



”Saan voimavaroja jokaiseen viikonpäivään”: Asiakaslähtöinen rentoutusäänite kuntoutujien positiivisen mielenterveyden edistäjänä

Siru Mäntylä

2020 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

***”Saan voimavaroja jokaiseen viikonpäivään”*: Asiakaslähtöinen rentoutusäänite kuntoutujien positiivisen mielenterveyden edistäjänä**

Siru Mäntylä
Sosionomikoulutus
Opinnäytetyö
Toukokuu, 2020

Siru Mäntylä

”Saan voimavaroja jokaiseen viikopäivään”: Asiakaslähtöinen rentoutusäänite kuntoutujien positiivisen mielenterveyden edistäjänä

Vuosi 2020

Sivumäärä 89

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia mielenterveyskuntoutujien kokemuksia ohjatuista rentoutusharjoitteista suljetussa ryhmässä. Opinnäytetyön tavoitteena oli saada kokemuseräistä tietoa rentoutusharjoitteiden vaikuttavuudesta ja rentoutusharjoittelun myötä luoda kuntoutujien päiviin rauhoittumisen hetkiä. Tavoitteena oli vahvistaa kuntoutujien rentoutumisen taitoa, lisätä kuntoutujien voimavaroja, ja sitä kautta vahvistaa positiivista mielenterveyttä.

Opinnäytetyön työelämän edustajana toimi Keski-Uudenmaan Sopimuskoti ry, joka tarjoaa palveluja mielenterveyskuntoutujille, sekä heidän omaisilleen. Tämän opinnäytetyön keskeisenä rentoutusmenetelmänä sovellettiin Jacobsonin jännittä-laukaise-menetelmää, joka on progressiivinen lihasrentoutustekniikka. Ohjatut rentoutusharjoitukset koostuivat aktiivisesta lihasrentoutuksesta, suggestioista, mielikuvaosuudesta ja virkistyksestä.

Yhdeksästä yli 18- vuotiaasta kuntoutujista muodostuva ryhmä kokoontui yhteensä kahdeksan kertaa kevään 2020 aikana. Yksi kuntoutujista joutui jäämään pois ryhmästä asumisolosuhteidensa muutoksen vuoksi.

Toiminnan tuloksena selvisi, että kyseinen ryhmä koki viikoittaiset rentoutushetket rauhoittumista tukevin, rentouttavina ja turvallisina. Ryhmässä koettiin rentoutumisen tasapainottaneen, rauhoittaneen ja virkistäneen mieltä. Hyvän olon kokemukset, sekä kokemukset kehon rentoutumisesta olivat ryhmän sisällä vallitsevia. Ryhmään osallistumisen koettiin parantaneen keskittymiskykyä ja unenlaatua, harjoittaneen sosiaalisia taitoja ja rauhoittaneen mieltä.

Opinnäytetyön tuotoksena syntyi kuntoutujien toiveisiin perustuva asiakaslähtöinen rentoutusäänite. Voimavara- ja lähtöisestä viitekehuksesta käsin lähestyvät rentoutusmenetelmät tarjoavat lempeän lähestymistavan antaen tukea muun kuntoutuksen rinnalla. Johtopäätöksenä voitiin todeta, että kyseinen ryhmä hyötyi rentoutusryhmästä ja rentoutumisen viikoittaisesta harjoittelusta ohjatusti.

Tuloksia ei voida yleistää, mutta ne antoivat arvokasta tietoa kyseisen ryhmän kokemuksista. Jatkokehitysehdotuksena olisi mielenkiintoista tutkia ohjatun rentoutuksen vaikutuksia kuntoutujien hallinnan tunteeseen elämästä.

Asiasanat: rentoutuminen, suggestio, positiivinen mielenterveys, mielenterveyskuntoutuja, voimavara- ja lähtöisyys

Siru Mäntylä

"I Get Resources to Every Day of the Week.": A Client-Oriented Relaxation Disk Improving Rehabilitators Positive Mental Health.

| | | | |
|------|------|-------|----|
| Year | 2020 | Pages | 89 |
|------|------|-------|----|

The purpose of this bachelor's thesis was to study experiences of mental health rehabilitators relaxation exercises in a closed group. The aim of the thesis was to gather information about the effects of relaxation exercises from rehabilitators and to create moments of relaxation. Another aim of thesis was to improve a positive mental health of rehabilitators by strengthening relaxation skills and increasing resources of the rehabilitators.

The thesis was conducted for Keski-Uudenmaan Sopimuskoti Org that provides services for rehabilitators and for their relatives. One main method of this thesis was an applied version of Jacobson's relaxation technique, which is a progressive relaxation technique. Muscle relaxation, suggestions, mental image practice and refreshing formed supervised relaxation exercises.

The group consisted of nine adult rehabilitators who gathered eight times in the spring of 2020. One of the rehabilitators had to quit the group because of changes of in his/her living conditions.

The results indicate that the group felt the weekly moments of relaxation safe and relaxing, and they experienced exercises supported settling down. The group experienced that the relaxation exercises had balancing and refreshing impacts on the mind and body. The participants found that attending to the group increased their concentration, and they had been sleeping better. Settled mind and improved social skills were also considered as a result of the group.

The output of the thesis was a disc that contains recording of a relaxation exercise, based on wishes of the clients. Resource-based relaxation techniques provides a gentle approach to give support in addition to other rehabilitation. As a conclusion, supervised weekly gathering of the group was beneficial for the participants.

The results cannot be generalized but they provided valuable information about the groups experiences. For further studies, it would be interesting to study impacts of relaxing exercises to an experience a feel of being in control among rehabilitators.

Keywords: relaxation, suggestion, positive mental health, mental health rehabilitator, resource-based approach

Sisällys

| | | |
|-------|--|----|
| 1 | Johdanto..... | 7 |
| 2 | Toiminnallinen tutkimus..... | 8 |
| 2.1 | Keski-Uudenmaan Sopimuskoti ry..... | 8 |
| 2.2 | Opinnäytetyön tavoitteet ja käytetyt menetelmät | 8 |
| 2.3 | Aiempiä tutkimuksia rentoutumisesta..... | 9 |
| 3 | Mielenterveys | 10 |
| 3.1 | Positiivinen mielenterveys..... | 10 |
| 3.2 | Mielenterveyteen vaikuttavat tekijät | 11 |
| 3.3 | Mielen ja kehon yhteys | 12 |
| 3.4 | Stressi..... | 14 |
| 4 | Mielenterveyskuntoutus | 17 |
| 4.1 | Mielenterveyslaki- ja kuntoutus nykypäivänä | 17 |
| 4.2 | Kuntoutuminen | 19 |
| 4.3 | Toiminnallinen ryhmä | 19 |
| 4.4 | Osallisuuden areenat | 21 |
| 4.5 | Voimavaralähtöisyys | 22 |
| 5 | Rentoutuminen | 24 |
| 5.1 | Edellytyksiä rentoutumiselle | 25 |
| 5.2 | Rentoutumisen psyykkisiä ja fysiologisia vaikutuksia | 26 |
| 5.3 | Suggestiot rentoutuksessa | 27 |
| 5.4 | Mielikuvat ja musiikki rentoutuksessa..... | 29 |
| 5.5 | Rentoutumisen ja mielenterveyden yhteys..... | 31 |
| 6 | Toteutus | 32 |
| 6.1 | Tutkimuskysymykset ja tiedonkeruumenetelmät..... | 32 |
| 6.2 | Jacobsonin jännitä-laukaise-menetelmä..... | 33 |
| 6.3 | Rentoutusohjaajan rooli..... | 35 |
| 6.4 | Suunnittelu..... | 36 |
| 6.5 | Suljettu rentoutusryhmä kuntoutujille..... | 38 |
| 7 | Tulokset | 41 |
| 7.1 | Palautteet ryhmäläisiltä | 41 |
| 7.1.1 | Kokemukset rentoutustilanteesta | 42 |
| 7.1.2 | Tuntemukset harjoituksen jälkeen..... | 43 |
| 7.1.3 | Rentoutuksen kesto | 45 |
| 7.1.4 | Rentoutuksen sisältö kehitysehdotukset | 46 |
| 7.1.5 | Toiveet mielikuvamatkojen sisällöiksi | 50 |
| 7.2 | Viimeisen kerran palautteet..... | 51 |

| | | |
|-------|---|----|
| 7.2.1 | Palaute kaikista rentoutushetkistä..... | 51 |
| 7.2.2 | Kokemukset rentoutusryhmän vaikutuksista..... | 51 |
| 7.2.3 | Oivallukset ja tärkein anti | 52 |
| 7.2.4 | Harjoittelu vapaa-ajalla | 53 |
| 7.2.5 | Rentoutusäänite | 53 |
| 7.2.6 | Vapaa sana | 54 |
| 7.3 | Voimavarapuu | 55 |
| 7.4 | Havainnot..... | 56 |
| 8 | Eettisyys ja luotettavuus | 58 |
| 9 | Loppupohdinta ja johtopäätökset..... | 60 |
| | Kuviot | 70 |
| | Taulukot | 70 |
| | Liitteet | 71 |

1 Johdanto

Palautuminen uhkaa heiketä nykypäivän hektisessä elämäntahdissa, jossa työn ja vapaa-ajan välinen raja on hämärtyneempi kuin ennen. Teknologia on yhä enemmän läsnä ihmisten arkielämässä antaen erilaisia ärsykeitä. Yhä keskeisemmäksi teemaksi nousee ihmisten tarve palautua päivän aikaisista tapahtumista ja vaatimuksista. Uni sen varsinaisessa tarkoituksessaan ei välttämättä aina riitä palauttamaan päivän tapahtumista, jos mieli ja keho on vielä vireää nukkumaan mennessä. Tämän vuoksi tarvitaan uusia keinoja palauttaa voimavaroja ja rauhoittaa keho ja mieli tilanteissa, joissa palautuminen tuntuu olevan uhattuna.

Myös medikalisaation voimistuessa tarvitaan sen rinnalle vaihtoehtoisia keinoja vaikuttaa psykologiseen ja fyysiseen palautumiseen. Medikalisaatio määritellään lääketieteellistymiseksi, jolloin lääketiede vaikuttaa aiempaa laajemmin lääketieteellistään siihen aiemmin kuulumattomia asioita. Medikalisaatiolla on ollut sekä myönteisiä että kielteisiä vaikutuksia. Lääkkeitä hoitomuotoja on käytetty yhä enemmän, kun taas ei-lääkkeellisten supportiivisten hoitomuotojen toiminta-alue on kaventunut. Jos yksilön sosiaalisen ympäristön merkitys sivuutetaan, saatetaan ratkaisuja etsiä pelkästään lääketieteellisin keinoin. (Medikalisaatiotyöryhmän loppuraportti 2019, 1-4)

Voimavaralähtöisestä viitekehuksesta käsin lähestyvät rentoutusmenetelmät tarjoavat lempeän lähestymistavan antaa tukea muun kuntoutuksen, ja hoidon rinnalla. Rentoutuminen menetelmänä ja ominaisuutena toimii supportiivisena tukena, koska sen avulla on mahdollista tuottaa myönteisiä vaikutuksia kuntoutujien toimintakykyyn. Opinnäytetyöidean synnytti vahva uteliaisuus rentoutusmenetelmien hyödyntämiseen yhtenä kuntoutuksen välineenä. Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksiksi muotoutuikin tutkia mielenterveyskuntoutujien kokemuksia ohjatuista rentoutusharjoitteista suljetussa ryhmässä. Suljettu rentoutusryhmä muodostui yhdeksästä (9) avohoidon piirissä olevasta yli 18-vuotiaasta kuntoutujasta. Ryhmään osallistui sekä miehiä että naisia. Työn tavoitteeksi rakentui kehittää ymmärrystä rentoutusharjoitusten toimivuudesta kuntoutujien parissa, ja saada heiltä kokemusperäistä tietoa. Muita tavoitteita oli kuntoutujien rentoutumisen taidon vahvistuminen, kuntoutujien voimavarojen lisääntyminen, ja sitä kautta positiivisen mielenterveyden edistäminen.

Ohjatun rentoutusryhmän päärentoutusmenetelmänä toimi sovellettu progressiivinen Jacobsonin jännittä-laukaise- menetelmä. Aktiiviseen lihasrentoutusmenetelmään oli yhdistetty suggestio- ja mielikuvamatkaosuudet. Rentoutukset muodostuivat siten aktiivisesta ja passiivisesta lihasrentoutuksesta, ja mielikuvarentoutuksesta. Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Keski-Uudenmaan Sopimuskoti ry:n kanssa.

2 Toiminnallinen tutkimus

Ammattikorkeakoulutasoisen toiminnallisen tutkimuksen tavoitteena on yhdistää käytäntö ja raportointi yhteen tutkimusviestintää käyttäen. Ideaalitulanteessa toiminnallisena tutkimuksena toteutettava opinnäytetyö on työelämälähtöinen, tutkimuksellisista ja käytännöllisistä lähtökohdista lähtevä, sekä teoreettinen, osoittaen tietoutta alan teoria- ja käytäntöperusteista. Yleensä toiminnallisen opinnäytetyöhön sisältyy aktiviteetin organisointia, toiminnan ohjeistuksien luontia tai järkipäätämistä. (Vilka & Airaksinen 2003, 9-10.)

2.1 Keski-Uudenmaan Sopimuskoti ry

Laadullisen ja toiminnallisen opinnäytetyön työelämän edustajana toimi Keski-Uudenmaan Sopimuskoti ry. Keski-Uudenmaan Sopimuskoti ry on vuonna 1983 mielenterveyskuntoutujien omaisten perustama voittoa tavoittelematon yhdistys ja yksityinen sosiaalipalvelujen tuottaja. Sopimuskoti tarjoaa palveluja avohoidon piirissä oleville mielenterveyskuntoutujille, sekä heidän läheisilleen ja omaisilleen. Sopimuskodin järjestämät kuntoutumispalvelut, päivä- ja työtoiminta, asumispalvelut, sekä virkistystoiminta täydentävät julkisen sektorin tarjoamia mielenterveyspalveluita. Sopimuskodin palveluiden käyttäjäksi pääsee kunnan tehdessä maksutoumuksen Sopimuskotiin. Toimintakeskus ja asumispalvelut sijaitsevat Keravan Saviolla, ja palveluita tuottaa Sopimuskodin moniammatillinen työryhmä. (Keski-Uudenmaan Sopimuskoti Ry.)

Työelämän edustaja tuki opinnäytetyöprosessia. Sain Sopimuskodin työntekijöiltä prosessin myötä hyviä kehitysehdotuksia. Käydessäni esittelemässä tulevaa ryhmää ja toiminnallista tutkimusta kuntoutujille vietin koko päivän Sopimuskodin tiloissa heidän toimintaansa tutustuen, ja kuntoutujien kanssa ajatuksia vaihtaen.

Sopimuskodin toiminta on voimavara- ja kuntoutujalähtöistä. Työkeskus ruokala Sopuskassa kuntoutujat valmistavat päivittäin monipuolisen ruoan, joka tarjoillaan päivätoimintakeskus Villan, työkeskus Sapluunan ja Sopuskan kuntoutujille, sekä henkilökunnalle. Toiminnassa otetaan huomioon kuntoutujien toiveet ja ideat. Kuntoutujat pääsevät ideoimaan yhteisiä tapahtumia ja ryhmiä. Yhteisiä retkiä tehdään säännöllisesti talon ulkopuolelle. Sopimuskoti tekee myös tiivistä oppilaitosyhteistyötä etenkin ammattikorkeakoulu Laurean kanssa.

2.2 Opinnäytetyön tavoitteet ja käytetyt menetelmät

Tarkoituksena oli koota luottamuksellinen suljettu ryhmä, ja kerätä kokemuksesta tietoa kuntoutujilta ohjattujen rentoutusharjoitteiden toimivuudesta. Ryhmä kokoontui kahdeksan kertaa kevään 2020 aikana. Maksimikoko ryhmälle oli alun perin kahdeksan osallistujaa, ja osallistuminen opinnäytetyöhön oli täysin vapaaehtoista. Ryhmässä pääasiallisena rentoutusmenetelmänä käytettiin Jacobsonin jännittä-laukaise-menetelmää, johon oli yhdistetty voimavarojen vahvistamiseen tähtäävä suggestio- ja mielikuvamatkaisuus. Sovelsin rentoutuksissa

Katajan (2003, 93-94) lihasrentoutuskaavaa. Rakensin menetelmään itse mielikuvamatkaosuudet ja itsetuntoa ja -luottamusta vahvistavat suggestiot, ja kirjoitin ne puhtaaksi.

Opinnäytetyön tavoitteena oli rakentaa kuntoutujien päiviin rauhoittumishetki ja vahvistaa kuntoutujien rentoutumisen taitoa. Muita tavoitteita oli lisätä kuntoutujien voimavaroja, ja sitä kautta positiivista mielenterveyttä. Tutkin edellä mainittuja asioita pyytämällä osallistujia täyttämään palautelomakkeet jokaisen ryhmätoiminnan päätteeksi. Opinnäytetyön lopulliseksi tuotokseksi syntyi Sopimuskodin käyttöön rakennettu rentoutusäänite.

Asetin itselleni ammatillisiksi kehittymistavoitteiksi sen, että ryhmäläiset kokisivat ohjaustapani mahdollisimman sensitiivisenä ja turvallisena. Tavoitteenani oli tutkia valitsemaani aiheita mahdollisimman objektiivisesti sekä reflektiivisesti. Tavoitteenani oli kehittää myös omia rentoutusvalmentajan taitoja ryhmärentoutuksessa siten, että ohjaustapa kehittyy samalla luontevammaksi ja luovemmaksi. Pysin myös olemaan koko opinnäytetyöprosessin ajan suunnitelmallinen ja omaa toimintaa reflektiivinen.

Oma vahva mielenkiinto ja uteliaisuus rentoutusmenetelmiä kohtaan sekä työhön mielenterveyskuntoutujien parissa synnytti opinnäytetyöidean. Päädyin valitsemaan ja ideoimaan kyseisen aiheen, koska halusin perehtyä yhä enemmän rentoutusmenetelmiin yhtenä hyvinvoinnin lisäämisen keinona, ja saada tietoa sen mahdollisista hyödyistä kuntoutujien parissa. Rentoutuminen menetelmänä ja ominaisuutena toimii supportiivisena tukena, sekä voi tuottaa monia myönteisiä vaikutuksia kuntoutujien toimintakykyyn. Opinnäytetyön sisällön oli mahdollista muun tuen rinnalla lisätä kuntoutujien subjektiivista hyvinvointia ja voimavaroja.

2.3 Aiempia tutkimuksia rentoutumisesta

Suomessa on tehty joitakin pro gradu -tasoisia tutkimuksia rentoutumisesta. Hilka Suvanne (2007) tutki pro gradu -tutkielmassaan yksilöllisiä merkitysrakenteita rentoutumisesta ja koe-tusta stressistä. Matti-Pekka Pöyhönen (2012) tutki mielikuvarentoutuksen mahdollisuuksia biologian opetuksessa pro gradu -tutkielmassaan. Petri Mononen (2006) tutki pro gradu -tutkielmassaan eri rentoutusmenetelmien mahdollisuuksia salissa ja vedessä. Hänen käyttämiinsä rentoutusmenetelmiin lukeutui muun muassa suggestiorentoutuminen, Jacobsonin jännittä-laukaise-tekniikka, mielikuvarentoutus ja hengitysharjoitukset. Charlotte Hynnän (2019) pro gradu -tutkielma tutki mielikuvaharjoittelun mahdollisuuksia turvapaikanhakijoiden sympaattisen hermoston aktiivisuuden laskijana. Hän käytti mielikuvaharjoitteena turvapaikkaharjoitusta, jossa tehtiin mielikuvamatka omaan henkilökohtaiseen turvapaikkaan.

Suomessa ammattikorkeatasoisia opinnäytetöitä on tehty erilaisia rentoutusmenetelmiä hyödyntäen mielenterveyskuntoutujien parissa noin parikymmentä kappaletta. Ne lähestyvät rentoutumista eri viitekehyksistä; tietoisuusharjoittelun, joogan, venyttelyn ja rentoutusharjoit-

teiden näkökulmasta. Tutkimuksia on tehty mielenterveyskuntoutujien kokemuksista progressiivisista rentoutusmenetelmistä kuten Jacobsonin jännitä-laukaise -menetelmästä. Noora Luhtanen tutki AMK-opinnäytetyössään (2019) eri rentoutusmenetelmien mahdollisuuksia ammattikorkeakoulun henkilöstön työssä palautumisessa. Myös Jarno Hokkanen ja Turukka Valjakka (2012) tutkivat määrällisessä AMK-opinnäytetyössään jännitä-rentouta tekniikan soveltuvuutta ensihoitajien työstä palautumisessa.

Suorittamani Googlehaun perusteella aiempia tutkimuksia ei ole kuitenkaan tehty mielenterveyskuntoutujien parissa siten, että ohjatut rentoutusharjoitteet olisivat koostuneet aktiivisesta ja passiivisesta lihasrentoutuksesta sekä mielikuvamatkaosuudesta.

3 Mielenterveys

Mielenterveys määritellään ihmisen hyvinvoinnin pohjaksi. WHO (2013) on määritellyt mielenterveyden hyvinvoinnin tilaksi, jolloin ihminen on selvillä omista kyvyistään, selviytyy elämän haasteista, kykenee työskennellä ja toimimaan yhteisönsä hyväksi. (Hyvän mielen tietopankki.) Ilmiönä mielenterveys on dynaaminen, suhteellinen, sekä normatiivinen. Ihminen määrittelee omaa mielenterveyttään subjektiivisesti. Tilana mielenterveys ei ole staattinen vaan se on dynaamisessa liikkeessä. Normatiiviseksi mielenterveyden käsitteen tekee sen kulttuurisidonnaisuus. Normit yhteiskunnissa vaihtelevat, jolloin sosiaalisesti hyväksyttävä ja tuomittava käyttäytyminen määritellään eri tavoin. Mielenterveyden muodostumiseen vaikuttavia tekijöitä ovat vuorovaikutus varhaislapsuudessa, perimä, äidin terveydentila odotusaikana, ihmissuhteiden laatu ja elämän kokemukset, sekä elämäntilanne. (Toivio & Nordling 2013, 60-61.)

3.1 Positiivinen mielenterveys

Yksilön mielenterveys muokkautuu ja muuttuu läpi elämän myös persoonan kasvun ja kehittymisen myötä. Positiivisesta mielenterveydestä käsin mielenterveyttä lähestytään aikaan ja paikkaan sidoksissa olevana voimavarana, jota pystytään voimistaa. Funktionaalisesta mielenterveyden mallista käsin yksilön psyykkiset kyvyt ja vahvuudet muodostavat hänen voimavaraansa. Nämä vahvuudet ja kyvyt kuvaavat positiivista mielenterveyttä. (Appelqvist-Schmidlechner, Tuisku, Tamminen, Nordling & Solin 2016, 1.)

Positiivinen mielenterveys käsittää ihmisen aktiivisena, osallistuvana ja muuttuvana, jolloin ihmistä ei enää tarkastella sairausmallista käsin. Positiivisesta mielenterveydestä käsin huomio keskitetään pois sairauden aiheuttajista tekijöihin, joilla voidaan edistää terveyttä. Tällöin katse kohdistetaan ihmisen voimavaroihin, itseluottamukseen, elämän tyytyväisyyteen, sekä optimismiin. Näiden lisäksi tarkkaavaisuus kiinnitetään siihen, että miten pystyy kohtaamaan elämän vastoinkäymisiä ja siihen, että miten hallitavaksi hän kokee elämänsä. (Toivio & Nordling 2013, 65.) Opinnäytetyöprosessissa lähestyin kuntoutujia ja tutkimusta positiivisesta

ja voimavaralähtöisestä viitekehuksesta käsin. Katse ei ollut kuntoutujien diagnooseissa, enkä niitä kysyntykään opinnäytetyöprosessin aikana.

Positiivisesta mielenterveydestä on valloilla monta eri käsitystä ja määritelmää. Kaikkia näkemyksiä yhdistää kuitenkin ajatus siitä, että: positiivista mielenterveyttä voimavarana tulee ja pystyy kehittää; huomion kohdistaminen pelkästään häiriöihin ei anna täyttä kuvaa mielenterveyden tilasta; subjektiivisesti mielenterveyden häiriötä poteva voi kokea psyykkistä hyvinvointia oireistaan huolimatta. Sairaus ja terveys eivät siten poissulje toinen toisiaan. (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2016, 2.)

3.2 Mielenterveyteen vaikuttavat tekijät

Mielenterveyttä vahvistavat suojaavat tekijät, eli mielenterveyttä vahvistavat elementit. Suojaavat tekijät lisäävät yksilön selviytymistä elämän muutostilanteissa. Vaarantavat tekijät eli riskitekijät puolestaan horjuttavat turvallisuuden kokemusta ja hyvinvointia. Vuorovaikutus- ja ongelmanratkaisutaidot, riittävä itsetunto ja tunne tulemisesta hyväksytyksi sellaisena kuin on, ovat esimerkkejä sisäisistä mielenterveyttä suojaavista tekijöistä. Mahdollisuus vaikuttaa ja tulla kuulluksi, sekä sosiaalinen tuki ovat esimerkkejä ulkoisesti mielenterveyttä suojaavista tekijöistä. (Nordling & Toivio 2013, 62-63.)

Hyvä itseluottamus muodostuu ihmisen myönteisestä odotuksesta suoriutua ja onnistua yrityksissään. Ihmisen luottaessa itseensä hän uskoo optimistisesti menestyvänsä ja mahdollisuuksiinsa toteuttaa haluamiaan asioita. Itseluottamukseen voi liittää hallinnan tunteen ja tekemisen merkityksen. Mielialalla on todettu useissa tutkimuksissa olevan yhteys itseluottamukseen tai -arvostukseen, mutta välillä ne voivat olla ristiriidassa keskenään. Toisinaan ihmisellä voi olla hyvä mieliala, vaikkei hän luottaisi itseensä tai toisin päin huono mieliala, mutta kuitenkin hyvä itseluottamus. (Ojanen 2014, 96.)

Itseluottamus on ominaisuus, jota voi kehittää. Ympäristöllä on huomattava merkitys itseluottamuksen kohottamisessa. Ihmisen itseluottamus paranee yleensä, kun hän saa sosiaalisissa suhteissaan kehuja onnistumistaan, oppimisen etenemistä ja taidoistaan, sekä tukea uusien taitojen omaksumisessa. Itseluottamusta parantaa onnistumisen kokemukset itselle tärkeillä alueilla. Onnistumiset tuottavat kyvykkyyden tunnetta, mikä yleensä kasvattaa ihmisen itseluottamusta. Ihminen voi kehittää omaa itseluottamustaan harjoittamalla positiivista itsepuhelua, koska ajatuksien sisällöt vaikuttavat tunteisiin ja sitä kautta toimintaan. Positiivisia ajatuksia ja mielikuvia vahvistamalla pystytään vaikuttamaan itse suoriutumiseen. Ajatusten ja tunteiden ollessa negatiivisia keho jännittyy ja mieli reagoi jännittyneisyyteen, mikä puolestaan heikentää itse suoritusta. (Liukkonen 2017, 23-25, 28-29.)

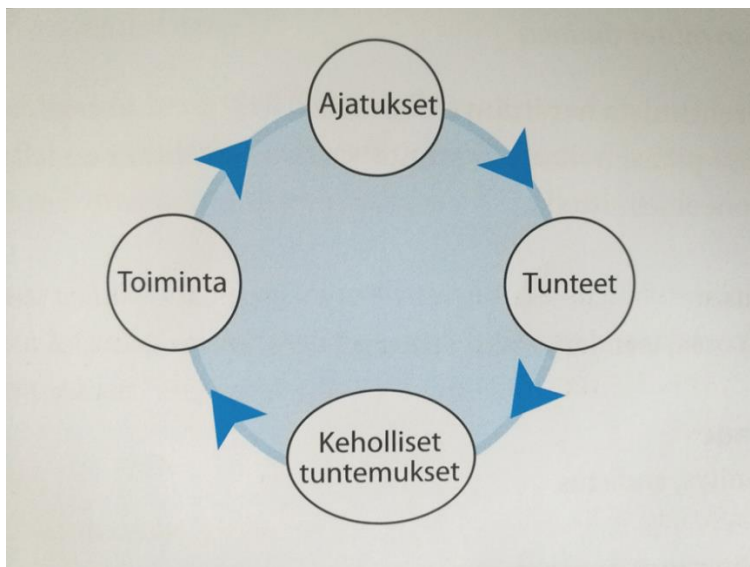
Itsearvostuksella tarkoitetaan ihmisen oman itsensä arvostamista, kunnioittamista ja hyväksymistä sellaisena kuin hän on. Tavallisesti itsearvostus ja itseluottamus kulkevat käsi käsikkään,

sillä ihmisen kokiessa itsensä päteväksi ja taitavaksi, hän myös luottaa itseensä. Koetulla tunteella elämän hallittavuudesta on löydetty olevan yhteys etenkin itseluottamuksen kanssa, mutta myös mielialalla, optimismilla ja ulospäinsuuntautuneisuudella on löydetty olevan yhteys itseluottamuksen kanssa. Elämän hallinnan tunteen ollessa vahva yksilö kokee hallitsevansa itse elämäänsä, eikä elämä häntä. (Ojanen 2014, 91, 96.) Positiivisen mielenterveyden tutkimuksessa todettiin, että eniten positiiviseen mielenterveyteen vaikuttaa yksilön hallinnan kokemus. Elämän tuntuessa hallittavalta yksilö kokee kyvykkyyttä, sosiaalista yhteenkuuluvuutta, autonomian tunnetta ja kokee, että hänellä on mahdollisuuksia vaikuttaa. (Hallinnan tunne elämästä yhteydessä mielenterveyteen 2015.)

3.3 Mielen ja kehon yhteys

Mieli voidaan määritellä kokonaisuudeksi, joka muodostuu psyykkisestä todellisuudesta. Psyykinen todellisuus pitää sisällään tunteet, ajatukset, kuvitelmat, muistot, asenteet, tiedot, päämäärät ja arvostelmat. Läntisissä kulttuureissa mieli ja keho on totuttu näkemään toisistaan eroavina todellisuuden muotoina. Täsmällistä rajaa psyykkisten ja fyysisten toimintojen välillä ei kuitenkaan ole, koska psyykkiseksi määritellyt tunteet koetaan kehossa. Kasvojen ilmeet ja eleet ovat esimerkki kehon ja mielen yhtenäisestä toiminnasta. Samoin nukkuessa tapahtuu kehollista lepäämistä kuin myös psyykkistä toimintaa. (Aulankoski 2019, 22.)

Keho ja tunteet ovat vahvassa sidoksessa toisiinsa. Tunteet tuntuvat kehossa ja saavat aikaan kehon toiminnan muutoksia. Muutoksien tarkoitus on valmistaa ihminen kohtaamaan erilaisia tilanteita. Ihminen ei tule kuitenkaan tietoiseksi kaikista pienistä muutoksista, joita kehossa tapahtuu. Kehon muutosten ollessa riittävän suuria ne tunkeutuvat tietoisuuteen ja muuntuvat tunnekokemuksiksi. Tunteiden merkitys näkyy arkisten päätösten tekemisessä, ja ne toimivat ihmisen automaattisen toiminnan säätelijöinä. Ihmisen tietoisuus kehon ja tunteiden välisestä suhteesta auttaa häntä toimimaan itselleen edunmukaisella tavalla. Suhteen tiedostaessaan voidaan paikantaa tunteen synnyttämä tekijä, ja siten vaikuttamaan tahdonalaisilla ratkaisumalleilla tekijään. (Nummenmaa & Hari 2016, 39-41.)

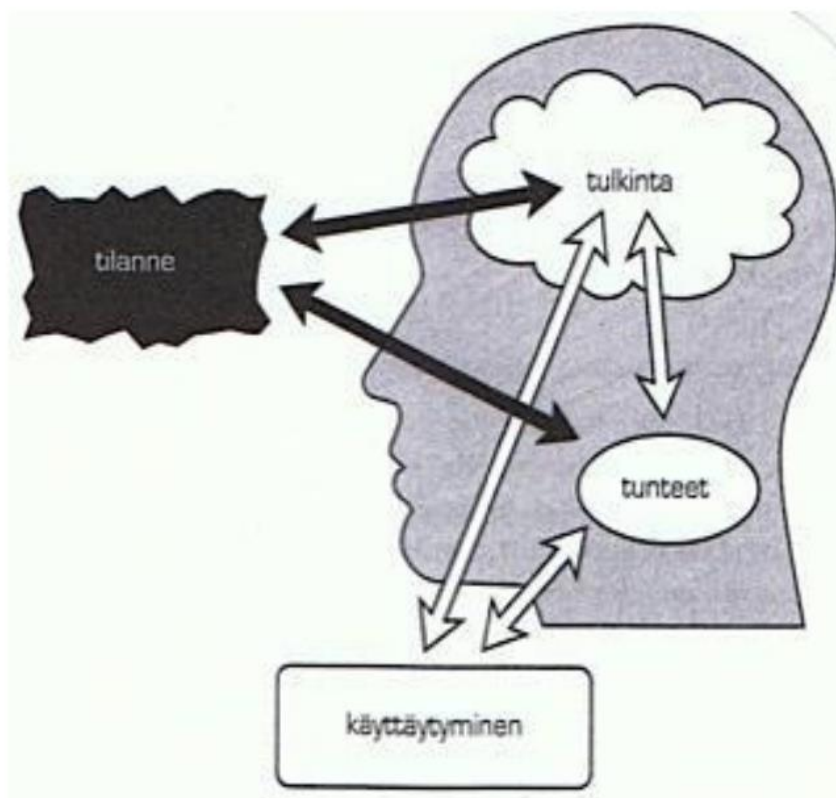


Kuvio 1. Keholliset tuntemukset ajatusten, toiminnan ja tunteiden kehässä (Stenberg, Service, Saiho, Pihlaja, Koivisto, Holi & Joffe 2015, 27)

Rentoutumisen ja liikunnan keinoin pystytään vaikuttamaan kehollisiin tuntemuksiin, mikä puolestaan muuttaa ihmisen toimintaa, ajatuksia ja tunteita. Liikuntaa ja rentoutusmenetelmiä voidaan käyttää ahdistuksen hallintakeinoina, koska niiden avulla saadaan laskettua sympaattisen hermoston toimintaa ja aktivoitua parasympaattista hermostoa (Stenberg ym. 2015, 27, 37). Tutkijat Turun, Tampereen ja Aalto-yliopistosta saivat selville tutkimuksessaan, että tietoiset kokemukset todella syntyvät kehosta saatavien tuntemusten eli palautteen avulla. Tutkimus toi vahvaa osoitusta siitä, että ihmisen emootiot ja kognitiot ovat myös kehollisia. Tutkimus vahvisti ihmisen mielen ja kehon vankkaa sidoksisuutta toinen toisiinsa. Kyselytutkimukseen vastasi yli 1000 ihmistä. (Aalto-yliopisto 2018.)

