

Keho ja mieli -ryhmä

Psykoedukaatiosisällöt



Jokaiselle Keho ja mieli -ryhmäkerralle on oma psykoedukaatiosisältönsä. Ryhmäkerralla voi lisäksi jakaa omakielistä materiaalia ryhmäkerran aiheesta kotiin vietäväksi. Omakielistä materiaalia löytyy esimerkiksi Serenen nettisivuilta <https://www.mielenterveysseurat.fi/turku/materiaalit/serenen-materiaalit/>.

TUTUSTUMINEN – KEHON JA MIELEN YHTEYS

Ensimmäisellä tapaamiskerralla on hyvä keskustella ryhmän tarkoituksesta ja siitä, miksi ryhmä on "KEHO JA MIELI": miten keho ja mieli ovat yhteydessä toisiinsa.

Miksi kehon huomioiminen on tärkeää?

- Olette varmasti huomanneet, että keho ja mieli ovat tiiviissä yhteydessä toisiinsa:
- Huolet, murheet ja toisaalta iloiset ja ihanat asiat tuntuvat kehossa. Stressistä tulee pää kipeäksi ja hyvällä tuulella eivät taas kivut tunnu yhtä pahalta.
- Keho myös vaikuttaa mielialaan: kun kärsii jostakin fyysisestä sairaudesta tai kivuista, se usein vaikuttaa myös mielialaan, nukkumiseen ja keskittymiseen.
- Kehon avulla voi vaikuttaa omaan mielialaan: liikunta, rentoutuminen ja kosketus helpottavat oloa.
- Toisaalta mieli vaikuttaa kehoon: ajatusten avulla voi parantaa esimerkiksi kipujen kanssa selviytymistä.
Kun näitä taitoja harjoittelee, ne auttavat yhä paremmin.
- Myös ihan jokapäiväiset asiat, kuten istuma-asento, hengitys ja kävely, sekä erilaisten itselle miellyttävien asioiden tekeminen ovat hyviä keinoja hyvinvoinnin lisäämiseen. Arkielämässä nämä keinot jäävät helposti huomaamatta.
- On tärkeää pitää huolta itsestään, myös jotta voi huolehtia muista. Usein huolehdimme muista, mutta unohdamme pitää huolta itsestämme.

Ensimmäisellä kerralla puhutaan myös ryhmän tarkoituksesta:

- Tämän ryhmän tarkoituksena on yhdessä harjoitella keinoja lisätä kehon ja mielen hyvinvointia.
- Tapaamme yhteensä ___ kertaa, ja jokaisella ryhmäkerralla on jokin teema, kuten kipu, rentoutuminen tai uni.
- Teemme harjoituksia, jaamme tietoa ja keskustelemme. Jokainen saa päättää itse, mitä kertoo ryhmässä itsestään.
- Mikään harjoitus ei ole ihmelääke, mutta pienelläkin muutoksella omaan toimintaan tai kehon vointiin voi olla iso vaikutus.
- Kun muuttaa uuteen maahan, voi helposti tuntea jäävänsä yksin ja on vaikea löytää ihmisiä, joiden kanssa keskustella.
- Toivomme, että tässä ryhmässä syntyy hyvä ja turvallinen ilmapiiri, jossa voidaan vaihtaa kokemuksia, saada tukea ja oppia myös toinen toisiltamme.
- On hienoa, että olette tulleet mukaan ryhmään, ja haluatte aktiivisesti vaikuttaa omaan vointiinne ja elämäänne.

Ryhmän säännöt käydään läpi keskustellen, apuna voidaan käyttää kuvakortteja:

- *LUOTTAMUS: Ryhmässä puhuttuja asioita ei puhuta muille. Omista kokemuksistaan voi kertoa, ja voi opettaa tehtyjä harjoituksia vaikka omalle perheelle. Vaitiolovelvollisuus on ryhmäläisillä, ohjaajilla ja tulkilla.*
- *SITOUTUMINEN: Ryhmätapaamisiin on tärkeä tulla ajoissa ja joka kerta, jos vaan suinkin on mahdollista. Ilmoitetaan ohjaajille, jos ei päästä paikalle. Kaikkien läsnäolo on tärkeää.*
- *RAUHOITTUMINEN RYHMÄÄN: Kännykät äänettömälle. Annetaan kaikille rauha harjoitella ja kokeilla, eikä arvioida tai arvostella omaa tai muiden tekemistä.*
- *VASTUU ITSESTÄ: Kaikki harjoitukset ovat vapaaehtoisia. Jos jokin ei tunnu hyvältä, ei tarvitse tehdä tai osallistua. Jokaisella on vastuu huolehtia itsestään ja kertoa ohjaajille, jos jokin ei tunnu hyvältä tai jos tarvitsee apua jossain.*
- *MIELIPITEIDEN KUNNIOITTAMINEN: Kaikilla saa olla omat mielipiteensä mm. uskonnon ja politiikan ja kaiken muunkin osalta. Toisten mielipiteitä kunnioitetaan, vaikkei oltaisi samaa mieltä. Jotta ryhmässä voidaan keskittyä sen tarkoituksen mukaiseen toimintaan – kehon ja mielen hyvinvointiin, ei ryhmässä keskustella lainkaan politiikasta tai uskonnosta (tämä on tärkeä käydä läpi erityisesti keskustelupainotteisissa, tulkin välityksellä toteutettavissa ryhmissä).*

Ryhmässä olemisen ja motivaation ilmiöistä voi myös puhua esimerkiksi näin:

- *Usein uuteen ryhmään tuleminen voi olla vaikeaa: ei ehkä uskaltaisi jakaa ja kertoa omista henkilökohtaisista asioista. Ylipäänsä ryhmässä olemisen on aina vähän jännittävää: uskallanko avata suuni ja sanoa, mitä ajattelen ja mitä mieltä olen? Voinko luottaa toisiin ryhmäläisiin?*
- *Toisaalta haluaisi, että saisi nopeasti helpotusta omiin vaikeuksiin. Vaatii kärsivällisyyttä ja omaa aktiivisuutta, että jaksaa tulla joka kerta paikalle. Jos jokin asia ryhmässä ei tunnu hyvältä, on tärkeä kertoa siitä ohjaajille, eikä vain jäädä pois seuraavalta ryhmäkerralta.*
- *Tämä ryhmä on järjestetty siksi, että on huomattu, että yhdessä tekeminen antaa voimaa: on paljon tehokkaampaa, että tehdään ja harjoitellaan yhdessä, kuin että yrittäisi tehdä näitä asioita ihan yksin ja ilman muiden tukea. Tavoitteena on, että jokainen alkaisi itse omassa arkielämässään kokeilla sellaisia asioita, jotka lisäävät omaa hyvinvointia.*

STRESSI

Stressi-sanan kautta on pystytty suhteellisen helposti löytämään yhteinen ymmärrys siitä, miten elämän vaikeudet, huolet ja kiireet vaikuttavat ihmiseen sekä kehon että mielen tasolla. Stressi-teeman kautta on puhuttu myös osallistujien omista stressinhallintakeinoista. Teema on tuonut esiin osallistujien elämän tärkeitä asioita, taitoja ja harrastuksia, kuten liikunta, käsityöt, perhe ja ystävät, luonto, uskonto tai opiskelu.

