

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaalialan koulutus

Raija Kantola
Elina Heikkilä

”ELÄMÄ ON ETEENPÄIN KULKEMISTA”-HARJOITTEITA TUNNE-
TYÖSKENTELYYN PÄIHDEKUNTOUTUSYKSIKÖLLE

OPINNÄYTETYÖ
Toukokuu 2019



OPINNÄYTETYÖ
Maaliskuu 2019
Sosiaalialan koulutusohjelma

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600 (vaihde)

Tekijät
Raija Kantola, Elina Heikkilä

Nimeke
"Elämä on eteenpäin kulkemista" harjoitteita tunnetyöskentelyyn päihdekuntoutusyksikölle

Toimeksiantaja Päihdekuntoutusyksikkö MiunElämä

Tiivistelmä

Tämä kehittämistyö sai alkunsa toimeksiantajan tarpeesta tuottaa toiminnallinen opinnäytetyö päihdekuntoutusyksikkö MiunElämän tunnetyöskentelyn tueksi. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa ideoita ja työkaluja MiunElämän työntekijöille avuksi asiakastyöhön. Opinnäytetyön tavoitteena oli löytää keinoja asiakkaiden itsetuntemuksen ja vuorovaikutuksen kehittämiseen etsimällä valmiita tunnetyöskentelyharjoitteita eri lähteistä sekä työntekijöitä että asiakkaita osallistaen. Harjoitteet toimivat kuntoutumisen tukena sekä antavat asiakkaille mahdollisuuden kohdata omia tunteitaan ja käsitellä niitä. Kehittämistyömme konkreettinen tavoite oli kerätä harjoitekansio, josta ohjaaja voi valita tunnetyöskentelyyn sopivia menetelmiä ja harjoitteita. Tavoitteena oli tehdä kansioista sellainen, että moniammatillinen tiimi pystyy hyödyntämään sitä koulutustaustastaan huolimatta.

Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena laadittiin "Harjoitteita tunnetyöskentelyyn ja omien vahvuuksien tunnistamiseen" harjoitekansio, joka on suunnattu työntekijöille toiminnallisten ohjaustuokioiden tueksi. Asiakkailta ja työntekijöiltä saatujen palautteiden perusteella harjoitteet on esitelty kansiossa lyhyesti ja selkeästi.

Opinnäytetyön vaikuttavuutta voidaan tutkia toteuttamalla pitemmän aikavälin tutkimus harjoitteiden merkityksestä asiakkaiden kuntoutumisessa. Harjoitekansiota voidaan myös kehittää lisäämällä uusia hyväksi havaittuja toiminnallisia harjoitteita jo valmiiseen kansioon.

Kieli
suomi

Sivuja 42
Liitteet 3
Liitesivumäärä 33

Asiasanat

osallisuus, päihdekuntoutus, toiminnalliset menetelmät, tunnetyöskentely, tunnetyö, vuorovaikutus



THESIS
March 2019
Degree Programme in Social Service

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
FINLAND
+ 358 13 260 600 (switchboard)

Authors
Raija Kantola, Elina Heikkilä

Title
Life is moving forward "exercises for emotional work on the substance abuse rehabilitation unit

Commissioned by
Substance abuse rehabilitation Unit MiunElämä

This development work arose from the client's need to produce a functional thesis to support the emotional work of the substance abuse unit MiunElämä. The purpose of the thesis was to produce ideas and tools for the employees of MiunElämä to help their client work. The aim of the thesis was to find ways to develop customers' self-knowledge and interaction by finding ready-made emotional exercises from different sources, involving both employees and customers. Exercises support rehabilitation and give customers the opportunity to face and handle their own feelings. The specific goal of our development work was to collect a training binder from which the instructor can choose methods and exercises suitable for emotional work. The goal was to make the binder so that the multidisciplinary team could benefit it despite their educational background.

The output of the thesis was "Practical exercises for emotional work and the identification of one's own strengths", which is aimed at the employees in support of functional guidance. Based on feedback from customers and employees, the exercises have been briefly and clearly presented in the binder.

The effectiveness of the thesis can be studied by developing a longer term study on the importance of exercises in rehabilitation of clients. The exercise binder can also be developed by adding new well-known functional exercises to the already existing binder.

Language

Finnish

Pages 42

Appendices 3

Pages of Appendices 33

Keywords

participation, substance abuse rehabilitation, functional methods, emotion work, interaction

Sisältö

1	Johdanto.....	5
2	Päihdekuntoutus	6
2.1	Kuntoutus.....	6
2.2	Päihdekuntoutus osana päihdehuoltoa.....	7
3	Osallisuus ja toiminnalliset menetelmät	8
3.1	Osallisuuden eri näkökulmia.....	8
3.2	Toiminnalliset menetelmät	10
4	Ammatillinen vuorovaikutus	12
5	Tunnetaidot ja tunnetyöskentely.....	15
5.1	Tunnetaidot ja itsetuntemus.....	15
5.2	Tunnetyöskentelyn tavoitteet ja tarkoitus	16
5.3	Ohjaajan rooli tunnetyöskentelyssä.....	18
6	Aikaisempia opinnäytetöitä	19
7	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite.....	20
8	Opinnäytetyön prosessi	22
8.1	Perusteluvaihe	23
8.2	Organisointivaihe.....	24
8.3	Toteutusvaihe.....	24
8.4	Arviointivaihe	28
8.5	Tulosten levittäminen	29
9	Tiedonhankinnan menetelmät	30
10	Tuotoksen esittely.....	32
11	Pohdinta	33
11.1	Tulosten peilausta teoriaan.....	33
11.2	Eettisyys ja luotettavuus.....	34
11.3	Oppimiskokemus ja ammatillinen kasvu.....	36
	Lähteet	40

Liitteet

Liite 1	Kysymyksiä asiakkaille ryhmähaastatteluun & Kysymyksiä työntekijöille haastatteluun
Liite 2	Harjoitekansion palautelomake
Liite 3	Harjoitekansio ”Harjoitteita tunnetyöskentelyyn ja omien vahvuuksien tunnistamiseen”

1 Johdanto

Päihdekuntoutuja on henkilö, joka on lopettanut päihteiden käytön. Kuntoutumisvaiheessa henkilö joutuu pohtimaan kysymyksiä kuka minä olen, millainen minä olen ja mitä minä haluan tulevaisuudeltani. Toisin sanoen päihdekuntoutujan elämä sekä käsitys omasta itsestään ja suhteesta ulkomaailmaan ovat muutoksessa. Hänen on usein vaikea tunnistaa omia tunteitaan ja tiedostaa, mistä mikäkin tunne aiheutuu. Kuntoutujan voi olla vaikea kohdata uutta minäänsä. Tämä itsetuntemuksen puute on yksi syistä, jotka ovat johtaneet asiakkaiden retkahduksiin. Retkahduksella tarkoitetaan paluuta takaisin päihteidenkäyttäjäksi. (Kosonen 2018.) Häkkinen kuvailee päihdetoipujaa henkilöksi, jolla on päihteiden kanssa ongelmia ja joka on joskus yrittänyt päihteistä eroon. Hänen mukaansa jotkut saavuttavat täyden raittiuden, kun taas toiset ovat edestakaisessa liikkeessä. (Häkkinen 2013, 15.)

Opinnäytetyömme aiheena on tunnetyöskentely osana päihdekuntoutusta. MiunElämä on päihdekuntoutuslaitos Pohjois-Karjalassa. Kuntoutusyksikön työn tavoitteena on asiakkaiden päihteetön arki ja kuntoutuminen työelämään. Kehittämisidea lähti liikkeelle toimeksiantajamme ajatuksesta tuottaa toiminnallinen opinnäytetyö päihdekuntoutujien tunnetyöskentelyn tueksi. Tarkoituksena oli tuottaa ideoita ja työkaluja MiunElämän työntekijöille avuksi asiakastyöhön. Opinnäytetyön tavoitteena oli löytää keinoja asiakkaiden itsetuntemuksen ja vuorovaikutuksen kehittämiseen etsimällä valmiita tunnetyöskentelyharjoitteita eri lähteistä sekä työntekijöitä että asiakkaita osallistaen. Harjoitteet toimivat kuntoutumisen tukena sekä antavat asiakkaille mahdollisuuden kohdata omia tunteitaan ja käsitellä niitä. Konkreettisena tavoitteenamme eli tuotoksena oli kerätä harjoitekansio, josta ohjaaja voi valita tunnetyöskentelyyn sopivia menetelmiä ja harjoitteita. Halusimme tehdä kansiota sellaisen, että moniammatillinen tiimi pystyy hyödyntämään sitä koulutustaustastaan huolimatta.

Keskityimme tunnetyöskentelyyn päihdekuntoutuksessa. Kuvasimme lyhyesti päihdekuntoutuksen sisältöä. Opinnäytetyöprosessissamme mietimme asiakastyöhön sopivia harjoitteita sekä yksilö- että ryhmätyöskentelyyn. Rajasimme työstämme pois ryhmäohjaukseen liittyvät ilmiöt, kuten ryhmädynamiikan ja ryhmän kehitysvaiheet.

Opinnäytetyön aluksi avaamme työn keskeisiä käsitteitä, jonka jälkeen esittelemme muutamaa opinnäytetyötä aihealueesta. Luvussa seitsemän selvennämme opinnäytetyön tarkoitusta ja tehtävää. Prosessiosiossa kuvaamme toiminnallista opinnäytetyötä, prosessin eri vaiheita ja tiedonkeruun menetelmiä. Opinnäytetyöraportin lopuksi pohdimme työn eettisyyttä ja luotettavuutta sekä koko opinnäytetyöprosessia.

2 Päihdekuntoutus

2.1 Kuntoutus

Kuntoutus käsitteenä on melko vanha, ja se tarkoittaa toimintaa, jossa asiakas asettaa itselleen realistiset tavoitteet ja suunnitelman toimintakuntonsa parantamiseksi. Kuntoutuksen tavoitteena on myös sosiaalinen selviytyminen, työkyvyn edistäminen ja työuran jatkuvuuden turvaaminen. (Järvikoski 2011, 8.) Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan kuntoutus on ihmisen muutosprosessi. Se voi olla myös ihmisen ja ympäristön välinen yhteinen prosessi. Kuntoutus tukee ihmistä, jonka elämä ja toimintakyky on muuttunut sairauden tai vamman seurauksena. (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2018.)

YK:n vammaissopimuksen 26. artiklassa sanotaan, että kuntouksen tavoitteena on taata ihmiselle mahdollisimman suuri itsenäisyys, osallisuus sekä ruumiilliset, henkiset ja sosiaaliset kyvyt (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2018). Terveystieteiden tutkimuksessa kuntoutus on ns. kolmas vaihe varsinaisen terveydenhoidon ja sairaanhoidon jälkeen. Tavoitteena on, että asiakas voi palata takaisin työhön. (Suikkanen & Härkäpää 1995, 16-18.)

Nykyään halutaan puhua asiakaslähtöisestä kuntoutumisesta, jossa asiakas nähdään ikään kuin keskiössä. Asiakkaan voimavaroja hyödynnetään ja keinoja tavoitteiden saavuttamiseksi suunnitellaan yhdessä asiantuntijoiden ja lähipiirin kanssa. Kuntoutuminen nähdään prosessina, jossa asiakkaalla on suuri rooli ja se vaatii sitoutumista ja oikea-aikaisuutta. Asiakkaan elinympäristön ja siihen liittyvien ihmisten osallistaminen asiakkaan kuntoutusprosessiin nähdään hyvin tärkeänä. (Autti-Rämö 2016, 14-15.) Koskisuus kuvailee kuntoutusprosessia kolmena eri teemana. Kuntoutumisella tarkoitetaan muutosta suhteessa minuuteen, käsitykseen itsestä. Kuntoutuminen on muutosta sosiaalisissa rooleissa, ja toisaalta kuntoutuminen näkyy ihmisen vuorovaikutuksessa muiden kanssa ja miten hän ylipäätään elää elämäänsä. Koskisuun mukaan muutos suhteessa minuuteen tarkoittaa mm. itsetuntemusta, itseensä uskomista, kyky auttaa itseä ja toisia, itsensä rakastamista ja arvostamista, sekä hengellistä eheyttä. Muutokset sosiaalisissa rooleissa merkitsevät kuntoutujalle parempia mahdollisuuksia. Ne merkitsevät halua ja kykyä käyttää omia lahjojaan ja taitojaan sekä tunnetta, että on tarpeellinen ja hyödyllinen. Muutos kuntoutujan vuorovaikutuksessa näkyy kykyä nauttia elämästä, vastuun ottamisena, periksiantamattomuutena ja henkilökohtaisena vapautena. (Koskisuus 2004, 68.)

2.2 Päihdekuntoutus osana päihdehuoltoa

Päihdekuntoutus alkaa päihderiippuvaisen asiakkaan akuuttivaiheen hoidon jälkeen (Holopainen 2008, 2014). Päihdekuntoutuksen lähtökohtana on asiakkaan elämäntilanteen kokonaisvaltainen kartoittaminen ei vain päihteiden käytön haasteet. Päihdekuntoutus on pääosin sosiaalista kuntoutusta. Silloin kuntoutuksen tavoitteena on sosiaalisen toimintakyvyn kohentaminen ja ylläpito. Sosiaaliseen toimintakykyyn kuuluu kyky toimia yhteiskunnan jäsenenä, sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen, oman arjen hallinta ja hyvinvoinnista huolehtiminen. (Lappalainen-Lehto, Romu & Taskinen 2008, 171.) Kuntoutus voi olla myös psyykkistä, fyysistä tai ammatillista kuntoutusta (Sosiaali- ja terveysministeriö 2018).

Päihdekuntoutus on osa päihdehuoltoa. Kuntoutussuunnitelma on lakisääteinen asiakirja, jonka valmisteluun osallistuu asiakas yhdessä läheistensä ja moniammatillisen työryhmän kanssa. Suunnitelmaan on kirjattava perustiedot asiakkaasta sekä arvio kuntoutustarpeesta. Tähän arvioon kuuluvat kliiniset sairaustiedot, hoitosuunnitelma, sosiaaliset suhteet, toimintakyvyn vahvuudet ja rajoitteet sekä niiden merkitys ihmisen fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Suunnitelmaan kirjataan myös asiakkaan tavoitteet ja suunnitellut keinot niiden saavuttamiseen sekä asiakkaan saamat palvelut ja sosiaaliset edut kuten esimerkiksi kuntoutusraha. (Kuntoutusportti 2018.)

Päihdekuntoutus ja päihdehoito nivoutuvat yhteen lähes samaksi termiksi. Pelkästä päihdehoidosta puhutaan esim. katkaisuhoidossa, vieroitushoidossa sekä korvaushoidossa. Näihin sisältyy olennaisesti lääkehoito, jota valvoo aina lääkäri. Kuntoutus sen sijaan on laajempi käsite, koska hoidon lisäksi siihen kuuluvat myös yhteisöllinen ja sosiaalinen tuki. (Lahti & Pienmäki 2004, 138.) Päihdehoidossa ja kuntoutuksessa pyritään lievittämään päihteiden käytöstä aiheutuneita haittoja. Erilaisten tukitoimien avulla estetään asiakkaan tilan sekä elinolojen heikentyminen. Asiakkaan tilannetta pyritään korjaamaan niin, että kuntoutusjakson jälkeen asiakkaan psyykinen, fyysinen, sosiaalinen hyvinvointi olisi parantunut. (Lappalainen- Lehto, Romu & Taskinen 2008, 172.) Päihdekuntoutusjaksolla pyritään päihteiden käytön muutokseen. Tällöin toimintakyky lisääntyy ja palautuu. (Partanen, Holmberg, Inkinen, Kurki & Salo- Chydenius 2015, 316-317.)

3 Osallisuus ja toiminnalliset menetelmät

3.1 Osallisuuden eri näkökulmia

Osallisuus voidaan ymmärtää tunteena. Ihminen tuntee kuuluvansa johonkin. Hän on yhteiskunnan täysivaltainen jäsen tai kuuluu johonkin yhteisöön. Hän pystyy vaikuttamaan omaan elämäänsä. (Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinninlaitos 2018.) Osallisuutta yksilön elämässä voidaan edistää voimavaroja lisäämällä. Ihmisten välille voidaan myös luoda luottamuksen edellytyksiä, lisätä toimintaympäristön

ymmärrettävyyttä ja sitä kautta hallittavuutta. Tärkeätä on tarjota mahdollisuuksia merkitykselliseen tekemiseen, vahvistaa yhteenkuuluvuuden tunnetta ja lisätä käytössä olevia resursseja. (Koivisto, Isola & Lyytikäinen 2018.)

Palvelukulttuuri on muuttunut niin, että asiakkaasta on tullut palveluiden käyttäjä. Se merkitsee palveluiden käyttäjien näkökulmasta siirtymistä osallistumisesta osallisuuteen, jossa ihminen itse aktiivisesti osallistuu oman elämänsä suunnitteluun ja arviointiin. Sosiaalialan työntekijän tehtävä on työskennellä hänen kanssaan, eikä häntä varten. Työntekijä ja asiakas ikään kuin toimivat yhteistyössä niin, että asiakas on oman elämänsä asiantuntija ja työntekijä työprosessin asiantuntijana. He työskentelevät tasa-arvoisessa suhteessa. (Pohjola 1993, 72.)