Ihmismieleen vaikuttaa jatkuvasti yksilön ja ympäristön välinen vuorovaikutus. Sosiaaliset suhteet ja aiemmat kokemukset ihmissuhteista vaikuttavat mielen muovautumiseen. Ihmisen elämän varrella kertyneet kokemukset taltioituvat kehon muistiin. Pieni osa kaikesta toiminnasta tapahtuu mielessä tahdonalaisesti. (Seikkula, Karvonen & Kykyri 2016, 69.)

Ihmismieli saattaa luulla nopeasti syntyvien tunteiden olevan suoraan sidoksissa ulkoisiin tilanteisiin ja olevan seurausta ulkoisesta tilanteesta. On kuitenkin niin, että ajatukset ja tulkinnat tilanteesta vaikuttavat tunteen viriämiseen, eikä niinkään itse ulkoinen tilanne. (Mistä yleistyneessä ahdistuksessa on kyse?) Ihmisen toimintaa säätelee kognitiot kuten ajatukset, arvioinnit tilanteesta ja näistä syntyneet tunteet. Käytös- ja ajattelutapatottumuksilla on merkittävä vaikutus ihmisen käyttäytymiseen tilanteessa. (Ek 2019, 175.) Alla oleva kuva havainnollistaa ajatusten ja tulkintojen merkitystä siihen, että miten ihminen tilanteessa käyttäytyy. Kuvassa havainnollistuu tilanteen, tulkintojen, tunteiden ja käyttäytymisen monivaikeisuutta toinen toisiinsa.



Kuvio 2. Mielentaidot (Tarkiainen 2018, 6)

Rentoutusharjoitukset sekä sellaiset harjoitukset, joissa tarkkaavaisuus suunnataan johonkin tiettyyn yhteen asiaan, voidaan tuoda näkyväksi kehon ja mielen eriytymätöntä yhteistyötä. Harjoitukset voivat konkretisoida sitä, että miten kehon rentoutuessa mieli lähtee rentoutumaan, ja miten mielen rentoutuessa keho lähtee rentoutumaan. (Rentoutus osana elämäntapaa.)

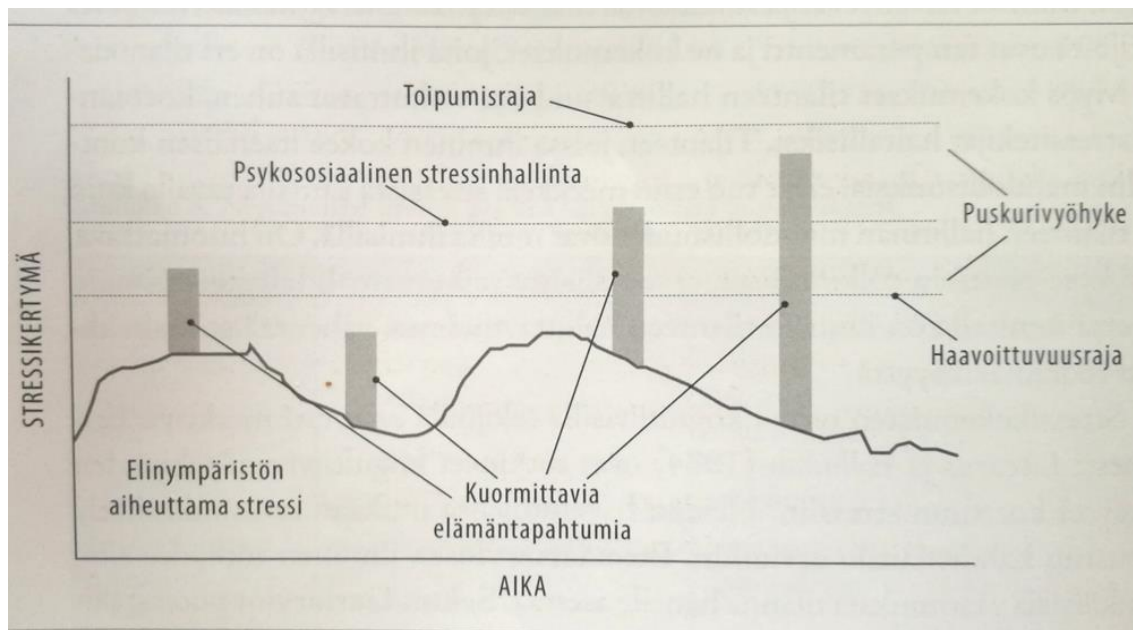
3.4 Stressi

Stressin synnyttämällä hälytystilalla on ollut tärkeä rooli ja se on auttanut muinoin ihmisiä selviytymään uhkaavista tilanteissa. Hälytystila on nostanut elimistön suorituskykyä sympaattisen hermoston aktivoituessa. (Ek 2019, 172-173.) Stressiä kokiessaan ihminen on ristiriitaisessa olosuhteessa. Ristiriitaisessa olosuhteessa ihminen kokee tavoitteidensa ja käytettävissä olevien voimavarojen välillä olevan voimakasta epäsuhtaa, tai hän kokee, että omat mahdollisuudet tyydyttää tarpeitaan ovat heikentyneet. Positiivinen stressi saa ihmisen toimimaan, pyrkimään tavoitteisiinsa ja täyttämään tarpeitaan. Tavoitteiden muuttuessa vaatimuksiksi, stressistä tulee jatkuvaa ja kuormittavaa. Stressin pitkittyessä voimavarojen palauttaminen vaikeutuu ja ihminen kokee rasisustasteista väsymystä. Ihmisen kohdatessa stressitekijöitä hypothalamus lähettää viestin autonomiseen hermostoon ja aivolisäkkeeseen. Autonomisessa hermosto saa aikaan fyysisiä reaktioita, jotka näkyvät muutoksina elimien toiminnassa. (Toivio & Nordling 2013, 127-128.)

Yksilöllisiin stressikokemuksiin vaikuttavat henkilökohtainen historia ja psyykkiset voimavarat, joita yksilöllä on. Vuorovaikutuksellisen stressiteorian (Richard Lazarus) mukaan stressi ilmiönä on yhdistelmä tilannetta ja ihmisen reaktiota siihen. Stressi-ilmiötä synnyttää ihmisen tilannearvion lisäksi hänen tekemä tulkinta tilanteen stressaavuudesta. Nykyään on vahvoilla käsitys siitä, että ihmisen tekemällä tulkinnalla tilanteesta on keskeinen asema stressin kokemisessa. Tämän vuoksi psykologiset väliintulot ovat keskeisiä stressinhallintakeinoja stressiä synnyttävien tilannetekijöiden muuttamisen lisäksi. (Ek 2019, 172, 175.)

Hans Selye on tutkinut pitkittynyttä ja voimakasta stressiä. Stressitekijöille kroonisesti altistuessaan syntyy fysiologinen prosessi, jota Selye nimittää yleiseksi sopeutumisyhtymäksi. Yleisen sopeutumisyhtymä muodostuu hälytyksestä, vastustuksesta ja uupumisesta. Hälytysvaiheessa ihmisen kohdatessa stressiä aiheuttavan ärsykkeen vastustuskyky heikkenee. Fysiologisissa prosesseissa voi tapahtua heikkenemistä. Stressin kroonistuessa vastustusvaiheessa autonomisen hermoston toiminta alkaa toimia taas normaalisti ja immunitaetti stressitekijöitä kohtaan kasvaa tavallista korkeammaksi. Uupumisvaiheessa ihminen menettää sopeutumiskykynsä, ja vastustuskyky kaatuu. (Toivio & Nordling 2013, 128-129.)

Stressi-haavoittuvuus-mallin avulla on kuvattu yksilöllisen haavoittuvuuden ja ympäristön stressitekijöiden yhteyksiä stressikokemukseen. Yksilöllisen haavoittuvaisuuden ja stressitekijöiden yhteisvaikutusten ylittäessä haavoittuvuusrajan, alkaa ilmentyä psyykkisiä oireita. Yksilöllisen käyttäytymisvasteen aktivoituessa viiveellä, voi yksilölle tulla psyykkisiä sairausoireita. Alttius käyttäytymisvasteeseen voi olla peräisin perintätekijöistä tai olla syntynyt varhaisen kehityksen aikana. Alttius voi olla myös perintö- ja kokemusperäisten tekijöiden summa. Kehitystehtävät, toksiset tekijät tai vammat keskushermostossa voivat olla stressitekijöitä, jotka laukaisevat sairastumisen. (Toivio & Nordling 2013, 130-131.) Alla kuvassa (Kuvio 3) näkyy Falloonin ja Faddenin (1993) luoman stressi-haavoittuvuus-mallin mekanismit.



Kuvio 3. Haavoittuvuus-stressi-malli (Toivio & Nordling 2013, 130)

Suomalaisista joka viidennellä on todettu jokin mielenterveyden häiriö. Joka vuosi 1,5% suomalaisista sairastuu johonkin häiriöistä. Arvioidaan, että 10-20% prosenttia suomalaisista käy läpi ainakin yhden vakavan masennusjakson elämänsä aikana. Vakavaakin mielenterveyden häiriötä sairastava ihminen voi kuitenkin kokea elämänsä mielekkääksi ja moninaiseksi sairauksien vaikutuksista huolimatta. On myös mahdollista parantua psykiatrisesta sairaudesta, joka on kestänyt pitkään ja ollut vakava. (Huttunen 2017.)

Stressinhallintaa voi vahvistaa psykososiaalisin ja biologisin hoidoin. Samalla pystytään vaikuttamaan oireiden voimakkuuteen, ja syntyvän puskurivyöhykkeen avulla ehkäistä psyykkisiä negatiivisia vaikutuksia. Haavoittavien tekijöiden ja stressin yhteisvaikutuksien hallittavuutta parantavat mielenterveyttä suojaavat tekijät. Mitä enemmän yksilöllä on suojaavia tekijöitä, sen paremmin yhteisvaikutus on hallittavissa. On tutkittu, että esimerkiksi skitsofreniaan sairastumisella ja sen uusiutumisella on yhteys voimistuneisiin stressikertymiin. (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2014, 12; Toivio & Nordling 2013, 130-131.)

Ihmisen kokiessa ympäristön vaatimukset stressaavina ja kuormittavina, voi muodostua negatiivista stressiä. Stressikertymät voivat näkyä ylivilittyneisyytenä, palautumisen heikkenemisenä, univaikeuksina, väsymyksenä ja fyysisinä vaivoina. Stressinhallintakeinojen avulla kuten rentoutumismenetelmillä voidaan auttaa yksilöä tasapainoittamaan kehon ja mielen tasapainoa ja virittyneisyyttä, sekä parantaa hallinnan tunnetta.

Lähestymällä siis mielenterveyttä voimavarana, voidaan keskittää huomio vahvemmin tekijöihin ja voimavaroihin, joilla voidaan vahvistaa subjektiivisesti koettua mielenterveyttä. Mielenterveyttä suojaavia tekijöitä tukemalla ja vahvistamalla, ja psykologisia, psykososiaalisia

ja biologisia interventioita hyödyntämällä, voidaan tukea yksilöllistä selviytymistä stressikokemuksista. Itseluottamus on ominaisuus, johon voidaan vaikuttaa tuottamalla onnistumiskokemuksia ja tekemällä ne näkyviksi. Onnistumisen kokemukset ruokkivat ihmisen kyvykkyyden tunnetta, ja lisäävät uskoa omiin mahdollisuuksiin onnistua. Uusien taitojen ja myönteisen itsepuhelun harjoittamisella on lisäksi vaikutuksensa itseluottamuksen vahvistamisessa. Opinäytetyössä rentoutuminen onkin yksi taito muiden joukossa, jossa pystyy kehittymään harjoituksen myötä. Rentoutusharjoitukset, ja siitä syntyvän rauhoittumisen ja onnistumisen kokemukset voivat tietoisien läsnäolon tavoin toimia stressinhallintakeinona. Ihmiselle, jolle rentoutuminen tuntuu hankalalta voi rentoutuneeseen tilaan pääseminen olla suuri onnistuminen.

Seuraavassa luvussa käydään läpi mielenterveyskuntoutusta nykypäivänä, ja sitä määrääviä lakeja. Luvussa sivutaan kuntoutumisprosessia pääpiirteittäin, sekä ryhmämuotoisia ja -voimavarakeskeisiä lähestymistapoja kuntoutuksen tukemiseksi. Luvussa lähestytään kuntoutumista osallisuuden kokemuksista vahvistavasta, voimavaraistavasta ja voimaannuttavasta teorioista käsin. Nämä teoriat ohjasivat keskeisesti opinäytetyöprosessia, ja lähestyin tutkimusta ja kuntoutujia näistä viitekehyksistä käsin.

4 Mielenterveyskuntoutus

Mielenterveyskuntoutuksen pääperiaatteita on seitsemän. Toiminnan lähtökohdaksi tulee asettaa asiakkaan toivomukset ja taipumukset. Kuntoutus tulee toteuttaa käytännöllisesti ja tavoitteellisesti. Huomio kohdennetaan asiakkaan arkielämän kysymyksiin, ja kohdennettujen palveluiden avulla tuetaan arkielämän tavoitteisiin. Arviointia toteutetaan olosuhdepohjaisesti, jolloin arviointi tapahtuu ensisijaisesti arkielämän käytänteissä. Kuntoutuksen hyviin periaatteisiin kuuluu palveluiden jatkuvuuden varmistaminen, jolloin tukea ja interventioita tarjotaan niin kuin on ennalta sovittu. Kuntoutujan selviytymistä tuetaan reagoimalla nopeasti ympäristön muutostarpeisiin. Palvelut integroidaan siten, että kuntoutus ja hoito ovat yhteen sovitettuja. Viimeinen periaate toteutuu siten, että kiinnitetään huomiota normalisointiin ja integraation toteuttamiseen; kuntoutujaa tuetaan irtoutumaan potilaan rooleista ja laitospöytäympäristöistä. Tällöin kuntoutujaa tuetaan löytämään välineitä sairautensa hallintaan ja ottamaan tyypillisiä sosiaalisia rooleja. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 234-235.)

4.1 Mielenterveyslaki- ja kuntoutus nykypäivänä

Suomessa mielenterveyslain (1116/1990) pykälä 1§ määrää mielenterveystyön keinoin ehkäisemään, parantamaan ja lievittämään mielenterveyden häiriöitä. Laki määrittelee mielenterveystyön psyykkisen hyvinvoinnin, toimintakyvyn ja persoonallisuuden kehityksen tukemisenä. Mielenterveyspalveluja annetaan sosiaali- ja terveydenhuollon palveluina henkilöille, joilla on todettu mielenterveyden häiriö lääketieteellisin perustein. Mielenterveystyö sisältää edellä

mainittujen asioiden lisäksi yhteiskunnallisen elinolosuhteiden vahvistamisen sellaisiksi, että ne ehkäisevät mielenterveydenhäiriöiden kehittymistä, ja tukevat mielenterveystyön ja -palveluiden järjestämistä. (Mielenterveyslaki 1116/1990.)

Pykälässä 4§ kuntia ja kuntayhtymiä valtuutetaan järjestämään mielenterveyspalvelut kattavuudeltaan sellaisiksi kuin esiintyvä tarve edellyttää. Ensisijaisesti mielenterveyspalveluja tulee järjestää avopalveluina siten, että itsenäistä suoriutumista ja omaehtoista palveluiden piiriin hakeutumista edistetään. (Mielenterveyslaki 116/1990.) Palveluiden piiriin voi hakeutua esimerkiksi oman terveysaseman kautta. Kuntien lisäksi palveluita tarjoavat järjestöt ja sairaanhoitopiirit. Mielenterveyden keskusliiton valtakunnalliset neuvonta- ja vertaistukipuhelimet auttavat mielenterveyteen liittyvissä kysymyksissä. Mielenterveystalo.fi -sivustolle on kerätty yhteen ajantasaisia mielenterveys- ja päihdepalveluja Suomessa. (Mielenterveysongelmat.) Joissakin kunnissa psykiatriselle sairaanhoitajille voi varata ajan ilman terveyskeskuspäivähoitoa lääkärin tekemää lähetettä.

Perheneuvolat tukevat lapsia ja perheitä kuormittavassa tilanteessa. Terveyskeskuslääkäri tai kouluterveydenhuollon lääkäri voi tarvittaessa tehdä lähetteen lasten psykiatriseen erikoissairaanhoidon. (Avun hakeminen mielenterveysongelmista kärsivälle lapselle.)

Pykälä 5§ määrää yhteensovittamaan mielenterveyspalvelut siten, että niistä muodostuu toiminnallinen kokonaisuus. Kuten on erikseen säädetty, tulee henkilölle, jolla on mielenterveydenhäiriö järjestää lääkinällistä ja sosiaalista kuntoutusta tuki- ja palveluasumisen periaatteella, hoidon ja palvelujen ohella. (Mielenterveyslaki 116/1990.) Myös terveydenhuoltolaissa on säädetty mielenterveystyöstä. Terveys- ja hyvinvoinnin laitoksen pykälän 27§ mukaan mielenterveystyön tehtävänä on vahvistaa yksilön ja yhteisöjen mielenterveyttä suojaavia tekijöitä, sekä poistaa ja heikentää tekijöitä, jotka vaarantavat mielenterveyttä. (Terveys- ja hyvinvoinnin laki 1326/2010.)

Ensisijaisia ovat kuntien sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämät avo- ja peruspalvelut. Sosiaalihuollon tulee järjestää mielenterveyskuntoutujien asumispalveluita, kuntouttavaa työtöimintää ja kotiin vietäviä palveluita. Kuntien lisäksi mielenterveyspalveluja tuotetaan erikoissairaanhoidon toimesta psykiatrian poliklinikoilla ja psykiatrisena osastohoitona. (Sosiaali- ja terveysministeriö.) Terveys- ja hyvinvoinnin laitoksen vuonna 2019 päivitetyn selonteon mukaan eniten mielenterveyspalveluja tuottivat terveyskeskukset ja erikoissairaanhoidon. Näiden lisäksi sosiaalihuolto, seurakunnat, kolmas sektori eli järjestöt, ja yksityinen sektori tuottivat palveluita. Psykiatrisissa sairaaloissa paikkoja oli noin 3500, ja mielenterveyskuntoutujien asumispalveluissa noin 8000. Asumispalveluista suurimman osan tuottivat yksityisen ja kolmannen sektorin toimijat. (Terveys- ja hyvinvoinnin laitos 2019.)

4.2 Kuntoutuminen

Kuntoutumisprosessin edetessä ihminen läpikäy elämänsä tutkien ja vahvistaen omia voimavarojansa, mitkä ovat voineet olla kadoksissa. Sairauden ollessa pysyvä on ihmisen tärkeää koota uudelleen oma minuus eli identiteetti. Toimintakyvyn vahvistuessa ja tietoa sairaudesta saadessa ihmiselle mahdollistuu tulevaisuuden mahdollisuuksien hahmottaminen ja näkeminen. (Kari, Niskanen, Lehtonen & Arslanoski 2014, 9-10.)

Voimavaralähtöisessä lähestymistavassa kuntoutumista tuetaan lähtemällä liikkeelle kuntoutujan mielenkiinnon kohteista, vahvuuksista ja hänen asettamistaan tavoitteista. Kuntoutumisen tukemisessa otetaan huomioon ihmisen elinympäristö ja olosuhteet, jossa hän elää. Fyysinen ja sosiaalinen ympäristö nähdään olennaisina tekijöinä kuntoutumisen kannalta. Lisäksi ymmärretään yhteiskunnallisten asenteiden vaikutus kuntoutumisen tukemisessä. Tämä tarkoittaa yhteiskunnallisella tasolla asenteisiin vaikuttamista, jolla pyritään erilaisuuden hyväksymiseen. Puhutaan integraatiosta, kun kyse on kuntoutujan tuomisesta yhteen kaikkien ihmisten keskuuteen niin yhteiskunnallisesti, toiminnallisesti, fyysisesti kuin sosiaalisesti. (Kari ym. 2014, 38-39.)

Normalisaatiolla tarkoitetaan kuntoutujan tukemista niin, että hänelle mahdollistuu samat oikeudet tavanomaiseen elinympäristöön ja tapaan elää, niin kuin valtaväestölläkin. Inklusioon periaatteiden mukaisesti kuntoutujaa tuetaan pääsemään osalliseksi ja osaksi eri yhteisöjä raivaamalla olemassa olevia esteitä pois. Erityisratkaisuja ei nähdä tarpeellisiksi, vaan on olennaista tukea kuntoutujan mahdollisuuksia toimia tavanomaisissa ympäristöissä. Valtaistumista tukemalla kuntoutujan omien asioiden ajaminen vahvistuu, ja hänen edellytyksensä vaikuttaa yhteiskunnallisesti vahvistuvat. (Kari ym. 2014, 38.)

Järvikosken ja Härkäpään (2000) määritelmän mukaan kuntoutuksessa tulee olla sellaisia interventioita, joilla lisätään kuntoutujan voimavaroja, hallinnan tunnetta ja toimikykyä, sekä parannetaan ympäristön tarjoamia mahdollisuuksia. Kuntoutus voi pitää sisällään yksilökohtaisen työskentelyn lisäksi ryhmätyöskentelyä. (Toivio & Nordling 2013, 300.)

4.3 Toiminnallinen ryhmä

On tärkeää, että ohjaaja on tehnyt huolellista suunnittelua ja ratkaisuja ennen ryhmän käynnistymistä. Ryhmän kokoontumisella tulee mieltä sopiva ajankohta, jolloin ryhmätoimintaan osallistuminen tehdään aikataulullisesti osallistujille mahdolliseksi. Ennen ryhmän käynnistymistä tulee pohtia ryhmälle soveltuva tila, jossa kokoontua, sekä mieltä etukäteen millaisia mahdollisia kustannuksia toiminnasta tulee. Tarvittaessa ohjaaja voi joutua tekemään sisältöä tai ajankohtaa koskevia muutoksia kesken toiminnan, jos tehdyt suunnitelmat eivät vastaa tarpeeksi osallistujien tarpeisiin. Yhtä lailla ryhmän alustavia tavoitteita tulee pohtia ennen toiminnan käynnistymistä. (Tanskanen 2015, 111-112.)

Ryhmämuotoinen kuntoutus perustuu siihen, että yksilö kasvaa ryhmässä toimiessaan ja sen kanssa vuorovaikuttaessa. Kuntoutusta edistäviksi tekijöiksi on pystytty havaitsemaan mahdollisuus vertaistukeen, ryhmäläisten toinen toistensa tukeminen, mahdollisuus tiedon jakamiseen ja saamiseen, sekä mahdollisuus havaita ja oppia muissa ryhmäläisissä tapahtuvista muutoksista. Ryhmä muodostuu ryhmäksi silloin, kun ryhmässä on ainakin kolme jäsentä. Tyypillisesti ryhmässä on kuudesta kymmeneen jäsentä. Ryhmäläisten tulee ennen toiminnan aloittamista olla tietoisia ryhmätoiminnan sisällöstä, ryhmän ajankohdista, sekä siitä onko ryhmä luonteeltaan avoin vai suljettu. Ohjaajalla on merkittävä rooli ryhmäläisten rohkaisemisessa mukaan jo hyvissä ajoin ennen ryhmän käynnistymistä. (Heikkinen-Peltonen ym. 2014, 246; Salminen 2016, 301.)

Toiminnallisessa ryhmässä huomio on itse tekemisessä, eikä niinkään ryhmädynamiikan hyödyntämisessä tai tarkastelussa. Rentoutusryhmän voi nähdä toimivan supportiivisena eli tukea antavana ryhmänä. Supportiivisessa ryhmässä hyödynnetään ryhmän antamaa tukea jäsenille kuitenkin niin, että painopiste ei ole ryhmän dynamiikassa. (Salminen 2016, 301-302.) Toisinaan ryhmämuotoiseen toimintaan osallistuminen saattaa tuntua haastavalta, jolloin toiminnallisuus ryhmässä saattaa tehdä osallistumisen helpommaksi. Yhteinen tekeminen voi joissakin tapauksissa tuntua luontevammalta, kuin vain keskusteleminen. (Tanskanen 2015, 105.)

Toiminnalliset ryhmät ovat luonteeltaan aina tavoitteellista toimintaa, jolloin niiden avulla voidaan pyrkiä ryhmäläisten voimaantumisen kokemuksiin ja toimintakyvyn paranemiseen. Useimmiten toiminnallisissa ryhmien avulla voidaan tuottaa osallisuuden kokemuksia osallistujille. Ryhmällä ja kokemuksella ryhmään kuulumisesta tavoitellaan voimavarojen voimistumista. Voimavarat ovat voineet olla ihmiseltä itseltään piilossa, jolloin niiden löytyessä pystytään myös vahvistamaan arkielämän toimintoja. Toiminnallisten ryhmien kautta arkeen pystytään luomaan rytmiä. Ryhmässä toimiessaan ihminen voi saada hyväksytyksi ja nähdyksi tulemisen kokemuksia. Ihmisen voimavaraistuessa toiminnallisessa ryhmässä tämä saattaa toimia pongahduksena johonkin toiseen toimintaan osallistumiselle. (Tanskanen 2015, 106-109,123.)

Ryhmän myönteiseen tunneilmapiiriin pystytään vaikuttamaan kuulumiskierroksien keinoin, jolloin jokainen ryhmäläinen pääsee ääneen toiminnan alkaessa. Koko ryhmä voi yhdessä vaikuttaa yhteiseen tunneilmastoon, ja tästä on hyvä muistuttaa ryhmäläisiä yhteisiä toimintatapoja laadittaessa. Ohjaajalla on tärkeä rooli omalla toiminnallaan vahvistaa positiivista tunneilmastoa. Ohjaaja voi esimerkiksi sanoissaan kiinnittää huomion ryhmän onnistumisiin, olla leikkisä ja muistaa hymyn voiman. (Vänskä, Laitinen-Väänänen, Kettunen & Mäkelä 2011, 100-101.)

Yhteiset toimintatavat ryhmän alussa rakentamalla voidaan välttyä ylimääräisiltä ristiriidoilta, kun yhteiset toimintatavat ovat alun perin sovittu. Yhteisten periaatteiden tulee olla sellaisia,

joihin jokainen kykenee sitoutumaan. Tämän vuoksi on olennaista rakentaa periaatteet yhdessä jokaisen näkemyksiä kuunnellen. Yleensä ristiriitatilanteet kartetaan lähes täysin periaatteet ryhmän alussa solmimalla. (Vänskä ym. 2011, 93-94.) Rentoutusryhmän alussa luomistamme periaatteista kerrotaan tarkemmin ryhmäkertojen tarkemmassa kuvauksessa (Liite 8).

Ryhmään osallistuminen voi kehittää vuorovaikutustaitoja ja valmiutta sosiaaliseen kanssakäymiseen. Ryhmä toimii peilinä, jossa muiden toiminnan ja palautteen kautta voi oppia uutta itsestään, sekä löytää uudenlaisia tapoja toimia. (Heikkinen-Peltonen ym. 2014, 243.) Ryhmämuotoinen toiminta voi parhailaan tuottaa uusia ystävyysuhteita, sekä lisätä sosiaalisia valmiuksia ja keinoja käsitellä haastavia tilanteita. Ryhmätoiminta voi vähentää yksinäisyyden kokemuksia, antaa hyväksytyksi tulemisen kokemuksia, sekä vertaistukea. Vertaistuki koostuu yleensä luottamuksen, arvostuksen ja tasa-arvoisuuden kokemuksista. (Salminen 2016, 303.)

4.4 Osallisuuden areenat

Osallisuus on yksilöllisesti koettu hyvinvoinnin tila, mikä muotoutuu ihmisten sosiaalisissa suhteissa, merkityksissä ja käsityksissä. Osallisuuden kokemus muuntuu vuorovaikutuksessa käytössä olevien resurssien ja tarpeiden mukaan. Osallisuuden kokemukseen vaikuttaa edellytykset, joita toimijuudelle asetetaan. Osallisuus koetaan subjektiivisesti, koska ihmisten tarpeissa on eroavaisuuksia. Näin ollen ihmisten resurssien ollessa identtisetkin osallisuuden kokemukset voivat erota toisistaan. Valloilla olevat käytännöt ja lait vaikuttavat subjektiivisten kokemusten lisäksi osallisuuden toteutumiseen, sillä ne määrittelevät sitä, että miten resurssit ja valta jakautuvat yhteiskunnassa eri ihmisten kesken. (Koivisto, Isola & Lyytikäinen 2018, 8.)

Ammattieettiset ohjeistukset linjaavat eettisesti kestäväksi sosiaalihuollon ammattihenkilöstön velvollisuuden edistää osallisuuden toteutumista. Työntekijän tulee edistää osallisuutta tasavertaista toimijuutta lisäämällä. Toimijuutta edistäessä asiakkaiden mielipiteet tulevat kuulluksi, ja heidän mahdollisuutensa tiedonsaantiin ja vaikuttamiseen toteutuvat. (Ammattieettinen lautakunta 2017, 16.)

Osallisuutta omassa elämässä voidaan lisätä voimavaralähtöisellä työotteella, jolloin ihmisen taitoja ja tietotaitoa pyritään lisäämään, ja kohtaamaan hänet omana itsenään. Voimavarojen nähdään olevan meissä jokaisessa. Toiminnallisen työskentelyn kuten liikunnan ja luovan työskentelyn kautta pyritään saamaan voimavaroja käyttöön sekä vahvistamaan ihmisen luottamusta itseensä. Uusia mahdollisuuksia tulee avata antamalla kuntoutujan osallistua tasavertaisesti suunnitelmansa laatimiseen. Hierarkia-asetelmaa työntekijän ja kuntoutujan välillä pystyy purkamaan luovan toiminnan keinoin. Sosiaalisia suhteita ja vuorovaikutustaitoja voi

tukea yhteisöllisin keinoin. Luottamuksellinen ryhmä mahdollistaa mahdollisuuksien muuttamisen toiminnan muotoon. Aineellisia voimavaroja lisäämällä pystytään tukemaan osallisuutta omassa elämässä. (Koivisto ym. 2018, 11-13.)

Osallisuutta esiintyy myös ihmisen vaikuttamismahdollisuuksina. Asiakkaiden kohdalla vaikuttamisen mahdollisuuksia voi lisätä kuulemalla yhä enemmän heidän mielipiteitään, näkemyksiään ja kokemuksiaan. Osallisuus toteutuu, kun asiakkaalle on mahdollisuus vaikuttaa päätöksentekoon ja olla kehittämistehtävissä mukana. Osallisuutta vaikuttamisen prosesseissa voivat olla palveluasumisyksiköissä toteutetut yhteisökokoukset ja kokemusasiantuntijatoiminta sosiaaliryönten kentällä. Vaikuttamismahdollisuuksiin liittyy ajatus tasavertaisesta kuulemisesta, ja mahdollisuudesta vaikuttaa palveluiden ja prosessien kehittämiseen, omaan elinympäristöön, taikka päätöksen tekoon. (Koivisto ym. 2018, 14-15.)

4.5 Voimavaralähtöisyys

Voimavaralähtöinen lähestymistapa syntyi 1980-luvun loppupuolella vastaiskuna ongelmakeskeisille lähestymistavoille, missä korostettiin ihmisen diagnooseja, ongelmia ja poikkeavuuksia. Voimavarakeskeisen lähestymistavan keskeisinä kehittäjinä olivat yhdysvaltalaiset Ann Weick, Dennis Saleebey ja Charles Rapp. Lähestymistavassa keskiössä ovat ihmisen positiiviset voimavarat ja mahdollisuudet -ei menneisyyden vajeet. Voimavaralähtöisen lähestymistavan avulla voidaan mielenterveystyössä tukea sosiaaliseen kuntoutukseen liittyvien yksilön tavoitteiden ja myönteisen muutoksen tapahtumista. (Keskitalo & Vuokila-Oikkonen 2018, 84-85.)

Voimavaralähtöisessä työtöteessä lähdetään liikkeelle yksilön asettamista tavoitteista, sosiaalisista verkostoista ja niihin liittyvistä rooleista, sekä laajemmin ympäröivästä yhteisöstä. Sosiaali- ja terveysalalla voimavaralähtöisen ajattelutavan yleistymistä on vauhdittanut asiakaslähtöinen ja kuluttajakokeskeinen ajattelumalli. Lähestymistapaa sovelletaan niin yksilötyössä kuin ryhmien kanssa työskennellessä. Voimavaralähtöisyyden voi nähdä muodostuvan neljästä eri käytännöstä, joita ovat ratkaisukeskeinen terapia, voimavarakeskeinen palveluohjaus, työllistymisen tukimalli ja voimavarakeskeisen yhteisökehittämisen malli. (Keskitalo & Vuokila-Oikkonen 2018, 84-86.)