Stressi voi johtua monista syistä, kuten vaikeista kokemuksista, vaikeasta elämäntilanteesta tai ympäristöstä. Stressin aiheuttamat "oireet" ovat samanlaisia stressin syystä riippumatta.

Stressi vaikuttaa meihin fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti (esim. kipuja ja sairastelua, univaikeuksia, keskittymis- ja muistiongelmia, päihteiden käyttöä, ärtyisyyttä, eristäytymistä muista). Pieni määrä stressiä on hyvä ja normaali asia. Se tekee elämästä mielekäästä ja auttaa meitä pärjäämään paremmin vaikeissa tai keskittymistä vaativissa tilanteissa. Jos stressi jatkuu pitkään tai on liian voimakasta, siitä tulee ongelmallista ja se alkaa vaikuttaa meihin huonoilla tavoilla. Sillä voi olla pitkäkestoisiakin vaikutuksia. Tästä syystä pienetkin tauot stressistä ovat tärkeitä. Vaikka emme voisi varsinaisesti poistaa stressin aiheuttajaa, niin voimme auttaa itseämme jaksamaan paremmin. Näin voimme selvitä eteenpäin ja kun stressin aiheuttaja joskus tulevaisuudessa helpottaa, meillä on voimia jäljellä jatkaa ja kehittää elämäämme.

Stressi voi olla oma ryhmäkertansa tai sitä voidaan käsitellä RENTOUTUMINEN-teemakerran yhteydessä. STRESSI-teemaa voidaan käsitellä myös ensimmäisen tutustumiskerran yhteydessä. Keskustelu stressistä on useimmille tuttua eikä ole vaikea aihe vieraidenkaan ihmisten kanssa. Keskustelua voi herätellä esimerkiksi kysymyksellä ”Mikä auttaa kun on stressiä?”. Keskustelu toimii myös tutustumiskeskusteluna, ja osallistujat saattavat jakaa myös niitä asioita, jotka heidän elämässään aiheuttavat stressiä.

RENTOUTUMINEN

Rentoutumis-teema on helppo aloitusteema, koska se yleensä kiinnostaa useimpia, on terminä tuttu, ja teeman kautta voi puhua monenlaisista kehon ja mielen hyvinvointiin liittyvistä asioista. Rentoutumista pyritään käsittelemään arkeen moninaisesti liittyvänä ilmiönä, joka on muutakin kuin pelkkiä rentoutusharjoituksia.

Osallistujien erilaisia ”rentoutumistyylejä” voidaan käydä läpi toiminnallisesti kahden lattialle hahmoteltavan janan avulla, jossa jokainen osallistuja asettuu seisomaan itselleen sopivaan kohtaan. Janatyöskentelyssä auttavat havainnollistavat kuvat, mutta se vaatii myös jonkin verran kielitaitoa.

1. Rentoudutko mielelläsi aktiivisesti / kehon avulla (esim. kuntosali, kotityöt, jooga) vai passiivisesti /mielen avulla (lukeminen, keskustelu, löhöily, mietiskely).
2. Rentoudutko mieluummin yksin (lukeminen, yksin lenkkeily, rentoutusharjoitusten tekeminen) vai toisten seurassa (jalkapallo, ystävien kanssa puhuminen, yhdessä laiskottelu).

Janatyöskentelyn tarkoitus on auttaa huomaamaan, kuinka erilaisin tavoin voi rentoutua ja kuinka monenlaisia keinoja itselläkin on jo käytettävissä.

Rentoutumisen oppiminen vaatii harjoittelua, kuten kaikki muutkin uudet taidot. Rentoutumisen harjoittelu kuitenkin kannattaa: se lisää keskittymistä ja oppimista, auttaa saamaan unta, voi helpottaa kipuja ja jännityksiä ja voi tehdä olosta rauhallisemman.

Rentoutusharjoitukset on suunniteltu niin, että ne rentouttavat sekä kehoa että mieltä. Varsinaisia rentoutumis- ja hengitysharjoituksia ei kuitenkaan ole välttämätöntä tehdä. Myös tavalliset arkiset asiat rentouttavat. Rentoutua voi yksin tai muiden ihmisten kanssa, kehon tai mielen avulla, esimerkiksi:

- kävellessä, liikkumalla luonnossa,
- kotitöitä tehdessä,
- kuuntelemalla musiikkia,
- lukemalla, piirtämällä, tekemällä käsitöitä
- ystävien seurassa,
- kehoa venyttelemällä, liikkumalla,
- kylmä- ja lämpöhoitojen avulla, hieromalla
- mielikuvien avulla, esimerkiksi kuvittelemalla turvallisen, hyvän paikan.

Rentoutuminen voi herättää myös mielikuvia, muistoja ja ajatuksia, mutta se ei ole välttämätöntä. Riittää kun tekee huomioita oman kehon reaktioista; milloin jännityn, milloin rentoudun. Pienetkin erot kehotuntumassa ovat tärkeitä. Kun huomaa, ettei jännitys kehossa olekaan välttämätöntä, siitä voi pikkuhiljaa opetella päästämään irti.

MAAHANMUUTON PSYKKINEN PROSESSI

Maahanmuuttoon liittyvän sopeutumisprosessin kuvaaminen poikkeaa melko paljon muista ryhmän aiheista, mutta voi joissakin ryhmissä olla erityisen tärkeä teema. Erityisesti niissä ryhmissä, joissa on käytössä tulkki, teema voi tuoda tärkeitä oivalluksia ja syventää ryhmän yhteenkuuluvuutta.

