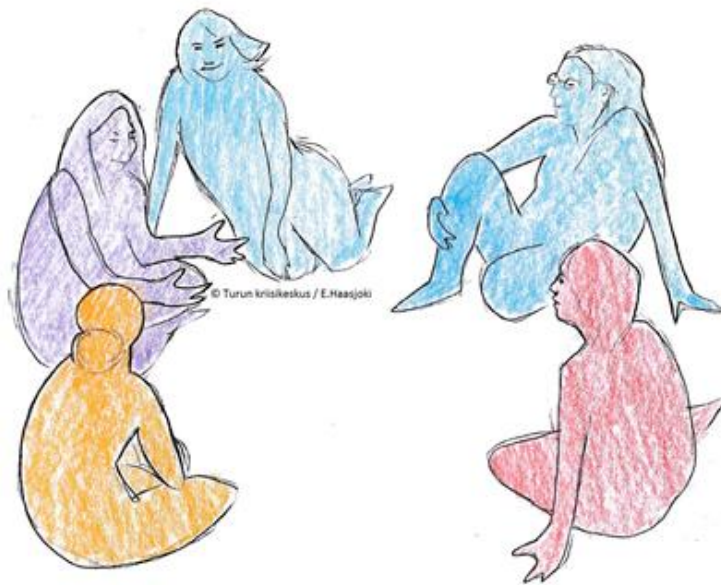


Keho ja mieli -ryhmä

Ryhmän runko



Vakauttava tukimuoto traumaperäisen stressin ja maahanmuuttostressin lievittämiseksi

Maahanmuutto on suuri muutos, joka aiheuttaa stressiä ja haasteita psyykkiselle jaksamiselle. Pakolaisena tai turvapaikanhakijoina saapuneista suuri osa on myös kokenut traumaattisia tapahtumia liittyen sotaan, vainoon, pakenemiseen tai rasismiin. Vaikka kaikki pakolaiset eivät kärsi traumaperäisestä stressistä, ovat nämä kokemukset varsin yleisiä. On tavallista, että mielenterveysteemaan ja avun hakemiseen liittyy paljon ennakkoluuloja ja hulluksi leimautumisen pelkoa. Apua haetaan herkemmin fyysisiin vaivoihin, joilla on vastavuoroinen yhteys mielen hyvinvointiin. Esimerkiksi stressi tuntuu kehossa mm. kipuina, jännityksinä tai univaikeuksina, ja toisaalta esimerkiksi kivut ja univaikeudet voivat tuottaa ahdistusta ja pelkoa. Traumatyössä keho nähdään tärkeänä pohjana vakauttavalle työskentelylle ja selviytymisen tukemiselle.

Ryhmämuotoiselle toiminnalle on tarvetta monesta syystä. Ryhmiä ei kannata järjestää vain kustannustehokkuuden vuoksi (suuremmalle määrälle ihmisiä apua yhdellä interventiolla), koska rekrytointi ja valmistelutyöt vievät suhteessa paljon aikaa. Ryhmiä kannattaa järjestää, koska ryhmämuotoisuus tarjoaa yksilöapuun nähden merkittäviä hyvinvointia edistäviä tekijöitä, kuten vertaistuen ja yhteisöön kuulumisen kokemuksen. Ryhmä ei korvaa yksilötyötä, mutta antaa osallistujille jotain sellaista, mitä yksilötyöstä ei saa.

Ryhmien kokoaminen on usein haastavaa. Maahanmuuttajataustaisten kohdalla ajatus ryhmämuotoisesta tuesta voi lähtökohtaisesti olla vieras. Keskusteluryhmiin osallistuminen vaatii rohkeutta ja ryhmän idea ja pelisäännöt voivat olla liian kaukana omasta merkityksen maailmasta. Varsinkin paljon henkilökohtaista jakamista ja psyykkistä prosessointia edellyttävät ”terapeuttiset” ryhmät eivät ole välttämättä mielekkäitä, kun puhutaan teemoista, joihin jo lähtökohtaisesti liittyy paljon häpeää ja stigmatisoitumisen pelkoa.

Keho ja mieli -ryhmän lähestymistapa on vakauttava ja toiminnallinen: pyritään tarjoamaan osallistujille keinoja, joilla voi itse lisätä omaa hyvinvointiaan omassa arjessa. Toisaalta psykoedukaation ja keskustelun avulla pyritään syventämään osallistujien ymmärrystä ja hallinnan tunnetta mielen ja kehon terveydestä ja näin vähentämään mahdollisiin oireisiin liittyvää pelkoa. Suomen kielellä järjestetyissä ryhmissä tavoitteena on myös suomenkielisen sanaston lisääntyminen, jotta oman voinnin kuvaaminen helpottuu ja vaikutusmahdollisuudet omaan tilanteeseen lisääntyvät.