Muutoksen aikaan saaminen nähdään mahdollistuvan ihmisen ja hänen elinympäristönsä voimavarojen avulla. Keskeisiä periaatteita voimavaralähtöisessä lähestymistavassa ovat tavoitteellisuus, vahvuuksien tunnistaminen ja vahvistaminen, ihmisen ja hänen ympäristönsä resurssien tunnistaminen ja käyttöön ottaminen, sekä toivon vahvistaminen. Muita olennaisia periaatteita ovat merkityksellisten valintojen mahdollistaminen, ja ihmisen valinnan mahdollisuuden korostaminen. Työntekijän tulee asennoitua myönteisesti asiakkaan mahdollisuuksiin, ja ottaa tosissaan hänen toiveensa, ja haaveensa. Sosiaalisen kuntoutuksen kentällä voimavaralähtöinen työote kulminoituu asiakkaan aitoon kuulemiseen ja dialogiin. Voimavaraläh-

töisessä kohtaamisessa keskitytään sellaisten olosuhteiden luomiseen, missä asiakkaalla helpottuu omien voimavarojensa ja vahvuuksiensa löytäminen. Voimavarojen ja vahvuuksien konkretisoituessa voidaan löytää ratkaisuja haasteisiin. (Keskitalo & Vuokila-Oikkonen 2018, 86.)

Voimavarakeskeisessä yhteisökehittämissä mallissa kohdistetaan huomio yhteisöjen voimavaroihin ja mahdollisuuksiin. Voimavaroja nähdään olevan niin jokaisessa yksilössä kuin verkostoissakin. Yhteisöjen resurssit, inhimillinen ja fyysinen pääoma, sekä osaaminen otetaan huomioon. Yhteisön ja eri toimijoiden välistä yhteistoimintaa korostetaan muutoksen mahdollistamiseksi. (Keskitalo & Vuokila-Oikkonen 2018, 85-86.)

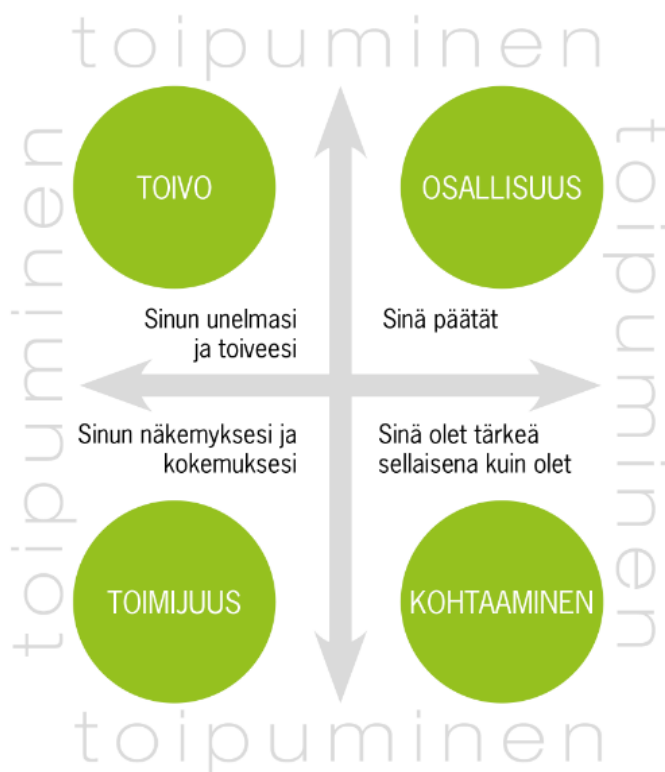
Asiakkaan voimaantumisen ollessa tavoitteena uskotaan hänen mahdollisuuksiinsa ja kykyihinsä tehdä omia päätöksiä ja ratkaisuja. Voimaantumisprosessiin pyrkiessä työntekijät uskovat asiakkaan kyvykkyyteen löytää hankalassa tilanteessa ratkaisuja, ja niitä löytäessään myös saavansa lisää voimavaroja. Tällöin asiakasta tuetaan tunnistamaan omia voimavarojaan, sekä avustetaan niiden lisäämisessä elämän eri osa-alueilla. Voimaantuminen (empowerment) käsitteenä sisältää siten prosessimaisuuden sekä tavoitteellisuuden ulottuvuudet. (Keskitalo & Vuokila-Oikkonen 2018, 89.)

Voimaantuessaan ihminen on selvillä omista voimavaroistaan. Voimaantuminen näkyy tavallisesti ihmisen käyttäytymisessä, kyvyissä ja käsityksissä. Voimaantunut ihminen voi kokea hallitsevansa itse päätöksensä ilman ulkoista pakon kokemusta. Olennaisia asioita, joilla voimaantumismahdollisuuksia voidaan tukea, on tarjota henkilölle sellainen ympäristö, mikä tukee hänen omaa vapauttaan tehdä valintoja, ja tarjoaa suojaisan ilmapiirin. (Toivio & Nordling 2013, 326.)

Rentoutumisharjoitteiden avulla voidaan tukea yksilöllistä voimaantumisprosessia. Voimaantuessa ihminen luottaa ympäristön mahdollisuuksiin ja omiin kykyihin saavuttaa päämäärä. Näin tapahtuessa on todennäköistä, että ihminen myös näkee voimavaransa, joita tarvitsee päämääränsä saavuttamiseksi. Toiveikkuuden heräämisellä on merkityksensä voimavarojen vapautumisessa. (Kataja 2003, 45.)

Toipumisorientaatio (recovery) on etenkin kolmannella sektorilla yleistynyt ajatustapa lähestyä uudella tavalla mielenterveyskuntoutumista. Tutkija Markku Salo näkee teoksessaan toipumisorientaation keinona lisätä kuntoutujan oman elämän hallintaa. Salo pitää toipumisorientaation tukevan lähestymistapana kuntoutujan itsenäistä päätöksentekoa ja taitoa käsitellä oman elämän kysymyksiä. (Ahonen 2020, 221.) Toipumisorientaation keskeisiä periaatteita ovat toivon herättäminen, osallisuus omista päätöksissä, jokaisen ihmisen kohtaaminen ainutlaatuisena ja arvokkaana, sekä yksilöllisen toimijuuden korostaminen. Menetelmän ydintä on valtaistua ja rakentaa sellainen elämä, jonka kokee merkityksellisenä. Identiteetin

uudelleen määrittäminen ja sosiaaliset suhteet ovat myös menetelmän keskiössä. (Toipumisorientaatio - recovery-menetelmä Suomessa.)



Kuvio 4. Toipumisorientaation periaatteet

Mielenterveyskuntoutus on siten lakiin perustuvaa toimintaa, jolla pyritään yksilöiden ja yhteisöjen psyykkisen hyvinvoinnin ja toimintakyvyn tukemiseen samaan aikaan huomioiden yhteiskunnalliset rakenteet, joissa elämme. Kuntoutumista voidaan lähestyä voimavaralähtöisestä lähestymistavasta käsin, jolloin keskiössä ovat erityisesti ihmisen voimavarat, kyvyt, toiveet ja tavoitteet. Tällöin ihmisen elinympäristön ja sosiaalisten suhteiden merkitys tunnustetaan, jolloin niitä muutetaan mahdollisuuksia ja tavoitteita tukeviksi. Voimavaralähtöisestä lähestymistavalla pyritään osallisuuden kokemusten vahvistamiseen, mahdollisuuksien näkemiseen, toivon ylläpitämiseen ja voimaantumiseen. Myös toipumisorientaatio on lähellä voimavaralähtöistä lähestymistapaa, sillä siitä käsin toipumista lähestytään kohtaamisesta, osallisuudesta, autonomiasta ja toivon herättelemisestä käsin. Seuraava luku sivuaakin kattavasti kuntoutumista ja sen merkityksiä eri näkökulmista. Ohjatut kuntoutusharjoitukset voimavaralähtöisellä lähestymistavalla rakennettuna voivat parhaassa tapauksessa luoda myönteistä pohjaa ihmisen tavalle nähdä itsensä, ympäristönsä ja mahdollisuutensa.

5 Kuntoutuminen

Kuntoutumista voidaan ymmärtää muuntuneina tajunnan tiloina ja henkisenä kokemuksena. Kuntoutumisen taito on jokaisessa ihmisessä syntymästä lähtien, ja se on mahdollista opetella

uudelleen. Kaikki rentoutumisen muodot ja erilaiset tekniikat vaikuttavat tietoisuuden vaihteluun. Tietoisien huomion siirtyessä sivuun syntyy otollinen hetki, jolloin rentoutumiseen liitetyt prosessit voivat lähteä liikkeelle. Ihmisen rentoutuessa mieli ja fyysiset toiminnot rauhoittuvat joko yhdessä tai erikseen. (Kataja 2003, 22-23.)

Fysioterapian kentällä on hyödynnetty erilaisia psykofyysisiä fysioterapiamenetelmiä, johon lukeutuu myös eri rentoutusmenetelmiä. Progressiivista jännitys-rentoutusmenetelmää, autogeenistä rentoutusta ja sovellettua rentoutusta on hyödynnetty kuntoutuksessa. Niiden avulla on voitu tavoitella rentoutumista, kehon jännitysten tiedostamista, itsetuntemuksen ja -luottamuksen lisääntymistä, sekä stressihallintaa. Kehon ja mielen välisestä vuorovaikutuksesta tietoiseksi tulemalla voidaan menetelmien keinoin tukea esimerkiksi lihasjännitysten ja kiputilojen lieventymistä. (Talvitie, Karppi & Mansikkamäki 2006, 275-277.) Rentoutus- ja mielikuvaharjoittelua on hyödynnetty monilla muillakin toimialoilla kuten esimerkiksi urheilijoiden valmennuksessa, psykologian kentällä ja suggestioterapiassa. Olen myös muiden toimialojen lähestymistavoista tietoinen, mutten lähde avaamaan niitä enempää opinnäytetyön rajamiseksi.

5.1 Edellytyksiä rentoutumiselle

Jotkut ihmisistä saattavat kokea rentoutusharjoitukset turhauttavina etenkin, jos heillä on kokemuksia epäonnistuneista rentoutusharjoitteista, vaikeutta keskittyä ja olla paikalla, tai ahdistuksen kasvamista rentoutuessa. Onkin hyvä pohtia aiempia kokemuksiaan, kyseenalaistaa uskomuksiaan, ja jaksaa harjoitella säännöllisesti. (Stenberg ym. 2015, 41.) Rentoutumisen harjoittelu on oppimisprosessi, ja rentoutuneeseen tilaan päästääkseen on edellytyksiä, joiden on hyvä täyttyä. Harjoittelu on yksi tärkeä edellytys rentoutumisen hallitsemiseksi. Rentoutujan olennainen taito on päästä keskittyneeseen olotilaan, jolloin hän kykenee siirtämään tietoisien huomion sivuun. Hengityksen rytmiin keskittyminen auttaa huomion keskittämässä yhteen asiaan. Mukava asento esimerkiksi istuen tai makuullaan on edellytys rentoutumisen onnistumiseksi. (Kataja 2003, 33.)

Muita edellytyksiä on riittävä lämpötila, mitä voidaan parantaa vilttiä käyttämällä. Ulkopuolisten äänten minimoiminen ja kirkkaiden valojen himmentäminen ovat olennaisia asioita rentoutumisen onnistumiseksi. Ulkopuoliset äänet voidaan toisinaan kääntää rentoutumista vahvistaviksi elementeiksi pyytämällä rentoutujaa esimerkiksi keskittymään ilmaston humiinaan. Merkittävän edellytys rentoutustilaan pääsemiseksi on rentoutujan motivaatio ja ennako-odotukset rentoutumisesta. Rentoutusohjaaja voi tukea rentoutujan motivaatiota ja suhtautumista olemalla itse läsnä ja levollinen välittäen samalla hyväksyntää, sekä antamalla tietoa rentoutumisesta. (Kataja 2003, 33-34.)

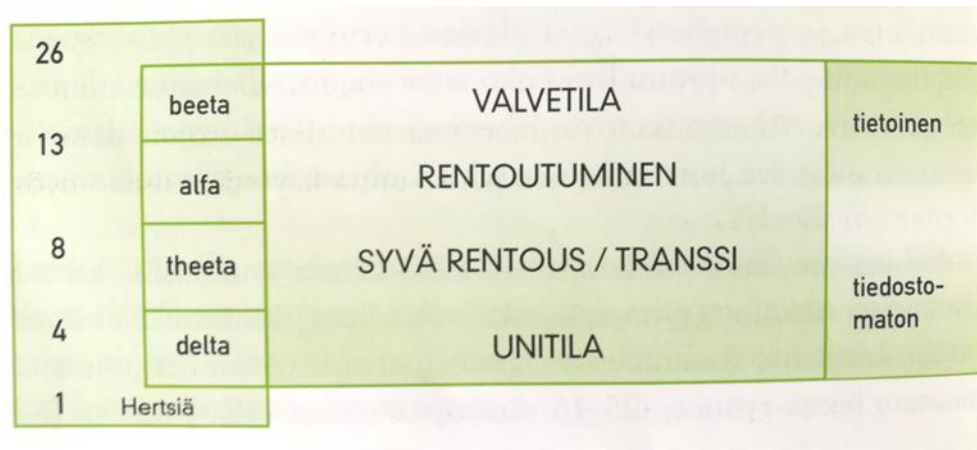
Ajan myötä rentoutumisen edellytyksien merkitys vähenee, kun ihminen harjaantuu yhä enemmän rentoutumisen taitoon, ja rentoutuneeseen tilaan pääsemisestä tulee yhä helpompaa. Kokemuksien mukaan etenkin rentoutumisharjoittelun alkuvaiheessa rentoutumisen edellytyksien toteutuminen korostuu. Harjaantunut rentoutuja saattaa pystyä rentoutumaan ja sulkemaan ulkopuoliset äänet vaikkapa matkustaessaan julkisessa kulkuneuvossa. Rentoutumisharjoittelun alkuvaiheessa on etenkin hyvä kiinnittää huomio edellytyksien toteutumiseen rentoutumisharjoittelun tukemiseksi.

5.2 Rentoutumisen psyykkisiä ja fysiologisia vaikutuksia

Rentoutuminen voi toimia yhtenä passiivisena palautumiskeinona stressinhallinnassa. Fysiologisessa palautumisessa on kyse elintoimintojen normalisoitumisesta, kun taas psykologinen palautuminen pitää sisällään yksilön oman kokemuksen. Psykologisesti palautuessaan koetaan kuormittuneisuuden ja väsymyksen hellittäneen, ja oman jaksamisen lisääntyneen. Palautumiskeinona rentoutumista voi olla mielihyvää aikaan saava toiminto, kuten musiikin kuuntelu, liikkuminen, lukeminen tai luonnossa rauhoittuminen. Rentoutumiskeinoihin kytkeytyy matala virittyneisyyden taso ja positiiviset tunnetilat. (Ek 2019, 180-182.)

Tyypillisesti rentoutumisella tavoitellaan mielen ja kehon harmoniaa, sillä rentoutuessa palautetaan ja vahvistetaan ihmiskehon reaktioita. Rentoutuessa fyysiset ja psyykkiset tilat vapautuvat jännityksestä, ja mieli rauhoittuu. Mielen rauhoittuessa ihminen kokee usein olonsa aiempaa virkeämmäksi ja keskittyneemmäksi. Voimavarojen koetaan lisääntyneen tai tulleen lähemmäs ulottuville. Rentoutuneen mieli on tasapainoinen, ja olotilaan voi liittyä myönteisyyttä, luottavaisuutta, sekä hyväksyvää perspektiiviä nykyhetkeen ja tulevaan. (Herrala, Kahrola & Sandström 2008, 169-171.)

Ihmisen rentoutuessa psyykinen ja fyysinen virittyneisyys alenee, mikä näkyy vireystilan laskuna. Aivoverkosto toimii ihmisen vireystilan säätelijänä. EGG-laitteella voidaan mitata vireystasoa aivoissa, mikä näkyy aivokuoren sähköisinä rytmeinä. Rytmit on jaoteltu neljään eri tasoon, mitkä näkyvät alla olevassa kuvassa (Kuvio 5). Rentoutuneessa tilassa sähköiset rytmit muuttuvat beetarytmistä alfarytmiin. Alfa-tilaan liittyy yleensä mielihyvän ja turvallisuuden tunteita, ja tällöin ihminen on herkempi myös suggestioiden suhteen. Sähköisien rytmien muuttuessa edelleen theetarytmiin on ihminen syvärentoutunut. Rentoutus- ja mielikuvaharjoitteiden keinoin voidaan edistää vireystilojen säätelyä ja unta. (Kataja 2003, 30-31.) Vireystilan laskiessa alfa- ja theetarytmeihin aktivoituu oikea aivopuolisko vasenta enemmän. Vasen aivopuolisko vastaa tietoisesta mielestä, kun taas oikea aivopuolisko vastaa ei-tietoisesta mielestä ja luovuudesta. (Katajainen, Lipponen & Litovaara 2004, 53.)



Kuvio 5. Vireystilojen vaihtelut EEG-mittausten mukaan (Kataja 2003, 30)

Erilaisia rentoutustekniikoita hallitsemalla voidaan aktivoida parasympaattista hermostoa, jolloin elintoiminnot voivat rauhoittua ja lihasjännitykset lievitä. Rentoutumisen fysiologisia myönteisiä vaikutuksia ilmenee lihaksiston ja elintoimintojen lisäksi aineenvaihdunnassa. Myönteisiä vaikutuksia ovat esimerkiksi lihasjännittyneisyyden väheneminen, sekä verenpaineen ja sykkeen aleneminen. Stressihormonien määrä laskee ja immunologinen rakennelma tasapainottuu. (Rentoutusohjaajan oppimateriaali. Osa 2, 10 & Katajainen ym. 2004, 53.) Psykkisiä rentoutumisen välittömiä vaikutuksia ovat hyvän olon tunteet, rauhallisuuden ja tasapainoisuuden kokemukset, keskittymiskyvyn lisääntyminen ja lataantuminen (Herrala ym. 2008, 170).

Rentoutuminen voidaan nähdä jokaisen luonnollisena ominaisuutena ja taitona, jota harjoittamalla ihminen itse aktivoi itsessään olevia myönteisiä vaikutuksia. Säännöllisen rentoutumisen seurannaisvaikutuksia ovat itsetuntemuksen lisääntyminen, ja kokemus hallinnan tunteesta. Myönteisinä oheisvaikutuksina voi esiintyä unenlaadun paraneminen, sekä yleisen jännittyneisyyden ja levottomuuden väheneminen. Kyky kestää vastoinkäymisiä, mieliala ja yleinen energisyyden tunne saattavat kohentua. (Rentoutusohjaajan oppimateriaali. Osa 2, 24-25.) Rentoutumisen taidon sisäistäessään elämäänsä ihminen oppii soveltamaan erilaisia tekniikoita usein huomaamattaan elämän eri tilanteissa, jolloin kehon ja mielen tasapainotilan ylläpitäminen helpottuu (Herrala ym. 2008, 176).

5.3 Suggestiot rentoutuksessa

Suorat ja epäsuorat suggestiot, mielikuvat, visualisointimenetelmät ja näistä tehdyt yhdistelmät toimivat keinoina, joiden avulla voidaan tukea rentoutustilaan pääsemistä. Suggestiorenoutus on yksi rentoutusmenetelmistä, minkä avulla pyritään voimistamaan ihmisen sisäisiä resursseja ja hänessä olevia voimavaroja. (Kataja 2003, 86.) Ihmisen rentoutumisen syventy-

essä ja vasemman kontrolloivan tietoisien aivopuoliskon toiminnan kaventuessa mieli on herempi vastaanottamaan esimerkiksi itsetuntoa vahvistavia suggestioita (Katajainen ym. 2004, 57).

Voimavarat muodostuvat sisäisistä, ulkoisista, henkisistä ja aineellisista resursseista. Arvo-maailma, asenteet, kyvykkyys, vuorovaikutustaidot, terveys, taidokkuus ja motivaatio ovat esimerkkejä voimavaroista. Ulkoisista voimavaroista keskeisiä ovat sosiaalinen tuki ja mahdollisuus koulutukseen. Ehkä merkittävimpiä ihmisen voimavaroja ovat kyky ilmaista tunteita rehellisesti, sekä kokemukset, joita ihminen kantaa mukana. Ihmisen voimavaroista osa voi olla sellaisia, joista hän ei ole itse tietoinen. Voimavarojen käyttöön saamisen ytimessä on ihmisen suhtautuminen niin itseän, toisiin kuin maailmaan. (Herrala ym. 2008, 143-146.) Rentoutumisharjoitteiden avulla on mahdollista voimistaa ja tukea yksilön voimavaroja (Kataja 2003, 45).

Luonteeltaan suggestiorentoutus on tulevaisuuteen luotaavaa. Suggestiivisten rentoutusharjoitusten avulla voidaan tukea ihmistä saavuttamaan rentoutustila erilaisten ohjeiden avulla. Suggestio voidaan määritellä suostutteluksi tai kehotukseksi, minkä sen vastaanottaja ottaa vastaan ilman kritiikkiä. Jotta suggestiot toteuttavat itseään, on hyvin keskeistä, että vastaanottaja ottaa ne hyväksyvästi vastaan. Suggestioita voi olla sanallisten lisäksi sanattomia, suoria ja epäsuoria. Rentoutumiseen käytettyjen suggestioiden toimivuus kasvaa, kun ne pitävät sisällään tiettyjä kriteerejä. Hyvä suggestio on mahdollinen, selkeästi muotoiltu, riittävän pelkistetty ja toteava. Näiden kriteereiden lisäksi suggestion tehokkuutta lisää se, että suggestiot on rakennettu preesens -aikamuotoon, jämäköiksi, myönteiseksi ja toistaviksi tukien ihmisen omia tavoitteita. (Kataja 2003, 86-87.) Suggestio voidaan määritellä vuorovaikutteiseksi viestinnäksi ja viestiksi, mille sen vastaanottaja antaa viime kädessä oman merkityksensä (Rentoutusohjaajan oppimateriaali. Osa 1, 20).

Rentoutuksissa käytetyillä vahvistavilla suggestioilla voidaan pyrkiä tukemaan yksilön voimaantumista (Kataja 2003, 45). Suggestiot ovat läsnä kaikessa arjessamme ja vuorovaikutuksessa kietoutuen kieleen ja ajatuksiin. Ihmisten herkkyyks ottaa suggestioita vastaan vaihtelee, mutta voidaan kuitenkin sanoa, että suggestiot vaikuttavat meistä jokaiseen jollakin tavalla. Alttius vastaanottaa informaatiota ja siihen liitettyjä suggestioita ovat siis yksilöllistä. Media ja mainokset pyrkivät hyödyntämään suggestioita ohjatakseen ihmisen valintoja ja mielipiteitä. Suggestion voi nähdä toisin sanoen mielen prosessina, missä ihminen hyväksyy ehdotuksen ilman järkevää syytä. (Kauppila 2010, 16-17.)

Ihminen voi antaa itselleen itsesuggestioita, jota kuvaa termi ”sisäinen puhe”. Ihmisen harjoittaessa sisäistä puhetta hän tulee usein poissaolevaksi uppoutuen omaan pohdintaan ja ajatteluun. Sisäinen puhe saa tällöin aikaan vireystilan muutoksen ja muuntuneen tajunnan

tilan. Ihminen voi myönteisen sisäisen puheen avulla tukea tavoitteisiinsa suuntaamista. Itsesuggestio vaikuttaa ihmisen toimintaan, ja siksi sen käyttöä on hyvä harjoitella kielteisestä myönteiseksi. (Kataja 2003, 87-88.) Käytin ryhmän rentoutusharjoituksissa kehon lämmön ja painavuuteen keskittyviä suggestioita, hyvän olon suggestioita ja itsetuntoa- ja luottamusta vahvistavia suggestioita.

5.4 Mielikuvat ja musiikki rentoutuksessa

Mielikuvarentoutus menetelmänä perustuu myönteisiin ja nautintoa tuottaviin mielikuviin, joiden kautta saavutetaan rentoutuminen ja hyvän olon tunne. Mielikuvat voivat muodostua menneisyyden tai tulevaisuuden tilanteista, tai olla kuviteltuja paikkoja ja asioita. Mielikuvia hyödyntäen voidaan kokea jotain myönteistä tunnetilaa, ja yhdistää niitä tarvittaviin tilanteisiin. Ihminen voi esimerkiksi eläytyä mielikuvissaan tulevaan suoritukseen siten, että hän selviytyy tilanteesta erinomaisesti. Tällöin tuleva tilanne ei ole enää vieras, jolloin siihen on helpompi mennä ilman samanlaisia kielteisiä tunteita. Usein mielikuvamatkan tueksi voi liittää muiden menetelmien elementtejä, kuten lämmön ja painavuuden tuntemuksia. Mielikuviasuggestioiden on hyvä olla tarpeeksi laajoja aktivoiden mahdollisemman monia eri aistikanavia. Aistit ovat yleensä yksilölliset painottuen visuaaliseen, kinesteettiseen ja auditiiviseen aistiin, sekä haju- ja makuaisteihin. (Gustafsberg 2014, 182-183; Kataja 2003, 111-113.)

Myönteisillä mielikuvilla on tärkeä paikka rentoutuksissa. Miellyttäviin mielipaikkoihin matkaaminen mielikuvissa voi alentaa ihmisen kokemia kielteisiä tunteita. Rentoutumisella ja meditoimisella on myönteisiä vaikutuksia ihmisen kiinnittäessä huomionsa ahdastavista ajatuksista kohti positiivisia mielikuvia. Tulee kuitenkin muistaa, että vaikutukset vaihtelevat yksilöllisesti, eikä sama taktiikka toimi välttämättä samalla tavoin jokaisen kohdalla. (Liukkonen 2017, 172; Ojanen 2014, 49.) Mielikuvia ei pystytä ulkoa päin antamaan rentoutettavalle. Joko rentoutettava luo itse tai jättää luomatta mielikuvat omassa sisäisessä maailmassaan. Niiden vaikuttavuuden voi siis nähdä riippuvan yksilön kyvystä luoda mielikuvia ja elää niissä. (Gustafsberg 2014, 182.)

Yksilön kykyyn luoda ja kokea mielikuvia vaikuttaa isona tekijänä hänen mielensä rentouden tila. Mielikuvaharjoituksissa on siis hyvinkin olennaista, että rentoutettava saavuttaa ensin rennon olotilan. Rentona mielikuvien syntyminen helpottuu. Mielikuvaharjoittelu pitää sisällään keskittymistä, ajatusten kohdentamista, sekä ajatusten elämistä emootioissa. (Gustafsberg 2014, 182.) Tutkimukset ovat osoittaneet, että kuvitellut mielikuvat toimivat lähes samoin kuin todelliset havainnot muuttaen hermoston toimintaa. Rentoutuneessa tilassa käytyt rauhoittavat mielikuvat aktivoivat autonomista hermostoa rauhoittaen kehoa. Mielikuvia hyödyntämällä voidaan luoda ihmiselle uusia sisäisiä toimintamalleja, mikä tarkoituksena on löytää uusia tarkoituksenmukaisempia mielikuvia vanhojen tilalle. (Kataja 2003, 36-37.)

Visualisointi on lähellä mielikuvaharjoittelua painottuen unelmointiin mielikuvissa. Visualisoidessa ihminen eläytyy, inspiroituu, sekä vakuuttuu myönteisten mielikuvien voimasta saada kehon eheyttävät voimat liikkeelle. (Kataja 2003, 111-112.) Rentoutusta vetäessä on tärkeää muistaa tauottamisen ja taukojen merkitys. Tautot tehostavat rentoutumista ja auttavat mielikuvien syntymisessä. Ne luovat odottavaa hiljaisuutta, tyhjentävät mieltä ja avaavat mieltä vastaanottamaan uusia suggestioita. (Rentoutusohjaajan oppimateriaali. Osa 1, 5.)

Ensimmäisellä kerralla kartoitin palautelomakkeen ohessa ryhmäläisten ajatuksia miellyttävistä ja epämiellyttävistä mielikuvapaikoista. Ohjeistin ympäröimään palautelomakkeesta selkaiset paikat, joihin ryhmäläinen voisi matkata mielikuvissaan, ja rastittamaan sellaiset paikat, jotka herättävät itsessä kielteisiä tunteita. Palautteiden pohjalta pystyin rakentamaan rentoutukset mahdollisimman miellyttäväksi niin, että epämiellyttävien muistojen tunkeutuminen mieleen pystyttiin ehkäistä turvallisilla mielikuvapaikoilla. Palautteiden perusteella jäi jäljelle neljä paikkaa, joita kukaan ei rastittanut; mökki, ranta, laituri järven rannalla ja taivas. Nämä neljä paikkaa koettiin palautteiden perusteella joko neutraaleiksi tai miellyttäväksi. Jätin jokaiselle ryhmäläiselle omaa tilaa kokea mielikuvia niin, että pyrin pitämään mielikuvat mahdollisimman väljinä. Anoin tilaa jokaisen itse kokea ja kuvitella hajut ja äänet, joita mielikuvamatkoilla saattoi syntyä. En rakentanut rentoutuksien mielikuvamatkoja kertaakaan menneeseen, vaan aina nykyhetkeen tai tulevaisuuteen. Tämä oli tietoinen valinta yhdessä työelämän edustajan kanssa.

Joitakin ihmisiä musiikki auttaa rauhoittumaan ja edesauttaa rentoutumista. Musiikki voi rauhoittaa aivojen aktivaatiotasoa ja helpottaa keskittymistä. Musiikin kuuntelu voi saada aikaan muutoksia kehon fysiologisissa toiminnoissa, ja vaikuttaa ihmisen ajatteluun ja tunteisiin. Sopivaa rentoutusmusiikkia on harmoninen ja neutraali musiikki, kuten luonnon äänet. Sopivan taustamusikin avulla voidaan toisinaan edistää mielikuvien eläytymistä. Musiikin valinnassa tulee kuitenkin olla tarkkana ja ottaa huomioon, että musiikki voi herättää pintaan aiempia tunteita. (Katajisto-Korhonen & Takala 2019, 18; Kauppila 2010, 60; Leppänen 2000, 41.) Tämän takia esimerkiksi kuuluisien klassikkohittien soittaminen rentoutuksen taustalla voi olla riskialtista, sillä ne voivat herättää pintaan toisinaan voimakkaita tunnekokemuksia menneestä. Pidin lisäksi turvallisena vaihtoehtona vesielementin välttämistä, jolloin taustamusikitkaan eivät sisältäneet esimerkiksi aaltojen ääniä.

Käytin jokaisen rentoutushetken tukena taustamusikkia, joka kuului vaimeana taustalla. Pyrin musiikin avulla rentouttavaan vaikutukseen, koska se on voinut mahdollisesti toimia osan ryhmäläisten rauhoittumiskeinona aiemminkin. Musiikki ei kuitenkaan toiminut rentoutusharjoitusten pääelementtinä. Rentoutusharjoitusten virkistysosuudessa vaimensin musiikin pois taustalta.

5.5 Rentoutumisen ja mielenterveyden yhteys

Työn ja vapaa-ajan välinen raja on hämärtynyt teknologian kehityksen ja globalisoitumisen myötä. Raja työn ja vapaa-ajan välillä ei olekaan enää välttämättä yhtä selkeä. Jos työt valuvat vapaa-ajalle uhkaa palautuminen heikentyä. Tämän vuoksi tulisi kiinnittää huomio palautuviin hetkiin keskellä päivää, jolloin palautumista voi edistää ulkoilemalla luonnossa tai tekemällä lyhyen rentoutusharjoituksen. Palautumisesta huolehtimalla voidaan ehkäistä liiallista kuormittumista, ja sitä kautta uupumista. Tiedetään, että uupumisesta voi seurata univaikeuksia ja erilaista fyysistä kipuilua. Palauttavan tekemisen tulee kuitenkin olla jokapäiväistä toimintaa, jotta sen vaikutukset näkyvät, tutkii psykologian professori Ulla Kinnunen. Palauttavan tekemisen tulisi olla sekä aktiivista että passiivista, jotta toiminnot rentouttavat ja virkistävät. (Valkonen 2018.)

Stressiä voidaan lievittää psykologisesti rentoutusmenetelmien avulla. Rentoutusmenetelmissä käytettävien suggestioiden avulla voidaan vahvistaa itsetuntoa ja minäkuvaa myös mielikuvia hyödyntäen. (Toivio & Nordling 2013, 137.) Myös murehtimiseen ja yleiseen ahdistuneisuuden kokemukseen voidaan vaikuttaa myönteisesti rentoutusharjoittelun avulla. Vaikuttamalla kehon rentoutuneisuuteen liikunnan tai rentoutusharjoitusten avulla, voidaan vähentää ahdistuneisuutta ja huolestuneisuutta. Keho on erottamattomassa yhteydessä ajatuksiin, emootioihin ja käyttäytymiseen. Yleensä kehon rauhoittuessa myös mieli lähtee rauhoittumaan. Esimerkiksi kiinnittämällä huomiota hengitykseen voidaan saada aikaan muutoksia ajatuksissa, tunteissa ja käyttäytymisessä. (Tuomaala 2015.) Samaisessa Aalto-yliopiston tutkimuksessa selvisi, että rentoutumiseen liitetään pääasiallisesti myönteisiä tunteita, ja tunteukset koetaan sekä kehossa että mielessä (Nummenmaa Lab).