Tässä opinnäytetyössämme osallisuus ja osallistaminen nousee esille kahdesta näkökulmasta. Osallisuus ja sen kokeminen on tärkeä osa kuntoutumista. Toisaalta kehittämistyössä korostetaan osallisuutta. Osallistamisen voi määritellä niin, että se on mahdollisuuksien tarjoamista (Toikko & Rantanen 2009, 90-91). Asiakkaalle annetaan mahdollisuus olla mukana kehittämässä toimintaa. Hänelle tarjotaan mahdollisuus olla toimija eikä vain palvelun vastaanottaja. Kun kehittämistyössämme suunnittelimme kansion työntekijöille, osallistimme heidät mukaan prosessiin. Heillä oli mahdollisuus antaa mielipiteitä ja toiveita oppaan sisällöstä ja ulkonäöstä. Toisaalta osallistimme kuntoutusyksikön asiakkaita. He saivat olla kokeilemassa eri menetelmien toimivuutta ja samalla kehittämistyömme palveli asiakkaiden kuntoutumista. Käytännössä ohjasimme ryhmätuokioita, joissa toteutimme erilaisia tunnetyöskentelyyn liittyviä harjoitteita. Jokaisen tuokion jälkeen pyysimme suullista palautetta paikalla olevilta työntekijöiltä sekä asiakkailta. Keräsimme toteuttamiamme harjoitteita kansion. Työntekijät saivat kansion arvioitavaksi ennen laminointia. He olivat tyytyväisiä harjoitteisiin mutta pyysivät muokkaamaan ulkoasua.

Osallistuminen sen sijaan tarkoittaa tarjottujen mahdollisuuksien hyödyntämistä. Osallistumisen voi jakaa kahteen lähtökohtaan. Kehittäjä eli tutkija osallistuu konkreettiseen toimintaan ja samalla toimijat esim. asiakkaat osallistuvat kehittämistyöhön. (Toikko & Rantanen 2009, 90-91.)

3.2 Toiminnalliset menetelmät

Toiminnallisilla menetelmillä tarkoitetaan toimintoja, jotka auttavat ja täydentävät asiakkaan ja ohjaajan välistä vuorovaikutusta, kun sanallinen ilmaisu on vaikeaa. Toiminnallisilla menetelmillä asiakas voi tuoda omaa ääntään kuuluviin. Menetelmien avulla asiakas voi tarkastella ja tunnistaa omia tunteitaan, ajatuksiaan ja mielikuviaan. (Salo-Chydenius 2017.) Hän voi ikään kuin tarkastella itseään ulkoapäin ja tutkia omaa toimintaansa. Samalla ryhmän jäsenet voivat tarkastella muiden toimintaa ja nähdä itselle tyypillisiä toimintamalleja muissa sekä samais-tua niihin. (Tarkiainen & Salomäki 2005, 126.) Toiminnallisilla menetelmillä voi-daan myös kartoittaa asiakkaan päihdehistoriaa, elämänhallintaa ja nykyistä suh-detta päihteisiin (Salo-Chydenius 2017).

Toiminnallisia menetelmiä voivat olla musiikki, kuvallinen ilmaisu, kirjoittaminen ja kirjallisuus, kehollisuus ja liike, sekä draama (Vilen, Leppämäki & Ekström 2002, 218). Taidelähtöisten luovien ja toiminnallisten menetelmien avulla yksilöt voivat kertoa omaa tarinaansa. Tarinoiden kuuntelu toteutetaan erilaisten taide-muotojen avulla, joista draama on hyvä esimerkki. Tarinoita voidaan tuoda myös kirjoittamalla. Kirjoittaminen on kuin väylä omaan itseen ja on hyvä keino silloin, kun puhuminen ei onnistu. Kirjoittamalla voi tehdä kysymyksiä ja sekä etsiä vas-tauksia niihin. (Nietosvuori 2008, 139.) Ryhmätilanteissa voidaan kirjoittaa, sekä tuoda myös omia kirjoituksia muiden luettavaksi ja kuultavaksi. Kirjallisuutta voi-daan toteuttaa vaikkapa lukemalla yhdessä ja keskustelemalla luetusta. Häkki-nen tarjoilee hyvinä esimerkkeinä elämäkertakirjallisuutta, tietokirjallisuutta ja leh-tijuttuja. Muita kirjoittamisen työkaluja ovat esimerkiksi runoryhmä, toipumispäi-väkirjan kirjoittaminen, sekä oman tarinan tai elämänvaiheen kirjoittaminen. Myös tunnepäiväkirja sellaisenaan on hyvä työkalu. (Häkkinen 2013, 174.)

Kuvataiteen avulla voidaan näkymätöntä tehdä näkyväksi. Sen avulla on mah-dollista käsitellä kaikkein vaikeimpia asioita turvallisesti ja samalla saada myös etäisyyttä asioihin. Tunteet ja ajatukset saavat konkreettisen muodon, ja samalla työntekijän ja asiakkaan keskustelu helpottuu. Kuvallinen ilmaisu toimii myös it-setutkiskelun välineenä, koska henkilö voi oivaltaa itsessään asioita, joita ei ole

ennen havainnut. Myös valmiit kuvat ja erilaiset kortit ovat hyviä työkaluja. Kortit murtavat kommunikaation esteitä. Puhuminen helpottuu, koska voidaan kommunikoida kielikuvien avulla. Kortit sopivat kaikille ikäryhmille ja asiakkaille, ja ne nähdään hyvin henkilökohtaisesta näkökulmasta. Valokuvat taas toimivat siltanä menneisyyden ja nykyisyyden välillä. Valokuviiin liittyy usein jokin tarina. Ne auttavat kuvaamaan elämän eri vaiheita. Asiakas voi ottaa valokuvia itse, tai kuvia voi olla myös valmiina. Asiakkaan kuvia tutkimalla voidaan saada tietoa asiakkaan minäkuvasta ja suhteesta ympäristöön. Valokuvia voidaan käyttää muisteluun ja ongelmien työstämiseen. (Keränen, Nissinen, Saarnio & Salminen 2001, 108-112.)

Toiminnallisia menetelmiä voidaan toteuttaa myös luonnossa. Yhteiset kokemukset luonnossa antavat mahdollisuuden harjoitella vuorovaikutusta. Luontoavusteisuus ja toiminnalliset tehtävät luonnossa mahdollistavat uudenlaisen oppimisen. Kokemukset antavat hyvän pohjan keskusteluun. Esimerkiksi nuotiolla keskustelu voi rauhoittaa ja tehdä keskustelun luontevammaksi. Positiivinen luontokokemus, johon liittyy pysyvyyttä, turvallisuutta, vastavuoroisuutta, riittävyyden kokemusta ja hyväksyntää voi mahdollistaa luottamuksen rakentamisen muita ihmisiä kohtaan. (Salonen 2005, 97.)

Osallistavien menetelmien avulla ryhmän jäsenillä on mahdollisuus osallistua ja yhteisten tavoitteiden saavuttaminen on helpompaa. Osallistavilla menetelmillä voidaan nostaa ryhmän energiatasoa, luoda myönteistä ilmapiiriä sekä ryhmän jäsenten välistä luottamusta. Osallistavilla menetelmillä annetaan mahdollisuus ilmaisuun muutoinkin kuin puhumalla. Menetelmä tarkoittaa tekniikkaa tai harjoitusta, jossa yhteisen keskustelun ja suunnittelun tarkoitus on madalluttaa osallistumisen kynnystä ja tehdä asioita ymmärretyksi. Niin sanotun toimintavaiheen jälkeen harjoitukset puretaan. Pohdinnan aiheena on, mitä tuntemuksia harjoitukset saivat aikaan sekä, mitä parannettavaa harjoitteissa mahdollisesti on. Tärkeätä on avoin keskustelu sekä kokemusten kriittinen pohdinta. (KSL-Opintokeskus 2017.)

4 Ammatillinen vuorovaikutus

Vilenin ym. mukaan ammatillista vuorovaikutusta voidaan kuvailla monin eri tavoin. Sen taustalla on opittua tietoa. Siihen voi kuulua vaikuttamista, jakamista, tiedon hankkimista, ja asioiden eteenpäinviemistä. Ammatillisen vuorovaikutukseen voi kuulua viestiminen elein, ilmein, sanoin tai toiminnan kautta. Vuorovaikutukseen kuuluvat myös viestintä kuvan, musiikin, kehon tai muun luovan toiminnan kautta. Ennen kaikkea vuorovaikutus on tunteiden ja ajatusten vaihtoa, sekä yhdessä tekemistä ja olemista. (Vilen ym. 2002, 21.)

Kaarina Mönkkönen kuvailee asiakastyön vuorovaikutusta kolmesta eri näkökulmasta, jotka ovat asiantuntijakeskeinen, asiakaskeskeinen sekä dialogisen vuorovaikutuksen näkökulma. Dialogisessa kohtaamisessa asiakas ja työntekijä nähdään tasavertaisessa ja luottamuksellisessa suhteessa. Heidän kommunikointinsa on vastavuoroista ja he pyrkivät rakentamaan molemminpuolista ymmärrystä. Dialoginen vuorovaikutus ei ole pelkkää keskustelua ja kuuntelua vaan siihen voi kuulua myös oppimista ja mielipiteiden muuttumista. Sen pohjana on aktiivinen ja myötäelävä kuuntelu. (Suomen itsenäisyyden juhlarahasto 2018.) Tasavertaisuus toteutuu myös tilanteissa, joissa työntekijä uskaltaa riisua ammattilaisen roolinsa ja kohdata asiakas ihmisenä ja omalla persoonallaan. Mönkkösen mukaan dialogisessa suhteessa synnytetään uutta tietoa. (Mönkkönen 2018, 108-113.)

Vuorovaikutuksessa kielellä on merkittävä rooli, koska asiakkaan tulisi ymmärtää mitä hänelle sanotaan. Työn on määrittävä asiakkaiden näkökulmista ja kulttuurin lähtökohdista käsin. (Pohjola 1993, 80.) Jos kieli ei ole muotoutunut ja kehittynyt lapsuudesta asti tai asiakkaalla on vain vähän vuorovaikutuskokemuksia, tilanne luultavasti vaikuttaa negatiivisesti asiakkaan kuulluksi tulemiseen. Haasteena on se, että miten työntekijä ymmärtää asiakasta, joka ei löydä sanoja ja ei osaa ilmaista mielipidettään. (Pohjola 1993, 85.) Toiminnallisilla menetelmillä voidaan helpottaa työntekijän ja asiakkaan välistä sanallista ilmaisua.

Sosiaalityössä on siirrytty vastaanottomallista asiakkaan aktiiviseen kohtaamiseen. Vuorovaikutusprosessi lähtee liikkeelle asiakkaan elämäntilanteesta. Asiakkaan asiaan tartutaan siellä, missä se nousee esille, jolloin työnjaolliset rajat tulisi Pohjolan mukaan poistaa. Asiakasryhmän kohtaaminen heille tutussa ympäristössä saattaa synnyttää hyvän kohtaamisen. (Pohjola 1993, 85.) Sosiaalityö on ihmisen kanssa kulkemista. Ensikohtaaminen on erittäin tärkeää. Se viestittää osapuolten imagoa ja arvostusta ja luo pohjan ensikohtaamiselle. Small talkilla voidaan keventää ilmapiiriä, ja samalla tunnustella vuorovaikutuksen sujumista. Kevyt jutustelu helpottaa vuorovaikutusta erityisesti vaikeissa tilanteissa. Tilanteet vaativat erityistä herkkyyttä, ja asiakkaan ikä on otettava huomioon. Jotkut asiakkaat saattavat haluta pitää asiakassuhteen virallisena. Tällöin jutustelumetodi ei välttämättä kaikille sovi. Solidaarisessa haastattelussa keskustelu ohjautuu haastateltavan omista ajatuksista, hänen logiikastaan. Se muistuttaa arkipäivän keskustelua, jossa haastateltavan lähtökohdat ja merkitykset otetaan huomioon. (Pohjola 1993, 86–88.)

Kuntouttava työote on yksi päihdekuntoutuksen vuorovaikutustavoista. Kuntoutujaa haastetaan muutokseen hänen omassa elämässään. Työntekijän tehtävänä on auttaa kuntoutujaa kuntoutusprosessissa. Tärkeää on, että työntekijä uskoo asiakkaan mahdollisuuksiin muutosprosessissa. Muutokseen haastaminen nähdään tärkeimpänä vuorovaikutuksellisena interventiona kuntoutuksessa. Oikeus muutokseen haastamisena ei ole automaattinen vaan syntyy luottamussuhteen myötä. Työntekijän täytyy osata kuunnella ja tuoda esille omia näkökulmiaan. Vaikka kuntoutuja näkee työntekijän ammattistatuksen tai kuvitellun ammatillisen pätevyyden kautta, on hyvä muistaa, että luottamus ansaitaan henkilönä eikä ammattiroolin kautta. (Koskisuu 2004, 153.)

Kuuntelu on työntekijän yksi tärkeimmistä työkaluista ja se edellyttää tiedonhankintaa kuntoutujan käsityksistä. Kuuntelu tapahtuu hienovaraisesti niin, että kuntoutuja saa tilaa omaa elämää koskeville kysymyksille. Tarkoituksena on viestiä kuntoutujalle halusta ja pyrkimyksestä ymmärtää. Luottamussuhteen syntyminen mahdollistuu osoittamalla ymmärrystä ja arvostusta. Jatkuvalle kyselyllä voidaan myös synnyttää mielikuvia haastattelusta tai kuulustelusta. Kysymysten suuri

määrä voi aiheuttaa kuntoutujalle tunteen, että hän on arvioinnin kohteena eikä niinkään oman elämänsä asiantuntijana. (Koskisuus 2004, 154.)

Hyvä työskentelytapa on keskustelu. Se on hyvä toteuttaa niin, että työntekijä ymmärtää kysymykseen saamansa vastauksen. Tarpeellista on kysyä vain silloin, kun on riittävästi aikaa kuunnella vastaus. Kuulemansa ja havaintojensa perusteella työntekijä alkaa muodostaa mielikuvia ja oletuksia. Näitä ilmiöitä kutsutaan tulkinnoiksi. Tulkinnat saattavat usein olla väärinä suhteessa kuntoutujan omiin käsityksiin omasta tilanteestaan. Kuntoutustyöntekijän ammattitaitoon kuuluu, että hän on tietoinen tulkintojensa syntyperistä ja niihin vaikuttavista käsityksistä. Tulkinta on subjektiivista ja sen totuusarvoa on tarkasteltava kriittisesti. Tulkinnat ja hypoteesit kuuluvat vuorovaikutukseen, mutta ovat samalla hyvin rajallisia. Ne ohjaavat vahvasti toimintaamme eri tilanteissa. Tulkinnoille on hyvin vähän tilaa kuntoutuksessa. Tärkeämpää on tuoda esille se, miten on kuullut ja ymmärtänyt kuntoutujan sanoman. (Koskisuus 2004, 155.)

Hyvässä kuntoutus- ja vuorovaikutussuhteessa kuntoutujalle on tarpeellista selvittää tilannetta. Työntekijän tehtävä on orientoida kuntoutujaa tilanteeseen ja kertoa mihin tilanteella tai toiminnalla pyritään. Palaute on yksi keskeisimmistä kuntoutustyön vuorovaikutuksellisista välineistä. Sillä pyritään mahdollistamaan muutos, jossa kuntoutujalle annetaan tietoa hänen tavastaan toimia tai suoriutumisen asteesta. Koskisuun mukaan kuntoutujaa tukeva palaute on pikemminkin kuvailevaa kuin arvioivaa. Palaute on myös yksityiskohtaisempaa sekä henkilökohtaisempaa ja kuntoutujan tarpeeseen vastaavaa. Se kohdistuu asioihin, joihin voidaan vaikuttaa ja niihin asioihin, joiden parissa työskennellään. Palaute on parempi antaa pyydettyä kuin rutiininomaisesti ja antohetkellä on suuri vaikutus tilanteen ymmärrykseen. Palautetilanteessa tärkeää on myös antaa kuntoutujalle tilaa ja aikaa arvioida itseään ja kehittymistään. (Koskisuus 2004, 158.)

5 Tunnetaidot ja tunnetyöskentely

Tunnetaidot kehittyvät aina vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Kun henkilö on käyttänyt pitkään päihteitä, hänen tunnemaailmansa eheytyminen voi alkaa vasta, kun fyysinen vieroitus on ohi. Turvallisessa ympäristössä ja kokonaisvaltaisessa hoidossa henkilö voi alkaa kohtaamaan omia tunteitaan sekä peilata niitä omaan ympäristöönsä. (Korhonen 2009, 238-239.)

5.1 Tunnetaidot ja itsetuntemus

Professori Carolyn Saarnin mukaan tunnetaidot voidaan jakaa kahdeksaan eri osaan. Ensiksikin sanotaan, että omien tunteiden havaitseminen ja tietoiseksi tuleminen on tunnetaitojen ja itsetuntemuksen perusta. Toinen taito on kyky erottaa ja ymmärtää toisten tunteita. Jotta voimme ymmärtää toisten tunteita, on ensin tunnistettava omat tunteensa. Kolmas tunnetaito liittyy kykyyn ilmaista tunteita tai kykyä sanoittaa tunteita. (Saarni 1999, 5.) Tunneilmaisulla tarkoitetaan kykyä tuoda ilmi sekä positiivisia että negatiivisia tunteita. Yksilön on mahdollista tuoda esille negatiiviset tunteet, omat heikkoudet ja haavoittuvuuden turvallisessa ympäristössä. (Mielenterveysseura 2018.) Neljäs tunnetaito on kyky eläytyä toisen tunteisiin ja olla empaattinen. Viidennessä taidossa kyse on kyvystä erottaa sisäinen tunnekokemus tunteiden ilmaisusta. Kuudes taito koskee tunteiden itsesäätelyä, jossa yksilö kykenee käsittelemään epämiellyttäviä tunteita ja tilanteita itsesäätelyn avulla. Seitsemännessä taidossa yksilö ymmärtää tunteiden vaikutuksia ihmissuhteisiin. Kahdeksas tunnetaito on omien tunnetaitojen tunnistaminen. (Saarni 1999, 5.)