Ryhmämalli kehitettiin Serene-hankkeen toimesta yhteistyössä Turun kaupungin lääkinnällisen kuntoutuksen kanssa, josta saatiin fysioterapeutin (psykofyysisen fysioterapian) asiantuntemus. Sisältöihin vaikuttivat myös hanketyöntekijöiden omat viitekehykset (psykofyysinen psykoterapia, kognitiivinen psykoterapia, ekspressiivinen taideterapia). Lisäksi kehitystyössä oli mukana muita sosiaali- ja terveysalan ammattilaisia, jotka ovat toivat malliin oman viitekehyksensä näkökulmaa (tanssi- ja liiketerapia, yhteisöpedagogiikka, eheyttävä tarinankerronta, luovat toiminnot sosiaalialalla). Jokainen

ryhmää ohjaava voi valita teemojen ympärille ne harjoitukset, jotka omaan lähestymistapaan ja kohderyhmään parhaiten sopivat; liikettä, toiminnallisuutta ja keskustelua voi painottaa haluamallaan tavalla.

Ryhmän käynnistäminen

Keho ja mieli -ryhmän voi koota toimintaympäristöön parhaiten sopivalla tavalla. Ryhmän kokoamiseen vaikuttavat esimerkiksi ryhmän toteuttajataho, ohjaajien työympäristö, ohjaajien koulutus ja viitekehys sekä asiakkaiden tilanne. Ryhmän kokoamisessa on hyvä miettiä ainakin seuraavat tekijöitä:

1. Kieli

Kootaanko asiakkaat yhden kieliryhmän edustajista vai eri kielisistä, jolloin käytössä on jokin yhteinen kieli? Mikä on asiakkaiden kielitaito ja käytetäänkö tulkkia?

- On tärkeä muistaa, ettei yhden kieliryhmän edustajat kuitenkaan aina edusta samaa kulttuuria, kotimaata, uskontoa tms. Joskus epäluottamus omaa kieltä puhuvia kohtaan voi olla suurtakin, ja erikielisistä koottu ryhmä tuntua turvallisemmalta.
- Mikäli osallistujien kielitaito on vielä heikko, eikä käytössä ole tulkkia, on tärkeä huomioida selkokielisyys ja kieltä tukevien materiaalien (kuvien, mallien, esimerkkien) käyttö.
- Selkosuomella järjestettävä ryhmä rajaa jonkin verran käytössä olevia harjoituksia. Harjoituksiksi kannattaa valita helpommin selitettävät, toiminnallisemmat harjoitukset, joita ohjaaja voi mallintaa tekemällä. Esim. mielikuvaharjoitukset voivat olla liian vaikeita ymmärtää.
- Tulkin käyttöä suositellaan lämpimästi, mikäli se on mahdollista. Tulkin on toivottavaa osallistua ryhmän harjoituksiin ja keskusteluun omalta osaltaan, mikäli se hänelle sopii. Parhaimmillaan tulkki lisää omalla osallistumisellaan harjoitusten vaikutusta ja käyttöönottoa arjessa, näyttäessään esimerkkiä osallistumisellaan. Tulkin läsnäolo mahdollistaa myös psykoedukaation antamisen yksityiskohtaisemmin ja keskustelujen monipuolistumisen.

2. Ryhmän muoto

Onko ryhmä muodoltaan avoin vai suljettu? Kuinka monta tapaamiskertaa järjestetään? Kuinka monta jäsentä ryhmään toivotaan tai voidaan ottaa? Kutsutaanko vierailevia ohjaajia eri ammattikunnan edustajasta?

- Mikäli toivotaan keskustelua ja kokemusten jakamista, toimii suljettu ryhmä parhaiten.
- Avoimessa ryhmässä on parempi painottaa harjoituksia ja psykoedukaation antamista, keskustelun jäädessä vähemmälle. Joskus avoimissakin ryhmissä syntyy hyvää keskustelua ja kokemusten jakamista, eikä tätä ole tarpeen estää, kunhan ryhmän säännöt ovat kaikille selvät.

3. Asiakkaiden ohjautuminen ryhmään

Ohjautuvatko asiakkaat ryhmään itse vai viranomaisen ohjaamana? Toteutetaanko ryhmä olemassa olevan ryhmän jäsenille, jolloin ryhmäläiset tuntevat toisensa ja

jonkinlainen ryhmäprosessi on jo käynnissä? Ryhmän voi koota myös esimerkiksi kulttuuriyhdistyksen edustaja oman yhdistyksensä jäsenistä.