Hiljentyessä ja rauhoittuessa jää tilaa havainnoida itseään, tunteitaan ja ajatuksiin. Tämän ansiosta rentoutumisella voidaan lisätä itsetuntemusta. Rentoutuessa hankalat tunteet saattavat aueta ja lievitä, sillä kielteiset tunteet lukkiutuvat herkästi kehoon erilaisina jännitystiloina. (Rentoutuminen palauttaa voimia.)

Unen merkittävä rooli palautumisen kannalta pohjautuu siihen, että nukkuessa keho ja aivot pääsevät elpymään. Aivojen aktiivisuus laskee unessa, jonka ansiosta aivojen solut pääsevät korjaantumaan, energiavarastot latautumaan ja aineenvaihdunta lisääntymään. Unen aikana käsitellään päivän tapahtumia ja palautetaan kognitiivisia toimintoja. Toisinaan hyvä unen laatu voi kärsiä, jos keho ja mieli eivät ole nukkumaan mennessä tarpeeksi rentoutuneita. Fyysisen ja psyykkisen aktiivisuuden ollessa koholla nukahtaminen vaikeutuu. Ihmisen elämänlaatu ja terveys kärsivät, jos unen laatu on heikkoa tai nukkumisesta on tullut vaikeaa. (EK 2019, 279-280.) Rentoutusmenetelmien avulla voidaan laskea fyysistä ja psyykkistä aktiivisuutta päiväiän. Ihmisen palautuessa päiväsaikaan on hänen kehonsa ja mielensä todennäköisesti ren-

noppi nukkumaan mennessä. Silloin kun säännöllisellä rentoutusharjoittelulla saadaan myönteisiä vaikutuksia unenlaatuun, voidaan todeta, että rentoutusharjoittelu lisää myös yleistä ihmisen hyvinvointia.

Rentoutumistaidon palauttaminen voi vaatia pitkäjänteistä harjoittelua, jolloin ohjatut rentoutusharjoitukset voivat toimia yhtenä toimivana vaihtoehtona rentoutumisharjoittelun tukemiseksi. Rentoutumisen taito on merkittävässä roolissa ihmisen psyykkisten ja fysiologisten toimintojen palauttamisessa. Rentoutumisharjoituksien pitäessä sisällään myönteistä odotusta, myönteiseksi rakennettuja suggestioita tai mielikuvia, voidaan päästä harmoniseen tilaan ja rentouden kokemukseen, minkä koetaan tuoneen omia voimavaroja lähemmäs itseä. Kuten aiemmin on mainittu, säännöllisen rentoutusharjoittelun positiiviset vaikutukset voivat näkyä hallinnan kokemuksen ja voimavarojen lisääntymisenä, sekä kielteisten tunteiden lievittymisenä. Rentoutumisharjoitteiden voidaan siten nähdä mielenterveyttä tukevinä interventioina. Seuraavassa luvussa käydään läpi toiminnallisen tutkimuksen toteutusta, valittua rentoutusmenetelmää, rentoutusohjaajan roolia ja rentoutusryhmän merkityksellisyyttä.

6 Toteutus

Tutkimuksen toiminnallinen osuus toteutettiin työelämän edustajan Keski-Uudenmaan Sopimuskodin tiloissa. Rentoutusryhmä pidettiin Sopimuskodin rentoutushuoneessa, joka on sisustettu rentoutumista tukevaksi tilaksi. Päivä- ja työtoimintaan osallistuvilla kuntoutujilla on mahdollisuus rentoutua päivittäin rentoutushuoneessa esimerkiksi luontoaiheisen musiikin johdattamana. Sopimuskoti hyödynsi siis jo ennestään rentoutusta toiminnassaan, ja heidän toimintaansa oli myös aiemmin kuulunut ohjattua rentoutusta.

6.1 Tutkimuskysymykset ja tiedonkeruumenetelmät

Opinnäytetyötä ohjasivat merkittävästi seuraavat tutkimuskysymykset:

- Miten kuntoutujat kokevat ohjatut rentoutusharjoitukset?
- Millaisia mahdollisia vaikutuksia kuntoutujat kokevat viikoittaisilla rentoutusharjoituksilla olevan?

Opinnäytetyössä käytin tiedonkeruumenetelminä osallistuvaa havainnointia, reflektointipäiväkirjaa sekä kyselylomakkeita. Havainnointi on suosittu aineistonkeruutapa etenkin laadullisissa tutkimuksissa. Osallistuvaa havainnointia toteuttaessa tutkija osallistuu toimintaan, jota tutkii. Tutkittavien kanssa on ennalta sovittu ajanjakso, jolloin toimintaa toteutetaan.

Yleensä tutkijalla on jokin teoreettinen ja valittu näkökulma, mistä käsin hän tekee havaintoja tutkimuskohteesta. Osallistuvan havainnoin ollessa kohdistettua, tehdään havaintoja rajatuista tapahtumista ja tilanteista. Tutkijan tulee päästä sisään tutkimuskohteena olevaan yhteisöön, jotta havainnointi mahdollistuu. (Vilkkä 2006, 38-44-45.)

Näiden lisäksi opinnäytetyöprosessin tukena olivat Sopimuskodin työntekijät, joista yksi jokainen vuorollaan osallistui rentoutusryhmään. Työntekijöiltä sain suullista palautetta jokaisen ryhmäkerran päätteeksi heidän tekemistään havainnoista, ja ryhmän ohjaamisen sujuvuudesta. Sopimuskodin työntekijät pystyivät tekemään havainnoita osallistujien prosesseista, sillä heillä pidempi aikaisempi tuntemus siitä, että millaisena kuntoutujien psyykinen ja fyysinen toimintakyky on näyttäytynyt. Reflektointi ja peilaaminen vahvistuivat, kun sain palautetta kuntoutujat paremmin tuntevilta työntekijöiltä. Jokaisen rentoutumiskerran päätteeksi purimme rentoutumiskokemuksia ryhmässä. Purku oli täysin vapaaehtoista osallistujille, ja siinä sai avata omia rentoutumiskokemuksia sen verran kuin hyvältä tuntui. Yhteinen purku mahdollisti kokemusten vaihdon ryhmässä luottamuksellisesti.

Jokaisen rentoutumisen päätteeksi pyysin osallistujilta anonyymisti palautetta ryhmien sisällöistä ja ohjaamisesta, joka mahdollisti ryhmän sisällön kehittämisen palautteen mukaisesti. Pyysin ryhmäläisiä antamaan palautetta nimettömästi. Palautelomakkeessa en kysynyt henkilöitä kysymyksiä, jotta yksilöiden anonyymius säilyisi ryhmäläisten kesken. Palautelomakkeet olivat vain minun hallussani ja tuhosin ne asianmukaisesti opinnäytetyöprosessin päätteeksi. Tämä menettely mitä todennäköisemmin lisäsi osallistujien vastaamista yhä rehellisemmin palautelomakkeisiin. Palautelomakkeiden avulla pystyin kerätä tietoa kuntoutujien kokemuksista ohjatuista rentoutusharjoitteista. Palautelomakkeiden keskiössä olivat kokemusten lisäksi kysymykset rentoutuskertojen toimivuudesta tai toimimattomuudesta, ja seikoista, joita oli tärkeää ottaa huomioon ryhmää rentoutettaessa. Opinnäytetyössä käytetyt palautelomakkeet löytyvät liitteistä (Liite 2, 3 ja 4).

Ryhmää ohjatessa tulee ryhmätoimintojen päätteeksi reflektoida ryhmän kulkua, tapahtumia ja omia valintojaan ohjaajana. Yhtä tärkeää on palautteen saaminen ryhmäläisiltä ja ohjaajaparilta jokaisen ryhmäkerran jälkeen. (Heikkinen-Peltonen ym. 2014, 249.) Pidin koko toiminnan ajan reflektiopäiväkirjaa, joka oli tukemassa ammatillista kasvua opinnäytetyöprosessin ajan. Päiväkirja oli vain omaa ajattelutyöskentelyäni varten tukemassa ryhmän ohjaamista ja suotuisaa ryhmäprosessin etenemistä.

6.2 Jacobsonin jännittä-laukaise-menetelmä

Alun perin Edmund Jacobsonin kehittänyt jännittä-laukaise-menetelmä on progressiivinen rentoutustekniikka, minkä avulla ihminen voi oppia tulemaan tietoiseksi lihasjännityksistään. Menetelmässä vuoroin jännitetään ja venytetään, ja vuoroin rentoutetaan kehon osia lihas kerrallaan. Lihaksien tunto- ja aistireseptoreita ärsyttämällä opitaan ero jännittyneen ja rennon lihaksen välillä. Menetelmää harjoittelemalla voi oppia paikallistamaan jännitystilat kehossa, ja huomata miten systemaattisesti lihasryhmät rentoutuvat lihas kerrallaan. Lihasten rentoutuminen perustuu hermoston väsymiseen hermosolujen välityksineen laskiessa. Mene-

telmä vahvistaa rentoutumisen taitoa, sekä lihasvoimaa. Perinteisessä Jacobsonin menetelmässä ollaan yleensä makuuasennossa, mutta harjoitella voi myös istuen ja seisten. (Kataja 2003, 72-73; Leppänen 2000, 22.)

Edmund Jacobson oli vahvasti sitä mieltä, että mielen rentoutuminen on mahdollista vasta, kun koko keho on rentoutunut. Hän kykenikin näyttää toteen, että ihmisen tunteisiin voidaan vaikuttaa myönteisesti lihasjännityksiä poistamalla. Lihastonuksen laskiessa mahdollistuu mielen rentoutuminen ja kielteisten tunteiden lievittyminen. Hän osoitti toteen kokeillaan, että lihasjännitystä voidaan pitää kielteisten tunteiden mittarina. (Kataja 2003, 26.) Aktiivinen lihasrentoutus sopii hyvin aloitusharjoitteiksi henkilöille, jotka kokevat haastavaksi suurta keskittymistä vaativat harjoitukset (Liukkonen 2017, 158). Jacobsonin menetelmän oppimista vauhdittaa se, että joku ohjaa rentoutuksen. Tuonnempana menetelmää voi harjoittaa aivan itsenäisestikin. (Toivio & Nordling 2013, 137.)

Ranjitan ja Saradan tekemässä tutkimuksessa vuonna 2012-2013 tutkittiin sovelletun Jacobsonin progressiivisen lihasrentoutuksen vaikutuksia ahdistuneisuuteen, aivojen sähköiseen toimintaan (EEG), verenpaineeseen, pulssiin ja verensokeriarvoihin. Arvot mitattiin ennen ja jälkeen harjoituksen. Tutkittavilla oli todettu yleinen ahdistuneisuushäiriö. Merkittäviksi tilastollisiksi tuloksiksi saatiin, että säännöllinen harjoittelu madalsi pulssia, verenpainetta ja ahdistuneisuutta. Aivojen vireystiloissa tapahtui myös muutoksia. Tutkittavien henkilöiden vireystila ei kuitenkaan laskenut harjoituksen aikana alfa -tilaan, eli rentoutuneeseen tilaan. 40 prosentilla tutkittavista vireystila laski gamma -tilasta beeta -tilaan. Jacobsonin menetelmän ei siten todettu vievän rentoutuneeseen tilaan. Ahdistuneisuuden todettiin kuitenkin laskevan, mikä viittasi siihen, että sovellettu Jacobsonin jännitä-laukaise -tekniikka voi toimia yhtenä hoitomuotona ahdistuneisuuden ja masennuksen hoidossa. (Ranjita & Sarada 2014, 25-28.)

Olellaisena osana lihasrentoutusmenetelmää kuin myös useissa muissakin rentoutusmenetelmissä on käyttää palleahengitystä (Leppänen 2000, 14.) Hengitys on ainoa elintoiminto, joka on sekä autonomista, mutta myös toiminto, johon ihminen pystyy vaikuttamaan tahdonalaisesti. Tulemalla tietoiseksi hengityksestään ihminen pystyy vaikuttamaan sen rytmiin ja syvyyteen. Autonominen hermosto säätelee hengitystä, jolloin ihmisen kokiessa uhkaa sympaattinen hermosto aktivoituu. Sympaattisen hermoston aktivoituminen saa aikaan pulssin tihentymisen ja keuhkoputkien laajentumisen, sekä hengityksen kiihtymisen. Vastaavasti autonominen hermoston parasympaattinen osa tekee päinvastaisia muutoksia ja parantaa ruoansulatusta. (Herrala ym. 2008, 77.)

Toisinaan hengitys saattaa olla epäsuhdassa, jolloin se on ylimalkaista, nopeatempoista ja epärytmikästä, tai liian niukkaa. Hengityksen epäsuhtaa voi ilmentyä paniikkihäiriön, jännityksen, ahdistuneisuuden, säryn ja psykosomaattisen oireilun yhteydessä. Liiallinen hengitys

johtuu juuri sympaattisen hermoston aktivoitumisesta, mikä seuraa siitä, kun ihminen arvioi elämäntilanteensa uhkaavaksi. Syvään ja tasaisesti hengittämällä voidaan aktivoida parasympaattista hermostoa. Parasympaattisen hermoston aktivoitumisesta seuraa kehon muuttuminen rennommaksi, ahdistuneisuuden heikentyminen ja yleisen turvallisuuden kokemuksen vahvistuminen. Verenkierto lihaksissa ja rintakehän liikkuvuus paranevat. Syvään ja rauhallisesti hengittämällä ihmisen kokemus mahdollisuudesta vaikuttaa elämäänsä ja hallita sitä vahvistuvat. (Herrala ym. 2008, 84-85; Leppänen 2000, 14.)

Valitsin kyseisen menetelmän opinnäytetyön päämenetelmäksi, koska se on käytännölläinen rentoutumistekniikka myös silloin, jos osallistujia ei ole aiemmin ollut ohjatussa rentoutuksessa. Ryhmäläisillä oli erilaisia kokemuksia rentoutumisesta. Osalle saattoi olla luontevampaa aloittaa rentoutumisharjoitteet konkreettisesti lihaksia jännittämällä ja rentouttamalla kuin heti eläytymällä mielikuviin ja suggestioihin. Liharentoutustekniikan käytännölläheisyys voi tehdä siitä helpommin lähestyttävän rentoutusmenetelmän. Jacobsonin jännittä-laukaise menetelmän tarkoituksena ei ollut viedä rentoutettavia syvään rentoutuksen tilaan.

En tiennyt osallistujien taustoista, jolloin koin Jacobsonin menetelmän sovelletusti suggestio- ja mielikuvaosuuden kanssa turvalliselta tekniikalta lähteä ohjaamaan rentoutusta ennestään tuntemattomalle ryhmälle. Yhdistin Jacobsonin jännittä-laukaise -tekniikkaan mielikuvaharjoittelua ja voimavarojen lisääntymiseen tähtäävän suggestio-osuuden. Harjoitukset muodostuivat siten aktiivisesta rentoutuksesta, passiivisista rentoutuksesta ja mielikuvarentoutuksesta. Harjoitukset kestivät pääasiassa 40-45 minuuttia. Lihasten jännitys-rentoutus-osuutta suggestioiden kera harjoituksissa oli aluksi noin 25 minuuttia, minkä jälkeen oli noin 10 minuuttia mielikuvamatkaosuutta. Virkistysvaihe vei harjoitusten lopusta noin viisi minuuttia. Riittävän pitkän harjoituksen, johon ei kuulunut pelkkää aktiivista fyysistä harjoittelua, oli tarkoitus viedä osallistujia rentoutuneeseen tilaan. Näin suggestio- ja mielikuva osuuksilla merkittävän roolin rentoutuksissa, jotteivat rentoutukset olleet pelkästään aktiivista lihasrentoutusta kuten perinteisessä Jacobsonin jännittä-laukaise-menetelmässä.

6.3 Rentoutusohjaajan rooli

Ryhmärentoutuksia ohjatessa ohjaajalla on merkittävä rooli ryhmäläisten tarpeiden tunnistamisessa, sekä ryhmäläisten motivoinnissa harjoittelemaan rentoutumista. Myönteisellä ja autenttisella kanssakäymisellä ryhmäläisten kanssa saadaan nostettua motivaatiota. Ohjaaja voi edesauttaa motivaation syntymisessä antamalla tietoa rentoutuksen hyödyistä ja vaikutuksista. Ohjaajan kuuluu rohkaista ryhmäläisiä vuorovaikutukseen ja omien ajatusten ilmaisemiseen. Ohjaajan tavalla toimia on siten vaikutusta siihen, että millaiseksi ryhmän ilmapiiri muodostuu. (Kataja 2003, 147; Katajisto-Korhonen & Takala 2019, 14, 24.)

Ensimmäisellä kerralla rohkaisin ryhmäläisiä tekemään lihasjännitykset oman voinnin mukaan ja painotin sitä, että jokainen tekee harjoitukset omalla tyylillään. Muistutin harjoittelun

merkityksestä ja siitä, että rentoutumistaitojen vahvistuessa rentoutumisesta tulee kerta kerralta helpompaa. Kannustin suhtautumaan rentoutumiseen taitona, jota on mahdollistaa kehittää ja löytää uudelleen. Saavuin hyvissä ajoin Sopimuskotiin ennen ryhmäkertojen alkamista, jolloin ehdin kohdata jokaisen ryhmäläisen ja rohkaista osallistumaan ryhmään. Toisiina rohkaisun merkitys korostui, jos ryhmäläinen empi osallistumistaan esimerkiksi psyykkisen voinnin vuoksi.

Rentoutusohjaajan näkökulmasta käsin rentoutustilanne muodostuu valmistautumisesta, rentoutuksen suunnittelusta, rentouttavien kohtaamisesta, rentoutuksen vaiheista, sekä rentoutuksen purkamisesta. Rentoutuksen vaiheisiin kuuluvat rentoutuksen syvennykset, toimintavaihe ja virkistys. Kohtaamisen on toteuduttava, jotta myönteinen rentoutusprosessi mahdollistuu. Kohtaamisen tapahtuessa syntyy ryhmässä luottamuksen ja turvallisuuden tunteita, ja kohdatessaan ohjaaja on herkkänä ryhmäläisten reaktioille, ajatuksille ja asenteille. (Kataja 2003, 146-147.)

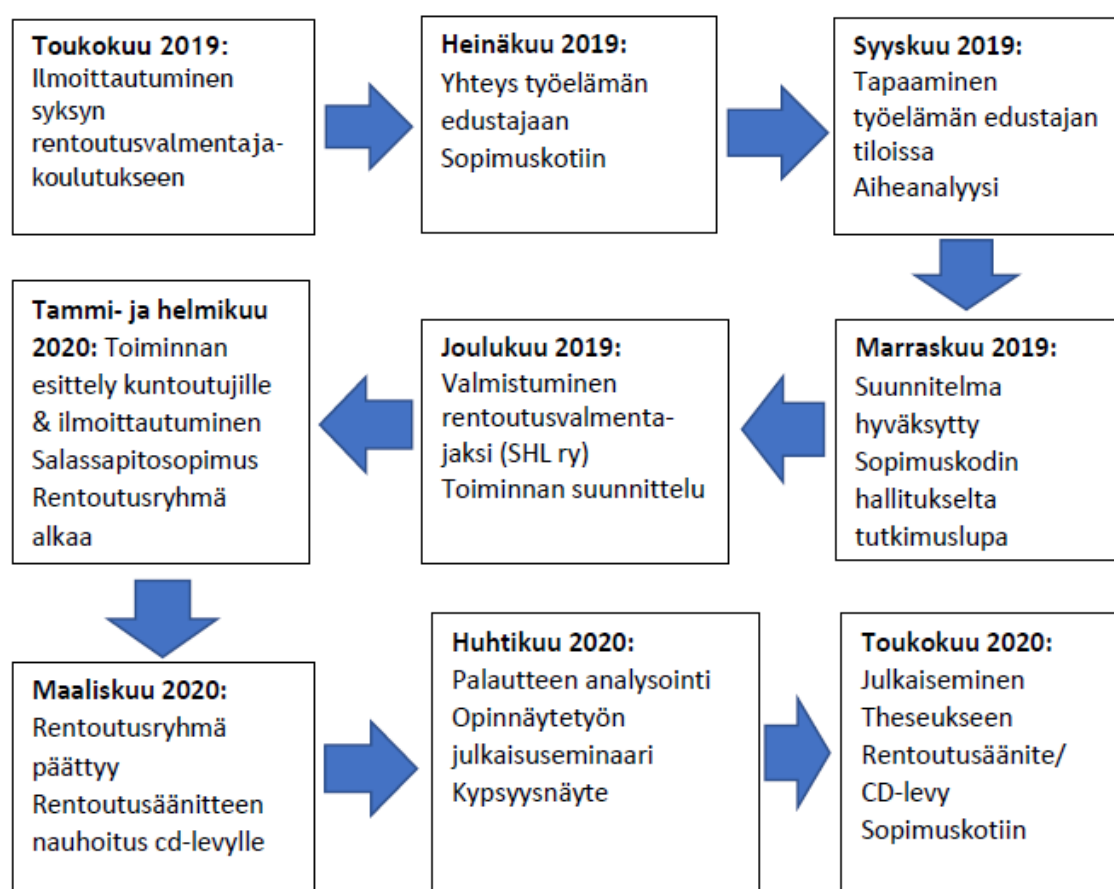
Rentoutustyöskentelyn ollessa tavoitteellista toimintaa asettaa se ehtoja rentoutusohjaajalle. Hyvän rentoutumisen onnistumiseksi tulisi ainakin kolmen edellytyksen täytyttyä. Ohjaajalta edellytetään hyvää vuorovaikutusosaamista. Vuorovaikutusosaamisen lisäksi ohjaajan tulee olla perillä suggestion kielestä, sekä tuntea ainesosat, jotka tukevat hyvän rentoutumisen rakentumista. Yhtä lailla ohjaajan tulee osata arvioida kriittisesti rentoutumisen mahdollisuuksia, valita ja osata arvioida käytettyjä rentoutusmenetelmiä, sekä paneutua huolellisesti suunnittelu- ja toteutusvaiheeseen. (Rentoutusohjaajan oppimateriaali. Osa 2, 26.)

Vuorovaikutuksen yhteistoimintaa pystyy vahvistaa kiinnittämällä huomiota omaan puherytmiin. Rentoutusharjoituksen alussa puherytmi kannattaa pitää vielä tavallisena. Ryhmän rentoutuneisuuden edetessä puhetta voi alkaa hidastaa. Rentoutusohjaajan puhetyyli on yksi osaamisalue. Hyvä puhetyyli on yleensä luonteikas, vivahteikas painotuksineen ja äänensävyineen, rytmitetty ja tauotettu. Tehokas keino on sitoa puhe omaan hengitykseen. (Rentoutusohjaajan oppimateriaali. Osa 1, 9.) Edellisen lisäksi uskottavaa ja vastavuoroista vuorovaikutusta pyrin edistämään rentoutusharjoituksia ohjatessani siten, että ohjatessani rentoutuksia jännitin ja rentoutin ryhmän mukana lihaksiani. Sidoin ääneni ja hengitykseni rentoutuksen kulkuun. Koin näiden lisäävän ohjauksen vakuuttavuutta ja vaikuttavuutta. Aittoa vuorovaikutusta rakensin rentoutuksia ohjatessa spontaaneilla sanavalintojen muutoksilla, jolloin rentoutuksen ohjaamiseen tulee luontevuutta pelkän paperista lukemisen sijaan.

6.4 Suunnittelu

Opinnäytetyöprosessi oli aikaa vievä kokonaisuus, minkä suunnittelu lähti liikkeelle jo alkukesästä 2019. Olin haaveillut rentoutusvalmentajakoulutuksen käymisestä ja keksin yhdistää rentoutusteeman opinnäytetyöaiheeseen. Keksittyäni lähteä tutkimaan ohjattua rentoutusta ilmoittauduin syksyllä 2019 alkavaan rentoutusvalmentajakoulutukseen. Syksyn 2019 aikana

kävin opintojen ohessa Suomen Hypnoosiliiton Helsingissä järjestetyn rentoutusvalmentajakoulutuksen, mikä antoi hyviä valmiuksia rentoutusharjoitteiden ohjaamiseen eettisesti sekä ammatillisesti. Suggestoterapeutti ja rentoutusvalmentajakouluttaja Sampsa Korhosen vetämä koulutus sisälsi 70 tuntia lähiopetusta ryhmässä, ja 50 tuntia rentoutuksen ohjaamisen itsenäistä harjoittelua. Koulutuksessa harjoiteltiin muun muassa erilaisia rentoutusmenetelmiä- ja kaavoja, suggestiokieltä, ohjaamista, sekä vuorovaikutuksen ja tavoitteellisten rentoutuksien rakentamista. Ennen opinnäytetyön rentoutusryhmän käynnistämistä ohjasin omassa työssä mielenterveyskuntoutujille rentoutusharjoitteita tuetun asumisen yksikössä, mikä osaltaan suuntasi opinnäytetyöprosessia, sekä toiminnan suunnittelua. Alla olevaan kuvaan olen koonnut prosessin kulkua, vaiheita ja ajankohtia.



Kuvio 6. Opinnäytetyöprosessi

Pyrin ennen toiminnallisen osuuden alkamista ja sen aikana suunnitelmallisuuteen. Suunnittelussa käytin apuna ryhmiin perustuvia teorioita ja kuntoutujilta saamaani palautetta. Näiden lisäksi ryhmän havainnointi toimi suunnittelun yhtenä perustana. Suunnitteluvaiheessa pyrin kiinnittämään huomiota ryhmäläisten yksilölliseen kohtaamiseen, ja rentoutusryhmän mahdollisuuksiin. Ennen suunnitelmien toimeenpanoa kävin suunnitelmat läpi ohjaavan opettajan ja

työelämän edustajan kanssa saaden heidän näkökulmansa ja vinkkinsä toimintaan. Tavoitteena oli luoda ryhmään turvalliseksi koettu ryhmärunko, jolloin ryhmäläiset pystyivät ryhmään tullessaan ennakoimaan tulevaa. Turvallisen ja toistuvan rungon tarkoituksena oli luoda ryhmään pysyvyyttä ja ennakoitavuutta, sekä poistaa ylimääräisiä epävarmuuden tunteita ryhmän kulkua kohtaan. Huomasinkin prosessin aikana, että suunnittelu oli yksi tärkeimmistä osa-alueista ryhmätoiminnan aikana. Suunnittelin jokaisen ryhmäkerran jälkeen uuden mielikuvamatkaosuuden ja suggestiot seuraavan kerran ryhmäkerran harjoitukseen.

Myös jokaiseen ryhmäkertaan huolellisella valmistautumisella oli merkittävä rooli ryhmän sujuvuuden kannalta. Ensimmäisellä kerralla olin esimerkiksi unohtanut varata riittävästi kyniä palautteen antamista varten, mikä hieman hidasti ryhmän kulkua. Ennen ryhmäkertoja tein äänenavausharjoituksia, koska selkeä ja kantava äänenkäyttö ovat oleellisessa asemassa rentoutuksia vetäessä. Etenkin ryhmärentoutuksissa äänenkäytöllä on suurempi merkitys, sillä yleensä fyysistä etäisyyttä rentoutettavaan on yksilörentoutuksia enemmän. Rentoutusohjaajan tulee kiinnittää huomiota äänenkäyttöön, jolloin se on parhaassa tapauksessa selkeää, kuuluvaa ja sisältää eri nopeuksia (Rentoutusohjaajan oppimateriaali. Osa 2, 39).

6.5 Suljettu rentoutusryhmä kuntoutujille

Ryhmässä rentoutuminen voi lisätä osallistujien yhteenkuuluvuuden tunnetta, ja siten lisätä ryhmän hyvinvointia (Katajisto-Korhonen & Takala 2019, 25). Opinnäytetyön luonteen kannalta pidin ensiarvoisen tärkeänä koota kuntoutujista suljettu ryhmä turvallisuuden tunteen vahvistamiseksi. Ryhmämuotoista ryhmärentoutusta pidettäessä on suositeltavaa koota suljettu ryhmä avoimen sijaan. Suljetussa ryhmässä uusia osallistujia ei oteta kesken prosessin mukaan, eli toisin sanoen jäsenet pysyvät samoina läpi ryhmäprosessin. Vastaavasti ryhmän osallistujat ja tapaamisajat on määritelty ja sovittu etukäteen. Suljetun ryhmän etuna on se, että ohjaajan ja ryhmäläisten on helpompaa tutustua toinen toisiinsa. Ryhmän ollessa suljettu ohjaajalle myös helpottuu ryhmän kehityksen ja yksilöllisten tarpeiden seuraaminen. Ryhmärentouksen pitäminen on aina vuorovaikutuksellinen tilanne, jonka vuoksi on hyvinkin suotavaa, että ohjaaja itse ohjaa rentoutumishetken. Katajan mukaan äänitteen soittaminen ei tue samalla tavalla vuorovaikutusta. Ohjaajalla on Katajan mukaan tärkeää olla omakohtaista kokemusta rentoutumisesta, jotta hän saa varmuutta tuokion ohjaamiseen. (Kataja 2003, 146; Katajisto-Korhonen & Takala 2019, 14; Salminen 2016, 301.)

Kokosin suljetun ryhmän kuntoutujista. Ryhmä kokoontui kahdeksan (8) kertaa keväätalven 2020 aikana. Ennen ryhmän alkua kävin esittäytymässä ja esittelemässä tulevaa ryhmää Villan päivätoiminnassa, työkeskus Sapluunassa ja ruokala Sopuskassa. Vietin kokonaisen päivän Sopimuskodin toimintaan tutustuen ja kuntoutujien kanssa aikaa viettäen. Tulevat ryhmäläiset ilmoittivat halustaan ilmoittautua rentoutusryhmään Sopimuskodin työntekijöille.

Alkuperäiseksi maksimiosallistujakooksi oli määritetty kahdeksan (8) ryhmäläistä. Ennen ensimmäisen ryhmän alkua ryhmään oli vielä yksi innokas osallistuja, joten päätimme nostaa ryhmäkoon yhdeksään (9). Jokaiseen ryhmäkertaan osallistui yksi työelämän edustajan ohjaajista tai toiminnanjohtaja. Työelämäedustajan työntekijät eivät osallistuneet aktiivisesti ryhmän ohjaamiseen, vaan havainnoivat ryhmää sekä ohjaamista. Työntekijät tekivät rentoutusharjoitteet ryhmässä muiden ryhmäläisten mukana. Tästä tiedotettiin ryhmäläisiä prosessin alussa, jolloin he olivat tietoisia, että ryhmiin osallistuu aina yksi tuttu työntekijä. Ryhmään ja tutkimukseen osallistuminen perustui vapaaehtoisuuteen ja toiminta oli luottamuksellista. Kannustin ryhmän alkaessa kuntoutujia osallistumaan mahdollisimman monelle ryhmäkerralle, jotta he saavat todennäköisemmin enemmän irti harjoitteista, ja tutkimus saa kattavammin tietoa kuntoutujien kokemuksista ja harjoitteiden soveltuvuudesta.

Alla olevassa taulukossa (Taulukko 1) näkyvät ryhmien ajankohdat, kestot ja sisällöt. Taulukossa on eriteltyä lisäksi rentoutusharjoitteiden kestot ja sisällöt. Taulukkoon merkatut osallistujamäärät pitävät sisällään vain ryhmäläiset, ei työntekijää. Taulukko kokoaa ryhmäkertojen keskeiset sisällöt. Liitteissä (Liite 8) on eritelty taulukkoa tarkemmin ryhmäkertojen kulut ja sisällöt.

| Ryhmien sisällöt ja ryhmän kulku | Aloitus | Ohjatun rentoutusrentoutus-harjoituksen sisältö | Lopetus |
|--|--|--|---|
| 1.kerta 15.1.2020 klo 12:45-14:00 9 osallistujaa | Esittäytyminen Tutustuminen: oman nimen tarina -kierros Odotukset kuvakortein Ryhmän pelisäännöt | Rentoutus 20 min: Jännitä-laukaise -menetelmä ilman mielikuvamatkaosuutta Virkistys | Vapaaehtoinen purku, palautteen keruu: miellyttävien ja epämiellyttävien mielikuvien kartoitus |
| 2.kerta 22.1.2020 klo 13:00-14:00 8 osallistujaa | Kuulumiskierros hernepussia heittäen, palleahengityksen läpikäynti | Rentoutus 40 min: Liharentoutus Mielikuvamatka omaan turvapaikkaan Virkistys | Vapaaehtoinen purku, palautteen keruu, harjoittelukalenterin jakaminen kotiin ja harjoitteluun motivointi |
| 3.kerta 29.1.2020 klo 12:00-13:00 7 osallistujaa | Kuulumiskierros hernepussia heittäen, | Rentoutus 45 min: Liharentoutus Mielikuvamatka omaan mielipaikkaan + taivas elementti Virkistys | Vapaaehtoinen purku, palautteen keruu |
| 4.kerta 5.2.2020 klo 12:30-13:30 9 osallistujaa | Kuulumiskierros hernepussia heittäen, cd-levyt kierto | Rentoutus 40 min: Liharentoutus Mielikuvamatka järven rannan laiturille + onnistumisten ankkurointi Virkistys | Vapaaehtoinen purku, palautteen keruu |
| 5.kerta 12.2.2020 klo 13:00-14:00 7 osallistujaa | Kuulumiskierros hernepussia heittäen | Rentoutus 42 min: Liharentoutus Mielikuvamatka rannalle + omien voimavarojen mieleen tuonti Virkistys | Vapaaehtoinen purku hernepussia heittäen, palautteen keruu |
| 6.kerta 19.2.2020 klo 13:00-14:00 7 osallistujaa | Kuulumiskierros hernepussia heittäen | Rentoutus 45 min: Liharentoutus Mielikuvamatka rentouttavaan paikkaan Virkistys | Vapaaehtoinen purku hernepussia heittäen, palautteen keruu |
| 7.kerta 26.2.2020 klo 13:00-14:00 7 osallistujaa | Kuulumiskierros hernepussia heittäen | Rentoutus 40 min: Liharentoutus Mielikuvamatka mökkiin Virkistys | Vapaaehtoinen purku hernepussia heittäen, palautteen keruu, mielipide rentoutusäänitteen teosta |
| 8.kerta 4.3.2020 klo 12:45-14:00 8 osallistujaa | Kuulumiskierros hernepussia heittäen, virittäytyminen ryhmän lopetukseen | Rentoutus 30 min: Liharentoutus Mielikuvamatka rannalle + neuvon saaminen Virkistys | Vapaaehtoinen purku hernepussia heittäen, kahvit, kokoavan palautteen keruu, voimavarapuu |

Taulukko 1. Rentoutusryhmien sisällöt

Toiminnallisen osuuden toteuttamista tuki siten rentoutusvalmentajakoulutus, aiempi kokemus rentoutusharjoitteiden vetämisestä omassa työssä, sekä kuntoutujilta ja työelämän edus-

tajalta saadut palautteet. Seuraavassa luvussa syvennyttään tutkimukseen ja rentoutusryhmään osallistuneiden kuntoutujien antamiin palautteisiin, sekä toiminnallisen tutkimuksen tuotokseen ja tuloksiin.