Ohjaaja käy läpi psyykkisen prosessin käyräkuvan, esim. piirrettynä taululle. Keskustellaan oman prosessin etenemisestä ja tehdään havaintoja omasta psyykkisen sopeutumisen prosessista. Keskustellaan myös arjen rutiineista; miten sopeutua uuden maan tapoihin käytännössä.

Keskustelun pohjana voi käyttää Suomen Mielenterveysseuran tuottamaa materiaalia, joka löytyy osoitteesta www.mielenterveystalo.fi → aikuiset → omahoito ja oppaat → oppaat → tietoa maahanmuuttajille → miltä maahanmuutto tuntuu.



Oheinen kuvio toimii hyvänä keskustelunavauksena ja osallistujat voivat peilata omaa kokemustaan kuvion malliin.

Lähde: Bremer L. & Haavikko A.: Ulkoisesti erilaisia, sisäisesti samanlaisia. Opas mielenterveystyöhön yli kulttuurirajojen. SMS-Tuotanto Oy 2009

© Mielenterveysseura

KIPU

Moni ihminen reagoi stressiin ja vaikeaan elämän tilanteeseen myös fyysisen kivun kautta. Kivusta keskusteleminen avaa kehon ja mielen yhteyttä eli esimerkiksi siitä miten mieliala ja vaikeat elämäkokemukset voivat tuntua myös kehossa. Kipuihin ja muihin kehollisiin oireisiin on monilla ihmisillä matalampi kynnyks hakea apua, toisinaan lääkärin apua haetaan herkästi tai kivut saavat rajoittamaan liikkumista liikaakin. Toisaalta kehollisista oireista on myös helpompi puhua ryhmässä kuin mielenterveyteen liittyvistä asioista. Ryhmässä voidaan jakaa osallistujien omia hallintakeinoja, ja ryhmäkerran harjoitukset johdattelevat etsimään keinoja helpottaa oireita tai auttaa sietämään niitä. Jos ryhmässä on käytettävissä fysioterapeutin asiantuntemus, voivat osallistujat saada myös yksilöllisempää neuvontaa tai ohjausta kipuun liittyen. Kipukerran keskusteluissa on käyty läpi ainakin seuraavia asioita:

Kipu voi johtua monesta syystä: jostakin fyysisestä vammasta tai tavasta käyttää kehoa. Toisaalta myös mieliala voi aiheuttaa kivun tuntemuksia. Esimerkiksi stressi tai huolet voivat aiheuttaa pääkipua tai lihasjännityksiä.

Eri ihmiset kokevat kivun eri tavalla. Ihmisen voimavarat ja hallintakeinot vaikuttavat siihen, miten voimakkaalta kipu tuntuu. Kipua on hyvä kuunnella, jotta ei tulisi lisävaurioita kehoon. Mutta toisaalta kipua ei pidä alkaa varomaan liikaa, vaan jatkaa elämistä ja liikkumista niin paljon kuin mahdollista.

Kipua voi lievittää:

- *helpottamalla fyysistä kipua, esimerkiksi hieromalla, kylmä- ja lämpöhoidoin, lääkkeillä, liikkumalla ja tekemällä erilaisia fyysisiä harjoituksia.*
- *mielen avulla, jolloin aivot vaimentavat kipuviestiä esimerkiksi rentoutumisen ja mielikuvaharjoittelun avulla.*

Joskus alkuperäisen syyn poistuessa kipu voi jäädä päälle ja neutraalitkin ärsykkeet kuten lämpö, kylmä ja kosketus voivat tuntua kipuna. Joskus kivulle ei löydetä mitään tiettyä syytä ja parannuskeinoja, vaikka olisi tehty paljon tutkimuksia eri lääkäreillä. On ymmärrettävää, että silloin haluaisi löytää syyn tilanteelle, ja mieliala voi olla masentunut tai vihainen. Nämä tunteet ovat täysin luonnollisia. Mutta on tärkeä ottaa vastuu omasta elämästä ja kivusta, ja pyrkiä ottamaan tilanne hallintaan.

Kivusta ei kannata syyttää itseään. Voi yrittää ajatella: "koska olen arvokas ihminen, minun kannattaa tehdä jotain tilanteeni parantamiseksi." On hyvä oppia tuntemaan kipunsa. Kipupäiväkirjan pitäminen voi auttaa ymmärtämään, mitkä asiat lisäävät ja mitkä helpottavat kipua. Liikunta, mielekäs tekeminen, vaikeuksista puhuminen ja tuen hakeminen muilta ihmisiltä auttavat selviämään kivun kanssa.

On hyvä muistaa, että tunteet ja ajatukset vaikuttavat kivun kokemukseen. Vaikka kipu johtuisi fyysisesti kehosta, itse kivun kokemus syntyy vasta aivoissa. Siksi kivun kokemukseen vaikuttaa paljon se, mitä kivusta ajattelee, miten siihen suhtautuu ja kuinka paljon huomiota

siihen kohdistaa. Esimerkiksi jos ei tiedä, mistä kipu johtuu, se voi tuntua pelottavalta ja voimakkaalta, ja sitä on vaikeampi kestää.

Kivun kokemukseen pystyy vaikuttamaan myös ajatusten ja mielikuvien avulla. Ihmisillä on lapsesta asti kyky käyttää mielikuvia apuna: esimerkiksi lapsen kipua helpottaa vanhemman puhallus. Sama taito on aikuisillakin olemassa, mutta se pitää ottaa uudelleen käyttöön ja harjoitella sitä. Fysioterapeutti, psykologi tai muut ammattiauttajat voivat olla tässä apunasi. Voit harjoitella hyväksyvää suhtautumista itseäsi ja kipua kohtaan: kipu on olemassa, mutta elämässä on paljon muitakin asioita. Kivun ei tarvitse estää sinua elämästä hyvää elämää.