Tunteiden säätelyllä tarkoitetaan tunteiden hallintaa ja annostelua sopiviksi pa-loiksi. Tunteiden säätelyllä voidaan välttyä voimakkailta tunteen purkauksilta ja ajautumiselta tunteiden vietäväksi. Tunteiden säätelyyn tarvitaan myös itsehillintää. Itsehillintää tarvitaan myös tunteiden, impulssien ja mielihalujen hallintaan. Joskus mielihaluja ja todellisia tarpeita on vaikea erottaa arjessa. (Mielenterveys-

seura 2018.) Tunteiden säätelyyn kuuluu tunteiden tunnistaminen, tunteiden kokeminen sekä niiden ilmaisu. Tunteita voidaan myös säädellä valitsemalla tilanteita, joihin osallistuu. Niitä voidaan säädellä muuttamalla itse tilannetta, kiinnittämällä huomiota eri seikkoihin tilanteissa, muuttamalla tilanteen arviointia, sekä muokkaamalla omia reaktioitaan tilanteessa. Tunteiden säätely voidaan jakaa ennakoiviin ja tunnereaktioihin kohdennettuihin strategioihin. Ennakoivaa säätelyä käytetään välttääksemme epämiellyttävän tunteen syntymistä. Esimerkiksi puheen opettelu ulkoa ennen varsinaista esiintymistilannetta voi estää epämiellyttävän tunteen syntymistä. Tilanteen uudelleen tulkinnalla voidaan myös säädellä tunnetta. Kun tilannetta tulkitaan neutraalilla tai positiivisella tavalla, voi se vähentää tunteen kehollisia reaktioita. Tunteen tukahduttamisella sen sijaan voidaan pitkittää kehollista reaktiota. (Myllyviita 2016, 25-26.)

Myllyviidan mukaan pysähtyminen ja läsnäolon taito on tunnesäätelyn perusta. Hänen mukaansa rauhoittumisen harjoittelu on tunteiden säätelyn ensisijainen tehtävä. Hän puhuu tietoisuustaitoharjoituksista esimerkiksi tietoisesta läsnäolosta, jossa pysähdytään tähän hetkeen, kuunnellaan omaa kehoa ja havainnoidaan oman mielen sisältöä. Kyse ei siis ole rentoutumisesta eikä mielen tyhjentämisestä vaan menetelmässä tutustutaan omaan itseen ja sitä kautta tutustutaan tunteisiin. Jotta voimme muuttaa käyttäytymistämme, meidän tulee olla tietoisia omista tunteistamme. Pysähtymällä tähän hetkeen voi oppia tunnistamaan tunteita, joista aiemmin ei ollut tietoinen. Tutkimusten mukaan tietoisuustaitoharjoittelu auttaa stressioireisiin, kuten alentaa verenpainetta ja stressihormonipitoisuus veressä laskee. Koehenkilöt saivat helpotusta uupumisen ja ahdistuksen tunteisiin neljän päivän tietoisuustaitoharjoittelun jälkeen. (Myllyviita 2016, 30-31.)

5.2 Tunnetyöskentelyn tavoitteet ja tarkoitus

Tunnetyöskentelyn perustana on asiakkaan ja ammattilaisen välinen luottamuksellinen suhde. Kriisi- ja muutostilanteessa asiakas voi kokea avuttomuuden ja haavoittuvuuden tunteita. Kun ihminen on sisäisesti hyvin hauras ja ”rikkinäinen”,

ammattiauttajan tehtävänä on turvata ja edistää asiakkaan minän eheyttä. Työntekijän on aina arvostettava asiakasta ja toimittava hänen turvanaan huolimatta siitä, miten vaikea tilanne asiakkaalla on. (Isokorpi 2004, 143-146.)

Tunnetyöskentelyä ei voida tehdä ainoastaan yksin, vaan siihen tarvitaan usein muita ihmisiä, joita vasten tunteita voidaan peilata. Jotta yksilö voi kehittyä ja kasvaa hänen on hyvä saada palautetta muilta. Esimerkiksi kielteisten tunteiden jakaminen vaatii vuorovaikutusta jonkun läheisen ihmisen kanssa. Tunnetaidot ovat siis sosiaalisia taitoja, joita harjoitellaan aidoissa vuorovaikutustilanteissa. (Isokorpi 2001, 134-135.) Hyvään itsetuntoon kuuluu muun muassa luonteva vuorovaikutus (Toivakka & Maasola 2011, 16).

Amerikkalainen sosiologi ja akateemikko Arlie Russel Hochschild toi esille tunnetyön termin (Emotion work) vuonna 1979. Tunnetyöllä hän tarkoittaa toimintaa, jolla pyritään muuttamaan tunteen astetta tai laatua. Hän jakaa tunnetyön kahteen laajempaan tyyppiin. Toinen tyyppi pyrkii niin sanotusti herättelemään toivottuja tunteita, joita ei aikaisemmin ole ollut. Toinen tyyppi taas pyrkii työstämään ei toivottuja tunteita, joita alun perin on estetty. Hochschildin mukaan on olemassa kolme eri tunnetyön tekniikkaa. Ensimmäinen niistä on kognitiivinen, joka pyrkii vaikuttamaan tunteeseen muuttamalla mielikuvia ja ajatuksia, jotka kytkeytyvät kyseiseen tunteisiin. Toinen on niin sanottu kehollinen tekniikka, jossa pyritään muuttamaan fyysisiä tunteen oireita, kuten esimerkiksi hengittämällä hitaammin. Kolmas tunnetyön tekniikka on ilmaiseva tunnetyö, jossa pyritään vaikuttamaan sisäiseen tunteeseen muuttamalla ilmeitä ja eleitä, kuten esimerkiksi yrittämällä hymyillä tai itkeä. (Hochschild 1979, 561-562.)

Tunnelukot ovat lapsuudessa opittuja keinoja selvitä vaikeista tunteista. Ne näkyvät ulospäin toistuvina haitallisina toimintatapoina. Tunnelukon aktivoituessa emme kykene aina toimimaan aikuismaisen järkevästi tilanteen edellyttämällä tavalla. Tunnelukkojen murtaminen vaatii niiden tunnistamista ja tiedostamista. Tunnelukkoja voidaan murtaa erilaisilla harjoitteilla. (Takanen 2017, 13.) Näitä tunnelukkoja kutsutaan myös skeemoiksi. Isokorven mukaan skeemoista voidaan päästä irti kohtaamalla tunteet ja päästämällä niistä irti. Hänen mukaansa on tunnistettava, mikä saa ihmisen toistamaan tietynlaista toimintatapaa. On

myös hyvä pohtia, mikä laukaisee tietynlaisen reagoititavan ja miten voi korjata tilanteen. Isokorven mukaan tunteita voidaan muuttaa havainnoimalla, tarkkailemalla ja tutkimalla niitä rehellisesti. (Isokorpi 2004, 177-180.)

5.3 Ohjaajan rooli tunnetyöskentelyssä

Nykypäivän ihmissuhdeammateissa vaaditaan tunneälytaitoja. Pelkkä tiedollinen ja taidollinen osaaminen ei riitä vaan tarvitaan sosiaalista pääomaa ja emotionaalista osaamista. Isokorven mukaan tunneälytaidot ilmentävät ihmissuhteiden pysyvyyttä, kiintymystä, aitoa lämpöä sekä kykyä empatiaan. Tunneälytaitoinen ihminen kykenee tunnistamaan tunteidensa vaikutukset omiin ajatuksiinsa ja tekoihinsa. Hän myös havaitsee, miten tunneilmaisut vaikuttavat muihin. Ohjaaja luottaa itseensä, on tietoinen itsestään ja kykenee ajattelemaan asioita muiden kannalta. Tunneälykäs ihminen on kohtaamistilanteissa aidosti läsnä. (Isokorpi 2004, 13-16.)

Tärkeä ohjaajan ominaisuus on tunnetietoisuus. On kyettävä rauhoittumaan ja tarkastelemaan myös omia emotionaalisia kokemuksiaan. On kohdattava oma sisimpänsä. Itsetuntemuksen kehittyminen ja omien tunteiden tunnistaminen edellyttää vuorovaikutusta ja kokemusten jakamista muiden kanssa. Ohjaaja ei voi piiloutua ammattiroolinsa taakse vaan hänen tulee hyväksyä myös omat niin sanotut avuttomat puolensa. Ihmissuhdeammateissa vaaditaan ennen kaikkea tunteiden ja järjen tasapainoa. Kun ihminen hyväksyy omat tunteensa, hänen on helpompi toimia vuorovaikutuksessa toisten kanssa. (Kiviniemi ym. 2014, 18.)

Asiakastilanteissa työntekijän on oltava asiakkaan turva. Työntekijän on kohdattava asiakas arvokkaasti huolimatta siitä, miten vaikea asiakkaan tilanne on. Tämä voi asettaa työntekijän empatiakyvyn koetukselle. Voi olla haastavaa asettua esimerkiksi hylkääjän tai jättäjän puolelle. Työntekijän on ikään kuin osattava suhtautua pahan olemassaoloon. Hyvä ja paha integroituvat yhteen. Luottamusuhteen syntyä voi vaikeuttaa se, että asiakkaan on vaikea puhua omista elämän kipupisteistään. Syynä tähän voi olla voimakas häpeän, pelon ja alemmuuden kokemus. Luottamusuhteen syntyessä ihminen uskaltaa tuntea omat tunteensa

sekä tuntee ja ilmaista omat tarpeensa. Luottamuksellisessa suhteessa ihminen uskaltaa esittää omat ajatuksensa ja mielipiteensä. Hän kykenee myös olemaan ihmisten lähellä haavoittuva ja suojaaton. (Isokorpi 2004, 146-147.)

6 Aikaisempia opinnäytetöitä

Jouko Törmänen on tutkinut Tampereen yliopistossa päihdekuntoutuksen sisältöä työntekijöiden näkökulmasta. Hän on tehnyt pro gradu -tutkielman (2008) aiheesta päihdekuntoutuksen sisällöt ja pyrkimys asiakkaan elämänhallinnan lisäämiseen työntekijöiden näkökulmasta. Tutkimuksessa selvitettiin keinoja, joilla lisätään kuntoutujan elämänhallintaa. Työ tehtiin haastattelemalla eri päihdekuntoutuslaitosten työntekijöitä. Haastatteluista saatu aineisto jaettiin neljään ryhmään: 1) Kuntoutujan yksilöllinen osio, 2) yhteisöllinen osio, 3) ryhmätoiminnallinen osio ja 4) työyhteisöllinen osio. Nämä eri osa-alueet muodostavat kuntoutujalle kokonaisuuden. (Törmänen 2008.)

Heidi Mattila ja Eveliina Ihanus tekivät opinnäytetyötään harjoiteoppaan Paloran hoitokodin toiminnallisten ryhmien tueksi. Oppaan tavoitteena oli rakentaa ja vahvistaa kuntoutujan minäkuva, itsetuntoa, ja vuorovaikutustaitoja. Opas oli suunnattu työntekijöille ryhmätoimintojen ohjaamisen tueksi. Kyseisessä yksikössä toteutetaan yhteisöhoidon mallia, jossa toiminnalliset menetelmät kuuluvat olennaisena osana kuntoutumisprosessia. (Mattila & Ihanus 2012.)

Hannele Kosonen ja Eveliina Hokkanen tekivät laadullisen tutkimuksen päihdekuntoutujien kokemuksista. Työn tarkoituksena oli kehittää Kuntoutusyksikkö MiunElämän toimintaa. Tutkimuksen mukaan asiakkaan oma motivaatio on merkittävä lähtökohta kuntoutusprosessin onnistumiselle. Toinen tärkeä tulos oli, että kuntoutujat eivät pitäneet mielialalääkkeiden käyttöä hyvänä ratkaisuna kuntoutusprosessissa. Sen sijaan ryhmän tukea haastateltavat pitivät tärkeänä. (Kosonen & Hokkanen 2018.)

7 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Toimeksiantajamme on päihdekuntoutusyksikkö MiunElämä. Opinnäytetyömme tarkoituksena oli tuottaa ideoita ja työkaluja työntekijöille avuksi asiakastyöhön. Opinnäytetyön tavoitteena oli löytää keinoja asiakkaiden itsetuntemuksen ja vuorovaikutuksen parantamiseen etsimällä valmiita tunnetyöskentelyharjoitteita eri lähteistä. Konkreettisenä tavoitteena oli luoda kansio, josta ohjaaja voi valita tunnetyöskentelyyn sopivia menetelmiä ja harjoitteita yksilö- tai ryhmätyöskentelyyn.

Kuntoutujat, jotka ovat lopettaneet päihteiden käytön, eivät usein tunne nykyistä minäänsä. Heidän on vaikea hahmottaa omaa identiteettiään, sekä heidän minäkuvansa saattaa olla kadoksissa. He joutuvat käymään läpi elämäänsä ja mahdollisia syitä, mitkä ovat aiemmin johtaneet päihteiden käyttöön. Moni tuntee syyllisyyttä ja jopa vihaa itseään kohtaan mutta he eivät osaa sanoittaa tunteitaan. (Kosonen 2018.) Tavoitteemme oli etsiä harjoitteita ja toiminnallisia menetelmiä tunnetyöskentelyyn, kuten esimerkiksi tunteiden tunnistamiseen ja niiden sanoittamiseen. Prosessin tuotoksena syntyi kansio päihdekuntoutusyksikkö MiunElämän työntekijöille työvälineeksi asiakastyöhön. Kansioon liitimme lyhyet selkeät ohjeet eri menetelmien käyttöön. Ohjeiden avulla nekin työntekijät, jotka eivät ole saaneet koulutusta menetelmiin, voivat hyödyntää kansiota asiakastyössä.

MiunElämä on yksityinen päihdekuntoutusyksikkö Pohjois- Karjalassa. Yritys on kolmen henkilön omistama osakeyhtiö. Työntekijät muodostavat moniammatillisen tiimin, joka koostuu tällä hetkellä kuudesta sosiaali- ja hoitoalan ammattilaisista. He ovat sairaanhoitajia, lähihoitajia ja sosionomi. Toiminnan lisääntyessä henkilökuntaa rekrytoidaan lisää. Kaikilla työntekijöillä on kokemusasiantuntijuutta joko addiktin tai läheisen roolissa. Jokaiselle hankitaan myös NEPSY(neuropsykiatrinen)- valmentajan koulutus. Tarvittaessa palveluita ostetaan muilta palveluntuottajilta. (Kosonen 2018.)

MiunElämän arvoja ovat yhteisöllisyys, yksilöllisyys, vastuullisuus, rehellisyys, reiluus, tasa-arvoisuus, vapaaehtoisuus ja luottamuksellisuus. Arvoihin voi laskea kuuluvan, että toiminta ja ajatusmalli ovat tulevaisuuteen suunnattua. Toiminnassa on mukana positiivisuus ja huumori. (MiunElämä 2018.)

MiunElämän asiakkaat ovat 18-40-vuotiaita päihdekuntoutujia. Heidän kuntoutuksensa tavoitteena on päihteetön arki ja mahdollinen paluu opiskeluun tai työelämään. Kuntoutujilla on päihdeongelmien lisäksi usein myös mielenterveys- haasteita ja meneillään oleva korvaushoito. Asiakkailta voi olla myös taloudellisia haasteita, sosiaalisia pulmia tai selvittämättömiä asioita virkavallan kanssa. Asiakkaat tulevat pääsääntöisesti maksusitoumuksella mutta on myös itse maksavia asiakkaita. (Kosonen 2018.)

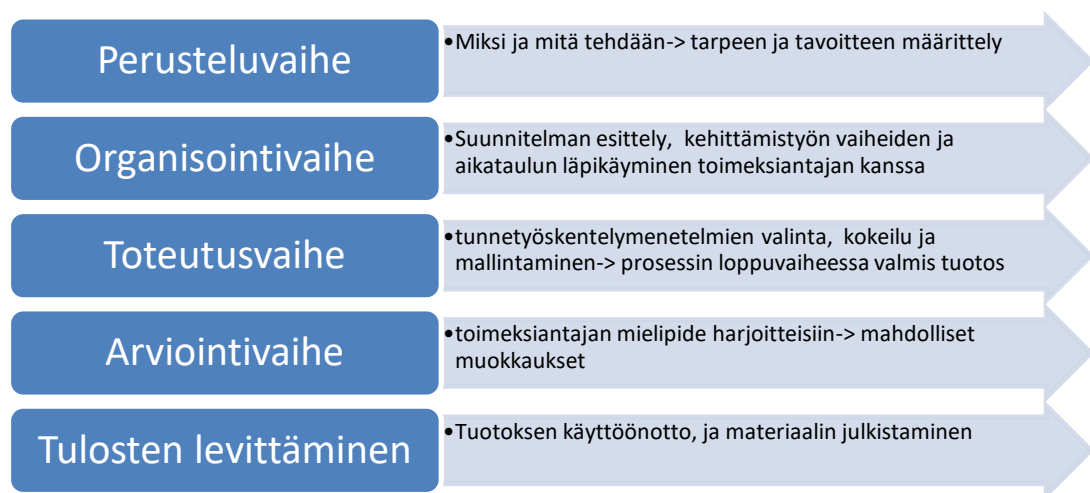
Yksikössä tarjotaan tutkimusjaksoja sekä kuntoutusjaksoja. Työskentely yksikössä on ratkaisukeskeistä. Tavoitteiden asettamisessa voidaan hyödyntää GAS- menetelmää. Käytössä on myös TUVA- mittaristo tavoitteiden saavuttamisen mittaamiseen. Jokaiselle asiakkaalle tehdään kuntoutussuunnitelma. Asiakkaalla on oma ohjaaja. Keskustelun lisäksi MiunElämässä käytetään työskentelymenetelminä erilaisia toiminnallisia ja luovia menetelmiä. Green Care on osa yksikön arkea. Se tarkoittaa luontoon liittyvää ja maaseutu ympäristöön liittyvää toimintaa, jonka tehtävänä on edistää ihmisten hyvinvointia ja elämänlaatua (Green Care Finland ry 2019). MiunElämä on myös eläinystävällinen paikka. Asiakas voi tuoda mm. koiran tai kissan mukanaan, kunhan eläin sopeutuu MiunElämän ympäristöön, ihmisiin ja terapiakoirien seuraan. (Kosonen 2018.)