7 Tulokset

Opinnäytetyön kehitysprosessin tuotoksena tein työelämän edustajan käytettäväksi asiakaskeksisen rentoutusäänitteen. Äänitin nauhoitteen saatuun palautteeseen nojaten, ja poltin sen cd-levylle. Liharentoutusosuuden kirjoitin mukailten Katajan (2003, 93-94) rentoutustekstistä ja mielikuvaosuuden kirjoitin itse. Rentoutusäänitteen kestoksi tuli 43 minuuttia, jonka alussa alustan tulevia äänitteen kuuntelijoita rentoutukseen. Äänitteen taustalla oli rauhallista musiikkia. Äänitteen tarkoituksena oli motivoida osallistujia jatkamaan rentoutumisharjoitteiden jatkamista, ja mahdollistaa toiminnan jatkuvuus cd:n muodossa. Rentoutusäänitteen sisältö löytyy liitteistä (Liite 9).

Rentoutusäänitteiden avulla voi nopeuttaa itsenäistä rentoutusharjoittelua. Äänitteen kuunteleminen säännöllisesti lisää sen vaikuttavuutta. Äänitteestä on kuitenkin hyvä pyrkiä irtaantumaan vähitellen sen ollessa tuttu. Äänitettä voi esimerkiksi kuunnella joka toisella rentoutuskerralla, ja joka toisella kerralla rentoutua ilman sitä. Lopuksi äänitteeseen voi turvautua silloin, kun tarvitsee erityistä tukea rentoutuakseen tai halua päästä syvempään rentoutumisen tilaan. Äänitteissä on tavallisesti itsetuntoa vahvistavia suggestioita, sillä ne tukevat rentoutuneeseen tilaan pääsemistä. (Kataja 2003, 134-135.)

7.1 Palautteet ryhmäläisiltä

Jokaisen ryhmäkerran päätteeksi kerätyn nimettömän palautteen tarkoituksena oli saada mahdollisimman totuudenmukaista ja subjektiivista palautetta kokemuksista, toiminnasta, ohjauksesta ja rentoutuksien sisällöistä. Palautteen antaminen oli vapaaehtoista ja pääasiassa sitä antoi lähes jokainen. Säilytin palautteet niin, ettei ulkopuolisilla ollut mahdollisuutta saada niitä käsiinsä. Kirjallisen palautteen lisäksi sain ryhmässä myös suullista palautetta ryhmäläisiltä. Kirjasin tähän työhön kirjalliset palautteet sekalaisessa järjestyksessä. Tällä pyrin turvaamaan jokaisen osallistujan vastauksien pysyminen mahdollisimman yksityisinä ryhmänkin sisällä. Toiminnalliseen tutkimukseen osallistuneiden yksityisyyden turvaamiseksi päätin muokata palautteiden kirjainasua siten, että ne kaikki lainaukset alkavat isolla kirjaimella. Jos palautetta oli annettu tikkukirjaimin, niin muokkasin sen tekstatuksi. Tämän tarkoitus oli vaikeuttaa vastausten yksilöintiä.

Jouttimäki (2011, 125-126) on todennut ansiona jo sen, että asiakas päihittää kynnyksen ja ilmoittautuu ryhmään. Asiakkaan omana isona onnistumisena tulee panna merkille se, jos hän sitoutuu ja osallistuu ryhmätapaamisiin säännöllisesti. (Tanskanen 2015, 123.) Ryhmäläisistä

viisi (5) kuntoutujaa osallistui kaikkiin kahdeksaan ryhmäkertaan mitä voidaan pitää erinomaisena sitoutumisena ja kuntoutujan onnistumisena. Sitoutuminen ryhmätoimintaan oli muutenkin ryhmän sisällä huomattavan hyvää, mikä voi kertoa toiminnan tuntuneen mielekkäältä.

7.1.1 Kokemukset rentoutustilanteesta

Alla olevaan taulukkoon (Taulukko 2) olen koonnut määrällisesti kysymyksen kaksi (2) ”*Millaisena koit itse rentoutushetken? Voit ympyröidä useita kokemustasi kuvaavia vaihtoehtoja.*” ympyröidyt tuntemukset sanapilvestä. Kysymyksestä sai ympyröidä vaihtoehtoja itsestä tarpeellisen määrän. Osa vastaajista oli ympyröinyt useampia kuvaavia vaihtoehtoja, kun taas osa pari vaihtoehtoa. Erilaisista vastaamistavoista huolimatta taulukko antaa viitteitä siitä, millaiset tuntemukset olivat vallitsevimpia ryhmän sisällä rentoutusharjoitusten aikana.

| Tuntemukset | 1.kerta | 2.kerta | 3.kerta | 4.kerta | 5.kerta | 6.kerta | 7.kerta | 8.kerta | Yhteensä |
|-----------------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|----------|
| Ahdistava | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Aito | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 2 |
| Arvostava | 0 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 4 | 12 |
| En kokenut mitään | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Epäluottavainen | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Epävarma | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Hengitys helpottui | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 12 |
| Iloinen | 0 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 12 |
| Jännittävä | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 |
| Kannustava | 2 | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 15 |
| Keho muuttui painavan tuntuiseksi | 0 | 2 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 5 |
| Kiireellinen | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| Kiireetön | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 5 | 5 | 30 |
| Kohtaava | 1 | 0 | 0 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 7 |
| Lempeä | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 5 | 20 |
| Luottavainen | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 1 | 3 | 3 | 20 |
| Läsnäoleva | 2 | 1 | 1 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 21 |
| Mahdolliset kivut lieventyivät | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 4 |
| Mielikuviin oli helppo eläytyä | 1 | 0 | 0 | 3 | 2 | 1 | 1 | 3 | 11 |
| Mielikuviin oli vaikeaa eläytyä | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Miellyttävä | 4 | 6 | 4 | 7 | 5 | 6 | 4 | 5 | 41 |
| Mukaansa tempaava | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 2 | 7 |
| Nukahdin | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| Rauhoittumista tukeva | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| Rentouttava | 4 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 4 | 6 | 40 |
| Surullinen | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Turvallinen | 7 | 5 | 6 | 5 | 4 | 3 | 4 | 6 | 40 |
| Turvaton | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| Unenomainen | 1 | 0 | 0 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 |
| Utuihin | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Yhteisöllinen | 2 | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6 |

Taulukko 2. Millaisena koit itse rentoutushetken?

Taulukon määristä voi huomata, että eniten rentoutushetkiä luonnehdittiin kannustavina, kii-reettäminä, lempeinä, luottavaisina, läsnä olevina, miellyttävinä, rentouttavina ja turvalli-sina. Rentoutushetkiä ei luonnehdittu millään ryhmäkerralla ahdistavaksi, epäluottavaiseksi, epävarmaksi, surulliseksi tai utuiseksi. Myöskään vaihtoehtoa ”*En kokenut mitään*” ei ympy-röity kertaakaan. Kirjallisia vastauksia ei tullut ollenkaan kohtaan ”Jotain muita tuntemuksia, joita koit rentoutushetkessä?”. Tuloksien mukaan rentoutushetket koettiin siis lähes poikkeuk-setta miellyttävinä.

Kolmannen kerran vastauksissa yhdessä palautteessa vastaaja oli ympyröinyt samalla kerralla vaihtoehdot ”*turvaton*” ja ”*turvallinen*”, jolloin jäi epäselväksi, että kokiko vastaaja kumpaa-kin tunnetta vai jompaakumpaa. Merkkasin molemmat vastaukset yllä olevaan taulukkoon.

7.1.2 Tuntemukset harjoituksen jälkeen

Alla olevasta taulukkoon (Taulukko 3) on koottu määrällisesti valitut vaihtoehdot kysymyksen yksi (1) ”*Millaiseksi kuvailisit oloasi rentoutuksen jälkeen juuri nyt? Voit ympyröidä useita kokemustasi kuvaavia vaihtoehtoja.*” sanapilvestä. Vastaajat olivat myös tämän kysymyksen sanapilvestä ympyröineet vaihtelevassa määrin vaihtoehtoja. Tästä huolimatta taulukko antaa viitteitä siitä, että millaiset tuntemukset olivat ryhmän sisällä vallitsevimpia rentoutuksen jälkeen.

| Tuntemukset | 1.kerta | 2.kerta | 3.kerta | 4.kerta | 5.kerta | 6.kerta | 7.kerta | 8.kerta | Yhteensä |
|------------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|----------|
| Ahdistunut | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| Elinvoimainen | 1 | 3 | 3 | 0 | 2 | 3 | 2 | 3 | 17 |
| En rentoutunut ollenkaan | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Energinen | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 0 | 3 | 2 | 12 |
| Huono olo | 1 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 |
| Hyvä olo | 5 | 3 | 2 | 5 | 3 | 5 | 2 | 4 | 29 |
| Ihana | 0 | 2 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 6 |
| Iloinen | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 14 |
| Itseluottavainen | 0 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 11 |
| Itsevarma | 0 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 8 |
| Itseä arvostava | 1 | 2 | 0 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 11 |
| Jaksava | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 13 |
| Keho ja mieli rentoutuivat | 3 | 2 | 2 | 5 | 3 | 4 | 1 | 4 | 24 |
| Keho on rentoutunut | 4 | 6 | 2 | 6 | 3 | 5 | 2 | 5 | 33 |
| Keskittynyt | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 15 |
| Levänyt | 1 | 4 | 3 | 7 | 5 | 4 | 2 | 6 | 32 |
| Lihaskännitykset vähentyivät | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 22 |
| Luottavainen | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 4 | 18 |
| Läsnäoleva | 0 | 1 | 1 | 2 | 4 | 0 | 1 | 1 | 10 |
| Motivoitunut | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 2 | 6 |
| Myönteinen | 0 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 17 |
| Rauhoittunut | 8 | 6 | 5 | 8 | 5 | 6 | 5 | 7 | 50 |
| Surullinen | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Tasapainoinen | 4 | 3 | 5 | 5 | 3 | 4 | 3 | 5 | 32 |
| Toiveikas | 0 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 10 |
| Tunnen itseni voimakkaaksi | 0 | 2 | 1 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 9 |
| Tunnen itseni voimattomaksi | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| Unelias | 1 | 1 | 0 | 2 | 0 | 2 | 1 | 1 | 8 |
| Virkeä | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 27 |
| Voimaantunut | 0 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 10 |
| Väsynyt | 1 | 1 | 2 | 3 | 0 | 2 | 0 | 1 | 10 |
| Ärtynyt | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

Taulukko 3. Millaiseksi kuvailisit oloasi rentoutuksen jälkeen juuri nyt?

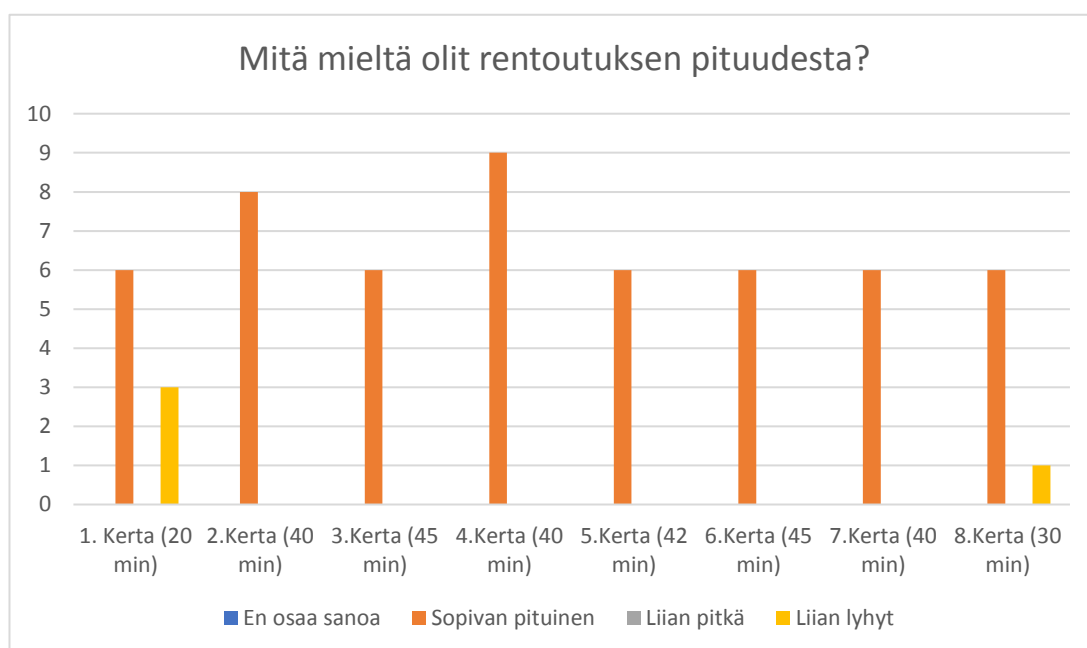
Taulukon määristä voi tehdä päätelmiä siitä, että millaiset tuntemukset olivat vallitsevimpia rentoutushetkien jälkeen ryhmän keskuudessa. Eniten ryhmässä luonnehdittiin rentoutushetkien jälkeisiä olotiloja elinvoimaisina, keskittyneinä, levänneinä, luottavaisina, rauhoittuneina, myönteisinä, tasapainoisina ja virkeinä. Myös vaihtoehdot *hyvä olo*, *keho ja mieli rentoutuivat*, *lihaskännitykset vähentyivät* ja *keho on rentoutunut*, ympyröitiin suuremmissa määrin. Vaihtoehtoja *ärtynyt* ja *en rentoutunut ollenkaan*, ei ympyröity kertaakaan. Tuloksien perusteella on siten nähtävissä, että rentoutumishetkien jälkeisiin olotiloihin kytkettiin pääasiassa positiivisia tuntemuksia niin psyykkisesti, kuin fyysisestikin.

Tarkentavaan kysymykseen ”*Jotain muita tuntemuksia tällä hetkellä?*” annettiin koko toiminnan aikana yhteensä yksi kirjallinen vastaus ensimmäisellä ryhmäkerralla. Vastaaaja kuvasi olo-tilaansa seuraavasti:

”*Zen tila*”

Ensimmäisellä kerralla samainen vastaaaja oli ympyröinyt vaihtoehdot ”*ahdistunut*” ja ”*rauhoitunut*”, jolloin jäi epäselväksi, että tunsiko vastaaaja molempia tunnetiloja vai jompaa-kumpaa. Merkkasin molemmat vastaukset yllä olevaan taulukkoon.

7.1.3 Rentoutuksen kesto



Taulukko 4. Mitä mieltä olit rentoutuksen pituudesta?

Jokaisella kerralla kysyin nimettömien palautteiden kysymyksessä kolme (3) ”*Mitä mieltä olit rentoutuksen pituudesta?*” ryhmäläisten kokemuksia rentoutuksien kestoista. Kokosin vastauksista yllä olevan taulukon (Taulukko 4). Ensimmäisellä kerralla kolme (3) yhdeksästä (9) vastaajasta koki 20 minuutin pituisen rentoutuksen liian lyhyeksi. Vastausten perusteella pidin rentoutukset 40-45 minuutin mittaisina, koska ryhmäläisten vastausten perusteella ne koettiin sopivan pituisiksi. Viimeisellä kerralla rentoutus kesti 30 minuuttia. Palautteiden mukaan vain yksi (1) koki sen liian lyhyen mittaiseksi. Viimeisen kerran palautteissa yksi vastaaaja oli jättänyt kysymyksen tyhjäksi, jolloin kysymykseen tuli seitsemän (7) vastausta. Palautteiden perusteella jäi epäselväksi olisiko alun perin 30 minuutin rentoutusharjoitukset koettu riittävän pitkiksi. Prosessin edetessä oli mahdollista, että ryhmäläisten rentoutumis- ja rauhoittumistaitojen vahvistuessa he rentoutuivat ajallisesti aiempaa nopeammin, jolloin 30 minuuttinen rentoutusharjoitus koettiin riittävänä.

Kysymyksen kolme (3) tarkentavaan kohtaan ”*Perustelut*” annettiin kaikkiaan yhteensä viisi (5) kirjallista vastausta tarkentamaan ajatuksia rentoutuksen kestosta. Alla olevien kirjallisten vastausten perässä on suluissa kerrottu, että miltä kerralla palaute annettiin, ja mitä vastaaja oli vastannut kysymykseen rentoutuksen kestosta.

”Riippuen jokaisesta kerrasta” (1.kerta, sopivan pituinen)

”Aika loppu” (1.kerta, liian lyhyt)

”Rentoutus tunti oli sopiva” (2.kerta, sopivan pituinen)

”Tuntui sopivalta” (6.kerta, sopivan pituinen)

”Riittävästi joka kerralla.” (8.kerta, sopivan pituinen)

Tulosten perusteella 40-45 minuuttisia rentoutushetkiä ei koettu liian pitkiksi. Suullisena palautteena rentouksien puruissa moni ryhmäläisistä toi esiin, että rentoutusharjoituksen kesto tuntui todellista lyhyemmältä. Mitä enemmän ihmisen ajantajun vääristyy rentoutuksen kestosta, sitä rentoutuneemmassa tilassa hän on (Kataja 2003, 31). Tuloksista on nähtävissä lisäksi se, että rentoutumistaitojen kehittyessä vaadittu aika rentoutuneeseen tilaan pääsemiseksi lyheni ryhmän keskuudessa.

7.1.4 Rentoutuksen sisältö kehitysehdotukset

Kysymykseen neljä (4) *”Kerro omin sanoin mitä pidit rentoutuksen sisällöstä (esim. taustamusiikki, mielikuvat)?”* vastattiin ensimmäisellä ryhmäkerralla seuraavasti:

”Hyvää musaa”

”Taustamusa rentoutti sopivasti”

”Mielikuvat oli mukava ja taustamusiikki”

”Ihan hyvä musiikki, keskitty rentoutumaan hyvin!”

”Rauhoittava musiikki ja vetäjän ääni”

”Rentoutti hyvin. Rauhoittuminen”

”Taustamusiikki rentoutti sopivasti”

”Taustamusiikki ihan hyvä”

Toisella ryhmäkerralla yksi vastaajista oli vastannut kysymykseen piirtämällä hymynaamoja. Toisen ryhmäkerran kirjalliset vastaukset kysymykseen olivat seuraavanlaisia:

"Taustamusiikki oli rauhoittava"

"Sopiva musiikki"

"Kaikki ihan jees"

"Taustamusiikki oli rauhoittavaa"

"Hyvä esitys ja musiikki"

Kolmannella ryhmäkerralla kirjalliset vastaukset olivat seuraavia:

"Musiikki hyvä!"

"Sopiva musiikki"

"Ihan rentoa musiikkia"

"Perfecto kaikin puolin 10p kiitos!"

Neljällä ryhmäkerralla yksi vastaajista oli vastannut kysymykseen hymynaamoin. Neljännen ryhmäkerran kirjalliset vastaukset kysymykseen ovat alla:

"Hyvä taustamusiikki, rauhoittava ääni"

"Ihan hyvä rentoutustilanne. Musiikki oli hyvä."

"Rauhoittava, rentouttava, mukava"

"Ihan hyvä musiikki"

"Rentouttava musiikki"

"Kertojalla rauhallinen ja lempeä ääni"

Viidennellä ryhmäkerralla kysymykseen tuli neljä (4) kirjallista vastausta, mitkä ovat alla:

"Miellyttävä, rentouttava, mukava"

"Musiikki oli hyvää"

"Hyvä musa, mukava kertomus"

"Hyvä musiikki"

Myös kuudennella ryhmäkerralla kysymykseen tuli neljä (4) kirjallista vastausta, jotka olivat seuraavia:

”Kaikki jees”

”Taustamusiikki oli tilanteeseen sopiva”

”Mukava taustamusiikki”

”Rauhallista musiikkia”

Seitsemällä ryhmäkerralla kirjallisia vastauksia kysymykseen tuli kaksi (2), jotka ovat alla:

”Taustamusa ihan ok. Mielikuvat ihan hyviä.”

”Mukava musiikki”

Viimeisellä eli kahdeksannella ryhmäkerralla kysymykseen tuli viisi (5) kirjallista vastausta:

”Taustamusiikki oli hyvä”

”Sopiva musiikki. Sopivan pituinen rentoutus. Rauhoittava”

”Saan voimavaroja jokaiseen viikonpäivään”

”Hyvä musa. Mukava kertomus kohtaamisesta rannalla”

”Kaikki oli bueno”

Vastauksien perusteella voidaan todeta, että pääasiassa ryhmäläiset kokivat taustamusiikin rentoutushetkeen sopivana ja toimivana. Rentoutusohjaajan äänen ja rytmin merkitys tuli myös vastauksissa ilmi. Vastauksissa musiikkia oli kommentoitu mielikuvia enemmän. Muutaman ryhmäläisen vastauksissa ilmeni kuitenkin tyytyväisyys mielikuvien sisältöön.

Kysymyksen viisi (5) *”Millaista palautetta haluaisit antaa rentoutusohjaajalle? Mikä oli hyvää? Missä olisi kehitettävää?”* kirjalliset vastaukset löytyvät alta. Olen eritellyt jokaisen kerran vastaukset ja lyhentänyt *”Hyvää oli”* kohtaan kirjoitetun vastauksen kirjaimella ”H”. *”Kehitettävää olisi”* kohtaan kirjoitetut vastaukset olen lyhentänyt kirjaimella ”K”. Jos sama vastaaja vastasi molempiin kysymyksiin ovat kirjaimet ”H” ja ”K” samalla rivillä. Ensimmäisen ryhmäkerralla seitsemän (7) ryhmäläistä vastasi kysymykseen ja vastaukset olivat seuraavia:

H: *”Musa, ääni”*

H: *”Kaikki oli mukiin menevää”*

H: *"Rentoutushetki"*

H: *"Hyvä rauhallinen ääni"*

H: *"Rentoutus rauhoittava. Musiikki"*

H: *"Mukava ohjaaja"* K: *"Ei mitään"*

H: *"Lukeminen"*

Toisella ryhmäkerralla kysymykseen vastasi neljä (4) ryhmäläistä. Yksi vastaajista oli vastannut *"Hyvää oli:"* kysymykseen pelkän hymynaaman. Kirjalliset palautteet olivat seuraavia:

H: *"Rauhoittava ääni"*

H: *"Rentoutuksen pituus"*

H: *"Esiintyminen"* K: *"Ei mitään"*

H: *"Kaikki"* K: *"Kattolamput voisi sammuttaa kaikki ensikerralla koska olen aistiyliherkkä ja siitä aiheutuu päänsärkyä"*

Kolmannella ryhmäkerralla kaksi (2) ryhmäläisistä antoi kysymykseen kirjallista palautetta. Palautteet ovat alla:

H: *"Mukava rentoutus"*

H: *"Kaikki"*

Neljännellä ryhmäkerralla ryhmäläisistä viisi (5) vastasi kirjallisesti kysymykseen alla olevasti:

H: *"Tilanne ja ohjaajan ääni"* K: *"Ei ole mitään lisättävää, olo rentoutui"*

H: *"Nykyinen on hyvä"*

H: *"Rauhallinen ääni"*

H: *"Mukavan rentouttava, rauhoittunut"*

H: *"Kaikki"* K: *"Ei mitään"*

Viidennellä ryhmäkerralla kolme (3) ryhmäläistä antoi seuraavasti kirjallisia palautteita:

H: *"Selkeä puhe"* K: *"Ei mitään"*

H: *"Rentouttava"*

H: *"Mielettömän rauhallinen ääni Sirulla. Se on hyvä juttu."*

Kuudennella ryhmäkerralla kolme (3) ryhmäläistä antoi seuraavat kirjalliset palautteet:

H: *"Kaikki"* K: *"Ei mitään"*

H: *"Sopivan pituinen"*

H: *"Miellyttävä rauhallinen ääni"*

Seitsemännellä ryhmäkerralla kaksi (2) ryhmäläistä antoi kirjallista palautetta kysymykseen:

H: *"Rauhallinen luenta"* K: *"Ei ole mitään"*

H: *"Hyvä rentoutus"*

Vastausten perusteella ryhmäläiset olivat kovin tyytyväisiä rentoutuksiin. Vastauksien perusteella ryhmässä koettiin hyvänä taustamusiikki, rentoutusohjaajan äänenkäyttö ja ylipäättään itse rentoutushetki. Palautteiden perusteella rentoutuksien kestot koettiin sopiviksi. Toisen ryhmäkerran palautteeseen perustuen sammutin kolmannella kerralla kaikki rentoutustilan kattolamput. Jätin kuitenkin huoneen pienet lattialamppuja päälle tuomaan vähän valoa. Toisen ryhmäkerran jälkeen palautteissa ei annettu enää kehitysehdotuksia tuleviin ryhmäkertoihin. Viimeisen kerran palautteet koskien kaikkia kuluneita rentoutushetkiä löytyvät otsikon alta *"Viimeisen kerran palautteet"*.

7.1.5 Toiveet mielikuvamatkojen sisällöiksi

Ensimmäisen ryhmäkerran jälkeen kävin läpi ryhmäläisten toiveita liittyen tuleviin rentoutushetkien mielikuvamatkoihin kysymyksessä kuusi (6). Palautteen kysymyksessä pyysin rastittamaan sanapilvestä sellaiset vaihtoehdot, mitkä kuulostivat epämiellyttäviltä palautteenantajasta. Pyysin ympäröimään vaihtoehdoista sellaiset, jotka kuulostivat palautteenantajasta miellyttäviltä ja rauhoittavilta. Palautteiden perusteella kuudestatoista (16) vaihtoehdosta jouduin poissulkemaan ulos kaksitoista (12). Nämä poissuljetut vaihtoehdot rastitettiin joko kerran tai useammin.

Sanapilven mielikuvapaikkojen vaihtoehdoista jäi neljä (4) jäljelle, jotka joko ympäröitiin tai jätettiin rastittamatta. Tulkitsin rastittamatta jättämisen siten, että kyseinen paikka ei herättänyt vastaajassa kielteisiä tuntemuksia. Nuo neljä mielekkäimmäksi koettua paikkaa olivat taivas, mökki, ranta ja laituri järven rannalla. Käytin näitä neljää paikkaa rentoutuksissa. Näiden lisäksi ryhmäläiset saivat joillakin kerroilla matkata omaan valitsemaan todelliseen tai kuviteltuun *"turvapaikkaan"*. Paikan tarkoitus oli olla sellainen, että se rauhoittaa mieltä, ja siellä on mukavaa ja turvallista olla.

7.2 Viimeisen kerran palautteet

Viimeiseen ryhmäkertaan osallistui kaikki kahdeksan (8) ryhmän jäsentä, joista jokainen antoi kokoavaa viimeisen kerran loppupalautetta. Ryhmäläinen, joka joutui keskeyttämään ryhmän viidennen kerran jälkeen, ei antanut kokoavaa viimeisen kerran palautetta.

7.2.1 Palaute kaikista rentoutushetkistä

Viimeisen kerran palautteessa muutin hieman kysymystä viisi (5) ja kysyinkin palautetta kaikista kuluneista rentoutushetkistä *”Mitä palautetta haluaisit antaa rentoutusohjaajalle kaikista kuluneista rentoutushetkistä? Mikä oli hyvää? Mitä jäit kaipaamaan?”*. Kuusi (6) vastaajista antoi kirjallista palautetta tarkentavaan kysymykseen *”Hyvää oli:”*

”Rentouttava. Rauhoittava. Mukava”

”Kiitos rentouttavista hetkistä.”

”Rauhallinen ja miellyttävä ääni”

”Kaikki. Hieno juttu (täydellistä)

”Rauhallinen luenta”

”Tiesi lähtevän rentoutuksesta rentona. Ei mitään valitettavaa”

Vastaajista kolme (3) antoi kirjallista palautetta tarkentavaan kysymykseen *”Jäin kaipaamaan:”*

”Lisääääää...”

”En erityisemmin”

”Rentoutusryhmää”

Palautteiden mukaan kaksi (2) vastaajista toi esiin, että olisi halunnut ryhmätoiminnan jatkuvan. Viimeisellä kerralla kuulumiskierroksella ryhmäläisistä osa toi esiin, että rentoutusryhmä on toiminut tasapainoittavana toimintona, ja osa koki harmillisena ryhmän päättymisen.

7.2.2 Kokemukset rentoutusryhmän vaikutuksista

Vastaajista kuusi (6) antoi kirjallisesti palautetta kysymykseen kuusi (6) *”Oletko huomannut rentoutusryhmään osallistumisen tuoneen jotain myönteistä mukanaan? Jos olet, niin mitä?”*. Yksi vastaajista oli jättänyt vastauskohdan tyhjäksi ja toinen merkinnyt viivan. Annetut palautteet olivat seuraavanlaisia;

”Nukun paremmin, on virkeä olo”

”Lepo on tehnyt hyvää.”

”Arjen toimintoihin.”

”Nukkuminen on parantunut. Mukava hetki päivällä.”

”Rauhallisempi mieli, parempi mieli. Rentoutuneempi”

”Joo ryhmä oli hyvää harjoitusta tuntemattomien ihmisten kanssakäymisestä. Nopeasti ahdistus laski ja pystyn rentoutumaan”

Palautteiden perusteella rentoutusryhmään osallistuminen ja rentoutustaitojen harjoittaminen oli parantanut osan unenlaatua, tasapainottanut mieltä, helpottanut arjen toimintoja, laskenut ahdistuneisuutta, ja toiminut hyvänä vuorovaikutustaitojen harjoituksena.

7.2.3 Oivallukset ja tärkein anti

Kysymykseen seitsemän (7) *”Mitä uusia oivalluksia olet ehkä saanut rentoutushetkien myötä?”* antoi kirjallista palautetta neljä (4) vastaajaa. Palautteet olivat seuraavanlaisia:

”Helpommin on pystynyt keskittymään kotiaskareisiin.”

”Luottamus kasvoi taas muihin ihmisiin”

”Mukava rauhoittua. Rentouttavaa”

”En lopeta heti: esim. jonkin asian tekemistä kotona.”

Palautteiden perusteella ryhmässä koetut oivallukset koskivat keskittymiskyvyn lisääntymistä ja luottamuksen kasvua muihin ihmisiin. Keskittymiskyvyn parantumisella koettiin olleen myönteisiä vaikutuksia arkipäivän toimintoihin. Yhden ryhmäläisen esiin tuoma oivallus luottamuksen kasvamisesta muihin ihmisiin voi merkitä sitä, että ryhmä tarjosi korvaavan kokemuksen toimimisesta ryhmässä, ja toimimisesta muiden ihmisten kanssa.

Kysymykseen kahdeksan (8) *”Tärkein anti ryhmään osallistumisesta:”* tuli kuusi (6) kirjallista palautetta:

”Rauhoittuminen”

”Jokainen osa alue”

”Hyvää harjoitusta sosiaalisista tilanteista”

”Mukava rentoutusryhmä.”

”Rentoutus”

”Rentoutuminen helpottunut. Levollisempi mieli.”

Palautteiden perusteella toiminnalliseen tutkimukseen osallistuneet kokivat rentoutusryhmän tärkeimpinä anteina rauhoittumisen ja rentoutuneisuuden kokemukset, rauhallisemman mielen, ja sosiaalisten tilanteiden harjoittamisen. Lisäksi itse ryhmä oli koettu miellyttävänä, joka voi merkitä sitä, että ryhmän tunneilmapiiri oli hyvä.

7.2.4 Harjoittelu vapaa-ajalla

Muutaman ryhmäläisen kohdalla loppupalautteista ilmeni, että ryhmä sai ajattelemaan rentoutumisen harjoittelua myös itsenäisesti. Kysymykseen yhdeksän (9) *”Kuuntelitko rentoutusäänitteitä vapaa-ajalla kuluneiden viikkojen aikana? Jos harjoittelit, niin kuinka usein olet harjoitellut? Aiotko jatkaa harjoittelua?”* tuli kuusi (6) kirjallista vastausta. Seuraavat kolme (3) vastaajaa olivat harjoitelleet vapaa-ajalla ja jokainen heistä toi esiin kiinnostustaan rentoutusharjoitteiden pitämiseen arjessaan:

”Olen harjoitellut silloin tällöin. Aion varmaan harjoitella.”

”Aloittelin vasta. Ensimmäinen. Aion jatkaa.”

”Rentoudun esim: youtube musiikin tahdissa. Jatkan.”

Kolmesta (3) muusta kirjallisesta vastauksesta ilmeni, että kaksi (2) vastaajaa harkitsi harjoittelun aloittamista itsenäisesti:

”Aion kokeilla rentoutumista itse.”

”Ei tullut harjoiteltua mutta voisin mahdollisesti kokeilla itsekseni.”