HÄPEÄ JA SYYLLISYYS

Ryhmäkerran tarkoitus on normalisoida häpeää ja syyllisyyttä, sekä antaa osallistujille keinoja ja malleja näiden käsittelyyn. Tarkoitus ei ole käsitellä häpeää ja syyllisyyttä aiheuttaneita tilanteita, vaan itse tunteita. Aiheen vaikeuden vuoksi Häpeä ja syyllisyys – kerta soveltuu parhaiten ryhmän myöhempään vaiheeseen, kun ryhmä on jo toisilleen tuttu. Tämän teeman käsittelyä varten ryhmässä on hyvä olla mahdollisimman hyväksyvä ilmapiiri. Mikäli ryhmään sitoutuminen on ollut vaihtelevaa tai luottamusta ryhmäläisten välillä ei ole syntynyt, on syytä pohtia, onko teeman käsittely kyseiselle ryhmälle hyödyllistä. Tällä ryhmäkerralla on erityisen tärkeää, että ryhmän ohjaajat ovat sensitiivisiä ja antavat kaikille mahdollisuuden ”säilyttää kasvonsa”. Harjoitusten ohjeet on annettava selkeästi. Ohjaajan on tärkeä kunnioittaa osallistujan toiveita sekä sanallisia ja sanattomia viestejä, validoida, kehua ja kiittää osallistumisesta sekä työskentelystä.

Psykoedukaatioiden ja keskustelun välissä on hyvä olla selkeä kehollinen purkuharjoitus (esim. kehon ravistelu). Syyllisyyteen ja häpeään liittyvien harjoitusten (numerot 51, 56 ja 57) jälkeen sekä ennen lopetusta olisi hyvä tehdä harjoitus, josta tulee vastakkainen hyvä olo (esim. 11, 14 tai 39), etteivät häpeän ja syyllisyyden tunteet jää päälle.

Aluksi ohjaaja voi kertoa näistä tunteista yleisellä tasolla ja siitä, miten ja miksi nämä tunteet ovat kehittyneet meille ihmisille (ja miksi ne ovat niin vaikeita):

Mitä ovat syyllisyys ja häpeä? Häpeä ja syyllisyys on välillä vaikea erottaa toisistaan – yleensä ihminen tuntee syyllisyyttä siitä mitä on tehnyt, häpeää siitä mitä hän on, mutta myös häpeä voi liittyä omaan toimintaan.

Nämä tunteet ovat kehittyneet meille, koska olemme aina olleet hyvin sosiaalisia. Tuhansien vuosien ajan on ollut hyvin tärkeää, että olemme totelleet yhteisömme yhteisiä sääntöjä, jotta meitä ei suljeta ulkopuolelle. Tämä yhteisön antaman rangaistuksen uhka sääntöjen rikkomisesta on sisäistetty syyllisyyden ja häpeän tunteina. Ihmisen historiassa oman ryhmän tai yhteisön ulkopuolelle jääminen on vaikeuttanut selviytymistä ja saattanut merkitä jopa kuolemaa. Ihminen on sosiaalinen olento, me ei selviydytä yksin. Tästä johtuu, että häpeän ja syyllisyyden tunteet ovat niin voimakkaita ja vaikeita meille ihmisille. Meillä kaikilla on häpeän ja syyllisyyden tunteita ja niitä on aina vaikeaa käsitellä. Toisten ihmisten seurassa oma häpeä ja syyllisyys nousevat helposti pintaan. Tästä syystä häpeä ja

syllisyys usein päinvastoin estävät meitä menemästä toisten ihmisten seuraan, vaikka se auttaisi voimaan paremmin ja selviytyisimme paremmin yhteistyössä toisten kanssa. Häpeä ja syllisyys voi olla myös jaettua, yhteistä. Esimerkiksi perheellä, suvulla tai yhteisöllä voi olla yhteinen häpeä tai syllisyys, jota piilotellaan ja josta ei puhuta. Eri kulttuureissa on myös eri asioita, jotka aiheuttavat häpeää ja syllisyyttä. Toisessa kulttuurissa hyväksytty asia voi olla toisessa kulttuurissa kielletty. Yhteiset säännöt muuttuvat koko ajan, mutta hitaasti. Esimerkiksi ennen ei avioero ollut Suomessa yleisesti hyväksytty. Nykyään avioero on Suomessa hyväksytty, mutta saattaa silti aiheuttaa häpeää. Vaikka jokin sääntö olisi vanhentunut, se voi silti elää kasvatuksessa, uskonnossa ja yhteisöissä.

Mahdollisia kysymyksiä ryhmäläisille:

Mikä asia aiheuttaa häpeää oman lähtömaan kulttuurissa, mutta ei ole häpeällinen suomalaisessa kulttuurissa? (esimerkiksi teemat liittyen aiheisiin avioero, homoseksuaalisuus)

Mikä asia aiheuttaa häpeää suomalaisessa kulttuurissa, mutta ei ole häpeällinen oman lähtömaan kulttuurissa? (esimerkiksi tunteiden näyttäminen julkisesti, riippuvuus, avun pyytäminen / itseparjääminen)

Mitä on häpeä?

Häpeään sisältyy arvottomuuden, kyvyttömyyden ja epäonnistumisen tunteita. Ihminen voi hävetä sitä mitä hän on, mitä hän on tehnyt tai mitä hänelle on tehty. Häpeä syntyy ajatuksesta, että ”JOS toiset ihmiset tietäisivät, niin se vaikuttaisi heidän ajatuksiinsa minusta”. Häpeän tunne voi syntyä myös, vaikka kukaan toinen ei koskaan saisi tietää asiasta. Häpeän tunne voi syntyä myös oman itsen arvostelusta; häpeää aiheuttava kokemus on ristiriidassa sen kanssa, millainen ihminen haluaisi olla tai kokee olevansa. Häpeä muistuu mieleen monista eri asioista, kuten hajuista, sanoista, kosketuksesta tai toisen ilmeistä.

Jos on kokenut järkyttäviä tapahtumia – esimerkiksi väkivaltaa – tapahtumiin liittyy usein häpeää, vaikka ei olisi itse tehnyt mitään väärin.

Jos on kokenut paljon turvattomuutta ja huonoja kokemuksia, häpeän tunne voi olla jatkuvaa ja peittää alleen muut tunteet.

Kehossamme tapahtuu muutoksia, kun tunnemme häpeää. Voimme punastua, hengityksemme muuttuu, usein asento on kumara ja katse alaspäin. Voi olla vaikeaa ajatella ja on musertunut tai jähmettynyt olo.

Häpeä saa piiloutumaan; sitä ei tuoda näkyville. Ihminen ei halua vaikuttaa haavoittuvalta tai mitenkään heikolta, joten häpeää ei käsitellä ja se jää vaivaamaan ihmistä. Häpeä voi myös tuntua niin voimakkaalta ja vaikealta, että tapahtuneen käsittelyn sijaan, sen yrittää unohtaa. Kuitenkin, kun häpeän jakaa ymmärtäväisen ihmisen läsnä ollessa, se mitä todennäköisemmin häviää.