Päivittäinen toiminta ja kuntoutus perustuvat asiakkaan osallisuuteen ja osallistumiseen kaikkiin arjen askareisiin. MiunElämässä ajatellaan, että asiakas on oman elämänsä paras asiantuntija. Keskeinen tavoite on, että kuntoutusjakson jälkeenkin asiakas pärjää omassa toimintaympäristössään mahdollisimman hyvin ja hyväksyy oman tähänastisen menneisyytensä (Kosonen 2018.)

8 Opinnäytetyön prosessi

Valitsimme työskentelytavaksemme toiminnallisen opinnäytetyön, koska se palvelee parhaiten toimeksiantajan tavoitteita ja toiveita oman tutkimuksensa jatkojalostamiseksi. Aihe vaikutti mielenkiintoiselta ja halusimme toteuttaa käytännöllisen ja vahvasti työelämään sidoksissa olevan opinnäytetyön. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on joko opastaminen, toiminnan järjestäminen, järjeistämisen tai ohjeistaminen. Se voidaan jakaa kahteen eri kokonaisuuteen eli käytännön toteutukseen ja raportointiin. Työn tuotoksena voi syntyä esimerkiksi opas, ohjeistus, tai perehdyttämispöytäkirja. (Vilka & Airaksinen 2003, 9.) Tämän opinnäytetyön konkreettisenä tavoitteena oli luoda harjoitekansion tunnetyöskentelyn tueksi.

Käytimme opinnäytetyön prosessin kuvaukseen viisiosaista Timo Toikon ja Teemu Rantasen kehittämisprosessin mallia (kuvio 1). Tiedonhankinta menetelminä käytimme soveltaen haastattelua, ryhmäkeskustelua sekä havainnointia. Toteutimme myös asiakkaiden ja työntekijöiden osallistamista prosessin aikana. Tietoperustana opinnäytetyössämme käytimme alan teoriakirjallisuutta, internetlähteitä sekä aikaisempia opinnäytetöitä.



Kuvio 1. Toikko & Rantasen kehittämisprosessin mallia mukailen (Toikko & Rantanen 2009).

Aloitimme opinnäytetyöprosessin toukokuussa 2018. Silloin saimme toimeksiantajalta pyynnön kehittämistyön toteuttamiseen. Heinäkuussa teimme kirjoitelman ja suunnitelmaa aloimme laatia syyskuussa. Samalla aloimme keräämään lähde-materiaalia. Marras- joulukuussa keräsimme teoretietoa ja mietimme tunnetyöskentelymenetelmiä kansiota varten. Helmikuun loppupuolella kävimme pitämässä ensimmäisen ohjatun tunnetyöskentelytuokion MiunElämässä. Testasimme eri menetelmien toimivuutta ja pohdimme mitkä menetelmät ja toimintatavat sopisivat kyseiselle asiakasryhmälle. Suunnittelimme viisi ryhmätuokiota. Ryhdyimme samalla kokoamaan varsinaista tuotosta ja kirjoittamaan raporttia. Pyysimme toimeksiantajalta väliarviota kansiota ja siitä saadun palautteen perusteella kokosimme lopullisen tuotoksen eli kansion.

8.1 Perusteluvaihe

Kehittämistyön perusteluvaiheessa määrittelimme kehittämisen lähtökohdat: miksi tehdään ja mitä tehdään. Yleensä kehittämistyössä on lähtötilanteena jokin ongelma tai tarve. On tarkoituksenmukaista, että tarve ja tavoite voidaan määrittellä konkreettisesti. Kehittämistyön perusteluissa mietitään myös, miten merkittävä hanke on laajemmassa mittakaavassa. (Toikko & Rantanen 2009, 57-58.) Vilkan ja Airaksisen mukaan toiminnallinen opinnäytetyöprosessi alkaa suunnitteluvaiheesta. Suunnitteluvaiheen tehtävä on sama kuin käyttämässämme kehittämistyön prosessin mallissa, jossa ideat ja tavoitteet määritellään. Suunnitteluvaihe antaa vastauksia kysymyksiin miksi, miten ja milloin. (Vilka & Airaksinen 2003, 9.)

Omassa kehittämistyössämme tarve tuli toimeksiantajalta. He tarvitsivat tukea ja ohjeita asiakkaiden parissa tehtävään tunnetyöskentelyyn. Kehitimme heille ns. työkalupakin, josta voi poimia harjoitteita ryhmä- ja yksilötyöskentelyyn. Konkreettisenä tuotoksena loimme harjoitekansion, jossa on eritelty erilaisia toiminnallisia menetelmiä ja opastettu niiden käyttöön.

Opinnäytetyömme työstäminen alkoi huhtikuussa 2018, kun toimeksiantaja tarjosi meille mahdollisuutta tehdä heille opinnäytetyömme. Kesällä teimme kirjoitelman ja syksyllä pääsimme mukaan lukuryhmään. Kävimme tutustumassa toimeksiantajaan ja sovimme alustavasti opinnäytetyömme sisällöstä ja aikataulusta. Ryhdyimme kirjoittamaan opinnäytetyöpäiväkirjaa, johon oli tarkoitus laittaa kokemuksiamme ja mieleen nousevia kysymyksiä. Kun suunnitelma oli hyväksytty, täytimme toimeksiantajan kanssa toimeksiantosopimuksen ja tarvittavat tutkimusluvut.

8.2 Organisointivaihe

Organisointivaiheessa hyväksytään kehittämistyön tavoitteet. Vaihe sisältää työn suunnittelun ja valmistelun. Jos kyse on hankkeesta tai tutkimuksesta, missä tarvitaan rahoittajaa, niin rahoittajan täytyy hyväksyä hanke, ennen kuin se voidaan aloittaa. (Toikko & Rantanen 2009, 58-59.) Tässä vaiheessa esittelimme kehittämistyön suunnitelman toimeksiantajalle. Kävimme läpi työn vaiheita ja aikataulua kaikkien kehittämistyön osapuolten kanssa. Teimme toimeksiantajan kanssa kirjallisen sopimuksen ja hankimme tarvittavat luvat.

Teimme kehittämistyötä parityönä ja sovimme työnjaosta keskenämme. Laadimme opinnäytetyösuunnitelman, ja teimme myös alustavan suunnitelman raportin sisällysluettelosta. Oli tärkeää, että kummankin mielipiteet tulivat huomioituksi jo organisointivaiheessa.

8.3 Toteutusvaihe

Toteutusvaihe sisältää ideointia, priorisointia, kokeilua ja mallintamista. Ideointia tapahtuu jo perustelu- ja organisointivaiheessa, mutta toteutusvaiheessa ideointi saattaa laajentua ja tarkastelunäkökulmat muuttua. Toteutusvaiheessa pyritään saavuttamaan kehittämistyön tavoite. Kokeilujen ja kehittämisen kautta prosessi menee eteenpäin. Vaiheen aikana voi ilmetä uusiakin kehittämiskohteita, mutta

resurssien takia tutkija saattaa joutua rajaamaan työtään ja kohdentamaan sen alkuperäiseen tavoitteeseen. (Toikko & Rantanen 2009, 59-61.)

Toteutusvaiheessa keräsimme teorialietoa ja mietimme sopivia menetelmiä tunnetyöskentelykansioon. Teoriaa menetelmistä etsimme alan kirjallisuudesta ja internetistä sekä aikaisemmista tutkimuksista. Sopivien harjoitteiden löytäminen oli aluksi melko haastavaa. Hakusanojamme olivat esimerkiksi tunnetyöskentely, tunnetaidot, itsetuntemus, vuorovaikutus ja toiminnalliset menetelmät. Monien yhdistysten ja järjestöjen sivuilta löytyi itsehoito-oppaita sekä oppaita ja harjoitteita ammattilaisten käyttöön. Löysimme myös kirjallisuutta, joissa oli harjoitteita. Näistä eri lähteistä valitsimme harjoitteita, joista lähdimme tarkemmin miettimään ja karsimaan mahdollisia toimivia ja meidän tarkoitukseemme sopivia tehtäviä.

Ohjasimme kuntoutujien ryhmää suunnitellusti. Toinen meistä ohjasi tilannetta ja toinen teki muistiinpanoja. Ryhmän koot vaihtelivat eri kerroilla Testasimme, toimiiko valitsemamme harjoitteet kyseisen kuntoutusyksikön asiakastyössä. Joka ohjauksella oli työntekijä mukana, jolloin heillä oli mahdollisuus antaa suullista palautetta menetelmien toimivuudesta. Osallistimme työntekijöitä ja asiakkaita, mikä konkreettisesti tarkoitti sitä, että heillä oli mahdollisuus antaa palautetta toteuttamistamme harjoitteista jokaisen ryhmätuokion jälkeen. Palautteiden perusteella muokkasimme menetelmiä sopiviksi sekä karsimme pois tehtäviä, jotka osoittautuivat hankaliksi. Teimme tiivistä yhteistyötä toimeksiantajan kanssa.

Ryhmien ajankohdat sovimme toimeksiantajan kanssa. Valitsimme jokaiselle kerralle muutaman harjoitteen, jotka toteutimme. Esimerkiksi asiakkaat tekivät Tuntee tänään- tehtävän ja Tunnekartta- tehtävän. Havainnoimme asiakkaiden toimintaa tehtävien aikana. Kirjasimme havaintojamme päiväkirjaan. Palautetta saimme asiakkailta tuokioiden lopussa järjestetyn ryhmähaastattelun avulla, johon olimme laatineet kysymysrunгон. (liite1). Pyysimme palautetta myös ohjailta. (liite1) Arviointia teimme myös suullisen palautteen ja omien havaintojemme perusteella. Sovimme, että lisäämme lopulliseen kansioon myös harjoitteita, jotka mielestämme sopivat ryhmiin ja ovat sovellettavissa yksikön käyttöön. Näiden harjoitteiden valinnassa hyödynsimme kokemustamme ryhmistä, joita pidimme.

Ennen ensimmäistä ohjauksetta sovimme, että esittelemme itsemme ja kerromme mitä olemme tekemässä ja miksi. Toinen meistä ohjaa ja toinen kirjaa ylös havaintoja ja keskustelussa esiin nousevia palautteita. Asiakkailta on varmistettava suullinen suostumus ryhmäkeskustelun toteuttamiseen ja keskustelussa ilmenneiden tietojen tallentamiseen. Ennen ohjausta on myös hyvä painottaa, että keskustelussa ilmenneitä asioita käsitellään anonyymisti. Ohjauksen alussa on kerrottava mitkä ovat toiminnallisten tuokioiden tavoitteet. Pidimme myös tärkeänä selventää asiakkaille, että heidän panoksensa harjoitteiden suunnittelussa oli hyvin tärkeää.

Ensimmäisellä ohjauksetta paikalla oli viisi päihdekuntoutujaa ja ohjaaja joka oli koulutukseltaan lähihoitaja. Toinen meistä ohjasi tuokion ja toinen teki harjoitteita asiakkaiden mukana. Tekemällä harjoitteita muiden mukana voi ikään kuin asettua samalla viivalle asiakkaiden kanssa, ja lisätä tasavertaisuuden kokemusta ihmisten välille. Tämä ilmiö esiintyy esimerkiksi dialogisessa vuorovaikutuksessa. (Socca 2018.) Vuorottelimme seuraavilla kerroilla ohjaajan roolia. Näin kumpikin meistä sai toimia sekä ohjaajan että havainnoijan roolissa.

Ohjauksetta jälkeen totesimme, että tunti on hyvä takaraja toimintatuokiolle, koska silloin asiakkaiden keskittyminen riittää harjoitteiden tekemiseen. Asiakkailta saamamme palautteen mukaan he kaipasivat hieman isompaa tilaa toimintatuokion toteuttamiseen. Yksi asiakkaista kertoi, että hän ei pysty keskittymään ryhmätilanteissa. Tarjosimme mahdollisuuden tehdä harjoitteita myös yksilötyökentelyinä. Yksi asiakkaista pyysi myös että harjoitteissa huomioitaisiin myös tunteiden hallinta. Ohjaajat sen sijaan sanoivat, että harjoitteiden olisi hyvä olla hyvin lyhyitä, konkreettisia ja selkeitä.

Ohjauksen jälkeen keskustelimme keskenämme myös siitä, että kehotuntemukset on hyvä ottaa huomioon valittaessa harjoitteita oppaaseen. Ehkä olennaisin saamamme palaute oli se, että jokainen ainakin jollain tasolla osallistui harjoitteiden tekemiseen. Prosessin aikana pyrimme pitämään kirkkaana mielessämme sen, että emme keskity liikaa ohjaamiseen ja sen onnistumiseen, vaan pyrimme löytämään hyviä harjoitteita tunnetyökentelyyn.

Toinen ohjaukset toimi hyvänä oppimistilanteena meille. Alkuun pidimme pienen rentoutusharjoituksen. Kuten aikaisemmin todettiin Myllyviidan mukaan rauhoittumisen harjoittelu on tunteiden säätelyn ensisijainen tehtävä. Varsinaisena toimintana tutustuimme tunnerattaaseen, jonka keskelle kuuluu kuusi perustunnetta, jotka ovat viha, inho, suru, ilo, hämmästyminen ja pelko. Asiakkaat saivat tunnistaa ja nimetä eri tunteita, jotka olivat heille itselleen vieraita. Seuraavaksi pyysimme asiakkaita arvioimaan jokaista saraketta sen mukaan miten usein he tunnistavat kyseisiä tunteita itsessään. Kysyimme myös asiakkailta mitkä tunteet he kokivat pahoina itsessään, ja miten kyseinen tunne esimerkiksi tuntuu kehossa. Keskustelua syntyi melko vähän, mikä jo sinänsä osoitti että tehtävä oli huonosti aseteltu.

Ohjaajan palaute kertoi, että yhdelle kerralle oli sisällytetty liikaa informaatiota. Hänen mukaansa perustunteet olisi hyvä käsitellä eri kerroilla, koska asiakkaiden keskittyminen ei välttämättä riitä koko tunneskaalan käsittelyyn yhdellä kerralla. Ohjaajan palaute oli, että korkeintaan kahta eri tunnetta käsiteltäisiin yhden tuokion aikana ja että ohjeet ovat mahdollisimman selkeät. Asiakkaan palaute oli se, että palautteet ja paperit on hyvä antaa vasta lopuksi, koska energiaa herkästi kuluu papereiden lukemiseen. Yksi asiakkaista kertoi, että kaipasi selkeää alustusta aina ryhmän alkuun, ja pyysi että olisi hyvä tarkentaa, mitä ollaan tekemässä. Tämä oli hyvä huomioida oppaassa, eli tavoite piti kirjata lyhyesti oppaan tehtävien yhteyteen.

Hyväksi toimintatavaksi osoittautui kolmen harjoitteen tekeminen aina yhdellä kerralla. Alkuharjoitus johdatti ryhmäläisten ajatukset aiheeseen. Se myös antoi ohjaajille tilannetietoa siitä, millaisia ajatuksia ja tunnetiloja asiakkailla oli kyseisenä päivänä. Varsinainen päivän teema nousi esille keskeisessä harjoituksessa. Tälle harjoitteelle varattiin aikaa enemmän kuten myös harjoitteen purkukeskustelulle. Ryhmätilanne lopetettiin lyhyellä loppuharjoitteella esimerkiksi tunnejanalla, jossa asiakkaat vastasivat kysymykseen miltä nyt tuntuu ja muuttuiko tunne ryhmän aikana. Lopuksi oli aina aikaa yleiseen keskusteluun.

Kolmannella kerralla teemamme oli asiakkaiden omat vahvuudet. Asiakkaat saivat miettiä, mitkä ovat heidän vahvuuksiaan ja mitä osa-alueita olisi hyvä vahvistaa. Lopuksi he miettivät, mitä omista vahvuuksistaan voisivat hyödyntää juuri tänään kuntoutumisprosessissa. Neljännellä kerralla teimme harjoituksen, jossa asiakkaat piirsivät lapsuuden kodin pohjapiirrustuksen(tunnekartta) .He kirjoittivat kodin eri huoneisiin perheenjäsenten nimiä, ketä kodissa asui sekä mitä tunteita huoneet heille toivat mieleen. Lopuksi he pohtivat mitä terveisiä haluaisivat kertoa itselleen, jos olisivat nyt lapsia. Saimme tästä kerrasta kiitoksia sekä asiakailta että toimeksiantajalta. Oli hienoa huomata, että asiakkaat pohtivat ja pysähtyivät harjoitusten äärelle ja selkeästi pyrkivät käsittelemään tunteitaan. Annoimme asiakkaille kotitehtävän viimeistä kertaa varten. He saivat rauhassa miettiä omaa voimabiisiään ja miettiä miksi haluaisivat kuulla viimeisellä kerralla juuri tuon musiikkikappaleen.

Toteutusvaiheen alussa suunnittelimme tuotoksen eli kansion sisältöä ja visuaalista ilmettä. Toteutusvaiheen lopussa meillä oli valmis harjoitekansio. Olimme keränneet siihen toimivia ideoita ja työvälineitä kuntoutusyksikön käyttöön. Tässä vaiheessa päätimme että kansio tulisi työntekijöiden käyttöön sekä sähköiseen että paperiseen muotoon, jolloin kansion päivittäminen ja muokkaaminen olisi helpompaa.