”En ole kuunnellut.”

7.2.5 Rentoutusäänite

Viimeisellä kerralla kysyin palautelomakkeen kysymyksessä kymmenen (10) ryhmäläisten toiveita tulevan rentoutusäänitteen mielikuviksi. Kysymyksen sanapilven vaihtoehdot olivat sellaisia, joita olin käyttänyt ryhmäprosessin aikana. Näin mielikuvat olivat ennestään ryhmäläisille tuttuja, ja he pystyivät antamaan palautetta omiin kokemuksiin nojautuen. Kysymyksessä pyysin ympäröimään sanapilven vaihtoehtojen mielikuvapaikoista ja elementeistä kaikista itselle mieleisimmiltä tuntuneet.

Palautteiden perusteella eniten kannatusta sai ranta kuudella (6) ympyröinnillä. Toiseksi eniten kannatusta sai laituri järven rannalla ja mökki molemmat viidellä (5) ympyröinnillä. Oma mielipaikka/turvapaikka sai kolme (3) ääntä ja taivas kaksi (2) ääntä. Onnistumisen ankkurointi tulevaisuuden tapahtumaan ja henkilön kohtaaminen, joka antaa neuvoja pulmaan saivat molemmat yhden (1) äänen. Vaihtoehto, oman kolmen tärkeimmän voimavaran spontaani mieleen tuonti, jätettiin valitsematta.

Vastausten perusteella rakensin rentoutusäänitteen mielikuvamatkan rannalle, koska se sai eniten kannatusta ryhmän palautteiden perusteella. Rentoutusäänitteen teksti löytyy liitteistä (Liite 9). Äänite koostuu lihasten aktiivisesta jännittämisestä ja rentouttamisesta, jonka jälkeen tehdään mielikuvamatka rantamaisemaan. Pyrin sisällyttämään rentoutukseen mahdollisimman monia eri aistikanavia resonoivia mielikuvia. Rentoutuksessa on hyödynnetty hyvää oloa, itsetuntoa ja itseluottamusta vahvistavia suggestioita. Lopussa on virkistysosuus, jonka idea on nostaa rentoutettavat takaisin rentouden olotilasta.

7.2.6 Vapaa sana

Viimeisellä ryhmäkerralla kahdeksasta (8) ryhmäläisestä neljä (4) oli vastannut kirjallisesti palautelomakkeen 11. kysymykseen ”*Vapaa sana ohjaajalle:*” antamalla seuraavat palautteet;

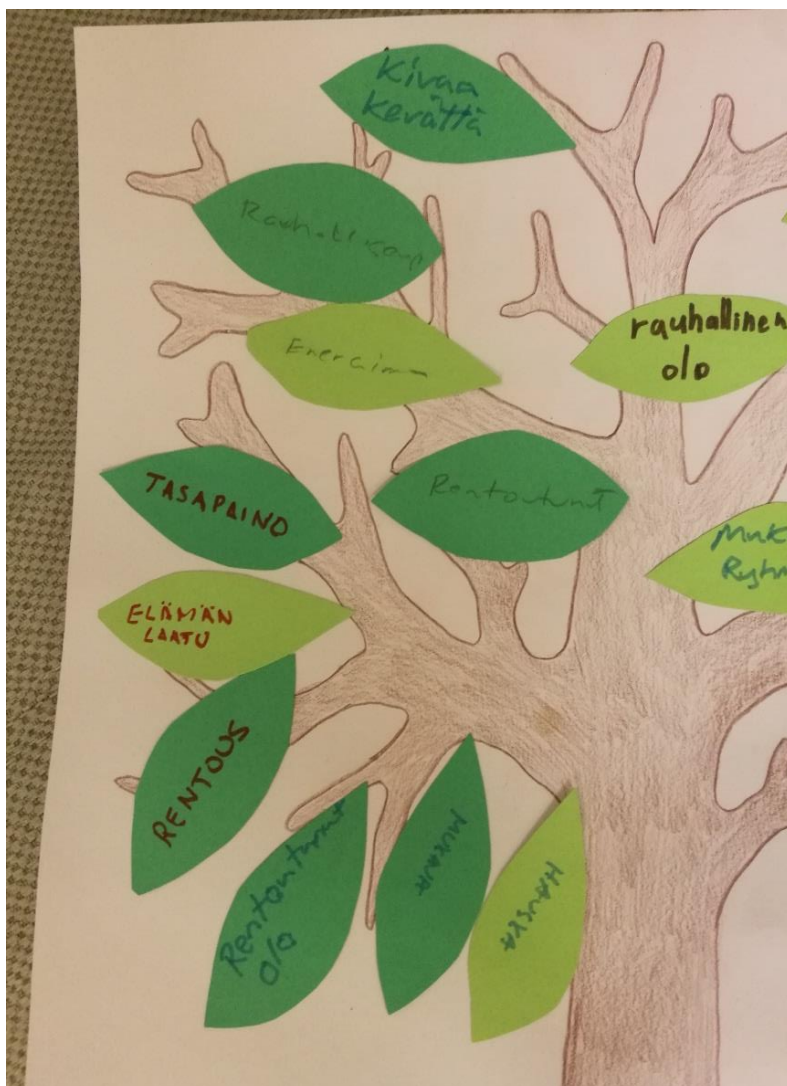
”Hyvä rentoutus luenta. Kiitos sinulle.”

”Aivan mahtavasti vedetty ryhmä ja oli ilo tulla joka viikko ryhmään. Kiitos ryhmästä!”

”Kiitos Sirulle kaikista rentoutus hetkistä.”

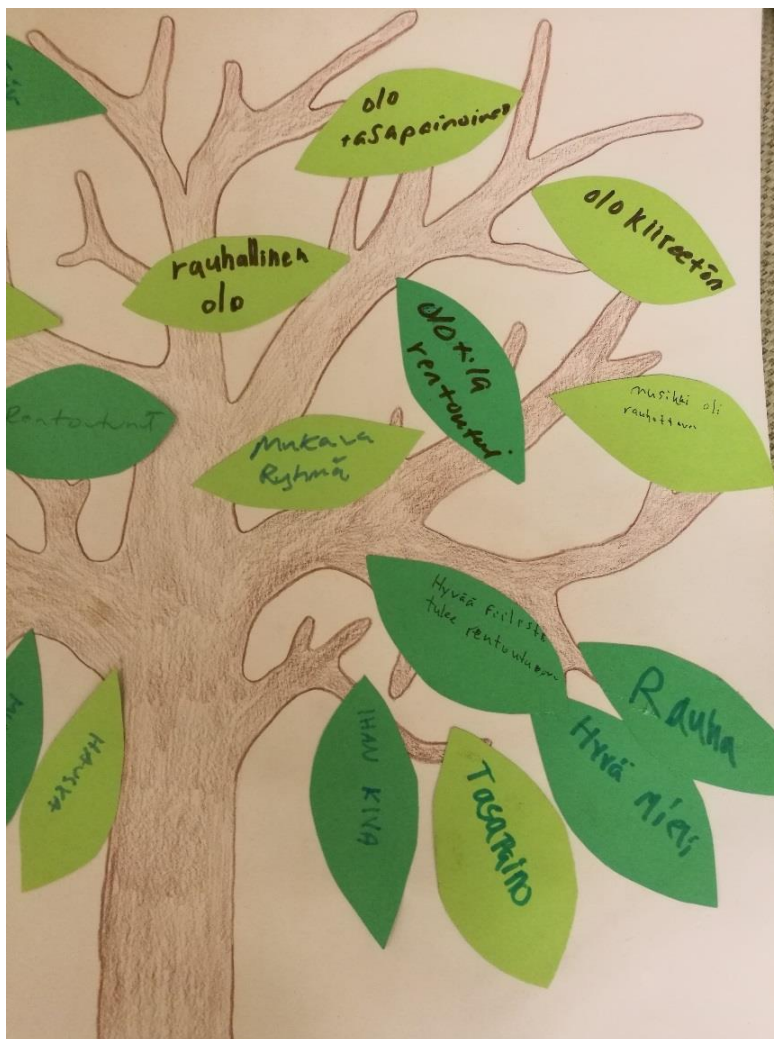
”Tykkäsin ohjaajan äänestä”

7.3 Voimavarapuu



Kuvio 7: Ryhmän voimavarapuu

Viimeisen ryhmäkerran päätimme kokoamalla yhdessä ryhmän voimavarapuun kooten siihen ryhmän antia, ajatuksia ja tunteita. Kuvissa (Kuvio 7 ja 8) näkyy ryhmäläisten puuhun kokoamia ajatuksia. Ryhmä antoi luvan voimavarapuun julkaisemiseen tässä työssä. Ryhmän kokoamassa voimavarapuussa ilmenee erilaisia kokemuksia liittyen psyykkiseen hyvinvointiin, fysiologisen ja psykologisen vireystilan tasapainottumiseen, ja subjektiivisesti koettuun elämänlaatuun. Ryhmän kokoamista mietteistä voi tehdä johtopäätöksiä, että rentoutumisharjoitteilla koettiin olleen myönteisiä vaikutuksia mielialaan, sekä kehon ja mielen vireystilojen säätelyyn.



Kuvio 8: Ryhmän voimavarapuu

7.4 Havainnot

Ryhmää ohjatessani pyrin havainnoimaan ryhmää, ja arvioimaan omia päätöksiä ryhmänohjaajana. Ensimmäisellä kerralla ryhmässä oli havaittavissa suurempaa levottomuutta, kuin ryhmän edetessä. Ensimmäisellä ja toisella kerralla kävin harjoituksessa kahteen kertaan silmien sulkemisen lävitse. Kolmannella kerralla kaikki olivat sulkeneet silmänsä jo harjoituksen alussa, jolloin silmien sulkemiskohtaa ei tarvinnut toistaa toista kertaa. Pääasiassa jokainen piti silmänsä suljettuina rentoutushetkien ajan. Yhtä sallittua oli rentoutua pitäen silmiä välillä auki, ja niin pari ryhmäläisistä välillä toimikin. Työelämän edustaja havainnoi ryhmän sisällä tapahtuneen rentoutumistaitojen kehittymisen lisäksi kehittymistä itseilmaisussa, sillä ryhmään kuului aloitus- ja lopetusrinki.

Havainnoin prosessin aikana asioita, jotka havainnoijan näkökulmasta tukevat tai vaikeuttavat rentoutumista. Tukevina elementteinä havaitsin alkututustumisen, suljetun ja tutun ryhmän,

saman rentoutushuoneen, ennakoitavuuden, yhteisen aloituksen kuulumiskierroksella, rauhoittavan taustamusiikin, kirkkaiden valojen sammuttamisen, yhteiset pelisäännöt, ryhmäläisten sitoutuneisuuden ryhmään, tutun työntekijän läsnäolon, hiljaisuuslapun ovelta, sekä tilassa olleet patjat, tynnyt, tuolit ja viltit. Rentoutumista vaikeuttavina tekijöinä esiintyi tilan viileys ja veto, taustamelu keittiöstä, kännykän äänet ja vieruskaverin liikehdintä rentoutushetken aikana. On vaikea sanoa, että oliko isolla ryhmäkoolla ja ryhmäkerroilla työntekijän vaihtumisella vaikutusta rentoutukseen. Muutamalla kerralla ryhmän ajankohtaa jouduttiin hie- man aikaistamaan muiden talon aktiviteettien vuoksi. Muutoksilla on voinut olla vaikutuksensa rentoutumiseen. Viidennellä kerralla rentoutustilan ovi avattiin kesken rentoutuksen yllättäen ovelta olleesta hiljaisuuslapusta huolimatta. Oven avaus nostatti hetkellisesti ryhmäläisiä rentoutuneesta olotilasta, mutta nopeasti ryhmä vaikutti pääsevän takaisin rentoutuneeseen olo- tilaan.

Ryhmäläiset tulivat rentoutustilaan hyvissä ajoin ennen ryhmän alkua. Pääsääntöisesti yhteisistä pelisäännöistä pidettiin kiinni. Muutamalla ryhmäkerralla kännyköiden pirinä häiritsi yhteistä rentoutumishetkeä. Aloinkin sen jälkeen muistuttamaan kännyköiden laittamisesta äänettömään tilaan ryhmän alkaessa. Olimme myös ryhmän alussa sopineet, että rentoutuksen aikana jokainen pyrkii pysymään rentoutustilassa, eli ei poistuisi ryhmästä kesken kaiken pois. Ensimmäisellä ryhmäkerralla sovimme, että jos tuntuu vaikealta olla paikallaan voi poistumisen sijaan nousta esimerkiksi istumaan ja avata silmät. Yhtä poikkeuskertaa lukuun ottamatta ryhmässä huolehdittiin toinen toistensa rentoutusrauhasta, eikä tilasta kesken kaiken poistuttu.

Rentoutushetkien aikana tein havaintoja ryhmästä ja heidän vasteistaan, vaikkei kuitenkaan aktiivisesti. Vasteet tarkoittavat suggestioiden aikaan saamia reaktioita rentoutujassa (Rentoutusohjaajan oppimateriaali. Osa 1, 20). Rentoutushetken ollessa yhteisesti jaettu vuorovai- kutuksellinen tilanne, rentouduin myös ohjaajan roolissa kevyesti. Ryhmässä oli rentoutumishetkien edetessä havaittavissa raskasta ja tasaista hengitystä. Välillä saattoi joidenkin kohdalla esiintyä pientä liikehdintää tai asennon korjaamista rentoutumisen aikana. Virkistyses- sään rentoutusharjoitteista osan ryhmäläisistä kasvoilla oli hymy.

Huomasin, että palautteen antamiseen oli tärkeää motivoida ryhmää, ja muistuttaa sen merkityksestä. Osalla ryhmäläisistä tuntui olevan kiire päivän päätteeksi kotiin. Jokaisella ryhmäkerran päätteeksi oli varattu viisi (5) minuuttia palautteen antamiselle. Viimeisellä kerralla aikaa oli varattu 10-15 minuuttia palautteiden antoon. Myös kotona harjoitteluun tuli moti- voida. Otin muutamalla kerralla kirjaston rentoutus cd-levyjä mukaani, joihin sai halutessaan tutustua. Puolessa välissä ryhmäprosessia kyselin kuulumiskierroksella ryhmältä, että onko joku alkanut harjoitella kotona, ja miltä itsenäinen rentoutuminen on tuntunut.

Kaiken kaikkiaan nimettömän palautteen antaminen jokaisen ryhmäkerran päätteeksi oli toimiva ratkaisu. Viikoittainen palautteen saaminen mahdollisti yksittäisten ryhmäkertojen ja -rentoutuksien arvioinnin ja kehittämisen. Kuntoutujien kokemukset pääsivät esiin, ja nimettömät palautelomakkeiden avulla kynnys tuoda esiin omat toiveet ja kehitysideat mitä todennäköisemmin madaltuivat. Palautelomakkeiden tarkoituksena oli tukea kuntoutujalähtöisyyden toteutumista. Palautteen antaminen oli kuitenkin täysin vapaaehtoista, jolloin kuntoutujalla oli oma päätösvalta, että haluaako palautetta antaa. Seuraavassa luvussa uppoudutaan tutkimuksen eettisiin kysymyksiin, sekä pohditaan tutkimuksen luotettavuutta.

8 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimus on luotettava ja eettisesti asianmukainen, sekä siitä syntyneet tulokset vakuuttavia silloin, kun tutkimuksen aikana on toimittu linjassa hyvän tieteellisen käytännön kanssa. Keskeisiä lähtökohtia hyvän tieteellisen käytännön toteutumisella ovat avoimuus, rehellisyys, huolellisuus ja tarkkuus niin tutkimustyössä kuin tulosten raportoimisessa ja analysoimisessa. Tutkimuslupien hankkiminen on yksi keskeinen lähtökohta. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta.) Sain tutkimusluvan tutkimukseen Sopimuskodin hallitukselta ja allekirjoitin salassapitosopimuksen ennen tutkimuksen käynnistämistä.

Ryhmään otettiin mukaan vain rajallinen määrä kuntoutujia ilmoittautumisjärjestyksessä. Sopimuskodin työntekijät pyrkivät kannustaa ilmoittautumaan ryhmään myös niitä kuntoutujia, joilla ei ollut aiempaa kokemusta rentoutusryhmistä, ja joiden he ajattelivat voivan hyötyvän ryhmästä. Toiminnalla pyrin eettisten periaatteiden mukaisesti ottamaan huomioon yksilön, ryhmän ja yhteisön voimavarat ja vahvuudet. Eettisesti kestävää toimintaa on tukea asiakasta kehittämään ja käyttämään vahvuuksiaan. (Ammattieettinen lautakunta 2017, 20.)

Rentoutumistilanteessa on vaarana se, että trauman kokenut rentoutuja voi kokea takaumia ja traumaan liittyviä kielteisiä muistoja, jos rentoutumistilanteessa on jokin traumaattisesta tapahtumasta muistuttava ärsyke. Joidenkin trauman kokeneiden kohdalla rentoutuminen makuuasennossa voi tuntua epämiellyttävältä. (Katajisto-Korhonen & Takala 2019, 17.) Rentoutustuokioiden tarkoituksena oli tuoda osallistujille hyvää oloa, ja yhteisiä rauhoittumisen ja onnistumisen kokemuksia. Oli tärkeää, että rentoutustilassa oli mahdollista istua makuuasennon sijaan, jos se tuntui paremmalta vaihtoehdolta.

Olin tietoinen rentoutumisen riskeistä. En tiennyt mahdollisista osallistujien traumaista tai tarkemmasta elämänhistoriasta, jolloin pyrin prosessissa erityiseen varovaisuuteen ja huolellisuuteen. Toiminnallisessa opinnäytetyössä minun tuli lisäksi ottaa huomioon kuntoutujien sen hetkinen toimintakyky, sekä valmius työskennellä ja rentoutua ryhmässä. Ryhmässä toimiminen oli osallistujien kesken otollista, koska heidän psyykkisessä voinnissaan ei ollut ollut tapahtunut hiljattain suuria heittälyjä.

Rentoutusryhmissä käytettyjen mielikuvien sisältöjä tuli harkita tarkkaan, jotteivat ne resonoineet joissain kuntoutujissa kielteisiä muistoja tai tuntemuksia. Tämän estämiseksi pidin rentoutusrungon sisällön väljänä. Rungon pitämisenä tarpeeksi väljänä jäi kuntoutujalle rentoutusharjoituksen aikana oma vapaus valita mikä kuviteltu paikka on hänen mielessään turvallinen.

Toiminnan alkaessa kävin palautelomakkeiden avulla läpi, että millaisia elementtejä he toivoivat rentoutuksen mielikuviin, ja mitä missään nimessä eivät. Pidin rentoutukset kevytrentoutuksina. Tarkoitukseni ei ollut lähteä tekemään osallistujille syvärentoutuksia. On todettu, että kevytrentoutus riittää yhtä lailla mielikuvien ja suggestioiden vaikutuksiin. Osallistujilla oli mahdollisuus keskeyttää rentoutusharjoitus milloin tahansa, josta muistutin jokaisen rentoutuksen alussa niin sanotulla turvalausekkeella: *”Jos tilanne vaatisi tämän rentoutumishetken aikana valppauttasi, niin vain silmäsi avaamalla olet taas täysin virkeä.”*

Osallistujilla tuli olla mahdollisimman turvallinen olo ryhmän sisällä, sekä rentoutustuokioiden aikana. Turvallisuuden tunnetta pyrin lisäämään suljetulla ryhmällä, ennakoitavissa olevalla ryhmärungolla ja jokaisen omalla vapaudella säädellä rentoutumisensa syvyyttä. Eettisesti oli kestävä, että osallistujat pystyivät luottamaan yksityisyytensä säilymiseen koko opinnäytetyöprosessin ajan, sekä työtä julkaistaessa.

Havainnoidessaan tuli kiinnittää erityistä huomiota siihen, että havaintoja pyrki tekemään tutkijan roolissa, eikä yksityishenkilön roolissa. Eettisesti on kestävämpää, ettei tutkija raportoi tutkimukseen sellaista tietoa, minkä tutkittava on antanut yksityishenkilön roolissa. (Vilka 2006, 114.) Havaintoja kirjatessa ja raportoidessa tuli punnita tarkkaan näiden kahden välistä rajaa, jotta kirjatut havainnot olivat tutkijan roolista käsin tehtyjä. Tämän vuoksi päädyin ratkaisuun, etten raportoinut systemaattisesti tähän työhön rentoutusryhmän jälkeen pidettyjen suullisten purkujen palautteita ja kokemuksia.

Tutkimuksen luotettavuutta pyrin lisäämään mahdollisimman avoimella tutkimustulosten esittämisellä. Koin suorat lainaukset luotettavuutta lisääviksi, koska niiden avulla voitiin minimoida mahdollisuus vastausten vääristymiseen. Analysoin avoimesti myös kriittisen palautteen ja toiminnan aikana vastaan tulleet haasteet. Tutkimuksen luotettavuutta pyrin lisäämään palautteiden keräämisellä nimettömästi, jolloin todennäköisemmin uskallus tuoda esiin kehitysehdotuksia ja kritiikkiä paranee. Taulukoiden vastausten numeroinnin toteutin käsin manuaalisesti. Pyrin suureen huolellisuuteen taulukoita tehdessäni ja vastauksia laskiessani. Palautelomakkeiden kysymykset yksi (1) ja kaksi (2) taulukoinnilla pyrin tutkimustulosten avoimuuteen, jolloin myös lukijalla on mahdollisuus tulosten määrälliseen arviointiin. Havainnot kirjasin ylös systemaattisesti jokaisen ryhmän päätteeksi, jolloin niiden luotettavuus on voinut heikentyä, koska en kirjannut niitä ylös reaaliajassa.

Tutkimukseen kytkeytyi useampi eettisiä kysymyksiä ja haasteita, joita pyrin ennakoimaan hyvissä ajoin ennen toiminnan aloittamista. Toiminnan huolellisella suunnittelulla pyrin lisäämään tutkimuksen eettistä kestävyyttä. Luotettavuutta pyrin lisäämään kautta linjan huolellisuudella ja avoimella raportointitavalla. Viimeisessä luvussa syvennytään opinnäytetyön loppupohdintaan sekä johtopäätöksiin, joita voitiin lopullisten tulosten perusteella tehdä.

9 Loppupohdinta ja johtopäätökset

Ryhmää mainostaessani jotkut kuntoutujista säikähtivät rentoutusharjoitteiden pituuksia ja pohtivat jaksavatko keskittyä hiljaa paikallaan 40-45 minuutin ajan. Toiminnallisen rentoutusryhmän päätyttyä voitiin kuitenkin todeta, että palautteen mukaan tutkittavat kokivat lähes poikkeuksetta 40-45 minuuttisen rentoutusharjoituksen ajallisesti sopivana. Suullisena palautteena moni totesi rentoutuksien päätteeksi, että aika tuntui todellista lyhyemmältä ja meni nopeasti. Ajantajun vääristyminen voi viitata siihen, että osa ryhmästä rentoutui syvemmin. Mitä rentoutuneempaan tilaan ihminen vaipuu, sitä enemmän aika yleensä vääristyy. Ensimmäisellä kerralla rentoutuksen ollessa vain 20 minuutin mittainen yli puolissa palautteista tuli ilmi se, että rentoutushetki koettiin liian lyhyeksi. Toisaalta keskittymiskyky voi olla myös päiväsidonnaista, jolloin mielipiteet rentoutuksen kestosta voi vaihdella samankin henkilön kesken. Ryhmäprosessin edetessä oli kuitenkin huomattavissa rentoutumisen taidon kehittymistä, jolloin rentoutumiseen vaadittu aika lyheni.

Yhdessä tunnissa pidettävät ryhmäkerrat olivat tiiviitä rupeamia. Tuntui, että ryhmät olisivat voineet olla 75 minuutin mittaisia. Aloituksen, lopetuksen ja palautteen keruun sai pitää nopeammin aikataululla, jolloin ajankäytön arvioiminen oli tarpeellista. Toisaalta tunti voi tuntua sopivalta tai pitkältäkin rupeamalta, jos keskittyminen tai sosiaaliset tilanteet tuntuvat vaikeilta.

Alun perin tarkoitukseni oli tutkia rentoutusharjoitusten vaikutuksia tutkittavien kokemukseen voimavaroistaan, itseluottamukseen ja psyykkisiin ja fyysisiin muutoksiin. Totesin kuitenkin jo ennen toiminnallisen ryhmän aloittamista, että aihe on liian laaja opinnäytetyöaiheeksi. Tutkittavilla on omat elinympäristönsä rentoutusryhmän ulkopuolella ja tekijöitä, mitkä vaikuttavat edellä mainittuihin asioihin. Tämän jälkeen päädyin keräämään tietoa tutkittavilta siitä, että miten he kokivat rentoutukset, ja mitkä asiat tukivat tai vaikeuttivat rentoutumistilannetta. Tarkoitus oli näiden tietojen perusteella koota työelämän edustajalle vinkkilista onnistuneen rentoutushetken elementeistä kompastuksien kautta.

Tutkittavalta ryhmältä nousi kuitenkin toive ohjattujen rentoutuksien jatkumiseen, jolloin luontevasti päädyinkin äänittämään työelämän edustajan sisäiseen käyttöön ohjatun rentoutusäänitteen. Äänitin CD -levylle yhteiseen rentoutumistilaan kuntoutujien käyttöön lihasrentoutusäänitteen mielikuvaosuudella, jonka pituudeksi tuli 43 minuuttia. Lopputuotoksen tarkoituksena oli tukea ryhmäläisten rentoutumisharjoittelua tapahtuen luontevasti työelämän

edustajan tiloissa. Viikoittaisen harjoittelun jatkumisella oli tarkoitus tukea rentoutumisen harjoittelua ohjattuna. Ryhmätoiminnan päätyttyä työelämän edustaja joutui sulkemaan tois-
taiseksi toimintansa yhteiskunnallisen poikkeusolojen vuoksi. Tämän takia suunniteltu rentou-
tusharjoittelun jatkuminen ei voinut toteutua suunnitellusti.

Opinnäytetyöprosessi kehitti suunnitelmallista työtettä ja ryhmänohjausvalmiuksiani parem-
paan suuntaan. Isoa ryhmää ohjattaessa koin kehittyväni ottamaan paremmin ryhmän jäsenet
yksilöllisesti huomioon. Aiemmin en ollut ohjannut yhdeksän hengen ryhmää. Ryhmän ohjaa-
minen toi näkyväksi huolellisen suunnittelun ja valmistautumisen merkityksen. Pyrin kehitty-
mään kompastuskivistä ja merkkamaan jokaisen ryhmäkerran päätteeksi asioita, joita on tär-
keää muistaa ottaa seuraavalla kerralla huomioon. Nimettömästi annettujen palautteiden mu-
kaan jokaisella kerralla useampi ryhmäläinen oli kokenut rentoutushetken turvalliseksi, mikä
voi kertoa siitä, että ohjaajan rooli ja ryhmä koettiin turvallisina.

Asiakaslähtöinen työtapani vahvistui, jolloin pyrin ottamaan toiminnan aikana kuntoutujien
näkemykset ja toiveet keskiöön. Ryhmän kuuntelu ja havainnointi rentoutushetkien aikana
vahvistui, jolloin pystyin spontaanisti jättämään rentoutustekstistä osia pois, tai tuomaan sii-
hen jotain uutta sisältöä kesken ohjauksen. Ohjatuissa rentoutuksissa on kyse vuorovaikutuk-
sesta ja yhteisesti jaetusta kokemuksesta, jolloin ohjaajan tulee olla hetkessä mahdollisim-
man läsnä, rentoutunut ja orientoitunut ryhmän vasteille.

Ryhmän ohjaaminen opetti rajaamisen taitoa, jolloin yhteisistä pelisäännöistä tulee ohjaajana
pitää kiinni. Myös ajankäytön hallitseminen ryhmää ohjattaessa kehittyi prosessin myötä. Jälki-
kätehen olisi varmasti ollut järkevämpää pitää ryhmäkoko yhdeksää osallistujaa pienempänä.
Tämä olisi todennäköisesti lisännyt ryhmän kiinteyttä, turvallisuutta ja helpottanut jokaisen
yksilöllistä kohtaamista ryhmässä.

Rentoutusäänitteen tarkoitus oli tukea ja motivoida ryhmäläisiä jatkamaan harjoittelua. Toi-
saalta äänite ei korvaa todellista vuorovaikutusta, jolloin rentoutustilanne perustuu rentout-
tajan ja rentoutettavien väliseen vastavuoroiseen vuorovaikutukseen. Äänitteessä jää lisäksi
väliin harjoituksen jälkeinen vapaaehtoinen jakamishetki, ellei sitä työelämän edustajan toi-
mesta erikseen toteuteta. Äänite ei siten takaa sitä, että mahdollisia heränneitä tunteita ja
kokemuksia jaettaisiin osallistujien kesken ryhmässä. Äänitteen kansitekstissä kehoitetaan jut-
telemaan työntekijän kanssa harjoituksen päätteeksi, jos voimakkaita tunteita herää. On aina
mahdollista, että rentoutuessa kehoon lukkiutuneet tunnekokemukset tulevat pintaan.

Äänite oli rakennettu etenkin opinnäytetyöprosessiin osallistuneiden toiveista käsin. Äänitettä
voi käydä kuuntelemassa muutkin kuntoutujat, jolloin äänite ei ota huomioon heidän toivei-
taan tai sellaisia elementtejä, mitkä voivat herättää epämiellyttäviä tuntemuksia tai muistoja
pintaan. Näen kuitenkin äänitteen hyödyt ja mahdollisuudet haittoja suurimmiksi, jolloin sen
tekeminen oli tarkoituksenmukaisempaa ja eettisempää.

Ideaalitilanteessa olisin tehnyt yksilökohtaiset haastattelut kuntoutujille toiminnan päätteenä, mutta ajallisten resurssien vuoksi se olisi aiheutunut liian työlääksi työmäärään nähden. Yksilöhaastattelut olisivat mahdollistaneet syvällisemmän perehtymisen kuntoutujien kokemuksiin, ja tuoneet laajemmin kuntoutujien kokemuksia esiin.

Sain suullista palautetta Sopimuskodin työntekijöiltä sekä kuntoutujilta. Palautelomakkeiden avulla pystyin seuraamaan ryhmän prosessia sekä kokemuksia, ja mahdollisia ryhmän myönteisiä ja kriittisiä kokemuksia rentoutuksista. Osallistuva havainnointi, reflektiopäiväkirja ja palautteet tukivat opinnäytetyöprosessin peilaamista, sekä auttoivat kiinnittämään asioihin huomiota, joissa onnistuttiin sekä asioihin, joita oli hyvä kehittää. Opinnäytetyöohjaaja Tiina Wikström tuki opinnäytetyöprosessissa, jolla oli itsellään kokemusta rentoutusvalmentajana toimimisesta. Rentoutusvalmentajakouluttaja Sampsa Korhonen antoi ideoita tutkimuksen toteutukseen. Työelämän edustajan lisäksi haluan kiittää heitä yhteistyöstä ja neuvoista.

Suullista palaute työntekijöiltä jokaisen ryhmäkerran päätteeksi oli pääsääntöisesti myönteistä. Suullista palautetta tuli turvallisesta, rauhallisesta ja läsnä olevasta ohjaustavasta. Positiivista palautetta tuli lisäksi johdonmukaisesta ohjaustavasta ja loogisesti etenevästä rentoutuskokonaisuudesta, sekä taidosta rajata puheliaampia ryhmäläisiä. Ensimmäisellä kerralla äänenkäytöstä tuli palautetta, että se voisi olla kovempaa. Ajankäytön arvioinnin kehittämistä sain kehittävästä palautetta, mikä toiminnan aikana alkoi kehittymään. Kirjallisessa loppupalautteessa työelämän edustaja sanoi yhteistyön olleen sujuvaa. Suuri osa ryhmän kuntoutujista oli jäänyt kaipaamaan rentoutusryhmää ja tuntenut oppineensa rentoutumaan uudella tapaa.

Tulosten perusteella ryhmäprosessin edetessä mielikuviin eläytyminen ei helpottunut. Saattaa olla, että rentoutuneisuuden tila ei ollut mielikuvien heräämiseksi riittävän syvä. Mielikuviin eläytyminen vaatii myös mielen totuttelua, harjoittelua ja aikaa, jolloin viikoittainen harjoitus kahdeksan viikon ajan ei välttämättä riitä muutoksien tapahtumiseksi. Oman mielen harjoittaminen vaatinee tiheämpää harjoittelua, sekä harjoituksia myös vapaa-ajalla.

Tuloksia analysoidessani huomasinkin pieniä puutteita tekemissäni kyselylomakkeissa. Esimerkiksi kysymyksen kaksi (2) sanapilven vaihtoehdot ”*mielikuviin oli helppo eläytyä*” ja ”*mielikuviin oli vaikea eläytyä*” olisi voinut korvata sanoilla ”*pystyin eläytymään mielikuviin*”. Vastajat antavat myös erilaisia merkityksiä eri sanoille. Sana ”*voimaantunut*” ja lause ”*tunnen itseni voimakkaaksi*” saatettiin tulkita eri tavoin. Sana ”*voimakas*” voitiin tulkita henkiseksi tai fyysiseksi ominaisuudeksi. Samaisen kysymyksen sanapilven vaihtoehto ”*mahdolliset kivut lieventyivät*” saatettiin myös tulkita joko psyykkisenä tai fyysisenä kipuna.