Häpeä saattaa aiheuttaa ihmisessä puolustusreaktion; hyökätään itseä tai muita kohtaan, tai eristäydytään ja vältellään toisia ihmisiä. Toisten seurassa oleminen voi olla vaikeaa, vaikka juuri toisten seurassa oleminen ja toisten hyväksyntä auttaa häpeään.

Häpeään auttaa myös myötätunnon lisääminen itseä kohtaan. Tätä voi harjoitella; voi esimerkiksi ajatella tai kirjoittaa lausetta ”hyväksyn itseni sellaisena kuin olen” ja lausetta ”hyväksyn menneisyyteni sellaisena kuin se on”.

Mitä on syyllisyys?

Ihminen tuntee syyllisyyttä asioista mitä hän on tehnyt väärin tai kokee tehneensä väärin. Syyllisyys voi tuntua esimerkiksi puristavana tunteena mahassa, rintakehässä tai päässä, tai pahoinvointina ja kuvotuksena. On olemassa erilaisia syyllisyyden tunteita; ne riippuvat tilanteesta ja ympäristöstä. On tärkeää erotella asianmukainen syyllisyys ja liiallinen syyllisyys.

Jos on oikeasti tehnyt väärin, on hyvä yrittää hyvittää tai korjata teko ja pyytää anteeksi. On myös hyvä yrittää ymmärtää omaa tekoa, hyväksyä se ja yrittää oppia siitä, ettei tulevaisuudessa enää tee väärin. Voit miettiä mitä oli tarkoitus tehdä? Yleensä ihmiset tarkoittavat hyvää, mutta aina ei kaikki mene kuten suunnittelimme.

Jos on tehnyt väärin, mutta itsellä ei ole ollut muuta vaihtoehtoa... Silloin olisi hyvä pohtia kenellä oli tilanteessa valta, jos sinulla ei ollut valtaa vaikuttaa, silloin et ole syyllinen. Kenen syy tilanne oikeasti oli? Mitä muita vaihtoehtoja oli vai oliko se ainoa vaihtoehto. Olisiko oikeasti voinut tehdä toisin vai tekikö väärin koska oli pakko? Jos tämä olisi tapahtunut sinun ystävällesi, niin miten neuvoisit häntä, jotta hänen syyllisyytensä vähenisi? Olisitko toiminut samalla tavalla, jos olisit tiennyt mitä tulee tapahtumaan? Ihminen tekee päätöksiä ja valintoja sen hetkisen tiedon mukaan. Tulevaisuudesta on helppo tuomita menneisyyttä. Usein me tunnemme syyllisyyttä, vaikka teimme parhaan mahdollisen valinnan tai emme oikeasti olisi voineet tehdä mitään toisin. Varsinkin, jos läheisille ihmisille tapahtuu ikävää, tunnemme syyllisyyttä, vaikka emme ole tehneet mitään väärin.

Myös syyllisyyteen auttaa myötätunnon lisääminen itseä kohtaan. Voit esimerkiksi ajatella tai kirjoittaa lausetta ”minä en ole syyllinen”.

Selviytymissyyllisyys

Moni pakolaistaustainen tuntee selviytymissyyllisyyttä. Tätä voidaan käsitellä ryhmässä esimerkiksi etäännytetyllä tarinalla, jonka ohjaajat voivat muokata ryhmään sopivaksi.

SELVIYTYMISSYLLISYYS – ALIN TARINA

Ali on 20v. Hän on perheensä vanhin lapsi. Ali on tullut Suomeen ja saanut oleskeluluvan. Alin perhe on huonossa tilanteessa kotimaassa.

Alin tilanne on vaikea. Hän haluaisi rakentaa uuden elämän Suomessa. Alilla on myös kova ikävä perhettään. Ali kokee, että hänen pitäisi auttaa perhettään. Ali opiskelee ammattitutkintoa ja on saanut kavereita Suomesta.

Ali tuntee syyllisyyttä siitä, että hänellä on asiat hyvin mutta perheellä ei ole. Alin on vaikea nauttia hyvistä asioista ja hetkistä Suomessa. Illalla Ali pohtii perheensä tilannetta ja nukkuu huonosti.

Alin tuntemaa syyllisyyttä sanotaan "selviytymissyllisyydeksi". On normaalia tuntea selviytymissyllisyyttä silloin kun itsellä on asiat paremmin kuin lähtömaassa ja läheisillä. Ali voi huonosti, koska tuntee syyllisyyttä liikaa. Ali on syytön perheensä tilanteeseen. Hän ei ole tehnyt mitään väärää.

Mahdollisia kysymyksiä keskusteluun:

Mitä mieltä olet Alin tuntemasta selviytymissyllisyydestä?

Mikä auttaisi ja tukisi Alia?

Jos Ali olisi ystäväsi, mitä sanoisit hänelle?

Miten Ali voisi olla myötätuntoisempi itseään kohtaan?

Onko sinulla ollut samanlaisia tuntemuksia?

UNI

Monet kokevat univaikeuksia, mutta niiden syyt ja niihin vaikuttamisen keinot ovat niin moninaiset, että yhden ryhmäkerran aikana on vaikeaa pureutua niihin yksilöllisesti. Unikerralla voidaan käydä läpi yksinkertaisia unenhuolto- ja unihygieniaohjeita ja keskustella ryhmäläisten omista keinoista.