- Jos asiakkaan ohjaa ryhmään viranomainen, on alkutapaamisella tärkeä käydä läpi, mitä ryhmä pitää sisällään ja varmistaa, että asiakas osallistuu ryhmään omasta tahdostaan ja mahdollisimman tietoisena siitä, mitä on tulossa.
- Jos kyseessä on olemassa oleva ryhmä, on jonkinlainen ryhmäprosessi jo käynnistynyt ennen keho ja mieli -ryhmän alkua ja siitä on syytä olla tietoinen.
- Mikäli ryhmässä osa tai kaikki jäsenistä tuntevat toisensa etukäteen, on tärkeä ensimmäisellä sopia yhteisistä pelisäännöistä henkilökohtaisten asioiden jakamisen ja vaitiolon osalta. Näissä tapauksissa ryhmässä voi olla helpompaa keskittyä harjoituksiin ja pitäytyä psykoedukaatiossa ja keskusteluissa yleisellä tasolla.
- Keho ja mieli -ryhmä voi toimia hyvin myös valmiin ryhmän (esim. kielenopiskelun ryhmä, kotoutumisryhmä) osana. Näissä ryhmissä on kuitenkin syytä huomioida se, etteivät ryhmäläiset osallistu keho ja mieli -ryhmään täysin vapaaehtoisesti, vaan osana toista toimintaa. On tärkeää tehdä selväksi, että harjoituksiin ja keskusteluun jokainen osallistuu haluamallaan tavalla, tai jättää kokonaan osallistumatta niin halutessaan ja ilman tarvetta selittää.

4. Alkutapaamiset

Suljettua ryhmää järjestettäessä on suositeltavaa järjestää kaikille ryhmään osallistumisesta kiinnostuneille alkutapaamiset. Myös avointa ryhmää järjestettäessä voidaan pitää alkutapaaminen, tai alku info/esittelytilaisuus ryhmästä. Alkutapaaminen on hyvä järjestää samassa paikassa, kuin missä ryhmä tullaan järjestämään.

- Tapaamisen tarkoituksena on kertoa asiakkaalle ryhmästä, antaa mahdollisuus tutustua ohjaajiin/ohjaajaan sekä selvittää asiakkaan tilannetta ja vointia, jotta voidaan arvioida voimavarat osallistua ryhmään.
- Alkutapaaminen voi madaltaa kynnystä osallistua ryhmään, kun on etukäteen tutustunut ohjaajiin, nähnyt paikan johon on tulossa, saanut esittää kysymyksiä ja saanut mahdollisimman paljon tietoa siitä, mihin on osallistumassa.
- Alkutapaamisella asiakkaalle kerrotaan kaikki mitä tiedetään ryhmästä siinä vaiheessa ja mitä on suunnitteilla. Mitä enemmän tietoa annetaan, sen parempi. Tiedon antaminen lisää turvallisuuden tunnetta ja helpottaa osallistumista.
- Asiakasta on hyvä motivoida ja kannustaa osallistumaan, mutta samalla tehdä selväksi, mitä osallistuminen häneltä edellyttää. Näin pyritään ehkäisemään sitä, että ryhmäläisiä tippuu pois ensimmäisen tapaamiskerran jälkeen. Ei ole kannattavaa "ylipuhua" ketään osallistumaan tai pyytää mukaan ensimmäiselle kerralle arvioimaan osallistumistaan. Usein tällaiset epävarmat henkilöt jäävät pois viimeistään ryhmän alettua, mikä ainoastaan sotkee ryhmäprosessia ja aiheuttaa käytännön haasteita.

5. Ryhmän sisällöt

- Ennen ryhmän alkua on ohjaajien hyvä tehdä jonkinlainen suunnitelma ryhmän sisällöistä eri kerroilla, jotta osataan kertoa asiakkaille alkutapaamisessa, mitä ryhmässä kutakuinkin tehdään. Ohjaajien on myös hyvä käydä keskustelua ryhmän tavoitteista ja omista toiveista ryhmän suhteen. On hyvä keskustella siitä, toivotaanko ryhmän painottuvan harjoituksiin vai keskusteluun, ja minkälaista keskustelua toivotaan tai halutaan syntyvän.
- Mikäli ryhmässä käytetään tulkkia tai osallistujien kielitaito on hyvä, voidaan ryhmässä painottaa psykoedukaatiota ja keskustelua enemmän, kuin ryhmissä, joissa tulkkia tai yhteistä kieltä ei ole. Näissä ryhmissä harjoitukset painottuvat enemmän.
- Ryhmän alussa on tärkeä käyttää aikaa yhteisten sääntöjen läpikäymiseen ja tutustumiseen. Lyhytkestoisessakin ryhmässä tähän on syytä käyttää aikaa.
- Keho ja mieli -ryhmän ei ole tarkoitus olla terapiaryhmä, eikä jäsenten oleteta tai edes toivota jakavan syvällisesti omia kokemuksiaan. Mikäli vaikeita kokemuksia tuodaan ryhmään, on ohjaajan hyvä kiittää jakamisesta, validoida vaikea kokemus ja normalisoida oireita, mutta sitten siirtyä takaisin yleisempään keskusteluun tai harjoitukseen. Tämä raja on tarpeen sekä kertojan että kuulijoiden vuoksi. Ryhmän vetäjä voi ohjata keskustelua pysymään yleisemmällä tasolla esittämällä aiheeseen ja teemaan liittyviä, selviytymiseen ja hyvinvointiin keskittyviä kysymyksiä.