Kysymyksien yksi (1) ja kaksi (2) sanapilvissä riitti monia erilaisia vastausvaihtoehtoja. Niiden tarkoituksena oli tehdä helpommaksi palautteenanto varsinkin siinä tilanteessa, jos kokee haastavaksi löytää tunteilleen sanoja. Jälkikäteen mietittynä sanapilven vastausvaihtoehtoja

oli useita, jolloin niiden huolellinen lukeminen ja läpikäyminen saattoi vaikeutua. Toisaalta vastausvaihtoehdot saatettiin kokea kattaviksi, koska sanapilvien jatkokysymyksiin ”*Jotain muita tuntemuksia tällä hetkellä?*” ja ”*Jotain muita tuntemuksia, joita koit rentoutustilanteessa?*” ei juurikaan tullut kirjallisia vastauksia.

Lopullisten palautteiden myötä voitiin todeta, että tutkimukseen osallistuneet kuntoutujat kokivat rentoutusryhmän myönteisenä viikoittaisena rauhoittumisena, joka auttoi heitä pysähtymään ja rentoutumaan. Lähes jokainen ryhmään osallistunut koki rentoutusharjoitteiden tuoneen jotain myönteistä mukanaan. Ryhmän voidaan tulkita tukeneen osallistujien psyykkistä hyvinvointia, ja palautumista. Ryhmän sisällä rentoutumisharjoituksilla koettiin olleen positiivisia vaikutuksia keskittymiskykyyn ja unen laatuun. Tasapainoisuuden kokemuksen koettiin vahvistuneen, mikä viittaa siihen, että rentoutusharjoitukset tasapainottivat kehon ja mielen vireystilaa. Ainakin yksi osallistujista totesi ryhmään osallistumisen olleen hyvää sosiaalisten taitojen harjoitusta ja sosiaaliin tilanteisiin sopeutumista, sekä myös helpottaneen ahdistuneisuuden tunnetta. Pääasiassa rentoutuksien jälkeen ryhmässä tunnettiin myönteisiä tuntemuksia, mikä voi kertoa kielteisten tunteiden lievittämisestä. Suoria johtopäätöksiä kielteisten tunteiden lievittämisestä ei voida tehdä, sillä ryhmäläiset eivät täyttäneet palautelomakkeita ennen ryhmien alkamista. Siten on mahdollista, että kuntoutujat tulivat alun perin ryhmään hyvällä ja rauhallisella mielellä.

Toiminnallinen ohjattu rentoutusryhmä motivoi suurinta osaa ryhmästä aloittamaan rentoutusharjoittelut itsenäisesti tai jatkamaan harjoituksia myös kotona. Voidaan myös tehdä johtopäätös, että ryhmässä koettiin onnistumisen kokemuksia, sillä joillekin rentoutuneeseen tilaan pääseminen oli tuntunut aiemmin haasteelliselta. Selvittämättömäksi jäi, että lisäisivätkö mahdolliset onnistumisen kokemukset ryhmäläisten itseluottamusta muuten elämässä. Kuntoutujien kokiessa voimavarojen ja taitojen vahvistumista, sekä rentoutumisen taidon kehittymistä voidaan todeta, että opinnäytetyön tavoitteisiin yllettiin. Otannan ollessa pieni, ei tuloksia voida kuitenkaan yleistää, vaan ne ulottuvat vain kyseisen ryhmän sisäisiin kokemuksiin.

Rentoutumisen merkitys yksilön palautumisen kannalta on noussut yhä enemmän keskusteluun. On tutkittu, että loman palauttava vaikutus kestää yhdestä kahteen viikkoa (Jaakkola 2019). Ihminen tarvitseekin päivittäisiä mielen ja kehon hengähdyshetkiä digitalisoituvassa yhteiskunnassa, jossa hektisyys on yhä enemmän läsnä. Ohjattu rentoutus on yksi vaihtoehto fysiologisen vireystilan säätelämiseksi ja sitä kautta tasapainoisuuden tunteen tukemiseksi muiden menetelmien joukossa. Toivonkin, että tämä opinnäytetyö innostaisi ihmisiä kuuntelemaan omaa kehoaan ja mieltään, sekä mahdollisuuksiensa mukaan ottamaan aikaa itselleen. Rentoutumisen tuntuessa haastavalta, voi olla juuri se oikea aika alkaa harjoitella rentoutumisentaitoa uudelleen, ohjattuna tai itsenäisesti.

Tutkimus olisi vaatinut enemmän aikaa ja laajempia tutkimuksia, jotta johtopäätöksiä rentoutuksien koetuista vaikutuksista pystyisi tehdä laajemmin. Lisäksi kyselylomakkeen kysymysten muotoilulla oli vaikutuksensa siihen, että millaisia asioita tutkittavien kokemuksista nousi esille. Haastatteleamalla jokaista erikseen olisi varmasti lisääntynyt ymmärrys tutkittavien kokemuksista, ja jokaisen kuntoutujan yksilöllinen kokemuksellisuus olisi päässyt enemmän esille. Olisi ollut mielenkiintoista kerätä kokemuksia rentoutusäänitteen toimivuudesta tai toimimattomuudesta. Kehitysehdotuksena olisi mielenkiintoista tutkia säännöllisten rentoutushetkien vaikutuksia kuntoutujien hallinnan tunteeseen elämästään. Hallinnan tunteeseen liitetään usein hyvä itseluottamus, sekä kyvykkyyden tuntemukset. Olisi kiinnostavaa tietää olisiko säännöllisillä ryhmärentoutuksilla ja kotona tapahtuvalla harjoittelulla positiivista vaikutusta yksilön hallinnan tunteeseen.

Lähteet

Painetut

Aulankoski, S. 2019. Aistiva ja tiedostava mieli: Meditaation näkökulma tietoisuuteen ja psyykeen. 1.painos. Helsinki: Duodecim.

Ek, E. 2019. Stressi ja sen hallinta. Teoksessa Sinikallio, S. (toim.) Terveiden psykologia. Jyväskylä: PS-kustannus, 172-197.

Gustafsberg, H. 2014. Mielen valmentamisella optimaaliseen suoritukseen. Vimpeli: Siipipyörä.

Heikkinen-Peltonen, R., Innamaa, M. & Virta, M. 2014. Mieli ja terveys. 4., uudistettu painos. Helsinki: Edita.

Herrala, H., Kahrola, T. & Sandström, M. 2012. Psykofyysinen ihminen. 1.painos. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit.

Järvikoski, A. & Härkäpää, K. 2011. Kuntoutuksen perusteet. 5., uudistettu painos. Helsinki: WSOY.

Kari, O., Niskanen, T., Lehtonen, H. & Arslanoski, V. 2014. Kuntoutumisen tukeminen. 1.-3.painos. Helsinki: Sanoma Pro.

Kataja, J. 2003. Rentoutuminen ja voimavarat. Helsinki: Edita Prima.

Katajainen, A., Lipponen, K. & Litovaara, A. 2004. Voimavarat käyttöön. 3.painos. Helsinki: Duodecim.

Katajisto-Korhonen, I. & Takala, R. 2019. Rentoutusopas. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kauppila, R. 2010. Mielen voima, Suggestiot opetuksessa ja ohjauksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Keskitalo, E. & Vuokila-Oikkoinen, P. 2018. Voimavaralähtöisyys sosiaalisen kuntoutuksen viitekehystenä. Teoksessa Kostilainen, H. & Nieminen, A. (toim.) Sosiaalisen kuntoutuksen näkökulmia ja mahdollisuuksia. DIAK TYÖELÄMÄ 13. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja, 84-96.

Leppänen, T. 2000. Rentoutuminen - Avoin ovi jaksamiseen. Helsinki: Invalidisäätiö.

Liukkonen, J. 2017. Psyykkinen vahvuus - Mielen taitojen harjoituskirja. Jyväskylä: PS-kustannus.

Nummenmaa, L. & Hari, R. 2016. Koskettavat tunteet. Teoksessa Ylikangas, M. (toim.) Mielen salat. Helsinki: Gaudeamus, 39-46.

Ojanen, M. 2014. Positiivinen psykologia. 2., uudistettu painos. Helsinki: Edita.

Salminen, A-L. 2016. Ryhmämuotoinen kuntoutus. Teoksessa Autti-Rämö, I., Salminen, A-L., Rajavaara, M. & Ylinen, A. (toim.) Kuntoutuminen. Helsinki: Duodecim, 301-305.

Sayed, T. 2016. Sosiaaliohjaus mielenterveystyössä. Teoksessa Helminen, J. (toim.) Sosiaaliohjaus -lähtökohtia ja käytäntöjä. 1.painos. Helsinki: Edita, 129-143.

Seikkula, J., Karvonen, A. & Kykyri, V-L. 2016. Ihmisen mieli on suhteissa ja kehossa-pariterapiakin on ruumiillista yhteistyötä. Teoksessa Ylikangas, M. (toim.) Mielen salat. Helsinki: Gaudemus, 58-70.

Stenberg, J-E., Service, H., Saiho, S., Pihlaja, S., Koivisto, E-M., Holli, M. & Joffe, G. 2015. Irti murehtimisesta. 1.painos. Helsinki: Duodecim.

Talvitie, U., Karppi, S-L. & Mansikkamäki, T. 2006. Fysioterapia. 2., uudistettu painos. Helsinki: Edita.

Tanskanen, S. 2015. Toiminnallisuus ryhmämuotoisessa asiakastyössä. Teoksessa Näkki, P. & Sayed, P. (toim.) Asiakastyön menetelmiä sosiaalialalla. 1.painos. Helsinki: Edita, 105-126.

Toivio, T. & Nordling, E. 2013. Mielenterveyden psykologia. 3., uudistettu painos. Helsinki: Edita.

Vilkka, H. 2006. Tutki ja havainnoi. Helsinki: Tammi.

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Vänskä, K., Laitinen-Väänänen, S., Kettunen, T. & Mäkelä, J. 2011. Onnistuuko ohjaus? Sosiaali- ja terveysalan ohjaustyössä kehittyminen. 1.painos. Helsinki: Edita.

Sähköiset

Aalto-yliopisto. 2018. Tietoiset kokemukset syntyvät kehon tuntemusten perusteella. Viitattu 27.3.2020. <https://www.aalto.fi/fi/uutiset/tietoiset-kokemukset-syntyvat-kehon-tuntemusten-perusteella>

Ahonen, K. 2020. Kurjistuneet mielenterveyspalvelut. Yhteiskuntapolitiikka 85 (2020:2). Viitattu 9.4.2020. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/139427/YP2002_Ahonen2.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Ammattieettinen lautakunta. 2017. Arki, arvot ja etiikka: Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. Helsinki: Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry. Viitattu 8.4.2020. <https://talentia.e-julkaisu.com/2017/eettiset-ohjeet/>

Appelqvist-Schmidlechner, K., Tuisku, K., Tamminen, N., Nordling, E. & Solin, P. 2016. Mitä on positiivinen mielenterveys ja kuinka sitä mitataan? Suomen lääkärilehti 24/2016. Viitattu 20.3.2020. https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/230006/SLL242016_1759.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Avun hakeminen mielenterveysongelmista kärsivälle lapselle. Mieli Suomen mielenterveys ry. Viitattu 4.5.2020. <https://mieli.fi/fi/tukea-ja-apua/apua-mielenterveyden-ongelmiin/avun-hakeminen-mielenterveysongelmista-k%C3%A4rsiv%C3%A4lle>

Hallinnan tunne elämästä yhteydessä mielenterveyteen. 2015. Mieli Suomen Mielenterveys ry. Viitattu 15.4.2020. <https://mieli.fi/fi/hallinnan-tunne-el%C3%A4m%C3%A4st%C3%A4-yhteydess%C3%A4-mielenterveyteen>

Huttunen, M. 2017. Mielenterveyden häiriöt. Viitattu 27.2.2020. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=lam00002

Hyvän mielen tietopankki. Mieli Tampereen mielenterveysseura ry. Viitattu 30.4.2020. <https://www.mielenterveysseurat.fi/tampere/mielen-hyvinvoinnin-omahoito/mielen-hyvinvoinnin-tietopankki/>

Jaakkola, P. 2019. Loma täytti odotukset, mutta silti töissä väsyttää -missä vika ja mitä sille voi tehdä? Viitattu 6.5.2020. <https://yle.fi/uutiset/3-10943294>

Keski-Uudenmaan Sopimuskoti ry. Etusivu. Viitattu 23.9.2019. <https://sopimuskoti.fi/>

Koivisto, J., Isola, A. & Lyytikäinen, M. 2018. Osallisuus kuuluu kaikille: Innokylän innovaatiokatsaus. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 14.10.219. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-077-8>

Medikalisaatiotyöryhmän loppuraportti. 2019. Lääkäriliitto. Viitattu 15.4.2020. https://www.laakariliitto.fi/site/assets/files/5287/medikalisaatio_loppuraportti_final.pdf

Mielenterveyslaki 1990/1116. Viitattu 11.3.2020. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1990/19901116>

Mielenterveysongelmat. Takuusäätiö. Viitattu 4.5.2020. <https://www.takuusaatio.fi/hae-apua/apua-erilaisiin-elamantilanteisiin/mielenterveysongelmat>

Mistä yleistyneessä ahdistuksessa on kyse? Mielenterveystalo.fi. Viitattu 26.3.2020. https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-opaat/itsehoito/ahdistuksen_omahoito/Pages/osio1.aspx

Nummenmaa Lab. Human emotion systems laboratory. Kokemusmaailman kartta. Viitattu 27.3.2020. <http://emotion.utu.fi/ihmisen-kokemusten-kartta/>

Rentoutus osana elämäntapaa. Mielen terveystalo.fi. Viitattu 3.4.2020. https://www.mielen-terveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-opaat/itsehoito/tyokaluja_itsehoito/Pages/Harjoitus-nro9Rentousosanaelamantapaa.aspx

Ranjita, L. & Sarada, N. 2014. Progressive Muscle Relaxation Therapy in Anxiety: A Neurophysiological Study. IOSR Journal of Dental and Medical Sciences. Vol. 13, Issue 2, Ver. I., 25-28. <https://www.iosrjournals.org/iosr-jdms/papers/Vol13-issue2/Version-1/H013212528.pdf>

Rentoutuminen palauttaa voimia. Mieli Suomen Mielen terveystalo ry. Viitattu 30.3.2020. <https://mieli.fi/fi/mielen-terveys/hyvinvointi/rentoutuminen-palauttaa-voimia>

Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus. Mielen terveystalot. Viitattu 19.3.2020. <https://stm.fi/mielen-terveystalot>

Tarkiainen, L. 2018. Kuinka tukea kuntoutujan mielen taitojen kehittymistä? -Käytännön työkaluja ohjaajalle. Viitattu 8.3.2020. https://kuntoutussaatio.fi/assets/files/2018/06/Tarkiainen_Kuinka-tukea2_KP18.pdf

Terveystieteiden tutkimuskeskus. Viitattu 19.3.2020. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326#L3P27>

Terveystieteiden tutkimuskeskus. Viitattu 19.3.2020. <https://thl.fi/fi/web/mielen-terveys/mielen-terveystalot>

Toipumisorientaatio - recovery-menetelmä Suomessa. Suomen sosiaalipsykiatristen yhteisöjen keskusliitto ry. Viitattu 9.4.2020. <https://recovery.fi/>

Tuomaala, E. 2015. Hyvästi turhille huolille! Viitattu 8.3.2020. <https://mieli.fi/fi/mielen-terveys/itsehoito/tunteet/huoli/hyv%C3%A4stit-turhille-huolille>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). Hyvä tieteellinen käytäntö. Viitattu 8.4.2020. <https://www.tenk.fi/fi/hyva-tieteellinen-kaytanto>

Valkonen, M. 2018. Päivittäinen palautuminen estää uupumasta. Aikalainen-Tampereen yliopisto. Viitattu 19.4.2020. <https://aikalainen.uta.fi/2018/10/09/paivittainen-palautuminen-estaa-uupumasta/>

Julkaisemattomat

Rentoutusohjaajan oppimateriaali. Osa 1: Suggestorentoutuminen -menetelmän rakenne ja ominaisuudet. von Harpe, P. & Santavuori, R. Helsingin rentoutusvalmentajakoulutus SHL lähdeaineisto.

Rentoutusohjaajan oppimateriaali. Osa 2: Rentoutuminen-Suggestio, vaikutukset ja välineet. von Harpe, P. & Santavuori, R. Helsingin rentoutusvalmentajakoulutus SHL lähdeaineisto.

Kuviot

| | |
|--|----|
| Kuvio 1. Keholliset tuntemukset ajatusten, toiminnan ja tunteiden kehässä (Stenberg, Service, Saiho, Pihlaja, Koivisto, Holi & Joffe 2015, 27) | 13 |
| Kuvio 2. Mielentaidot (Tarkiainen 2018, 6) | 14 |
| Kuvio 3. Haavoittuvuus-stressi-malli (Toivio & Nordling 2013, 130)..... | 16 |
| Kuvio 4. Toipumisorientaation periaatteet | 24 |
| Kuvio 5. Vireystilojen vaihtelut EEG-mittausten mukaan (Kataja 2003, 30) | 27 |
| Kuvio 6. Opinnäytetyöprosessi | 37 |
| Kuvio 7: Ryhmän voimavarapuu | 55 |
| Kuvio 8: Ryhmän voimavarapuu | 56 |

Taulukot

| | |
|---|----|
| Taulukko 1. Rentoutusryhmien sisällöt | 40 |
| Taulukko 2. Millaisena koit itse rentoutushetken? | 42 |
| Taulukko 3. Millaiseksi kuvailisit oloasi rentoutuksen jälkeen juuri nyt? | 44 |
| Taulukko 4. Mitä mieltä olit rentoutuksen pituudesta? | 45 |

Liitteet

| | |
|--|----|
| Liite 1: Mainos toiminallisesta tutkimuksesta | 72 |
| Liite 2: Palautelomake 1.ryhmäkerran päätteeksi | 73 |
| Liite 3: Palautelomake 2.-7.ryhmäkertojen päätteeksi | 75 |
| Liite 4: Palautelomake 8.ryhmäkerran päätteeksi | 76 |
| Liite 5: Rentoutumisen pitkäaikaisvaikutukset (Katajisto-Korhonen & Takala 2019) | 78 |
| Liite 6: Rentoutumisen hyödyt..... | 79 |
| Liite 7: Harjoittelukalenteri | 80 |
| Liite 8: Ryhmäkertojen sisällöt | 81 |
| Liite 9: Rentoutusäänitteen teksti | 86 |

Liite 1: Mainos toiminnallisesta tutkimuksesta

Tervetuloa Rentoutusryhmään rentoutumaan ja nauttimaan hyvästä olost!

RENTOUTUSHETKIEN VETÄJÄNÄ SIRU MÄNTYLÄ

Laurea University of Applied Sciences



AMMATTIKORKEAKOULU
University of Applied Sciences

Toivotan juuri Sinut lämpimästi tervetulleeksi rentoutusryhmään. Nimeni on Siru ja olen sosionomiopiskelija Laurea-Ammattikorkeakoulusta. Teen yhteistyössä Sopimuskodin kanssa toiminnallista opinnäytetyötä kokemuksista säännöllisestä ohjatusta rentoutumisesta. Ryhmä kokoontuu yhteensä 8 kertaa. Ryhmä starttaa keskiviikkona 15.1.2020. Olisitko juuri Sinä innostunut osallistumaan rentoutusryhmään?

RENTOUTUSRYHMIEN SISÄLLÖT

Rentoutusryhmissä pysähdytään ja levähdetään yhdessä –jokainen saa rentoutua juuri itselle sopivalla ja oikealla tavalla.

Päämenetelmänä tulee olemaan lihasrentoutustekniikka, jossa vuorotellen jännitetään ja rentoutetaan lihaksia lihasryhmä kerrallaan. Kehon rentoutuessa mielikin rentoutuu! Harjoitukset ovat kestoaltaan noin 35-45 minuuttia, rentoutuessa aika vierähtää usein yllättävän nopeasti. Harjoituksiin kuuluu lisäksi mielikuvamatkaosuus, jolloin ei jännitetä enää lihaksia.

Rauhoittavaa musiikkia on taustalla jokaisella kerralla.

Jokaisen kerran päätteeksi kerään anonymisti palautelomakkeella tietoa ajatuksistasi ja kokemuksistasi. Käsittelemme vastauksia niin, että lopullisessa opinnäytetyössä ketään osallistujaa ei pysty tunnistamaan vastauksista edes rentoutusryhmän sisällä. Lomakkeisiin vastaamalla saan arvokasta tietoa kokemuksistasi ja ohjatun rentoutusryhmän tärkeistä elementeistä.

Jokaiseen ryhmään osallistuu yksi Sopimuskodin työntekijöistä. Ensimmäisellä kerralla tutustumme ensin toisiimme ja käymme läpi odotuksia.

Sopimuskodin hallitus on hyväksynyt opinnäytetyöaiheen.

Huomaathan, että rentoutuminen alentaa yleensä verenpainetta. Jos verenpaineesi on todettu matalaksi, saattaa rentoutuessa tulla heikko olo.

ILMOITTAUTUMINEN MA 13.1 MENNESSÄ!

Ryhmään mahtuu yhteensä 8 vapaaehtoisia osallistujaa. Voit ilmoittautua suoraan Sopimuskodin ohjaaja-Martalle. Tervetuloa mukaan!

Ystävällisen tervetuloa,

Siru Mäntylä

RENTOUTUSRYHMIEN AJANKOHDAT

Ryhmä kokoontuu Sopimuskodin päivätoimintakeskus Villan rentoutustilassa keskiviikkoisin:

15.1.2020 klo 12.45-14.00

22.1.2020 klo 13.00-14.00

29.1.2020 klo 13.00-14.00

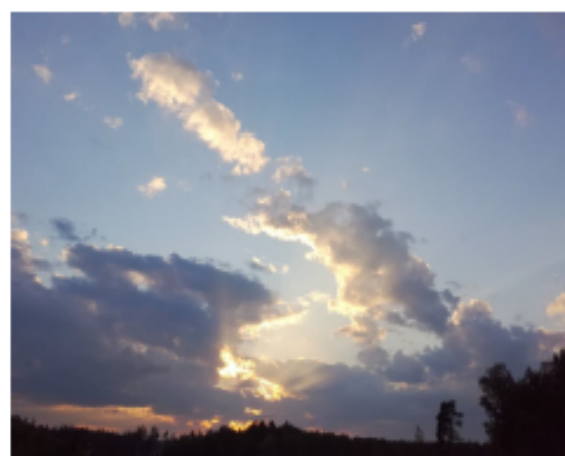
5.2.2020 klo 13.00-14.00

12.2.2020 klo 13.00-14.00

19.2.2020 klo 13.00-14.00

26.2.2020 klo 13.00-14.00

4.3.2020 klo 12.45-14.00



Liite 2: Palautelomake 1.ryhmäkerran päätteeksi

LAU **AMMATTIKORKEAKOULU**
University of Applied Sciences

Palautelomake jokaisen rentoutuksen päätteeksi
Toiminnallinen opinnäytetyö

Kaikki palaute on enemmän kuin tervetullutta, ja antaa minulle tärkeää tietoa rentoutuksista! 😊 Annathan palautetta nimettömästi.

1. Millaiseksi kuvailisit oloasi rentoutuksen jälkeen juuri nyt? Voit ympyröidä useita kokemustasi kuvaavia vaihtoehtoja.

tasapainoinen rauhoittunut iloinen myönteinen luottavainen elinvoimainen
en rentoutunut ollenkaan itseluottavainen virkeä lihasjännitykset vähentyivät keskittynyt
keho on rentoutunut itsevarma voimaantunut unelias ahdistunut hyvä olo
huono olo toiveikas ihana läsnäoleva surullinen motivoitunut energinen
itseä arvostava keho ja mieli rentoutuivat levännyt tunnen itseni voimattomaksi
tunnen itseni voimakkaaksi jaksava ärtynyt väsynyt

Jotain muita tunteita tällä hetkellä?

2. Millaisena koit itse rentoutushetken? Voit ympyröidä useita kokemustasi kuvaavia vaihtoehtoja.

turvallinen epäluottavainen miellyttävä kiireellinen kiireetön lempeä
arvostava ahdistava mukaansa tempaava rentouttava jännittävä
utuinen epävarma luottavainen läsnäoleva unenomainen hengitys helpottui
mahdolliset kivut lieventyivät keho muuttui painavan tuntuiseksi mielikuviiin oli helppo eläytyä
mielikuviiin oli vaikeaa eläytyä surullinen kannustava en kokenut mitään aito
nukahdin turvaton iloinen rauhoittumista tukeva yhteisöllinen kohtaava

Jotain muita tunteita, joita koit rentoutushetkessä?

3. Mitä pidit rentoutuksen pituudesta?

en osaa sanoa sopivan pituinen liian pitkä liian lyhyt

perustelut:

4. Kerro omin sanoin mitä pidit rentoutuksen sisällöstä (esim. taustamusiikki, mielikuvat)?

5. Millaista palautetta haluaisit antaa rentoutusohjaajalle? Mikä oli hyvää? Missä olisi kehitettävää?

Hyvää oli:

Kehitettävää olisi:

Tulevissa rentoutusharjoitteissa tehdään myös mielikuvamatkoja erilaisiin paikkoihin

6. Ympyröi alla olevista vaihtoehtoisista paikoista sellaiset, jotka kuulostavat miellyttäviltä ja rauhoittavilta sinusta.

7. Rastita alla olevista vaihtoehtoisista paikoista sellaiset, joihin et mielellään matkaisi/tuntuvat epämiellyttäviltä sinusta.

| | | | | | |
|----------|--------|-------------------------|---------|----------|--------|
| Pelto | Metsä | Laituri järven rannalla | Kukkula | Vene | |
| Puutarha | Taivas | Vuoristo | Meri | Nurmikko | |
| Aurinko | Vesi | Ranta | Mökki | Pilvet | Kallio |

Kiitos arvokkaasta palautteesta! Vastaukset käsitellään täysin luottamuksellisesti opinnäytetyöraportissa niin, ettei sinua voida henkilöidä edes rentoutusryhmän sisällä vastauksistasi. Käsitellen antamasi palautteen rentoutushetkien kehittämiseksi.

Liite 3: Palautelomake 2.-7.ryhäkertojen päätteeksi



AMMATTIKORKEAKOULU
University of Applied Sciences

Palautelomake jokaisen rentoutuksen päätteeksi
Toiminnallinen opinnäytetyö

Kaikki palaute on enemmän kuin tervetullutta, ja antaa minulle tärkeää tietoa rentoutuksista! ☺ Annathan palautetta nimettömästi.

1. Millaiseksi kuvailisit oloasi rentoutuksen jälkeen juuri nyt? Voit ympyröidä useita kokemustasi kuvaavia vaihtoehtoja.

tasapainoinen rauhoittunut iloinen myönteinen luottavainen elinvoimainen
en rentoutunut ollenkaan itseluottavainen virkeä lihasjännitykset vähentyivät keskittynyt
keho on rentoutunut itsevarma voimaantunut unelias ahdistunut hyvä olo
huono olo toiveikas ihana läsnäoleva surullinen motivoitunut energinen
itseä arvostava keho ja mieli rentoutuivat levännyt tunnen itseni voimattomaksi
tunnen itseni voimakkaaksi jaksava ärtynyt väsynyt

Jotain muita tuntemuksia tällä hetkellä?

2. Millaisena koit itse rentoutushetken? Voit ympyröidä useita kokemustasi kuvaavia vaihtoehtoja.

turvallinen epäluottavainen miellyttävä kiireellinen kiireetön lempeä
arvostava ahdistava mukaansa tempaava rentouttava jännittävä
utuinen epävarma luottavainen läsnäoleva unenomainen hengitys helpottui
mahdolliset kivut lieventyivät keho muuttui painavan tuntuiseksi mielikuviin oli helppo eläytyä
mielikuviin oli vaikeaa eläytyä surullinen kannustava en kokenut mitään aito
nukahdin turvaton iloinen rauhoittumista tukeva yhteisöllinen kohtaava

Jotain muita tuntemuksia, joita koit rentoutushetkessä?

3. Mitä pidit rentoutuksen pituudesta?

en osaa sanoa sopivan pituinen liian pitkä liian lyhyt
perustelut:

4. Kerro omin sanoin mitä pidit rentoutuksen sisällöstä (esim. taustamusiikki, mielikuvat)?

5. Millaista palautetta haluaisit antaa rentoutusohjaajalle? Mikä oli hyvää? Missä olisi kehitettävää?

Hyvää oli:

Kehitettävää olisi:

Kiitos arvokkaasta palautteesta! Vastaukset käsitellään täysin luottamuksellisesti opinnäytetyöraportissa niin, ettei sinua voida henkilöidä edes rentoutusryhmän sisällä vastauksistasi. Käsitellen antamasi palautteen rentoutushetkien kehittämiseksi.

Liite 4: Palautelomake 8.ryhäkerran päätteeksi



AMMATTIKORKEAKOULU
University of Applied Sciences

Palautelomake viimeisen rentoutuksen päätteeksi
Toiminnallinen opinnäytetyö

Kaikki palaute on enemmän kuin tervetullutta, ja antaa minulle tärkeää tietoa rentoutuksista! 😊 Annathan palautetta nimettömästi. Mitä kattavammin kerrot kokemuksistasi, sen parempi.

1. Millaiseksi kuvailisit oloasi rentoutuksen jälkeen juuri nyt? Voit ympyröidä useita kokemustasi kuvaavia vaihtoehtoja.

tasapainoinen rauhoittunut iloinen myönteinen luottavainen elinvoimainen
 en rentoutunut ollenkaan itseluottavainen virkeä lihasjännitykset vähentyivät keskittynyt
 keho on rentoutunut itsevarma voimaantunut unellias ahdistunut hyvä olo
 huono olo toiveikas ihana läsnäoleva surullinen motivoitunut energinen
 itseä arvostava keho ja mieli rentoutuivat levännyt tunnen itseni voimattomaksi
 tunnen itseni voimakkaaksi jaksava ärtynyt väsynyt

Jotain muita tunteuksia tällä hetkellä?

2. Millaisena koit itse rentoutushetken? Voit ympyröidä useita kokemustasi kuvaavia vaihtoehtoja.

turvallinen epäluottavainen miellyttävä kiireellinen kiireetön lempeä
 arvostava ahdistava mukaansa tempaava rentouttava jännittävä
 utulinen epävarma luottavainen läsnäoleva unenomainen hengitys helpottui
 mahdolliset kivut lieventyivät keho muuttui painavan tuntuseksi mielikuviin oli helppo eläytyä
 mielikuviin oli vaikeaa eläytyä surullinen kannustava en kokenut mitään aito
 nukahdin turvaton iloinen rauhoittumista tukeva yhteisöllinen kohtaava

Jotain muita tunteuksia, joita koit rentoutushetkessä?

3. Mitä pidit rentoutuksen pituudesta?

en osaa sanoa sopivan pituinen liian pitkä liian lyhyt
 perustelut:

4. Kerro omin sanoin mitä pidit rentoutuksen sisällöstä (esim. taustamusiikki, mielikuvat)?

5. Millaista palautetta haluaisit antaa rentoutusohjaajalle kaikista kuluneista rentoutushetkistä? Mikä oli hyvää? Missä olisi voinut toimia toisin?

Hyvää oli:

Toisin olisi voinut toimia:

6. Oletko huomannut rentoutusryhmään osallistumisen tuoneen jotain myönteistä mukanaan? Jos olet, niin mitä?

7. Mitä uusia oivalluksia olet ehkä saanut rentoutushetkien myötä?

8. Tärkein anti ryhmään osallistumisesta:

9. Kuuntelitko rentoutusäänitteitä vapaa-ajalla kuluneiden viikkojen aikana? Jos harjoittelit, niin kuinka usein olet harjoitellut? Aiotko jatkaa harjoittelua?

10. Mitä näistä elementeistä/mielikuvista toivoisit sisältyvän äänitettyyn rentoutukseen? Ympyröi mieluisimmat, joita toivoisit rentoutusäänitteeseen.

