenterveyden Keskusliitto. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.aspa.fi/kehittamistoiminta/omat-avaimet/tyovalineita-ammattilaisille/hevari-eli-henkilokeskeinen-voimavaravalmennus/>

Mennään eteenpäin -toiminta. s.a. WWW-sivusto. Saatavissa: <https://mennaaneteenpain.fi/tunteet/>

Mielenterveystalo. s.a. Kognitiivisen prosessoinnin terapia (KPT). Ongelmalliset ajattelumallit –lomake ja Haastavien kysymysten –lomake.

Mielenterveystalo. s.a. Miten hermosto toimii? WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/pitkittyneiden-kehon-oireiden-omahoito-ohjelma/miten-hermosto-toimii>

Mielenterveystalo. s.a. Oirekyselyt. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/oirekyselyt>

Mielenterveystalo. s.a. Tietoisien läsnäolon omahoito-ohjelma. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/tietoisien-lasnaolon-omahoito-ohjelma>

Mielenterveystalo. s.a. Tunnesäätelytaidot. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/epavakauden-omahoito-ohjelma/9-tunnesaatelytaidot>

Mielenterveystalo. s.a. Tunnista automaattiset ajatukset. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/tietoisien-lasnaolon-omahoito-ohjelma/6-tunnista-automaattiset-ajatukset>

Mielenterveystalo. s.a. Unettomuuden omahoito-ohjelma. Saatavissa: <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/unettomuuden-omahoito-ohjelma>

MIELI Suomen mielenterveys ry. 2025. Mindfulness-harjoitukset. YouTube-soittolista. Saatavissa: <https://youtube.com/playlist?list=PLYvuCDT0qzDHR61FNSSNrzZaiLeUdyp96&feature=shared>

MINDtheYOUTH. 2023. IO1 - MINDtheYOUTH kouluttajan opetussuunnitelma. Erasmus+. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://drive.google.com/file/d/1OJnideBOG9AEmYKki766f6vuZpaUDIFa/view>

Papunet. 2024. Vireystilan säätely. Juliste vireystilan säätelyn tueksi. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://papunet.net/wp-content/uploads/2023/10/VaKeHyva_juliste_rauhoittumisen_materiaali.pdf

Punkanen, M. 2025. Traumatisoitunut keho ja mieli. Jyväskylä: Tuuma-kustannus, 2025. E-kirja.
Ragestop-hanke. 2022. Vireessä – Viritysoapas nuorille ja heidän kanssaan toimiville aikuisille.
Teoksessa OAMK – Oulun ammattikorkeakoulun julkaisuja. Ervasti, P., Huotari, S., Konttajärvi, A., Laine, S., Seppänen, L., Tervonen, H. & Törnänen, P. (toim.) 47/2022. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.osao.fi/wp-content/uploads/2022/05/Vireessa.pdf>

Sadeniemi, M., Häkkinen, M., Koivisto, M., Ryhänen, T. ja Tsokkinen, A-L. 2019. Viisas mieli. Opas tunnesäätelyvaikeuksista kärsiville. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. E-kirja.

Serene-toiminta. 2025. Vireystila. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mielenterveysseurat.fi/turku/materiaalit/serenen-materiaalit/>

Syömishäiriöliitto – SYLI ry. Syömishäiriösensitiivisyys. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://syomishairioliitto.fi/liittolaisuus/syomishairiosentitiivisyys>

UKK-instituutti. 2024. Arkiliikkuminen. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-ymparistot/arkiliikkuminen/>