6. Palaute/vointikartoitus

Ryhmästä on hyvä kerätä jonkinlainen palaute. Palautelomakkeet on hyvä tehdä mahdollisimman yksinkertaisiksi, selkeällä kielellä ja sisältäen vain muutaman kysymyksen. Palautteessa voidaan kysyä osallistujien kokemuksia harjoituksista, ryhmän vaikutuksesta omaan vointiin, käytännön järjestelyistä sekä avoimemmin, mitä ryhmäläiset pitivät itselleen tärkeänä tai hyvänä. Palautelomakkeet voidaan kääntää asiakkaan kielelle ja tulkki voi olla apuna täyttämässä tarpeen mukaan.

- Ryhmäläisiä voidaan myös pyytää arvioimaan omaa vointiaan yksinkertaisen lomakkeen avulla (esim. mieliala/kuormitus -mittarilla, joka löytyy Serenen nettisivuilta). Vointiarvioin voi esimerkiksi tehdä joka kerran alussa ja lopussa, jolloin saadaan sekä ryhmäläisille että ohjaajille tietoa erillisten kertojen sekä koko ryhmän koetuista vaikutuksista.
- Avoimissa ryhmissä palautetta voidaan kysyä joka kerran päätteeksi esim. peukkuäänestyksellä. Palautetta voi kysyä yksittäisistä harjoituksista tai teemoista, tai ryhmäkerrasta yleensä.

Tässä oppaassa on kuvattu Keho ja mieli -ryhmän runko ja ehdotukset kuhunkin teemaan sopivista harjoituksista. Ryhmäkertojen lukumäärä ja sisältö ovat muokattavissa kullekin ryhmälle, ohjaajille ja tilanteeseen sopiviksi.

Ennen ryhmän alkamista:

- Ajankohdan sopiminen
- Tilan varaus
- Tulkin varaus ryhmäkerroille, jos käytössä
- Mainoksen tekeminen ja kääntäminen
- Mainoksen sekä ilmoittautumislomakkeen välittäminen mahdollisille asiakkaille sekä ohjaaville tahoille
- Ryhmän alustava suunnittelu
- Alkutapaamisten sopiminen ja toteuttaminen, kun asiakasyhteydenottoja tulee

Ryhmäkerrat:

TUTUSTUMINEN

- Tutustumisharjoitus tai -harjoituksia
 - MASKOTIN HEITTELYKIERROS
 - NIMEN TARINA, jos osallistujien kielitaito riittää tähän, tai jos on tulkki.

- PAIKKOJEN VAIHTAMINEN

- Käydään läpi ryhmän sisältö

Osallistujien toiveiden läpikäyminen esimerkiksi kuvien avulla. Käydään yksitellen läpi kaikki ryhmän toimintoja kuvaavat kuvakortit ja annetaan konkreettisia esimerkkejä. Voidaan esim. peukkuäänestyksellä näyttää, tuntuuko kyseinen toimintamuoto itselle mielekkäältä vai ei. Mikäli jokin toimintamuoto saa monta alaspäin näyttävää peukkuä, voidaan tarkentaa mistä on kyse ja keskustella, mikä toiminnassa tuntuu huonolta. Missään harjoituksissa ei edellytetä erityisosaamista ja jokaisella on oikeus olla tekemättä epämiellyttävältä tuntuja harjoituksia. Voidaan keskustella myös itsen haastamisen ja epämukavuusalueelle asettumisen tärkeydestä.