Laituri järven rannalla

Oman kolmen tärkeimmän voimavaran spontaani mieleen tuonti

Ranta

Mökki

Mielipaikka/oma turvapaikka

Taivas

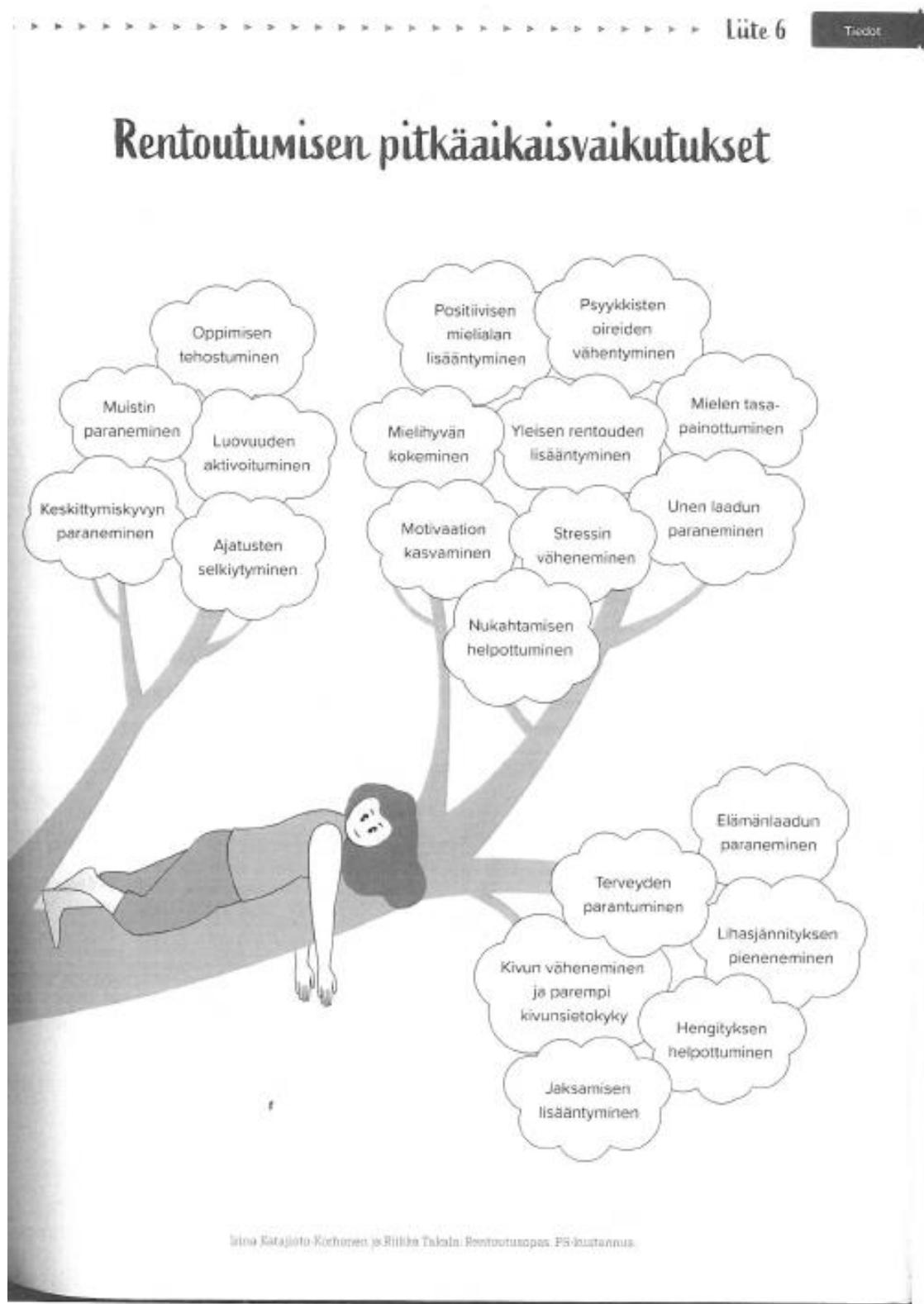
Onnistumisen ankkurointi tulevaisuuden tapahtumaan

Henkilön kohtaaminen, joka antaa neuvoja pulmaan

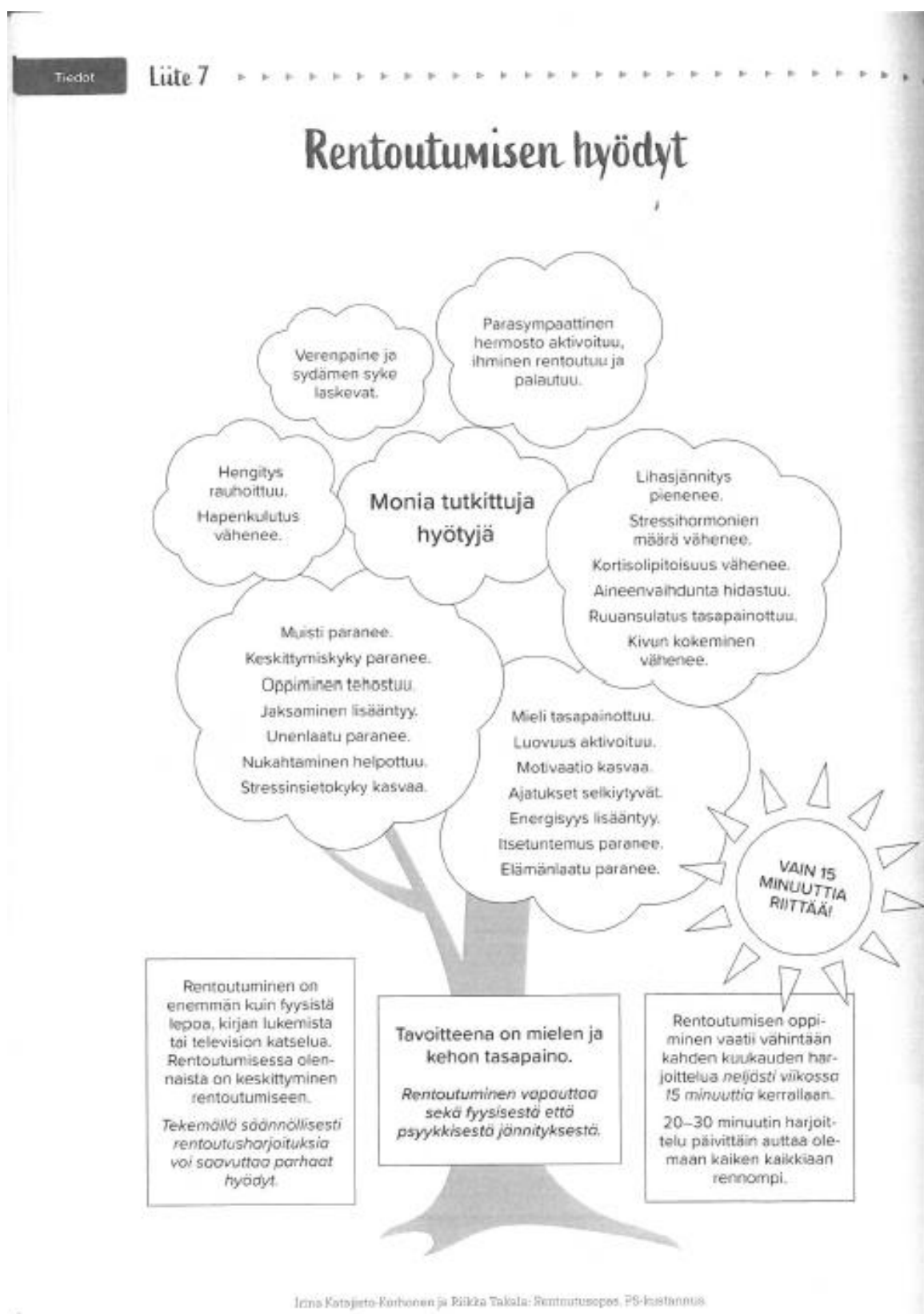
11. Vapaa sana ohjaajalle:

Tuhannet kiitokset kaikesta palautteestasi ja osallistumisestasi ryhmään! Toivottavasti rentoutumishetket jatkuvat osana elämääsi :) Vastaukset käsitellään täysin luottamuksellisesti opinnäytetyöraportissa niin, ettei sinua voida henkilöidä edes rentoutusryhmän sisällä vastauksistasi.

Liite 5: Rentoutumisen pitkäaikaisvaikutukset (Katajisto-Korhonen & Takala 2019)



Liite 6: Rentoutumisen hyödyt (Katajisto-Korhonen & Takala 2019)



Liite 8: Ryhmäkertojen sisällöt

1. Ryhmäkerta

Ensimmäisellä kerralla kerroin ryhmälle itsestäni ja opinnäytetyöstä tarkemmin. Painotin vapaaehtoisuutta, mutta kuitenkin suositeltavaa sitoutuneisuutta ryhmään. Aloitimme suljetun ryhmän tutustumalla toisiimme, mikä auttoi turvallisen ilmapiirin luomista. Tutustumisen tukena oli Oman nimen tarina niminen menetelmä. Kyseisen menetelmän ideana on, että jokainen vuorollaan kertoo oman nimensä, ja nimeen liittyvän tarinan tai seikan. Ryhmäläiset tuntsivat toisensa vähintään kasvoilta, joten nimikierros oli tärkeä ryhmäytymisen ja ryhmän koheesion kannalta. Ryhmän hyvä koheesio näkyy ryhmäläisten haluna kuulua ryhmään, ja ryhmän tiiviytenä. Ryhmän koheesioon vaikuttaa myönteisesti samankaltaisuuden ja yhteisen toiminnan kokemukset. Koheesio yleensä lisääntyy, jos turvallisuuden ja ryhmään kuulumisen tunne täyttyy ryhmässä, ja ryhmän koetaan antavan jotain arvokasta. Myös yksilöiden aiemmillä kokemuksilla ryhmistä on vaikutusta koheesioon. (Salminen 2016, 303.)

Virittäydyimme ryhmän alkuun hyödyntämällä ryhmän aloituksessa lehdistä leikattuja kuvia. Pyysin jokaista valitsemaan sellaisen kuvan, joka kuvaa omasta mielestä rentoutumista, sekä kuvan, joka kuvastaa omia odotuksia tulevan rentoutusryhmän suhteen. Valitsin myös itse kaksi kuvaa. Jokainen kertoi vuorollaan valitsemistaan kuvista muulle ryhmälle.

Tämän jälkeen teimme ryhmään yhteisen pelisäännöt fläppitaululle. Kyselin osallistujilta asioita, mitä he pitäisivät tärkeänä hyvän ryhmähengen onnistumisen kannalta. Yhteisen keskustelun avulla ryhmän periaatteiksi nousivat luottamuksellisuus ja muiden kunnioittaminen. Toisin sanoen sovimme ryhmän kanssa, että kännykät pidetään äänettömällä, tapaamisiin tullaan ajoissa ja, että muiden rentoutumisrauhaa ja mielipiteitä pyritään kunnioittamaan. Sovimme, että ryhmässä käydyt asiat pysyvät luottamuksellisina. Sovimme, että omista kokemuksista voi vapaasti kertoa ryhmän ulkopuolella, muttei kaverin kokemuksista, jos kaveri ei ole antanut siihen lupaa. Lisäksi kävin ryhmäläisten kanssa läpi toimintatyylin sen varalle, jos joku nukahattaa ja alkaa kuorsata voimakkaasti. Ryhmä oli sitä mieltä, että siinä tilanteessa ohjaaja voi tulla kevyesti koskettamaan olkapäälle, jottei kuorsaus häiritse muuta ryhmää.

Ryhmän virittäytyessä toimintaan ohjasin Jacobsonin jännitä-laukaise menetelmän ilman mielikuvamatkaosuuuua. Kerroin ryhmälle menetelmän sisällöstä, sekä siitä että kyseinen menetelmä tulee toistumaan läpi ryhmäprosessin hieman eri muodoissa. Painotin sitä, että jokainen tekee lihasjännitykset sen hetkisen vointinsa ja mahdollisuuksien mukaan, eikä rentoutushetkistä tarvitse ottaa itselle mitään paineita. Ajankäytön arvioiminen tuotti ensimmäisellä tapaamisella haasteita minkä vuoksi 30 minuuttiseksi suunniteltu rentoutusharjoitus tuli lyhentää 20 minuuttiseksi. Rentoutuksen jälkeen pidin purun, jossa jokainen sai halutessaan kertoa rentoutumiskokemuksistaan muulle ryhmälle.

Pyysin osallistujia antamaan nimetöntä palautetta. Kerroin palautteen merkityksestä ja tarkoituksesta. Kerroin ryhmälle, että tulen käyttämään rentoutuksissa myös mielikuvia. Kerroin kartoittavani ensimmäisellä kerralla palautelomakkeessa mieluisia ja epämieluisia mielikuva- paikkoja, jotta pystyin rakentamaan rentoutukset ryhmän näköisiksi. Ensimmäisen kerran pituus oli 75 minuuttia. Kaikki yhdeksän (9) ryhmäläistä olivat paikalla sekä toiminnanjohtaja.

2. Ryhmäkerta

Toisen ryhmäkerran alussa kävin ryhmäläisten kanssa läpi, että millä mielin he lähtevät rentoutumaan toiseen kertaan. Kuulumiskierros käytiin hernepussin kanssa, jolloin jokainen sai suunvuoron. Ennen kuin lähdimme rentoutumaan kerroin palleahengityksestä ja sen merkityksestä. Osalle palleahengitystekniikka oli ennestään tuttu. Kannustin ryhmäläisiä ottamaan hiltalleen palleahengitystekniikkaa osaksi rentoutuksia. Ohjasin sovelletun Jacobsonin jännitälaukaise- menetelmän suggestio- ja mielimatkaosuudella. Rentoutusharjoitteen pituus oli 40 minuuttia. Mielikuvamatka tehtiin aktiivisen lihasjännityksen päätteeksi omaan itse valitsemaan oikeaan tai kuviteltuun turvapaikkaan. Lopuksi pidin vapaaehtoisen harjoitteen purun, ja keräsin nimettömästi palautetta palautelomakkeilla. Ryhmäkerta oli 60 minuutin mittainen ja ryhmäläisiä oli yhteensä paikalla kahdeksan (8) sekä työntekijä.

Pyrin sisällyttämään ryhmän ohjaukseen psykoedukaatiivista otetta. Ryhmän lopuksi jaoin jokaisen matkaan liitteet rentoutumisen hyödyistä ja pitkäaikaisvaikutuksista (Liite 5 ja 6), sekä harjoittelukalenterin (Liite 7). Käytin Katajisto-Korhosen ja Takalan (2019) Rentoutusoppaan liitteitä luvan kanssa. Olin listannut jokaiselle rentoutusäänitteitä videopalvelu-Youtubesta ja kirjastosta, joita pystyin suositella kotona kuunneltaviksi. Kannustin ryhmäläisiä tekemään harjoitteita myös kotipuolella, jolloin harjoittelusta tulisi tiiviimpää. Harjoittelu kotona oli täysin vapaaehtoista, ja harjoittelukalenterin oli tarkoitus tukea kotona harjoittelua.

Psykoedukaatiolla tarkoitetaan sellaista mielenterveyteen ja sitä edistävien tekijöiden tiedon sekä menetelmien välittämistä asiakkaille, joka on tieteellisesti tutkittua. Psykoedukaatiolla pyritään asiakkaan tietojen ja taitojen kasvattamiseen, jonka kautta hän pystyy edistää joko omaa, tai läheisensä mielenterveyttä. Psykoedukaatiota on aiheellista hyödyntää mielenterveytyössä, kun mielenterveyden häiriöön kytkeytyviä ennakko-oireita on havaittavissa tai diagnoosi on tehty. Asiakkaan kuntoutumista voidaan tukea esimerkiksi jakamalla tietoa mielenterveyden häiriön vaikutuksista arkeen ja kuntoutumista edistävästä tekijöistä. Psykoedukaatiolla tavoitellaan lisääntynyttä tietoutta ja vastuunottoa häiriöstä, sekä häiriöön liittyvän stigman kumoamista. Pitkäkestoisemmassa asiakaskontaktissa psykoedukaatio tähtää ylläpitämiseen ja siihen, että kuntoutuja tiedostaisi omia voimavarojaan ja mahdollisuuksiinsa. (Sayed 2016, 138-139.)

3. Ryhmäkerta

Kolmas ryhmäkerta käynnistyi kuulumiskierroksella hernepussia hyödyntäen. Kuulumiskierroksen jälkeen ohjasin sovelletun Jacobsonin lihasrentoutuksen, jossa oli mukana mielikuvamatkaosuus- ja itsetuntoa vahvistavia suggestioita. Mielikuvamatka tehtiin omaan mielipaikkaan, missä hyödynnettiin taivaselementtiä. Harjoitus kesti yhteensä 45 minuuttia. Rentoutushetken jälkeen pidin vapaaehtoisen suullisen purun, jossa jokainen sai halutessaan kertoa kokemuksistaan. Lopuksi keräsin nimetöntä palautetta palautelomakkeilla. Ryhmäkerran pituus oli 60 minuuttia. Kyseisellä ryhmäkerralla ryhmäläisistä oli seitsemän (7) ryhmäläistä paikalla sekä yksi työntekijä.

4. Ryhmäkerta

Kolmannella ryhmäkerralla kävimme jälleen hernepussin kanssa kuulumiskierroksen. Laitoin kuulumiskierroksen aikana kirjastosta lainatut rentoutus cd-levyt kiertoan kannustaen samalla ryhmäläisiä itsenäiseen harjoitteluun. Pyysin ryhmäläisiä kertomaan, jos he ovat harjoitelleet kotona tai kuunnelleet ohjattuja rentoutuksia. 40 minuuttinen rentoutusharjoitus sisälsi lihas-ten jännitys-rentoutus -osuuden, sekä mielikuvamatkan järven rannalle laiturille. Mielikuvaosuudessa pyysin ryhmäläisiä tuomaan mieleen, jonkin isomman tai pienemmän asian, mitä tavoittelee ja minkä kokee tärkeäksi. Pyysin heitä eläytymään onnistumiseen sekä tuntemuksiin, joita onnistumisen tunne herättää. Pyysin heitä rentoutuneessa tilassa pohtimaan voimavarojaan, mitkä tukivat onnistumistaan tavoitteessaan. Rentoutusharjoituksen jälkeen oli vapaaehtoinen purku ryhmän kesken ja nimettömien palautteiden keruu. Osallistujia oli kaikki yhdeksän (9) ryhmäläistä ja toiminnanjohtaja. Ryhmän kesto oli 60 minuuttia.

5. Ryhmäkerta

Aloitimme viidennen ryhmäkerran kuulumiskierroksella hernepussia heitellen. Kuulumiskierroksen jälkeen pidin ohjatun aktiivisen lihasrentoutuksen minkä päätteeksi oli vielä mielikuvaosuus. Mielikuvaosuudessa pyysin ryhmäläisiä menemään tutulle tai kuvitellulle rannalle lepäilemään. Pyysin jokaista palauttaa mieleensä spontaanisti kolme itselle tärkeintä voimavaraansa. Tämän jälkeen pyysin tuomaan mieleen jonkun tulevaisuuden tilanteen, mikä herättää itsessä epävarmuutta. Tarkoitus oli eläytyä elämään mielikuvissa tuo tulevaisuuden tilanne, niin että ei koe siinä epävarmuutta, vaan luottaa itseensä ja omiin kantaviin voimavaroihinsa. Vapaaehtoisessa purussa hyödynsin hernepussia, jotta myös hiljaisemmat saivat puheenvuoroa. Loppuringissä kysyin, että millä mielin kukin lähtee jatkamaan päiväänsä. Pyysin palautetta ryhmän päätteeksi. Viidennellä kerralla osallistujia oli seitsemän (7), joista kuusi (6) antoi kirjallista nimetöntä palautetta. Ryhmän kesto oli 60 minuuttia.

6. Ryhmäkerta

Kuudennella kerralla aloitimme ryhmän jälleen kuulumiskierroksella hernepussia seuraavalle heittäen. Kuulumiskierroksen jälkeen ohjasin 45 minuutin mittaisen lihasrentoutuksen mielikuvaosuuden kera. Mielikuvaosuudessa pyysin ryhmäläisiä matkaamaan olemassa olevaan tai kuviteltuun paikkaan, jossa voi tuntea olonsa oikein rennoksi. Pyysin keskittymään johonkin tuohon paikkaan kuuluvaan asiaan. Harjoitukseen kuului itsetuntemuksen ja itsetunnon suggestioita. Rentoutuksessa olin hiljaa lähes viisi minuuttia, jolloin laitoin taustamusiikkia kovemmalle, ja jolloin jokainen sai vain levähtää omissa mielipaikassaan. Rentoutuksen purku käytiin hernepussia heitellen läpi. Purussa sai kertoa rentoutuskokemuksestaan ja siitä, että millä mielin jatkaa päiväänsä. Keräsin lopuksi nimetöntä palautetta. Ryhmäläisistä seitsemän (7) oli paikalla, joista kuusi (6) antoi kirjallista palautetta. Ryhmän kokonaiskesto oli 60 minuuttia.

7. Ryhmäkerta

Seitsemäs kerta alkoi tavanomaisella kuulumiskierroksella hernepussia heitellen. Ryhmän alkaessa kerroin tämän olevan toiseksi viimeinen kokoontumiskerta. Kerroin ryhmäläisille viimeisen kerran ajankohdan ja paikan. Ohjasin lihasrentoutuksen mielikuva- ja suggestio-osuudella, jonka kesto oli 40 minuuttia. Lihasten jännittämisen ja rentouttamisen jälkeen pyysin ryhmäläisiä kulkemaan mielikuvissaan todelliseen tai kuviteltuun mökkiin. Tämän jälkeen pyysin asettumaan parhaimmalta tuntuvaan huoneeseen mökissä, ja tutkailemaan sitä. Rentoutuksen kuului myös itseluottamusta ja voimavaroja vahvistavat suggestiot. Rentoutus päättyi virkistysosuuteen. Rentoutuksen jälkeen pidimme rentoutuksen purun ja keräsin nimettömät palautteet osallistujilta. Kysyin ryhmäläisten mielipidettä rentoutusäänitteen tekemisestä rentoutustilaan ja suurin osa kannatti tätä. Ryhmäläisiä oli seitsemän (7) paikalla sekä työntekijä.

8. Ryhmäkerta

Ryhmänlopetusvaiheessa luovutaan yhteisestä toiminnasta. Lopetusvaiheeseen kuuluu ryhmätoiminnan päättäminen. Ryhmän lopetusvaiheessa käsitellään yleensä ryhmäläisissä heränneitä tunteita. (Salminen 2016, 303.) Kerroin ryhmällä viimeisen kerran kulusta ja siitä, että miten ollut hienoa huomata harjoittelun myötä rentoutumisen muuttuneen aiempaa helpommaksi. Aloitimme viimeisen ryhmäkerran kuulumiskierroksella hernepussia heitellen. Useampi ryhmäläinen alkoi jo kuulumiskierroksella purkaa ryhmätoiminnan lopetukseen liittyviä ajatuksia ja tunteita.

Ohjasin viimeisellä kerralla 30 minuutin kestoisen lihasrentoutuksen mielikuvamatka- ja suggestio-osuudella. Mielikuvamatka tehtiin rantaviivalle kävelyllä, jossa pyysin ryhmäläisiä kohdamaan jonkun merkittävän henkilön. Pyysin heitä kuuntelemaan mitä tuo merkittävä henkilö antaa ohjeeksi johonkin pulmaan, ja painamaan sen mieleensä. Tämän tarkoitus oli, että ryhmäläiset saisivat itse itseltään neuvoja ja uusia oivalluksia johonkin sellaiseen asiaan, johon

kaipaavat tukea. Rentoutuksen jälkeen vapaaehtoinen rentoutuksen purkaminen tapahtui hernepussia heitellen.

Siirryimme rentoutustilasta eri tiloihin kahvittelemaan, jolloin keräsin samalla nimettömät loppupalautteet ryhmäläisiltä. Lopuksi kokosimme koko ryhmän antia sovellettuun voimavarapuuhun. Jokainen sai kirjoittaa 1-3 leikattuun lehdenmuotoiseen kartonkiin asioita, joita rentoutumisharjoitteet ja ryhmään osallistuminen antoi itselle. Annoin ohjeeksi, että lehteen voi kirjoittaa mitä vain; tunteita, ajatuksia, oivalluksia. Jokainen kävi liimaamassa omat lehtensä ryhmän voimavarapuuhun. Kuvat ryhmän kokoamasta voimavarapuusta löytyvät raportista. Kaikki kahdeksan (8) ryhmän jäsentä ja Keski-Uudenmaan Sopimuskodin toiminnanjohtaja osallistuivat viimeiseen ryhmäkertaan. Rentoutusryhmä loppui hyvässä hengessä toinen toisiamme kiitellen, kätellen ja hyvät jatkot toivotellen.

Liite 9: Rentoutusäänitteen teksti

Sovellettu Jacobsonin jännittä-laukaise -harjoitus suggestio- ja mielikuvaosuudella
(Tummennettu jännittä-rentouta -osuus mukailtu Kataja 2003, 93-94)

Tervetuloa ohjattuun rentoutukseen. Rentoutuksen kesto on 40 minuuttia. Harjoituksen ajaksi kannattaa riisua kengät jalasta. Harjoituksen voi tehdä istuma- tai makuuasennossa. Vilttiä on hyvä käyttää, jos tilassa on viileää. Harjoituksessa on aluksi lihasten jännittämistä ja rentouttamista lihas kerrallaan. Tämän jälkeen on mielikuvamatkaosuus, jolloin voi vain olla ja eläytyä mielikuviin. Lopuksi on vielä virkistysosuus. Palleahengittäminen on suositeltavaa rentoutuksessa. Hengittäessä pallealle kohoaa sisään hengittäessä vatsan alue rintakehää enemmän. Miellyttävää rentoutushetkeä!

Voit nyt ottaa oikein mukavan asennon. Ota sellainen asento, josta on oikein turvallista ja miellyttävää lähteä rentoutumaan tänään. Varmista vielä, että vaatekappaleesi ovat mukavasti, eivätkä kiristä mistään. Oikein hyvä. Vähitellen voit huomata miten silmäsi alkavat tuntua raskaammilta. Ja voit omassa tahdissasi antaa silmiesi sulkeutua, kun niin vain hyvältä tuntuu.

Kun olet löytänyt mukavan asennon voit hengittää muutaman kerran oikein syvään, ja antaa jokaisen sisäänhengityksen kasvattaa sinussa luottamusta tähän hetkeen. Jokainen sisäänhengitys saa rauhoittaa yhä enemmän. Ja jokaisella uloshengityksellä voit irrottaa mielestäsi sellaisia mahdollisia ajatuksia, jotka eivät palvele sinua juuri nyt. Juuri noin. Jos tilanne vaatisi tämän rentoutumishetken aikana valppauttasi, niin vain silmäsi avaamalla olet taas täysin virkeä. Voit keskittyä puheeseeni ja antaa taustamusiikin rauhoittaa mieltäsi. Saat rentoutua tänään juuri sinulle oikealla tavalla ja juuri sinulle sopivassa tahdissa.

Kaikki mitä tapahtuu, tapahtuu sinussa olevien voimavarojen avulla. Harjoittelun avulla voit löytää ehkä piilossakin olleita energisoivia voimavarojasi, ja huomata ajan myötä kuinka rentoutuneeseen olotilaan vaipumisesta tulee kerta kerralta helpompaa ja luontevampaa. On mieluisaa eläytyä mielikuviin ja tuntemuksiin, ja antaa sanojen vaikuttaa. Tällöin vaipuminen raukeaan lepotilaankin on yhä helpompaa.

Nyt jokainen lihas tulee rentoutumaan yksi kerrallaan, ja niiden rentoutuessa voit tuntea miten mielikin rauhoittuu yhä enemmän. Jännitä ensin koko vasenta jalkaasi sekä pakaraa alustaa vasten. Tunnet jännityksen koko vasemmassa jalassasi. Ja nyt rentouta koko vasen jalkasi täysin. Tunnet miten jalkasi rentoutuu, muuttuu veltoksi, painavaksi ja lämpimäksi.

Jännitä seuraavaksi oikeaa jalkaa ja pakaraa voimakkaasti alustaa vasten. Tunnet miten koko jalka kiristyy ja jännittyy. Ja nyt rentouta koko oikea jalka täysin. Anna oikean jalan muuttua oikein rennoksi. Ja voit huomata sen muuttuvan painavan tuntuiseksi. Juuri noin.

Voit jännittää nyt vasenta kättäsi voimakkaasti, ja antaa käden jokaisen lihaksen kiristyä, jännittyä. Pidä vielä hetken aikaa - ja päästä nyt kätesi aivan rennoksi. Ja anna sen muuttua rennoksi, painavan tuntuiseksi, lämpimäksi. Voit tuntea kädessäsi miellyttävän levon, lämmön ja painon tunteen. Oikein hyvä.

Sitten on oikean käden vuoro jännittyä. Jännitä oikeaa kättäsi voimakkaasti. Voit tuntea miten kiristyneeksi se jännittyy. Pidä vielä hetken aikaa - ja rentouta nyt oikea kätesi aivan täysin. Voit tuntea miten oikeakin kätesi muuttuu aivan rennoksi ja veltoksi. Käsi rentoutuu ja muuttuu samalla lämpimäksi.

Voit tuntea miten kätesi ja jalkasi tuntuvat miellyttävän rennoilta ja miten rentouden tila lähtee turvallisesti syventymään. Käsissä ja jaloissa saattaa tuntua painavuuden ja lämmön tunteita. Voit tuntea mitä tunnetkin ja ajatella mitä ajatteletkin. Ulkomaailma saa jatkaa elämäänsä ja menettää merkitystään. Ulkomaailman äänet saattavat vain syventää rentouden kokemustasi. Juuri noin. Jokainen uloshengitys rentouttaa ja tasapainottaa yhä enemmän. Tämä hetki on juuri sinua itseäsi varten.

Hetken kuluttua voit hengittää oikein syvään ja keuhkojen ollessa täynnä ilmaa voit pitää hetken hengitystäsi niin halutessasi. Hengitä sisään - Pidätä hetki hengitystäsi - ja päästä keuhkot aivan tyhjiksi.

Voit tuntea miten keuhkosi tyhjenevät ja rentoutuminen syvenee. Raukea hyvän olon tunne syvenee ja kasvaa.

Anna seuraavaksi niskan, lapojen ja selän yläosan jännittyä täysin. Voit painaa niitä alustaa vasten. Keskity tuntemaan jännitys. Ja päästä jännitys nyt menemään menojaan. Anna niskan ja lapojen alueen rentoutua täysin, ja muuttua vieläkin rennommiksi. Niskan leviää miellyttävää lämmön tunnetta.

Pyri nyt jännittämään selkääsi siten, että jännität sitä kaarelle. Tunnet kuinka selkäsi kiristyy ja jännittyy. Ja nyt päästä selkäsi täysin rennoksi ja veltoksi -juuri noin. Selän alueelle virtaa miellyttävää lämmön ja rentouden tunnetta. Rentouden tila jatkaa syvenemistään sinulle sopivassa tahdissa.

On miellyttävää antaa rentoutumisen syventyä. Seuraavaksi voit jännittää vatsan lihaksia voimakkaasti. Tunnet miten vatsasi jännittyy. Ja nyt päästä tuo jännitys pois. Vatsakin

rentoutuu, levon ja lämmön tunne leviää vatsan alueelle. Levollisuus lisääntyy ja on oikein hyvä olla.

Rentouta nyt ajatuksiesi virittyneisyys ja anna mielenkin rauhoittua yhä enemmän. Voit ajatella jotain mieltä rauhoittavaa elementtiä, ja antaa sen tyynnyttää ja rauhoittaa mieltä. // Mieli tyyntyy ja rauhoittuu lempeästi. On oikein hyvä olla. Lihakset tuntuvat rennoilta ja mieli tuntuu aiempaa rauhallisemmalta. Hengitys kulkee tasaisesti ja rauhallisesti. Oikein hyvä.

Mielesi on aiempaa rauhallisempi. Niin rauhallinen kuin se on vain tänään mahdollista. Ajatukset ovat aiempaa valoisempia, tynyempiä ja vapautuneempia. Keskityt tuntemaan oman perusolemuksesi, oman arvokkaan itsesi.

Koska mieli on viisas, se osaa luoda mielikuvia ja eläytyä niihin etenkin rentoutuneessa olotilassa. Pyydän sinua nyt kulkemaan mielikuvissasi johonkin sellaiseen oikeaan tai kuviteltuun rantaan, jossa voit kokea olosi rennoksi. Voit kuvitella tien, jota pitkin kuljet kohti rantaa. Voit jo kohta nähdä itsesi siellä ja asettua sinne istumaan tai makaamaan. On oikein turvallista ja miellyttävää olla siinä paikassa. Tuo paikka kasvattaa sinussa rauhallisuutta ja levollisuutta, ja voit olla siellä oikein rentona.

On kenties ihana ja lämmin kesäpäivä. Voit keskittyä tuntemaan miltä lepäily rannalla tuntuu. Onko maassa silkin pehmeää hiekkaa vai kenties pieniä kauniin sileiksi muotoutuneita kiviä. // Mitä voit kuulla siinä levätessäsi? Vai onko kenties täysin hiljaista? // Voitko haistaa tietyn tuoksun rannalla levätessäsi? // Mitä voit nähdä ympärilläsi? // Voit halutessasi katsella vasta ja sen kauniita värejä.

Katsellessasi luonnon vehreyttä ja kauneutta luottamuksesi omiin kykyihisi kasvaa. Voit luottaa sisäiseen viisauteesi. Kenties löydät uusia hyvinvointiasi vahvistavia oivalluksia ja näkökulmia. Päivä päivältä voit huomata arvostavasi omaa ainutlaatuisuuttasi yhä enemmän. On oikein hyvä näin. //

Hetken päästä pyydän sinua virkistymään ja lasken numeroita kymmenestä yhteen, joista jokainen numero virkistää sinua yhä enemmän. Tunnet miten lepäily rantamaisemassa on tuonut voimavarojasi vieläkin lähemmäs itseäsi. Saat voimaa ja rohkeutta tavoitella sinulle tärkeitä asioita ja nähdä omat ainutlaatuiset voimavarasi. Olosi on aiempaa rauhallisempi ja levollisempi tulevien päivien ja viikkojen aikana. //

10 - On ollut oikein miellyttävää rentoutua. Nyt on kuitenkin aika omassa tahdissa kulkea hiljalleen kauniista kesäpäivästä takaisinpäin. Mielikuvissasi voit palata rannan tunnelmiin, milloin vain niin halutessasi.

9 - Sinussa on paljon voimavaroja. Tunnet miten rannalla lepäily on palauttanut voimia.

8 - Lempeästi kohti virkeämpää olotilaa raukeuden olotilasta.

7 - Yöuni tulee olemaan ensiyönä syvää, rauhallista ja levollista

6 - Olo on koko ajan virkeämpi.

5 - Tietoinen mieli vahvistuu. Yhä virkeämpää olotilaa kohti. Yhä lähemmäs tätä paikkaa ja aikaa.

4 - Mahdolliset painavuuden tunteet alkavat poistua kehostasi. Voit alkaa liikutella kehoasi.

3 - Seuraavalla kerralla rentoutuminen on vieläkin helpompaa ja luontevampaa.

2 - Aivan todella virkeäksi. Numeron yksi kodalla olet täysin virkeä, jolloin voit omassa tahdisasi availla silmiäsi.

1 - Olo on ihanan levännyt, rento ja tasapainoinen. On oikein hyvä näin. Tervetuloa takaisin. Tästä on hyvä jatkaa päivää.