8.4 Arviointivaihe

Arviointivaiheen tavoitteena on tuottaa tietoa kehittämisprosessin ohjaamiseen. Tässä prosessin vaiheessa etsitään perusteluja, organisoidaan ehkä uudelleen ja mietitään toteutusta. Yksinkertaisimmillaan arviointi on sitä, että tutkija miettii, pääsikö hän tutkimuksessa tavoitteeseen. Onnistuiko hanke vai olisiko pitänyt toimia toisin. Osallistava arviointi antaa kaikille toimijoille mahdollisuuden tuoda esiin näkökantojaan. (Toikko & Rantanen 2009, 61-62.) Pohdimme, onko tuotos-tarkoitukseensa sopiva. Kysyimme toimeksiantajan mielipiteitä valmiiseen tuotokseen.Osallistimme työntekijöitä ja asiakkaita pyytämällä heiltä suullista pa-

lautetta toteutetuista ohjaustuokioista. Käytännössä arviointi oli osa koko prosessia. Opinnäytetyöpäiväkirja oli tärkeä arvioinnin apuväline. Kirjasimme sinne omia havaintojamme.

Ennen lopullisen kansion tekemistä, veimme kansiosta malliversion MiunElämän työntekijöille. Pyysimme heiltä arviota ja mahdollisia muutosehdotuksia. He kertoivat olevansa tyytyväisiä kansion harjotteisiin mutta toivoivat pieniä muutoksia kansion ulkoasuun. Toivomuksen mukaan me muutimme tekstin fonttia ja pienensimme sivuilla olevaa logoa.

Korhosen mukaan parin viikon katkaisuhuolto ei riitä päihdesairaahan tahto- ja tunnetilojen eheytymiseen. Omien tunteiden kohtaaminen ja työstäminen saattaa siis vaatia pitkiäkin aikoja. (Korhonen 2009, 48.) Opinnäytetyössämme emme pystyneet arvioimaan kehittämistyömme vaikuttavuutta pitkällä tähtäimellä. Arvioimme sen sijaan prosessia ja tuotosta saamamme palautteen perusteella, jota saimme työntekijöiltä ja asiakkailta keskustelemalla ohjaustuokioiden jälkeen sekä prosessin päätyttyä.

8.5 Tulosten levittäminen

Prosessin viimeinen vaihe on tulosten levittäminen. Tässä vaiheessa kehittämistyön tuotos otetaan käyttöön ja materiaali julkistetaan aina tilanteen mukaan. Materiaalin käyttäjille annetaan koulutusta ja heidät perehdytetään. (Toikko & Rantanen 2009, 62.) Omassa kehittämistyössämme annamme työkalupakin eli ohjekansion MiunElämän työntekijöiden käyttöön. Järjestämme vielä myöhemmin yhteisen julkistamistilaisuuden. Neuvomme työntekijöille kansion käytön ja vastaamme heidän kysymyksiinsä. Samalla haluamme kiittää kaikkia toimijoita hyvästä yhteistyöstä, avusta ja luottamuksesta.

9 Tiedonhankinnan menetelmät

Haastattelu on yleisin tiedonhankintamenetelmä ja sitä käytetään tutkimusaineiston saamiseksi laadullisessa tutkimuksessa. Haastatteluaineisto analysoidaan ja tulkitaan tutkimustehtävän selvittämiseksi (Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto 2018.). Haastattelu soveltuu hyvin tutkimuksiin, joissa yksilöä korostetaan tutkimuskohteena. Aidot toimintaympäristöt tekevät haastatteluista syvällisempiä. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015, 106.)

Haastattelut voidaan jakaa strukturoituun ja strukturoimattomaan. Strukturoitu haastattelu toteutetaan usein lomakekyselynä, jossa haastattelija ei juurikaan pysty vaikuttamaan haastateltavan vastauksiin. Strukturoimaton haastattelu muistuttaa hyvin paljon vapaata keskustelua. Haastattelu etenee usein haastateltavan ehdoilla. (Ruusuvuori & Tiittala 2005, 11-12.) Haastattelun tallentamista yleensä suositellaan, sillä se voi vapauttaa energiaa haastateltavan tarkkailuun. Haastattelusta saatu tallenne voidaan raportoida hyvinkin tarkasti. Haastattelun jälkeen aineisto aukikirjoitetaan eli litteroidaan. (Ojasalo ym. 2015, 107.)

Ryhmähaastattelun ja ryhmäkeskustelun ero nähdään vuorovaikutuksen luonteessa. Ryhmäkeskustelussa keskustelun vetäjä pyrkii tietoisesti saamaan vuorovaikutusta aikaan osallistujien kesken, kun taas ryhmähaastattelussa vuorovaikutuskontrolli on vetäjällä itsellään. (Ruusuvuori & Tiittala 2005, 224.) Ryhmähaastattelussa tärkeää on luottamus. Osallistujien tulee tietää, että haastattelu on luottamuksellinen ja että sitä hyödynnetään ainoastaan tutkimustehtävään. Juuri siksi haastattelijan on hyvä ensin kertoa osallistujille ryhmähaastattelun taustoista. On myös hyvä osoittaa kiinnostusta haastateltavaan ja hänen sanomiinsa. (Ruusuvuori & Tiittala 2005, 41.)

Käytimme työssämme ns. avointa ryhmähaastattelua jonka avuksi laadimme kysymysrunгон. Kysymykset olivat avoimia kysymyksiä, joiden tarkoituksena oli saada vuorovaikutusta ja keskustelua aikaan kuntoutujien ryhmässä. Ryhmähaastattelun avulla saimme palautetta toteuttamiimme harjoituksiin. Omassa opinnäytetyössämme ryhmähaastattelun tavoite oli saada osallistujilta palautetta

toteutettavista menetelmistä. Teimme keskustelun aikana muistiinpanoja ja käytimme niitä myöhemmin muokatessamme harjoiteohjeistuksia ja valitessamme harjoitteita kansioon. Toteutimme ryhmähaastattelut heti ohjaustuokioiden jälkeen. Haastattelut olivat melko lyhyitä ja ytimekkäitä. Ottaen huomioon opinnäytetyömme laajuuden ja tarkoituksen emme nauhoittaneet haastatteluja. Toisaalta nauhoittaminen olisi saattanut myös aiheuttaa jännitystä asiakkaiden keskuudessa. Koska meitä oli kaksi paikalla, toinen meistä esitti kysymyksiä ja toinen kirjasi muistiinpanoja. Toteutimme työssämme myös avoimia yksilöhaastatteluja. Teimme kysymysrunгон, jonka perusteella haastattelimme työntekijöitä jokaisen ryhmäohjauskerran jälkeen. Pyysimme heiltä palautetta toteutetuista harjoitteista ja niiden sopivuudesta.

Havainnointi on yksi tärkeistä tiedonhankinnan menetelmistä. Sen avulla on mahdollista saada tietoa ihmisten käyttäytymisestä ja siitä mitä tapahtuu luonnollisessa ympäristössä. Tutkimuksellinen havainnointi on niin sanottua systemaattista tarkkailua, jossa havainnointikohde on tarkkaan määritelty. Havainnointi on hyödyllinen menetelmä tutkimuksissa, joiden kohteena on yksilön toiminta ja vuorovaikutus toisten kanssa. (Ojasalo ym. 2015, 114.) Vaikka havainnointi toimi apuvälineenä työssämme, emme kuitenkaan laatineet havainnointilomaketta tai runkoa havainnoinnin tueksi. Havainnointia voidaan toteuttaa joko osallistuen tai ulkopuolisena. Osallistuva havainnoitsija osallistuu tutkimansa yhteisön toimintaan, kun taas ulkopuolinen havainnoitsija pyrkii olemaan mahdollisimman huomaamaton. Havainnoinnin kohteena voivat olla myös asenteet ja mielipiteet. Omassa työssämme pyrimme havainnoimaan asiakkaan ilmeitä ja eleitä sekä vuorovaikutusta. Harjoitteen vaikuttavuus voidaan nähdä asiakkaan osallistumisena. Hän osallistuu opinnäytetyöprosessiimme sekä samalla oman kuntoutumisjaksonsa tavoitteiden saavuttamiseen. Havainnointi voidaan yhdistää haastatteluun tai kyselyyn. (Terveyden - ja hyvinvoinnin laitos 2018.)

Päiväkirja on yksi dokumentoinnin muoto ja se tarkoittaa epävirallista kirjaamista ja seurantaa. Tutkija voi kuvata omaa toimintaansa ja yhteistyötä eri toimijoiden kanssa. Opinnäytetyöpäiväkirja toimi työmme tärkeimpänä tiedonkeruumenetelmänä. Kirjasimme päiväkirjaan omia pohdintojamme ja ohjauskerroista saamiamme havaintoja. Samalla myös refleктоimme omaa toimintaamme ohjaajina ja

opinnäytetyön tekijöinä koko prosessin ajan. Päiväkirjaan merkityt ajatukset ja kokemukset auttoivat asioiden jäsentämisessä ja toisaalta myös säilyttivät ne paremmin muistissa. Pilvipalvelussa toteutettu päiväkirja on myös hyvä apuväline parityöskentelyssä silloin, kun tekijät eivät fyysisesti ole usein samassa paikassa. Toikko & Rantasen mukaan päiväkirjaan kannatta kirjoittaa tutkimuksen eri käänteistä ja myös yllättävistä, negatiivisistakin haasteista. (Toikko & Rantanen 2009, 82-84.) Omaan päiväkirjaamme kirjasimme myös omia opinnäytetyöprosessiin liittyviä tunteitamme.

10 Tuotoksen esittely

Harjoitekansio syntyi toiminnallisena opinnäytetyönä päihdekuntoutusyksikkö MiunElämään. Harjoitteiden avulla asiakas voi miettiä vastauksia kysymyksiin kuka minä olen, millainen minä olen, miksi olen tällainen, millainen haluaisin olla ja miten voisin päästä tavoitteisiini. Kansio sisältää harjoitteita itsetuntemukseen sekä omien voimavarojen ja vahvuuksien tunnistamiseen ja niiden hyödyntämiseen kukin omassa arjessaan. Mukana on harjoitteita, joiden avulla asiakkaat voivat tunnistaa senhetkistä tunnettaan ja oppia tiedostamaan, miten tunne heissä näkyy ja miltä se kehossa tuntuu. Toisaalta he voivat pohtia oman menisyytensä merkitystä tämän päivän tunteisiin ja käytökseen. Kansiossa on myös rentoutumisharjoitteita sekä ohjeita kuvakorttien käyttöön. Kuvakortit toimivat keskustelun avaajina ja ajatusten herättäjinä. Jana- harjoitteiden avulla voidaan arvioida tunnetta, elämäntilannetta tai vaikkapa mielialan muutosta.

Tuotoksen nimeksi tuli Harjoitteita tunnetyöskentelyyn ja omien vahvuuksien tunnistamiseen. Ohjaajilta ja asiakkailta saatujen palautteiden perusteella halusimme, että harjoitteet on esitelty lyhyesti ja yleisluontoisesti. Erytishuomiota on kiinnitetty harjoitusten selkeyteen. Harjoitteita tuli yhteensä 25. Sivut on laadittu A4- kokoon. Ajatuksemme on, että harjoitteet ovat helposti tulostettavissa ja käytettävissä yksikön arjessa.

Päätimme yhteistyössä toimeksiantajan kanssa laittaa yrityksen logon harjoitekansion sivuille. Logon värimaailma toi monipuolisempaa ilmettä kansion ulkomuotoon. Halusimme laminoida kansion sivut, koska näin kansiota tulisi kestävämpi. Valitsimme kierrekansion ja rakensimme sen niin, että jokaisella sivulla olisi vain yksi harjoite. Näin ollen kansiota on helpompi päivittää ja muokata vielä jälkeinpäin

Päätimme jättää lähdeluettelon pois harjoitekansiosta ja siirtää lähteet joka sivuille aina kyseisen harjoitteen alle. Näin harjoitteiden lisääminen ja muokkaaminen on myös helpompaa. Toisaalta kansion käyttäjä näkee heti, mistä harjoite on löydettävissä, jos hän haluaa harjoitteesta lisätietoa esimerkiksi sen soveltamismahdollisuuksista. Emme laittaneet myöskään sisällysluetteloa kansion, koska kun työntekijä ottaa kansiota sivun ja tulostaa sen, hän ei välttämättä laita sivua samalle paikalle takaisin.

11 Pohdinta

11.1 Tulosten peilausta teoriaan

Päihderiippuvuus on monimuotoinen ongelma, jossa kuntoutuja on kohdattava kokonaisvaltaisesti ja eettisesti. Kuntoutujan mahdollisuudet muutokseen kumpuavat hänen omasta motivaatiostaan. Toiminnalliset menetelmät ovat yksi keino käsitellä vaikeitakin asioita. Toiminnallisilla menetelmillä voidaan vahvistaa asiakkaan subjektivoitumista, ja voimaantumista. Toiminnallisten menetelmien avulla voidaan saada aikaan dialogista vuorovaikutusta. (Ihanus & Mattila 2012.)

Tärkeintä ohjauksessa on ottaa huomioon yksilöllisyys ja tilan antaminen. Kaikki harjoitteet eivät sovi kaikille. Ryhmätilanteissa on annettava mahdollisuus omien ajatusten ja kokemusten jakamiseen. (Ihanus & Mattila 2012.) Omissa ryhmätilanteissamme huomasimme, että tasavertainen kohtaaminen synnytti luottamusta ja asiakkaiden oli helpompi osallistua tunnetyöskentelyyn. Tasavertaisuuden kokemusta saattoi myös lisätä se, että toinen meistä osallistui harjoitteiden

tekemiseen asiakkaiden kanssa. Mielestämme asiakkaalle ei näin syntynyt tunnetta, että me vain seuraamme heidän tekemistään.

MiunElämän asiakasryhmässä oli viisi henkilöä. Mielestämme tämä oli sopivan kokoinen ja toimiva ryhmä. Törmäsen tutkimuksessa (2008) päihdekuntoutuksessa työskentelevät kertoivat kokemuksenaan, että pienessä ryhmässä asiakkaat pystyvät paremmin osallistumaan työskentelyyn ja kertomaan tunteistaan. Ryhmätyöskentely on Törmäsen mukaan yksi kuntoutujan osa-alueista. Työskentely pyrkii edesauttamaan sekä fyysistä, psyykkistä, että sosiaalista kuntoutumista.(Törmänen 2008.) Törmäsen tutkimuksessa tuli esiin, että psyykkisessä kuntoutuksessa keskeistä on itsetuntemuksen lisääminen ja sosiaalisessa kuntoutuksessa vuorovaikutustaitojen ja ongelmanratkaisutaitojen kehittäminen. Mielestämme opinnäytetyömme keskeisimmät kysymykset liittyvät juuri tähän. Kansio, johon kokosimme harjoitteita, sisältää työkaluja tunteiden tunnistamiseen ja omien vahvuuksien löytämiseen. Toisaalta ryhmätuokiot, joita pidimme ja joita kuntoutusyksikössä pidetään, ovat asiakkaille hyviä vuorovaikutustaitojen kehittämistilanteita.

Osallisuus ja osallistuminen olivat keskeisiä käsitteitä opinnäytetyössämme. Osallisuutta voidaan tarkastella monesta eri näkökulmasta. Työntekijöillä ja asiakkailla oli mahdollisuus osallisuuteen harjoitteisiin liittyvien palautteiden kautta. Toisaalta myös opinnäytetyöntekijöinä pääsimme osallistumaan kuntoutusyksión toimintaan ohjaamisen kautta. Osallisuus näkyy asiakkaalle oman elämänsä asiantuntijuutena. Hannele Kosonen MiunElämästä korosti osallisuuden kokemuksen merkitystä kuntoutuksessa. Kuntoutusjakson tavoitteiden saavuttamiseksi on tärkeää, että asiakas tuntee olevansa itse ratkaisevassa asemassa kuntoutumisensa eikä vain kuntoutuksen kohde.(Kosonen 2018.)

11.2 Eettisyys ja luotettavuus

Eettisyys ja luotettavuus olivat tärkeitä asioita koko opinnäytetyöprosessimme ajan. Ne loivat perustan koko tälle työlle. Arvioimme ja tarkastelimme työtämme

kriittisesti ja kirjasimme ajatuksiamme päiväkirjaan. Prosessin alussa tutustuimme toimeksiantajan käytäntöihin ja arvoihin. Halusimme toimia avoimesti ja rehellisesti. Toivoimme, että tämä työ hyödyttää toimeksiantajaamme ja aiheutimme mahdollisimman vähän häiriötä yksikön arkeen ja toimintaan. Pyrimme suunnittelemaan ryhmätilanteet niin, että ne olisivat asiakkaille mahdollisimman mukavia ja luontevia. Halusimme suunnitella tuokiot joustaviksi niin, että tarpeen vaatiessa jokin harjoite voidaan lyhentää tai vaikkapa korvata toisella. Kannusitimme asiakkaita kertomaan, jos tilanne tuntuu vaikealta tai jos hän haluaa lopettaa harjoitteen tekemisen tai keskustella ohjaajan kanssa kahden kesken.

Kun tutkimus liittyy ihmisiin, on eettisenä lähtökohtana ihmisoikeudet. Ketään ei saa loukata eikä vahingoittaa. Tutkimukseen osallistuminen on aina vapaaehtoista. Tutkijan on kunnioitettava osallistujan anonymiteettiä ja noudatettava ehdotonta vaitiolovelvollisuutta. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 131.)

Keskustelimme toimeksiantajan kanssa tarvittavista luvista. Allekirjoitimme toimeksiantosopimuksen. Tutkimusluvan allekirjoitti kanssamme toimeksiantaja ja opinnäytetyön ohjaajat. Pyysimme Miunelämän asiakkailta suullisen suostumuksen. Käytännössä kerroimme ryhmätuokioiden alussa opinnäytetyöstämme ja kysyimme, ovatko kaikki osallistujat halukkaita osallistumaan. Kerroimme, että teemme muistiinpanoja ryhmän työskentelyn ja keskustelun aikana. Korostimme asiakkaille, että emme käytä heidän nimiään, emmekä muita henkilötietoja työsämme vaan kunnioitamme heidän yksityisyyttään ja anonymiteettiään. Kerroimme myös, että emme ole arvioimassa asiakkaita vaan omaa toimintaamme ja menetelmiä, joita keräämme kansiota varten. Kiitimme asiakkaita avusta ja osallistumisesta. Korostimme, että heidän roolinsa on tärkeä tässä kehittämissä työssä.