Unen huolto:

Voit parantaa untasi jo päivän aikana

- *Harrasta säännöllisesti liikuntaa: reipasta kävelyä, tanssia, uintia, pallopelejä, kuntosalia, kotitöitä, lasten kanssa touhuamista*
- *Illalla ennen nukkumaan menoa kevyt liikunta auttaa, esimerkiksi pieni kävelylenkki. Älä tee raskasta liikuntaa juuri ennen nukkumaanmenoa*
- *Jos nuket päiväunia, pidä ne lyhyinä (n. 15–30 min). Laita herätyskello soimaan*
- *Puhu tai kirjoita mieltäsi painavista asioista.*
- *Älä nauti kahvia, alkoholia ja raskaita aterioita illalla ennen nukkumaanmenoa.*

Nukkumisolosuhteet

- *Makuuhuone saa olla viileä (18 celcius-astetta riittää).*
- *Huolehdi, että sänky, peitto ja tyyny ovat mukavat. Käy tarvittaessa läpi fysioterapeutin kanssa nukkuma-asentosi.*

Unirituaalit

- *Luo itsellesi miellyttäviä unirituaaleja, jotka teet ennen nukkumaanmenoa. Tee pieni kävelylenkki, avaa ikkuna hetkeksi ja tuuleta makuuhuone raikkaaksi, käy suihkussa/kylvyssä, juo lasi lämmintä maitoa, lue hetki mukavaa kirjaa tai kuuntele miellyttävää ja rauhoittavaa musiikkia*
- *Ennen nukahtamista voit tehdä sängyssä rentoutusharjoituksia, esimerkiksi*

- *purista-rentouta-harjoituksen: purista kädet nyrkkiin muutamaksi sekunniksi ja rentouta. Käy samalla tavalla läpi koko keho osa kerrallaan (kädet, jalat, vatsa, hartiat, kasvot...) jännittäen lihakset ja sitten päästä rennoksi.*
- *palleahengitysharjoituksen: pidä toinen käsi vatsan päällä ja toinen rinnan päällä, seuraa miten kädet liikkuvat hengityksen mukana. Voit syventää välillä hengitystä niin että molemmat kädet liikkuvat selvästi ja koko rintakehä pullistuu, pidättää hetken hengitystä ja puhalttaa sitten uloshengityksen hitaasti ulos.*

Unirytm

- *Mene sänkyyn vasta kun olet uninen. Nouse ylös aamulla aina samaan aikaan, myös vapaapäivisin ja huonosti nukutun yön jälkeen; tottumukset johtavat parempaan uneen. Kun vuorokausirytm on pitää muutenkin säännöllisenä, se auttaa nukkumiseen.*
- *Nukomme sykleittäin ja noin 1,5 tunnin välein heräämme helpommin.*
- *Usein univaikeuksista kärsivistä tuntuu, kuin ei olisi nukkunut lainkaan, mutta tosiasiaa unta kuitenkin saa huomaamattaan. Keho myös lepää makuuasennossa, vaikka ei nukkuisi.*
- *Muista, että vaikka tämä yö menisi valvoessa, se ei ole vaarallista. Kehosi nukahtaa kyllä lopulta.*

Jos uni ei tule

- *Ei hätää! Jos uni ei tule n. 20 minuutissa, nouse ylös vuoteesta ja tee hetki jotakin rentouttavaa: lue kirjaa, tee käsitöitä, kuuntele musiikkia, kirjoita paperille mielessä pyörivät asiat.*
- *Voit kokeilla erilaisia unettavia mielikuvia: kuvittele mielessäsi aita, jonka yli lampaat hyppäävät jonossa yksi kerrallaan, seuraa suljettujen silmien takana katseellasi jokaisen lampaan hyppyä ja laske jokainen hyppy mielessäsi: yksi – kaksi – kolme... Kun huomaat ajatuksesi harhailevan, palaa vain takaisin laskemaan. Ei haittaa, vaikka aloittaisit laskemisen alusta monta kertaa.*
- *Älä katsele televisiota, puhelinta tai tietokonetta, jos sinun on vaikea nukahtaa. Niillä on taipumus virkistää.*

Yöheräily

- *Toistuva heräily yöllä voi johtua siitä, että keho ja mieli ovat ylivireystilassa, ikään kuin valmiina reagoimaan, jos jotain yllättävää tapahtuu. Näin käy usein silloin, kun tulevana päivänä on jotakin jännittävää edessä, tai kun mielessä pyörivät huolet tai menneet vaikeat kokemukset.*
- *Vältä uutisten ja jännittävien elokuvien katsomista illalla ennen nukkumaanmenoa.*
- *Lisää turvallisuudentunnettasi: sisusta makuuhuoneesi miellyttäväksi, vie pois kaikki huolista muistuttavat esineet. Voit ripustaa seinille kauniita kuvia ja laittaa yöpöydälle valmiiksi ”turvaesineen” tai kuvan, joka muistuttaa sinua jostakin ihanasta ja rauhallisesta paikasta.*
- *Mielessä pyörivien asioiden ”tyhjentyminen” paperille voi auttaa, vaikka keskellä yötä.*

Painajaisunet

- *Painajaisunien tehtävä on valmentaa meitä toimimaan uhkaavissa tilanteissa. Myös menneet vaikeat kokemukset voivat toistua unissamme, koska mielemme pyrkii käsittelemään tapahtunutta. Painajaisunesta herätessäsi muistuta itseäsi siitä, että kyseessä oli uni, ja olet turvassa.*
- *Nouse ylös, avaa ikkuna, hae lasi vettä tai tee muuta sellaista, joka rauhoittaa sinua.*
- *Voit sijoittaa makuuhuoneeseesi sellaisia esineitä tai kuvia, jotka muistuttavat sinua siitä, että olet turvassa.*
- *Jos heräät toistuvasti painajaisuniin, voit yrittää kirjoittaa unen paperille tai kertoa unen ääneen ammattiauttajalle/puolisolle/ystävälle. Voit myös piirtää unen tai värittää paperille kuvioita, joita uni tuo mieleesi.*

HENGITYS

Vaikka hengitys-teema liittyy moneen muuhun ryhmän teemaan, sille voi varata myös kokonaisen ryhmäkerran ja riittävästi aikaa. Hengitys-teeman kautta voi nousta esiin myös erilaiset ahdistus- ja paniikkioireet ja näiden helpottaminen.

Hengitysharjoitukset voivat olla joillekin vieraita ja harjoitukset tuntua oudoilta tai turhilta. Osallistujia kannattaa kuitenkin motivoida kokeilemaan harjoituksia. Joku voi löytää niistä hyvän ja tärkeän työkalun omaan arkeensa. Hengitysharjoitukset ovat hyvä, nopea keino rauhoittaa itsensä monessa tilanteessa. Lisäksi niitä voi tehdä missä ja milloin vain.