- tietoa siitä, miten stressi vaikuttaa kehoon ja mieleen
- rentoutumista
- keskustelua muiden naisten/miesten kanssa
- tanssia / liikkumista
- hauskaa yhdessäoloa
- mielikuvaharjoituksia
- maalaamista /piirtämistä
- musiikkia
- "hieronta" (olemme käyttäneet yksinkertaisuuden vuoksi "hieronta"-sanaa, mutta on hyvä selventää, että kyse on erilaisista pariharjoituksista, joissa voidaan käyttää kevyttä koskettamista)
- ryhti- ja voimaharjoituksia (jos mukana on fysioterapeutti tai muu tähän pätevä ohjaaja)

- Harjoitus:
 - KEHON TAPUTTELUT tai KEHON LÄPIKÄYMINEN PYYHKIEN (harjoitteen tarkoitus on tuoda osallistujat tähän hetkeen huomioimalla oma keho ja herättelemällä aistit)
- PAIKKOJEN VAIHTAMINEN
- Keskustelua ryhmän perusideasta:
 - Miten keho ja mieli ovat yhteydessä toisiinsa. Miksi kehon huomioiminen on tärkeää.
- Ryhmän säännöt:
käytännön asiat (ajoissa paikalle, kännykät äänettömälle), luottamuksellisuus, vastuu itsestä ja ryhmästä (eli *kerro, jos jokin harjoitus ei tunnu hyvältä, tai tee oman voinnin mukaan, saa myös olla jättää jonkin harjoituksen väliin*). Ryhmässä ei keskustella uskonnosta tai politiikasta; kaikilla saa olla omat mielipiteensä. Sääntöjen läpikäymisessä voidaan käyttää tukena kuvia.
- Liikkeellinen tutustumisharjoitus
 - NIMET + TAPUTUS (KAIKKI TOISTAVAT)
 - KOHTAAMISIA KÄVELLEN
- Loppurentoutus: esim. KAURAPUSSIRENTOUTUS, RENTOUTUSHARJOITUS, TURVAPAIKKAHARJOITUS LUETTUNA, KEHOSKANNAUS
- Loppurutiinit
 - Loppukierros: Miltä tuntui? Mistä pidit? Tuletko ensi kerralla? Mikä aihe on ensi kerralla ja vähän tietoa mitä tullaan tekemään (jos ovat tiedossa).
 - Loppurituuali: esimerkiksi KEHON LÄPIKÄYMINEN PYYHKIEN

Vaihtoehtoisia harjoituksia tutustumiskerralle:

- OMA LIIKE (KAIKKI TOISTAVAT)
- TILASSA LIIKKUMINEN ERILAISIN REITEIN JA TAVOIN

STRESSI

- Aloituserituuali:
 - kuulumiskierros + nimet muistin virkistykseksi. Voidaan toistaa myös NIMET+TAPUTUS
 - OMA LIIKE (KAIKKI TOISTAVAT) → voi ohjeistaa: *näytä liikkeellä tai asennolla, mitä sinulle kuuluu tänään, millainen olo on nyt?* Tai kuvakortteja apuna käyttäen → *Mitä kuuluu tänään?*
 - jos kielitaito riittää tai on tulkki; miltä tuntuu tänään tulla ryhmään? Mitä toivoisit tältä kerralta?
- Lyhyt info uusille tulijoille, jos kaikki eivät ole olleet ensimmäisellä kerralla mukana
- Lämmittelyharjoitus: ILMAPALLOLEIKKI
- PAIKKOJEN VAIHTAMINEN
- Psykoedukaatiota stressi –teemasta, keskustelua
- Harjoituksia:
 - RAVISTELUT, HEIJAUKSET, TÄRINÄT
 - PROGRESSIIVINEN LIHASRENTOUTUS
- PAIKKOJEN VAIHTAMINEN
- Loppukierros ja loppurituuali

Vaihtoehtoisia harjoituksia STRESSI-kerralle:

- Erilaiset liikuntamuodot (kävely, pyöräily, uinti, kuntosali, tanssi... / tasainen energianpurku)
- Muut rentoutuskeinot kuten KAURAPUSSIRENTOUTUS, KEHON KOKONAISVALTAINEN PYYHKIMINEN, RENTOUTUSHARJOITUKSET
- pariharjoituksena kevyt hieronta kuten KEHON TASSUTTELUPAINELU PAREITTAIN tai PALLOHIERONTA
- Fysioterapeutin ohjauksessa PALLON HEITTO MIELIKUVALLA STRESSAAVIEN ASIOIDEN POISHEITTO
- Fysioterapeutin ohjauksessa SEINÄN TYÖNTÄMINEN / VASTUSTAMINEN

RENTOUTUMINEN

- Aloitusrituaali: esim. kuulumiskierros
- Lämmittelyharjoitus: esim. OMA LIIKE (KAIKKI TOISTAVAT)
- PAIKKOJEN VAIHTAMINEN
- Psykoedukaatiota rentoutumisesta, keskustelua
- Harjoituksia:
 - Aktiivinen rentoutuminen, energian purku liikunnan tai leikin avulla: ILMAPALLOLEIKKI tai muu leikki, esim. KUU-AURINKO –LEIKKI
 - käsin tekemällä/taiteen avulla rentoutuminen: MUSIIKKIPIIRUSTUS
 - MUSIIKKI JA LIIKE
 - rentoutuminen hieromalla: HARTIASEUDUN KÄSITTELY PALLOLLA YHDISTETTYNÄ VÄRIMIELIKUVAAN
- PAIKKOJEN VAIHTAMINEN
- Loppukierros / loppurituuaali