Eettisesti hyvässä ja luotettavassa tutkimuksessa on noudatettu hyvää tieteellistä tutkimustapaa. Tutkimusetiikan mukaisessa hyvässä tieteellisessä tutkimustavassa noudatetaan rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta. Tutkimuksessa käytetään eettisesti kestäviä tiedonhankinta- tutkimus- ja arviointimenetelmiä. Vies-

tintä on avointa ja vastuullista. Muiden tekemää työtä kunnioitetaan ja heidän julkaisuihinsa viitataan asianmukaisella tavalla. Työhön hankitaan tarvittavat tutkimusluvut. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2018.)

Luotettavuus tarkoittaa kehittämistoiminnassa käyttökelpoisuutta. Se tarkoittaa kehittämisprosessin seurauksena syntyneiden tulosten hyödynnettävyyttä. Toimijoiden sitoutuminen on eräs luotettavuuden osa-alue. Kehittämistyö on sosiaalista toimintaa, jossa kehittäjät ovat myös toimijoita ja toimijat kehittäjiä. (Toikko & Rantanen 2009, 121-126.) Teimme tiivistä yhteistyötä toimeksiantajamme kanssa. Halusimme kuulla heidän toiveitaan ja mielipiteitään. Suunnittelimme kehittämissuunnitelman yhdessä ja sovittelimme omaa aikatauluamme toimeksiantajan toiveiden mukaan.

Lähdekritiikki kuuluu luotettavaan tutkimukseen. Lähdekirjallisuutta on monenlaista. On tärkeää, että lähteet ovat mahdollisimman tuoreita, sillä tutkimustieto muuttuu nopeasti. (Hirsjärvi, Remes ym. 2009, 109.) Halusimme työssämme olla tarkkoja lähdemerkintöjen kanssa ja kunnioittaa aikaisempien tutkijoiden työtä. Pyrimme käyttämään mahdollisimman paljon kirjallisuutta lähteinä. Haimme jonkin verran tietoa myös internetistä, koska tunnetyöskentelyyn liittyvää teoretietoa löytyi melko vähän. Tärkeätä oli olla kriittinen kaikkea lähdemateriaalia kohtaan. Käytimmekin runsaasti aikaa teoretiedon etsimiseen sekä myös lähdetietojen oikeaoppiseen merkitsemiseen.

11.3 Oppimiskokemus ja ammatillinen kasvu

Kohtasimme paljon uutta tämän prosessin aikana. Opimme paljon itsestämme, toisistamme, päihdekuntoutuksesta, asiakastyöstä sekä tutkimustyöstä yleisesti. Kummallakin meistä oli kokemusta jonkun sosiaalialan ryhmän ohjaamisesta mutta vain toisella kokemusta asiakastyöstä päihdekuntoutuksessa. Tulevina sosionomeina koemme, että saimme paljon tietoa ja kokemusta, mitä voimme myöhemmin hyödyntää työssämme. Saimme tuntumaa päihdekuntoutusyksikön arkeen sekä tutustua päihdekuntoutujista muodostuvaan asiakasryhmään. Meillä ei ollut ennakkoluuloja asiakasryhmää kohtaan. Suhtauduimme työhön avoimin

mielin ajatuksenamme, että joskus saatamme itse työskennellä vastaavanlaisessa paikassa. Siitä huolimatta meitä jännitti, kun menimme ensimmäistä kertaa tutustumaan kuntoutusyksikköön ja sen asiakkaisiin.

Ohjaustuokioista jäi meille positiiviset kokemukset, koska asiakkaat olivat melko motivoituneita osallistumaan tunnetyöskentelyyn. Mielestämme tämä kuvastui hyvin erään asiakkaan lausumasta kommentista ryhmän aikana: Elämä on eteenpäin kulkemista. Tämän lauseen halusimme laittaa opinnäytetyömme otsikoksi. Ryhmätilanteet synnyttivät hyvää keskustelua. Asiakkaat olivat itsekkin sitä mieltä, että tunnetyöskentely on tärkeä osa omaa kuntoutumisprosessia. He myös saattoivat kertoa toivomuksia seuraavan ryhmätuokion sisällöstä. Esimerkkinä ryhmätuokio, jolloin teimme tehtävää, millaisia merkkejä tunne aiheuttaa kehossa. Eräs asiakas toivoi, että voisiko seuraavalla kerralla miettiä, miten tunnetta voisi hallita.

Suunnittelimme etukäteen ryhmätuokioden sisällön. Välillä tuntui haasteellisesta miettiä, onko kyseinen harjoitus liian yksinkertainen tai liian monimutkainen. Opimme kuitenkin sen, että tunnetyöskentely itsessään on haastavaa. Siksi harjoitteiden on oltava selkeitä ja ohjeistusten yksinkertaisia. Tuntui hyvältä huomata, että ryhmätilanteet olivat onnistuneita ja saimme hyvää palautetta. Kehittävä palaute ja mahdolliset muutostoiveet olivat meille hyviä oppimiskokemuksia.

Tutustumiskäynnillämme MiunElämässä työpaikkaohjaajamme Hannele Kosonen kertoi meille kokemuksiaan kuntoutusyksikön ryhmätilanteista. Hän sanoi, että täytyy varautua siihen, että asiakkaan tunteet nousevat pintaan ja silloin saattaa ilmetä voimakkaitakin tunnereaktioita tai vaikkapa aggressiivista käyttäytymistä. Erään ryhmätilanteen aikana asiakas poistui paikalta. Toisena hetkenä eräs asiakas kertoi itse, ettei pysty nyt jatkamaan. Uusi tilanne meille oli sekin, kun asiakas herkistyi ja miltei itki. Ohjaajalla on näissä tilanteissa todella suuri rooli. Kokemuksemme opetti paljon. Puhuimme tilanteista aina yksikön työntekijöiden kanssa ja vielä reflektoimme keskenämme ja kumpikin erikseen päiväkirjaan.

Opinnäytetyötä tehdessämme kohtasimme paljon erilaisia haasteita. Niitä olivat esimerkiksi tapaamisten sopiminen sekä työhön liittyvät välimatkat. Teimme työtä käytännössä kolmelta eri paikkakunnalta käsin. Kävimme prosessin aikana raskaita elämänvaiheita läpi. Myös terveydelliset haasteet aiheuttivat sen, että opinnäyteprosessiin tuli välillä melko pitkiä katkoksia. Tämä takia työn punainen lanka saattoi herkästi kadota. Prosessia sen sijaan helpotti se, että meidän oli luontevaa kommunikoida keskenämme. Vaikka olemme tekijöinä hyvin erilaisia, osasimme tuoda eri näkökulmaa työhön omilla vahvuuksillamme. Opinnäytetyöprosessin haasteisiin kuuluivat myös toimeksiantajan organisaation koostumuksen yllättävät muutokset. Nämä aiheuttivat lähinnä muutoksia aikatauluun ja henkistä painetta. Toisaalta nämäkin olivat hyviä oppimistilanteita. Tutkimustyössä ja työssä yleensäkin tulee vastaan muutoksia ja vastoinikäymisiä. Hyvä tutkija ei lannistu vaan jatkaa eteenpäin ja muokkaa suunnitelmaa.

Olisi todella mielenkiintoista tutkia työmme tulosten vaikuttavuutta eli miten keräämiemme harjoitteiden käyttö näkyy asiakkaiden kuntoutumisessa. Tämä kuitenkin vaatisi pitkän ajan tutkimusta. Opinnäytetyöksi tutkimus olisi liian laaja ja haasteellinen. Jatkotutkimus voisi olla laadullinen tutkimus, jossa tutkittaisiin päihdekuntoutuksen työntekijöiden kokemuksia harjoitekansioista. Olisi mielenkiintoista tietää, lisääkö tällainen kansio harjoitteiden käyttöä tai kokeeko työntekijä kansion helpottavan yksikössä tehtävää työtä.

Toivomme, että Päihdekuntoutusyksikkö MiunElämä ottaa tuotoksemme käyttöön ja hyötyy kehittämistyöstämme. Kuntoutusyksikössä ei kaikilla työntekijöillä ole kokemusta eikä koulutusta tunnetyöskentelyyn. Alkuperäisenä ajatuksenamme oli, että tekemästämme tunnetyöskentelykansioista he saavat työkalupakin käyttöönsä. Kansion avulla työntekijät voivat hyödyntää toiminnallisia menetelmiä työssään asiakkaiden kanssa. Toisaalta valmiiksi kansioon kootut harjoitteet on nopeasti löydettävissä. Työntekijöillä jää aikaa muuhun asiakastyöhön, kun harjoitteita ei tarvitse etsiä useammasta lähteestä.

Olisi hienoa, jos harjoitekansiomme lisäisi luovien ja muiden toiminnallisten menetelmien käyttöä MiunElämässä. Toivomme myös, että kehittämistyömme lisäisi

laajemminkin tietoisuutta sosionomien osaamisesta ja koulutuksesta. Kokemuksemme on, että meitä tarvitaan myös päihdekuntoutuksessa. Terveystieteiden ja sosiaalialan ammattilaiset täydentävät toisiaan ja muodostavat keskenään hyvän moniammatillisen tiimin.

Lähteet

- Autti-Rämö, I., Salminen, A-L., Rajavaara, M. ja Ylinen, A. 2016. Kuntoutumisen. Kustannus Oy Duodecim.
- Green Care Finland ry. Mitä on Green care?. <http://www.gcfinland.fi/green-care/>. 22.5.2019.
- Hirsjärvi, S.; Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi
- Hochschild, A.R. 1979. Emotion work, feeling roles and social structure. *American journal of sociology*. Vol 85, No. 3, 551-575.
- Holopainen, A. 2008. Alkoholiongelmat. Teoksessa Rissanen, P., Kallanranta, T. & Suikkanen, A. (Toim.) Kuntoutus. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy. 2014.
- Häkkinen, I. 2013. Toipumiskulttuuri- Päihdetoipuminen ja esimerkin voima. Tallinna: Prometheuskustannus Oy.
- Ihanus, E & Mattila, H. 2012. Toiminnalliset menetelmät yhteisöllisessä päihdekuntoutuksessa. Karelia ammattikorkeakoulu. Sosiaaliala. Opinnäytetyö. <https://www.theseus.fi/handle/10024/50663>.
- Isokorpi, T. 2001. Tunnevoimaa. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Isokorpi, T. 2004. Tunneoppia parempaan vuorovaikutukseen. Juva: WS Bookwell Oy.
- Järvikoski, A ja Härkäpää, K. 2011. Kuntoutuksen perusteet. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Keränen, E., Nissinen, P., Saarnio T. & Salminen M. 2001. Sosiaalialan työn uudet ulottuvuudet. Vantaa: Tummavuoren kirjapaino Oy.
- Kiviniemi, L., Matinlauri, T., Nevalainen, K., Ruotsalainen, K., Seppänen, U-M. & Vuokila-Oikkonen, P. 2014. Minä mielenterveystyön tekijänä. Porvoo: Bookwell Oy.
- Koivisto, J., Isola, A-M & Lyytikäinen, M. 2018. Osallisuus kuuluu kaikille- Innokylän innovaatiokatsaus.
- Korhonen, U. 2009. Irti riippuvuudesta. Hämeenlinna: Kariston kirjapaino Oy.
- Koskisuus, J. 2004. Eri teitä perille, mitä mielenterveyskuntoutus on? Helsinki: Edita Prima Oy.
- Kosonen, H., Hokkanen, E. 2018. Päihdekuntoutujien kokemuksia päihdepalveluista. 2018. Karelia ammattikorkeakoulu. Sosiaaliala. Opinnäytetyö. <http://www.theseus.fi/handle/10024/145339>. 1.9.2018.
- Kosonen, H. MiunElämä. Sosiaaliohjaaja. Syyskuu 2018. Haastattelu.
- KSL- opintokeskus. 2017. Osallistavat menetelmät- Vinkkejä ja virikkeitä koulutajille. <https://www.ksl.fi/wp-content/uploads/2017/10/Osallistavat-menetelm%C3%A4t-KSL-verkko.pdf>. 27.01.2019.
- Kuntoutusportti. 2018. Kuntoutussuunnitelma. <https://kuntoutusportti.fi/kuntoutus/kuntoutussuunnitelma/>. 9.9.2018.
- Lahti, J., Pienimäki, A. 2004. Päihdekuntoutus rakentuu sosiaaliselle perustalle. Teoksessa Karjalainen, V. ja Vilkkumaa, I. (Toim.) Kuntoutus Kanssamme. Ihmisen toimijuuden tukeminen. Saarijärvi: Gummerus.
- Lappalainen-Lehto, R., Romu, M-L. & Taskinen, M. 2008. Haasteena päihteet. Ammatillisen päihdetyön perusteita. Helsinki: WSOY.
- Mattila, H. & Ihanus, E. 2012. Toiminnalliset menetelmät yhteisöllisessä päihdekuntoutuksessa. <http://www.theseus.fi/handle/10024/50663>. 07.11.2018.

- Mielenterveysseura. 2018. Tunnetaitojen perusteet. <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunnetaidot/tunnetaitojen-perusteet>. 09.12.2018.
- MiunElämä. 2018. www.miunelama.fi. 7.11.2018.
- Myllyviita, K. 2016. Tunne tunteesi. Helsinki: Duodecim.
- Mönkkönen, K. 2018. Vuorovaikutus asiakastyössä. Tallinna: Gaudeamus Oy.
- Nietosvuori, L. 2008. Luovat ja toiminnalliset menetelmät sosionomin työssä. Teoksessa Viinamäki, L. (toim.) 14 puheenvuoroa sosionomien (AMK) asemasta Suomen hyvinvointiasiantuntijajärjestelmässä. Anjalankoski: SOLVER palvelut Oy. 139.
- Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, R. 2015. Kehittämistyön menetelmät- Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Partanen, A., Holmberg, J., Inkinen, M., Kurki, M., Salo-Chydenius, S. 2015. Päihdehoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Pohjola, A. 1993. Asiakas sosiaalityön määrittäjänä. Teoksessa Granfelt, R. & Jokiranta, H. & Karvinen, S. & Matthies, A-L. & Pohjola, A. (Toim.). Monisärmäinen sosiaalityö. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino oy, 55–85.
- Ruusuvuori, J. 2005. Haastattelu: tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino.
- Saarni, C. 1999. The development of emotional competence. New York: The Guilford Press.
https://books.google.co.uk/books?id=nHRqbmVgQK4C&pg=PA369&hl=fi&source=gbs_selected_pages&cad=2#v=onepage&q&f=false. 1.3.2019.
- Salo-Chydenius, S. 2017. Toiminnalliset ja luovat menetelmät. <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/paihde-tyon-menetelmat-ja-koulutus/toiminnalliset-ja-luovat-menetelmat>. 7.11.2018.
- Salonen, K. 2005. Mieli ja maisemat: Eko ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Edita.
- Socca. Pääkaupunkiseudun sosiaalialan osaamiskeskus. Dialogisuus. <http://www.aikuissosiaalityo.fi/aikuissosiaalityo/dialogisuus>. 11.3.2019.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2018. Kuntoutus. <https://stm.fi/sotepalvelut/kuntoutus>. 7.11.2018.
- Sosiaali- ja terveysministeriö & Suomen Kuntaliitto 2002. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2002:3. Päihdepalvelujen laatusuosituksset. Helsinki. https://stm.fi/documents/1271139/1406271/P%C3%A4ihdepalvelujen_laatusuosituksset.pdf/f9a3a5fe-4f5d-41b6-94fc-94201fcb4e8. 30.10.2018.
- Suikkanen, A. ja Härkäpää, K. 1995. Mitä kuntoutus on? Teoksessa Suikkanen, A., Härkäpää, K., Järvikoski, A., Kallanranta, T., Piirainen, K., Repo, M., Wikström, J. Kuntoutuksen ulottuvuudet. Juva: WSOY. 16-18.
- Suomen itsenäisyyden juhlarahasto Sitra. 2018. Mikä tekee dialogin: Dialogisen vuorovaikutuksen tunnuspiirteet ja edellytykset. <https://www.sitra.fi/artikkelit/mika-tekee-dialogin-dialogisen-vuorovaikutuksen-tunnuspiirteet-ja-edellytykset/>. 1.4.2019.
- Takanen, K. 2017. Murra tunnelukkos, työstä tunteesi, toimi toisin. Helsinki: WSOY.
- Tarkiainen, L. & Salomäki, J. 2005. Miten käytän toiminnallisia menetelmiä- Psykodraaman ohjaajat kertovat. Pieksämäki: RT-Print Oy.

- Terveyden - ja hyvinvoinnin laitos. 2018. Kehittämistyön menetelmiä. https://thl.fi/documents/966696/1449811/tiedonhankinnan_menetelmia.pdf/9ae697f0-8473-40ee-af00-8e4493ee2129. 25.1.2019.
- Terveyden - ja hyvinvoinnin laitos. 2018. Kuntoutuksen määritelmiä. <https://thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/itsenaisen-elamantuki/kuntoutus/kuntoutuksen-maaritelmia>. 29.10.2018.
- Toivakka, S. & Maasola, M. 2011. Itsetunto kohdalleen!: harjoituksia itsetunteuksen ja vuorovaikutustaitojen oppimiseen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012 Hyvä tieteellinen käytäntö. <http://www.tenk.fi/fi/hyva-tieteellinen-kaytanta>. 7.11.2018.
- Törmänen, J. 2008. Päihdekuntoutuksen sisällöt ja pyrkimys asiakkaan elämänhallinnan lisäämiseen työntekijöiden näkökulmasta. Jyväskylän Yliopisto. Hoitotieteen laitos. Pro - gradu tutkielma. <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/80098/gradu03178.pdf?sequence=1>. 28.10.2018
- Vilen, M. & Leppämäki, P. & Ekström, L. Vuorovaikutuksellinen tukeminen sosi-aali- ja terveystalalla. Helsinki: WSOY.
- Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. KvaliMOTV: 2018. https://www.fsd.uta.fi/metelmaopetus/kvali/L6_3.html. 7.11.2018.