Hengitys-kerralla on käyty vaihtelevasti kielitaidon ja kiinnostuksen mukaan seuraavia asioita:

Tänään puhumme hengityksestä. Hengityksestä puhuminen voi tuntua hassulta: hengitys on jotakin niin tavallista, se vain tapahtuu eikä meidän tarvitse kiinnittää siihen huomiota. Hengitys on kuitenkin yhteydessä niin moniin asioihin, että siihen kannattaa kiinnittää hetki huomiota. Ei ole olemassa yhtä oikeaa tapaa hengittää, eri tilanteissa hengitämme eri tavalla. Oletteko huomanneet, miten hengitys muuttuu esimerkiksi harrastuksissa, kotitöitä tehdessä, levätessä, katsellessa uutisia tai jännittävää elokuvaa tai kun pelästytte jotain?

Tasapainoisessa hengityksessä pallealla on tärkeä tehtävä. Pallealihakseen on vaikeaa tietoisesti vaikuttaa. Kun hengitämme sisään, pallealihas supistuu tehden tilaa sisään virtaavalle ilmalle. Uloshengityksessä pallealihas rentoutuu. Hengitys tapahtuu aaltona koko kehossa. Jos laitat käden vatsan päälle, huomaat, miten pallealihas on mukana hengityksessä: kun vatsa nousee ja laskee rauhallisesti, hengität palleahengitystä. Ponnistellessa taas hengitykseen osallistuu enemmän myös muita kehon lihaksia.

Tehdään pieni hengityksen huomioimisharjoitus:

- *aloita miettimällä, mistä ylipäänsä tiedät, että hengität: mitä merkkejä hengityksestä huomaat?*
- *huomaatko miten ilma virtaa nenästä sisään, voitko tuntea esimerkiksi viileytenä, tai lämpönä? Voit ehkä huomata, miten nenän pienet lihakset osallistuvat hengittämiseen*

- Voit tunnustella kädellä vatsan tai rinnan päältä tai laittamalla kädet lanteille, huomaatko hengityksen liikettä.
- Laita jalat ristiin ja purista jalkoja toisiaan vasten. Purista kädet nyrkkiin ja kädet koukussa kylkiä vasten. Tunne, miltä jännitys kehossa tuntuu – käsissä, hartioissa, niskassa, selässä, vatsassa, jaloissa ja mahdollisesti hengityksessä.
Kun olet puristanut mielestäsi riittävän kauan, laske pikkuhiljaa jännitystä vähemmäksi.
Sinun ei tarvitse rentoutua, riittää kun teet havaintoja siitä mitä kehossasi tapahtuu. Tunne, miltä kehossa tuntuu nyt – käsissä, hartioissa, niskassa, selässä, vatsassa, jaloissa ja mahdollisesti hengityksessä.
- Havainnoidaan hengitystä vielä liikkeen avulla: kun hengität sisään, nosta samalla kädet sivukautta ylös. Kun hengität ulos, anna käsien laskeutua alas. Miltä hengitys tuntuu, kun kädet liikkuvat sen mukana?

Hengityksen avulla voi rauhoittaa itseään ja vähentää kehon jännitystä. Rauhallinen hengittäminen tyynnyttää mieltä ja kehoa. Erityisesti uloshengityksellä on rentouttava ja rauhoittava vaikutus, sillä uloshengitys aktivoi rauhoittavaa hermojärjestelmää. Uloshengitystä pidentämällä voi rauhoittaa kehoa ja mieltä: lihakset rentoutuvat, sydämen syke rauhoittuu, mieli tyyntyy. Hengityksen avulla voi myös vaikuttaa kivun kokemiseen. Hengitys reagoi herkästi siihen mitä koemme: pelottavissa tilanteissa keho reagoi jännittymällä. Tämä on luonnollinen ja tärkeä selviytymiskeino. Mutta jännitys voi jäädä päälle sittenkin, kun uhka on ohi. Kun keho on jännittynyt, myös hengitys voi olla vaikeaa. Silloin täytyy ikään kuin opetella uudelleen rentoutumaan.

Hengityksen avulla voidaan säädellä tunteita: vaikeat tunteet saavat pidättämään hengitystä. Tai sitten alamme hengittää ikään kuin liikaa, jolloin voi tulla pyöräytyksen tunnetta, pistelyä raajoissa ja hätäntynyt olo. Myös kipu voi alkaa rajoittaa hengitystä: kun on kipua, voi huomata hengittävänsä vain keuhkojen yläosalla.

Hengityksellä voi myös viestiä muille: esimerkiksi hätäntyneen lapsen kanssa aikuinen voi rauhoittaa omaa hengitystään, jolloin lapselle välittyy sanattomasti: ei ole mitään hätää. Samalla tavalla rauhallisella hengityksellä ihminen voi rauhoittaa itseään; rauhallinen hengitys lähettää aivoille sanattoman viestin: ei ole mitään hätää.

TUNTEET JA KEHO

Tunteet ja keho –kerralla voidaan käsitellä esimerkiksi perustunteita (ilo, suru, viha, pelko, inho, hämmästyminen) tai valita ryhmää kiinnostavia tunteita. Tavoitteena on lisätä ryhmäläisten tietoisuutta siitä, miten tunteet vaikuttavat kehoon, ja keho tunteisiin.

Tunteet, kuten ilo, suru, viha, pelko ja rakkaus tuntuvat aina jollakin tavalla kehossa. Usein tunteet myös näkyvät ulospäin.

Kaikki tunteet ovat tärkeitä, niillä on oma tehtävänsä. Jotkut tunteet tuntuvat vaikeammilta sietää, mutta mikään tunne ei ole huono tai paha.

- *Pelko on hyvin tärkeä tunne. Se auttaa selviytymään uhkaavissa tilanteissa. Joskus pelko voi jäädä päälle, sittenkin kun uhka on ohi. Pitää opetella pikkuhiljaa pelosta pois, ja vakuuttaa itselleen, että on turvassa.*
- *Viha on tervettä ja luonnollista: se auttaa puolustamaan itseä ja niitä asioita, joita pitää tärkeinä. Sopiva määrä tervettä kiukkua auttaa olemaan rohkea ja jämäkkä.*
- *Suru auttaa luopumaan, hyväksymään muutokset elämässä ja jatkamaan eteenpäin. Suru myös kertoo siitä, mitkä asiat ovat itselle äärimmäisen arvokkaita ja tärkeitä.*
- *Toiset tunteet tuntuvat positiivisemmilta: innostus, ilo, rakkaus, tyyneys, tyytyväisyys, onnistuminen. Miltä ilo tuntuu? Miten tuntee, että on rauhallinen? Nauraminen tuntuu koko kehossa. Mikä sinut saa nauramaan? Huumorin ja ilon löytäminen vaikeinakin aikoina on ollut ihmisten selviytymiskeinona kaikkialla maailmassa.*

Puhu kokemistasi tunteista luotettavalle ihmisille. Ilmaise tunteitasi piirtämällä, maalaamalla, kuuntelemalla musiikkia, kirjoittamalla päiväkirjaa. Myös kehon avulla voi hoitaa itseään ja vaikuttaa mielialaan. Liikunta vähentää tehokkaasti masennusta ja stressiä. Kun keho vahvistuu, mieli vahvistuu.