Vaihtoehtoisia harjoituksia RENTOUTUMINEN-kerralla:

- KEHOSKANNAUS
- KAURAPUSSIRENTOUTUS
- PROGRESSIIVINEN LIHASRENTOUTUS / Jännitä-rentouta -harjoitus
- HENGITYS JA LIIKE
- Luettu mielikuvaharjoitus, esim. TURVAPAIKKAHARJOITUS
- Fysioterapeutin ohjauksessa LIHASVENYVYYSHARJOITTEET, KEHON RAJAUS

MAAHANMUUTON PSYKKINEN PROSESSI

- Aloitusrituaali
- Lämmittelyharjoitus: soveltuva leikki esim. KUU-AURINKO –LEIKKI
- PAIKKOJEN VAIHTAMINEN
- Psykoedukaatiota teemasta Maahanmuuton psyykinen prosessi, keskustelua
- PAIKKOJEN VAIHTAMINEN
- Harjoituksia:
 - TUULIPIIRI
 - Fysioterapeutin ohjaamia VOIMAHARJOITTEITA
 - KÄSIEN TARINA

- Loppukierros / loppurituuali

Vaihtoehtoisia harjoituksia MAAHANMUUTOPROSESSI-kerralle:

- TURVAPAIKKAHARJOITUS (LUETTUNA TAI ÄÄNITTEEN KUUNTELU)
- LEPOPAIKKAHARJOITUS KUVILLA
- KAURAPUSSIRENTOUTUS
- KEHON KOKONAISVALTAINEN PYYHKIMINEN

KIPU

- Aloituserituuali
- Lämmittelyharjoitus: esim. KAURAPUSSIRENTOUTUS tai Fysioterapeutin ohjauksessa RINTAKEHÄN AVAUKSET/PYÖRISTYKSET
- PAIKKOJEN VAIHTAMINEN
- Psykoedukaatiota kivusta, keskustelua
 - huomioita kivusta tai jännityksistä, esimerkiksi kivun hyväksyminen, eli miten voi opetella myös elämään kivun kanssa, ei vain yrittää vastustaa sitä eli laita kaikkea energiaa tähän vastustamiseen → harjoitus: KIVUN LIIKUTTAMINEN
- PAIKKOJEN VAIHTAMINEN
- Harjoituksia:
 - KEHOSKANNAUS
 - fysioterapeutin ohjauksessa HYVÄN ISTUMA-/SEISOMA-ASENNON TARKASTELUA
 - fysioterapeutin ohjauksessa kyykistymisen ja kumartumisen tarkastaminen ja ohjaus liittyen arkitoimiin
 - fysioterapeutin ohjauksessa KEHON KESKILINJAN OHJAUS, syvien lihasten aktivointi ja pinnallisten rentouttaminen
- Lopetuskierros/ loppurituuali

Vaihtoehtoisia harjoituksia KIPU-kerralle:

- SELKÄHARJOITUS PAREITTAIN
- LEPOPAIKKAHARJOITUS KUVILLA
- KIVUN TYÖSTÄMINEN MIELIKUVIEN AVULLA

HÄPEÄ JA SYYLLISYYS

- Aloituserituuali
- Lämmittelyharjoitus: NIMET + TAPUTUS tai KOHTAAMISIA KÄVELLEN
- Alkukeskustelu: häpeä ja syyllisyys
- KEHOTIETOISUUSHARJOITUS LIITTYEN TUNTEISIIN Ohjaaja voi tuoda sopiviin kohtiin häpeä ja syyllisyys –tunteet, jos kukaan osallistuja ei niitä ehdota
- Psykoedukaatio häpeästä
- PAIKKOJEN VAIHTO + joku lyhyt kehollinen harjoitus esim. hartioiden pyörittely tai rintakehän avaaminen
- Häpeään liittyvät harjoitukset
 - Häpeän tunteen kehollistaminen ks. TUNTEIDEN KEHOLLISTAMINEN
 - Häpeä TUNNEHAHMOT OHJAAJAVETOISESTI