Kysymyksiä asiakkaille ryhmähaastatteluun

Miltä tuntui tehdä äskeistä tehtävää?

Mitä tunteita ja ajatuksia heräsi?

Miten muuttaisit äskeistä ryhmätilannetta, jotta se olisi mukavampi?

Millaista palautetta haluaisit antaa meille?

Mitä toivomuksia/ muutosehdotuksia sinulla on ensi kerralle?

Kysymyksiä työntekijöille haastatteluun

Millaisia ajatuksia sinulle nousi mieleen tehtävän aikana?

Miten muuttaisit äskeistä ryhmätilannetta, jotta se olisi toimivampi tai palvelisi enemmän ryhmän tavoitteita?

Millaisena koit tehtävänantomme?

Millaisen ohjeistuksen haluaisit äskeisestä tehtävästä?

Miten voisit hyödyntää äskeistä työskentelytapaa omassa työssäsi?

Mitä palautetta haluaisit antaa meille?

Mitä toivomuksia/ muutosehdotuksia sinulla on ensi kerralle?

Harjoitekansion palautelomake

PALAUTETTA KANSIOSTA

Kansion hyödynnettävyys

Kansion selkeys ja käytettävyys

Ulkoasu

Palautetta tekijöille

Kiitokset 😊

Harjoitteita tunnetyöskentelyyn ja omien vahvuuksien tunnistamiseen

Koonneet:

Elina Heikkilä

Raija Kantola

Tunteiden nyrkkisäännöt

Älä syyllistä itseäsi tunteittesi takia- tunsitpa mitä tahansa!

Sinulle kuuluu koko väripaletti vaikkakin joillekin
tunteille vallan antaminen voi olla vaarallista ja
kulkijaa horjuttavaa

Ala puhua vähitellen yhä avoimemmin tämän hetken
tunteistasi ja mielialoistasi aivan pieniä
mielenhäivähdyksiä myöten!

Ei tunne tapa tai vie tieltä pois vaan siihen valjastettu
älytön toiminta tai tolkuton ajattelu.

Tunteet puhdistuvat ja jalostuvat, kun vaikeudet
kohdataan ja eletään läpi!

(Häkkinen I. 2013. Toipumiskulttuuri-Päihdetoipuminen ja esimerkin voima. Espoo: Prometheus)



SELITYSAJATUSTEN LATISTAMINEN

Tässä harjoituksessa opettelet vähentämään selitysjatusten vaikutusvaltaa hyvinvointiasi tukevan käyttäytymisen esteenä. Listassa on tyypillisiä selityksiä sille, miksi ei voisi tehdä jotakin sellaista, mikä tukisi hyvinvointia.

Merkitse niistä x:llä kohdat, jotka tunnistat oman mielesi tavaksi sabotoida hyviä aikeitasi

Mieleni suosikkiselityksiä olla tekemättä tärkeitä tekoja

1. Olin liian väsynyt lähteäkseni kävelylle.
2. En mennyt töihin, koska olin niin allapäin.
3. Minulla ei ole motivaatiota tehdä mitään.
4. Pysyttelen yksinäni, koska tulisin vain surulliseksi muiden seurassa.
5. En voi ryhtyä siihen, koska olen vielä niin tunneherkässä tilassa.
6. Juon viiniä, koska olen niin yksinäinen ja surullinen.
7. En halunnut mennä ystävien luo, koska kukaan ei halua näin surkeaa seuraa.
8. En kestä tätä tunnetta, ja siksi haluan mieluummin unohtaa koko asian.
9. En jaksa nousta tänään vuoteesta.
10. Jokin muu, mikä?

TUNNEJANA

Miltä tuntuu juuri nyt? Miltä on tuntunut tänään?

Piirretään jana eli viiva. Toiseen päähän hymynaama ja toiseen surunaama.

Mihin kohtaan tunne asettuu? Voidaan käyttää myös numero asteikkoa 0-10.

0.....10

)=.....[=

Voidaan keskustella myös, mitä pitäisi tapahtua, että tunne muuttuisi ja asteikolla

esimerkiksi numero 2 muuttuisi numeroksi 8.

Sovellettu harjoitus useammasta lähteestä: Pesäpuu/ Bears- tunnekortit..

TUNNEKORTIT KISSANPÄIVÄT

Levitä kortit pöydälle kuvapuoli ylöspäin.

Mieti miltä tuntuu juuri nyt.

Jokainen vuorollaan valitsee kortin, jossa kuvataan tunnetta.

Miksi valitsit juuri sen kortin?

Mistä tunne johtuu?

Kissanpäivät- kortit ovat yksinkertaiset ja monipuoliset. Niiden avulla voi kuvailla tunnetta tai vaikkapa pelata muistipeliä. Kortit on suunniteltu lapsille mutta käyvät hyvin myös aikuisille.

Pesäpuu. Kissanpäivät

TUNNEKARTTA

Piirrä paperille pohjapiirros talosta, jossa asuit lapsena esim. n. 5-vuotiaana.

Mitä huoneita oli?

Ketä talossa asui?

Nimeä muutamia tunteita, mitä kuhunkin huoneeseen liittyy ja kirjoita ne huoneeseen.

Miksi kyseinen tunne liittyy tuohon huoneeseen?

Mitä muistoja huone ja talo herättää?

Vaikuttaako muistot ja tunteet tämän päivän elämääsi?

Mitä sanoisit nyt itsellesi ja niille ihmisille, keitä talossa asui?

TUNTEEN KUVAAMINEN

Valitse tunne, jota tunnet juuri nyt. Se voi olla miellyttävä tai epämiellyttävä.
Vastaa seuraaviin kysymyksiin.

Jos tunne olisi väri, mikä väri se olisi?

Jos tunteelle olisi koko, minkä kokoinen se olisi?

Jos tunteella olisi muoto, minkä muotoinen se olisi?

Jos tunteella olisi voimaa, kuinka paljon voimaa sillä olisi?

Jos tunteella olisi vauhti, kuinka kovaa se kulkisi?

Jos tunteella olisi pintamateriaali, miltä tuntuisi, kun koskettaa sitä?

Piirrä kuva tunteesta.

Tärkeää ei ole se, miten hieno kuvasta tulee.

Kuvan ei tarvitse esittää mitään.

Pietikäinen A. Materiaalipankki. <http://www.joustavamieli.com/p/jm.html>.

MYÖNTEISIÄ AJATUKSIA MINUSTA

Valitse ja alleviivaa seuraavasta listasta kaikki ne myönteiset asiat, jotka pätevät sinuun.

ILOINEN	HAUSKA
VAROVAINEN	MYÖTÄTUNTOINEN
INNOSTUNUT	AIKAANSAAVA
NOPEA	MUKAVA
HUUMORINTAJUINEN	SOSIAALINEN
HERKKÄ	POHDISKELEVA
AHKERA	ROHKEA
JOUSTAVA	KEKSELIÄS
RAUHALLINEN	HARKITSEVAINEN
YSTÄVÄLLINEN	VAHVA
HUOMAAVAINEN	LUOTETTAVA
TARKKA	SOPEUTUVAINEN
ERILAINEN	ANTELIAS

Lue lista päivittäin viikon ajan. Tee viikon alussa ja lopussa minuuttiharjoitus.

Laske kuinka monta myönteistä ajatusta itsestäsi löydät minuutissa.

Huomasitko eroa viikon lopussa?

Mielenterveystalo/ https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/itsearviointi_omaapu/omaapu/toivo/Pages/harjoitukset.aspx



Lähde: A.C.A.T. Newsletter-3-March 1994-
Special Post-Conference Issue

Tutustuminen ja omat tunteitani 1-11

HAHMOT PUUSSA

Mikä hahmoista muistuttaa nykyistä olotilaasi? Kuka olet ja miksi?

Mikä haluaisit olla? Mitä elämässäsi pitäisi tapahtua, että olisit haluamasi hahmo?

Mielenterveyden keskusliitto. Voimavaravalmennuksen työkirja.

https://www.mtkl.fi/uploads/2019/04/a411f5f5-voimavaratk_fi_kevyt.pdf

VAHVUUSKORTIT

Minun vahvuuteni/ missä olen hyvä/ millainen minä olen

Korttien tarkoitus on tukea ja vahvistaa henkilön itsetuntoa sekä auttaa hahmottamaan omia vahvuuksiaan.

On hyvä kertoa asiakkaalle, että kortit on alun perin suunniteltu lapsille. Ne soveltuvat kuitenkin hyvin aikuistenkin käyttöön.

Valitse pöydältä tai pakasta kortit, jotka mielestäsi kuvaavat vahvuuksiasi.

tai

Valitse kortteja, jotka kuvaavat sinua?

Miksi valitsit nuo kortit?

Miltä tehtävä tuntui?

Miksi se tuntui hankalalta/ helpolta?

Vahvuus tehtävän jälkeen voitte jatkaa kehittämistehtävällä.

Olisiko korteissa, jokin sellainen vahvuus, jota haluaisit erityisesti kehittää itsessäsi?

Miksi?

Miten voisit kehittää tuota vahvuutta?

KIRJE ITSELLESI

Mitä haluaisit sanoa sille tytölle tai pojalle, joka olit 5-vuotiaana tai 10-vuotiaana?

Kirjoita kirje tai piirrä kortti ja anna neuvoja, vinkkejä tai mitä haluatkaan sanoa.

Miksi halusit sanoa juuri nuo asiat?

Mitä tunteita heräsi?

Tehtävä on helppo muokata. Kirjoittaa voi myös vaikka 20-vuotiaalle tai henkilölle, joka olit 10 vuotta sitten.

On hyvä edetä vaihe kerrallaan. Ohjaaja ohjeistaa kysymyksen ja tehtävän kerrallaan.

On hyvä varatta riittävästi aikaa ja rauhallinen tila miettiä.

Jos ryhmätilanteessa asiakkaan on hankala keskittyä, voi harjoitteen tehdä yksilötyöskentelynä tai antaa vaikka ns. kotitehtäväksi ja keskustella aiheesta lisää seuraavalla kerralla.

Harjoite on sovellus useista harjoitteista. Esim. tunteiden kartta /Ryppäästä ryhmäksi.
Aalto, 2000

ONNISTUMISEN KOKEMUS

Mieti jotain tilannetta elämässäsi, joka sujui hyvin, ja olit tyytyväinen itseesi ja toimintaasi.

Mitä silloin tapahtui?

Mikä teki siitä hyvän kokemuksen/ onnistumisen?

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

Mitä tämä onnistuminen kertoo vahvuuksistasi, taidoistasi ja osaamisistasi?

Missä ja millaisissa tilanteissa voisit seuraavan kerran toimia samalla tavalla?

Mielenterveyden keskusliitto. Voimavaravalmennuksen työkirja.

https://www.mtkl.fi/uploads/2019/04/a411f5f5-voimavaratk_fi_kevyt.pdf

VOIMABIISI

Mieti ja valitse jokin musiikkikappale, jonka voit tuoda ryhmän kuultavaksi ja jaettavaksi.

Tehtävänä on keskustella ja verbalisoida tunteista ja muistoista, joita kappaleeseen liittyy.

Mieti miksi haluat jakaa sen muiden kanssa.

Ryynänen E, Musiikkiterapian harjoituksia

<https://docplayer.fi/2436743-Musiikkiterapian-harjoituksia.html>

KUN OLEN VIHAINEN

Alla on lueteltu joitakin merkkejä, joista voi päätellä ihmisen tuntevan olonsa suuttuneeksi tai kireäksi. Ympyröi, mitä silloin tapahtuu, kun sinä itse suutut.

MIELLEN TYHJENEMINEN

KOVEMMALLA ÄÄNELLÄ PUHUMINEN

TÄRINÄ

KIROILU

KÄSIEN PURISTUMINEN NYRKKIIN

IHMISTEN UHKAILU

HAMMASTEN KIRISTELY

IHMISTEN LYÖMINEN

VIHAINEN ILME

IHMISTEN TUUPPIMINEN TAI TÖNIMINEN

AJATUSTEN SEKAVUUS

RIITELY

HIKOILU

Huomaatko muita muutoksia?

Mitkä merkit ovat selvimpiä?

Stallard, P. 2010. Ajattelemalla iloa. Kognitiivista käyttäytymisterapiaa lapsille ja nuorille.s.124. Jyväskylä: Bookwell Oy.

KUN OLEN SURULLINEN

Ympyröi Alla on lueteltu joitakin muutoksia, joita ihmiset kokevat tuntiessaan olonsa surulliseksi tai onnettomaksi. kaikki ne muutokset, joita sinä huomaat itsessäsi, kun olet surullinen tai onneton.

AJATUSTEN SEKAUUS

VAIKEUS KESKITTYÄ

AHMIMINEN

JATKUVA ITKUISUUS

HERÄÄMINEN LIIAN AIKAISIN

ITKUISUUS ILMAN SYYTÄ

VAIKEUS NUKAHTAA

HERKKYYS JA HERMOSTUNEISUUS

RUOKAHALUTTOMUUS

VÄSYNEISYYS

HALUTTOMUUS LÄHTEÄ ULOS

VOIMATTOMUUS

YLEINEN HALUTTOMUUS

HUONO OLO

Huomaatko muita muutoksia?

Mitkä merkit ovat selvimpiä?

Stallard, P. 2010. Ajattelemalla iloa. Kognitiivista käyttäytymisterapiaa lapsille ja nuorille.s.125. Jyväskylä: Bookwell Oy.

OMIEN VAHVUUKSIEN TUNNISTAMINEN

Arvioi omia vahvuuksiasi. Laita jokaisen vahvuuden perään numero, joka mielestäsi kuvaa sinua. 2: erittäin kehittynyt vahvuus. 1: melko vahva. 0: ei lainkaan vahvuuteni.

1. Luottamus ongelmien ratkeamiseen Näen ongelmat osana elämää enkä uhkina.
2. Joustava ajattelu Näen, että ajatukseni eivät aina ole totta, enkä ota niitä aina vakavasti.
3. Joustava käsitys itsestä Minä pysyn samana, vaikka tunteet tulevat ja menevät.
4. Kehittymisusko Minussa on kyky kehittyä ja oppia kokemuksista.
5. Sosiaalinen luottavaisuus Ymmärrän, että minua arvostetaan ja pystyn ylläpitämään ihmissuhteitani.
6. Kyky tunnistaa käyttäytymisen toimivuus Keskityn asioihin, jotka palvelevat arvojeni ja hyvinvointiani.
7. Kyky hyväksyvään havaitsemiseen Voin pysähtyä ennen toimintaa, kun jokin herättää suuria tunteita tai mielihaluja.
8. Kyky ilmaista ja ottaa vastaan läheisyyttä Pystyn ilmaisemaan tunteita muita kohtaan ja ottamaan tukea vastaan.
9. Itsemyyötätunto Kun elämä satuttaa, välitän silti itsestäni .
10. Anteeksiantamisen kyky Hyväksyn, ettei kukaan ole täydellinen. Osaan antaa anteeksi.
11. Toiveikkuus Voin selvitä vaikeuksista ja saavuttaa tavoitteitani.
12. Luovuus Pidän uusista ideoista ja uusista näkökulmista.
13. Huumori Osaan käyttää huumoria piristämään itseä ja muita.
14. Sitoutuminen Teen, mikä minulle on tärkeää, vaikka ei huvittaisikaan tai olisi motivaatiota.
15. Sitkeys Jatkan tärkeän asian tekemistä, vaikka se olisi vaikeaa.

- | | |
|--|--|
| 16. Ymmärrys arvoista
mielessä, mikä on tärkeää. | Pystyn vaikeinakin aikoina pitämään |
| 17. Rohkeus | Voin tehdä, mikä on tärkeää, vaikka tuntisin epävarmuutta tai pelkoa. |
| 18. Näkökulman vaihtaminen
toisten asemaan. (Empatia) | Voin nähdä asioita eri puolilta ja asettua |
| 19. Tietoinen läsnäolo | Näen, mitä ympärilläni tapahtuu ja miten käyttäytymiseni vaikuttaa muihin. |
| 20. Itsetietoisuus | Olen yleensä tietoinen siitä, mitä tunnen ja ajattelen. |

Valitse kolme edellisistä vahvuuksistasi, joita haluat soveltaa tänään ja tässä elämäntilanteessa.

Millä tavoin nämä vahvuudet voivat auttaa sinua vaikeina aikoina?

TUNNEHAHMO- nosta tunne pöydälle

Kuvittele jokin vaikeaksi kokemasi tunne esimerkiksi ahdistus.

Kirjoita tunne paperille. Se on nyt itsestäsi erillinen asia.

Nosta paperi hyllylle tai laita kaappiin.

Mitä tapahtui?

Helpottiko tunne?