TÄSSÄ JA NYT – TIETOINEN LÄSNÄOLO

Monen vaikeassa tilanteessa elävän ihmisen mieli pohtii jatkuvasti menneitä vaikeita kokemuksia tai tulevaisuuden epävarmuutta. Tässä ja nyt –harjoitukset ovat siksi tärkeitä. Tietoisien läsnäolon teema on herättänyt myös keskustelua keskittymisestä, koska monet kärsivät keskittymisvaikeuksista esimerkiksi kielen opiskelussa. Nämä vaikeudet saattavat yllättää ja herättää pelkoa; olenko menettämässä muistini, enkö enää pysty oppimaan? Jotkut mindfulness-tyyppiset harjoitukset voivat herättää ihmetystä (esimerkiksi AISTIHARJOITUS), mistä syystä on tärkeää selvittää, miksi niitä tehdään, ja mitä hyötyä niistä voi olla.

Tietoisien läsnäolon ideaa voi kuvailla näin:

Ihmisille on tyypillistä se, että ajatuksemme askartelevat jatkuvasti joko menneisyyden tai tulevaisuuden kanssa. Ajatukset voivat pyöriä menneissä kokemuksissa, kotimaassa tai tulevaisuuden murehtimisessa. Murehtiminen voi aiheuttaa lisää ahdistusta ja vaikuttaa myös kehoon: pää voi olla kipeä, hartiat jännittyneet ja vatsassa oireita. Liiallinen murehtiminen ei yleensä kuitenkaan tuota tulosta. Usein asiat, joista murehdimme, ovat sellaisia, ettei niihin voi itse vaikuttaa.

Harjoittelemalla taitoa keskittyä tähän hetkeen, voi antaa itselleen taukoja menneen tai tulevan murehtimisesta. Kehon avulla voi palauttaa huomionsa tähän hetkeen (esimerkkiharjoitus, kuten KEHON TAPUTTELUT). Toinen keino on keskittää huomio eri aisteihin ja niiden kautta välittyvään tietoon maailmasta. Kun tutkit ympäröivää maailmaa, olet kiinni tässä hetkessä. Myös käsillä tekeminen ja siihen keskittyminen, esimerkiksi

käsityöt tai maalaaminen, auttavat mieltä pysymään tässä hetkessä. Monelle myös liikunta on hyvä tapa keskittyä tähän hetkeen.

Yleistettynä voi sanoa, että kun teet jotain itsellesi mieluista, olet keskittynyt tähän hetkeen. Lisäämällä itselle mieluista tekemistä elämään, voi saada paljon voimaa.

OMAT VOIMAVARAT

On tärkeää tunnistaa ja nostaa esiin jokaisen vahvuuksia ja voimavaroja. Ryhmässä voidaan käydä vapaamuotoista keskustelua omista voimavaroista: kyvyistä, taidoista, ominaisuuksista, joita itsessään arvostaa. Tässä voi käyttää apuna erilaisia vahvuuskortteja. Suomenkielisissä ryhmissä omien vahvuuksien (jokainen ainakin yhden ominaisuuden) nimeäminen on tärkeää myös siitä syystä, että osallistujat saavat lisää suomenkielistä sanastoa, jolla voi kuvailla itseään ja vahvuuksiaan.

Voimavarat-teemaan voidaan ottaa käsittelyyn myös kehon voima. Kehon vahvistaminen voi auttaa saamaan takaisin myös psyykkisiä voimia. Fysioterapeuteilla on asiantuntemusta, jos voimaharjoitteita halutaan kokeilla ryhmässä. Tärkeää on esimerkiksi alustakontakti, jalkapohjan asento ja siitä lähtevä kehon linjaus. Fysioterapeutti voi ohjata syvien vatsalihasten löytämistä ja käyttöä. Ryhmän loppua kohden voidaan käydä läpi konkreettisia neuvoja perusliikunnan harrastamiseen (ja myös muiden harrastusten löytämiseen), mikä tukee aktiivisuutta ryhmän päättymisen jälkeen.

Tekstien sisältöä ovat tuottaneet: Lora Andersson-Simppula (ft), Elina Haasjoki (PsM), Laura Happonen (PsM), Antti Klemetilä (PsM), Katri Manelius-Eriksson (PsM)

Lähteitä:

- Andersson-Simppula, L. (2013) Traumatisoituneen asiakkaan psykofyysinen fysioterapia. Tampereen ammattikorkeakoulu. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-20131220971>
- Boon S., Steele K. ja van der Hart O. (2011) Traumaperäisen dissosiaatiohäiriön vakauttaminen - taito-ohjelma potilaille ja terapeuteille. Oulu: Kalevaprint Oy.
- Bremer L. & Haavikko A.: Ulkoisesti erilaisia, sisäisesti samanlaisia. Opas mielenterveystyöhön yli kulttuurirajojen. SMS-Tuotanto Oy 2009.
- Kabat-Zinn, J. (2004) Olet jo perillä. Tietoisien läsnäolon taito. Basam books.
- Kataja, J. (2004) Rentoutuminen ja voimavarat. Edita.
- Martin, M., Seppä, M., Lehtinen, P. (2010) Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena. Mediapinta.
- Nummenmaa, L., Glerean, E., Hari, R. ja Hietanen, J. K.. (2014) Bodily maps of emotions. PNAS, 111:646–52.
- Odgen, P., Minton., K., Pain., C. (2009) Trauma ja keho. Sensorimotorinen psykoterapia. Traumaterapiakeskus.
- Rothschild, B. (2000) The Body Remembers. The Psychophysiology of Trauma and Trauma Treatment. W.W. Norton & Company, New York, London.
- Vainio, A. (2003) Kipu. Duodecim.
- Vainio, A. (2004) Kivun hallinta. Kustannus oy Duodecim.