- RAVISTELUT
- SALAISUUSLEIKKI
- Psykoedukaatio syyllisyydestä
- PAIKKOJEN VAIHTO + joku lyhyt kehollinen harjoitus esim. käsien kurottaminen vuorotelle korkealle tai käsien pyörittely
- Syyllisyyteen liittyvät harjoitukset
 - Syyllisyyden tunteen kehollistaminen ks. TUNTEIDEN KEHOLLISTAMINEN
 - Syyllisyys TUNNEHAHMO OHJAAJAVETOISESTI
 - RAVISTELUT
- MYÖTÄTUNTOMEDITAATIO
- Lopetuskierros/ loppurituuali

Vaihtoehtoisia harjoituksia

- SELVIYTYMISSYLLISYYS – ALIN TARINA, ks. häpeä ja syyllisyys psykoedukaatio
- ITSEMYÖTÄTUNTOPIIRTÄMISHARJOITUS
- HUIVIPEILAUSHARJOITUS

UNI

- Aloitusrituaali
- Lämmittelyharjoitus: esim. KEHON LÄPIKÄYMINEN PYYHKIEN
- PAIKKOJEN VAIHTAMINEN
- Psykoedukaatiota unenhuollosta, keskustelua
- PAIKKOJEN VAIHTAMINEN
- Harjoituksia:
 - LEPOPAIKKAHARJOITUS KUVILLA
 - RENTOUTUSHARJOITUS, esim. progressiivinen lihasrentoutus luettuna, tai kuunneltuna (Jännitä-rentouta -harjoitus Kriisikeskuksen Youtube -kanava)
 - Fysioterapeutin ohjauksessa LEPOASENTOJEN TARKASTELUA
 - Fysioterapeutin ohjauksessa KYLKIMAKUULLA YLÄVARTALON LIU'UTUS
- Lopetuskierros/ loppurituuali

Vaihtoehtoisia harjoituksia UNI-kerralle:

- TURVAPAIKKAHARJOITUS LUETTUNA
- Rentouttava hengitysharjoitus (esim. Kriisikeskuksen harjoitukset Youtube.com)
- Jalkahieronta itselle esim. pallon avulla
- Fysioterapeutin ohjauksessa KOUKKUSELINMAKUULLA ALAVARTALONKIERTO

HENGITYS

- Aloitusrituaali
- Lämmittelyharjoitus: esim. KUU JA AURINKO -leikki / pää-olkapää-peppu -leikki tai jokin muu hengästyttävä liikkeellinen harjoitus tai erilaiset kävelyt tilassa (*nopeasti-hitaasti-keinuen-jäykästi*) → hengityksen huomiointi: *Mitä tapahtuu hengitykselle?*
- PAIKKOJEN VAIHTAMINEN
- Psykoedukaatiota hengityksestä, keskustelua

- PAIKKOJEN VAIHTAMINEN
- Harjoituksia:
 - HENGITYKSEN JA LIIKKEEN TUTKIMINEN KÄSIEN LIIKKEEN AVULLA
 - HENGITYKSEN HUOMIOIMINEN LYHYEN JÄNNITÄ-RENTOUTA - HARJOITUKSEN AVULLA
 - HENGITYSHARJOITUS PÄÄN JA JALKOJEN KIERROLLA
 - HUIVIPEILAUSHARJOITUS
 - HENGITYKSEN TUTKIMINEN HUIVIN AVULLA
 - Rentouttava hengitysharjoitus (esim. Kriisikeskuksen harjoitukset Youtube.com)
- Lopetuskierros/ loppurituuali

Vaihtoehtoisia harjoituksia HENGITYS-kerralle:

- KÄSITANSSI
- HÖYHENTANSSI
- HENGITYKSEN PIIRTÄMINEN TAI MAALAAMINEN
- ASAHI
- Fysioterapeutin ohjauksessa HENGITYS JA LIIKE

TUNTEET JA KEHO

- Aloituserituuali
- Lämmittelyharjoitus: esim. MUSIIKKI JA TUNTEET
- PAIKKOJEN VAIHTAMINEN
- Psykoedukaatiota tunteet ja keho -teemasta, keskustelua
 - Keskustelun apuna voi käyttää Lauri Nummenmaan tutkimuksen kehokuvia ja tunnekuvakortteja
- PAIKKOJEN VAIHTAMINEN
- Harjoituksia:
 - KEHOTIETOISUUSHARJOITUS LIITTYEN TUNTEISIIN
 - TUNNEHAHMOT (kuitenkin siten, että jos valitaan tunneahmoharjoitus, ei alun keskustelussa ole mielekasta käyttää Nummenmaan kehokuvia, koska ne antaisivat ”valmiit vastaukset” tunneahmoharjoitukseen)
- Lopetuskierros/ loppurituuali

Vaihtoehtoisia harjoituksia TUNTEET JA KEHO -kerralle:

- TOISEN IHMISEN TUNNE-ELEEN / LIIKKEEN KOKEILEMINEN
- MUSIIKKIMAALAU
- MUSIIKKIPIIRUSTUS
- RIIKINKUKON SULAT

TIETOINEN LÄSNÄOLO, TÄSSÄ JA NYT

- Alkurituuali
- Lämmittelyharjoitus: esim. RIIKINKUKON SULAT tai TILASSA LIIKKUMINEN ERILAISIN REITEIN JA TAVOIN
- PAIKKOJEN VAIHTAMINEN
- Psykoedukaatiota tietoinen läsnäolo -teemasta, keskustelua

- PAIKKOJEN VAIHTAMINEN
- Harjoituksia:
 - ASAHI (kaksi ensimmäistä sarjaa tai kaikki neljä sarjaa)
 - AISTIHARJOITUS
 - Jokin muu kehoa huomioiva harjoitus
- Lopetuskierros/ loppurituuali

Vaihtoehtoisia harjoituksia TIETOINEN LÄSNÄOLO -kerralle:

- PROGRESSIIVINEN LIHASRENTOUTUS
- KEHOSKANNAUS

OMAT VOIMAVARAT

- Alkurituuali
- Lämmittelyharjoitus: esim. Jalkahieronta itselle esim. pallon avulla tai HYVÄ MINÄ -LISTA
- PAIKKOJEN VAIHTAMINEN
- Psykoedukaatiota omat voimavarat -teemasta, keskustelua
- PAIKKOJEN VAIHTAMINEN
- Harjoituksia:
 - HYVÄ MINÄ -LISTA
 - ASAHI
 - OMA KEHOPIIRROS (sisältäen palautteen)
 - Fysioterapeutin ohjauksessa VOIMAHARJOITTEET
 - Fysioterapeutin ohjauksessa PAINONSIIRROT JA KESKILINJAHARJOITTEET JALKOJEN ALUSTAKONTAKTIN / MAADOITUKSEN TUNTEMISEKSI
- Loppurentoutus makuulla tai istuen, esim. jännitä-rentouta, hengitysharjoitus, turvapaikkaharjoitus Turun kriisikeskuksen harjoitukset Youtube.com; KEHOSKANNAUS, KAURAPUSSIRENTOUTUS
- Lopetuskierros/ loppurituuali

Vaihtoehtoisia harjoituksia OMAT VOIMAVARAT -kerralle:

- Jokin ryhmäläisten suosikkiharjoitus uusintana
- KEHON KOKONAISVALTAINEN PYYHKIMINEN
- KEHON RAJOJEN PIIRTÄMINEN
- MYÖTÄTUNTOMEDITAATIO
- Fysioterapeutin ohjauksessa TASAPAINOHARJOITUKSIA
- Fysioterapeutin ohjauksessa KEHON KESKUSTA-RAAJAT YHTEYDEN LISÄÄMINEN esim. syvien vatsalihasten voimaharjoitteet tai kurkotukset keskustasta raajoihin ja takaisin
- Fysioterapeutin ohjauksessa MIELIKUVAHARJOITTEET KEHON KESKUSTASTA / KESKILINJASTA

TOISEKSI VIIMEISELLÄ KERRALLA MUISTUTETAAN, ETTÄ SEURAAVA KERTA ON VIIMEINEN

LOPETUSKERTA

- Alkurituaali
- Lämmittelyharjoitus: esim. OMA LIIKE (millainen olo tänään?)
- PAIKKOJEN VAIHTAMINEN
- Palautelomakkeet
- PAIKKOJEN VAIHTAMINEN
- Keskustelu: mitä on saanut ryhmästä? Miltä tuntuu kun ryhmä päättyy? Mitä haluaa jatkaa omassa arjessa? Keskustelun apuna erityisesti suomenkielisissä ryhmissä voi käyttää alussa käytettyjä kuvia: *"Mistä pidi? Mistä et pitänyt?"*
- Harjoituksia:
 - jonkin ryhmässä tehdyn yhteisöllisen harjoituksen uusinta, esimerkiksi OMA LIIKE + MUUT TOISTAVAT
 - TUULIPIIRI
 - Jokin ryhmäläisten suosikkiharjoitus
- PAIKKOJEN VAIHTAMINEN
- Lopetusharjoitus:
 - KIITOSTANSSI
 - KIITOSKIERROS
 - RIIKINKUKON SULAT
 - HÖYHENTANSSI
- Kiitokset ja hyvästelyt

Vaihtoehtoisia harjoituksia LOPETUSKERRALLE

- OMA KEHOPIIRROS

Sisältöä tuottaneet: Lora Andersson-Simppula (ft), Elina Haasjoki (PsM), Laura Happonen (PsM), Antti Klemettilä (PsM), Katri Manelius-Eriksson (PsM)