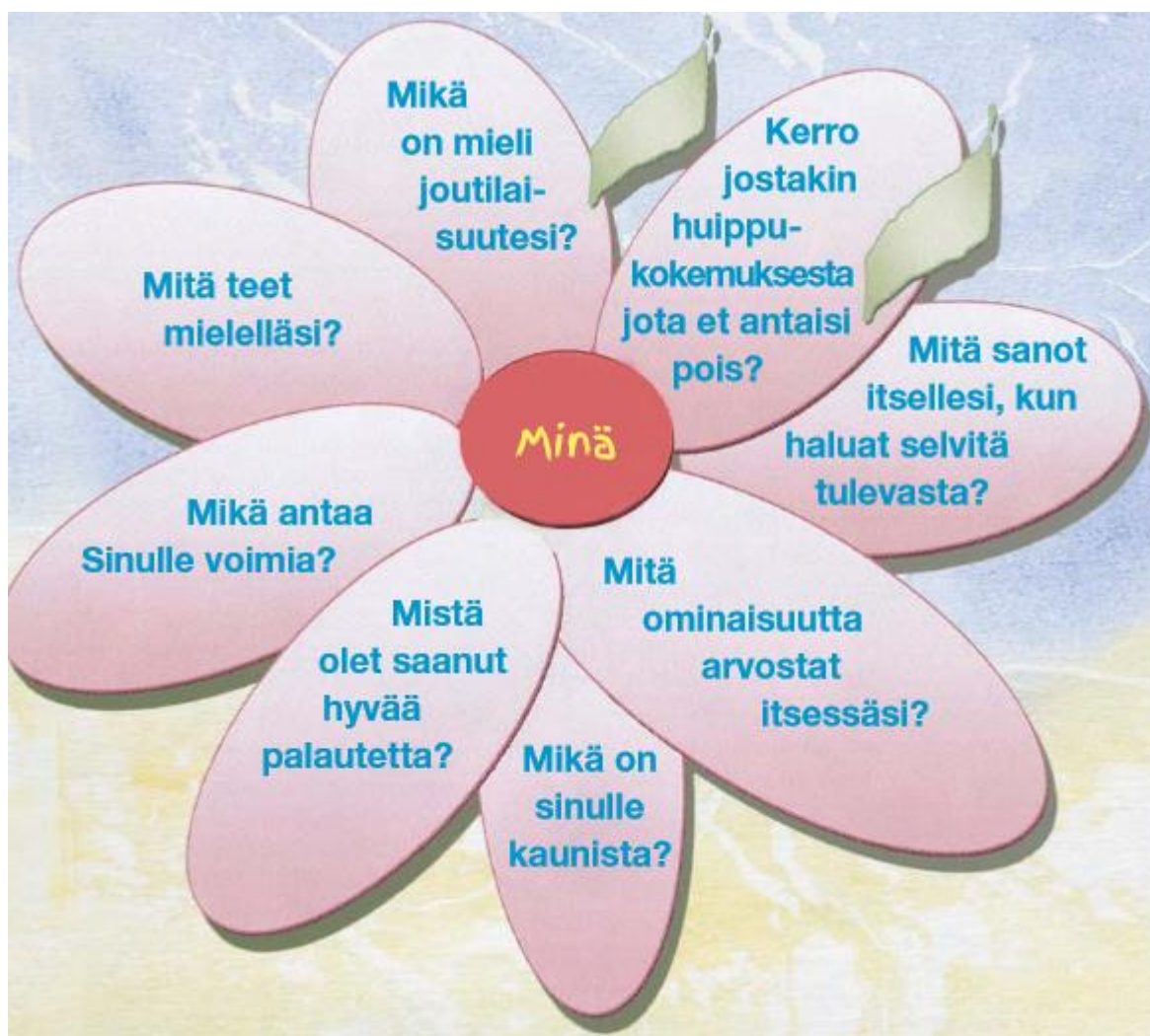
Voit myös rutata paperin ja laittaa roskeen.

Mielenterveystalo.fi/ nuoret

https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/itsearviointi_omaapu/omaapu/toivo/Pages/harjoitukset.aspx

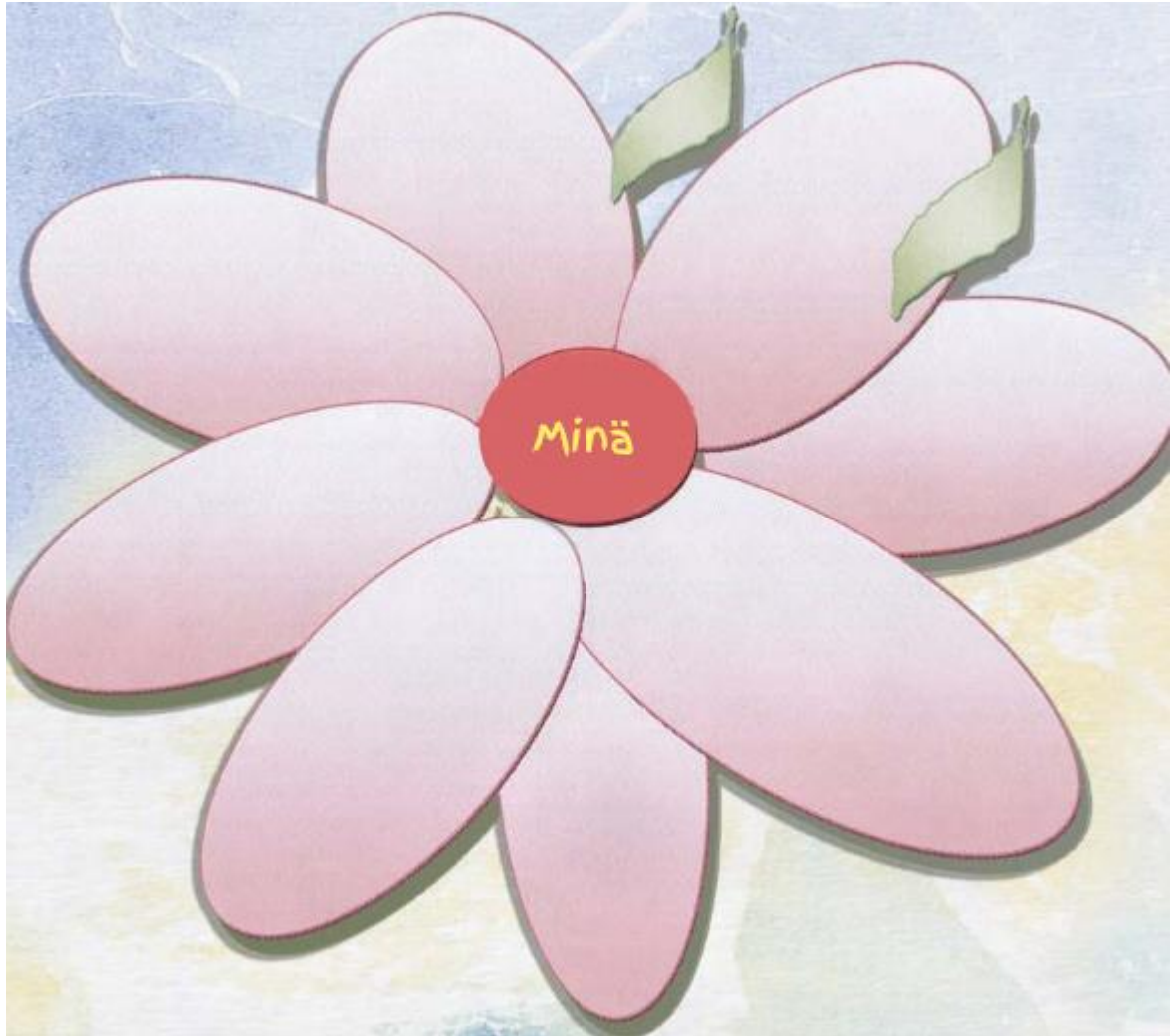
PARASTA MINUSSA

Tämän harjoituksen avulla voit tarkastella omia parhaimpia puoliaasi.



Seuraavalla sivulla on tyhjä kukka täytettäväksi.

Kirjoita tyhjiin terälehtiin vastaukset edellisen sivun kysymyksiin.



Lopuksi voi keskustella parin tai ryhmän kanssa mieleen nousseista, ajatuksista ja tunteista. Oliko helppo löytää omia vahvuuksia ja voimavaroja?

Mielenterveyden keskusliitto. Voimavaravalmennuksen työkirja.
https://www.mtkl.fi/uploads/2019/04/a411f5f5-voimavaratk_fi_kevyt.pdf

KUN OLEN HUOLISSANI

Alla on lueteltu eräitä fyysisiä muutoksia, joita ihmiset kokevat tuntiessaan olonsa huolestuneeksi, jännittyneeksi, ahdistuneeksi tai pelokkaaksi. Ympyröi kaikki ne muutokset, joita sinä huomaat, kun olet itse huolissasi tai jännittynyt.

HUIMAUUS TAI PYÖRRYTYS

PÄÄNSÄRKY

HERVOTTOMAT JALAT

NÄÖN SUMENEMINEN

HIKISET KÄDET

ÄÄNEN TÄRISEMINE

PERHOSIA VATSASSA

TIHENTYNEET SYDÄMENLYÖNNIT

PALA KURKUSSA

VAIKEUS HENGITTÄÄ

SUUN KUIVUMINEN

TARVE MENNÄ VESSAAN

PUNASTUMINEN TAI KASVOJEN KUUMOTUS

Huomaatko muita muutoksia?

Mitkä merkit ovat selvimpiä?

Stallard, P. 2010. Ajattelemalla iloa. Kognitiivista käyttäytymisterapiaa lapsille ja nuorille.s.123. Jyväskylä: Bookwell Oy.

RENTOUTUSHENGITYS

Tarkoitus: auttaa sinua rentoutumaan, kun tunnet stressiä, ahdistusta tai ärtymystä.

Kesto: n. 3 min

Ohje: Voit tehdä harjoituksen missä vain.

Ota mukava asento. Hengitä syvään ja pidätä hetki. Kun vapautat hengityksen, keskity puhaltamaan huolesi kauas pois. Jatka sisään ja ulos hengittämistä syvästi ja rytmikkäästi sanoen samalla itsellesi ”hengitä syvään” sisään hengityksellä ja ”rentoudu” uloshengityksellä. Jatka näin muutama minuutti ja tunne, kuinka jokaisella hengityksellä rentous ja tyyneys valtaavat alaa jännitykseltä ja stressiltä.

Voit myös sanoa sisäänhengityksellä itsellesi, mitä ominaisuutta tai tunnetilaa haluat hengittää sisään itsellesi ja uloshengityksellä, mitä tunnetilaa haluat poistaa kehostasi tai mielestäsi. Voit esimerkiksi sanoa sisäänhengityksellä ”tyyneys/rauha/myötätunto” ja uloshengityksellä ”jännitys/stressi/huolet”.

Suomen mielenterveysseura. <https://oivamieli.fi/rentoutushengitys.php>

TUNNEPILVET

Mieti lauseeseen jatko. Muista, että kaikki tunteet ovat sallittuja.

RAKKAUS	Tykkään...
MIELIHYVÄ	Minusta on ihanaa...
ILO	Olen iloinen siitä, että...
YLLÄTYS	Minua yllättää se, että...
PELKO	Pelkään...
SURU	Olen surullinen, koska...
NOLOUS	Minua nolottaa...
VIHA	Olen vihainen, koska...
INHO	Inhoan...

Suomen mielenterveysseura.

https://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials_files/tunnepilvet_2018.pdf

SUOMEN KARTALLE- HARJOITUS

(Omien juurien tutkiminen, vuorovaikutustaitojen ja itsetuntemuksen harjoittelu)

Harjoituksen kulku:

- a) Tehdään lattialle Suomen kartta ja nimetään isoimpia kaupunkeja
- b) Osallistujat asettuvat kartalle annettujen kriteereiden pohjalta. Kriteerien valinnassa kannattaa ottaa huomioon osallistujien ikä ja kokemustausta

Asettumisohjeita:

Asetu kartalle kohtaan (jokaiseen kohtaan sisältyy perustelut)

- 1) jonka koet tällä hetkellä kotipaikaksesi.
 - 2) johon liitty mukavimpia matkamuitoja.
 - 3) jossa asuu läheisimpiä sukulaisia tai muita tärkeitä ihmisiä. Paikkakunta ei saa olla kotipaikkakuntasi.
 - 4) Jonne haluaisit matkustaa.
 - 5) Joka kokemuksesi mukaan on tylsin matkakohde, jonne et haluaisi uudestaan mennä.
- c) Ryhmässä voidaan keskustella paikkakuntaan liittyvistä muistoista, tapahtumista, henkilöistä, mielikuvista ja ennakkokäsityksistä.

Toivakka & Maasola. 2011. Itsetunto kohdalleen – Harjoituksia itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen oppimiseen.

ITSETUNTEMUKSEN LAIVA

Piirrä:

Laivan runko ja kirjoita siihen omat vahvuutesi

Lisää purje ja siihen voimaa antavat asiat

Ankkuri ja siihen menoa jarruttavat asiat

Karikko ja siihen pelottavat asiat

Aurinko ja siihen myönteistä energiaa tuovat asiat

Pilvi ja siihen omat haaveet ja unelmat

Voit myös värittää kuvan.

Mielenterveysseura.https://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials_files/treenaa-mieli-vahvaksi.pdf

TUNNEKIRJE

Auttaa sinua selkiyttämään omia tunteita ja niiden syitä, esimerkiksi pitkäaikaista vihaa ja katkeruutta. Kirjeen avulla pyritään pääsemään sopuun tunteiden kanssa. Kirjoita kirje alla olevalla kaavalla. Kirje on henkilökohtainen, eikä sitä lähetetä kenellekään. Se on hyvin avoin ja rehellinen

Hei (vastaanottajan nimi)

Kirjoitan sinulle, koska...(esim. jotakin on jäänyt sanomatta tai haluan selkiyttää ajatuksiani)

Olen tuntenut vihaa ja ärtymystä...

Olen tuntenut pelkoa...

Olen tuntenut syyllisyyttä...

Olen tuntenut häpeää...

Olen tuntenut tulleeeni vähätellyksi ja mitätöidyksi...

Olen tuntenut katkeruutta...

Pyydän anteeksi, että...

Se, mitä todella haluan, on että...

Terveisin/Rakkaudella (Oma nimi)

Toinen kirje -vastauskirje (kirjoitetaan 1. kirjeen vastaanottajana, eli hänen näkökulmastaan) Tätä kirjettä ei kirjoiteta niin kuin tuo vastaanottaja luultavasti kirjoittaisi vaan siten kuin hänen tulisi kirjoittaa- eli ystävällisesti ja ymmärtävästi.

Rakas (sinun nimesi)

Kiitos kirjeestäsi. Se sai minut...

Olen pahoillani, että...

Voitko antaa minulle anteeksi, että...

Olen toiminut sinua kohtaan väärin, koska...

Ymmärrän, että sinä olet halunnut...

Pidän sinusta juuri sellaisena kuin olet. Arvostan sinussa erityisesti...

Ansaitset...(hyviä asioita)

Toivon, että tulevaisuudessa...

Rakkaudella (1. kirjeen vastaanottajan nimi)

Yhdistävä kolmas kirje, jonka tarkoituksena on tuottaa kokemusta sovusta

Hei (1. kirjeen vastaanottajan nimi)

Kiitos vastauskirjeestäsi. Se sai minut...

Annan anteeksi, että...(ne asiat, jotka oikeasti voi kokea antavansa anteeksi)

Ymmärrän nyt, että...(mitä ymmärrät kyseisen ihmisen käyttäytymisestä)

Kiitos, että...

Arvostan sinussa...

Toivon, että tulevaisuudessa... (mitä toivot kyseiseltä henkilöltä, ja ylipäättään tulevaisuudelta)

Terveisin/Rakkaudella (Oma nimesi)

LOPUKSI

Kun yhdistävä kirje on valmis, lue kaikki kolme kirjettä uudelleen läpi. Sen jälkeen polta tai hävitä kirjeet muulla tavoin.

Lehti, J. 2017. Masennus mahdollisuutena: Matkaopas muutokseen. Helsinki: Kirjapaja.

ONNELLINEN ELÄMÄ

Keskustellaan siitä, millainen on hyvä elämä vaikkapa 50- vuotiaana.

Mitä hyvään elämään kuuluu, ja mistä se koostuu.

Paperin yläosaan kirjataan hyvän elämän tunnuksat. Sen jälkeen kirjataan ohjeet hyvän elämän saavuttamiseksi.

Mitä täytyy tapahtua, tai mitä tehdä, että saavuttaa onnellisen elämän?

Kenen apua tarvitaan matkan varrella?

Mitä valintoja sinun tulee tehdä?

Tämän tehtävän voi tehdä joko pienryhmissä, yhdessä ryhmässä, tai vaikkapa ohjaajan kanssa kahdestaan.

Nuorten akatemia, Harjoituspankki. <https://www.mahis.info/wp-content/uploads/2018/03/HARJOITUSPANKKI.pdf>

Bears-tunnekortit eli Nallekortit

Korttisarja sisältää 48 korttia, joiden kuvissa karhut ilmentävät tunteita ja persoonallisuudenpiirteitä.

Kortit toimivat keskusteluiden tukena, kun käsitellään perhe-elämää, ihmissuhteita, tunteita ja identiteettiä.

Korttien avulla voi käsitellä ongelmia, muutoksia ja tulevaisuuden suunnitelmia sekä edistää itsetuntemusta.

Kortteja voi käyttää mm seuraavien yksinkertaisten kysymysten avulla

Mitä tunteita löydät kuvista?

Miltä sinusta tuntuu?

Miksi valitsit juuri tuon kortin?

Mikä nalle haluaisit olla? Miksi? Mitä pitäisi tapahtua, että olisit kuin tuo nalle?

Miten itse haluaisit muuttua?

Miten voisitte auttaa toista muuttumaan?

Pesäpuu. The Bears

Mahti- tunnekortit

Valitse kortti mikä kuvaa tunnettasi.

Miltä sinusta tuntuu juuri nyt? Miksi?

Voit keksiä itse lisää kysymyksiä tilanteen mukaan.

MAHTI-tunnekortit ovat tarkoitettu tunteiden ilmaisun, nimeämisen ja sanoittamisen tueksi.

Ne sopivat käytettäväksi kaikenikäisten kanssa, mitä moninaisimmissa tilanteissa.

Tunnekortteja voi käyttää niin yksilö- kuin ryhmätapaamisissa.

Kortit voi tulostaa netistä.

www.tukiliitto.fi

https://storage.googleapis.com/tukiliitto-production/2018/08/mahti_tunnekortit.pdf